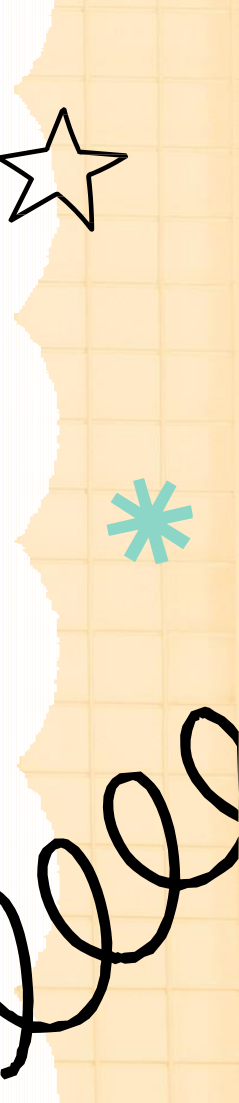


新北市瑞芳區瑞柑國民小學

114學年度第1學期

家長日手冊

五年忠班



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



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



五忠導師的話

親愛的家長您好：

我是羅老師，很高興能陪這班孩子和您們一起面對五年級的各種挑戰。

首先，數位科技的運用(AI)是孩子在未來各階段學習時，很重要的工具。沈芯菱認為面對資訊爆炸時代，「用科技學會如何學」是孩子加速學習的關鍵！而面對孩子是否能正確使用數位工具的疑慮，林怡辰認為：「船隻停泊在港口最安全，但這不是我們造船的目的。」她也發現當孩子習慣運用網路學習，平板對他們來說其實就跟辭典一樣。「而透過行動學習，可以幫助學習成就較低的孩子建立自信，也可以幫助學習能力比較強的孩子自學。」因此，新北市教育局的親師生平台提供許多免費的線上學習資源，能給予孩子更大的協助，需要您一同協助孩子進行學習。

另外，更希望能培養學生良好的態度—愛整潔、有禮貌、守秩序、重榮譽：

＜愛整潔＞希望孩子能養成照顧自己的能力。

＜有禮貌＞希望孩子能行為舉止有禮貌。

＜守秩序＞希望孩子在團體中能學習合作與規矩。

＜重榮譽＞希望孩子能發展自己的長才，爭取個人與團體的榮譽。

在此，誠摯地邀請您，在孩子的學習過程裡，請隨時與我一同關注孩子，為孩子的學習努力！

一、教學團隊

科目	指導老師	科目	指導老師
國語、數學、體育	羅老師	健康	黃老師
英文	楊老師	綜合	王老師
自然、社會、資訊	張老師	音樂	陳老師
鄉土語言	吳老師	藝術	蔡老師

二、課程方向

1. 鼓勵孩子培養運動習慣及健全飲食，以擁有健康身體。
2. 除了配合全校實施『晨間閱讀』外，平常會使用閱讀學習單鼓勵學生大量增加閱讀的量，激起孩子閱讀的興趣，使孩子能以穩固的語文能力為基礎，面對往後各科的挑戰。
3. 積極鼓勵孩子參與學校舉辦活動：校外教學、各項比賽等。



新北市畢業生特殊展能市長獎評選實施計畫(參考範例).pdf

三、成績計算評量方式

學習的過程當中，學生除了考試的結果之外，也要養成良好的學習態度與習慣；除了定期考試分數外，形成性評量中的各項挑戰準時完成，也是良好的學習態度與習慣的展現，學生學習負責任地完成學習的責任，到高年級後才能面對更多的挑戰，對孩子的學習具有長遠的影響。另外，請家長看附錄文章＜親職部落客濤媽幫手機中毒的孩子找回自我＞，需要你我一起幫孩子如何在生活中善用 3C 協助學習。

1. 形成性評量（50 %）：平時小考、作業、習作、學習單、收集資料、實作評量、參與討論、口頭報告、學習檔案、上課態度、平時行為表現情形等。
2. 總結性評量（50 %）：兩次月考評量，包括國語文領域、數學領域。

四、教學理念：

1. 營造溫馨舒適的學習環境，尊重個別差異，給予適性的教育。
2. 建立和諧的親師關係，善意的溝通、合作，陪孩子一同成長。
3. 啟發孩子的學習潛能及解決問題能力。

五、需要家長協助的地方

1. 請準備一套換洗衣物以備不時之需，及跳繩一條。
2. 上學期間（週一至週五）讓孩子有充足的睡眠，才能迎接快樂的學習生活；養成孩子正常的生活作息，請孩子準時 7:50 前到校，並盡量到校前用完早餐。
3. 回家作業：
 - (1) 每天確實查閱聯絡簿與各科作業，並配合督促訂正與簽名。
 - (2) 為培養孩子做事負責、積極的好習慣，請引導孩子放學後盡快完成作業。
 - (3) 請勿直接讓孩子抄襲習作解答或其他作業答案。每天檢查學生聯絡簿並簽名，提醒學生是否帶齊隔天要上課的書籍、文具及功課。
4. 聯絡簿：聯絡簿是親師溝通的橋樑，請您務必每天查看簽名，掌握孩子學習狀況，以便即時糾正與鼓勵，在家中，孩子有優良表現也請記載，請家長善加利用，不論家長有何問題都可寫於聯絡簿中，老師會盡量回覆讓家長瞭解。升上高年級，科目加深加廣，除了給孩子一個能夠專心寫功課的環境外，讓我們一起關心學生學習狀況。
5. 應多利用平常時間和孩子聊天溝通，除了了解孩子們的學習狀況外，更能拉近你與孩子的距離。
6. 鼓勵孩子協助做家事，培養解決問題的能力與對自我負責的態度，並適時給與孩子一些勉勵。
7. 如果臨時有事或孩子身體不適無法到校上課，請務必打電話告知請假。
8. 請多肯定孩子的優點和努力，提升孩子的自信心。
9. 任何問題，歡迎透過聯絡簿或電話與老師聯繫。

未來的一年，我們是教育合夥人，為使教學順利進行，必須常與家長做溝通聯繫，除讓家長瞭解教師的教學理念與計畫，更幫助教師瞭解家長的期望，請多利用溝通管道，互相幫助合作。

感謝您今晚的蒞臨與參與，更感謝您對教育的熱心付出，您的支持，是對我及孩子最大的鼓勵，我由衷期許自己珍惜這樣美好的緣分，竭力奉獻所學，讓孩子看見學習新契機！這是個教學相長的過程，我十分珍惜！

希望未來的一年，您能繼續支持與參與孩子各項的學習活動！

祝

事事順心

五年忠班導師 敬上

☎我的聯絡方式

學校：02-24971009-分機 25（五忠教室）



「3C 像黑洞，吃掉孩子的時間和專注力！」

親職部落客濤媽幫手機中毒的孩子找回自我

文/ 羅梅英(未來 Family 記者)2021-08-13 (更新: 2021-08-16)

引自 <https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/22155>

知名部落客濤媽Janet所經營的臉書粉專「濤寶日記」，高達 17 萬人追蹤。7 月下旬她在臉書上分享幫兒子戒掉手機的故事，吸引許多粉絲轉分享，並請教濤媽到底是怎麼辦到的。

濤媽育有 2 個孩子，分別是升小六的兒子和升小四的女兒。一切要從五月下旬開始上網課說起。因為在家遠距上課關係，孩子從早到晚、長時間地使用平板和手機。

「上網課，為孩子帶來很大的模糊空間，爸媽很難去控管他們使用 3C 的時間，」濤媽說。你盯小孩用 3C，孩子總理直氣壯的說自己在問同學和老師功課，或是要拍照上傳作業。

在此之前，上學期間兒子一天只能用 30 分鐘手機，用手機沒有什麼大問題，因此，濤媽不曾感受到手機所帶來的「殺傷力」。

● 長時間用 3C，孩子的專注力變差且沒耐性

遠距學習期間，濤媽發現，孩子熟悉上網課模式後，上課變得不專心，會邊做其他事或是用手機和同學聊天。另外，最明顯的改變是，孩子變得容易不耐煩；問他話，回答不僅簡短「不要」「不想」，而且語氣不耐，連頭都不抬，眼睛就盯著手機或平板螢幕，令媽媽惱怒。

濤媽說：「孩子表現出來的態度是，你們幹嘛佔用我玩手機的時間。」而且，明明人都在家，兒子還會把手機放在口袋裡、機不離身，時不時就瞄一下、滑一下。

濤媽意識到問題有點嚴重。兒子原本很溫暖細心，喜歡觀察和溝通，做事很專心；孩子發生這麼大的轉變，濤媽思前想後，不得不懷疑與大量使用 3C 有很大的關係，「孩子是第一次如此長時間用 3C，整個人陷入其中、不可自拔，有點像 3C 毒品成癮的感覺。」

● 孩子沒了手機大吵大鬧，像「戒斷」症狀

學期結束、不上網課之後，濤媽決定收走孩子的手機。濤媽的做法果斷明快，前一天跟孩子懇談：「你覺不覺得用手機這段時間以來，你整個人和態度都變了…」然後，預告隔天會沒收他的手機。

濤媽認為，比起不停地生氣、威脅孩子「你再也不…，我就沒收手機」，爸媽淨說狠話卻又做不到，這種果斷的處理方式讓孩子知道爸媽「說到做到」。濤媽也提醒，爸媽有共識、站在同一陣線很重要。

任何的戒斷都是痛苦的。剛開始一個多禮拜，兒子每天大吵大鬧，狂盧媽媽「把

我的手機還給我」。儘管濤媽內心崩潰無數回，但她沒有和兒子爭吵，她知道孩子這段時間吵鬧是正常的，「就像減糖、戒澱粉，剛開始一定會感到痛苦，這是身體和大腦的正常反應，不管戒什麼癮都是一樣的。」

這段時間，濤媽「冷處理」，沒有特別做什麼事或去安慰他，就是讓孩子回歸日常，回到沒有手機以前的生活、該做什麼就做什麼。

濤媽說：「不能說是手機讓他變得不好，應該是說手機改變了他，所以，我們把手機拿走，讓他恢復平常的日子。」「我沒有給他太多特殊的關注，因為當你對他特殊化的時候，手機就變成焦點了。」

熬過最痛苦的一周之後，兒子開始會自己找事做，像是看書、畫畫、烘培。濤媽很欣慰，原本的孩子又回來了。濤媽說：「我不害怕拿走孩子的手機，所經歷的家庭革命。我害怕的是，現在如果不培養他正確的 3C 使用方法，會造成將來更嚴重的後果。」

● 希望孩子學會「拼」學習的線索

濤媽很理性地思考怎麼樣才是對孩子好的做法，這與她創業家的思惟很有關係。濤媽在美國念大學，研究所念早稻田大學自主創業，畢業後在日本美林證券當分析師，2011 年日本 311 大地震後舉家回台，而後創業、代理國外嬰孩及家庭生活用品。

因為分析師的訓練，濤媽在看任何事情時習慣去看背後的原因，教養小孩也一樣；找出原因，並且設法讓事情往好的方向走。為人母，自然希望幫孩子變得更好。

濤媽認為，網路便捷、各種資訊唾手可得，對孩子來說，很快就得到答案，他不需要深度思考，只要選擇 YES or NO、要或不要。

「學習應該是，在過程中逐漸地發現某些事情是如何形成的，」濤媽說，以前念書要找答案，得去圖書館從 A 到 Z 翻書找資料，逐漸拼湊出答案。「現在網路都幫你拼好了，就像買現成拼好的拼圖，少了中間拼的過程。」

濤媽認為，除了結果，學習的過程也很重要，這樣子的學習不僅扎實，也有助於學會將來如何做事。

● 收手機是暫時，重點是教孩子正確使用 3C

雖然把兒子的手機收起來，但濤媽並未完全禁止他用 3C，只要有學習的需求，例如：查資料、寫作業，還是可以使用平板或電腦。

濤媽很清楚：「孩子總有一天會長大，會有自己的手機，我不可能永遠管他手機的問題。」現在之所以收手機，是希望他學會安排時間及自我管理、如何正確的使用 3C，而後再慢慢地把手機還給他，大人限制使用時間就好。

前一陣子，兒子想在平板上裝 LINE，和阿公阿嬤聊天。濤媽把手機交給兒子，他收到驗證碼後、把手機還給媽媽，濤媽隨手把它放在桌上，10 幾天下來兒子沒有去動手機，這在過去幾乎是不可能的。

- 「國際日」讓孩子培養搜尋和規劃能力

往年寒暑假，濤媽一家會安排出國旅行。今年受限疫情、無法出國，濤媽於是設計「國際日」活動；簡單來說，就是在家「偽出國」，至今他們已「神遊」希臘、土耳其和日本等國。

以前出國，都是爸媽負責規劃行程，孩子們幾乎沒有參與。而國際日則是將主控權交給孩子，讓他們自己決定去哪個國家，那天當中要吃什麼、穿什麼、做什麼，都讓孩子安排。

決定國家之後，2 個孩子會上網做功課，搜尋那個國家的歷史、景點和飲食文化。以希臘來說，兒子按照希臘料理食譜，做了希臘優酪醬和沙拉，女兒則做了 pita 餅（口袋餅），還用圍巾幫爸媽裝扮成希臘人；加上投影機投放希臘風景，還播放希臘音樂，一家人都玩得很開心。

濤媽說：「透過國際日，孩子的 3C 使用經驗，從沒有什麼目的性的使用轉移到學習上，有目的性的正確使用網路，是一個很棒的改變。」

濤媽要求 2 個孩子儘可能的使用家裡現成的材料，最後他們表現出來的創造力，令她驚艷。日本國際日時，兒子本來計畫做章魚燒，但家裡沒章魚，因此用鰻魚代替、變成鰻魚燒。

「孩子天生就有創造力，很可惜的是，孩子用太多 3C 讓創造力都不見了。」濤媽說，「3C 就像一個黑洞，吃掉孩子的時間、專注力和創造力。」

- 靜坐，讓孩子沉澱一下「再啟動」

濤媽觀察，現代孩子接觸的資訊龐雜，因此心思浮動；她常提醒 2 個孩子，你說過的話無法收回，「覆水難收」。因此，她試著帶孩子靜坐，回想一下自己今天做了什麼事、說了什麼話，沉澱一下。

濤媽笑說，剛開始沒幾秒鐘就聽到孩子窸窣窸窣，就知道他們坐不住了，她也不勉強；持續一段時間下來，孩子可以靜坐的時間也愈來愈長，從幾秒鐘到現在可以維持數分鐘。

濤媽解釋，靜坐不是非要小孩頓悟些什麼，而是希望他們能夠有一段時間好好沉澱自己。孩子沒什麼定性，剛開始坐沒一會就動個不停，也沒關係，濤媽形容，「就像把引擎先關掉，休息一下，然後再重新啟動。」「光是他們靜下來這件事，讓大腦休息一會，就很棒了！」

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：五年忠班 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	● 喜愛學習英語 ● 認讀與聽寫國小階段字詞。 ● 在聽讀時，能辨識書本中相對應的書寫文字、國小階段基本字詞及句型，並使用於簡易日常溝通。 ● 能聽懂日常生活應對中常用語句，並能作適當的回應。 ● 能以正確的發音及適切的速度朗讀簡易句型的句子，進行朗讀或吟唱簡易歌謠韻文。 ● 能以正確的發音及適切的速度朗讀簡易對話、簡易故事及短劇。 ● 能運用所學的字母拼讀規則讀出英文字詞、拼寫英文字詞。		
教學方式	● Phonics 自然發音 ● Cooperative learning 合作學習 ● Content Base Language Learning 內容導向英語學習法		

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 2 學期教學計畫

班級：五年忠班 學習領域或科目：藝術與人文 教師：蔡老師

科目	美術	授課教師	蔡老師
項目	內容		
教學目標	1. 能透過藝術家的作品感受藝術家的家鄉之美並說出自己欣賞畫作後的心得。 2. 認識民族藝師李天祿，探索布袋戲的角色與造型，知道民俗技藝傳承與創新的重要性。 3. 能欣賞傳統與創新的水墨畫，並比較其不同點、認識水墨畫與科技結合的新樣貌。		
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。		
作業	1. 口頭報告 2. 實作練習 3. 美術作品發表		
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	幫孩子準備毛筆(或水彩筆)最少一支，剪刀，膠水。		

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：五年忠班

學習領域	健康	授課教師	黃老師
項目	內容		備註
教學目標	1. 人際與自我發展：協助學生適應新班級，培養良好人際互動與正向心態，並養成均衡飲食與自我照顧的習慣。 2. 校園安全意識：引導學生認識校園生活中的潛在危險，理解並遵守安全規範，學會尋求協助。 3. 活動安全與急救：強調休閒活動中的安全守則，學習基本急救知識與包紮技巧，能正確應對突發傷害。		
教學內容	以健康課本(第一單元~第三單元)內容： 1. 伸出友誼的手(進入新班級、五年級的煩惱) 2. 飲食上線(營養QR code、兒食主張)、 3. 安全停看聽(1. 規則，讓校園更安全2. 休閒，讓生活更有趣 3. 急救，讓危機減傷害)		
教學方式	以討論、問答、發表、多媒體教學、實作體驗為主		
作業設計	以課堂上能完成為主，包含小組討論、學習單、小組討論、口頭發表等		
評量方式	課堂表現 40% 參與討論、實作評量 40% 學習單 20%		
家長配合事項	關心孩子在校生活、生活作息、人際互動		

新北市瑞芳區瑞柑國民小學114學年度第1學期教學計劃

五年忠班

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. 能清楚掌握已學過音樂基本知識 2. 能認識及正確使用進階音樂知識，例：反覆記號、調性、全音半音等。 3. 能正確使用樂器，例：有/無音高樂器等 4. 能正確並完整的習唱歌曲 5. 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 3. 樂曲發表		
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		