



孩子升小一：家長的準備

李佩鈴博士

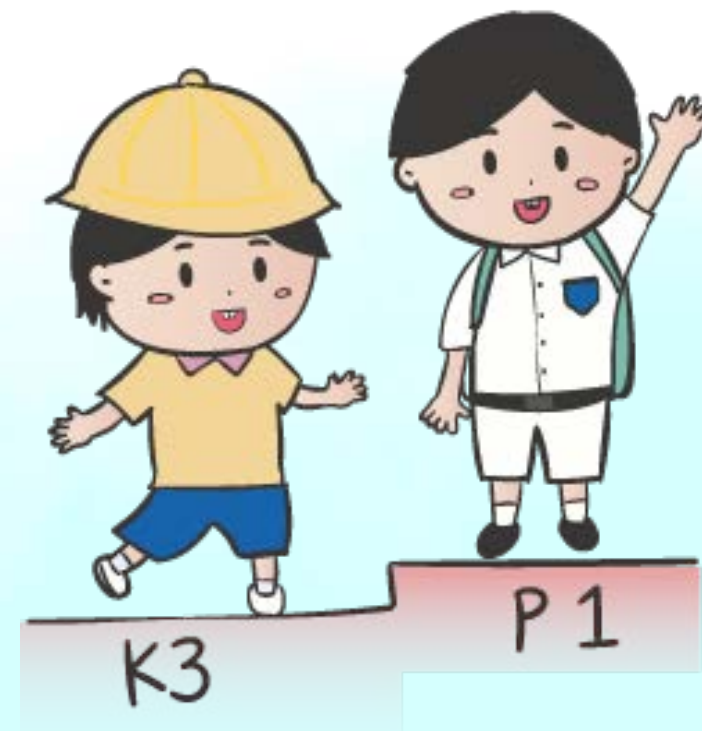
香港大學教育學院

2020年6月26日



概要

1. 家校協作對幼兒順利適應小一的重要性
2. 孩子升小一需要適應的事宜
3. 上學壓力和焦慮的原因
4. 家長協助孩子適應小一的策略



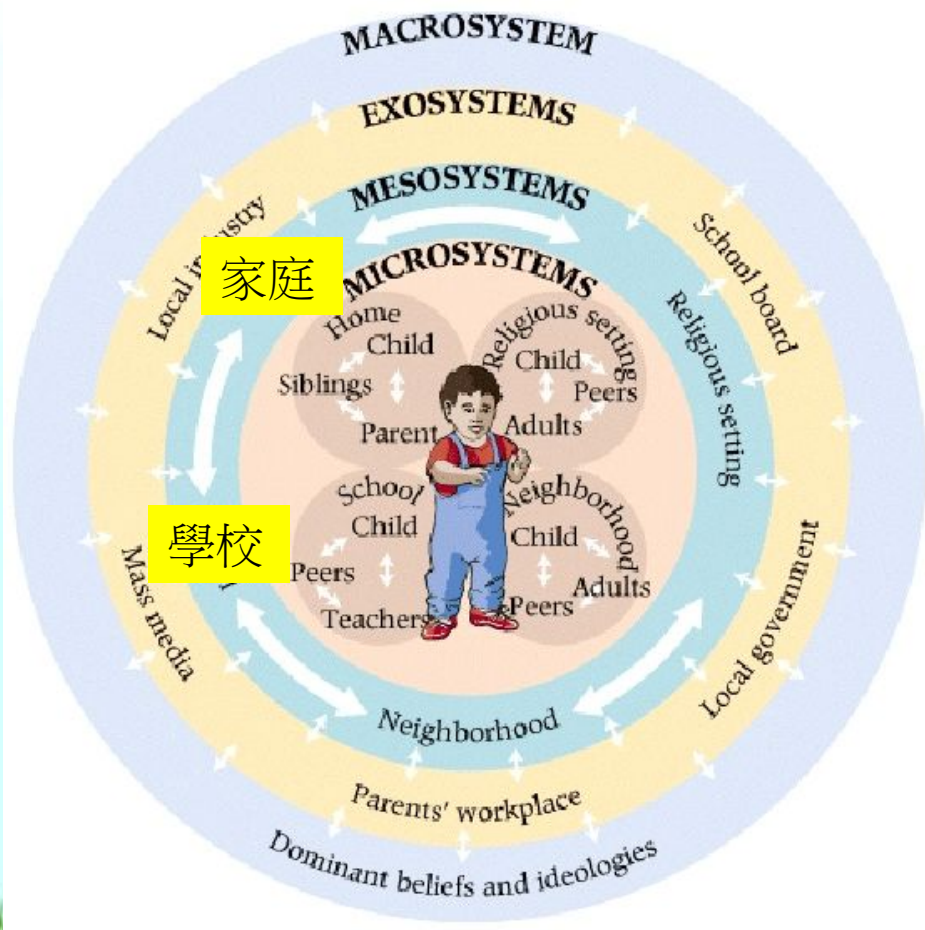
家校協作對幼兒順利適應小一的重要性

從幼稚園過渡至小學是所有教育銜接中最為重要的一環，因為在此過程中，孩子需要在學習、社交、情緒、自我照顧等多方面經歷不同的困難與挑戰。

成功的升小銜接經歷有助孩子掌握小學的學習模式與規範，增強其在小學的表現。

根據Bronfenbrenner (1979) 的生態系統理論 (Ecological Systems Theory)，**家庭與學校**兩個系統之間的互動與連結，直接影響孩子的發展與適應新環境的能力。

(Bronfenbrenner, 1979; Yeboah, 2002; 李少鶴, 2010)



資料來源：

Cole, Cole, and Lightfoot (2005). The Development of Children, 5th Edition, Worth Publishers.





孩子升小一需要適應的事宜

	需要適應的事宜
1. 學習環境	校園較大，層數多，有多個課室和不同活動室；需要適應空間較大和設備多元化的新學習環境，校內人數比幼稚園多，學生年齡層由6歲至12歲。
2. 課程設計和學習	小學課程內容較廣闊和深入，部份概念亦比較抽象，孩子要較長時間的專注和有系統的思考以理解學習內容。需要閱讀理解的文字和詞語也較多和深，需要書寫的家課亦比以前多。
3. 評估	適應不同學科的評估模式及作答方式，以及不同科目老師的要求。家長對孩子在小學階段的學業成績亦有不同要求。
4. 社交關係	要重新結識朋友和老師，在朋輩中建立位置和獲得他人的認同。
5. 常規和生活自理	需要認識學校常規和校規，適應規範的上課時間表和較長的課堂時間；提升生活自理能力，包括分配作息時間、收拾和管理個人物品及注意衛生等。



1. 學習環境

上學壓力和焦慮的原因：

- 校舍面積
- 課室佈置
- 較少玩具及遊戲設施
- 較大課室人數及師生比例
- 如廁不方便，因為覺得洗手間不衛生

家長協助孩子適應小一的策略：

- 開學前帶孩子到小學參觀，一起了解學習環境以明白孩子對新校舍的感覺，並在開學後協助子女適應
- 加強自理能力的訓練

(黃敏，2017)



2. 課程設計和學習

上學壓力和焦慮的原因：

- 上課時感到壓力，覺得老師上堂教得快，課本艱深
- 上課時不敢舉手發問或答問題，課堂表現不投入，一切都很被動，尤其是上課面對老師時

家長協助孩子適應小一的策略：

- 先處理心情，後處理事情
- 以同理心多聆聽孩子的感受，了解孩子升讀小一的適應問題及情緒變化，幫助孩子明白小學生活，共同尋找解決困難的方法
- 每天跟進孩子的學習情況、功課及簽家課冊
- 家長和老師保持密切溝通，互通消息以了解孩子在校或家中的表現

(黃敏，2017)



親子活動：輕輕鬆鬆10分鐘

1. 家長每天與孩子最少傾談10分鐘，分享彼此的感受
2. 可在每天任何時段（例如在一些較輕鬆的時段，如飯後）
3. 與孩子分享當天做過的事情，過程中鼓勵孩子說出感受，交流意見



（教育局課程發展處，2011）



3. 評估

上學壓力和焦慮的原因：

- 不喜歡上學，因為很多事情都要計分，例如考試、上課時的表現等，對需要計分的科目有恐懼感

家長協助孩子適應小一的策略：

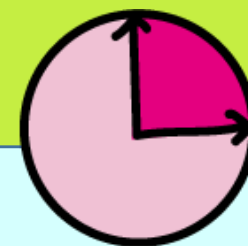
- 與孩子訂立做功課及溫習時間表
- 幫助孩子建立自信心
- 協助孩子積極解決困難（例如：孩子嘗試把時間分配好，以便盡快完成功課再溫習；孩子自己創作故事去幫助記憶）

（黃敏，2017）



親子活動：時間管理我有Say

1. 訓練孩子安排自己的工作和遊戲時間
2. 孩子最初學習安排時間表時，讓孩子自訂完成工作的時間（家長需培養孩子的時間觀念以學習衡量時間是否足夠完成任務）
3. 跟孩子討論他們的工作和遊戲時間安排，了解為什麼孩子要先做這步驟等，亦可為子女提供意見，如安排工作的準則
4. 升小一後，鼓勵孩子嘗試自行安排做家課和溫習的先後次序，也可一起編制工作和遊戲時間表
5. 家長在過程中口頭鼓勵或稱讚孩子讓其獲得成功感



（教育局課程發展處，2011）



4. 社交關係

上學壓力和焦慮的原因：

- 由於沒有幼稚園的同學和孩子升上同一所小學，所以孩子開學時情緒較緊張，還會和新同學打架
- 校園欺凌：孩子將欺負他的同學的惡行告訴老師，讓老師懲罰他

家長協助孩子適應小一的策略：

- 帶孩子參加不同類型的集體活動(如：球類運動)讓他接觸不同年齡和能力個性的小朋友
- 向孩子講解建立友誼的方法及與人相處之道，例如分享、對人表達感受、原諒別人
- 鼓勵孩子在有需要時主動向老師求助，以正面方式共同處理和解決問題

(黃敏，2017)



親子活動：大家一齊玩

1. 在日常生活的環境和場合（如公園、教會主日學、親友聚會），家長應帶領孩子認識正在玩耍的小朋友並一起玩集體遊戲（如紅綠燈、糖糰豆），協助孩子學習不同遊戲的方法和技巧，和學習與人相處
2. 當孩子們遇上爭執時，家長可以心平氣和為子女分析事情，並示範以正面方法處理問題，讓孩子在與別人相處中學習社交能力和解難能力

（教育局課程發展處，2011）



5. 常規和生活自理

上學壓力和焦慮的原因：

1. 未懂得分配小息時間
2. 未能正確抄寫家課冊
3. 未能自己收拾書包或是忘記把書帶回家，有時忘記做功課
4. 如廁後未懂得清潔

家長協助孩子適應小一的策略：

1. 教導孩子看時間表和認識上課的課時和常規規律
2. 教導孩子抄家課冊和執拾書包及其他物品
3. 教導孩子如廁後如何清潔

(黃敏，2017)



書寫困難的表徵

感覺肌能問題

- 坐姿不正確
- 握筆姿勢不正確
- 寫字時容易疲倦
- 握筆力度不足或過大
- 填色/寫字出格
- 筆劃過長或過短
- 字體不端正
- 寫字速度慢

(陳敏儀, 2019)

視覺認知問題

- 字形不合比例
- 字體上下、左右倒轉
- 學寫新字體有困難
- 抄漏字或漏/加多筆劃
- 抄錯字/筆畫
- 字體中部件與部件之間距離不恰當



書寫能力的基礎：感覺肌能及視覺認知

感覺肌能

- a) 上肢關節穩定性
- b) 前三指的力度及控制：前三指有效地運作，握穩筆桿，保持良好的力度及靈活地操控
- c) 手指的靈活性：個別手指的靈活控制及手掌小肌肉的協調能力，是精細運筆能力的基礎

視覺認知

- a) 眼球控制是指眼球肌肉的協調活動能力，包括凝視、追視、掃視及眼球聚散能力等。良好的眼球控制是閱讀及書寫的重要基礎元素
- b) 主體影像及背景的判斷
- c) 空間關係辨認

(陳敏儀，2019)



親子活動：眼明手快

1. 追望物件（頭固定）（例如：魔術杯、拍氣球、飛行棋、畫迷宮）
2. 掃視物件（頭固定）（例如：主體背景辨別遊戲、快速圈字（圖形/數字/字母））
3. 改善專注力及視覺記憶力 + 掃視及凝視活動（例如：找不同、跟圖砌模型）
4. 改善上肢關節穩定性（例如：玩人力車，做掌上壓）
5. 改善手眼協調 + 訓練手指的靈活性及前三指控制（例如：玩泥膠、做手工、日常自理活動）



（陳敏儀，2019）



自理能力發展



四至六歲孩子的發展

如廁技巧	• 坐成人座廁上如廁 • 小便後自行用廁紙清潔（女孩子）	• 如廁（大便後，撕下廁紙自行揩抹）
進食技巧	• 進食硬的固體食物如花生 • 用筷子夾食物 • 用刀把果醬塗在麵包上	• 能飲瓶裝飲品 • 能撕開食物包裝袋
穿衣技巧	• 辨認外套/T恤的前後及底面 • 拉合開尾拉鍊穿脫外套 • 分辨鞋子的左右	• 將反轉的外套/T恤翻回正面 • 自行綁鞋帶
家居技能	• 用衣架將衣服掛起 • 簡單地沖洗食具	• 收拾自己的東西

（孫諾恆，2019）



自理能力發展因素

環境因素

1. 給予實踐機會
2. 給予充裕的時間
3. 提供適當的教導

(孫諾恆，2019)



上小一前的自理訓練策略及方法

1. 自理活動分析

分析：

1. 活動步驟
2. 需要具備的技巧和要求
3. 所需工具

(孫諾恆，2019)



2. 小肌肉活動

↑ 上肢伸展及抓握能力

↑ 雙手協調及手眼協調

↑ 手指靈活性

(孫諾恆，2019)



資料來源：

Act Like An Animal, 13 Moves to Help Your Child's Gross Motor Development

<https://pathways.org/help-your-childs-gross-motor-skills-with-these-animal-walks/>

3. 行為改造方式

- 形成法 (孫諾恆, 2019)



資料來源：

Homemade Shoe Tying Activity

<https://www.cbc.ca/parents/play/view/homemade-shoe-tying-activity-craft>

How to Teach Your Child to Tie Shoes in 5 Minutes

<https://www.blitzresults.com/en/childrens-shoe-tie/>

The Fast + Easy Way to Tie Your Shoes (Great for Kids!)

<https://www.itsalwaysautumn.com/the-fast-easy-shoe-tying-hack.html>

行為改造方式

• 連扣法

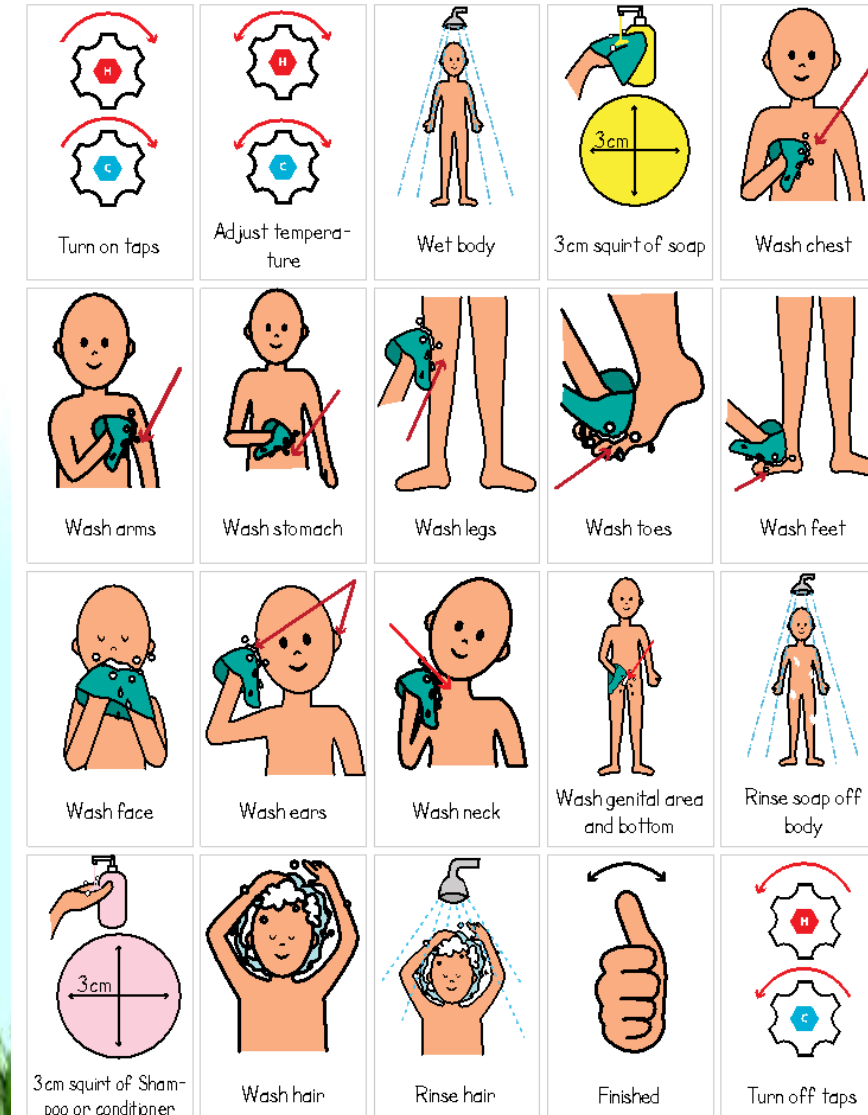
(孫諾恆, 2019)



Faculty of Education
The University of Hong Kong
香港大學教育學院



教育局
Education Bureau



資料來源：

The Little Black Duck Autism
Communication Services

<http://www.thelittleblackduck.com.au/>



認知導向 (CO-OP approach*)



*CO-OP (Cognitive Orientation to daily Occupational Performance) Approach
Polatajko, H. & Mandich, A. (2004)



親子活動：獎勵計劃

1. 家長可以協助孩子訂立目標，當孩子成功計劃和完成目標時給予獎勵
2. 獎勵的方式包括簡單的物質獎勵(如：貼紙) 和非物質獎勵（如：親子遊戲時間）
3. 家長適宜多用非物質的獎勵並定期檢討和調校目標



(協康會，2017)



親子活動：剔一剔清單

在課室預備放學

- ☐把手冊及功課放進功課袋
- ☐把其他物品放進書包/手提袋
- ☐檢查抽屜
- ☐檢查椅背（外套/校褸）
- ☐檢查座位
- ☐檢查掛鉤（食物袋/美勞袋/水壺）

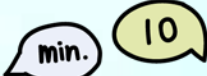
在家執書包

- ☐打開家課冊核對功課及回條的數目，用功課袋收起所有功課及回條
- ☐把功課袋放入書包
- ☐想一想明天是星期幾？看看明天有什麼堂？
- ☐根據時間表順序放好書本、簿、作業放進書包
- ☐查看家課冊把明天其他特別堂，如音樂/體育/視藝的相關物品入書包
- ☐最後把家課冊放進書包

（協康會，2017）

總結



升小一需要適應的事宜	協助孩子適應小一生活的策略
1. 學習環境	- 入學前參觀小學 - 加強自理能力訓練
2. 課程設計和學習	- 先處理心情，後處理事情  - 輕輕鬆鬆10分鐘 
3. 評估	時間管理我有Say 
4. 社交關係	大家一齊玩
5. 常規和生活自理	- 眼明手快  - 獎勵計劃  - 剔一剔清單 



教育局
Education Bureau



Faculty of Education
The University of Hong Kong
香港大學教育學院

幼兒家長講座 2019/20

孩子升小一：家長的準備

2020.6.26



孩子升小一：家長的準備



教育局幼稚園階段家長教育資訊

講者：香港大學教育學院
李佩鈴博士



Faculty of Education
The University of Hong Kong
香港大學教育學院



教育局
Education Bureau

- 先處理心情，後處理事情
- 輕輕鬆鬆10分鐘
- 時間管理我有Say
- 大家一齊玩
- 眼明手快
- 獎勵計劃
- 剔一剔清單



了解更多：

香港大學教育學院



更多資訊...



Faculty of Education
The University of Hong Kong
香港大學教育學院



教育局
Education Bureau

香港大學教育學院

<https://web.edu.hku.hk/event/parent-seminars>



The image shows the Facebook profile of the Faculty of Education, HKU. The cover photo features a globe with various educational icons and text stating '2019 World University Ranking for Education THE* No.4 QS^ No.6'. The profile picture is the HKU crest. The page name is 'Faculty of Education, HKU' with the handle '@education.hku'. The bio mentions 'Making a Change to the Next Generation of Educators'. The 'About' section lists the faculty's location and website.



The image shows the Faculty of Education website. The header includes the HKU crest and navigation links. The main content area is titled 'COMMUNITY ENGAGEMENT' and features a photo of a seminar. Below this, there is a section for 'Education Seminar Series' with a search bar and filters. Three seminar cards are displayed, each with a title, date, time, and speaker. The first card is for 'Education Seminar Series (16): Ways to Facilitate Language Development in Kindergarten Children' on October 12, 2019. The second card is for 'Education Seminar Series (15): 與數碼新一代同行' on February 23, 2019. The third card is for 'Education Seminar Series (14): 贏在起跑線' on December 16, 2017.



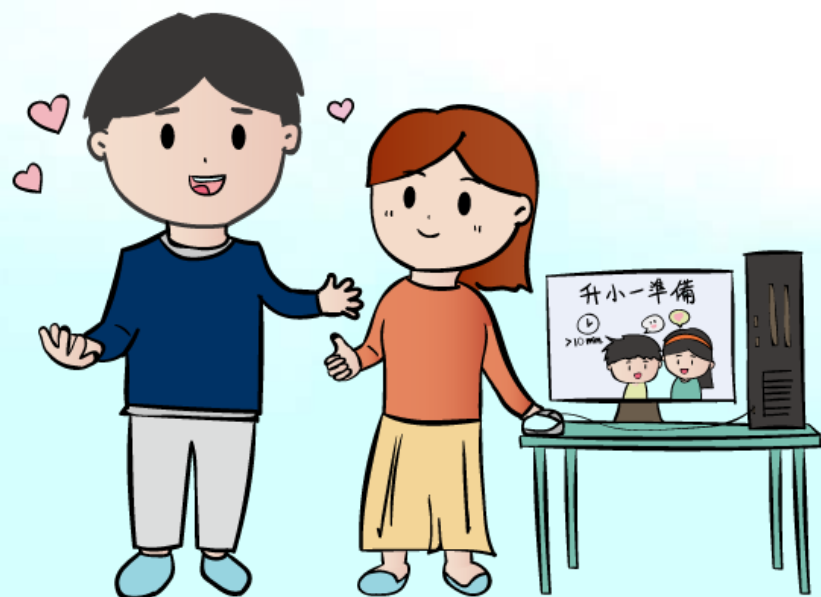
參考文獻

- 課程發展處 (2001)。我家孩子上小學：家長錦囊。香港：教育署。
- 課程發展處 (2010)。幼小銜接多面睇。香港：教育局。
- 課程發展處 (2011)。升學了。香港：教育局。
- 李少鶴 (2010)。幼小銜接簡介：小一階段的學習生活及銜接策略。檢自：
<https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/major-level-of-edu/primary/materials/transition-from-k-to-p/index.html>
- 協康會 (2011)。提升幼兒自理能力手冊。香港：星島出版社。
- 協康會 (2017)。輕輕鬆鬆上小一：親子手冊。香港：協康會。
- 黃敏 (2017)。兒童升小學面對的壓力和應對策略。香港：香港教育大學。
- 孫諾恆 (2019, 8月)。兒童自理能力的發展與訓練：醒醒目目上小一。協康會主辦，兒童自理能力的發展與訓練：醒醒目目上小一講座，香港。
- 陳敏儀 (2019, 6月)。眼・動協調與書寫。協康會主辦，眼・動協調與書寫講座，香港。

參考文獻



- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge MA: Harvard University Press.
- Polatajko, H. & Mandich, A. (2004). Enabling occupation in children: The cognitive orientation to daily occupational performance (CO-OP) approach. Ottawa, ON: CAOT Publications.
- Yeboah, D. A. (2002). Enhancing transition from early childhood phase to primary education: evidence from the research literature. *Early years: an international journal of research and development*, 22(1), 51-68.



謝謝

