**小学家长教育资源套**

**功课考试我有计：**

**如何支援子女在家学习？**

**与子女制定时间表工作纸**

**目的 :** 与子女制定有效的时间表，协助子女更有效率地完成工作。

**活动时间：**约5分钟

**内容指示：**你会如何与子女一起，协助他们分配时间呢? 按子女的作息习惯及兴趣，并参考以下常见活动，在下方表格填上时间、活动及完成工作后的小奖励。

**常见活动：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **自理活动** | **学习活动** | **娱乐活动** |
| * 睡觉
* 洗澡
* 起床
* 刷牙
* 吃早餐
* 吃午餐
* 吃下午茶
* 吃晚餐
* 换衣服
* 做家务

(洗衣服 / 晾折衣服 / 扫地 / 抹桌椅 / 洗碗 / 洗菜 / 烹调食物) | * 上学
* 做功课
* 阅读时间
* 温习时间
* 收拾书包
 | * 自选时间

(如：看书 / 看电视 /玩手机 / 画画 / 做手工 / 看剧集 / 听音乐 / 唱歌 / 跳舞 / 做运动)* 亲子时间

(如：谈天 / 说故事 / 玩游戏)* 外出活动

(接送弟妹放学 / 补习班 / 兴趣班 / 逛街 / 看电影 / 去公园) |

《\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 的时间表》

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | **活动** | **完成后✓** | **小奖励\*** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **小锦囊：** |

初小子女：家长可先替子女设计时间表，再向子女讲解及商量如何分配时间。

高小子女：家长可与子女共同制订时间表，待取得共识后才开始实行。

|  |  |
| --- | --- |
|  | **小奖励\* (建议)：** |

第一阶段：由家长按子女的兴趣制定小奖励，先盖上贴纸，待子女完成工作后揭
 晓。

第二阶段：让子女自行制定「合理的」奖励，过程中家长可与子女分享「合理」
 的定义。