|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **一、生活自理能力** | | |
| **任务** | **是否掌握** | **熟练程度** |
| 学会整理书包 |  |  |
| 用正确的方式洗手 |  |  |
| 会主动打扫卫生 |  |  |
| 会正确使用筷子 |  |  |
| 学会穿衣服 |  |  |
| 学会系鞋带 |  |  |
| 学会整理桌面 |  |  |
| 能够根据温度增减衣物 |  |  |
| 按时吃饭起床睡觉 |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **二、情绪管理能力** | | |
| **任务** | **是否掌握** | **熟练程度** |
| 学会识别各种情绪 |  |  |
| 能将自己的感受说出来 |  |  |
| 找到缓解情绪的方法 |  |  |
| 能将引发情绪的事件描述出来 |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **三、沟通表达能力** | | |
| **任务** | **是否掌握** | **熟练程度** |
| 能够清楚描述一件事 |  |  |
| 能够勇敢表达自己的想法 |  |  |
| 能够自己编故事、说故事 |  |  |
| 能够用各种词汇丰富自己的表达 |  |  |
| 能够将听到的故事简单复述给别人 |  |  |
| 能够总结自己的一天 |  |  |
| 会做自我介绍 |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **四、逻辑思维能力** | | |
| **任务** | **是否掌握** | **熟练程度** |
| 能够尝试从不同角度思考问题 |  |  |
| 能够给物品分类 |  |  |
| 能够跟别人分工合作 |  |  |
| 能够分解任务 |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **五、社交能力** | | |
| **任务** | **是否掌握** | **熟练程度** |
| 不在公共场合大声喧哗 |  |  |
| 课堂上先举手再发言 |  |  |
| 学会安慰别人 |  |  |
| 能够帮助别人解决问题 |  |  |
| 能够发现自己和别人的优缺点 |  |  |
| 学会向信任的成年人求助 |  |  |
| 在别人说话的时候不随意打断 |  |  |
| 不经过允许不乱动别人的东西 |  |  |
| 借了东西要及时归还 |  |  |
| 学会尊重他人 |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **六、学习探索能力** | | |
| **任务** | **是否掌握** | **熟练程度** |
| 熟知常见的蔬果和植物 |  |  |
| 学会用剪刀剪出各种形状 |  |  |
| 能够画出常见的几何图形 |  |  |
| 学会用正确的姿势写字看书 |  |  |
| 能理解大小、多少、长短的特征 |  |  |
| 了解自己的故乡和祖国 |  |  |
| 能够自己解决问题 |  |  |
| 学会看钟表 |  |  |
| 能够安静阅读20分钟 |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **七、安全意识** | | |
| **任务** | **是否掌握** | **熟练程度** |
| 了解隐私部位不能让人碰 |  |  |
| 牢记父母的名字、电话和家庭地址 |  |  |
| 了解不同的报警电话 |  |  |
| 学会遵守基本的交通规则 |  |  |
| 能够认识常见的安全标识 |  |  |
| 能够记住家和学校的路线 |  |  |
| 能够识别身边随时遇到的危险 |  |  |