

番禺會所華仁小學
附件一：自理能力課程框架

番禺會所華仁小學畢業生特質

- 1.6具備自我管理能力和運用資訊科技學習的能力
3.4能認真地承擔起個人的責任，勤奮不懈，盡量發揮天賦才能，邁向卓越。
自我管理能力(九種共通能力之一)：協助學生建立自尊和達到目的。

能力類別	學生須具備的能力	學生在自理能力課時學習	學生能自我管理，達至要求。	家長/監護人/家傭須作出的配合和教導	須掌握該能力的年級(√) 須在校內評核該能力的年級(A)						評核				跨學科參考
					一	二	三	四	五	六	學生自評	家長評核	老師評核	備註	
1. 上學所需要的能力	1.1 準時上學		√	鼓勵孩子按時睡覺	√A	√A	√A	√A	√A	√A			√	出勤紀錄(評核報告)	
	1.2 準時出席課外活動		√		√A	√A	√A	√A	√A	√A			√	出勤紀錄	
	1.3 上學時自己揹/拖著自己的書包，從家門/下車的地方步行至課室，放學時同樣地從課室步行至上車的地方/家門		√	只要出門前確保書包沒有過重，家長要放手讓孩子自行揹/拖著自己的書包	√	√	√	√	√	√	√			自我檢視篇	
	1.4 坐私家車或計程車回校的學生能自己開車門(如車門非自動)下車			在確保安全的情況下，讓孩子自己開車門下車		√	√	√	√	√	√			自我檢視篇	
	1.5 上課前，能將書包放在恰當位置。帶備所需的物品後參與課前活動，不需要家長/家傭在上課後「補上」物品		√	確保上課前，孩子已帶齊當天上課需要的物品。家長可送學生到A門或B門外，讓孩子自行將書包擺放在恰當位置。放學前十五分鐘，家長/家傭方可進入校內的等待區等候學生放學。	√	√	√	√	√	√	√	√	√	自我檢視篇/ 家長檢視篇	
	1.6 每天上學前，自己執拾所需課本、文具及其他物品[1]，並點算齊備，當天不需用的物品不要放進書包。	√		讓孩子自行執拾當天上課所需用品。家長/家傭盡量避免為孩子補上漏帶的物品。家長每天窺閱孩子家課冊和通告(包括電子通告)。	√A	√A	√A	√A	√A	√A			√	黃卡(第8項)紀錄	常識P1第一冊(單元一：我們的學校)
	1.7 在校內圖書館內，把看過的書籍放回指定位置。		√	在家裏要求孩子把用完的物品/玩具放回原處。	√A	√A	√A	√A	√A	√A			√	黃卡(#8)紀錄	
	1.8 在還書日期或以前，自行還書		√	在家裏有提醒孩子準時還書的重要性。	√A	√A	√A	√A	√A	√A			√	黃卡(第8項)紀錄	
	1.9 保管好自己物品(包括確保衣物寫上學生的姓名及班別)		√	家長/家傭確保衣物已寫上學生的姓名及班別	√A	√A	√A	√A	√A	√A			√	黃卡(第8項)紀錄	
	1.10 穿整齊校服/運動服	√		按校方規定，為孩子準備/添置合適和合身的校服/運動服。	√A	√A	√A	√A	√A	√A			√	黃卡(第1項)紀錄	
1. 上學所需要的能力(續)	1.11 扣鈕/拉拉鍊/繫皮帶	√		家長提供機會予孩子練習扣鈕、繫皮帶和拉拉鍊	√A	√	√	√	√	√			√	自理能力時段考核	
	1.12 繫鞋帶	√		三年級或以上的家長為孩子準備最少一雙繫鞋帶的皮鞋或球鞋			√A	√	√	√			√	自理能力時段考核	
	1.13 繫領帶	√		請家長為升小五至小六的孩子準備非橡筋頭的領帶					√A	√			√	自理能力時段考核	
	1.14 擦皮鞋	√		家裏能提供鞋油、鞋刷和抹布，並讓孩子養成擦皮鞋的習慣						√A			√	自理能力時段考核	
	1.15 帶備紙巾、手帕或毛巾抹手或抹汗		√		√	√	√	√	√	√	√			自我檢視篇/ 老師觀察	常識P1第二冊(單元三：認識自己)
	1.16 懂得安全地步行返校，由A門（由北角方向返校）或B門（由鰂魚涌方向返校）進入校園。		√	間中讓孩子乘坐巴士往返學校					√	√	√			自我檢視篇/ 老師觀察	

番禺會所華仁小學
附件一：自理能力課程框架

番禺會所華仁小學畢業生特質

- 1.6具備自我管理能力和運用資訊科技學習的能力
3.4能認真地承擔起個人的責任，勤奮不懈，盡量發揮天賦才能，邁向卓越。
自我管理能力(九種共通能力之一)：協助學生建立自尊和達到目的。

能力類別	學生須具備的能力	學生在自理能力課時學習	學生能自我管理，達至要求。	家長/監護人/家傭須作出的配合和教導	須掌握該能力的年級(√) 須在校內評核該能力的年級(A)						評核				跨學科參考
					一	二	三	四	五	六	學生自評	家長評核	老師評核	備註	
2. 上課和小息期間所須具備的自理能力	2.1 用完課室或特別室[2]的公共物品或科本的個人物品(如視藝堂的視藝用品)後，能好好收拾和保養，並保持整齊清潔。	√		家長要求孩子在家中保持桌面及其他地方整齊清潔。	√A	√A	√A	√A	√A	√A			√	黃卡(第8項)紀錄	常識P1第一冊(單元二：學校生活)
	2.2 按老師給予的指示，將書包擺放在課室內恰當的位置。能善用個人的儲物格，存放不經常帶回家的用品，小心使用，保持清潔。	√			√A	√	√	√	√	√	√		√	黃卡(第8項)紀錄/ 自我檢視篇/ 自理能力時段考核	
	2.3 上課期間保持桌面整潔	√		家長要求孩子在家中保持桌面及其他地方整齊清潔。	√A	√	√	√	√	√	√		√	黃卡(第8項)紀錄/ 自我檢視篇	
	2.4 保持課室、特別室及其他地方清潔	√		家長要求孩子在家中保持桌面及其他地方整齊清潔。	√A	√A	√A	√A	√A	√A	√		√	黃卡(第8項)紀錄/ 自理能力時段/ 學校特別活動時段(如：水運會/ 運動會等)考核/自我檢視篇	
	2.5 能以抹布抹學生桌椅(P.2-6)、掃地(P.4-6)和拖地(P.6)的方法清潔課室	√		了解學校教授掃地、拖地和抹桌椅的方法，在家中提供所需要的工具。	√	√A	√A	√A	√A	√A	√		√	黃卡(第8項)紀錄/ 自理能力時段/ 學校特別活動時段(如：聖誕聯歡會/旅行日/運動會)考核	
	2.6 能完整地抄寫黑板上的家課		√	家長要求孩子每天寫齊家課	√	√	√	√	√	√				自我檢視篇	
	2.7 定期從課室將儲好的回收紙拿到學校大門的回收箱		√				√	√	√	√			√	老師觀察	
	2.8 遇有小昆蟲時，要保持鎮定，不用喧嘩大叫。除了能按能力處理害蟲外，能學習與益蟲共存。		√	鼓勵家長與孩子多接觸大自然，家長了解學校就昆蟲所教授的知識和處理方法，並讓兒子在家庭生活中實踐。	√	√	√A	√	√	√	√		√	自我檢視篇/自理能力時段/老師觀察	常識P1第四冊(單元二：遊公園)、常識P3第二冊(單元一：動物樂園)、常識P6第五冊(單元一：生物多樣性)、倫宗:3上(1.欣賞天父世界, 2.世界好管家)
	2.9 小息時，自行取出或排隊購買需要的食物和飲料享用，而保持四周清潔。		√	給予機會孩子平時排隊購買食物，並在進食時保持四周清潔。	√	√	√	√	√	√	√			自我檢視篇/ 老師觀察	
2. 上課和小息期間所須具備的自理能力(續)	2.10 在校進食時，能自行取出食物和飲料來進食。進食後，能使用帶備的紙巾或毛巾於吃東西後抹嘴巴，然後能執拾用品和清理好四周。		√	要求孩子在家中自行進食，並能使用紙巾或毛巾於吃東西後抹嘴巴，執拾用品和清理好四周。	√	√	√	√	√	√	√			自我檢視篇/ 老師觀察	常識P1第一冊(單元二：學校生活)
	2.11 在小食部購買食物時，能按自己的需要作出決定，並善用金錢		√	家長避免提供過多的零用錢予孩子。		√	√	√	√	√	√			自我檢視篇	常識P3第一冊(單元二：學校生活)
	2.12 有需要去大便時，不會強忍，而且能利用坐廁或蹲廁，並保持自己和洗手間清潔。		√		√	√	√	√	√	√	√			自我檢視篇	
	2.13 大小便後都會以皂液洗手。		√		√	√	√	√	√	√	√			自我檢視篇	常識P1第二冊(單元一：認識自己)
	2.14 打噴嚏時會以手、手帕、毛巾或紙巾掩口；打噴嚏或抹鼻涕後，會洗手或妥善處理抹鼻的手帕、毛巾或紙巾		√	為孩子每天上學前準備手帕、毛巾和紙巾。	√	√	√	√	√	√	√			自我檢視篇	常識P1第二冊(單元一：認識自己)

番禺會所華仁小學
附件一：自理能力課程框架

番禺會所華仁小學畢業生特質

1.6具備自我管理能力和運用資訊科技學習的能力

3.4能認真地承擔起個人的責任，勤奮不懈，盡量發揮天賦才能，邁向卓越。

自我管理能力(九種共通能力之一)：協助學生建立自尊和達到目的。

能力類別	學生須具備的能力	學生在自理能力課時學習	學生能自我管理，達至要求。	家長/監護人/家傭須作出的配合和教導	須掌握該能力的年級(√) 須在校內評核該能力的年級(A)						評核				跨學科參考
					一	二	三	四	五	六	學生自評	家長評核	老師評核	備註	
3. 家庭生活所需要的一般自理能力	3.1 起床後摺被，然後將被和枕頭放好	√		在家中教導孩子摺被，讓孩子有練習的機會	√	√	√	√	√A	√A	√	√	√	自我檢視篇/ 家長檢視篇/ (P.5成長營及P.6北京課程時由老師評核)	常識P1第四冊(單元一：我的安樂窩)
	3.2.1 以正確的方法刷牙[3]		√	讓孩子學習正確的方法刷牙，並使孩子養成習慣	√	√	√	√	√	√		√		家長檢視篇	常識P1第二冊(單元一：認識自己)
	3.2.2 以正確的方法使用牙線		√	讓孩子學習正確的方法使用牙線，並使孩子養成習慣			√	√	√	√		√		家長檢視篇	
	3.3 視乎天氣情況而穿脫衣物		√	能視乎天氣情況，為孩子提供合適而樸實的衣物	√	√	√	√	√	√	√			自我檢視篇/ 家長檢視篇	常識P3第三冊(單元二：變幻的天氣)
	3.4 摺衣物(校內：外套/背心/雨衣)	√		在家中教導孩子摺衣物，讓孩子有練習的機會				√A	√	√		√	√	自理能力時段考核/ 家長檢視篇/ 自我檢視篇	
	3.5 主動將需要洗滌的衣物放進洗衣籃或洗衣機		√	孩子不需要家長/家傭協助，主動將需要洗滌的衣物放進洗衣籃或洗衣機	√	√	√	√	√	√		√		家長檢視篇/ 自我檢視篇	
	3.6 能自己洗澡，包括洗頭髮		√	陪伴孩子由逐步至自行洗澡及洗頭髮		√	√	√	√	√		√		家長檢視篇/ 自我檢視篇	常識P1第二冊(單元一：認識自己)
	3.7 出門前梳理頭髮		√	為孩子提供梳及鏡子以讓孩子梳理頭髮	√	√	√	√	√	√	√			自我檢視篇/ 家長檢視篇	常識P1第二冊(單元一：認識自己)
	3.8 定時修剪頭髮		√	定時帶孩子修剪頭髮，髮型亦應保持簡樸	√	√	√	√	√	√		√	√	家長檢視篇/ 老師觀察	常識P1第二冊(單元一：認識自己)
	3.9 定時自行剪指甲	√	√	在家中提供修剪指甲的工具，教導孩子自行剪指甲，並讓孩子定時修剪			√	√	√	√		√	√	家長檢視篇/ 老師觀察/ 自理能力時段考核 / 自我檢視篇	常識P1第二冊(單元一：認識自己)
	3.10 清洗及使用餐具(筷子、刀叉等)，自行進食		√	在家中教導孩子如何正確使用餐具，及讓孩子懂得基本的餐桌禮儀	√	√	√	√	√	√	√		√	自我檢視篇/ 家長檢視篇/ 成長營(P.5)及北京交流課程(P.6)等	常識P2第一冊(單元一：食物與健康)
	3.11 批切蘋果、橙等常見生果	√	√	提供機會讓孩子在家中批切蘋果、橙等常見生果				√	√	√		√		家長檢視篇/ 自理能力時段考核	
	3.12 利用洗潔精和水清洗碗碟和餐具		√	提供機會讓孩子在家中利用洗潔精和水清洗碗碟和餐具					√	√		√		家長檢視篇	
3. 家庭生活所需要的一般自理能力(續)	3.13 用餐前為長輩盛飯、盛湯		√	提供機會讓孩子為長輩盛飯、盛湯					√	√		√		家長檢視篇/ 成長營(P.5)及北京交流課程(P.6)等	
	3.14 妥善處理掉在地上的食物		√	避免替孩子處理掉在地上的食物，可於適當時從旁指導	√	√	√	√	√	√		√		自我檢視篇/ 家長檢視篇/ 成長營(P.5)及北京交流課程(P.6)等	
	3.15 懂得用電飯煲煲飯的程序：如量米、洗米		√	教導孩子用電飯煲煲飯，並提供機會讓孩子實踐						√		√		家長檢視篇	
	3.16 安全地使用煮食爐煮即食麵、煎蛋		√	教導孩子安全地使用煮食爐煮即食麵、煎蛋，並間中提供機會讓孩子實踐					√	√		√		家長檢視篇	
	3.17 開收傘子(縮骨遮、直傘)	√		為孩子準備合適的傘子，並教導孩子開收傘子		√	√	√	√	√	√		√	自我檢視篇/ 家長檢視篇	常識P3第三冊(單元二：變幻的天氣)

番禺會所華仁小學
附件一：自理能力課程框架

番禺會所華仁小學畢業生特質

- 1.6具備自我管理能力和運用資訊科技學習的能力
3.4能認真地承擔起個人的責任，勤奮不懈，盡量發揮天賦才能，邁向卓越。
自我管理能力(九種共通能力之一)：協助學生建立自尊和達到目的。

能力類別	學生須具備的能力	學生在自理能力課時學習	學生能自我管理，達至要求。	家長/監護人/家傭須作出的配合和教導	須掌握該能力的年級(√) 須在校內評核該能力的年級(A)						評核				跨學科參考
					一	二	三	四	五	六	學生自評	家長評核	老師評核	備註	
4. 與正規學習相關的自理能力	4.1 為每一段學習歷程訂下目標和達標策略，並付諸行動		√	了解孩子所訂下的目標和策略，給予機會實踐。	√	√	√	√	√	√	√			反思時段	
	4.2 完成一段學習歷程後，能反省自己的學習表現、態度和行為，評估進度和達標情況，並加以改善		√	切忌替孩子完成工作，以免減少孩子反思經驗及學習的機會。	√	√	√	√	√	√	√			反思時段	倫宗4下:9.反省真好
	4.3透過良好生活習慣和時間管理及合理安排優先次序，平衡正規學習、興趣發展(例如體藝活動)、家庭生活、交友活動、睡眠和靈性生活(例如祈禱、接觸大自然)之間的時間分配，使自己在德智體群美靈育之間能均衡發展		√	承上，家長確認孩子溫習有效時，家長須抗拒加重補習時間或興趣班至失衡的誘惑。	√	√	√	√	√	√		√		家長檢視篇/ 反思時段	常識p2第二冊(單元二：善用餘暇)
	4.4 在陌生、具壓力和逆境的情況下，能主動尋求協助，保持情緒穩定，繼續個人的學習活動		√	時刻與孩子保持親密及互信的關係，能於孩子有需要時提供適當的協助	√	√	√	√	√	√	√			家長檢視篇/ 反思時段	

[1] 包括數學科(帶齊如間尺、圓規、量角器等當天需要應用的文具)；視藝科(帶齊如剪刀等當天需要應用的文具)
[2] 包括有藝操場、操場、圖書館、小聖堂、禮堂、校史室、英文室、中文室、電腦室、常識室、視藝室、音樂室及其他學生可以進入的特別室。
[3]常識科P.1第一冊單元一涵蓋相關內容，亦可參考衛生署口腔健康組網頁 http://www.toothclub.gov.hk/chi/home_dy.html#刷牙小貼士
評核：自我及家長檢視篇/ 黃卡紀錄/ 出勤紀錄/ 自理能力時段/ 學校特別活動時段/老師觀察或反思時段(全日制)