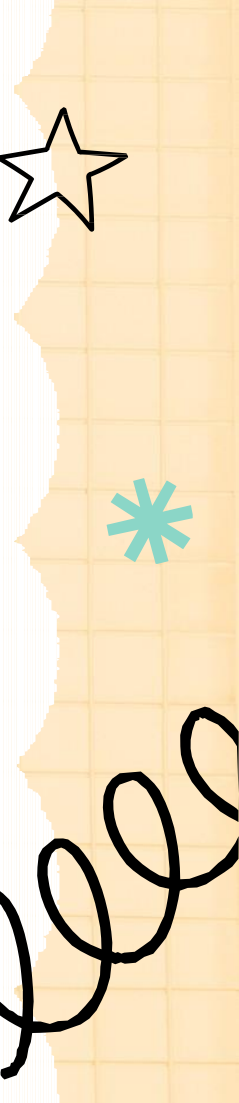


新北市瑞芳區瑞柑國民小學

114學年度第1學期

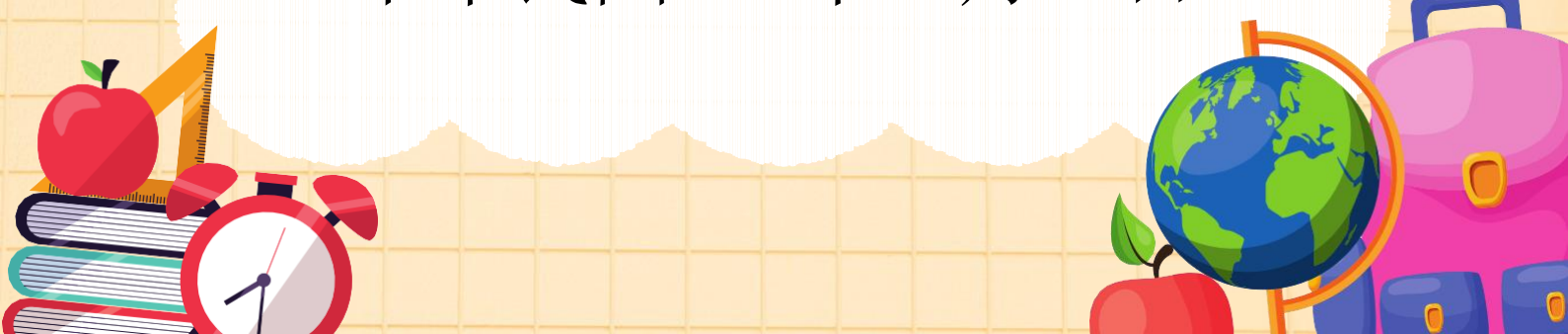


家長日手冊



三年忠班

中華民國114年09月12日



寶貝我的牙

健康樂無暇

牙膏含氟量1000ppm

餐後潔牙

餐後使用
含氟牙膏
及漱口水潔牙

牙線輔助

小五以上學童
請善用牙線

幼童塗氟

未滿6歲兒童
每半年補助1次
免費塗氟

窩溝封填

6至12歲兒童
恆牙第一大臼齒
免費窩溝封填



拒絕含糖

減少含糖飲料及零食
保護兒童牙齒



新北市政府



重視BMI值



維持體重適中率
降低過輕與過重比率

充足睡眠

每日睡眠時數
達8小時



快樂運動

每周運動量
達150分鐘

運動後可補充優質蛋白

適當飲水

每日飲水量達適當比率

喝足水的標準量 = $\frac{\text{自己的體重(公斤)}}{30} \times 30 \text{ CC}$

健康飲食

要吃早餐，多元飲食
多攝取全穀類
蔬菜及鈣質



新北市政府





1 近視不是小事，是一種疾病

- ✓ 近視是疾病，如未控制容易高度近視，產生白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變

2 公費護眼計畫，定期檢查視力

- ✓ 衛生局與教育局辦理新北市學童護眼方案
提供國小全部學童及幼兒園中、大班視力檢查異常幼兒
每年1次免費視力檢查服務

3 視力複檢預防惡化，及早就醫診斷治療

- ✓ 若孩子在學校視力篩檢異常
請配合學校通知帶孩子至眼科診所複檢及矯治

4 眼鏡不是治療，仍需定期就醫

- ✓ 配戴眼鏡僅是矯正視力而非治療，仍需定期就醫

5 落實護眼習慣，從日常做起

3010用眼
30分鐘休息10分鐘

天天戶外活動
120分鐘

下課教室淨空

遠視儲備度數



新北市政府
教育局
New Taipei City Government
Education Bureau



給家長的一封信

親愛的家長您好：

恭喜您的孩子由低年級升上中年級，我是三年忠班的級任老師林敏樺，很榮幸有此緣份，與您一同為孩子的成長努力。

三年級和低年級有許多不同，在此先向您作一個說明。三年級開始，孩子課程科目增多，有較多不同的老師授課，難度也會加深，而每位老師皆會在課堂上交代孩子一些與學習有關的事情（例如：自然老師會要求學生觀察或蒐集課程相關的資料、社會老師會告知孩子何時要交習作或其他…），務必請孩子上課認真聽講，以免造成學習上的缺漏。

所謂「好的開始是成功的一半」，因此在這新學期的開始，跟家長溝通幾件事，建立親師默契，請您配合指導，讓孩子能更茁壯，謝謝！

1、上課時間：

星期一、二、四、五上全天課。

星期三上半天課。

2、請於7：45前到校，養成孩子提前到校的好習慣。

（坐校車的學生以校車時間為主）

3、孩子需請假時盡量提前告知。

※學校請假管道： 電話：02-2497-1009 護士 分機 17 訓育組長 分機 15 學輔主任 分機 13	※導師聯絡方式： Line 家長群組 (PM7：00 前)
--	--

4、上學最好不讓孩子帶零用錢以免遺失。也交代孩子不要私下借錢或借人錢，有急需可告知老師，並請指導用錢的正確觀念。

5、平時上課不讓孩子帶玩具、漫畫書、電玩、手機(智能手錶)等到校，以免影響上課學習，若有課程需要，老師會特別交代。

6、請叮嚀孩子每日就寢前，務必依聯絡簿準備學用品，並請家長從旁指導整理好書包。

7、聯絡簿請您每天務必要「簽名」，且在簽名前，檢查並確認孩子的家庭作業已完成，隨時關注孩子的學習狀況；另外如果當天有「通知單」或「訂簽功課」，也請您務必仔細閱讀及簽名。

8、發現孩子有任何良好表現，可寫於聯絡簿中，我也將另外給予鼓勵，以增加孩子的自信心。

9、善用溝通管道如聯絡簿、電話、LINE或到校與老師面談，與老師保持聯繫。

孩子的學習與成長，需要家長的配合與支持，在此先感謝大家！！

三年忠班導師 敬上

班級經營重點

一、班級經營重點

1. I'm grateful. 心存感恩
2. I'm responsible. 有責任心
3. I'm nice to others. 友善待人
4. I'm happy to help people. 樂於助人
5. I respect myself and others. 尊重自己和他人
6. I finish homework or duties on time. 準時完成功課或職務
7. I can get along well with my classmates. 與同學相處融洽

各領域教學重點

國語	1. 「生字語詞」與「閱讀理解」並重： 中年級的國語教學從低年級的「生字語詞」為重，轉為「生字語詞」與「閱讀理解」並重，在課堂上將採小組合作討論方式，訓練學生整理段落大意，同時藉由組員們集思廣益，增加學生們的語詞量。 2. 作文每學期六篇： 依照課程單元訂定題目，盡量於課堂內撰寫初稿，未完成者則分派為回家功課，繼續完成。 3. 生活日記或週記： 每週撰寫小日記或週記，除了提升句子的組織能力和流暢度外，建立師生溝通橋樑、學生心情抒發，也作為品德教育的養成。 4. 推展閱讀與讀報教育： (1)「閱讀護照」：依照學校推動的閱讀教育，指導學生們多閱讀、愛閱讀，豐富學生們的國語文能力，從閱讀獲得常識、知識和他人經驗。
----	---

	(2)「讀報學習單」：善用國語日報增加詞彙量，並指導孩子關心生活中的國內外大事、欣賞他人的文章。 (3)「每日一文」：補充「每日一文」讀本，從閱讀獲得常識、知識和他人經驗。
數學	1. 重視主要概念的建立： 配合課程進度書寫數學習作及數學練習簿。 2. 適時加強孩子運算及驗算的能力： 根據孩子學習狀況，不定時分派擬題學習單。 3. 強調錯誤訂正： 每日訂正，即時澄清迷失概念，才能繼續學習新的概念。 4. 課堂上隨時進行形成性評量，每單元進行總結性評量。
健康	1. 了解近視的成因、近視對生活的影響、近視時的治療方式和護眼方法；檢視自己的用眼情況，以達到愛護眼睛的好行為。 2. 認知安全的重要性，能分辨安全與不安全的居家環境，和家人共同維護居家安全；在行的安全方面，能察覺道路環境的潛在危險，了解穿越道路的知識。同時具備辨別戶外環境的危險因子，了解戶外環境的安全注意事項，保障自己和家人的安全。 3. 藉由常見的出血、扭傷及灼燙傷的生活情境，了解正確的急救處置；了解如何使用醫療救護系統來幫助自己因應意外傷害，並透過有效的照護儘速讓身體恢復健康。 4. 認識常見的傳染病，如何養成正確防疫觀念，良好的個人衛生習慣、生病在家休息等意識。
美勞	1. 設計出不同的形狀。 2. 利用形狀，拼貼出美麗的作品。 3. 欣賞畢卡索、馬諦斯、阿爾欽博多與網路的作品，探索形狀的各種創作方式。 4. 用身邊的物品，與人合作，完成具有創意的作品並和同學分享。 5. 觀察校園樹的光線變化。 6. 畫樹與校園。 7. 欣賞藝術家作品，感受光線與色彩的美感。 8. 創作五彩繽紛的煙火，留住美麗的回憶。 9. 能有敏銳的觀察力。
綜合活動	1. 透過自我介紹、班級幹部選舉活動消弭兒童面對新班級的陌生感，進一步運用「班級共同任務」帶領兒童理解分工、負責之重要性。 2. 藉日常生活常見事例，帶領兒童覺察自我情緒變化，並引導兒童學習面對情緒、處理情緒，進一步探討如何運用適切的方法排解情緒。 3. 利用討論初步引導兒童釐清興趣與專長的差異，並帶領兒童藉由多元嘗試、同儕經驗分享等體驗，探索兒童可能感興趣的興趣與專長，為未來興趣與專長的發展奠定基礎。

- | | |
|--|--|
| | 4. 希冀兒童能從日常生活中各項事務覺察自己的進步，自我肯定。另外，能對於自身較弱勢的能力、缺點，進行省思與改善，改善過程中如遇不可改變或是先天造成的缺陷及遺憾，亦能轉換心情自我調整。 |
|--|--|

評量方式

1. 平常表現(佔 50%)：
習作、練習簿、學習單、平時考、上課表現、上台發表、分組討論等
(包含作業繳交與訂正、學用品準備情形)
2. 總結性評量(佔 50%)：
期中、期末評量

科任老師

自然、社會：蔡老師
體育：羅老師
音樂：陳老師

英文：楊老師
資訊：張老師
閩語：吳老師

好文分享

9 歲兒的「小青春風暴」(節錄)

作者：秦嘉彌、施逸筠

放學後的家裡，媽媽著急的唸著小哲：「功課還不趕快去寫，都三年級了，功課變那麼多，再不寫等下又要很晚睡！」

小哲懶散的癱在沙發上，不耐的說：「可是我現在就還不想寫！等我想要寫就會寫呀！而且，大人為什麼一定要管小孩子？小孩子為什麼一定要聽大人的話？」這句話一出簡直激怒媽媽，孩子不但不聽話，還覺得根本不需要聽大人的？青春期的還沒到，小哲就這麼「叛逆」！

幾個月前還百依百順，甜蜜可愛的寶貝哪裡去了？還沒到青春期，為什麼孩子就會出現「煩死了」、「大人根本都不懂」這類抱怨的話？

這類親子衝突，在家有九、十歲孩子的家長心裡，應該心有戚戚焉，難道我家孩子提早叛逆？難道我的管教方式有問題？

其實這不是父母的無能，也不是孩子的頂撞，這只是孩子自然的成長歷程。發展心理學家尚·皮亞傑（Jean Piaget）曾將兒童的道德發展分為三階段：孩子從 0 到 5 歲的「無律期」，不懂規則、沒有價值判斷，漸漸成長到 6 到 8 歲的「他律期」，可以遵守外部及大人的規定。9 歲後進入「自律期」，孩子在抽象思考與邏輯能力開始發展，當思考能力提升，孩子便會開始對於倫理、正義等都有不同的思辨，加上 9 歲後口語能力大幅增加，孩子與父母間的言語衝突便容易激增，也就形成好像小學中年級後，怎麼孩子變得愛頂嘴了？事實上，孩子正在展現自我意識，在發展進程上是非常正常、自然的現象。

4 大壓力糾結，9 歲孩子很矛盾

這階段的孩子整體來說，承擔著至少四種壓力：

第一是學業加重的壓力。與一週有四個半天，功課還輕輕鬆鬆的低年級比起來，三年級後的孩子會突然感到課業壓力的增加、學習內容也變難了。

第二是對生理轉變不安的壓力。有的孩子在生理上已開始會有第二性徵的變化，對於男女生的性別意識也開始產生好奇。

第三為自我意識抬頭、想擺脫保護的壓力。隨著思考能力的提升，孩子判斷自己已經夠大了，可以掙脫父母保護了，對於過去服從的規則開始產生懷疑與抗拒。

第四則為對同儕關係愈來愈重視的壓力。這時期孩子的欲望或需求，往往來自於人際關係，常會被人際關係影響情緒，比如有些中年級孩子，在班上會遇到同學出言不遜，於是他就覺得自己被針對、被排斥，但其實對方對每一個同學的態度都很不好，但孩子在這時期，只會看到自己被欺侮的部分。當中原因是孩子在這階段，看事情容易只看到其中一個點，而不能看到整個面。他們無法完整的理解整個事情發生的前因後果，只會把一個點當做整個面來反應，情緒的處理不成熟，所以當受到挫折時，就以負面情緒來對應。

這四大壓力綜合起來，在孩子小小身軀中上演著大大小小的內心戲，使得九、十歲的孩子，在父母眼裡就顯得很不穩定。

父母必懂一：先了解獨立又倚賴的情緒

面對四大壓力，父母首先在心態上必需理解，這時期孩子有一個很重要的特質，他們其實內心既尋求獨立，同時又並存著倚賴父母的一面。

爭取自主但又倚賴，這樣的矛盾心理父母若可以體會，就比較不會對孩子的行為無所適從。這時期的孩子，心裡想推翻父母的權威，但在能力上又還離

不開父母的羽翼。偏偏小孩也無法意識到自己的心理轉變，常常處在很多矛盾情緒中，例如：想聽聽父母的意見，但又不想被父母唸。

當孩子無法在這左右矛盾中找到一個平衡點，這些矛盾、焦躁就直接呈現在和父母相處時的行動或言語上。

另一方面，大多數的父母也以為這時候孩子還小，會想用和過去一樣的方式，來保護、引導孩子，結果就和已想著要「我自己想、自己決定、自己來」的小孩之間產生了「心之高牆」。

父母會感受到這樣的「心之高牆」，就代表孩子已經成長到你無法用過去的方式來和他相處，這也是「教養轉換期」，父母需要對應孩子的變化，同時改變父母本身的教養方式。

父母必懂二：製造孩子「負責任」的機會

理解孩子的矛盾心情後，父母不妨把小青春風暴期當做「青春期的入口」，提早協助孩子面對成長。慢慢將思考、決定、行動、負責這四件事的主導權，轉移到孩子身上。

「青春期的演進是很長一段時間的，並不是到了國中才突然進入青春期的。」小青春其實已是青春期的起點。

面對這樣一個追求自主，但能力又還不足以自主的「小大人」，最需要做的是教訓孩子不要頂撞，或嚴厲要求他遵守規矩，而是抓住孩子追求自主的動機，為他創造學習負責的機會。

笛飛兒 EQ 教育親職講師白慧文，便分享了笛飛兒曾協助孩子學負責的過程。有一位剛升三年級的孩子，對於不喜歡功課，會故意不把課本帶回來。於是笛飛兒的老師就陪他回學校拿，公車來回兩趟的車資，加上老師的車資，都要請這位孩子來支付，且必須要自己回笛飛兒打工賺錢來付。

之後，這位學生又一次不帶課本回來，這次他更精明，開始找理由說老師有規定不能再回學校拿了。笛飛兒老師請孩子一起打電話給學校老師，確認是不是真的不能回學校拿，當打去確認可以去拿後，就一樣請孩子出車資回學校。

不厭其煩的陪同孩子去經歷自己做主，但也要自己負責的過程，讓孩子明白，責任跟代價最後還是落在他的身上。在訓練自律的策略上，父母需理解自律不是自然而然會長好的能力，自立與自律的訓練，需要父母創造機會去養成。

曾有位小四學生的家長，以為當孩子小一、小二時不用太要求，等孩子到小三、小四，已經長大了就會比較能自動自發，她也可以比較輕鬆了。但事實讓她相當失望，她不但沒有變輕鬆，還變成了一個很嘮叨、一直要求孩子功課、不斷給孩子壓力的媽媽。

這中間的落差來自於父母以為孩子長大了，都到三、四年級了，就會有能力準備和面對很多事情，儘管孩子想自主，但相對於自主的「自律能力」，其實是在這之前就需培養的，孩子並不會因為長大，就自動擁有良好的自我管理能力。

父母必懂三：3 招面對負面態度

雖然了解了孩子的成長需求，但在實際相處中，當孩子出言頂撞或態度不佳，要父母別生氣還是很為難的，當下次孩子態度不佳時，有些小技巧可以幫助父母做比較有效的處理：

狀況 1：當小孩頻回嘴。父母最好耐住性子，等孩子冷靜再談，孩子較能打開心門。先聽孩子的邏輯，也告知父母的觀點，但不強迫說服。

狀況 2：孩子隱瞞或說謊時，大原則是先預想孩子說謊背後的動機，解除他的擔心（比如怕被處罰、被責罵），然後溫和但嚴正的凝視孩子，讓孩子也看著家長，請他把事情重新再說一次，大部分孩子會感到極端的不舒服，而在孩子前後不一致的表達或肢體中，家長能夠澄清許多事實，但重點還是放在如何協助孩子，解決他面對的困境。

狀況 3：問孩子心事或學校狀況，孩子什麼都不說。儘量和孩子有一起做喜歡的事的時間，雖然看起來花 99.9% 的時間在陪他玩，但在這段時間帶來的共同感，能讓孩子願意在剩下的 0.1% 說出心事。

面對孩子的小青春風暴，父母像是拉風箏的手，你知道他想飛了，父母更要努力為他培養飛的能力，在「培養自律能力」的大主軸下，陪孩子去一步步建立起可以自己決定，也可以為自己的決定負責的能力。

理解 9 歲風暴，為未來青春期做好準備

隨著年紀，孩子大腦持續發展，腦中的「我」愈來愈大，看世界的角度開始不一樣。如果從發展心理學家皮亞傑所做的兒童道德發展階段來了解 9、10 歲孩子的行為，父母會發現這些行為的出現是必然的，孩子的大腦正在進入前所未有的思考與自我的形成。

資料來源：「翻轉教育」網站



「教育會愈來愈像是一種合夥事業，學校只是其中一個伙伴而已。」

— 管理學大師 彼得杜拉克 Peter Drucker

新北市瑞芳區瑞柑國民小學114學年度第1學期教學計畫

班級：三年忠班 學習領域或科目：社會 教師：蔡老師

科目	社會	授課教師	蔡老師
項目	內容		
教學目標	1. 透過自我介紹認識同學，並能覺察並欣賞班上不同成員的特質及人我差異。 2. 以小組合作學習的方式，解決學習上的問題並善用學習資源。 3. 認識班級自治的目的與意義，培養民主法治的態度，參與學校自治活動。 4. 認識並喜歡自己的角色、權利與責任，在擔任不同角色時做到應有的合宜行為。 5. 了解兒童在生活的健康權、生存權、隱私權等權利，並能避免歧視與霸凌。 6. 探究讓班級變得更美好的方式，並能付諸實踐。		
教學方式	1. 講述教學 2. 分組討論 3. 發表分享		
上課規則	1. 準時進教室上課。 2. 攜帶課本、習作及學習用品。 3. 禁止攜帶食物、玩具等非必要的物品進教室。		
評量方式	形成性評量【50%】： 1. 上課討論、發表 2. 平時作業（學習單、作業簿、習作等）。 3. 平時測驗、線上測驗。 總結性評量【50%】： 定期成績評量。		
家長配合事項	1. 請家長督促孩子自主完成課後作業。 2. 鼓勵孩子積極學習。		

新北市瑞芳區瑞柑國民小學114學年度第2學期教學計畫

班級：三年忠班 學習領域或科目：自然科學

科目	自然科學	授課教師	蔡老師
項目	內容	備註	
教學目標	1. 觀察認識直觀察認識植物構造及生長，培養愛護及珍惜植物、讓資源永續生生不息的精神。 2. 觀察風力的變化對事物的影響，利用工具觀察風向。認識空氣與風的關係。 3. 知道溶解的意義，能分辨可溶與不可溶的物質，並知道溶解在生活中的應用。 4. 認識磁鐵的特性及在生活中的應用。了解磁鐵有兩極及磁極的特性。		
教學方式	1. 講述教學 2. 分組實驗、討論及報告 3. 示範教學		
上課規則	1. 自然教室禁止奔跑嬉鬧，以免發生危險。 2. 攜帶課本、習作及學習用品準時進教室。 3. 禁止攜帶食物、玩具等非必要的物品進教室。 4. 保持自然教室清潔，並確實清洗收拾器材。 5. 請依照指示進行實驗，未經允許禁止碰觸實驗器材，以免發生危險。		
評量方式	形成性評量【50%】： 1. 上課發表 2. 實驗操作及態度 3. 平時作業（學習單、紀錄、習作等）。 4. 平時測驗、線上測驗。 總結性評量【50%】：定期成績評量。		
家長配合事項	1. 配合實驗需求協助孩子準備實驗材料。 2. 自然課常會進行實驗操作，容易造成衣物髒汙，建議穿著深色衣物或不怕髒衣物。 3. 讓孩子自主完成紀錄作業。 4. 讓孩子多想，培養孩子的邏輯思考能力。		

新北市瑞芳區瑞柑國民小學114學年度第1學期教學計畫

班級：三年忠班 學習領域或科目：英語 教師：Tina

學習領域	英語	授課教師	Tina
項目	內容		備註
教學目標	• 能聽說讀寫 26 個字母，英語的子音、母音及其基本的組合。 • 能聽說能聽辨字詞是單音節或多音節，並辨識重音的音節，句子的語調。 • 能聽說讀出課堂中所學的片語、句子及其重，句子的節奏、課堂中所學的字詞、簡易的教室用、簡易句型、簡易歌謠韻文、簡易故事及短劇的主要內容的句子。 • 能臨摹抄寫課堂中所學的字詞、句子。 • 能拼寫國小階段基本常用字詞。 • 能依圖畫、圖示填寫簡單字詞。 • 能正確使用大小寫及簡易的標點符號		
教學方式	• TPR肢體反應教學 • Phonological awareness 音韻覺識 • Phonics 自然發音 • Cooperative learning 合作學習		

作業設計	• Workbook 習作 • Projects • show and tell	
評量方式	• Classroom performance 課堂表現 20% • Workbook 習作 20% • Quiz 小考 20% • Exams - Midterm & Final 月考 40%	
家長配合 事項	• Review -線上練習口說派 • Finish homework	

新北市瑞芳區瑞柑國民小學114學年度第1學期教學計劃

三年忠班

學習領域	藝術-音樂	授課教師	陳老師
項目	內容		備註
教學目標	1. 能認識及正確使用基礎節奏單位及音符 2. 能正確使用樂器，例：直笛與打擊類等 3. 能正確並完整的習唱歌曲 4. 能遵守教室禮儀與規範，並尊重教師與同儕。		
教學方式	1. 講述教學 2. 實作教學 3. 分組討論、任務發表與分享		
作業設計	1. 口頭報告 2. 實作練習		
評量方式	1. 課堂表現(60%)：小組討論狀況、上課參與等。 2. 實作表現(40%)：個人創作展現、小組發表等。		
家長配合事項	準備上課用具： 1. 英式高音直笛 2. 其他學習用具		