

中年級的生活準備

●體力、效率、人際力，缺一不可

中年級開始，讀全天時間變多，在校時間變長；除自己教室外，可能開始有外掃負責區域；相較於低年級課程多在自己教室，中年級跑堂至專科教室上課的機會增加，「活動範圍」也更廣。

中年級也是從「他律」邁向「自律」的時期。從二下開始，家長心態須逐漸從「凡事代勞」調整為「從旁協助」。家長投入愈多，只會更讓孩子失去成長機會。

綜合多位中年級導師經驗，提供健康、身心成長、學習等各層面建議，讓低年級孩子飛躍中年級跨欄，面對更高挑戰。

●加強鍛鍊體魄，提升做事速度

中年級孩子在校時間長，課程分量加重，活動範圍變大，若體力不好，下午很容易精神不濟，身體不適而請假的情形也增加。建議從暑假開始，就多帶出去運動，不論是郊遊、騎腳踏車、游泳打球或跑步，都有助培養體力與耐力。

此外，中年級在校吃午飯的時間也變多，通常在四十分鐘內，孩子得完成打菜、用餐、喝湯、刷牙、抬起椅子、打掃教室等工作。家長可利用鬧鐘或計時器，讓孩子在家先感受「四十分鐘」的時間感，提升吃飯速度。資深老師也發現，許多孩子吃太慢是因為不喜歡學校餐點，家長不妨準備愛心便當，讓孩子有機會選擇愛吃的食物。

●洗澡洗頭須確實

三年前曾有縣市爆發小學生頭蝨感染，以中年級罹患率最高。學校健康中心護士推測，中年級後，爸媽多放手讓孩子自己洗頭洗澡，可能因沖抓力道不夠而洗不乾淨所致。建議父母剛開始花點時間，檢查孩子抹肥皂的方式、抓頭皮的力道與次數，確保洗淨。

●培養互動與社會能力

歷經低年級的團體生活洗禮，父母更應重視中年級孩子的人際互動與社會能力。多位老師提醒，到了高年級，「孤獨兒問題」會變得棘手，不像中年級孩子還願意聽老師規勸，接納或幫助不喜歡的同學。

相較於「有說卻不見得肯聽」的高年級，中年級是師長仍保有影響力與主控權的「最後黃金時光」，千萬別輕易放掉。

在人際關係上，讓中年級孩子學會尊重、包容、分享，非常重要。有些老師會透過繪本，鼓勵孩子在團體中扮演適當角色，避免過於霸道或太過文靜。

中年級的學習準備

●妥善規劃時間，為孩子「留白」

中年級課後時間遠比低年級少，若為了維持過去所學才藝，讓補習佔用週六與週日，對孩子會是很大負擔，一定要給孩子足夠的「留白」。

●作文：以閱讀與生活感動奠基

相較於低年級的小日記或看圖作文，中年級開始學習正式的段落作文與命題作文，通常以記敘文與說明文為主，高年級則逐漸出現論說文與劇本。學習起承轉合的架構訓練並不難，但用字遣詞與邏輯思考，則需透過閱讀過程慢慢培養，更須持續累積生活感受力，才可能寫出好文章。

●自然與社會：拓展生活經驗

中年級的自然與社會課程，多從生活經驗、家鄉環境、台灣產業與特色出發。趁著暑假或假日，家長可多帶孩子參訪博物館、美術館、社教館展覽，或生態保育團體在各縣市舉辦的活動，透過多探索、接觸大自然與人群，對自然與社會科學學習有很大幫助。

●數學：精熟乘法表，加強「十」的概念

理解乘法表的意義，是二年級的數學重點。但到了中年級，會開始學兩位數以上的乘與除法，除法又須以乘法為基礎，此時乘法表應成為「精熟的工具」。

家長可以在暑假期間，協助孩子更熟悉乘法表。如：不僅練習 $3 \times 1 = 3$ 、 $3 \times 2 = 6$ 的「順背」，也利用 $3 \times 9 = 27$ 、 $3 \times 8 = 24$ 的「倒背」法，培養精熟度；可詢問孩子是否能說出 $2 \times 10 = 20$ 、 $3 \times 10 = 30$ 的「十的乘法表」，若孩子確實了解乘法表意涵，應能從 $2 \times 9 = 18$ 後很快推算出 2×10 的答案，而不是死背而已。到了中年級，「十進位」概念愈形重要。可透過玩撲克牌「撿紅點」遊戲，讓孩子精熟七與三、二與八、六與四等「十的配對」，對學習小數點的加減法，或一萬以內的整數加減，都有很大幫助。