

學習至叻篇 - 做個TOP學生 (小學生)

孩子不肯溫習？
拖至深夜才起動？

「齊來做個『T.O.P.』學生，
不需溫習到三更」

家長可協助孩子做好和執行溫習計劃，加強學習效能，為測驗考試做準備！

Time management

Time management

時間管理



時間管理

與孩子共同訂
定溫習時間表

Organization

組織能力

Planning / Prioritization

規劃和優次排定

- 編排溫習時間表，並配合獎勵計劃
- 每個任務均有限限
- 運用計時器提醒孩子專注

適時休息好重要

- 學習活動之間安排短暫的小休或輕鬆活動
- 先與孩子協議小休時間的長短，和可以做的事情，如聽輕音樂、喝水、做伸展運動



時間	工作/活動
10:30 - 10:50 (20分鐘)	溫習中文
10:50 - 10:55 (5分鐘)	小休
10:55 - 11:15 (20分鐘)	溫習英文
11:15 - 11:20 (5分鐘)	小休
11:20 - 11:40 (20分鐘)	溫習數學

對付「分心小魔怪」 提升專注效率佳

Organization 組織能力

有注意力不足/過度活躍症的孩子容易受外界干擾而分心，因而在溫習時較難維持其專注力。

試找出下圖中有機會讓孩子分心的「分心小魔怪」！



- 答案：
1. 電視
 2. 玩具
 3. 零食
 4. 花巧文具
 5. 凌亂的桌面
 6. 窗外的風景
 7. 不良姿勢

家長可以透過安排一個**良好的學習環境**，減少「分心小魔怪」的干擾，幫助孩子專注溫習。

善用時間提示、工作清單

充足而柔和的光線

面向牆壁，
減少干擾

設置特定書桌，
區分學習和嬉戲

保持桌面整潔，只放必要用品

有系統地放置
學習用品

調整椅子高度，
雙腳平放地上



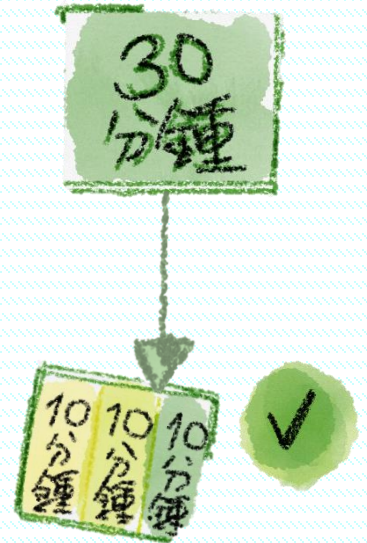
Planning / Prioritization

規劃和優次排定



把大任務化成小任務

- 按孩子能力、把要溫習的內容拆細
- 選擇孩子最精神的時段處理需要較強專注力的任務



拆細溫習任務

- 先用5分鐘朗讀中文書的第三課
- 然後用10分鐘默寫詞語
- 最後用10分鐘造句

你也來做時間表設計師

時間	工作/活動
_____分鐘	
_____分鐘	小休
_____分鐘	
_____分鐘	小休
_____分鐘	