

親愛的家長您好：

恭喜您，家中的寶貝即將踏入人生的另一個旅程。在現今多元文化的社會裡，除了多方吸收知識外，**品德的好壞**更是影響一輩子的事，讓我們共同為寶貝們加油吧！

為了寶貝們開學後能在學習上更順利，在漫長的暑假中請家長配合以下幾點：

一、每個孩子都是寶貝，但若過分愛護孩子，反而會剝奪孩子學習的機會，所以請給孩子多多嘗試、練習的機會，可參閱底下的親職教育文章【**小一新鮮人不慌亂的7個準備**】。

二、孩子最需要「愛的關懷」，請家長多花一些時間培養親子間的情感，讓寶貝感受到您的愛，如能每天親子共讀三十分鐘，更能培養孩子的閱讀能力。

三、請與孩子一起準備下列物品，請參考附件清單，並在開學日帶來學校。

四、親愛寶貝小檔案，需要家長填寫完畢後於開學當日繳交給老師。

五、學校上學時間是**7:30-7:55**，一年級每週一、三、四、五中午12:40放學，只有星期二上全日課，下午3:55放學，請在暑假期間為孩子調整生活作息，並預先安排好接送方式。

六、書包請以質輕且「**雙肩背**」的樣式為宜。拖拉式書包本身就重，上下樓梯、排隊行進及安排座位時都會造成困擾，單側背的書包不好掛在椅背上，也請儘量避免。

七、學校為每一個小朋友都準備了一個**置物櫃**，私人物品和美勞用品可直接放置在置物櫃中，以便隨時使用，不用天天攜帶以減輕孩子的書包重量。

八、請自行購買一~二套學校運動服，體育課時會穿（每週有2天上體育課），本校已經取消舊有制服，**本學年經老師開會後決議“不製作班服”**喔！

九、為了孩子學習上的方便，本學年已經統一代訂學用品，明細如下：

品名	數量	品名	數量
姓名貼	1	圖畫日記本	1
生字簿	2	綠色桌墊（經過重金屬和塑化劑的檢驗合格）	1
L夾	1	抹布	1

十、教室電話：07-7510048 轉 101 或 2623513-26235175 轉 101

十一、其他學校行政相關事務請隨時留心本校網站最新消息 <http://www.ftps.kh.edu.tw>
相信有您的配合，寶貝在學習的過程中能更順利、更愉快！最後敬祝
闔家平安順心

福東國小一年級快樂家族 一年一班婉如老師敬上 112年07月

親職文章分享

小一新鮮人不慌亂的 7 個準備

截取自邱紹雯 (小行星幼兒誌 27 期)並稍作修改

從幼兒園跨入小學，將是孩子面臨生活大轉變的開始，生活、學習都必須進行調整，如何把握開學前的這段時間，帶孩子做好準備，順利接軌小學生活？

從備受師長照顧的幼兒園，到「生活能力」與「學習能力」並重的小一，對 6 歲左右的孩子來說，無疑是一場「震撼教育」。國小和幼兒園因著外在環境、生活作息、教室規範上的許多改變，考驗著孩子對新生活的適應能力。

從現在開始，到距離入學前的這段時間，家長不妨提早帶著孩子做好身心的充分準備、調整生活作息，可以幫助他們更快融入新生活。

準備 1：建立早睡早起規律作息

小學與幼兒園最大的差別，首當其衝就是上課的時間。小學上課時間較早，大多要求 7 點 50 分前就必須進校門。幼兒園階段，不少家長抱著：「遲到沒關係，讓孩子多睡一會」的心態，若延續到小學，反而會阻礙孩子獨立學習與負責的機會。建議家長要嚴格執行早睡早起，讓孩子養成規律的生活習慣，入學準備就成功了一半。

但是，早睡早起並非一、兩天就可以養成的好習慣。如果孩子平常生活作息就不規律，父母要好好利用這個暑假調整，以免開學之後，每天都得上演「孩子愛賴床」的親子交戰災難片。

➤ 小方法：父母以身作則，晚上至少 9 點半前關掉電視、電腦、熄燈，準時跟孩子一起就寢；早上比到校時間提前 1 小時起床，親子一同享用優質早餐，讓學習有好的開始。

準備 2：生活自理能力，最重要

「小學老師不會像幼兒園老師餵飯、提醒喝水、帶去上廁所，孩子最重要必須具備基本的生活自理能力，才有可能進入到好好學習。」許多家長對孩子上小學的最大擔憂是課業是否跟得上，但孩子們最常遇到的狀況卻是：中午吃飯滿桌子飯粒、趴睡睡不著、抽屜亂七八糟、自己的東西找不到、動不動跌倒受傷……等。

因此，幼小銜接不只是一個暑假的課題，而應該是學前階段每日生活的累積，從書包和書桌整理，到衣著整齊清潔，都是小一學生在學校必須面對的「生活功課」，父母在家應把練習機會還給孩子。

以自己整理書包為例，應該給孩子建立正確的觀念，包括回家把便當盒拿出來清洗、聯絡簿拿出來給父母簽名、準備上課該帶的物品等，這些都是孩子的責任，而不是父母的。上小學後，孩子會有自己的課桌椅與置物櫃，甚至會有負責打掃的區域，家長在家

也可先行「特訓」，讓孩子分擔家務就是最好的學習機會，包括練習拿掃把的角度與力道，才不至於掃地變成「揮掃把」，或練習扭乾溼抹布，清潔課桌椅就能游刃有餘。

➤ 小方法：在開學前和孩子一起整理家中書櫃，請孩子根據書籍大小、類別做分類，一目了然，開學後他就比較能夠掌握書包、教室內自己的抽屜、置物櫃的整潔，不至於塞成一團亂。

準備 3：練習上蹲式廁所

幼兒園的馬桶是坐式的，廁所裡就有衛生紙，但小學的廁所多是蹲式的，而且廁所裡不一定會提供衛生紙。所以父母要教會孩子如何蹲著上廁所，並提醒孩子上廁所要帶衛生紙。

➤ 小方法：先利用公眾場所蹲式廁所練習，開學前，可以利用帶孩子到公眾場所或搭乘捷運時，練習「蹲廁所」。有些孩子怕踩空，家長一開始可以幫忙稍微扶著屁股，藉機指導孩子如何放好雙腳、抓好角度與方向，掌握最佳「噓噓」與「嗯嗯」位置，並示範如何才不會弄髒地面與衣褲。

準備 4：大手牽小手，認識新環境

建立環境熟悉度，是「穩定軍心」最有效方式。家長可以利用假日造訪校園，帶孩子認識新的學校環境，包括一年級教室、廁所、遊樂器材區等最常使用的場所。

➤ 小方法：邊逛校園邊帶入國小規範，帶孩子熟悉校園環境時，就可以一邊帶入國小不同的規範，例如：進教室不用脫鞋子，即使覺得熱也不可以在上課中把鞋子脫掉；午睡是趴著睡覺，沒辦法躺下來。

準備 5：練習等待與專注

幼兒園到小學，也是從「立即獲得」到「學習等待」的過程。幼兒園有多位老師一起照顧，較能周全顧及每個孩子的情緒；但小學每班通常僅 1 位老師掌控，孩子必須學習有耐性的等待老師幫忙。

➤ 小方法：從專心坐在座位 10 分鐘開始練習。父母可每天花 10 分鐘，讓孩子練習「坐在座位上，做自己喜歡的事」，數週後漸次增加至 20 分鐘，至少以 30 分鐘為目標。

準備 6：建立上下課的「時間感」

小學的作息是以「鐘聲」做為最高的指導原則，上課了，聽到鐘聲要自己回到教室，這和幼兒園多數靠老師提醒孩子上課很不同。清華大學幼兒教育系主任周育如表示，剛上小學的新生常對下課 10 或 15 分鐘是多長，沒有概念，常有小朋友下課一出去玩就不知道要回來，或是上廁所很久才回教室。

► 小方法：帶孩子測試從遊樂場走回教室的時間。父母可以協助孩子建立上下課的「時間感」，讓孩子弄清楚「15 分鐘」實際上是多久。最好的方法不是買個手錶了事，而是在孩子確定教室後，實際帶孩子在校園走一遍，了解最近的廁所在哪裡，來回大概要多久？一節下課的時間，遊樂場最遠可以去到哪裡，上課打鐘才來得及回教室？

準備 7：教孩子聽懂「小學老師說」

國小教室的「規範和內涵」和幼兒園有很大的不同，父母要讓孩子知道教室規矩和幼兒園的差異，可以更快幫助孩子適應新生活。

► 小方法：舉實例向孩子說明。國小老師對「專心」的定義和幼兒園老師不一樣。幼兒園老師所謂的專心是指孩子能熱切投入在自己做的事情上；但對國小老師來說，專心的意思是要孩子留意「老師的指令」。因此，當國小老師說「請你專心」，他的意思不是叫你認真做自己的事，而是要「眼睛看老師、嘴巴閉起來、其他東西收起來、不要管別人」。孩子有了這一層了解，許多原本在幼兒園表現出色、備受肯定的孩子，就不至於在上小學後，被老師認為愛現、話多、不專心或雞婆。

此外，小一每週有 1 天全天課，會在學校吃午餐，要告訴孩子，幼兒園老師說「指針指到○○要吃完」，意思只是把飯吃完；但同樣的話，國小老師的意思是把飯吃完並收拾完，因此必須提早吃完、快快收好餐袋，在老師要求的時間到時，已經可以準備午休或放學了。

小學作息的改變與事先準備

改變	事先準備
7:50 分前到校	暑假到開學前，嚴格執行早睡早起
一堂上課時間為 40 分鐘	提醒上課重點在「學習」而非遊戲，上課時在位置上坐好
下課只有 10 分鐘， 大節下課 15 分鐘	提醒避免衝去遊樂場或遊戲時受傷，記得下課要先去「上廁所」跟「裝水」
午餐自己打飯菜	須具備獨立吃飯、清理桌面的能力
午休趴睡	利用自己的書桌練習趴睡，剛開始可能睡不著
有個人課桌椅和置物櫃	須學會整理個人用品，維持乾淨和整潔
洗手間大多是蹲式馬桶	可到捷運站或公園練習，在校準備乾淨衣褲一套備用
打掃教室及公共區域	先學會使用抹布、掃把等工具
每班只有一位導師	導師課很多又要批改作業，家長要和導師談事情請先預約時間
每天要抄寫聯絡簿	可跟班上其他家長成立 LINE 群組，避免無法看懂孩子抄寫的作業項目
每週二讀全天，其餘半天	有四天中午放學後，下午要另外安排課後活動

高雄市福東國小 112 學年度新生學用品建議自備清單

工欲善其事必先利其器，有足夠的學用品，必能使孩子學習得心應手。經由低年級導師多次討論後，下列用品將是上課必備的學習用具，請您陪著孩子一起準備好，並貼上姓名貼。謝謝爸爸媽媽的用心協助！

一年一班婉如老師敬上 112.07.17

編號	準備物品	數量	家長檢查	導師檢查
1	工具箱或工具籃（長×寬×高不要大於 21×12×8 cm） 請將下列物品放進工具箱（籃）內	1 個		
	1-1 小型膠帶臺(含膠帶)	1 個		
	1-2 雙面膠	1 卷		
	1-3 白膠	1 罐		
	1-4 膠水	1 罐		
	1-5 安全剪刀	1 把		
	1-6 雙頭黑色奇異筆(黑色)	2 支		
	1-7 彩虹筆或色鉛筆（10 色以上）	2 支		
	1-8 粗字藍色或黑色白板筆	1 支		
2	24 色左右的彩色筆	1 盒		
3	抽取式衛生紙 或 盒裝面紙 或 濕紙巾	1 包		
4	換穿衣服一套(衣、褲、襪子、內褲)	1 套		
5	粉蠟筆 20 色以上(請不要購買油性蠟筆)	1 盒		
6	鉛筆盒(內裝橡皮擦、削好筆芯鉛筆 4 支、15 公分直尺，勿用自動鉛筆) (建議使用 2B 鉛筆)	1 個		
7	有背帶的水壺	1 個		
8	口罩（可用夾鍊袋收好）	5 個		
9	輕便雨衣或折疊式雨傘	1 件		
10	背式書包（登機式不宜）	1 個		
11	跳繩（請調整好適合孩子的身高）	1 條		
12	餐具袋內含餐盒、湯碗、湯匙	1 套		
13	午睡枕(趴睡用，視需要自行準備，不強迫攜帶)	1 個		
14	單肩背環保袋子(上美勞課要裝美勞用品用)	1 個		

親愛寶貝小檔案

孩子姓名：_____，此表單是由孩子的_____（稱謂）填寫

是否有親兄或親姊同校（如有請填：_____年_____班 姓名：_____）

☺是否有意願擔任班級家長委員會代表（一學期代表班上和學校其他家長委員開1~2次會）：☐是 ☐否

☺孩子營養午餐是（☐葷食 ☐素食）

☺您是否願意在周二早上 8:00-8:40（老師開教師晨會時）擔任班上的義工媽媽或義工爸爸，在學校與老師共同協助孩子們的學習，並營造舒適的學習環境。

☐ 我願意幫忙 ☐ 很抱歉，目前無法協助！

☺ 孩子的個性（可複選）：

☐平靜穩定 ☐害羞內向 ☐活潑大方 ☐好動愛發表
☐熱心服務 ☐自動自發 ☐被動需多提醒 ☐其他_____

☺ 孩子的專長或長期學習的才藝：

☐繪畫 ☐音樂（項目：_____） ☐運動（項目：_____）
☐其他_____ ☐無

☺ 希望孩子再努力調整或需要老師特別留意的地方

☐學業指導 ☐學習態度 ☐生活自理 ☐人際互動 ☐其他_____

針對以上勾選，請稍作說明：_____

☺ 孩子目前對注音符號的認知程度：

☐尚未學習，完全沒有接觸。
☐對 37 個注音符號稍有認識，但不太熟悉，無法立即認讀出來。
☐很不錯，對 37 個注音符號都可立即認讀出來。
☐已經能夠拼讀，自行閱讀課外書。

☺ 孩子放學時是由誰來接他？（若有複選，請備註星期幾）

☐由家人接回家，_____（稱謂），聯絡電話：_____
☐到本校課後照顧班（課後照顧班是委外辦理，不是本校教師任教）
☐由校外_____安親班接走，聯絡電話：_____
☐其他：

☺您覺得孩子有哪些讓您不放心的地方？

☺孩子表現優良或犯錯時，家長用何種管教方式？
