冒險手帳 No.04

上學前準備｜早上流程

姓名_____　日期_____



自己排順序、自己估時間。寫下大概幾分鐘，隔天再調整。

序	要做的事	預估分鐘	實際	Check
1	起床、下床	5	____	○
2	上廁所、洗臉	5	____	○
3	穿衣服	5	____	○
4	吃早餐	15	____	○
5	刷牙	3	____	○
6	整理書包、水壺	5	____	○
7	穿鞋、出門	3	____	○
8	_____	____	____	○

出門時間目標

目標____：____　實際____：____

今天最順的一步



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.04

先…再…｜排序小卡

姓名＿＿＿＿　日期＿＿＿＿



剪下小卡，排出「先做什麼、再做什麼」。

起床
先／再：＿＿

上廁所
先／再：＿＿

洗臉
先／再：＿＿

穿衣服
先／再：＿＿

吃早餐
先／再：＿＿

刷牙
先／再：＿＿

裝水壺
先／再：＿＿

檢查書包
先／再：＿＿

看聯絡簿
先／再：＿＿

穿鞋
先／再：＿＿

說再見
先／再：＿＿

出門
先／再：＿＿

＿＿＿＿
先／再：＿＿

＿＿＿＿
先／再：＿＿

＿＿＿＿
先／再：＿＿

＿＿＿＿
先／再：＿＿



聽小星的故事：〈再十分鐘〉
stories.taskyventure.com/ep01

更多免費學習單
taskyventure.com/printables

冒險手帳 No.04

上學前｜一週打勾表

姓名＿＿＿＿　日期＿＿＿＿



步驟	一	二	三	四	五	六	日	Check
起床、下床	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
上廁所、洗臉	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
穿衣服	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
吃早餐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
刷牙	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
整理書包、水壺	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
穿鞋、出門	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○

本週準時出門天數

☆☆☆☆☆☆☆

準時就塗一顆星

貼紙格

貼貼紙或畫畫

給大人的小提醒

前一晚先把衣服和書包放好，早上會輕鬆很多。

準時出門，讚！



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