

# 入學前想跟您分享的事

親愛的家長您好：

歡迎您與孩子加入鹽埕附幼，距離開學有一段充裕時間，讓您和寶貝提前做準備，適應未來有趣的幼兒園生活。八月會 po 開學通知單到班網，幫助您了解準備事項唷！

鹽埕附幼 敬上

方禎老師



許方禎 班級教師  
國立屏東教育大學  
幼兒教育學系  
國立高雄師範大學  
教育課程與教學研究所

黃老師



黃月君 班級教師  
國立臺東大學  
幼兒教育學系  
國立嘉義大學

陳老師



陳錦華 行政教師  
正修科技大學  
幼兒教育學系

美溶阿姨



葉美溶 廚工阿姨  
丙級廚師證照

## 開學前這段時間，我有疑問要如何跟老師聯絡呢？

方式	途徑	備註
電話	07-5210626 轉 702 (辦公室)	若園務忙碌沒接到，煩請互撥聯繫。
電子郵件	yanchenpreschool@gmail.com	備課完會回覆您，請放心。

FACEBOOK 粉絲專頁



班級專屬網站



班級 YOUTUBE 頻道



# 孩子對上學感到陌生，怎麼辦呢？您可以這樣幫助孩子適應開學。

## 一、認識老師，營造安心感。

帶孩子看著老師的照片，告訴他怎麼稱呼老師，產生熟悉感，開學見面時較能感到安心！（老師跟照片長得一樣，一定認得出來 XD）。當孩子發現爸爸媽媽也信任學校的老師，他們也自然而然會漸漸卸下心防唷！

## 二、家裡建立類似學校的作息表，建立成就感。

您可以陪伴孩子，在家中體驗學校作息；藉由感受相仿作息，適應學校生活，當孩子到校能完成對自己的目標，發現學校跟家裡差異甚小，能建立自信心與成就感唷！

時間	課程內容	請協助孩子先練習的事項	
上午	07:30~08:40	入園問候、畫簽到簿、與老師討論學習區計畫、晨間探索研究活動	7:30 準時到班，不遲到。 和孩子約定放學見，說再見。 認識名字、歸位個人物品 學習掛外套技巧、脫鞋放整齊等規矩。 看見家人、同學、老師互相問早。 練習在紙上仿寫日期、繪畫心中所想。
	08:50~09:10	點心時間、環境整理	於約定好的時間內，練習自己扶碗吃飯，並於用餐後，使用抹布整理桌面，收拾碗。
	09:20~09:50	在地主題課程	練習靜心、一同學習。
	10:00~10:30	出汗性大肌肉活動	練習穿脫衣服，感受天氣與是否流汗。 培養安全意識(不脫隊、不拿尖銳物跑步) 隨時補充水分。
	10:40~11:20	學習區探索活動	操作教具後，學習收拾歸位。
	11:20~11:30	經驗分享、記錄回顧	
中午	11:30~12:10	午餐(收拾整理、盥洗)	叮嚀洗手重要性，使用肥皂與正確步驟。 嘗試各種蔬菜、水果，練習咀嚼與吞嚥。 嘴有食物不交談，避免噎到或交叉傳染。
	12:10~12:50	盥洗、如廁 靜心(閱讀/音樂/律動)	練習如廁擦拭陰部、屁股或生殖器。 要結伴或團體一起去廁所。 刷牙時不交談玩耍，避免牙刷傷到喉嚨。 練習擰毛巾、抹布。
	12:50~14:20	午休時間	培養午休習慣，睡不著也保持安靜不語。
	14:20~14:35	起床、收拾整理	練習鋪棉被、摺棉被、收拾進棉被袋。
下午	14:35~15:15	延伸討論課程/母語課程/ 美感體驗/週四清潔掃除	讓孩子體驗各種活動，多元發展。
	15:15~15:50	點心時間	吃飯較慢或僅吃一點無妨，請耐心陪伴，讓他能安心地負責任完成即可。
	15:50~16:00	全班放學	收拾並檢視自己的物品是否放進書包。 準時接孩子，建立孩子的安全感。 練習在老師跟家長溝通時，孩子一起聽。

### 三、培養自理能力，建立成就感，減少挫折感。

孩子在校經常學習穿脫衣鞋、自行吃飯、收拾碗、擦桌子、擰抹布、摺棉被、收拾歸位、如廁擦拭等自理能力，與不挑食、擦拭翻倒物、不視而不見等常規培養。若在家中，孩子有許多機會，能夠嘗試練習，到班上後，能有效以安定的心情融入適應。

若是孩子在家經過練習後，依然不太會或是不太敢，沒關係的，只要有提供嘗試的機會，讓孩子習慣並開始漸進練習，對於穩定情緒有很大幫助，老師一定會幫助他。

例如，孩子不太會尿尿，可從**主動表達**上廁所開始；若尚未嘗試過脫尿布，強度可以漸進調整，白天時脫掉尿布即可。等孩子發現自己做得到，能主動說出想上廁所，得到成就感後，再進階練習晚上也不穿。循序漸進，即使過程中**不小心尿出來**，我們也保持平常心，陪伴他處理，讓他感到安心，知道沒有完成，重複嘗試即可。

請放心，若孩子不會，開學時我們會花很長一段時間，甚至整個學期都無妨，每天給予機會示範和練習。若翻倒食物、尿褲子，我們不會放他一個人處理，也不會幫他整理好就結束，使他失去學習機會，他誤以為自己做不到，**陪伴引導是我們的專業**。

為了幫助他，我們會**示範，陪他練習，再讓他自己實際做**。希望孩子在家先學習的目的，並非要求他什麼都要會再來上學。在家有相似經驗，來學校遇到不會情況時，較不易感到挫折，當老師鼓勵嘗試，也不會誤會老師覺得他不好，因而退卻。從各方面建立安全感，孩子會明白家中和學校有一樣標準，不會覺得有所差別、無所適從。

### 四、陪伴孩子準備上學物品，建立歸屬感。

對孩子來說，上學是一件未知的事情，踏進學校更是全新的挑戰。如何將為未知的情緒化為興奮有趣，而非恐懼不安呢？我們還可以陪伴孩子，一一蒐集以下的開學物品，邊討論帶這些物品的用意，邊在下頁學習單方格打勾；藉由營造闖關的感覺，讓孩子建立成就感，選擇、認識、規劃上學的物品，接著放進書包，**開學當天帶來**。

全部準備完後，陪孩子一起在個人物品上，寫上名字或貼上姓名貼、布標等，讓孩子認識名字；當孩子在學校能認出自己的東西，會感到無比的熟悉感與信心唷！

<input type="checkbox"/> 書包(尺寸可裝得下 A4 資料夾)	<input type="checkbox"/> 香皂兩塊(綁在洗手台上共同使用)
<input type="checkbox"/> 水壺(每天裝滿整瓶溫水帶來)	<input type="checkbox"/> 寢具(尺寸適中，以建立收拾的成就感)
<input type="checkbox"/> 室外拖鞋	<input type="checkbox"/> 口罩數個(入園戴上、其餘髒污時替換)
<input type="checkbox"/> 抽取衛生紙三包、濕紙巾兩包(皆大包)	<input type="checkbox"/> 盥洗用具(漱口杯、牙刷、尺寸適中毛巾)
<input type="checkbox"/> 姓名貼 50 小張	<input type="checkbox"/> 手帕(別在身上)
<input type="checkbox"/> 兩套裝在乾淨衣袋中的換洗衣物(上衣、褲、內褲、襪子)、數個污衣袋：流汗、如廁來不及時替換，放於書包，請每日陪伴孩子檢查，有更換時帶回清洗，再準備一套。	
<input type="checkbox"/> 餐具：3 組標姓名貼的碗(附蓋子)、湯匙，為維護孩子健康，餐具 <b>不得為塑膠或美耐皿材質</b> ；請您儘可能為孩子準備 <b>不銹鋼或木質材質(包含盤子)</b> ，並附上三個塑膠袋，以便吃完後收於塑膠袋再放進餐袋，避免流出發臭，也可以作為盛裝水果用。	
<input type="checkbox"/> 三條方巾(用餐完會拿衛生紙擦碗，若考量環保可每日準備方巾，依您意願無必須準備。)	

# 開學準備：整理開學物品與了解心情感受

日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日 星期\_\_\_\_



姓名：\_\_\_\_\_

完成

## 一、檢查清單「開學帶來的物品」

水壺



、餐袋



衛生紙



、濕紙巾



室外拖鞋



、香皂



書包



棉被



刷牙洗臉用具



手帕



、口罩



換洗衣物



其他：\_\_\_\_\_

要到學校上課，我的心情是\_\_\_\_\_的。

## 二、觀察自己的情緒

