

入學前想跟您分享的事

親愛的家長夥伴您好：

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。開學前，會 po 班網開學通知單，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

教育行政與政策發展研究所

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 😊

預告開學前重要期程

內容	備註
新生體驗日 8/29(四)上午	邀請家人帶寶貝來體驗活動，增加安心唷！
開學日 8/30(五)	開學第一天便是 全天班 ，正常上課、放學時間。

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？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！當孩子發現爸爸媽媽信任學校的老師，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、畫上學日記、與老師討論學習區計畫、晨間探索研究活動、小遊戲培養能力(音樂/律動/母語)	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。
	08:50~09:15	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。
	09:20~10:00	主題在地課程	練習專注聆聽、切題回應、觀察重點、表達清楚、紀錄所見。
	10:05~10:35	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、散步 靜心(散步/美感體驗)	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	閱讀課程、清潔掃除、園內活動與節慶討論	
	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"/> 口罩五個(入園戴上、其餘髒污時替換)
<input type="checkbox"/> 抽取衛生紙三包、濕紙巾一包(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(用手帕夾別在身上)
<input type="checkbox"/> 兩套裝在乾淨衣袋中的換洗衣物(上衣、褲、內褲、襪子)、兩個污衣袋：流汗、如廁髒污時替換，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 組標姓名貼的蓋、碗、湯匙，為維護孩子健康，餐具 不得為塑膠或美耐皿材質 ；請您儘可能為孩子準備 不銹鋼或木質材質(包含盤子) ，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"/> 75%酒精一瓶	

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

