

小學家長教育資源套

功課考試我有計： 如何支援子女在家學習？

範疇四：促進家校合作與溝通

活動大綱

1. 活動名稱

功課考試我有計：如何支援子女在家學習

2. 對象

子女就讀小學的家長

3. 時間

本活動所需時間約 90 分鐘

4. 活動形式

講解、討論、體驗學習、觀看短片

5. 活動目標

透過活動，家長能夠：

- a) 了解在家支援子女學習的角色
- b) 了解如何建立有效的學習環境
- c) 了解如何通過「自我調控學習」支持子女學習
- d) 掌握協助子女有效地做功課和溫習的技巧

6. 活動程序

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
1	5	引起動機	<ul style="list-style-type: none">• 簡介主題及內容。• 協助家長明白在家支援子女學習的三大角色：陪伴者、引導者和協作者。	<ul style="list-style-type: none">• 講解	<ul style="list-style-type: none">• 投影片 (2-3 頁)
2	33	建立有效學習環境	<ul style="list-style-type: none">• 協助家長掌握建立有效學習環境的三個技巧：	<ul style="list-style-type: none">• 講解• 討論	<ul style="list-style-type: none">• 投影片 (4-9 頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			<ul style="list-style-type: none"> ○ 設置合適桌椅及環境 ○ 制定有效的時間表 ○ 處理子女的拖延行為 	<ul style="list-style-type: none"> ● 觀看短片 	<ul style="list-style-type: none"> ● 「與子女制定時間表」工作紙 ● 短片《為什麼我會拖延》 (http://tiny.cc/it7dvz)
2a	8	設置合適桌椅及環境	<ul style="list-style-type: none"> ● 分享圖片（投影片 4 頁），邀請家長討論圖片中的孩子未能專心學習的原因： <ul style="list-style-type: none"> ○ 電視、玩具、零食 ○ 窗外的風景 ○ 凌亂的桌面、文具和書本 ○ 不良坐姿 ● 總結家長分享，利用投影片 5 頁，講解如何協助子女設置合適的學習環境： <ul style="list-style-type: none"> ○ 面向牆壁，減少干擾 ○ 有系統地放置學習相關物品 ○ 貼出時間提示和工作清單 ○ 充足而柔和的光線 ○ 設置合適的桌椅 ○ 保持桌面清潔 	<ul style="list-style-type: none"> ● 講解 ● 討論 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片（4-5 頁）
2b	15	制定有效的時間表	<ul style="list-style-type: none"> ● 引導家長明白小學生的專注時間約為 15-25 分鐘。 ● 派發「與子女制定時間表」工作紙，邀請家長按子女的作息習慣及興趣，並參考提供的常見活動，協助子女制定一個時間表。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 講解 ● 討論 ● 體驗學習 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片（6-7 頁） ● 「與子女制定時間表」工作紙

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			<ul style="list-style-type: none"> • 如時間許可，導師可考慮先邀請家長二人為一組，分別扮演家長及子女，練習一起訂立時間表。導師按家長的即時互動，帶出訂立時間表要留意的地方。 • 導師可提醒家長，在子女按時完成工作後給予適當的「小獎勵」。 • 導師亦可提醒家長：在訂立時間表時讓子女多參與，可加強子女的自主感，令子女日後更願意跟隨時間表。 		
2c	10	處理子女的拖延行為	<ul style="list-style-type: none"> • 播放衛生署學生健康服務短片《為什麼我會拖延》。 • 幫助家長從心理角度了解子女拖延的不同原因及協助子女的技巧。子女拖延的三大原因： <ul style="list-style-type: none"> ○ 完美主義：子女擔心自己未能做到完美 ○ 感到困難：子女覺得做功課或溫習有難度，難以完成 ○ 容易分心：子女在做功課和溫習時會因為手機、電腦或其他事物而分心 • 協助子女的技巧： <ul style="list-style-type: none"> ○ 完美主義： <ul style="list-style-type: none"> ▪ 幫助子女明白沒有人是完美的。正是因為不完美，我們才可以繼續進步。 ▪ 多讚賞「過程」而 	<ul style="list-style-type: none"> • 講解 • 討論 • 觀看短片 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片（8-9頁） • 短片《為什麼我會拖延》 (http://tiny.cc/it7dvz)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			<p>非只是重視「結果」，例如欣賞子女有使用到合適的策略、有用心工作。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 感到困難： <ul style="list-style-type: none"> ▪ 教導子女先作嘗試，先完成自己能夠完成的部份，再尋求父母、老師或同學協助，完成餘下的部份。 ▪ 將困難的工作分拆成幾個部份，分開完成。 ▪ 先做較淺或所需時間較短的功課。 ○ 容易分心： <ul style="list-style-type: none"> ▪ 及早準備，收起可能會令人子女分心的物件，如手機、電腦等。 ▪ 預先計劃在感到分心無法專注時做什麼，例如：拉筋一分鐘或對自己說「繼續專心做多 15 分鐘」等。 		
3	7	通過「自我調控學習」支持子女學習	<ul style="list-style-type: none"> • 與家長討論，對話中媽媽如何運用「適量」的提示去支持子女學習。 • 對話中，媽媽沒有立即點出子女的錯誤，反而先引導子女留意句子中的重要字詞；當子女未能看到問題所在時，媽媽再一步一步地給予提示： <ul style="list-style-type: none"> ○ 提示子女可以通過朗讀 	<ul style="list-style-type: none"> • 講解 • 討論 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片（10-11 頁）

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			<p>句子，令自己更容易發現問題所在。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 點出重點時間詞彙，協助子女留意到文法問題。 ● 讓家長明白子女須要通過重要線索去修正自己的學習技巧，當再次遇到類似困難時，子女就更能自我調控，自行處理。 		
4	40	協助子女有效地做功課和溫習	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓家長掌握支援子女有效地做功課和溫習的技巧： <ul style="list-style-type: none"> ○ 運用視覺和動作提示 ○ 提供結構、幫助分類 ○ 先看題目後答題 ○ 計劃和實踐目標 	<ul style="list-style-type: none"> ● 講解 ● 討論 ● 體驗學習 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片 (12-32 頁) ● 網上資源 <ul style="list-style-type: none"> ○ 「字型結構表」 ○ 「字型結構操」 ○ 「視覺組織圖」 ● 「與子女計劃和實踐」工作紙
4a	10	運用視覺和動作提示	<ul style="list-style-type: none"> ● 用中文題為例子： <ul style="list-style-type: none"> ○ 邀請家長討論如何幫助子女書寫「銳氣」二字。 ○ 利用「字型結構表」及例子介紹基本的字型結構，幫助家長掌握如何提供視覺提示，讓子女看懂中文字的字形結 	<ul style="list-style-type: none"> ● 講解 ● 討論 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片 (13-18 頁) ● 網上資源 <ul style="list-style-type: none"> ○ 「字型結構表」 <p>(http://tiny.cc/eu7)</p>

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			<p>構。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 說明「銳」字是左右結構字，「氣」字是半包圍結構字。 ○ 利用「字型結構操」講解可以用不同的身體動作，去模擬中文字的字形結構。家長可以為子女提供動作提示幫助子女熟識中文字結構。 ● 用數學題為例子 <ul style="list-style-type: none"> ○ 邀請家長討論如何協助子女完成數學題：「我有21粒糖果，媽媽多給我3粒，我共有多少粒糖果？」 ○ 參考答案： <ul style="list-style-type: none"> ▪ 在紙上畫出糖果圖案作為<u>視覺提示</u>。 ▪ 利用小紙團裝作為糖果，讓子女移動紙團，作為<u>動作提示</u>。 ○ 較高年級的學生在處理乘法和除法時亦可利用相類以的技巧。 ● 如時間許可，導師可以再以英文題為例子。例如，家長可以把「Bed」的不同字母，用不同顏色標示作為<u>視覺提示</u>。家長亦可以用「口唱書空」的方法幫助子女拼寫，為子女提供動作提示。 		<p>dvz (《讀寫樂》(121頁))</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 「字型結構操」(http://tiny.cc/xr7dvz) <p>《多感觀遊戲》(2頁)</p>
4b	8	提供結構、幫助分類	<ul style="list-style-type: none"> ● 邀請家長討論，如何幫助子女組織以下九項資料： <ul style="list-style-type: none"> ○ 舢舨 	<ul style="list-style-type: none"> ● 講解 ● 討論 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片 (19-23頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			<ul style="list-style-type: none"> ○ 鐵路 ○ 空中巴士 ○ 滑翔機 ○ 小巴 ○ 直升機 ○ 遊艇 ○ 巴士 ○ 渡海小輪 <ul style="list-style-type: none"> ● 點出這九項資料可以分類成三大類，並用組織圖表達。 ● 利用例子進一步介紹如何使用流程鏈、溫氏圖和概念圖去幫助子女組織溫習資料。 		<ul style="list-style-type: none"> ● 網上資源 <ul style="list-style-type: none"> ○ 「視覺組織圖」 (http://tiny.cc/ut7dvz) 《執行技巧訓練：指導計劃》手冊（附錄4）
4c	7	先看題目後答題	<ul style="list-style-type: none"> ● 用中文題做例子 <ul style="list-style-type: none"> ○ 邀請家長討論，如何幫助子女完成閱讀理解功課。 ○ 指導子女運用以下步驟： <ul style="list-style-type: none"> ▪ 看標題猜大意 ▪ 讀題目圈字眼 ▪ 找資料答問題 ● 用數學題做例子 <ul style="list-style-type: none"> ○ 邀請家長討論，如何幫助子女完成數學應用題。 ○ 家長可指導子女先圈出重點字眼，再設想重點字眼和加減乘除的關係。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 講解 ● 討論 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片（24-27頁）
4e	15	計劃和實踐目標	<ul style="list-style-type: none"> ● 介紹 WOOP 框架，協助家長掌握為子女計劃及實踐目標的技巧： <ul style="list-style-type: none"> ○ 訂立目標（Wish） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 講解 ● 討論 ● 體驗學習 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片（28-32頁） ● 「與子女

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			<ul style="list-style-type: none"> ○ 設想結果 (Outcomes) ○ 設想阻礙 (Obstacles) ○ 訂立計劃 (Plan) ● 利用子女想在下次英文測驗中拿到 95 分或以上為例子，展示如何運用 WOOP 框架。 ● 派發「與子女計劃和實踐」工作紙，讓家長實習如何運用 WOOP 框架，幫助子女計劃和實踐目標。 ● 指示家長先閱讀工作紙裡的「小錦囊」，並提醒家長，訂立的目標必須是明確的、可量度的、可達成的、相關的及有時限的。 		計劃和實踐」工作紙
5	5	總結	<ul style="list-style-type: none"> ● 總結講座內容 ● 填寫評估問卷 	<ul style="list-style-type: none"> ● 講解 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片 (33 頁)