

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。



入學前的準備

←孩子在校的
作息時間安排
(參考示範
非正式版)



節	時間/星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
0	8:00 / 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	學生朝會 導師時間	導師時間
1	8:45 / 9:25	國語	FUN 羊 英語	國語	國語	數學
2	9:35 / 10:15	體育	母語	體育	統整性 主題	健康
3	10:30 / 11:10	數學	生活 (音)	數學	數學	國語
4	11:20 / 12:00	生活	國語 (閱讀)	生活	FUN 羊 英語	國語
午餐 12:00-12:30 / 午休時間 12:30~1:15						
5	1:20 / 2:00		生活 (美)			
6	2:10 / 2:50		生活			
	2:50 / 3:20		打掃時間			
7	3:20 / 4:00		生活			

入學前的準備~生活適應

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（擰抹布、擦桌子）



請讓孩子學會使用這些物品！

入學前的準備~生活適應

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)

