

# 2024-2025學年 一年級開學首週安排

---



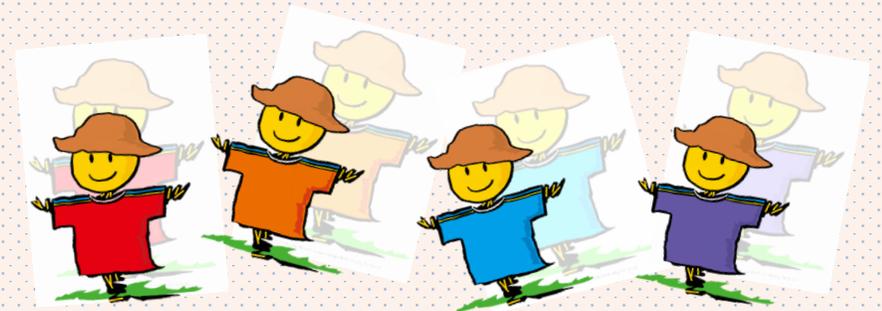
# 2/9 - 5/9 四天「小一適應課程」

- ◆認識我的祖國、升掛國旗儀式和奏唱國歌禮儀
- ◆建立班級歸屬感
- ◆認識課室及學校常規
- ◆個人衛生
- ◆集隊安排
- ◆認識上課時間表
- ◆認識各個學科
- ◆學習抄寫家課冊



# 學校社工負責項目

- ◆ 互相認識
- ◆ 幼稚園VS小學大不同
- ◆ 手牽手遊校園(「大手牽小手@朋輩牽手計劃」)
- ◆ 自理能力訓練
- ◆ 執拾文具及功課
- ◆ 交友技巧
- ◆ 認識及學習處理不同情緒
- ◆ 學習與人分享感受的重要



# 同學只須帶備：



- ◆ 家課冊
- ◆ 文具(鉛筆5枝、橡皮1塊、間尺1把)
- ◆ 有拉鍊的F4 size功課袋及視藝袋 (家教會送贈)
- ◆ 7:50am-8:00am為早讀課，請帶備圖書1本
- ◆ 適量的飲用水及健康小食
- ◆ 手帕、紙巾

# 校方不建議家長選購背囊及手拖筐型的二合一書包

\*要保護學童的脊柱，除要有正確的坐姿外，學童亦不應長時間背負超過其體重百分之十的書包。

<https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/major-level-of-edu/primary/materials/index.html>



### 如何協助子女減輕書包重量?

#### 引言

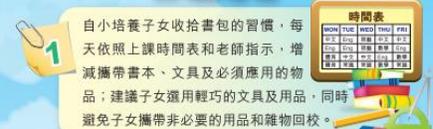
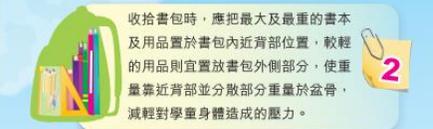
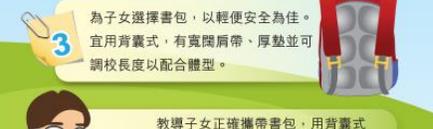
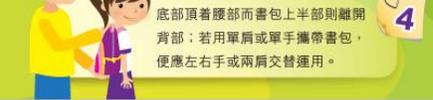
一直以來，家長和教育工作者都非常關注書包重量對學生健康的影響。學生長時間背負或攜帶過重的書包，會造成肌肉疲勞。根據香港衛生署建議的一項預防措施——學童不應長時間背負重量超過該學生體重10%的書包。

#### 各方協作

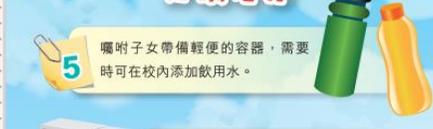
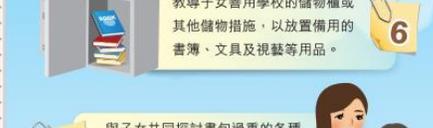
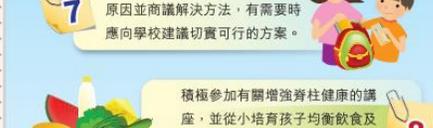
要有效減輕書包的重量，實有賴各方人士的通力合作。教育局除了繼續與出版商磋商，尋求進一步減輕課本重量的方法外，亦希望學校繼續關注並能採取相應措施，包括培養學生每天收拾書包的習慣，設計不同繳交形式的家課；適切調整時間表，讓學生不需在同一天攜帶大量學習用品回校；盡量為學生提供儲物設施等等。與此同時，我們更需要家長的配合和支援，方能有效減輕孩子書包的重量，讓孩子享受健康愉快的學習生活。



### 建議措施

- 1 自小培養子女收拾書包的習慣，每天依照上課時間表和老師指示，增減攜帶書本、文具及必須應用的物品；建議子女選用輕巧的文具及用品，同時避免子女攜帶非必要的用品和雜物回校。  

- 2 收拾書包時，應把最大及最重的書本及用品置於書包內近背部位置，較輕的用品則宜置於書包外側部分，使重量靠近背部並分散部分重量於盆骨，減輕對學童身體造成的壓力。  

- 3 為子女選擇書包，以輕便安全為佳。宜用背囊式，有寬闊肩帶、厚墊並可調校長度以配合體型。  

- 4 教導子女正確攜帶書包，用背囊式時，書包必須緊貼後背，避免書包底部頂着腰部而書包上半部則離開背部；若用單肩或單手攜帶書包，便應在右手或兩肩交替運用。  


### 建議措施

- 5 囑咐子女帶備輕便的容器，需要時可在校內添加飲用水。  

- 6 教導子女善用學校的儲物櫃或其他儲物措施，以放置備用的書簿、文具及視聽等用品。  

- 7 與子女共同探討書包過重的各種原因並商議解決方法，有需要時應向學校建議切實可行的方案。  

- 8 積極參加有關增強脊柱健康的講座，並從小培養孩子均衡飲食及定期適量運動的健康生活方式與習慣。  


#### 意見及查詢

如有任何意見或查詢，歡迎與本局聯絡。  
傳真號碼：3104 0542 電郵地址：scdokpp@edb.gov.hk  
教育局 課程發展處 二零一四年七月



# 預告活動

## 「情深說話在農圃」親子活動

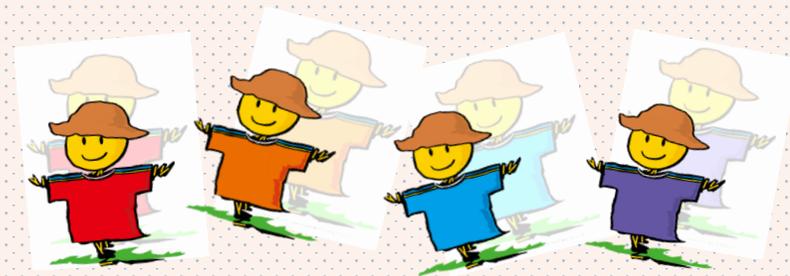
日期：2024年9月21日（星期六）1A及1B

2024年9月28日（星期六）1C及1D

時間：待訂

地點：待訂

對象：一年級學生及家長



**\*\*稍後派發通告邀請家長參與活動!**

# 功課袋內資料

1. eClass(黃色)
2. 通告001號
3. 學生名牌



# 2/9/2024 交班主任文件

## ◆通告001號回條

\*26/8/2024 上載小一學習日簡報到校網

