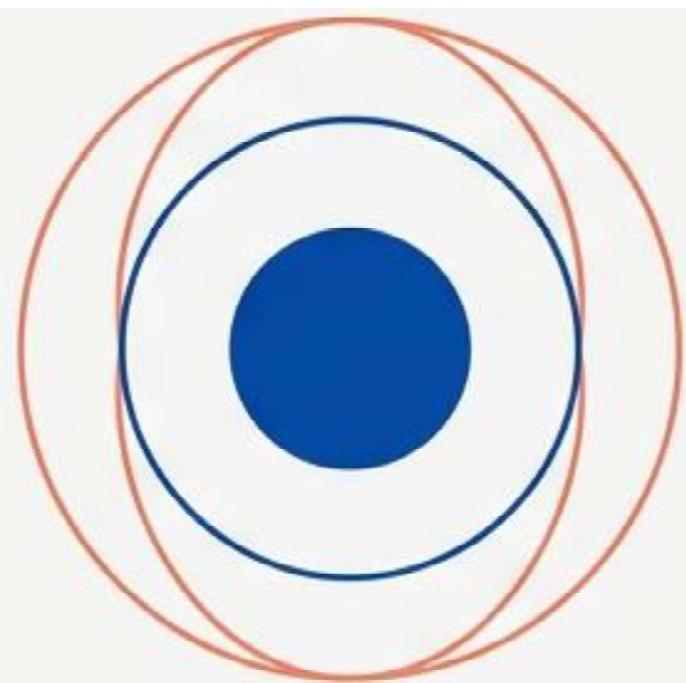
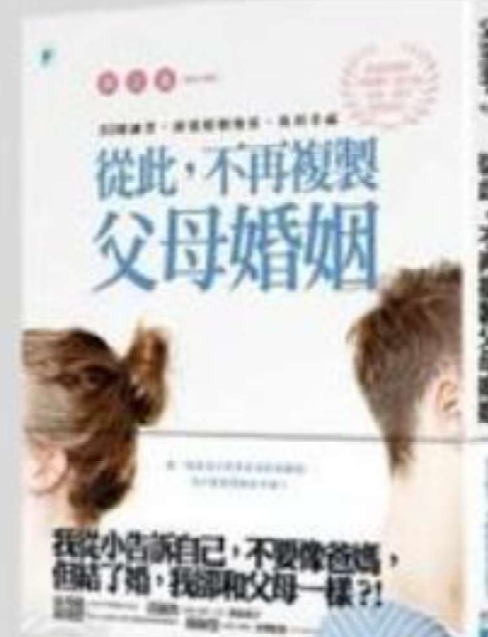


【新生報到】青埔國小開學收心操

升小一的心理預備



**全方位幼小銜接藍圖：
從大腦到書包的實戰指南**



黃之盈心理師的暖心園地

2 萬位追蹤者 · 正在追蹤 288 人

✉ 寄送電子郵件

在理解孩子之前，先別放棄

親子天下嚴選部落客、作家、媽咪、廣播金鐘獎評審

未來FAMILY駐站作家、親子天下嚴選部落客

Podcast頻道：《Face崩潰娃的鎮定計》 《小桃家幸福+好好生活》





為什麼孩子需要適應轉園？

因幼小環境和生活有巨大斷層



為什麼孩子會適應不良？看懂幼小環境的「巨大斷層」

	幼兒園		小學一年級
1 時間節奏	 彈性探索，隨時休息	➡	 嚴格劃分，每節必須靜坐 40 分鐘
2 學習模式	 遊戲中學習，老師帶動	➡	 單向聽課，需具備「抄黑板」與「聽懂多層次指令」能力
3 生活自理	 老師全方位呵護代勞	➡	 需掌控時間（10分鐘如廁、30分鐘完食）
4 師生互動	 高師生比，隨時關注情緒	➡	 1對20+，需學會主動舉手發言與求助

大班升小一的任務

- 1.依口語指示完成交付事項
- 2.交談中清楚表達自己想法
- 3.上下學主動禮貌問候、回應話語
- 4.對自己的承諾和份內的事，說到做到
- 5.遵守不同場合的規則與表現禮貌

大班升小一的任務

6.能指認同學名字/在不同位置

能指認常見文字

7.注重個人/他人隱私，包含：

選擇隱密處更衣、上廁所先敲門

8.回家能主動與家長分享今天發生的事

9.能以正確的方式與他人互動/分辨對錯

學習，是累積
回顧一下
幼兒園階段發展重點
校園生活中日常累積

2歲到3歲：幼幼班到小班

- 認得自己的生活物品(物權概念)
- 不隨便把別人的東西帶回家
- 練習收拾書包和依序擺放物品
- 學習跟老師主動打招呼和回應
- 尿布戒斷，如廁訓練

打理自己vs
人際互動及物權

從4歲到5歲：中班升大班

- 認得周遭常出現的字和符號，像是自己的名字，廁所的標誌和垃圾分類標章。
- 辨別生活中的危險情境並且避開危險。
- 願意參與和執行團體中分配到的任務
- 輪流說話並聆聽，從工作、遊戲和他人分享中去使用共用物品。
- 主動偵測並提供對他人的具體協助
- 主動清楚的表達需求，包括穿脫衣服、喝水等
- 學習以正確的方式與他人互動，包括行為的對錯判讀。

日常認知vs
身體活動及控制
團體生活

物權vs人際
vs生活自理

從3歲到4歲：小班升中班

- 要能聽懂簡單的規定指令或規則
- 能用簡單的句子表達自己的需要或尋求協助，表達情緒或生理需求困擾
- 練習處理自己的生理需求。上廁所要說、尿褲子要主動能換褲子
- 自己的事情自己做：像是自己摺被子、收拾玩具。
- 如廁後自己清潔，例如小便後自己擦拭乾淨。
- 願意主動和同儕師長打招呼
- 覺察同儕需求和建立同理心。例如陪伴受傷的同學到護理站、關心情緒不好的同學

溝通vs團體生活準備

生活自理vs
人際表達及溝通

從5歲到6歲：大班升小一

- 能進行合作，依照口語的方式記得並完成交付的事項
- 交談中能夠明確表態自己的想法，以及辨別他人想法
- 能指認班上同班同學的名字或不同位置依然能指認文字。
- 在上下學時，對同學和老師有禮貌的說話及回應。
- 尊重自己和別人的隱私，例如如廁和換衣服時到隱密處、上廁所時先敲門等日常禮貌。
- 能遵守不同場合的規定，並且做出符合規定的合宜表現。
- 回家能主動跟家長分享今天發生的事情。
- 能以正確的方式與他人互動，並分辨行為的對錯。

日常認知vs
隱私身體自主
團體生活預備

人際正確判讀
口語能力躍進
正確解讀

學習，是累積
幼兒園階段發展重點
校園生活中日常累積

主動探究
信心建立

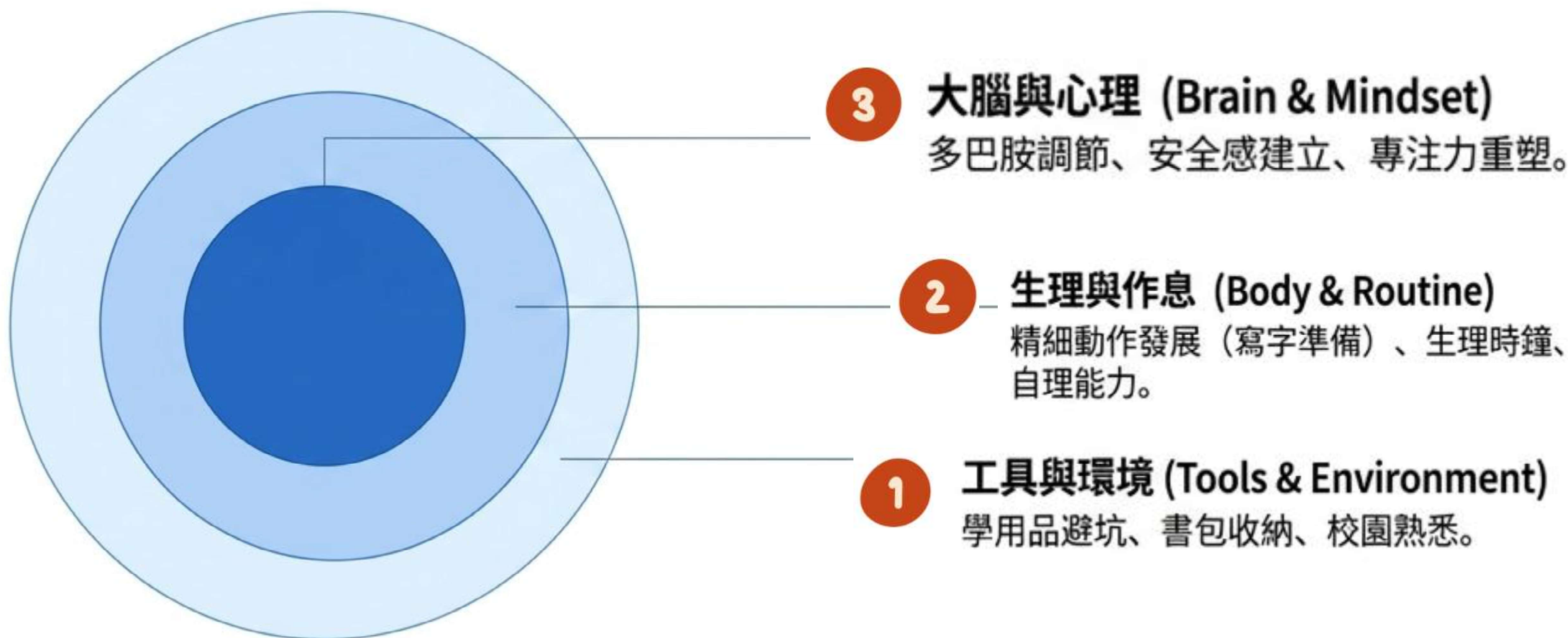
內疚被動
不確信

小學階段的社會(人際)心理發展任務

勤勉

自卑

幼小銜接的正確解題順序：由內而外



孩子外在的行為表現（如坐不住），往往源自內在（大腦與肌肉）的準備不足。

最大不同的是：作息有明確慣例表

幼兒園

- 孩子在8點半左右到園
入園後，吃早餐。
- 有較長時間的午睡。
- 如果遲到，老師會等孩子
老師依孩子狀況留早餐

國小階段

- ◆ 7：50或者7：40到校入
校前，吃完早餐再入校
- ◆ 午睡時間很短 要把握
- ◆ 遲到會被記在黑板上/提醒
(依各班班級管理的規定)

獨立生存力：小一開學必備的 3 大自理硬指標



30分鐘完食挑戰

午餐包含打飯與整理需在半小時完成。練習專心吃、看時鐘分配時間。



蹲式馬桶解鎖

下課僅10分鐘。在家提前練習蹲姿，克服恐懼避免在校憋尿。



指令記憶與書包收納

練習記住「3樣物品位置」與「邏輯連續指令」，睡前自己按清單整理書包。



生活自理能力，校園團體生活適應

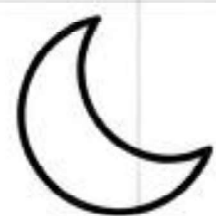
幼兒園

- 引導孩子自己吃飯、如廁，老師會輔助幫忙
- 平時有生活老師幫忙倒水、穿衣，照顧午睡，課程較以遊戲為主，上下課時段不明確
- 師生比不同，在學生生活自理給予較多的教導和協助

小學

- ◆ 孩子須自己獨立吃飯、如廁，由孩子自己完成。學生須自己倒水、穿衣、整理書包；
- ◆ 上課、下課時段較明確，上課期間不能自由走動，需把握下課時間上廁所、遊戲。
- ◆ 老師主要職責為教學而非保育，學生生活須有自我管理能力的。

無痛收心：四階段小一作息調整法



1

先調睡眠

提早 15-30 分鐘進入睡前儀式，降低光線、遠離 3C。



2

提早起床

拉開窗簾引入自然光，搭配簡單起床小任務。



3

模擬上學

練習刷牙 → 在家吃完早餐 → 穿鞋出門的連貫流程。



4

安靜節奏

午餐後安排 20 分鐘閱讀或畫畫，練習「吃飽 → 靜下心 → 專注」的白天課堂節奏。

上學任務單

完成這些上學任務，可以幫助孩子上學不遲到。

這是小言的任務目標

□ 鬧鐘響起，不賴床

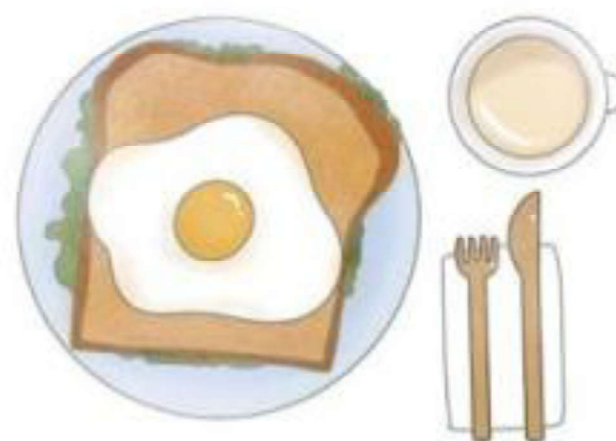


□ 換衣服，洗臉



你家小孩的任務目標

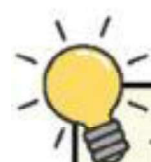
□ 吃早餐



□ 刷牙



自主時間管理師



了解自己一天之中的時間運用，是做好時間管理的關鍵步驟，因為先了解自己的狀況，才有辦法去做改善喔。

平常上學時，有沒有好好地管理自己一天的時間呢？生活作息有沒有固定呢？請按照自己平常的生活，完成以下空格。

為了上學不要遲到，我都是_____點_____分起床。

我需_____分鐘才會到學校，所以我最晚需要在_____點_____分之前出門。

在學校，我通常會花_____分鐘吃午餐。

放學之後，我通常在_____點_____分之前回到家。

回到家後，我會_____，這件_____。



我的孩子可以適應 學校的生活嗎？



請依孩子的情形回答以下的問題：

生活 適應

- ☐ 會自己穿脫衣服、鞋、襪。
- ☐ 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。

常規 適應

- ☐ 上課時要做其他事情，
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，
如上課不應該隨便吵鬧。

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。

● 如果以上每個主題中的選項，你的孩子一半以上都能做到，
不用擔心！他很快或是已經可以適應學校的生活了！

如果你的孩子是 將入學的新生， 建議你可以這麼做：

- ① 建立生活規範：如引導孩子整理書包、制服，或是在固定位子做功課等，都能逐漸讓孩子練習自我管理。
- ② 培養孩子專注力：找出親子能一起玩的事，如玩桌遊、讀繪本、戶外健行等，可增進孩子的專注力，還可促進親子間良性互動。
- ③ 事先告知孩子學校的相關規定：以減少孩子在學校生活適應的挫折。
- ④ 認識學校環境：可在開學前，帶孩子認識校園及附近環境，降低對環境的陌生感。
- ⑤ 教孩子學習使用學校的廁所：帶孩子實際練習或使用學校廁所。

如果你的孩子是 低年級的學生， 建議你可以這麼做：

- ① 培養早睡早起、良好身心狀況較容易適應學校；避免攝取高熱量、糖果、或含咖啡因、人工色素的食物，以降低對睡眠的影響。
- ② 每天與孩子互動至少 20 分鐘，可一起準備餐點、做家事、看書、玩桌遊、到公園跑跳。在互動過程中了解孩子在學校的適應情形。
- ③ 教孩子學習簡單的清潔工作，以因應學校環境清潔的需求。
- ④ 參與學校活動，建立良好親師關係，並能了解孩子在學校的情形。
- ⑤ 邀請同學到家中來玩，增加孩子與同學的互動機會。

上廁所前有哪些準備？ 進廁所後，將門鎖上

- 衛生紙
- 酒精噴
- 更多的衛生紙

上廁所時要坐好、瞄準

如廁後須注意

- 將使用完的紙張丟入垃圾桶
- 按下沖水把手
- 開鎖，外出公共區洗手



這是一個蹲式馬桶

A

Q：如果上大號，你建議孩子的腳踏在A或B？

B

Q：如果上小號，你建議孩子的腳踏在A或B？

開學前，先和孩子做好準備，
協助孩子，順利適應上學的生活。



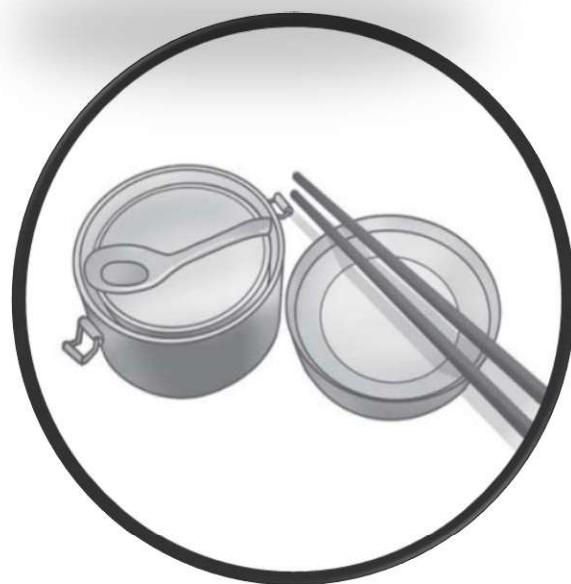
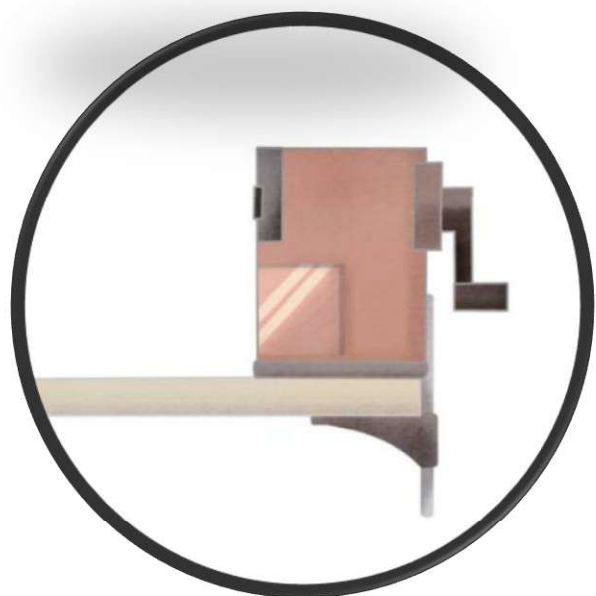
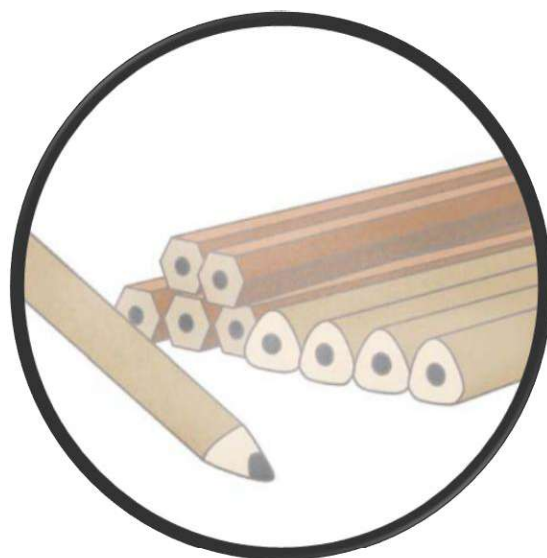
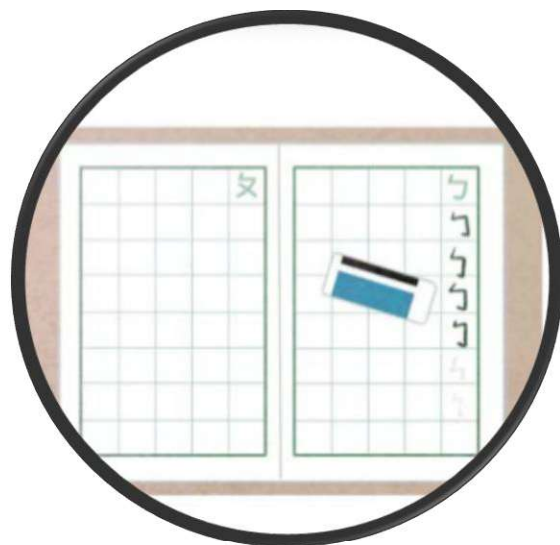
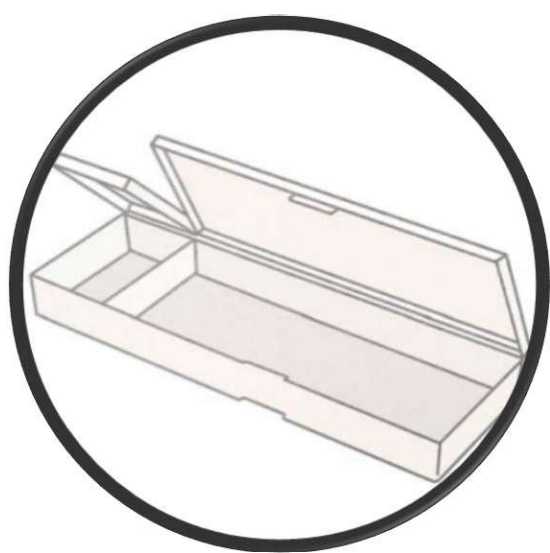
1 調整生活作息

- 爸媽要做好的工作
- 養成好習慣
- 制定家庭的作息時間表

讓時間變可見：幫助孩子時間管理



開學用品篇



3 學習環境的準備與能力的培養

布置學習的環境

上小學後，孩子需要學習讀寫算，回家也有功課要寫，陪孩子一起布置學習空間，讓他做好上學的心理準備。



書桌椅

用家中現成的桌椅，或購買新的桌椅，都要符合孩子的身高。

開學前 準備物品



實體工具防坑指南：買錯文具，等於買了分心製造機

✓ 推薦選擇

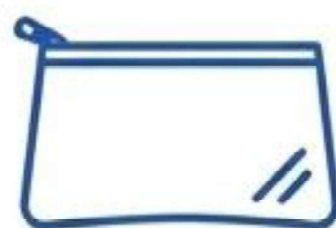
✓ 雙肩護脊書包

(機動性高)



✓ 透明拉鍊筆袋

(安靜、一目了然)



✓ 一般2B木鉛筆

(適合幼小握力)



✗ 應避開的坑

✗ 拉桿書包

(上下樓笨重、易絆倒同學)



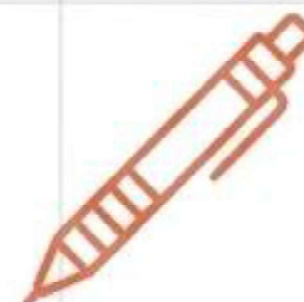
✗ 鐵製鉛筆盒

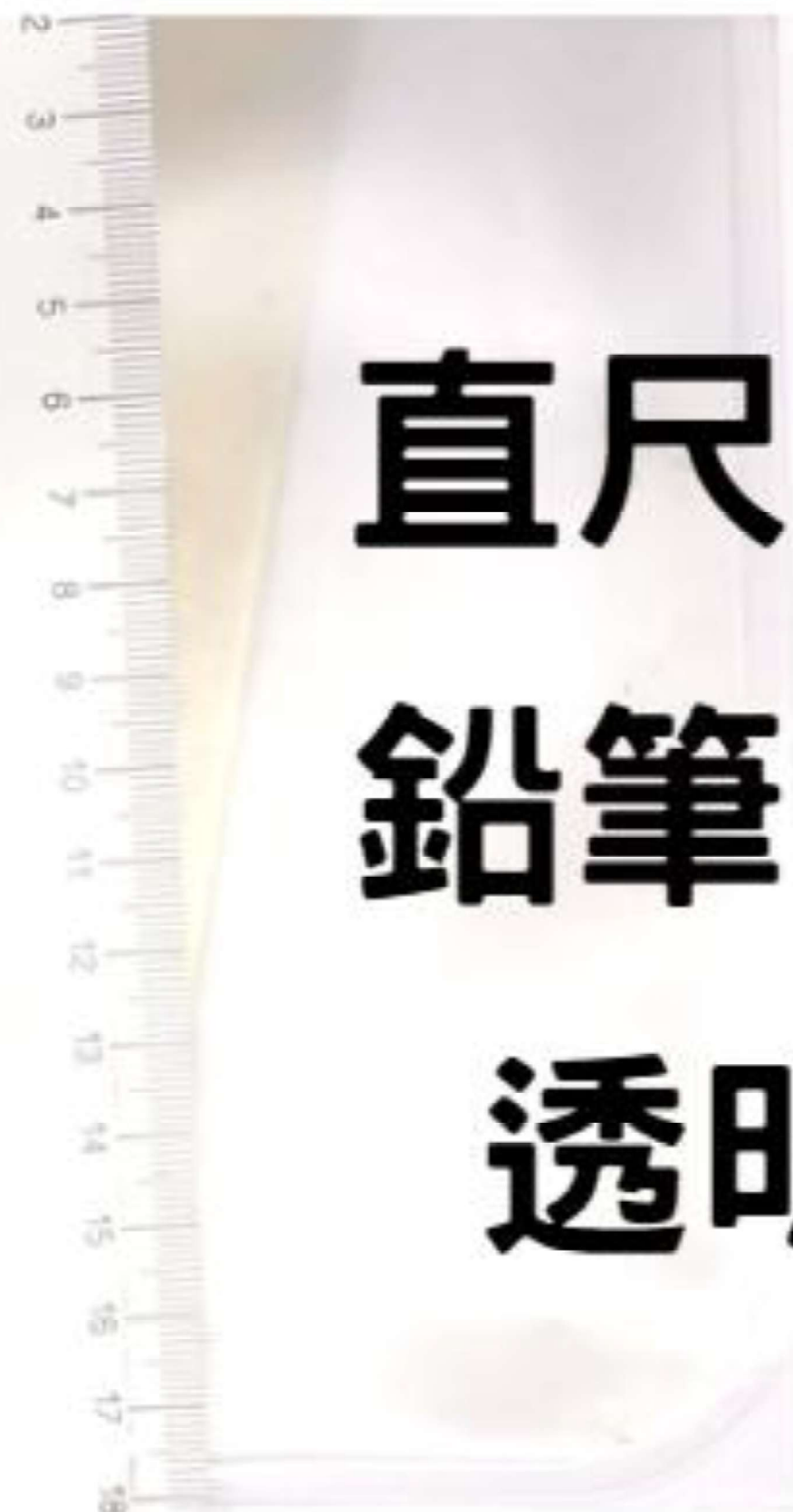
(掉落噪音大、像玩具)



✗ 自動鉛筆

(易斷芯、換筆芯使人崩潰)



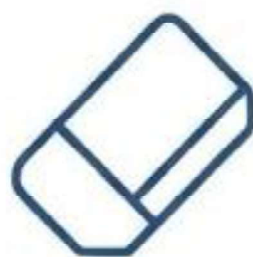


直尺、螢光筆
鉛筆、橡皮擦
透明鉛筆盒

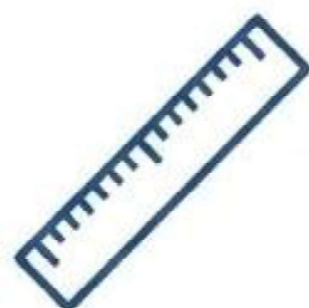
實體工具防坑指南 (續)

✓ 推薦選擇

✓ 純色橡皮擦
(便宜好擦)



✓ 15公分直尺
(訓練手眼協調)



✓ 背帶水壺
(掛椅背、去操場方便)

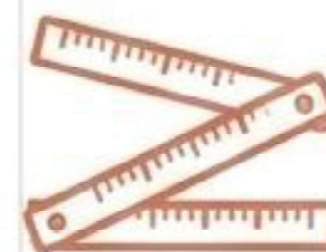


✗ 應避開的坑

✗ 造型/立可帶橡皮擦
(易斷裂、考聽寫跟不上)



✗ 摺疊尺
(容易被當成玩具)



✗ 桌上型保溫瓶
(極易摔壞)



選購原則：簡單、耐用、操作直覺。不要讓文具成為課堂上的干擾源。

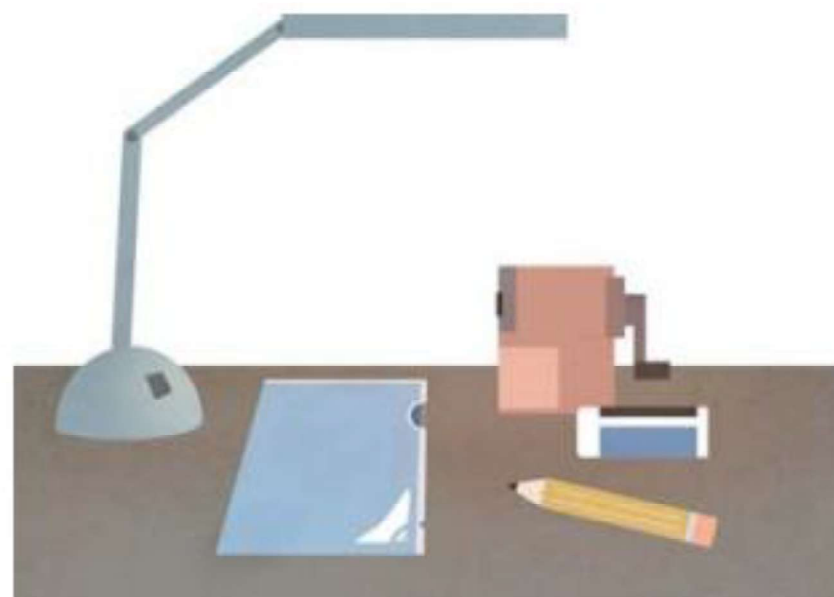
3 學習環境的準備與能力的培養

布置學習的環境



檯燈

選擇亮度均勻的檯燈，
最好可以照到整個桌面。



好用的文具

購買鉛筆 橡皮擦 墊板
削鉛筆機 資料夾，
沒有卡通圖案的文具
可以讓學習更專心。





上課鐘響，要回教室

只要聽到上課鐘聲，
就要走回教室，準備上課。



專心聽老師上課

要坐好，

用眼睛看 用耳朵聽，

專心聽老師上課的內容。



要發言，先舉手

想問問題，

或想回答問題時，要先舉手。

老師請你回答，再回答。

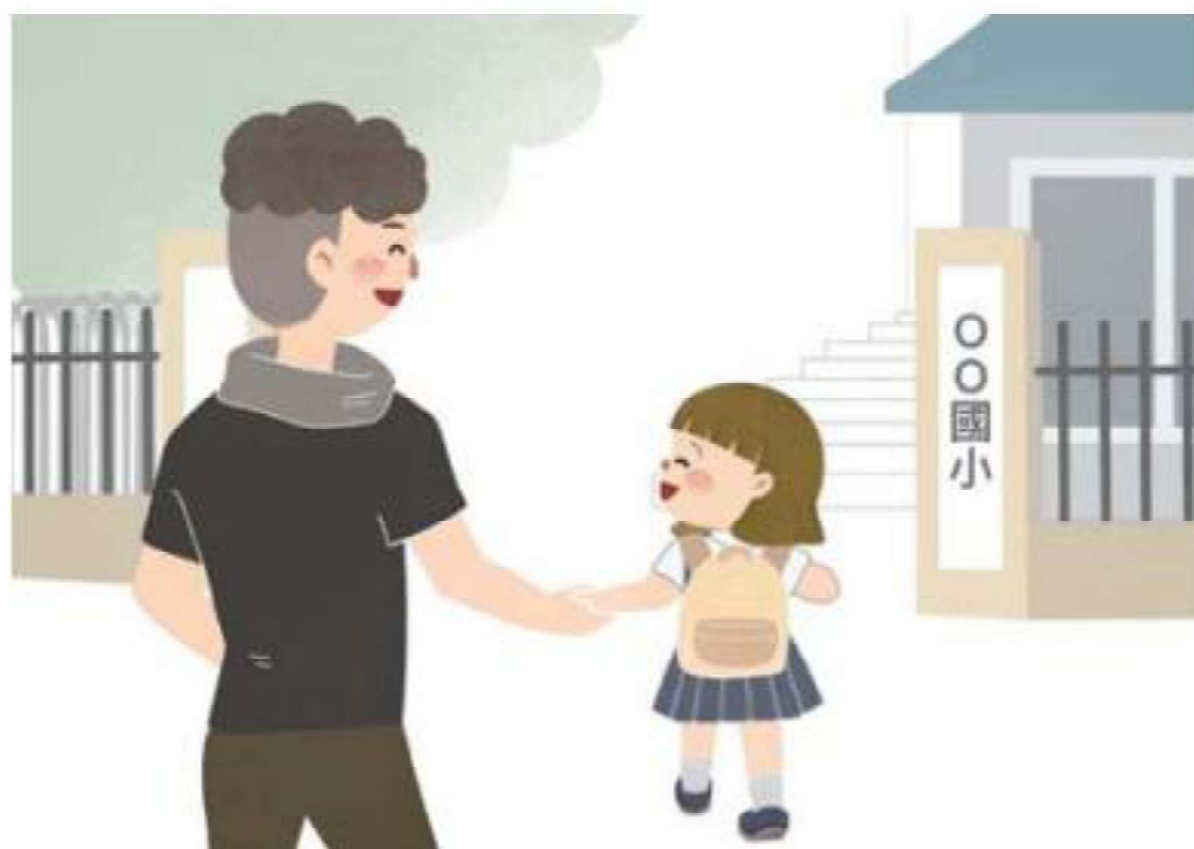


教孩子常洗手

手髒了就要用水和肥皂洗手，
特別是吃東西和遊戲，
上廁所前後。

養成負責好習慣

讓孩子知道，每天把該做的事情，都自動自發做好，
就是最棒的小一生。



上學要準時

早睡早起不賴床，
準時到學校。

一年一班課表				
一	二	三	四	五
國語	國語	國語	國語	國語
數學	數學	國語	國語	國語
英語	英語	英語	英語	英語
音樂	音樂	音樂	音樂	音樂



功課按時交
放學回家，
寫完功課要放進書包。



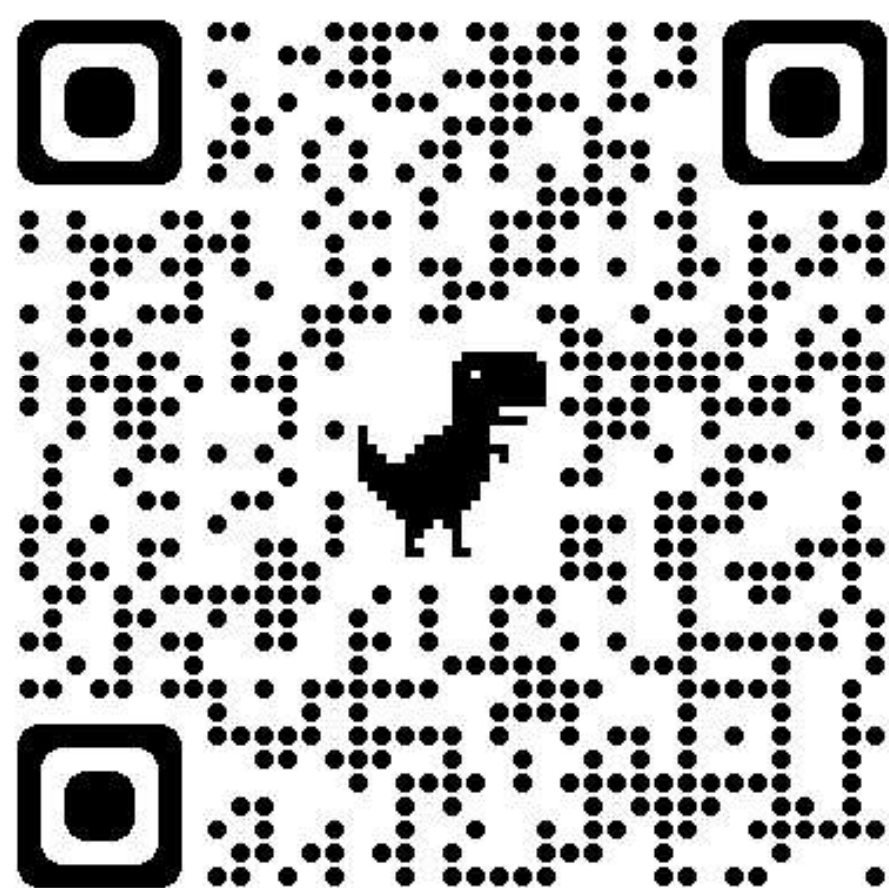
工作要做好

當值日生，
要把工作做好。
不知道時，
可以先問老師或同學。

透過班級幹部和分配工作，與小孩拓展話題

五年甲班 幹部名單			表格製作：林怡辰 版權所有：親子天下股份有限公司		
職稱	名單	工作內容	電燈長		1. 進出教室開關電燈 2. 放學前檢查座位清潔
班長		1. 帶隊升旗、上科任課等帶隊工作 2. 管理隊伍秩序	窗戶長		1. 放學前關窗戶 2. 放學前和電燈長檢查座位清潔
副班長		1. 早修、午休、上課前提醒秩序 2. 班長不在時負責班長工作	圖書長		1. 擔任班級圖書管理 2. 書籍整理及修補、推薦購買清單製作
科任班長		1. 提醒科任課的秩序 2. 離開教室集合秩序 3. 提醒科任教師交代事項（協助科任小老師）	小老師名單		
			自然		1. 自然老師交代事項 2. 考試及作業提醒寫在聯絡簿
			社會		1. 社會老師交代事項 2. 考試及作業提醒寫在聯絡簿
教員長		1. 收放教具 2. 整理教具	英文		1. 英文老師交代事項 2. 考試及作業提醒寫在聯絡簿
小幫手		1. 發放簿冊 2. 其他臨時交辦事項	體育		1. 體育老師交代事項 2. 借還體育用具 3. 管理班上使用體育用具
潔牙長		1. 負責潔牙監督 2. 漱口水 3. 班級消毒等其他健康事項	其他		1. 各科老師交代事項 2. 提醒同學作業及攜帶用具
學藝股長		1. 帶領同學製作教室布置 2. 協助思考製作班級壁報	各組組長（依照實際組別規劃人數）		
			小組長		每日收期各項作業並登記缺交號碼

開學前，先和孩子做好準備，
協助孩子，順利適應上學的生活。



<我家的小孩要上小學了>手冊QR CORD連結

2 認識小學校園和生活

- 介紹小學和幼兒園的不同
- 參觀小學的校園
- 提醒孩子需要小心的地方

以終為始 課後時間安排

 回家後，必要完成的事？

 回家後，不必要完成的事？

從睡覺時間回推 課後黃金四小時



很多事情要做的时候，可以将事情分成「一定要做的事」和「想做的事」，并把重要的事情先完成喔！

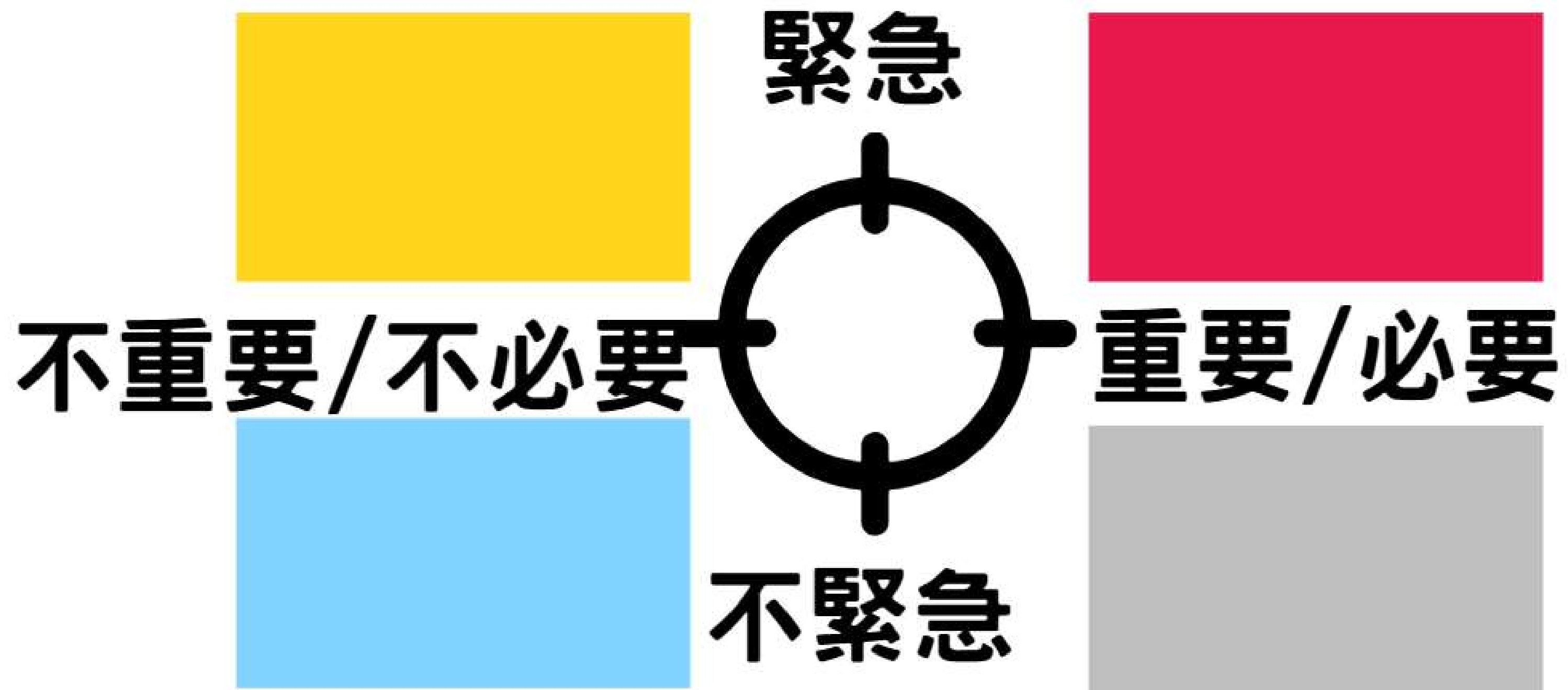


放学之后，哪些事情属于「一定要做的事」呢？又哪些事情属于「想做的事」呢？请将数字填入金字塔中。

- ① 寫回家作業
- ② 看影片
- ③ 玩玩具
- ④ 洗澡
- ⑤ 做家事
- ⑥ 看書
- ⑦ 去公園玩
- ⑧ 吃晚餐



教導孩子輕重緩急、優先順序





下課十分鐘的時間十分寶貴，可以做哪些事情呢？如果有很多想做的事情，就需要好好安排優先順序。

1

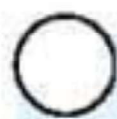
請圈出你下課10分鐘能做完的事情，並在旁邊框框內寫下完成的順序（1、2、3）。



裝水



整理桌面



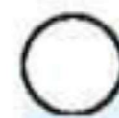
去操場玩



去遊樂場



找人聊天



上廁所



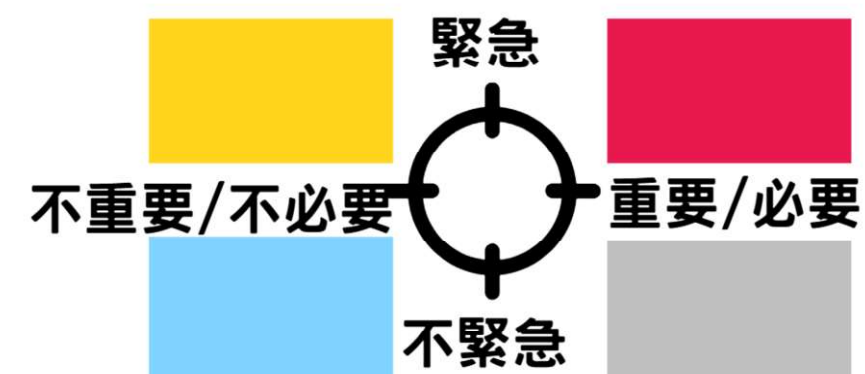
寫習作





課間的 時間管理練習

教導孩子輕重緩急、優先順序



教導孩子輕重緩急、優先順序

家長自購的
課後作業.評
量.考卷

3

緊急

1

功課
洗澡
吃飯
早睡

不重要/不必要

重要/必要

swetch

遊戲3C

4

不緊急

2

運動
練習
閱讀

6 教孩子適應課業的學習

養成寫功課的好習慣

孩子一開始寫功課的時候，可能需要爸媽的幫助。

- 抄寫黑板和視知覺的使用
- 視覺區辨 順序記憶
- 分段記憶、給予連結

每天寫功課

了解孩子的功課內容，
每天和孩子一起檢查，
確定功課都有做完。





問題 ②

當孩子考不好，
傷心的時候，怎麼辦



陪孩子一起訂正考卷
把錯的地方改成對的



父母可以這樣做
不要罵孩子笨 粗心，
先告訴孩子下次再努力。



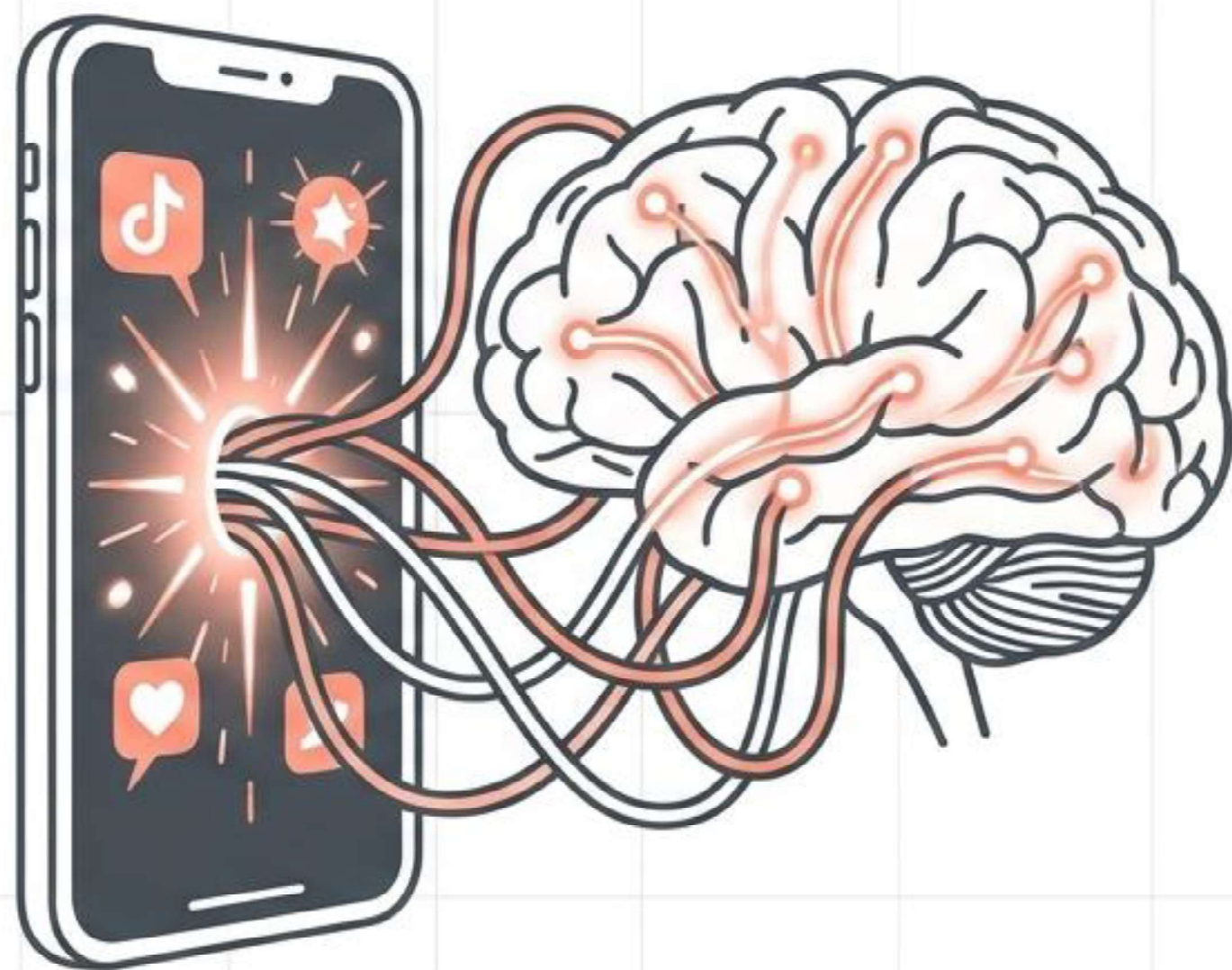
約定寫功課的時間

讓孩子來安排，

自己的功課與遊戲的時間。

- 3C不應該為最重要的增強

第一層魔王：抖音與短影音是一台「多巴胺機器」



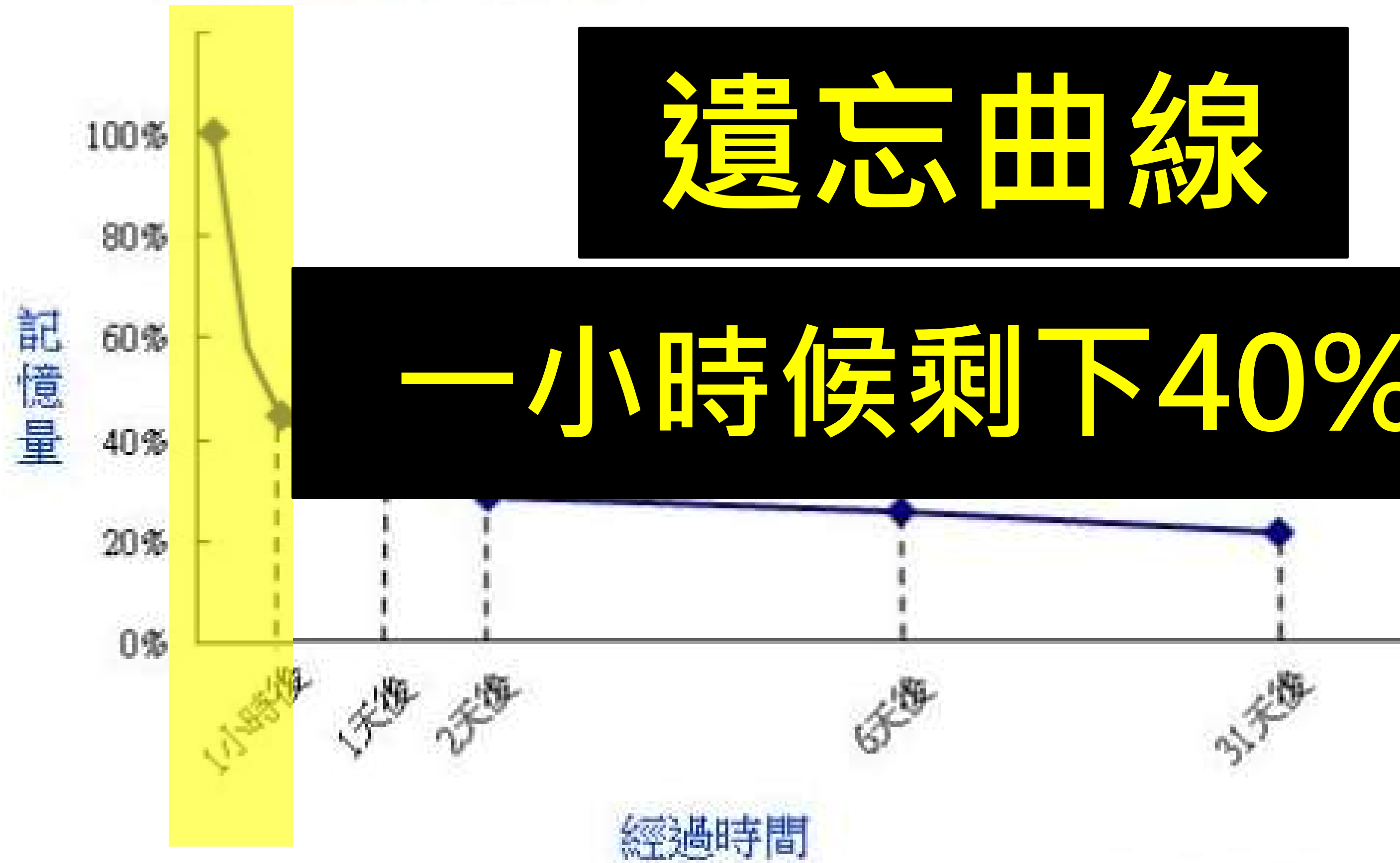
現代小一生面臨的最大挑戰不是注音符號，而是「多巴胺赤字」。

習慣了「高刺激、低費力」的數位內容，大腦的慾望迴路會被過度活化，導致孩子在面對「低刺激、高費力」的靜態課堂 (40分鐘) 時，完全無法維持專注。

艾賓豪斯的遺忘曲線

遺忘曲線

一小時後剩下40%



三要點，打造複習成功配方

粗

加**粗**標誌重點

色

換**色**標誌重點

線

畫線標誌重點



還有一項終極要點

大腦喜歡這樣學

大腦重塑：開學前的「多巴胺齋戒」 與實體替換



高刺激數位內容

低刺激實體遊戲

拔除高刺激

共同訂定健康網路原則，裝置放於公共區域，睡前禁用。

啟動「實體多巴胺 (Analog Play)」

用不插電的興趣重新訓練大腦的控制迴路。

- ◆ 推薦殺時間小活動：跳棋、黑白棋、撲克牌、桌遊、拼圖、戶外球類、甚至無聊發呆（給大腦找平衡）。



解決功課的難題

鼓勵他翻課本，
或陪他一起找答案。

- 以引發興趣和探究為最重要的目的



檢查聯絡簿及簽名

跟孩子一起檢查，
確認作業都做完，再簽名。
有不清楚的地方，
可以問老師。



如果每天作業太多或太困難，要花很久的時間寫，
爸媽可以跟老師說，或請孩子上學時問老師。

開學前，先和孩子做好準備，
協助孩子，順利適應上學的生活。

7 教孩子交朋友

- 常常和孩子聊天
- 主動交朋友的技巧
- 關心孩子交朋友的狀況
- 增加孩子交朋友的機會



主動交朋友的技巧

昨天看了恐龍的卡通



我們可以一起玩嗎？
我想加入一起玩好嗎？
這個分享給你
我想請你幫忙
主動幫忙別人

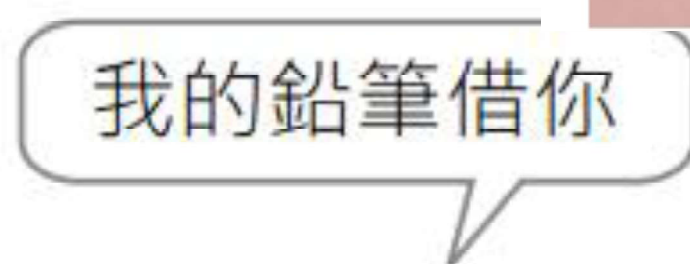
和朋友聊天

鼓勵孩子跟同學，
多聊自己喜歡的東西。



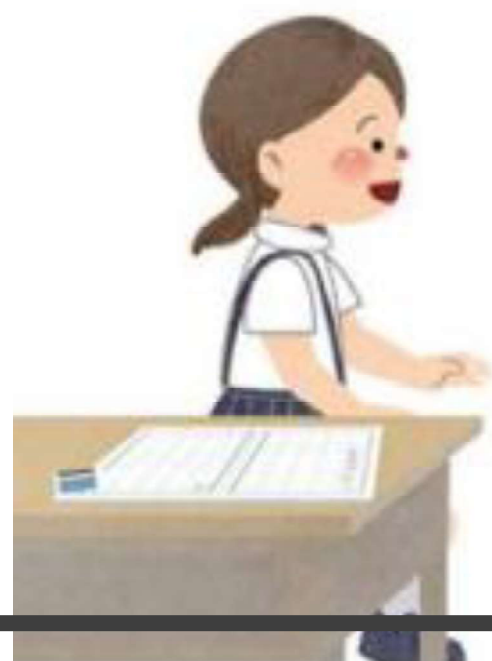
邀請朋友一起玩

跟孩子討論，
怎麼加入別人的遊戲
或邀請別人一起玩。



幫助同學

當同學忘記帶東西
需要幫忙時，
鼓勵孩子要主動幫忙。





鼓勵孩子參加學校社團

增加孩子與其他小朋友
互動的機會。



假日多帶孩子接觸新事物

增加孩子的生活經驗，
讓他可以有更多跟同學
聊天的話題。

心理暖身：化解未知的恐懼，建立成長型思維



高敏兒的視覺化預告

提前認識校園、看過小一課表，將未知轉為具體期待。



模擬校園社交情境

在家角色扮演「想上廁所但老師在說話」、「想加入同學遊戲」的應對話術。

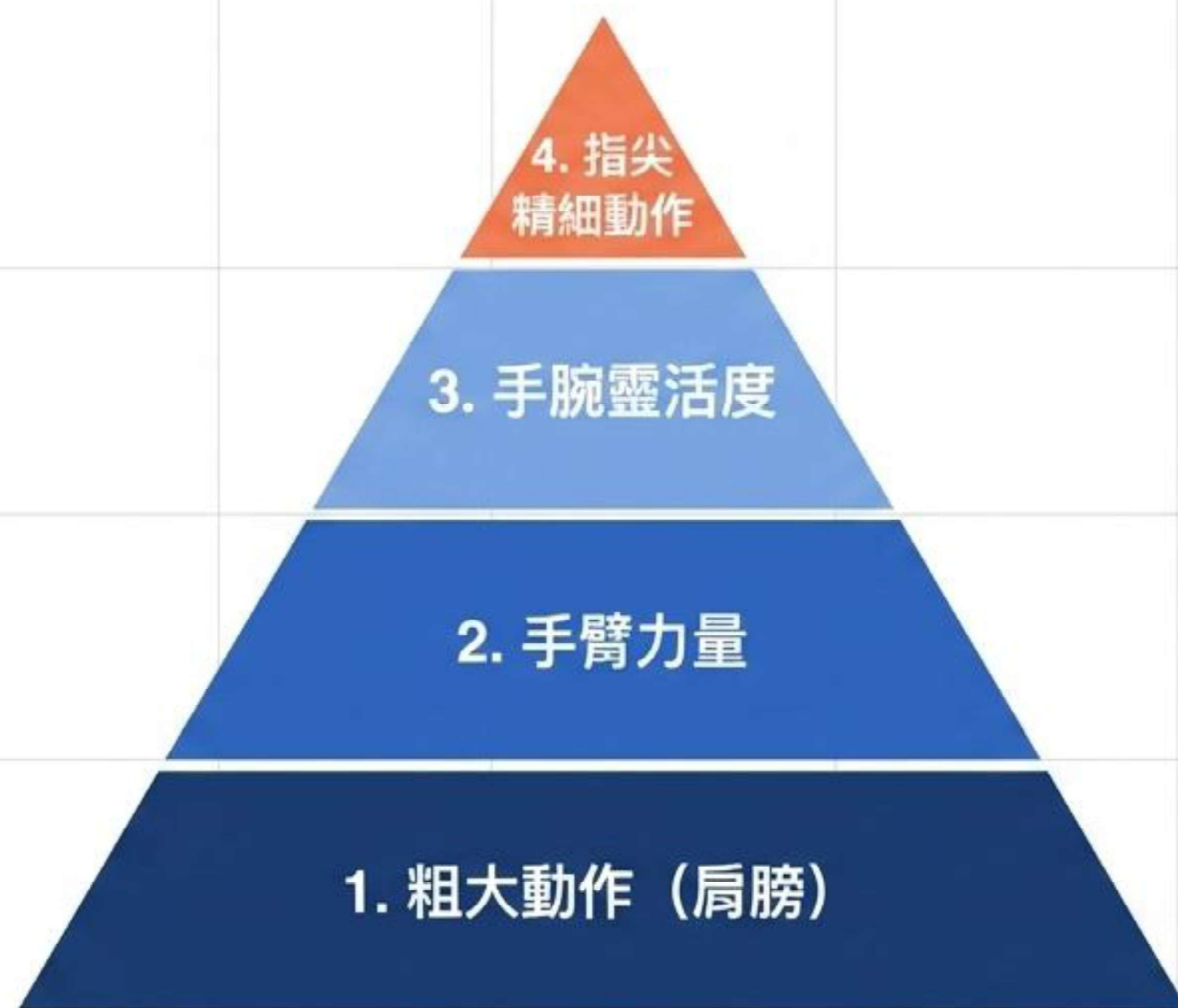
安全感



建立容錯空間

告訴孩子「學校是學習『還不會的事物』的地方，不完美也沒關係。」

寫字大魔王：精細動作不是只靠手指



捏黏土、分類豆子、最後才是拿粗筆畫畫。

削果皮、翻蛋、洗碗。



扭乾小方巾、抹布。



爬單槓、趴地活動（核心基礎）。

寫字慢、超出格子、手痠，往往是肩膀與手腕發展不足。請先放下筆，從日常家事練起！

開學前，先和孩子做好準備，
協助孩子，順利適應上學的生活。



擦桌椅 洗抹布

練習用抹布擦桌椅，
擦完後，要把抹布洗乾淨。
擰乾後，掛起來晾乾。



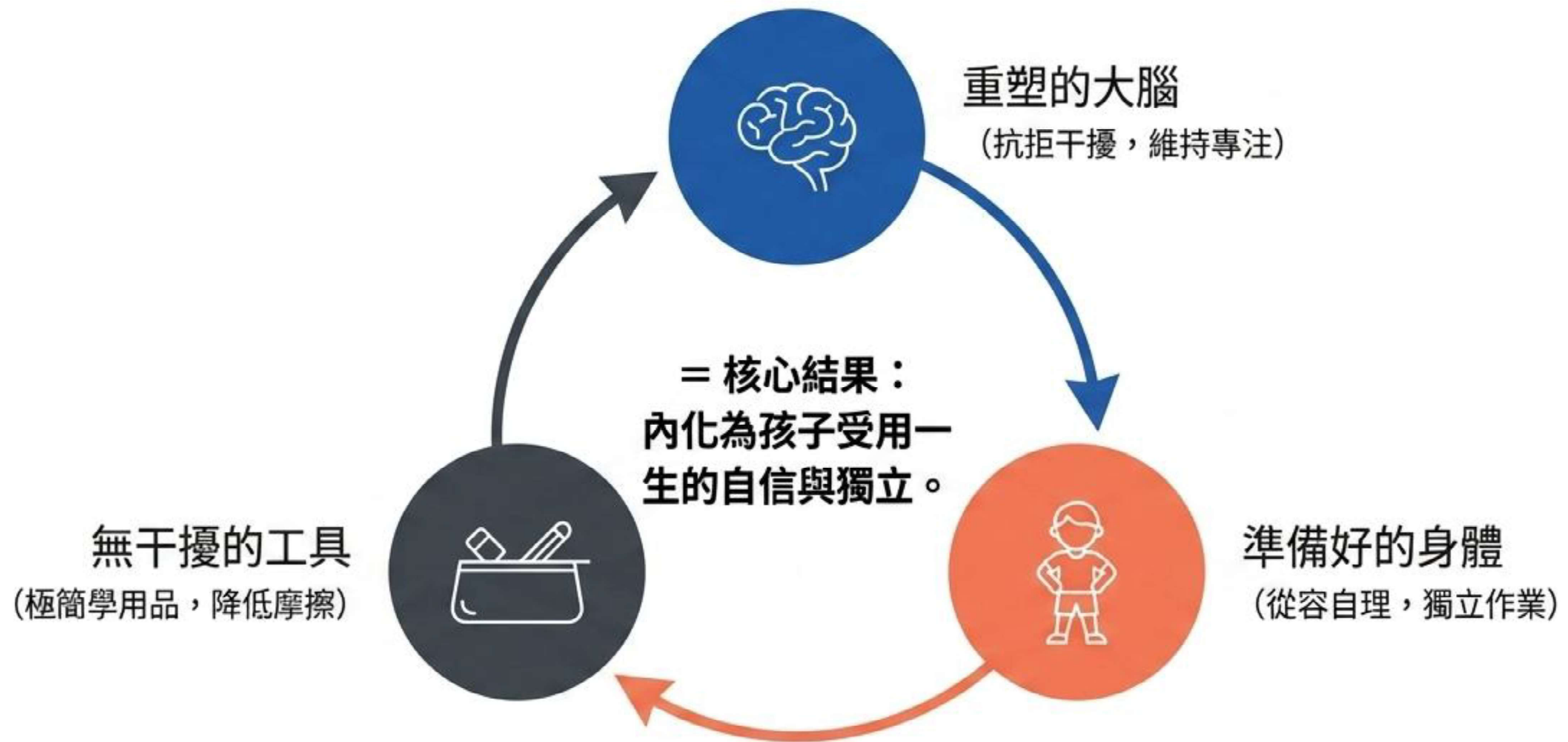
掃地 拖地

練習使用掃把與拖把，
把地板清潔乾淨。



做家事是全家的事。讓孩子學著打掃時，
可以跟孩子說，我們一起來做家事，
把家裡打掃得乾乾淨淨。

幫助孩子長出自主管理的重要階段



小學與幼兒園最大的不同，在於將「被照顧者」轉換為「自我管理者」。

幫助孩子長出自主管理的重要階段

「小一不是突然長大，而是每天多學會一點『我可以自己來』。」

不需要一次做到 100 分。適時放手，從代勞者轉變為引導者。

- 今天比昨天早一點。
- 今天少一點催促，多一點自己完成。



今日講義QR CORD連結

