

目錄

第1章

小五、小六學生的生理發展特質	1
我的子女成長合乎標準嗎？	2
1.1 兒童標準身高及體重	3
1.1.1 我女兒的標準身高及體重	4
0-18歲女性標準身高表	
女性標準身高體重表	
1.1.2 我兒子的標準身高及體重	7
0-18歲男性標準身高圖表	
男性標準身高體重表	
1.2 兒童成長所需營養	11
4-15 歲兒童成長所需營養表	
1.2.1 有助肌肉發育的重要營養素	11
1.2.2 有助骨骼成長的重要營養素	13
1.3 兒童運動須知	15
1.3.1 兒童體能與運動	15
1.3.2 兒童運動宜忌	16
1.3.3 幫助骨骼發育的活動	17

第2章

智能發展特質 - 語文能力	19
小五、小六孩子的語文能力	20
2.1 著名兒童認知發展理論	21
皮亞傑的四個兒童認知發展階段	

2.2	小五、小六孩子的語文能力	24
2.2.1	中文閱讀能力	24
2.2.2	英文閱讀能力	27
2.2.3	中文書寫能力	28
2.2.4	英文書寫能力	31
2.2.5	說話能力	34
2.2.6	中文聆聽能力	37
2.2.7	英文聆聽能力	39
2.3	如何提升孩子的語文能力？	41
	個案一：女兒最討厭默書，每次溫習默書時都會發脾氣	
	個案二：兒子對很多生字、辭彙都不明白，但又討厭查字典，覺得字典裡有太多字，要找出正確部首又困難	
	個案三：兒子每次做閱讀理解練習，總是錯漏百出，明明懂得文章中的每個生字，卻答非所問	
	個案四：兒子作文時常常弄錯文體，內容空洞，文法和句子結構也有問題	
	個案五：兒子有遲交功課的壞習慣，他的家課冊時常給老師寫上「欠交功課」四個大字	
	個案六：女兒每天花大量時間「上網」，有時甚至整天留在家中不外出，就是為了上網	
2.4	父母的反思	59
第3章		
	智能發展特質 – 數學邏輯能力	65
	引言	66

3.1	關於數學能力	68
3.1.1	數學的三種基本能力	68
3.1.2	數學能力的深入認識	69
3.1.3	訓練孩子找出共通點	71
3.2	小三、小四年級的數學能力	72
3.2.1	數學的學習範圍	72
3.2.2	更深入的數學能力	74
3.2.3	學習困難及解決方法	78
3.3	如何提升孩子的數學能力？	84
	個案一：陸先生的女兒數學成績一向都不好，他以為是女兒較笨	
	個案二：為了提升女兒的數學能力，我買了許多數學補充練習給她，可是又覺得女兒很辛苦	
	個案三：女兒的畫畫得很好，但常常算錯數學的應用題	
	個案四：我跟大部分家長一樣，買補充練習給孩子做，但又怕孩子因此而對數學生厭	
	個案五：為了讓女兒考上理想的中學和修讀理科，孔太為女兒報讀了幾個頗有成效的數學補習班	
	個案六：女兒自從升上小四後開始接觸較為複雜的數學題。由於女兒不敢發問，數學成績一下子差了很多尤其是面積問題	
	個案七：兒子剛升上小五，數學課本內出現很多數學公式。我叫兒子把全部公式背熟，不管懂還是不懂，結果	
	個案八：女兒在計算與加減乘除有關的題目時，總是忘記進位和退位，又或者常常忘了不同單位的進位、退位數值	

3.4 父母的反思	101
1.當你看到孩子的不及格數學測驗卷時，你會：	
2.孩子對你說，不想做數學補充練習。你會：	
4.孩子告訴你數學課本上教授的內容錯了，你會：	
5.孩子說想買數學百科全書來看，但那是中學程度的，你會：	
第4章	
心理發展特質 – 個性特質和社交能力	107
引言	108
4.1 個性特質	109
4.1.1. 肯定自己價值	109
4.1.2. 我是大哥哥 / 大姐姐?	101
4.1.3. 獨立發展期	101
4.1.4. 情緒多變化	111
4.1.5. 不懂妥善處理情緒問題	112
4.2 孩子的社交能力	113
4.2.1. 和家人的關係	113
4.2.2. 與朋友的關係	118
4.2.3. 與兄弟姐妹的關係	119
4.2.4. 與老師的關係	120
4.3 如何協助孩子處理情緒、社交問題?	122
個案一：女兒明年升中學了，我為她四出打探，選了一間校風良好的中學。誰知她說：我想讀xx中學，我班的同學都選它	

個案二：我答應女兒為她保守秘密，可是我告訴了她的爸爸，女兒知道了說「媽媽正衰人！你不守信用！」	
個案三：女兒一向品學兼優，想不到在文具店偷竊被捕，起初我還以為是弄錯了，可是	
個案四：馮先生的兒子愈來愈愛美，擔心他過於女性化 邵太太的女兒為瘦身而不肯吃飯	
個案五：女兒為了考上理想中的中學，一直都很努力，可是她整體成績竟然下跌了很多，於是我把她的溫習時間延長	
個案六：兒子跟最要好的朋友吵架，繼而動手	
個案七：女兒最近每逢星期六、日，都跟同學去這裡去那裡的，留在家裡的日子愈來愈少了。今天她又說要去逛街，於是不准	
4.4 父母的反思	143
1.孩子向你投訴，妹妹/弟弟又纏 他玩，你會：	
2.孩子對你說：「朋友都取笑我是 _____」時，你會答：	
3. 你知道孩子沒有足夠能力去完成某事，但孩子堅持要自己做，你會：	
4.孩子跟朋友外出，回家的時間跟原來協定的晚，你會：	
5.孩子悶悶不樂，你會：	
第5章	
心理發展特質 性的知識、金錢觀、一般興趣	151
引言	152
5.1 兒童性知識	153
5.1.1 懂得分辨男女	153
5.1.2 家庭性教育	154
個案一：張先生發現兒子偷閱自己剛買回來的成人雜誌，他很生氣，同時又覺得很羞愧	

個案二：女兒閱到一則「未婚生子，少女懵然不知」的新聞
 報道時，忽然問媽媽：「為甚麼連自己懷了孕也不知道？」

5.2	孩子的金錢觀	160
5.2.1	發放零用錢須知	160
5.2.2	不要以金錢利誘孩子	161
5.2.3	正確的消費觀念	162

個案一：施先生失業很久了，最後與太太決定申請綜援，女兒知道了暗自悶悶不樂

個案二：兒子愛買名牌，我問他為甚麼一定要買名牌，他卻不耐煩地說「是用我自己的錢，又不是問你要！」

5.3	一般興趣	170
5.3.1	課外活動	171
5.4	父母的反思	178

1. 你有為孩子會問你性問題而作出準備嗎？

2. 孩子問你：「我們家富有嗎？」你會答：

3. 孩子滿房子偶像的肖像物品，你會：

4. 孩子破壞了約定，不依時間表溫習，偷偷去看電視，你會：

5. 你平日跟孩子的活動時間有：