**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？**

**與子女制定時間表工作紙**

**目的 :** 與子女制定有效的時間表，協助子女更有效率地完成工作。

**活動時間：**約5分鐘

**內容指示：**你會如何與子女一起，協助他們分配時間呢? 按子女的作息習慣及興趣，並參考以下常見活動，在下方表格填上時間、活動及完成工作後的小獎勵。

**常見活動：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **自理活動** | **學習活動** | **娛樂活動** |
| * 睡覺 * 洗澡 * 起床 * 刷牙 * 吃早餐 * 吃午餐 * 吃下午茶 * 吃晚餐 * 換衣服 * 做家務   (如：洗衣服 / 晾摺衣服 / 掃地 / 抹桌椅 / 洗碗 / 洗菜 / 烹調食物) | * 上學 * 做功課 * 閱讀時間 * 溫習時間 * 收拾書包 | * 自選時間   (如：看書 / 看電視 /玩手機 / 畫畫 / 做手工 / 看劇集 / 聽音樂 / 唱歌 / 跳舞 / 做運動)   * 親子時間   (如：談天 / 說故事 / 玩遊戲)   * 外出活動   (如：接送弟妹放學 / 興趣班 / 逛街 / 看電影 / 去公園) |

《\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 的時間表》

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **時間** | **活動** | **完成後✓** | **小獎勵\*** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **小錦囊：** |

初小子女：家長可先替子女設計時間表，再向子女講解及商量如何分配時間。

高小子女：家長可與子女共同制訂時間表，待取得共識後才開始實行。

|  |  |
| --- | --- |
|  | **小獎勵\* (建議)：** |

第一階段：由家長按子女的興趣制定小獎勵，先蓋上貼紙，待子女完成工作後揭  
 曉。

第二階段：讓子女自行制定「合理的」獎勵，過程中家長可與子女分享「合理」  
 的定義。