



大手牽小手 一起上學去

淺談小一新生的
生活與學習適應

一年級教學團隊



作息大不同...心理建設-作息調整

幼稚園	國小
1.上學時間較晚	1.上學時間為 7:30-7:50
2.早午學校有供應點心	2.沒有點心，有提供營養午餐訂購。(建議早餐在家吃好吃飽。)
3.沒有統一服裝	3.週三穿便服，其餘天穿學校統一服裝。
4.睡覺躺著睡	4.午休趴在桌上睡覺。
5.用坐式馬桶 MiniMovie_Mixedthe me_170905.mp4	5.用蹲式馬桶(可以在開學前在外多訓練蹲式馬桶)

幼稚園	國小
6.老師寫聯絡簿	6.學生自己抄寫聯絡簿(小一開始老師會用打的請孩子黏貼)
7.回家功課沒有或少量	7.每天要寫回家作業，作業包括國數英文習寫外，另有聽英文及臺語 CD 作業。
8.生活上瑣碎的事會有老師幫忙處理。	8.許多事情需學會自治自理。(穿脫衣服、裝水、主動表達問題)
9.可隨時告訴老師上廁所。	9. 下課上廁所 。(上課身體特殊狀況例外)
10.彈性的課程時間	10.一節課上課40分鐘，下課 10 分鐘。依照課表上課及放學。

家長如何協助孩子適應小一生活？

1. 認識新的學習環境

- 研究兒童發展學者專家發現，環境改變所產生的焦慮讓兒童產生排斥，易引起分離焦慮與學習適應困難。

可以這樣做..

- 開學前帶孩子到學校走走。
- 認識教室位置、教室附近飲水機位置及練習按飲水機裝水。
- 教室附近廁所位置及練習用蹲式馬桶上廁所。
- 約定確認放學接送位置，練習行走上學進教室路線。

家長如何協助孩子適應小一生活？

2.養成早睡早起的習慣

- 發育中的孩子建議晚上9點前上床。充足的睡眠不但可以加速人體組織的成長和修復，還能增加人體的抵抗力。
- 到校時間為7:30~7:50，請從現在開始調整孩子睡眠的時間，才能讓學習適應達到最好成效。(開學前一週務必調整)

3.訓練孩子自理自治的能力

- 孩子未來在課業上、生活上有無自理能力和從小是否養成良好的習慣有絕對關係。代勞太多，反而讓寶貝喪失思考及自我管理的能力。
- 平日應訓練孩子自治自理能力。(穿脫衣服、物品取物與歸位、用餐準備餐碗用完餐收拾餐碗及擦拭桌上、簡單的打掃能力、擰抹布、整理自己的學用品)

家長如何協助孩子適應小一生活？

4.培養良好的人際關係

- 認識新同學結交新朋友是孩子樂於上學原因之一。
家長多了解孩子學校生活與想法，適時機會教育引導，給予正面樂觀思想與建議。

5.做好開學前學用品的準備(貼上姓名貼)

- 餐具:請準備一套餐具(建議一大一小)。
- 運動服和水壺:依照學校公告販賣時間購買。
- 書包
- 文具用品準備:有掛繩的抹布一條、鉛筆盒(勿有玩具功能)、削好的三角鉛筆2B至少三枝、15公分的尺、橡皮擦、墊板、彩虹筆。

書包

※選用寬大背帶的雙肩書包

※書包有硬的內裡層

※注意空書包不要過重，書包裝完東西後的總重量不能超過體重一二・五%，也就是一個二十六公斤的孩子書包不能超過三・二五公斤，否則容易造成脊椎側彎或肌肉韌帶拉傷。

※不買拉桿式書包

※不買太貴的高價書包

※養成睡前跟孩子一起清點書包的習慣，若孩子容易丟三落四，就貼一張每日需要清單在書包打開的蓋子上。

家長如何協助孩子適應小一生活？

6.透過閱讀活動培養閱讀理解能力

本校圖書館資源：

- 流動書箱。
- 圖書館不定期配合節慶舉辦活動。
- 配合寒暑假舉辦大量閱讀抽獎活動，鼓勵孩子多閱讀。

班級資源：

- 班級共讀書。班級設置圖書角。
- 學習護照：以集點的方式吸引孩子們閱讀。
集滿20個章~書香學士、50個章~書香碩士、
100個章~書香博士。

一年級的課程與教學

- 108課綱，課程內容，一週共23節。
- 週二全天，其他日半天。
- 國語6節課；數學4節課；英語3節課；健體3節課；生活(社會、自然、藝術與人文) 6節課；母語1節課。

⌘ 前10週教注音符號。ㄅ ㄆ ㄇ ㄉ(ㄊ)，其他聲符加上 ㄨ ㄜ

⌘ 四個聲調，加上輕聲。

⌘ 注意握筆，腰背挺直，保持30公分的距離。

⌘ 使用2B鉛筆，筆芯較軟，容易書寫。

⌘ 居家，建議使用桌上型書架，有助於視力發展。

注音符號的功用

- ◆ 藉注音認識國字
- ◆ 培養自己閱讀的能力
- ◆ 做為表達思想的工具

家長如何幫助孩子學習注音符號？

- 1.先練習課內，再練習課外，由易而難，孩子較有興趣。
- 2.多鼓勵、多讚美，建立孩子的信心。
- 3.生活化(時時可練拼音，處處可見拼音的素材)。
- 4.未學過注音符號的孩子，可依老師教的進度幫他複習。
- 5.每天抽出時間陪孩子玩拼音遊戲和聽寫測驗，以了解孩子的問題。
- 6.聽寫的順序是：符號 → 單字 → 語詞 → 語句。
- 7.要講正確的國語，有正確的發音，才能拼出正確的注音(嘴形要清楚)。
- 8.多陪孩子閱讀課外讀物(兒歌、童話故事)，在孩子還無法獨立念出完整段落時，需家長陪著念(一次念一段或一頁)，以免孩子遇到挫折而排斥念書。

如何建立親子共讀的習慣

- 書的環境 借書 選書 相信孩子的選擇
- 讀書的氛圍 示範與陪伴
- 摘出故事重點 問答討論

◎ 同ちふん一いっ本ぽん書しよ也や可べ反はん覆ふ的の讀よみ

家長如何指導孩子學寫字？

- 兒童職能治療師張旭鎧指出，對孩子來說，學寫字是極複雜的神經協調過程，大腦要學習認知，又要控制動作的協調性，這需要足夠的時間去學習，而大人往往操之過急。
- 影響孩子寫字美醜的因素很多，包括：大小肌肉的發展、坐姿、握筆姿勢、空間感、對字的結構認識等。
父母如果沒有幫助孩子找出寫字的方法，只是一味的強迫他要寫漂亮，不斷的重寫，孩子只會感到痛苦。

家長如何指導孩子學寫字？

- 在寫字教學時，第一個目標是：「讓孩子喜歡寫」。先同理孩子的能力和情緒，孩子才會聽進去。
- 一般來說，孩子寫字的成熟度會隨年紀、肌肉的發展而好轉，家長不用太焦慮。
- 張旭鎧說：「字醜要擦可以，應該要讓孩子自己擦，讓孩子學習負責任，要求自己儘量把字寫得漂亮。」

家長如何指導孩子學寫字？

- 針對小一生，蔡孟耘專家建議，一次只要求一個重點，例如：注音ㄣ，要求鉤要鉤起來，起筆的撇寫得太長就暫時先不要求；開始寫國字時，只要求「不要超出格子線」，別一次要求太多。
- 「找出最漂亮的字，並且跟他說哪裡漂亮。」

家長如何指導孩子學寫字？

幫助孩子字寫得漂亮的關鍵包括以下6點：

1. 身體坐正

- 寫字最基本的要求是，身體坐正，肩膀、手肘穩定。
「身體的兩側是對稱的，動作對稱，身體自然正，」——
一隻手寫字、另一隻手扶著紙，紙和字才會正。

2. 肩膀和手肘大關節穩定

- 「拿筆和寫字是二件事情，握筆要早，寫字要晚，」。
2歲後就可以讓小朋友拿彩色筆、塗鴉畫畫，訓練大肌肉、肘關節和肩膀關節的穩定度，以及手眼協調。

家長如何指導孩子學寫字？

3. 手部小肌肉有力

- 理論上是6歲以後才開始寫字
- 幼稚園握筆時可以拿繃帶纏筆，讓筆桿變得粗一些，寫字會輕鬆一些；或是拿一坨黏土黏在筆上，黏土有黏性，手的力量可以減輕一些。
- 對小一生，**扭抹布、洗碗、串珠子、丟接球、夾長尾夾**，都是鍛鍊手部小肌肉抓取很好的方法。

家長如何指導孩子學寫字？

4.成熟的握筆姿勢

- 什麼才是正確的握筆姿勢？以下四種姿勢最為普遍，且都被視為成熟的握筆姿勢：

4 種正確的握筆姿勢



「動態三指握姿」
(dynamic tripod)



「動態四指握姿」
(dynamic quadrupod)



「側邊三指握姿」
(lateral tripod)



「側邊四指握姿」
(lateral quadrupod)

家長如何指導孩子學寫字？

5.認識字的結構

利用十字格線幫助筆畫定位，哪些筆畫寫在十字格線的上下或左右，有助於字寫得漂亮。

要能觀察字的結構

6.筆順用筆畫名稱取代1234

筆順寫對了，字就會變漂亮。

講筆畫名稱，如：橫、豎、撇、捺，而不是說1、2、3、4
逐漸歸納筆順原則：先左到右、先上後下、先橫後豎、先撇後捺。

好處：指導寫字時能辨認哪裡寫得好。

家長如何指導孩子執筆？

封底裡圖示

寫字姿勢口訣圖



○學寫字・坐端正・腰打直



○大拇哥・二拇弟・中指來挺筆



○離筆尖・三公分・筆身輕輕靠



○前三指・帶筆走



○後兩指・要穩定



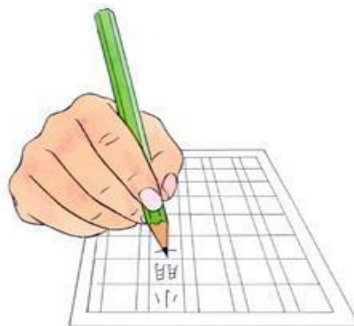
○兩肩平・放輕鬆・歡喜來寫字

繪圖/ 王挺躍・唐慶年

封面裡圖示

執筆及寫字姿勢圖解

■ 從小寫字拿好筆・終生學習沒問題 ■



●執筆正面圖



●寫字正面坐姿圖



●執筆側面圖



●寫字側面坐姿圖

繪圖/ 唐慶年・王挺躍

Write right

筆順歌

- 先橫後直要分清(下)， 先撇後捺要分明(人)，
從上到下心中記(早)， 從外到內字成形(向)。
從左到右才順手(的)， 進屋關門字安定(回)，
先寫中央後兩邊(小)， 先上船後再划艇(近)。

班級經營的案例

一、生活規範

- 1. 早睡就會早起，早起在家慢慢用早餐。
- 2. 參考貝氏刷牙方法，養成餐後潔牙的好習慣。
- 3. 每天口袋放置手帕，勤換洗。科任課用袋子裝，小於50公分的長度。
- 4. 寫字、看書、畫圖，腰背挺起，保持30公分的距離。
- 5. 重視午休，每人都要睡午覺。
- 6. 要求孩子，隨時整理自己的抽屜、櫃子，書包要減重。

二、班級經營

- 1. 培養喜歡上學的孩子，啟發好奇心、創造力，尊重個別差異，廣泛學習。
- 2. 口說好話，心想好意，身行好事。隨時養成「請」、「謝謝」、「對不起」的禮貌用語。

適應學校的生活

生活適應

- 會自己穿脫衣服鞋襪
- 會自己用餐
- 知道如何使用學校廁所
- 能自己整理書包

學習適應

- 了解老師的上課內容
- 會按時完成功課
- 能專心上課



適應學校的生活

常規適應

- 上課時要做其他事會先經過老師的允許
- 上課時不隨便走動或說話
- 知道學校的相關規定

人際適應

- 會與其他同學一起玩
- 在班上有好朋友
- 會幫助其他同學



觀察孩子的興趣

- 對某些特定事物常感到好奇
- 願意花時間在感興趣事物上做學習，能以快樂或輕鬆的態度接觸該事物。
- 對感興趣的事物能有進一步的想法或持續深入學習。
- 喜歡與家人或朋友談論感興趣的事物。



觀察孩子的創意



- 很喜歡嘗試新鮮的事物
- 有很多的點子想法，常常表達出自己的看法。
- 遊戲時可以創造出不同的玩法
- 凡事喜歡追根究底，愛問為什麼
- 對大人的話常有意見，有時會不依規定或不順從他人的安排。
- 不按牌理出牌，不喜歡固定的生活模式，不害怕改變。

閱讀教育在北投

- 學習護照認證
- 班級共讀，實施深耕閱讀。
- 行動圖書箱
- 晨光閱讀
- 圖書館教育



秋天的運動會



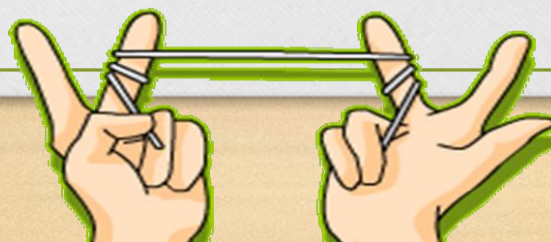
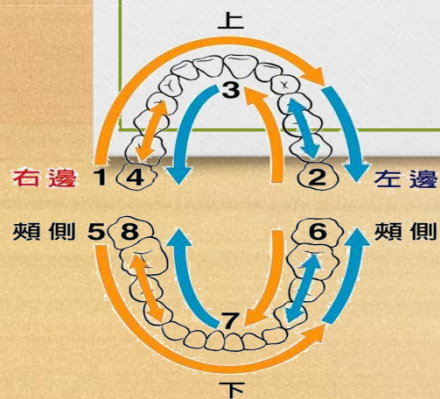
大屯巍巍



快樂潔牙 健康無瑕

新生家長宣導

健康中心提供的資料



牙齒檢查



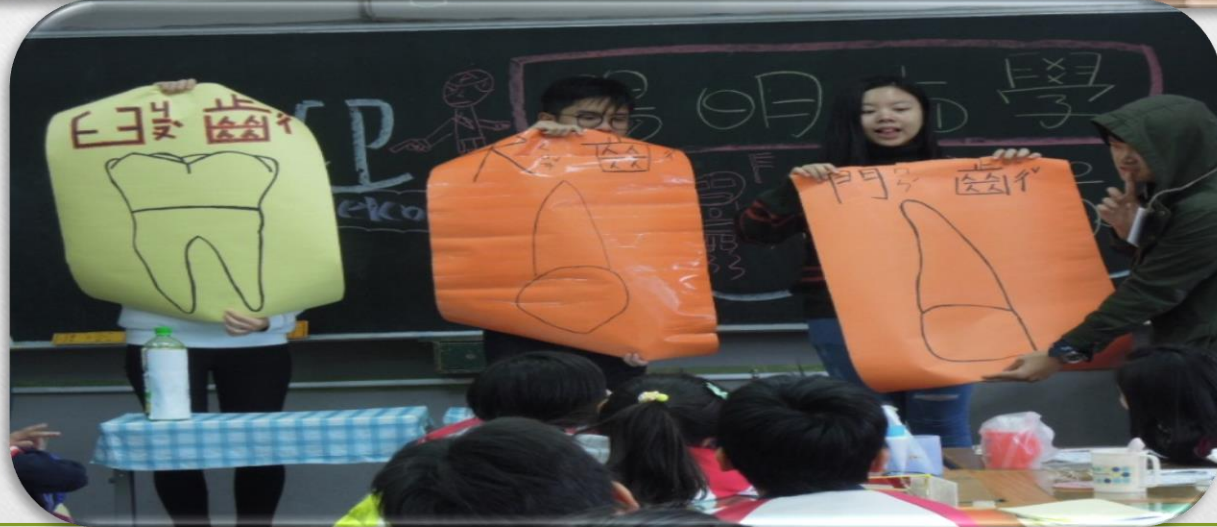
潔牙宣導



- 一年級到校免費塗氟
- 免費窩溝封填(小一至滿9歲之前，持健保卡至合約醫院就診，且封填後6，12個月可免費回診，若脫落可免費補填)



正確潔牙 刷牙與使用牙線



正確潔牙 刷牙與使用牙線



改善計畫

- 加強潔牙衛教的內容，由陽明牙醫高憶慈醫師提供的衛教影片，**保護牙齒五部曲**，淺顯易懂，已上傳至校內網路影片部落格，供老師們教學用。
(<http://elearning.ptes.tp.edu.tw/ostube/>)
- 採購全校班級潔牙用具，含網片、網藍，牙刷、牙杯、牙膏。
- 方便學童餐後潔牙，也讓導師督導學童更容易

改善計畫： 伍駒牙刷 示意圖



加上座號，可方便督導學童潔牙



一~六年級護眼密碼853240

要謹記【護眼密碼-853240幫我刪惡視力】守則喔！

◎8——睡滿「8」小時

◎5——天天「5」蔬果

◎3——坐姿「3」直角

◎2——戶外「2」小時

◎4——避免「4」光害拒絕4電怪獸

(電視、電腦、手機、平板電腦)

◎0——「3010」護眼原則：每用眼30分鐘，要休息10分鐘

一~六年級 視力檢查 追蹤紀錄表

北投國小學童視力檢查追蹤紀錄表

四年級 班座號： 姓名：
五年級 班座號： 姓名：
六年級 班座號： 姓名：

親愛的家長：視力係指一眼未達 0.9 以上即為視力不良。當貴子女視力不良時，不論是否已配戴鏡，仍應前往「眼科診所」或「醫院」做定期屈光檢查了解其度數及視力情形，並配合醫師建議進行矯治，避免延誤治療時機。配鏡後之度數不可直接作為配鏡度數。請督促貴子女中斷長時間近距離用眼，確實做到「視屏時間 30 分鐘休息 10 分鐘」，並能天天戶外活動達至少 2 小時舒緩視力壓力。

視力檢查日期		104.9.18		106.2.25												
班級座號		四年級 班座號		五年級 班座號		六年級 班座號										
學校/班級	視力	右	左	右	左	右	左	右	左	右	左	右	左	右	左	
	裸眼視力	0.8	0.3	0.4	0.4											
	戴鏡視力	1.2	1.2	1.2	1.2											
眼科醫師處方用表	☐ 無異狀															
	散光(度數)	[]度 []分		[]度 []分		[]度 []分		[]度 []分		[]度 []分		[]度 []分		[]度 []分		
	近視(度數)	25°		40°												
	遠視(度數)															
	散光(正負度數)	25°		25°												
矯治醫囑	常戴隱形眼鏡															
	斜視、弱視															
	其他															
	藥物治療															
矯治醫囑	戴鏡矯正	✓														
	戴鏡矯正	✓														
	戴鏡矯正															
	戴鏡矯正															
醫師/醫師		醫師/醫師														
家長簽章		家長簽章														
應醫囑矯治情形/矯治紀錄		應醫囑矯治情形/矯治紀錄														

家長簽名

註：應醫囑矯治情形有 5 項，可用簡述方式敘述矯治情形，如：戴鏡矯正、戴隱形眼鏡、戴斜視矯正器等，其他需註明。

交回健康中心

護眼護照 (免費檢查)

- 地點:合約醫院與診所
- 時間:110年1月~5月
(請參照護照上規定時間)



視力檢查個案紀錄表

103 年度臺北市學童高度近視防治計畫
視力檢查個案紀錄表

(以下由檢査者填寫) 檢查日期: 103 年 5 月 26 日
是否已接受「臺北學童高度近視防治計畫」之專業視力檢查? ☒ 是 ☐ 否

姓名: 性別: ☐ 男 ☐ 女 出生日期: 103 年 5 月 10 日
身分證字號: 學校/學段: 復興學校 103 年 5 月
電話: 02- 校務專線: 02- 校務專線: 02-

戶籍地址: 縣市: 鄉鎮: 里: 段: 樓:
通訊地址: 縣市: 鄉鎮: 里: 段: 樓:

(以下由檢査者填寫)

檢查項目	右眼	左眼
1. 散瞳前視力	0.6	0.5
2. 散瞳後視力	1.0	1.0
3. 最近矯正視力	1.0	1.0
4. 散瞳後驗光	☐ 遠視 ☐ 近視 ☐ 散光 ☐ 不明 ☐ 不明 ☐ 不明 ☐ 不明	☐ 遠視 ☐ 近視 ☐ 散光 ☐ 不明 ☐ 不明 ☐ 不明 ☐ 不明
5. 散瞳後驗光	0.5	0.5
6. 散瞳後建議	☒ 配鏡 ☐ 不需配鏡 ☐ 其他	☒ 配鏡 ☐ 不需配鏡 ☐ 其他

檢査院所名稱: 檢査醫師:

備註: 散瞳藥使用說明書: 散瞳藥使用說明書:

(1) 遠視或近視: 散瞳後視力與散瞳前視力相差 2 行以上者, 即為遠視或近視。
(2) 散光: 散瞳後視力與散瞳前視力相差 2 行以上者, 即為散光。
(3) 散光: 散瞳後視力與散瞳前視力相差 2 行以上者, 即為散光。

交回健康中心

靜心坐姿3直角

靜心坐姿三秘訣：一肘距、二肩平、三直角

一肘距：眼睛距離桌面一肘長(35公分)；

二肩平：二肩自然下垂不聳肩

三直角：坐姿抬頭挺胸；腳掌、小腿、
大腿、身軀約呈直角90度。

做到請打勾

做出標準3直角好坐姿，

請別人為你打分數是否通過

☐ 腳掌到小腿直角90度

☐ 小腿到大腿直角90度

☐ 大腿到身軀直角90度



寫字側面坐姿圖

+

+	4	6	1	7	2	5	0	3	9	8
3										
9										
5										
0										
2										
1										
7										
6										
4										
8										

月
日
(
分
秒)

● 「百格加法」+

+

+

+

+

-	12	17	14	13	10	16	18	11	19	15
7										
8										
4										
2										
1										
6										
0										
5										
3										
9										

月
日
(
分
秒)

+

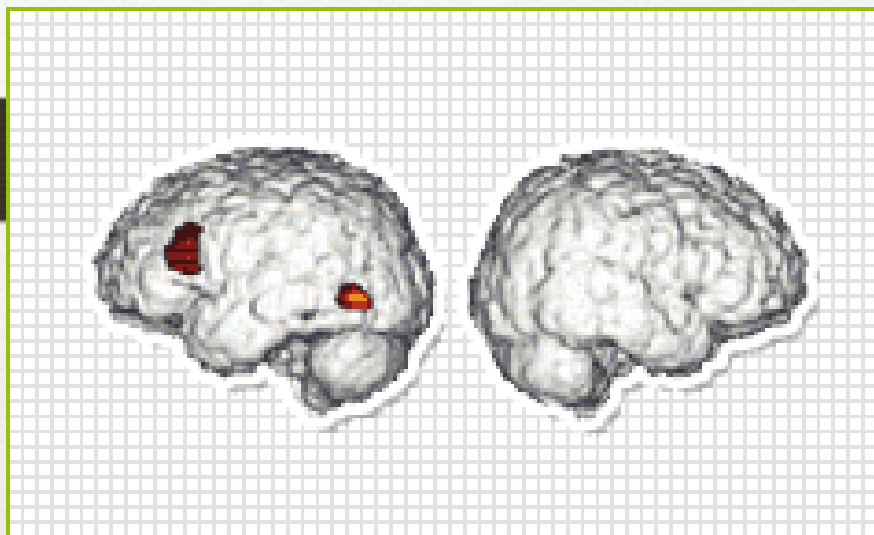
×	8	1	5	2	3	0	9	7	4	6
5										
2										
1										
8										
6										
0										
7										
3										
9										
4										

● 「百格乘法」+

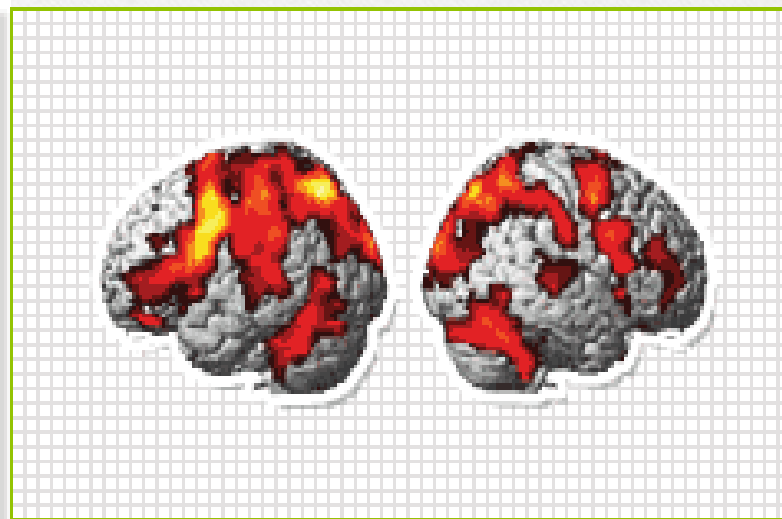
● 「百格減法」

學習課業的快速化，可以鍛鍊大腦。

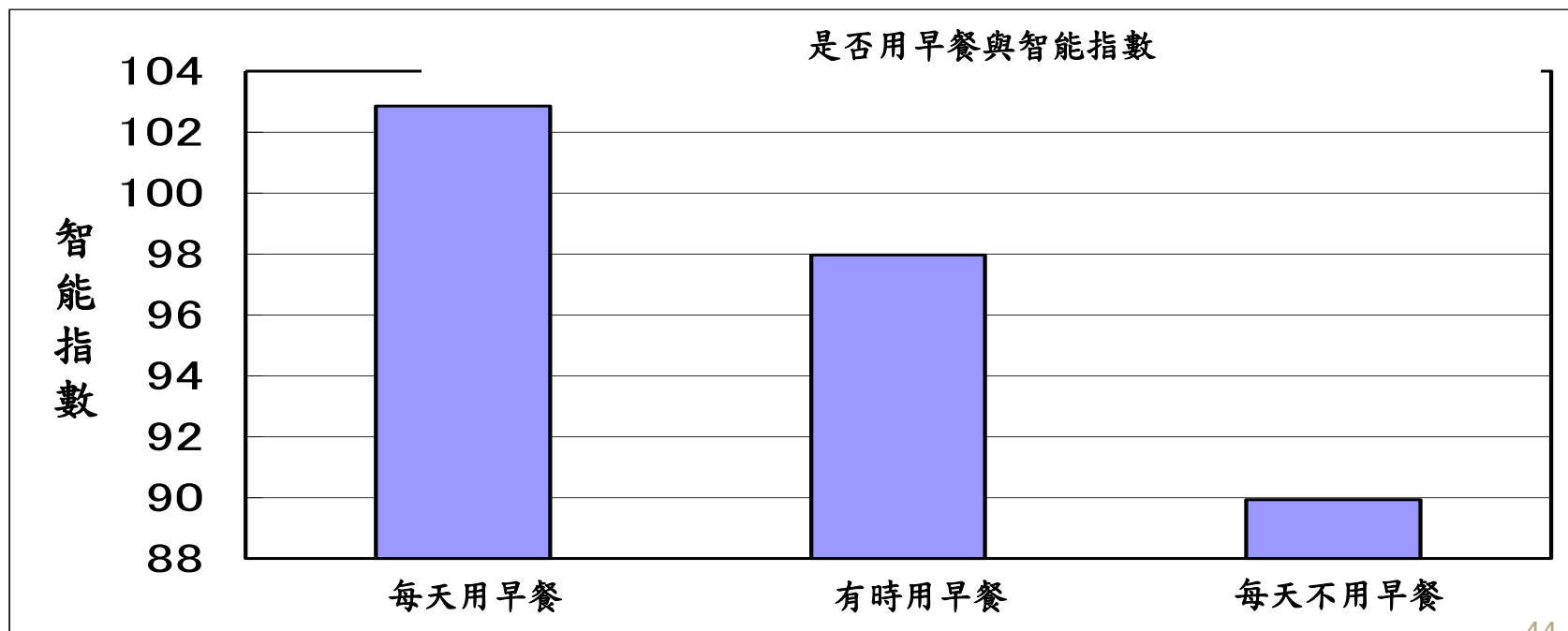
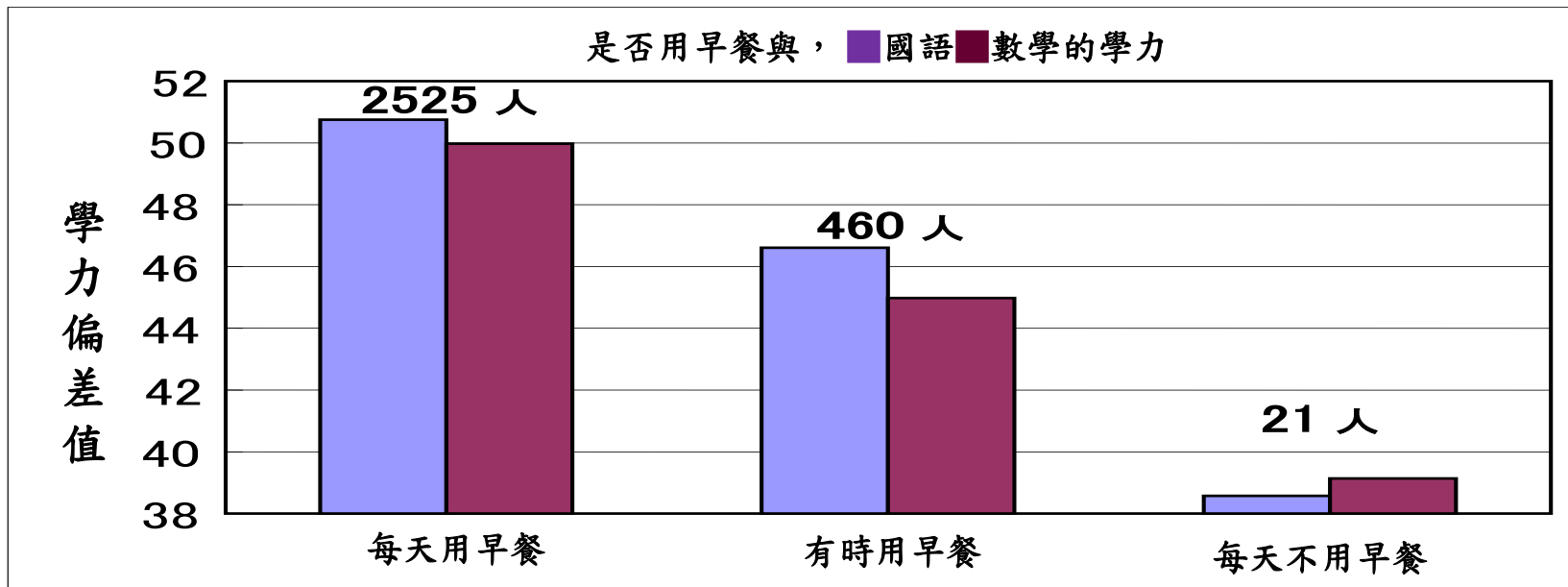
所以，簡單的東西很適合。
使用百格計算或漢字，所有學科的成績都會提升。



解答復雜計算問題時的大腦



快速解答簡單計算問題時的大腦



怎樣選擇課後照顧?

- 在家？ 課輔？ 安親？ 家教？
- 衡量因素： 經濟、時間、孩子特質、環境（安全）

如何解決學習上的問題？

1. 先了解孩子的屬性：愛說話？聲音很多？被移動中的物體吸引？坐不住？
2. 改善拖拉：建立時間感、以學校課業為主而非補習作業
專注力？ 學習困難？ 情緒？ 干擾因素？
3. 總是粗心：給一點空間、欣賞代替挑剔、提醒代替責備、讓他承擔後果

真實的世界並不是公平的，
努力也不見得會有好的結果，
在孩子的世界也是如此。



獎賞孩子，應該著重在孩子努力的過程與態度，
而不是依據繫之於外在條件與別人評比後的成績。

關於學習1.2.3.....



◎插圖選自《亂七八糟》/ 崔永燾 繪

當孩子最不可愛的時候，
往往是他們最需要愛的時候。



教養孩子要把握「黃金教養期」！
當孩子還小時，好習慣與態度容易養成；
一旦孩子年紀愈長，而逃避犯錯成為一種習性後
要改變就愈顯困難。



◎相片提供/廖麒閔

如果你希望孩子擁有精采的人生，
就應該給足他「探索」和「犯錯」的權利。



追蝴蝶的孩子因為有個目標吸引他，
所以對學習能保有長久的好奇與興趣；
被老虎追的孩子，只要有一天老虎不在，
就沒有動力再往前邁進了。



A young child with dark hair is climbing a blue metal playground structure. The child is wearing a grey t-shirt with the text "Let's go" and "DRIVE" and some car illustrations, and dark shorts. The child is barefoot and looking towards the camera. The background shows a clear blue sky and some green foliage.

愛孩子，不要剝奪他成長的機會。
學會放手、放心、放輕鬆，
讓孩子從小開始承擔自己的責任，邁向獨立。

大手牽小手 一起上學去

歡迎您加入北投國小大家庭

親師攜手共築教育願景

擘畫孩子大未來

感謝耐心聆聽～

