

一、入學前的準備

• 生活適應

1. 培養良好生活習慣
2. 增強生活自理能力
3. 管理健康身心
4. 熟悉校園環境

• 學習適應

1. 準備齊全學習用品
2. 學習內容先備經驗
3. 正確握筆姿勢筆順
4. 放學後的安排-和孩子約定好放學時接送的人與地點！





1. 培養良好生活習慣

➤ 家中布置一個固定的讀書場所

--環境單純、桌面乾淨，培養孩子整理的能力

--養成分類收納、物歸原處的習慣

➤ 共同訂定生活作息表及獎懲辦法

--作息規律！作息規律！

--貫徹執行



一年級作息與課程說明

• 作息時間

1. 到校時間7:25至7:50。
2. 週二整天，下午4:00放學，其餘中午12:00放學。
3. 週二中午用餐時間半小時，午休時間為45分鐘。
4. 上午四節課，第一節課8:45開始，8:00為英語公播、學校升旗與導師時間。

• 課程

1. 國語(6)、本土語文(1)、數學(4)、生活(6)、健康與體育(3)、彈性課程(3：含英語2、校訂課程1)。
2. 國語前十週進行注音符號教學(首冊)，注音符號評量後進行國語(第一冊)教學。

節	時間/星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
0 ^節	8:00 /至 8:40	英語 ^{公播} 導師 ^{時間}	教師 ^{晨會} 導師 ^{時間}	導師 ^{時間}	學生 ^{朝會} 導師 ^{時間}	導師 ^{時間}
1 ^節	8:45 /至 9:25	國語 ^{輔導} 英語 ^{輔導}	<u>FUN 英航</u> 英語 ^{輔導}	國語 ^{輔導}	國語 ^{輔導}	數學 ^{輔導}
2 ^節	9:35 /至 10:15	<u>體育</u>	<u>母語</u>	<u>體育</u>	<u>統整性</u> <u>主題</u>	<u>健康</u>
3 ^節	10:30 /至 11:10	數學 ^{輔導}	<u>生活</u> (音)	數學 ^{輔導}	數學 ^{輔導}	國語 ^{輔導}
4 ^節	11:20 /至 12:00	生活 ^{輔導} (閱讀)	國語 ^{輔導} (閱讀)	生活 ^{輔導}	<u>FUN 英航</u> 英語 ^{輔導}	國語 ^{輔導}

午餐 12:00-12:30 / 午休時間 12:30~1:15^節

5 ^節	1:20 /至 2:00	P	生活 ^{輔導} (美)	P	P	P
6 ^節	2:10 /至 2:50		生活 ^{輔導}			
	2:50 /至 3:20		打球 ^{時間}			
7 ^節	3:20 /至 4:00		生活 ^{輔導}			



←孩子在校的
作息時間安排
(參考示範
非正式版)



2. 增強生活自理能力

- **自我表達** (使用完整的句子說出需求)
- **管理物品** (睡前完成隔天書包文具用品準備)
- **正確使用工具** (剪刀的使用、打開鮮乳瓶.....)
- **生活習慣** (用餐禮儀、如廁、擤鼻涕、吃藥)
- **做家事** (擦抹布、擦桌子)



請讓孩子學會使用這些物品！

3. 管理健康身心

- 在家吃完早餐
- 少吃甜食、飲料，不帶零食到校
- 多喝水—自備水壺
- 午餐餐具帶回家洗乾淨
- 防疫(上學前量體溫、勤洗手、需要時戴口罩)

