

# 学习至叻篇 - 做个TOP学生 (小学生)

孩子不肯温习？  
拖至深夜才启动？

「齐来做个『T.O.P.』学生，  
不需温习到三更」

家长可协助孩子做好和执行温习计划，加强学习效能，为测验考试做准备！

## Time management 时间管理



## Organization

组织能力

## Planning / Prioritization

规划和优先排定

### 时间管理

与孩子共同订  
定温习时间表

- 编排温习时间表，并配合奖励计划
- 每个任务均有时限
- 运用计时器提醒孩子专注

### 适时休息好重要

- 学习活动之间安排短暂的小休或轻松活动
- 先与孩子协议小休时间的长短，和可以做的事情，如听轻音乐、喝水、做伸展运动



时间	工作/活动
10:30 - 10:50 (20分钟)	温习中文
10:50 - 10:55 (5分钟)	小休
10:55 - 11:15 (20分钟)	温习英文
11:15 - 11:20 (5分钟)	小休
11:20 - 11:40 (20分钟)	温习数学

# 对付「分心小魔怪」 提升专注效率佳

## Organization 组织能力

有注意力不足/过度活跃症的孩子容易受外界干扰而分心，因而在温习时较难维持其专注力。

试找出下图中有机会让孩子分心的「分心小魔怪」！



- 答案：
1. 电视
  2. 玩具
  3. 零食
  4. 花巧文具
  5. 凌乱的桌面
  6. 窗外的风景
  7. 不良坐姿

家长可以透过安排一个**良好的学习环境**，减少「分心小魔怪」的干扰，帮助孩子专注温习。

善用时间提示、工作清单

充足而柔和的光线

面向墙壁，  
减少干扰

设置特定书桌，  
区分学习和嬉戏

保持桌面整洁，只放必要用品

有系统地放置  
学习用品

调整椅子高度，  
双脚平放地上



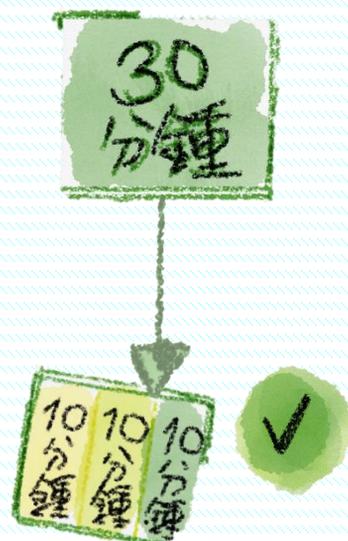
# P lanning / P rioritization

## 规划和优次排定



### 把大任务化成小任务

- 按孩子能力、把要温习的内容拆细
- 选择孩子最精神的时段处理需要较强专注力的任务



### 拆细温习任务

1. 先用5分钟朗读中文书的第三课
2. 然后用10分钟默写词语
3. 最后用10分钟造句

### 你也来做时间表设计师

时间	工作/活动
_____分钟	
_____分钟	小休
_____分钟	
_____分钟	小休
_____分钟	