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