

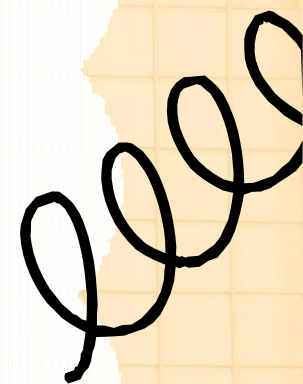
新北市瑞芳區瑞柑國民小學

114學年度第1學期

家長日手冊



二年忠班



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
New Taipei City Government



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
New Taipei City Government





近視疾病EYE注意

定期就醫來防盲

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



二忠班親會

親愛的家長您好：

新學期開始，老師很高興能與二忠的孩子們相遇。雖然我們彼此還在適應與熟悉，但我相信二忠聰明又貼心的孩子們，一定能很快融入新的學習環境，並適應二年級的課程節奏。

孩子的學習與成長，需要家庭與學校攜手合作、共同關懷與支持，才能發揮最大的效益。老師非常歡迎家長隨時分享孩子在生活習慣、學習態度與教養上的觀察與建議，讓我們一起為孩子打造最適合的學習與成長環境。

一、教育理念

1. 品德為本，生活為師：從日常點滴培養孩子正確的價值觀，學會尊重、感恩與包容，並在行為中落實責任、禮貌與秩序感。
2. 發掘潛能，肯定自我：相信每位孩子都有獨特的智慧與天賦，引導他們在學習過程中認識自己、發揮所長，建立自信與成就感。
3. 樂於學習，自主成長：培養孩子主動學習與自我管理的態度，養成專心投入、按時完成作業的好習慣，讓學習成為生活中自然且愉快的一部分。



二忠班親會-2

二、班級經營

1. 經營理念

老師希望在這裡建立溫暖、互信、尊重的班級文化。每位孩子都是重要的一員，不論能力高低、性格內外向，都能在班級中找到自己的位置並被肯定。老師重視孩子的聲音與感受，鼓勵他們勇於表達、願意傾聽、樂於合作，讓班級成為一個彼此欣賞、互相成就的團隊。

2. 班級日常

- 建立良好人際互動：遇到爭執時，引導孩子主動表達歉意並學會原諒他人，相信「原諒他人，快樂自己」。也邀請家長在日常生活中教導孩子擁有寬闊胸襟，學會換位思考。
- 培養學習責任感：鼓勵孩子用心完成作業，若有缺交，能主動補齊並確實訂正。藉由養成負責任的學習態度，讓孩子在課業與品格上同時成長。



二忠班親會-3

3. 班級事務

- 獎勵制度：以口頭鼓勵與肯定為主，培養孩子對自己的行為負責，不依賴物質獎勵。期末會透過溫馨的班級聚會增進感情並表揚表現優良的孩子。
- 值日生工作：每週由兩位同學輪流擔任，協助班級事務，培養責任感與合作精神。
- 打掃工作：每天各自負責指定區域與個人座位，培養環境整潔與物品管理習慣。
- 親師聯繫：孩子在校若有特殊狀況，老師會即時以電話或聯絡簿通知。家長若有急事，請致電 02-24971009 分機21 與老師聯絡。



二忠班親會-4

三、親師合作溫馨提醒

1. 出缺勤與請假：若孩子需請假，請先以電話或聯絡簿告知，並依規定【線上】請假單。
2. 攜帶物品：請家長協助孩子每日檢查書包，確認作業、課本、文具與水壺是否齊全，避免影響課堂學習。
3. 健康與安全：若孩子有身體不適、過敏或特殊醫療需求，請務必提前告知，以便照護。
4. 生活習慣養成：希望家長在家協助孩子早睡早起、均衡飲食，並安排適度運動，讓孩子精神充足迎接學習。
5. 閱讀與陪伴：每天安排至少10 - 15分鐘的親子共讀或交流時間，不僅增進閱讀能力，也加深親子感情。

四、結語

懇請家長繼續支持班級。孩子的成長是一段需要用心澆灌的旅程，期待我們攜手合作，讓每位孩子都能在二忠的大家庭中快樂學習、健康成長！



新北市瑞芳區瑞柑國民小學114學年度第1學期教學計劃

二年忠班

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：鈴鼓、鼓棒等 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		