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

家長筆記

A. 活動目標

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

B. 活動內容

1. 家長與子女在家學習時扮演陪伴者、引導者和協作者三大角色：
   - 陪伴者：陪伴子女一起學習
   - 引導者：透過適度示範引導子女學習，引起思考探索動機
   - 協作者：當孩子遇到困難時，用不同的策略協助子女學習

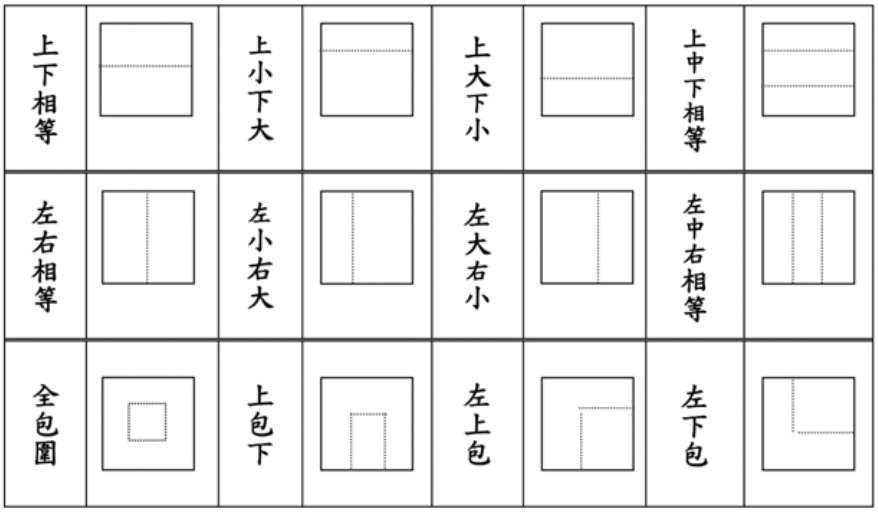
2. 家長可以通過以下方法，為子女建立有效的學習環境：
   - 減少干擾
   - 設置合適的桌椅
   - 有系統地放置學習相關物品
   - 貼出時間表和工作清單
     - 家長制定時間表時需要注意：
       i. 小學生的專注時間約為 15 至 25 分鐘
       ii. 時間表應包含適當的休息和娛樂時間（例如：眺望街景、伸展運動、洗澡、上網、午睡等）
       iii. 把時間表張貼在當眼處，並在完成每一項工作後以「✓」號表示，加強子女的信心和成就感
       iv. 設定完成工作後的獎勵（例如：享用小食、欣賞電影等）
       v. 讓子女多參與，表達自己的想法，加強子女的自主感，令子女更願意跟隨時間表
   - 家長可以在教育局（2022）製作的《學習至叻篇—做個 TOP 學生 (小學生)》得到更多相關資料。請點擊連結或掃描右邊的二維碼。

3. 要幫助子女改善拖延行為，需要了解他們拖延的原因，然後對症下藥：

原因	幫助子女的技巧
○ **完美主義** 子女擔心自己未能做到完美	• 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。
○ **感到困難** 子女覺得做功課或溫習有難度	• 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** 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	• 及早準備，收起可能會令子女分心的物件，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。

4. 家長可以通過**「自我調控學習」**支持子女學習：
   - 家長按子女現時的能力去調節自己給予多少提示。目標是運用**適量的**提示去幫助子女，好讓他們運用自己已有的知識和能力去解決難題。

5. 家長可以通過以下方法，幫助子女做功課和溫習：
   - 運用視覺和動作提示：
     - 視覺提示：利用圖像、圖表和漫畫等方法解釋抽象的概念
       i. 以中文題為例子
          - 透過「字型結構表」認識漢字基本結構。
          - 「字型結構表」（連結）《讀寫樂》（121 頁）



ii. 以數學題為例子
- 回答數學題「我有 21 粒糖果，媽媽多給我 3 粒，我共有多少粒糖果？」時在紙上畫出糖果圖案作為視覺提示。

- 動作提示：讓子女多走動，提供場景讓孩子動手參與、親身體會。動手移動桌上的物件，也能為子女提供動作提示。
  i. 以中文題為例子
  - 透過「字型結構操」認識漢字基本結構。
  - 「字型結構操」（連結）《多感觀遊戲》（2 頁）

漢字結構示範圖片



  ii. 以數學題為例子
  - 回答數學題「我有 21 粒糖果，媽媽多給我 3 粒，我共有多少粒糖果？」時利用小紙團裝作為糖果，讓子女移動紙團，作為動作提示。

- 提供結構、幫助分類：
  - 家長可以運用圖表幫助子女組織資料，訓練子女的記憶力，如：組織圖、流程鏈、溫氏圖和概念圖等。
  - 家長可以在教育局（2010）製作的《執行技巧訓練：指導計劃手冊》（附錄 4：每日計劃參考資料）下載更多有用圖表。請點擊連結或掃描右邊的二維碼。

- 先看題目後答題：
  - 以中文題為例子：
    i. 家長可以教導子女運用以下方法完成閱讀理解習作：
      - 看標題猜大意
      - 讀題目圈字眼
      - 找資料答問題
  - 以數學題為例子：
    i. 家長可以提示子女先圈出重點字眼，再設想重點字眼和加減乘除的關係，最後完成應用數學題。
    ii. 重點字眼包括：

數學符號	＋	-	×	÷
重點字眼	加、和、總、共	減、餘、剩、還、差、欠、比、找回	乘、積、倍、各	除、商、分、每、平均

- 計劃和實踐目標：
  - 家長可以運用 WOOP 框架幫助子女計劃和實踐目標。WOOP 框架包含：

步驟	**例子**
i. 訂立目標（Wish）	「我希望在下次英文測驗中拿到 95 分或以上。」 ➢ 要注意目標必須是： ▪ 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
ii. 設想結果（Outcomes）	完成目標後可以到得什麼正面的結果？ ➢ 「爸爸媽媽答應買一份禮物給我。」 ➢ 「我可以証明自己有能力進步。」 ➢ 「老師會讚賞我。」
iii. 設想阻礙（Obstacles）	子女在追尋目標的過程中可能遇到什麼障礙呢？ ➢ 「我在預備測驗時常常看電視。」 ➢ 「我經常會在測驗時出現語法錯誤。」

	➢ 「我常常會臨急抱佛腳。」
iv. 訂立計劃 （Plan）	面對可能出現的困難時如何處理？子女需要把握什麼機會、使用什麼策略？家長可以教導子女運用「如果…我就會…」的句式擬定策略。 ➢ 「如果我在預備測驗時想開電視看，我就會把將電視的遙控器交給媽媽保管。」 ➢ 「如果我經常在測驗時出現語法錯誤，我就會預留 10 分鐘去重新複卷。」 ➢ 「如果我到測驗前夕才溫習，我就會先制定一個溫習時間表，將要溫習的部份分成小份，分階段完成。」

- 除了以上種種幫助子女的方法，家長還可以通過遊戲幫助子女學習。家長可以在親子活動中找到兩個幫助子女學習中文和數學的小遊戲。