冒險手帳 No.03

睡前檢查表｜一週打勾

姓名＿＿＿＿　日期＿＿＿＿



做到就塗當天格子；整晚做完請大人 Check。

睡前步驟	一	二	三	四	五	六	日	Check
刷牙	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
洗臉	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
洗澡／沖澡	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
上廁所	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
收書包	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
看聯絡簿	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
準備明天衣服	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
裝水壺	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○

今天睡前心情

貼紙格

貼貼紙或畫畫



聽小星的故事：〈我的襪子在哪裡？〉
stories.taskyventure.com/ep04

更多免費學習單
taskyventure.com/printables

冒險手帳 No.03

睡前流程圖卡｜排順序

姓名_____　日期_____



剪下來，排出你家的順序。

刷牙
第____步

洗臉
第____步

洗澡
第____步

上廁所
第____步

換睡衣
第____步

收書包
第____步

看聯絡簿
第____步

準備衣服
第____步

裝水壺
第____步

放襪子
第____步

關窗
第____步

說晚安
第____步

讀故事
第____步

喝水
第____步

上鬧鐘
第____步

_____
第____步

_____
第____步

_____
第____步



聽小星的故事：〈這是我的工作〉
stories.taskyventure.com/ep06

更多免費學習單
taskyventure.com/printables

冒險手帳 No.03

睡前檢查表｜空白版

姓名_____　日期_____



寫上你家自己的步驟。建議 5–8 步。

我們的步驟	一	二	三	四	五	六	日	Check
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○

給大人的小提醒

步驟不要一次加太多。固定幾步、每天做，比較容易養成習慣。

晚安，做得好！



聽小星的故事：〈我的襪子在哪裡？〉
stories.taskyventure.com/ep04

更多免費學習單
taskyventure.com/printables