**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？**

**與子女計劃和實踐目標工作紙**

**目的 :** 為計劃和實踐目標提供一個框架，讓子女能夠按步驟達到目標。

**活動時間：**約10分鐘

**內容指示：**你的子女近期需要達到甚麼目標? 按照**WOOP**框架幫助子女訂立目標、設想結果及會遇到的阻礙，並訂立實踐計劃。 請注意，訂立的目標必須是：

* 明確的：指出希望達到的成果，愈具體愈好
* 可量度的：為目標設定可衡量的指標
* 可達成的：目標須為子女的能力範圍之內
* 相關的：達成這個目標對您的子女有什麼幫助，以及這個目標對長遠目標會有什麼幫助
* 有時限的：要在限定時間內完成

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 第一步：**W**ish  ﹙訂立目標﹚ | 我的目標是什麼？ |  |
| 第二步：**O**utcome  ﹙設想結果﹚ | 達到目標後我會有什麼正面結果？ |  |
| 第三步：**O**bstacle  ﹙設想阻礙﹚ | 我可能會遇到什麼阻礙？ |  |
| 第四步：**P**lan  ﹙訂立計劃﹚ | 我計劃怎樣去超越這些阻礙？ | 如果\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  我就會\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **小錦囊：** |

1. 家長可先與子女訂立短期目標，讓子女更快看見成果，提升子女的自信心及  
 成功感。

2. 家長可根據子女的學習能力及進度，替子女訂立合理的目標。