

# 國小學生短期學習計劃表（親子陪伴版）

—— 藉由拆解小目標、即時回饋，陪伴孩子建立自律學習習慣 ——

學生姓名：\_\_\_\_\_ 計畫執行期間：\_\_ 月 \_\_ 日至 \_\_ 月 \_\_ 日 (共一週)

## 第一步：設定本週「微目標」與「微獎勵」

提示：請家長與孩子共同討論。目標要具體且簡單（例如：每天專心寫數學功課 15 分鐘；或本週完成 3 篇英文口說練習）。

|            |                        |
|------------|------------------------|
| 本週具體挑戰目標：  | _____                  |
| 達成後的即時微獎勵： | _____（例如：額外閱讀時間 15 分鐘） |

## 第二步：每日學習任務與陪伴紀錄

使用說明：家長在「步驟示範」確認引導；孩子「自己嘗試」完成後打勾；最後由家長給予正向鼓勵。

| 星期 | 今日學習任務<br>(請將任務拆解到極簡單) | 第一步：家長引導<br>(理解邏輯/示範) | 第二步：自主嘗試<br>(獨立解題/打勾) | 第三步：每日小獎勵與正向肯定<br>(稱讚努力/不比較分數) |
|----|------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------------|
| 週一 | 例：寫英文練習簿 1 頁           | 已討論步驟                 | 已完成                   | 你今天寫得很專心，超棒！                   |
| 週二 | 例：寫英文練習簿 1 頁           | 已討論步驟                 | 已完成                   | 你今天寫得很專心，超棒！                   |
| 週三 | 例：寫英文練習簿 1 頁           | 已討論步驟                 | 已完成                   | 你今天寫得很專心，超棒！                   |
| 週四 | 例：寫英文練習簿 1 頁           | 已討論步驟                 | 已完成                   | 你今天寫得很專心，超棒！                   |
| 週五 | 例：寫英文練習簿 1 頁           | 已討論步驟                 | 已完成                   | 你今天寫得很專心，超棒！                   |
| 週六 | 例：寫英文練習簿 1 頁           | 已討論步驟                 | 已完成                   | 你今天寫得很專心，超棒！                   |
| 週日 | 例：寫英文練習簿 1 頁           | 已討論步驟                 | 已完成                   | 你今天寫得很專心，超棒！                   |

## 第三步：家長的神隊友便利貼（核心原則提醒）

|                                                      |                                                      |                                                 |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 保持冷靜，避免發怒：<br>情緒會傳染。家長保持平穩，孩子才能冷靜思考。快生氣時，請彼此休息 5 分鐘。 | 給予具體支持與鼓勵：<br>多說「我看到你今天很專心列算式」，取代籠統的「你好聰明」，多肯定努力與過程。 | 給予時間與成長空間：<br>學習是馬拉松。允許孩子犯錯與嘗試，按照孩子自己的節奏逐步建立習慣。 |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|

## 本週結算與榮譽榜

|                                  |
|----------------------------------|
| 本週計畫挑戰結果： 順利達成！ 還差一點點，下週繼續加油！    |
| 爸媽的暖心話語（給孩子的悄悄話）：<br><hr/> <hr/> |