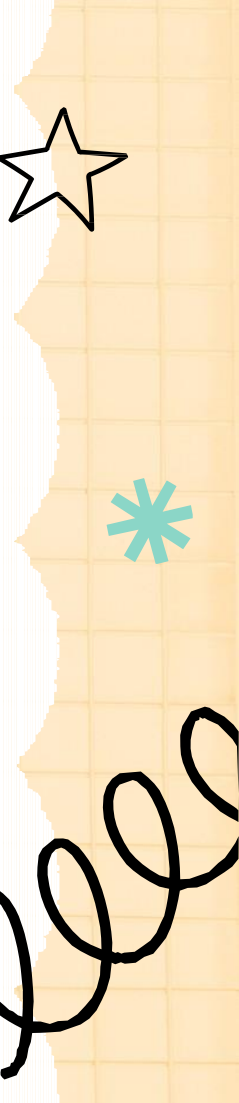


新北市瑞芳區瑞柑國民小學

114學年度第1學期

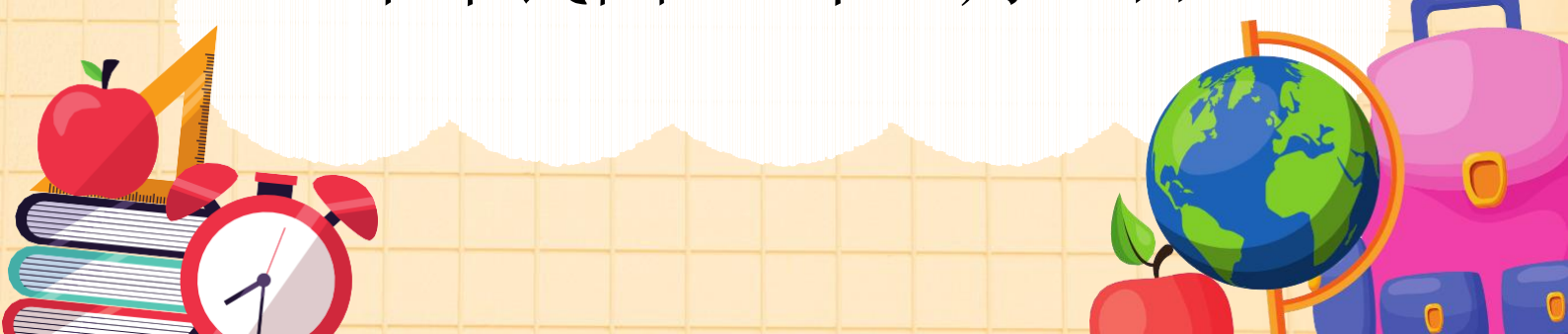


家長日手冊



一年忠班

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



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



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

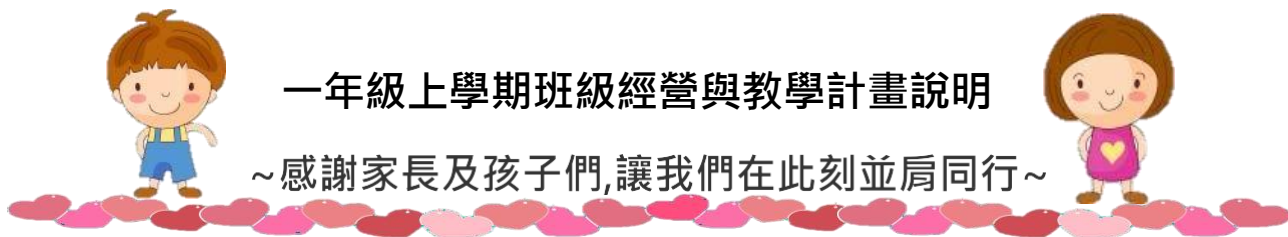
下課教室淨空

遠視儲備度數



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





一年級上學期班級經營與教學計畫說明

~感謝家長及孩子們,讓我們在此刻並肩同行~

親愛的家長您好:

恭喜您孩子成為本校一年級新鮮人,誠摯邀請您一起以無比的愛心、耐心和信心陪伴孩子度過新生入學的適應階段、順利銜接小學的學習和成長。每個孩子都是家長的寶貝,讓我們一同關心他們,嚴謹的要求和大力地鼓勵,為他們營造學習的環境和氛圍,衷心祝福每位孩子加入瑞柑大家庭,成為快樂學習的一年級新生。



期許與共勉:

快樂的父母和師長,會有快樂的孩子。

安定的身心,才有理性的教養。

父母、師長的身教,是孩子學習好榜樣。

親師的合作,方能確保優質學習。

從孩子未來的需要

看見

我們的價值!

我們一起共創孩子的美好未來!



這學期我為本班規劃的教學如下:

一、教學理念:

- (一) 培養受用一輩子的好習慣。
- (二) 學會愛自己,並尊重他人。
- (三) 養成正向思考觀念與態度。
- (四) 啟發創意及有彈性的能力。

二、班級經營 (強調品格及生活教育、獎勵制度)

- (一) 常說好話,做好事,培養正向信念。
- (二) 對自己負責,自我省思,誠實不欺。
- (三) 學習互相友愛及尊重,培養團結與榮譽心。
- (四) 養成愛整潔、守秩序、有時間觀念等好習慣。
- (五) 展示每個孩子的學習成果,建立自信的舞臺。

☆獎勵制度: 老師會適時提醒、指導並觀察孩子的好表現或好習慣,能自主展現或進步以 10 點表揚和鼓勵,不當言行指導超過第三次扣 1 點,並利用課餘時間加強輔導,一個月超過 100 點者贈送小禮物,學期末獎勵每個月都超過 100 點的孩子。



三、教學經營

(一) 語文教學：

1. **語文常識**：隨課補充書寫技巧和語文重點，培養孩子的語感與文學及表達能力。
2. **閱讀活動**：配合週五晨間閱讀活動，規劃隨課延伸閱讀或故事補充，進行閱讀理解教學及課文本位寫作教學，讓孩子發表分享彼此的創作。
3. **作業方式**：預習至少讀 1 次、描課本生字 3 次(手指-螢光筆-鉛筆)→甲乙本(新學 2 次和複習 1 次)→國語習作(國習)→生字語詞(字詞本)→每課聽寫(國考)→國語作業簿(國作)→單元寫作→考前複習卷(國卷)。

(二) 數學教學：

1. **多算多練**：課堂演練基礎觀念題、單元小節複習卷，課前幾分鐘複習上節重點。
2. **題型練習**：課後再次練習課本題型，以習作和複習卷加強解題能力和策略。
3. **具體操作**：利用附件、教具個別與小組的操作、討論、分享，建立數學概念。
4. **作業方式**：課堂操作和演練→數學課本練習題(數課)→數學習作(數習)→數學練習簿(數練)→單元小節練習卷→考前複習卷(數卷)。

(三) 生活課程：

1. **瞭解自我**：觀察人我之間差異，探索自己的興趣與專長，學習表達、肯定自我。
2. **人際溝通**：學習與人相處、簡單人際問題解決的能力，進而與他人的合作協調。
3. **敏覺環境**：藉觀察力及模仿力的訓練，感受人與自然的關係。
4. **作業方式**：單元探索活動→音樂學習與唱遊→美勞學習與創作→生活習作。

(四) 評量方式及重點：

1. 評量方式：(打分數項目登記列入成績計算，加★和♥配合獎勵制度)
 - * 定期評量 50% (期中 25%、期末 25%)
 - * 多元評量 50% (學習態度、作業、上臺報告、學習單、實際操作、平時測驗、課堂活動表現…)
2. 評量重點：
 - * 學習態度。
 - * 小組合作。
 - * 作業及學習單：用心習寫且按時完成繳交，保持清潔、確實訂正。

(五) 溝通與聯絡方式：

1. 平常請善用聯絡簿或書面聯繫。
2. 於不影響上課時間至學校當面溝通。
3. 撥打學校電話 (02) 24971009#21
或以 Line 私訊聯繫。





為了孩子好，讓我們一起叮嚀孩子：

（一）生活方面：

1. 重視時間觀念，準時上學 7:20-7:50 之間到校，今日事今日畢，並且養成早睡早起的好習慣。請為您的孩子準備一份營養的早餐，並於到校前用餐完畢，不但有助於他整天的學習，亦能增進親子間的情感。來不及在家中吃完需帶來學校，老師會給孩子 10 分鐘的用餐時間，無法在時間內吃完則留待下課吃完才下課。
2. 就寢與上學出門前，確認簿本及物品準備好，養成整理書包和物品的好習慣。
3. 除非課程需要，禁止帶玩具或玩具式文具到校。為避免養成孩子對物質過度需求的習慣，物質金錢獎賞請節制，也不要讓孩子帶貴重物品或現金到校。（繳費除外）
4. 學生在校時間長，參加課後社團的孩子需要精神與體力，家長可準備一點營養健康的點心，並提醒垃圾的處理，廚餘請帶回家，但不要讓孩子帶糖果或零食及糖分高的食品來學校吃和分享，以免養成不健康的飲食習慣。
5. 孩子因病或特殊事故未能到校，請盡早告知、留言，或託同儕及親友幫忙轉達。

（二）學習方面：

1. 讓孩子有自行完成工作的機會，指導為主，可參與勿代勞。
2. 這學期全校登山活動在週四，統一穿校服，晨間動態社團在週二，以及體育課當天，請替孩子準備適合運動的服裝（寬鬆上衣與褲子、運動鞋）及水壺、擦汗毛巾和登山用的遮陽帽。替換衣物及毛巾請孩子帶回換洗，隔天用袋子裝乾淨的衣服和毛巾帶到學校。
3. 鼓勵孩子做家事，訓練做事能力，促進肌肉及腦部發展，培養服務熱誠與責任感。
4. 若孩子未攜帶課堂要用要交的簿本或工具等，若不緊急，隔天再由孩子自己帶來。
5. 作業貴精而不在多，強調孩子用心書寫的重要。請一同要求孩子書寫的筆順要正確，筆劃位置要正中，字體筆劃錯誤或潦草求快者，於當日下午課訂正好才可下課。書寫整齊，全對無誤加★，完成訂正或聽寫進步加愛心♥，列入獎勵制度。
6. 每天撥空簽閱孩子的聯絡簿、通知單、作業簿本（每日功課內容請參閱班級群組），督促孩子確實完成回家作業，並於確認後簽名，並提醒孩子確實整理書包按時交回，藉此與孩子聊聊天，關心學習狀況，以收實效。每課、單元有簽名加愛心♥，列入獎勵制度。



我們都是教育的合夥人.....

期盼在未來的每一天都能看到孩子一點一滴的進步
讓孩子健康成長

敬祝 平安 快樂

一忠導師： 114/09/12



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：一年忠班 學習領域或科目：體育 教師：劉老師

項目	內 容	備 註
學習目標	1. 讓孩子愛上體育課。 2. 能安全使用遊樂器材。 3. 利用身體進行造型遊戲。 4. 在地板上做模仿活動。 5. 會走走跑跑跳跳。 6. 學會滾球與傳球。 7. 練習休閒躲避球遊戲。 8. 學會跳繩基本技能。	
教學方式	1. 技巧示範 2. 直接教授 3. 實作練習 4. 小組討論	
作業設計	1. 定力訓練活動 2. 暖身活動訓練 3. 實作練習活動 4. 分組競賽活動 5. 體適能提升活動	
評量方式	1. 體能測驗 2. 技巧測驗 3. 態度檢核 4. 肢體發展表現 5. 課堂參與程度 6. 運動家精神表現	
家長配合事項	1. 鼓勵孩子遵守紀律、運動規則。 2. 鼓勵孩子培養運動習慣、運動家精神。 3. 欣賞孩子個人獨特的特質。 4. 協助孩子改善運動精神、態度、技能。 5. 協助孩子注意環境危險因子，保障身心安全。 6. 鼓勵孩子多方面的嘗試以發覺不同的興趣與發展。 7. 備妥孩子專用、合適的跳繩一條或多條。	