

有效温习篇 - 有效的指导方法 (中学生的家长)

想子女建立温习的好习惯？
试试与他/她一起用REAP订立「温习应试」计划吧！

REAP步骤代表「回顾」(Review)、「检讨」(Evaluate)、「展望」(Anticipate)和「计划」(Plan)，
协助子女每天有系统地运用已订立的方法和策略去实行计划。

回顾

回顾子女之前
曾经订立的目标



你记得之前订立了温习
应试的计划吗？
是甚么呢？

记得，之前提过在假期
中，每天都预留三小时
温习。



1

检讨

检视上次计划成功/不成功的原因，
包括曾经遇到的困难和曾使用的解决办法



你的计划实行得
顺利吗？



温习的时候，的确
会遇上不明白的地
方。如果下次你再
遇上不明白的地方，
你认为有没有甚么
方法可以帮助自己？

我试过按计划预定的
时间温习，但却遇上
不明白的内容，花了一
些时间思考但还是
不明白，我就放弃了，
没有按计划温习三小
时。



是有方法的。我可以
先看看姐姐是否有时
间可以教我，如果她
没时间，我可尝试问
同学。或者他们也有
不明白的内容，我们
便可以互相帮忙。



2

展望

3

与子女展望新的计划和目标，以及预计过程中可能会遇到的困难和克服的方法



你今天有甚么温习目标？

我今天打算开始温习我最弱的数学。平常上课时我好像听得明白老师所教的，课堂也能够独立完成，但回家后的功课却有机会做错，好像很快便忘了老师所教的内容。一会儿温习的时候，可能我又会忘了怎样解那些数学题。



你十分了解自己学习数学的情况。如果你遇上不懂完成的数学题，你会怎样做？

我会先看看书中的例子，如果有类似的例题，我会先尝试解题。如果做不到，我会问姐姐或同学。



计划

4

家长可引导子女订立明确目标，并计划达成目标的具体方法



你首先要做甚么？

如果我能够预先订下温习的时间，计划便可以进行得更有效，所以我打算假期的早上九时至十二时温习。



我欣赏你能有计划地做事。如果你发现计划不可行，你会怎样做？

爸爸，你提醒了我。早上连续温习三小时可能会太累，如果真的太累，我会更改我的计划，早上温习一个半小时，下午温习一个半小时。

