冒險手帳 No.01

家事分工表｜我的一週家事表

姓名＿＿＿＿　日期＿＿＿＿

By myself!
我自己打勾～



做到就塗當天格子；整列做完請大人 Check。

家事	一	二	三	四	五	六	日	Check
倒垃圾	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
收碗筷	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
擦桌子	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
掃地	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
澆花	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
餵寵物	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
摺衣服	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
整理書包	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○

本週我最驕傲的一件事

貼紙格

貼貼紙或畫畫

本週星星日記

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

喵，加油！一起收！

Check, please!



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.01

家事分工表｜全家輪值

姓名_____　日期_____



我們比賽收！

我們家的成員

●	●	●	★	▲
_____	_____	_____	_____	_____

每格寫上當天輪到誰，做完在角落打勾。

☐ ★ 阿辰

家事	一	二	三	四	五	六	日
倒垃圾	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
收碗筷	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
擦桌子	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
掃地	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
澆花	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
大人 Check	○	○	○	○	○	○	○

本週家庭約定

_____

大人簽名：_____　小星星：_____

貼紙格

貼貼紙或畫畫



輪到我了！

聽小星的故事：〈收拾時間到！〉
stories.taskyventure.com/ep02

更多免費學習單
taskyventure.com/printables

冒險手帳 No.01

家事小卡｜抽著做

姓名_____　日期_____

抽到哪張做哪件！



沿虛線剪下。抽到哪張就做哪件。

倒垃圾
Check, please!

收碗筷
Check, please!

擦桌子
Check, please!

掃地
Check, please!

澆花
Check, please!

餵寵物
Check, please!

摺衣服
Check, please!

整理書包
Check, please!

擦白板
Check, please!

擦鞋子
Check, please!

洗水杯
Check, please!

收拾玩具
Check, please!

晾毛巾
Check, please!

整理書桌
Check, please!

（自己寫）

（自己寫）

我幫你抽！



聽小星的故事：〈收拾時間到！〉
stories.taskyventure.com/ep02

更多免費學習單
taskyventure.com/printables

冒險手帳 No.01

依年齡參考＋給大人

姓名_____　日期_____

Checked!



以下只是參考，請依孩子狀況調整。

5–6 歲

收玩具、襪子進籃、幫忙拿東西、澆花（大人裝好水）

7–8 歲

擦桌子、小袋垃圾、收碗、整理書包、摺小衣服

9–10 歲

掃地、洗碗筷、澆花、餵寵物、擦鞋子

11–12 歲

簡單備餐、整理房間、幫忙買小東西

給大人的小提醒

1. 先選 2–3 件做得到的家事。
2. 孩子打勾後，請大人看一眼再 Check。
3. 鼓勵孩子自己來，大人在旁邊陪伴就好。

畫一畫：我家的小幫手

慢慢來就好。



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