

# 家有小一新鮮人~給小一新生的家長

文章出處：<https://theplayhouse.pixnet.net/blog/post/27659495>

## 壹、前言

吾家有子（女）初長成，是人生一大樂事。恭喜您有小寶貝要上一年級了，相信此刻您的心情一定既興奮又充滿期許，希望寶貝有好的開始，更希望寶貝能順利學習與成長。

當您的小寶貝告別幼稚園的生活，正式從幼稚園畢業，就意味著您的小寶貝已經慢慢長大了，即將邁入他人生中第一個階段的求學生活。看著小寶貝興奮的穿上剛買的新制服，喜悅的背著新書包，開心期待上學去的模樣，您是否也感染了他那一份天真和快樂。

小寶貝要上小學了，您的心裡一定既歡喜欣慰又焦慮擔憂。歡喜的是：我的小寶貝要上學了！那個處處依賴您，時時黏著您，令您牽掛的小寶貝已經平平安安的到了另一個人生階段，即將展開學習獨立的人生旅程。擔憂的是：從今天起，小寶貝將開始面臨各式各樣的挑戰，不知道小寶貝能不能適應學校的規律團體生活，能不能遵守學校老師的規定，能不能和同學愉快的相處，能不能順利應付繁重的課業壓力，上課能不能專心聽講，學習能不能趕上進度……等。真的有好多好多令您焦慮擔憂的問題呢！

信誼基金會曾經針對教養問題做過一份調查，「入學適應」的問題亦名列「十大教養問題」中的其中一項，可見孩子上小學的適應問題是值得關切注意的。根據心理學家皮亞傑的「兒童心理認知與發展」理論，剛上一年級的小朋友剛好處於個性較依賴、愛幻想的「前運思期」，和具初步邏輯思維、較獨立的「具體思維運思期」之過渡階段。

孩子的身心發展是逐漸形成的，不會因為孩子九月要上小學，八月份就會大幅成長，剛上國小一年級的小朋友，在心理上並不會一下子就能獨立自主。因此，適當的「幼小銜接」環扣措施，可以縮短寶貝的適應期，讓寶貝儘早適應新環境，並融入學校規律的團體生活中。

國小一年級對一個兒童而言，是人生一大轉捩點，升上小學一年級，孩子將面對與適應學習壓力，替小朋友做好心理準備是一項必要的功課。面對小一生活，家長和寶貝都得做一番調適，事先做好準備。

為了協助寶貝早日適應學校的作息活動，家長必須幫助孩子適應新環境，用關心、愛和支持來陪伴寶貝面對小一生活的一連串新規範，寶貝才能穩健踏實的踏出每一個步伐，進而順利且愉快的學習與成長。

## 貳、讓幼小銜接大階梯變緩斜坡的小撇步

適當的幼小銜接，可以把幼小之間的『大階梯』，轉換成緩步上升的『斜坡』，協助寶貝踏出穩健成功的第一步。以下就我個人根據以往的經驗，提出幾件注意事項，與身為小一新生家長的您分享，請您耐心仔細閱讀。

**\*幼小銜接第一步：了解幼稚園和小學的差別，做好充分的心理建設和準備。**

小學生活和幼稚園是完全不同的！要和寶貝好好討論幼稚園和小學的不同，讓寶貝做好心理準備，了解及面對小學的生活。

◎幼稚園的生活：上學時間比較晚，拘束較少，每天可穿便服，上課多半是參觀和玩樂等操作學習，上課的時間短，自由活動的時間長，有許多的玩具和遊樂設施可以玩，有冷氣可以吹，還有點心可以吃……。

◎國小的生活：作息比較有規律，重視團體紀律和秩序，有一定的團體生活規範，有統一的制服，有固定的上下課作息時間表，聽鈴聲上下課，有固定的座位，要有耐心坐在座位上聽課 40 分鐘，上課要專心聽課，不能隨便走動或和小朋友講話、嬉戲，發問要舉手，有一定的課程進度，每天回家還要完成老師交代的功課，沒有點心吃，要評量考試，每天要整理書包，帶齊書本、用具準時上學…。

**\*幼小銜接第二步：重視生活習慣和能力的培養，訓練寶貝獨立完成自己的事。**

孩子從幼稚園升上小學一年級，有許多看起來似乎微不足道的生活習慣和自理能力，是必須事先培養訓練以奠定良好基礎的。培養獨立、自主、負責的態度，教育孩子懂得自己的事要自己做，鼓勵訓練孩子自己完成自己的分內事。

◎生活習慣：訓練固定規律的生活作息，培養早睡早起和吃早餐的生活習慣；養成上廁所的習慣，不憋尿；學習使用蹲式的馬桶，並正確洗手；指導專心用餐不挑食的習慣，訓練用餐的禮儀及速度（30分鐘以內）；練習正確潔牙的方法，訓練餐後潔牙的習慣；練習掃地、擦桌子、擰乾抹布的基本勞動技能；培養正確閱讀的習慣，規劃閱讀時間；能整理自己的書包，準備自己的書本學用品；能養成物歸原處的習慣，東西用完放回原來的地方；能用適當的語言，清楚的表達事情、自己的想法和需求；能夠回答問題，耐心傾聽他人說話，主動與人打招呼…等。

◎自理能力：基本的自我生活能力、技能和自我服務本領，例如：自己穿脫衣褲、扣釦子、拉拉鍊；自己穿脫襪子、穿鞋繫鞋帶；自己會削鉛筆，整理文具學用品；自己整理書包、帶齊書本用具；自己使用筷子或湯匙吃飯；自己收拾抽屜物品，整理座位整潔工作…等。

**\*幼小銜接第三步：用耐心和關愛陪伴寶貝學習成長，分擔寶貝的憂慮和快樂。**

對一個滿六足歲的孩子來說，剛上小學處於規矩多且陌生的環境，面對許許多多的新規定和團體規範，除了要適應新環境，面對許多未知的事物，也要學習與班上老師和同學相處，寶貝會有些緊張、惶恐、擔心害怕，甚至會覺得學校是個不好玩的地方，剛開學時的興奮、喜悅、新奇，可能會因為適應不良而出現焦慮不安的情緒。這時您一定要抽空多和寶貝聊聊天，耐心引導寶貝談談學校中的學習生活和趣事，和寶貝在家模擬學校的作息，上下課的情形，利用假日或傍晚和寶貝到學校走走，參觀學校也熟悉新環境，及時伸出援手輕輕扶他一把，適時給予安慰和關心，用愛心陪伴他（她）順利走過這段過渡期。

**\*幼小銜接第四步：培養正確良好的學習態度和習慣，奠定穩固的學習根基。**

學習是循序漸進的，一年級的學習重點不在於立刻學到多少新知識，也不止局限於讀、寫和計算能力，而在於適應新的學習環境和團體生活，培養正確的學習方法、習慣和態度，將來的學習做準備。

一年級時能養成良好的學習習慣，對於日後漫長的學習過程是助益匪淺的，所以，一年級是一個重要的關鍵，一定要培養正確良好的學習習慣和態度。

1. 規律正常的作息：養成孩子正常作息，早睡早起，有充足的睡眠和體力，才能有較佳的學習成效。利用 8 月份開學前一個月，以學校作息為標準，養成孩子 7:00 起床、晚上 9:00 上床睡覺的正常作息，對他適應開學生活有很大的幫助。
2. 定力、耐心與專心：俗話說：「工作時工作，遊戲時遊戲。」指的就是做任何事時要專心投入。培養孩子能持久坐好維持 40 分鐘的定力（學校一節課 40 分鐘，可以先從 10 分鐘開始訓練，慢慢增加到 40 分鐘）。培養孩子能有耐心、專心做完一件事的習慣，可以看完一本故事書、畫一張圖畫、著色活動等，訓練他專注的能力。
3. 時間安排：先養成固定時間做功課及讀書的習慣，再慢慢引導他利用時間學習。給孩子一些小功課（可以自己規劃作業內容，亦可選擇市面上販售的簡單練習簿），要求他專心做功課，每天在固定的時間做功課。配合專心度的訓練，務必養成孩子先做完功課在做其他事的習慣，此時切忌讓孩子邊玩玩具邊做功課，更不可以在電視機前邊看電視邊做功課。
4. 養成閱讀的習慣：書本是充實知識學問，增長知識見聞，拓展眼界的最佳工具，多讀書可以增長智慧，涵養心性，培養氣質。提供孩子閱讀的機會，選擇優良的圖書，培養孩子的閱讀習慣，除了家中規劃親子閱讀角落，亦可陪孩子上圖書館借書，讓孩子親近圖書，喜歡閱讀，養成閱讀的習慣。
5. 整理書包學用品：讓孩子養成自己的學用品自己保管、自己整理的習慣，慢慢教但不幫他做，才不會剝奪了他的學習機會。
6. 積極自主學習：鼓勵孩子自我比較，尋求自我肯定，父母要對孩子的成就給予肯定和鼓勵。在孩子遇到疑問時，引導孩子查詢相關書及資料，培養孩子探究真相，追根究底的求知心。
7. 尊重與抗壓力：與他人互動要能尊重別人，要能用適當的語言表達自己的想法，正確的方式表達自己的情緒。要培養孩子挫折容忍力及抗壓能力，要正確認識身為一個學生應有的責任，培養正面思考事情的態度，明白學校課業及父母和老師的要求未必是壓力。
8. 自主和服從：培養孩子的能力及信心，能自主完成自己的分內工作。適時解釋團體規範和紀律的作用及意義，讓孩子了解團體秩序的重要，進而能遵守團體的規範和紀律。

**\*幼小銜接第五步：以同理心和平常心看待寶貝的學習，以耐心和關愛陪伴。**

對於一個剛上小一的新生而言，上小學擴大了生活視野，不只是知識上讀、寫和計算能力的養成，還要適應新的學習環境，過新的學習生活，要學會和新老師及新同學相處，因此，父母們應該重視的是孩子的學習生活適應，千萬不要將孩子的學習狹隘的定義在課業的學習，不要操之過急，期待孩子一開始就能立刻學到多少知識，交出漂亮的成績單。學習是循序漸進的，我們不能指望剛上小學的孩子在短時間就能吸收多少的知識，有亮麗的學習成果，要耐心的陪孩子成長。此階段的孩子對事情的考慮往往周密性不夠，難免這兒錯一點，那兒落一些，這都是很稀鬆平常的事。放鬆心情以平常心來看待，別緊張兮兮的，讓自己的心情跟著孩子的學習起伏不定，給孩子平添了壓力，增加孩子的心理負擔，給自己帶來焦慮，影響孩子的學習。

孩子的學習與成長，有的快有的慢，做家長的您別過於心急，也別太擔憂。孩子的學習需要您的扶持與支持，耐心的陪伴及適度的關心，當個超級啦啦隊員為他加油打氣，才能讓孩子在啟蒙的學習道路上，快樂的學習與成長。

**\*幼小銜接第六步：適合的鉛筆，正確的執筆姿勢和方法，讓寶貝寫一手好字。**

不正確的執筆方法會影響書寫，在孩子剛拿筆練習寫字時，做家長的就要特別留意，不要讓孩子自行摸索，養成不正確的執筆習慣，要糾正就困難了。另外對於書寫的方法和筆順也要特別留心要求，依據中國字的特殊造字原則，有一定的書寫次序，按照正確的筆順書寫，比較不容易寫錯字。

寶貝上小學後，常要拿筆寫字，讓要讓寶貝寫一手好字，有三大秘訣：

1. 一枝適合的鉛筆：選擇六角形的筆桿可以握得較穩固舒服，圓形、方形、三角形筆桿較不適合寫字。用 2B 的鉛筆寫字，字跡的濃度較適中，有錯誤時也較容易擦拭乾淨。建議您選擇鉛筆時要留意：

(1) 不買顏色鮮豔的筆，以免油漆中有鉛、鎘，孩子不小心啃咬會有中毒的危險；

(2) 孩子剛開始寫字用力尚不平均，自動鉛筆筆芯容易折斷；

(3) 末端附加裝飾品的鉛筆會增加筆的重量，重心也不穩，會妨礙寫字；

(4) 附橡皮頭的鉛筆無法真正取代橡皮擦，且易讓孩子養成啃咬的壞習慣。

2. 正確的握筆方法：大拇指和食指圍成一個圓圈握住筆桿；無名指和小指握成拳頭狀，但不要握得太緊，掌中要有空虛；筆桿靠在中指的第一關節上。

3. 正確的坐姿：桌椅擺正，簿本放正，抬頭挺胸坐好。右手拿好筆，左手輕輕壓在簿子上。筆桿與桌面大約 45 度的傾斜角度，讓眼睛可以看到筆尖。

**\* 幼小銜接第七步：多練習和複習，透過輕鬆的、遊戲化的方式學好注音符號。**

注音符號是幫助學習及閱讀的工具，學會注音符號後就可以自由閱讀，對寶貝日後的學習是十分重要的。注音符號的學習步驟是：先會聽、再會念，會念之後才會認字，最後會寫。一年級前 10 週的語文課程是首冊注音符號教學，老師每天反覆教注音符號，家長應站在輔助的立場，在孩子放學後幫助孩子複習，在指導的過程中千萬別過於心急，太焦躁反而會讓寶貝沒信心。學生的學習快慢有個別差異，有時孩子會感到厭煩無趣，此時透過輕鬆的遊戲方式，有助於激發孩子的學習動機，而適時的讚美鼓勵，則可以提升孩子的學習興趣。

加強孩子學習注音符號的方法真是不勝枚舉，可以利用聯想法進行注音符號認讀、辨識及拼音練習，也可以透過遊戲來辨識注音符號及練習拼音，或是利用有押韻且音相近的繞口令來辨別語音。另外，配合附有注音符號的童話故事書，進行找注音符號及拼音練習，也是不錯的好方法唷！總之，多複習和練習絕對是學好注音符號的不二法門。

**\* 幼小銜接第八步：適時和寶貝的級任老師溝通聯繫，建立良善親師合作關係。**

級任老師和家長是陪伴寶貝學習成長的教育合夥人，適時與級任老師保持聯繫，有效的進行溝通交換意見，共同尋求並建立妥當合適的理念來教育寶貝，建立親密的親師良性互動關係，一起同心齊力教育寶貝，創造教師用心、家長關心、寶貝開心學習的教育園地，真正達成親師生三贏的教育境界。

以下提出幾點親師合作的要項供家長參考：

1. 確實記住寶貝就讀的班級，級任老師姓名及聯絡電話。
2. 每天親自檢查寶貝的功課，了解寶貝的學習。
3. 每天親自簽閱聯絡簿，有需要時透過聯絡簿或貼張小字條與老師聯絡溝通。
4. 有任何的困難或疑惑，不可全然聽信孩子一面之詞，要先行了解後，再與老師坦誠商量、善意委婉溝通。千萬別在背後批評，在孩子面前生氣的批評老師和學校。
5. 簡單確實的敘述寶貝的成長及發展狀況、個性及習性、需要留意注意的身體狀況、家庭成員對寶貝的管教方式…等，讓級任老師可以很快了解寶貝，有助於引導寶貝正向學習。
6. 留下家裡及服務單位的電話、住址，以及一定可以聯絡到的第三緊急聯絡人（親戚朋友或鄰居皆可），以便學校在緊急狀況時方便聯繫。
7. 學校舉辦班級親師座談會、家長座談會、親職教育講座…等活動，最好能抽空撥冗參加。
8. 有需要到校與老師面談時，能事先約定時間。
9. 可與級任老師談談寶貝的學習情形，研討管教指導寶貝的方法，聽取老師指導寶貝的做法，與老師交換意見，良善溝通，密切互動。
10. 主動幫助級任老師進行班級活動，提供人力支援、物力資源。

#### 參、其他知識及基本能力

從幼稚園升上小學一年級的小朋友要先具備一些知識及基本能力，才能更順利的銜接小學一年級的學習生活唷！（可先在□內打“√”檢核）

##### 一、安全知識：

- ☐ 1. 熟記並能撥打重要電話：家裡、父母手機及工作機關電話。
- ☐ 2. 熟記家裡的地址。
- ☐ 3. 會用國字書寫自己的姓名，知道父母的姓名。
- ☐ 4. 不隨便接受陌生人的東西，不與陌生人交談。
- ☐ 5. 正確使用剪刀、鉛筆…等文具用品，注意安全。
- ☐ 6. 認識基本的交通規則，如辨識紅綠燈、走斑馬線…等。
- ☐ 7. 了解遊樂器材的使用方法與安全，確實遵守使用規範，排隊輪流使用。
- ☐ 8. 避免單獨行動，不到危險的地方或學校裡的陰暗角落。
- ☐ 9. 知道並做到不在走廊及教室裡奔跑嬉戲。
- ☐ 10. 知道並做到不攀爬欄杆、窗戶…等。

## 二、基本學習能力：

- ☐1. 會自己收拾書桌抽屜，整理書包。
- ☐2. 會拿鉛筆寫字。
- ☐3. 能有定力專心坐好維持 40 分鐘。
- ☐4. 能分辨基本的顏色。
- ☐5. 能分辨昨天、今天、明天。
- ☐6. 能分辨上、下、左、右、前、後六個基本方向。
- ☐7. 能認識並說出日常生活常見的物品，例如：桌椅、文具用品、電器…。

## 三、與人互動能力：

- ☐1. 與同學要和睦相處不吵架。
- ☐2. 要能用適當的語言，適度表達自己的情緒。
- ☐3. 與同學一同遊戲要有分寸，互相尊重，遵守遊戲規則。
- ☐4. 學會與他人互助合作，一起玩遊戲，一起完成老師給予的任務。

## 四、語文能力：

- ☐1. 會用正確的語言表達自己的意見、想法及需求。
- ☐2. 能用簡單的句子描述一件事情的人、事、地、物及時間。
- ☐3. 能認識基本的注音符號。
- ☐4. 能認識基本的國字（人、大、小、中…）。

## 五、數學能力：

- ☐1. 能正確數數（1~50）。
- ☐2. 能分辨基本的幾何圖形。（圓形、三角形、正方形、長方形）
- ☐3. 能認識基本的時間，看懂整點的時鐘。

## 肆、暑假中的基本訓練

在暑假中，家長可以陪伴寶貝做一些準備功課，進行基本訓練，協助寶貝能在幼小銜接過程中，順利踏出穩健成功的第一步。

一、規律的正常作息時間：模擬學校的作息時間規劃安排活動，將家裡的作息做一個適當的調整。養成早睡早起的習慣，避免日後早上賴床，上學遲到及親子戰爭。

二、在家吃完早餐的習慣：早餐是一天當中很重要的一餐，可以提供寶貝一整個早上的學習活力，吃完早餐刷刷牙，可以讓寶貝擁有健康的牙齒。

三、替寶貝做好心理建設：和寶貝討論幼稚園和小學的不同，讓寶貝初步認識與了解小學的學習與生活，調整心態。

四、帶寶貝參觀學校：先讓寶貝熟悉學校學習環境，有助於先在內心接納學校，心理上產生歸屬感。



- 五、專心及定力訓練：能持久維持 40 分鐘坐在書桌前，不站起來走動，心無旁騖專心做一件事。
- 六、表達能力訓練：能主動、勇敢且清楚的表達自己的想法、意見和需求。
- 七、傾聽與回答問題的能力訓練：多與寶貝對話、討論，訓練寶貝交談時能注視對方的臉及眼睛，耐心傾聽他人說話、不插嘴，並能用清楚完整的語句回答問題。
- 八、與人打招呼和一起玩遊戲的習慣：訓練寶貝主動與人打招呼（問早、你好、再見…），和他人和睦相處一起遊戲，有助於增進人際關係。
- 九、基本生活能力的培養：穿脫衣服及鞋子、扣釦子、拉拉鍊、收（掛）好外套、整理書包、使用湯匙或筷子吃飯、上廁所脫褲子、削鉛筆、掃地、拖地、擦桌子及窗戶、擰乾抹布…等。
- 十、愉悅的期待與準備：愉悅的和寶貝聊一聊小學生活，讓寶貝覺得上小學一件很快樂的事。和寶貝一起準備開學需要用到的學用品，讓寶貝對小一新生活有參與感。

#### 伍、結語

從幼稚園到小學對寶貝來說是一個很重要的過渡期，是成長與學習的轉捩點。無論在學習環境、學習內容、學習方法各方面，都有著大大的不同。孩子的身心發展是逐漸形成的，不會在暑假短短的一、兩個月間大幅成長。升上小學除了適應新的環境，也要為將來的學習做準備，要學習的新課題不只有說、讀、聽、寫、作及計算等課業，更要培養正確的學習習慣和生活態度。對寶貝來說建立新觀念，吸收新知識，樣樣都是新的任務與挑戰。

一年級是寶貝學習生涯正式起步的關鍵，是培養寶貝愛學習的重要階段，也是培養寶貝良好學習習慣和興趣的最佳時機。小一新鮮人首要學習的是『獨立』和『養成團體生活紀律』，要能明白『何時』『何地』拿捏應該做『何事』。

親師是陪伴寶貝學習成長的守護者，是教育的合夥人，親師要密切互動和合作，在教育寶貝的路上同心齊力、攜手相伴，就能陪伴寶貝穩健學習成長，共創親、師、生三贏的局面。

寶貝的成長只有一次，要讓寶貝做自己的主人，在學習的競技場上親身自主學習。所以親愛的家長們記得當個超級啦啦隊員，放手讓寶貝在自己的人生競技場上自由奮鬥，用關心、耐心和滿滿的愛心陪伴寶貝學習與成長，替他加油打氣！