

有效溫習篇 - 有效的指導方法 (中學生的家長)

想子女建立溫習的好習慣?
試試與他/她一起用REAP訂立「溫習應試」計劃吧!

REAP步驟代表「回顧」(Review)、「檢討」(Evaluate)、「展望」(Anticipate)和「計劃」(Plan)·
協助子女每天有系統地運用已訂立的方法和策略去實行計劃。

2

回顧

1 回顧子女之前
曾經訂立的目標



你記得之前訂立了溫習
應試的計劃嗎?
是甚麼呢?

記得，之前提過在假期中，
每天都預留三小時
溫習。



檢討

2 檢視上次計劃成功/不成功的原因，
包括曾經遇到的困難和曾使用的解決辦法



你的計劃實行得
順利嗎?

我試過按計劃預定的
時間溫習，但卻遇上
不明白的內容，花了一
些時間思考但還是不
明白，我就放棄了，
沒有按計劃溫習三小
時。



溫習的時候，的確
會遇上不明白的地
方。如果下次你再
遇上不明白的地方，
你認為有沒有甚麼
方法可以幫助自己?

是有方法的。我可以
先看看姐姐是否有時
間可以教我，如果她
沒時間，我可嘗試問
同學。或者他們也有
不明白的內容，我們
便可以互相幫忙。



展望

3

與子女展望新的計劃和目標，以及預計過程中可能會遇到的困難和克服的方法



你今天有甚麼溫習目標？

我今天打算開始溫習我最弱的數學。平常上課時我好像聽得明白老師所教的，堂課也能夠獨自完成，但回家後的功課卻有機會做錯，好像很快便忘了老師所教的內容。一會兒溫習的時候，可能我又會忘了怎樣解那些數學題。



你十分了解自己學習數學的情況。如果你遇上不懂完成的數學題，你會怎樣做？

我會先看看書中的例子，如果有類似的例題，我會先嘗試解題。如果做不到，我會問姐姐或同學。



計劃

4

家長可引導子女訂立明確目標，並計劃達成目標的具體方法



你首先要做甚麼？

如果我能夠預先訂下溫習的時間，計劃便可以進行得更有效，所以我打算假期的早上九時至十二時溫習。



我欣賞你能有計劃地做事。如果你發現計劃不可行，你會怎樣做？

爸爸，你提醒了我。早上連續溫習三小時可能會太累，如果真的太累，我會更改我的計劃，早上溫習一個半小時，下午溫習一個半小時。

