

國小低年級學生生活實踐力之問題與解決策略

陳玳君

銘傳大學教育研究所碩士在職專班研究生

一、前言

研究者擔任低年級導師一年多，對於孩子的生活實踐力有一些觀察與體會。實踐一詞出現於《宋史·卷四二·理宗本紀二》：「真見實踐，深探聖域，千載絕學，始有指歸。」即實行、履行之意思。《十二年國民基本教育課程綱要總綱》於 103 年 11 月發布，各領綱陸續發佈，並於 108 年 8 月正式上路，因此又稱為「108 課綱」（教育部，2021）。天下雜誌（2019）提到「實踐力」是一種人格特質，也是 108 課綱裡所強調的「核心素養」。即一個人接受教育和練習後，能夠積極回應生活需求的能力。筆者就此定義，統合、整理出本校低年級老師所提出的學生日常生活中常見的問題，將生活實踐力歸納出：時間管理能力、理解和表達能力、生活自理能力、獨立思考能力和心理承受能力五項。

研究者身為一名低年級教師，期望透過此研究，深入了解低年級學生生活實踐力的問題，並提出相關策略，使家長提供孩子正確的方法及資訊、使教師在教學及班級經營上運作更順暢，也使學生透過自身的力量來增強實踐力。

根據本研究之目的，有關國小低年級學生生活實踐能力的解決與相關建議，提供給關心低年級學生生活實踐能力的教師、家長及學生參考。

二、生活實踐力問題

一個人的生活教育良窳，常可決定其人生的態度與方向；好的生活教育，貴在從小紮根。低年級的孩子雖大多在幼稚園已經驗過正式團體生活，但由於少子化及社會變遷之故，他們的生活態度卻遠不如教師預期，不僅是對小學環境陌生所造成之不適，還有自我意識過強以致難以約束，一方面是家長過於寵溺，另一方面則究因於大環境及教育政策（余秋花，2013）。以下就五項生活實踐力的問題加以論述：

（一）時間管理能力

時間管理能力指個人面對時間而進行的自我管理，管理之目標在於能確實把握時間並合理運用時間。因此當學生無法正確把握及運用時間，便會產生以下四種常見的問題：(1)晚睡，早上趕不及上學；(2)無法妥善運用課餘時間，導致作業無法完成；(3)用餐速度太慢；(4)無法遵守上下課時間、延遲進教室。當學生有上述問題，會造成他無法跟上老師的指令及安排好的進度，使學習心理和表現

上受到影響。

(二) 理解和表達能力

理解能力即一個人對事物乃至對知識的理解的一種記憶能力；表達能力則指一個人善於把自己的思想、情感、想法和意圖等，用語言、文字、圖形、表情或動作等清晰地表現出來，以讓他人了解與掌握。當學生對師長的話語、對所學的知識不理解，也無法在生活中將自己的想法運用各種方式表達出來，會產生下列三種問題：(1)無法理解老師給的指令；(2)無法跟上團體速度；(3)沒辦法完整說出自身的需求。倘若產生了這三種問題，學生無論是在學習上、與同儕相處上，都會遇到很大的困難，如：學習緩慢、與他人溝通產生誤會，以及使他人容易曲解自己的意思等，讓孩子無法擁有良好的學習表現及人際關係。

(三) 生活自理能力

生活自理的能力指的是自己能夠獨力完成的事項（林俏汎，2018）。當學生平時無法憑藉一己之力，需要倚靠師長、同儕的力量，便會在國小低年級階段，產生以下五種問題：(1)帶早餐至教室食用，餐後垃圾隨便亂丟；(2)不會整理自己抽屜、東西散落各處、找不到；(3)不會使用蹲式廁所；(4)經常忘東忘西，如作業忘記帶回家、忘記帶餐袋等。若學生在校發生上述狀況，會導致他的座位髒亂、生活習慣差，也會使他忘東忘西、永遠找不到東西，這些情形都是學校老師最不樂見的。

(四) 獨立思考能力

獨立思考能力即檢覈自身思考，並予以修正的能力。學生如果缺乏此能力，會造成過度依賴他人、隨波逐流之現象，以下說明常見的三個問題：(1)想說的話不經思考便脫口而出；(2)小組討論時一味聽從他人想法；(3)造句照抄課文例句，無法自己造出句子。當說話不經思考，會產生不必要的誤會；沒有自己的想法，就會無法自己解決事情；當只會照抄，會使其寫作能力受到很大的限制。除此之外，也會沒有辦法判斷事情的是非對錯、輕重緩急等。

(五) 心理承受能力

心理承受能力是指個體對逆境引起的心理壓力和負面情緒的承受與調節的能力。當學生無法適當抒發壓力和負向情緒，會產生下列兩個問題：(1)被老師指責兩句便嚎啕大哭起來；(2)有情緒時無法用正確方式抒發，如摔東西、打人等。這兩個問題時常導致班級氣氛受到影響，嚴重時甚至會導致教學進度拖延、

同儕或老師受到傷害，而為了減少這類情形發生，孩子們必須努力習得此項能力。

由上述內容可以得知，學生在五項生活實踐力上應習得什麼能力，以及低年級學生在這五個項目上分別有哪些問題，無論是遲到、用餐速度太慢、作業無法完成、無法理解老師給的指令、垃圾亂丟、不會使用蹲式廁所、經常忘東忘西、無法自己思考、情緒管理不佳等，都會延伸出許多不當的行為及影響，因此若能提前預防，教會孩子正確的觀念和方式，或是在問題發生時，運用有效的方式來解決，將有助於孩子們養成良好的生活實踐力。

三、解決策略

針對上述所提及之五項生活實踐力問題，可透過家長端、教師端及學生三方面積極改善與解決。作者就自身及本校低年級老師的經驗，並整理了周彥君(2020)所建議的培養挫折容忍力方法、高竹君(2020)探究的孩子自理生活能力普遍不足之原因和策略、魏雙(2016)提出的低年級學生養成教育的主要內容，提供表1解決策略供參：

表1 解決五項生活實踐力問題的策略

名稱	家長端	教師端	學生端
(一)時間管理能力	<ol style="list-style-type: none"> 養成孩子規律的作息。 幫助孩子練習建立時刻表。 協助孩子保留空閒的時間。 	<ol style="list-style-type: none"> 在黑板上書寫每日作息。 實施計時器教養法。 孩子在限定時間內完成工作與任務，給予獎勵。 	<ol style="list-style-type: none"> 移除讓自己分心的事物。 使用計時器或沙漏。 認識和紀錄時間。 確定時間的優先順序。 設計學習任務規劃表。
(二)理解和表達能力	<ol style="list-style-type: none"> 給孩子時間，把話說完。 讓孩子集中精神聆聽或閱讀。 養成孩子對理解的事產生疑惑。 	<ol style="list-style-type: none"> 理解主旨並講給別人聽、重組詞句、講解故事大意。 結合桌上遊戲與實物教學。 搭配讀報教學，建立孩子批判性思考。 	<ol style="list-style-type: none"> 多閱讀課外讀物。 遇到不懂要發問。 練習說故事。 與他人多互動交流。 發音要正確。 和同儕玩扮演遊戲。
(三)生活自理能力	<ol style="list-style-type: none"> 給孩子練習機會。 將技巧編成兒歌、口訣。 平時進行緊急狀況的模擬練習。 	<ol style="list-style-type: none"> 因材施教。 開展生活自理能力比賽。 交付多樣化任務。 	<ol style="list-style-type: none"> 認真做打掃工作。 將個人物品收整齊。 睡前整理書包。 做好清潔工作。 遵守規矩。 收拾玩具。
(四)獨立思考能力	<ol style="list-style-type: none"> 給孩子講授相關的知識或故事。 開發策劃能力。 讓孩子自行完成工作和任務。 	<ol style="list-style-type: none"> 讓孩子自己讀題。 教孩子多角度考慮問題。 給孩子擔任幹部的機會。 提供小組任務或競賽。 	<ol style="list-style-type: none"> 廣泛閱讀書籍。 看有教育意義的影視作品。 透過遊戲學習思考。 擔任班級幹部。

(五)心理承受能力	1. 相信孩子有解決問題的方式和能力。	1. 幫孩子找到實際的目標。	1. 認識自己的情緒。
	2. 及時排解孩子的心理壓力。	2. 適當進行心理操練。	2. 管理自己的情緒。
	3. 陪著孩子在挫折中成長。	3. 給孩子觀看失敗後再重新站起來的勵志影片。	3. 找到情緒宣洩的管道。
			4. 從簡單的事情開始，累積成功經驗。

資料來源：本研究自行整理。

上表講述了從家長端、教師端和學生端三個方面，分別可以使用哪些策略來解決低年級學生生活實踐力的問題。

家庭是孩子第一個接觸的學習場所。根據研究指出，家庭教育才是影響孩子人格發展至關重要的因素(林彥佑, 2021)。家長端可透過養成孩子規律的作息、讓孩子集中閱讀、將生活自理技巧編成兒歌或口訣、嘗試讓孩子自行完成任務、及時排解孩子的心理壓力等方式，讓孩子從小培養，以利升上國小低年級後，在家或在校都能完成相關指令與任務。若家長能適當提供孩子學習的刺激、妥善的訓練，並信任孩子，給予孩子嘗試和挑戰的機會，成功了，孩子的自信心便能提升，也更有能力去做每一件事。反之，就算失敗了，也能增進孩子的心理承受能力，讓他們學會面對挫折，自我成長。

學校是孩子第二個學習的場域，低年級的老師就像孩子的第二個父、母，是影響孩子成長至關重要的人。因此為了提升孩子的生活實踐力，老師端可藉由實施計時器教養法、各科搭配不同的教學方法、開展生活自理能力比賽、讓孩子擔任班級幹部、幫助孩子找到切合實際的目標等方式，幫助升上低年級的孩子們，循序漸進地達成該有的能力，或是改善未達標準的行為，以利孩子們越來越進步。老師若能有效管理班級的常規、養成班上學生良好的生活習慣，並且在學習上融入各項生活實踐力，將有助於孩子全面性的發展。

謝其濬(2003)認為未來的人才，必須要對自己非常有信心，能夠瞭解自己，並保持完整的自尊，才能充分發揮潛力。因此若是低年級學生無法在家長端或老師端的協助下達到該有的生活實踐力，或是期許能為自己的學習多盡一份心力，就得從自身出發。學生可透過設計學習任務規劃表、多與他人交流互動、做好打掃工作、遵守學校及教室的規矩、廣泛閱讀課外書籍、認識並找到情緒宣洩的管道等方式，來增進與改善自己的生活實踐力。經過長時間的努力與養成，學生便可自行達成五項生活實踐力，不需要家長端及教師端重複的提醒與訓練。

總括來說，生活實踐力是完整人格和適應社會不可或缺的能力，若能在低年級透過各種方式來養成，讓學生從中得到滿足、自信，將對孩子往後的發展有很大的影響。

四、結語與建議

（一）結語

良好習慣的養成並非一朝一夕之功，有待家長端、教師端和學生端三方一同努力。要使低年級的學生在輕鬆愉快、富有童趣的活動中，自覺地接受紀律的教育，養成良好的生活實踐力，需要學生自身長期的努力、老師不斷地督促引導，以及家長持續地訓練。當有朝一日，學生習得 108 課綱所提及的核心素養、具備良好的生活實踐力時，便能憑藉自身的能力，積極回應生活上的所有需求，適應現在生活及面對未來挑戰。

（二）建議

1. 家長是訓練孩子實踐力的起點

透過讓孩子做家事，培養生活自理能力和責任感；藉由增加孩子與同儕、兄姐的互動機會，讓孩子能仿效來增進生活實踐力；嘗試信任孩子，放手讓孩子自己試試看，當孩子做到他力所能及的事，他便會充滿成就感，並且逐步成長。

2. 老師是低年級孩子崇拜的對象

低年級的學生初入小學，可塑性大，對於任何事情都很好奇，而老師因為是傳道、授業、解惑的角色，所以學生特別崇拜老師。因此教師的一言一行，對於規範引導學生形成良好的行為習慣至關重要。由此可知，教師應堅持正面引導，在語言和行為上做好以身示範，使孩子們在老師無聲的教育下，潛移默化地受到感染。另外，如能和家長保持良好的關係，將更有助於孩子實踐力的養成。

3. 學生是自己生命的建築師

有句話說：「做你自己的人生建築師。」由此可知，學生每個人都是自己人生的主宰，從生活實踐力開始做起，讓自己獲得時間管理、理解與表達、生活自理、獨立思考和心理承受五項能力，如此一來，便能從中收穫成就感、自信心，也能對自己更加認識，成為自己生命的建築師，打造出自己喜愛的未來和生活。

參考文獻

- 十二年國民基本教育課程綱要總綱（2021）。取自<https://edu.law.moe.gov.tw/LawContent.aspx?id=GL002057&KeyWord=%e5%8d%81%e4%ba%8c%e5%b9%b4%e5%9c%8b%e6%b0%91%e5%9f%ba%e6%9c%ac%e6%95%99%e8%82%b2%e8%aa%b2%e7%a8%8b%e7%b6%b1%e8%a6%81%e7%b8%bd%e7%b6%b1>

- 天下雜誌（2019）。新世代接班人首重「實踐力」！。取自<https://www.cw.com.tw/article/5097630>
- 余秋花（2013）。國小低年級生活教育之我見。臺灣教育評論月刊，2(2)，107-108。
- 周彥君（2020）。你是培養孩子的「挫折容忍力」，還是「挫折感」？親子天下。取自<https://www.parenting.com.tw/article/5087618>
- 林俏汎（2018）。我做不到！孩子生活自理能力這樣培養。親子天下。取自<https://www.parenting.com.tw/article/5068671>
- 林彥佑（2021）。【教育最前線】培養孩子生活自理能力。人間福報。取自<https://www.merit-times.com/NewsPage.aspx?unid=613485>
- 高竹君（2020）。國小資深教師：現在孩子自理生活能力普遍不足，手部肌肉協調能力低下，父母代勞太多嚴重影響學習成效。未來Family親子學習平台。取自https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/19219?utm_campaign=2009021000&utm_medium=MF_post&utm_source=Facebook&fbclid=IwAR0MYGR5cJuMRINzRh31FBaQrH3RoZPFUJISaSab_wVSapWZaaCOw2eS1Tg
- 謝其濬（2003）。每個孩子都是獨一無二。遠見雜誌。取自<https://www.gvm.com.tw/article/8205>
- 魏雙（2016）。低年級學生行為習慣的養成教育。每日頭條。取自<https://kknews.cc/zh-tw/education/46pqj3.html>

