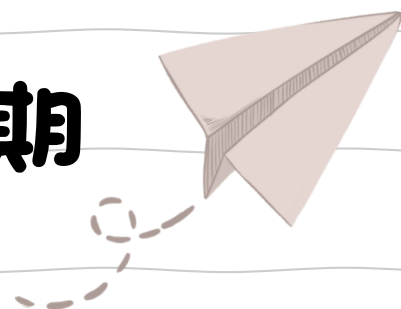


新北市瑞芳區瑞柑國民小學

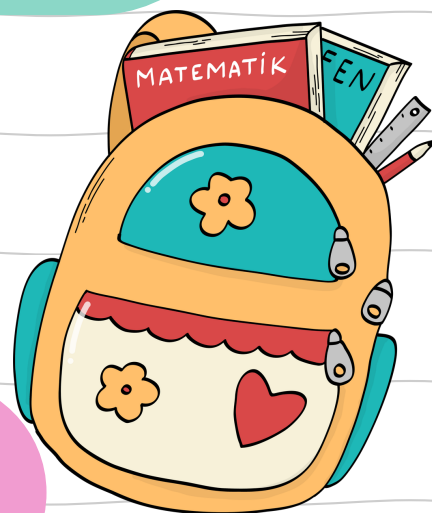
115學年度第1學期



家長日手冊



三年忠班



中華民國115年09月11日

天天都要 85110

- 『8』睡滿 8 小時：晚上 9 點前上床睡覺，睡滿 8 小時，有助於增加學習記憶力
- 『5』天天 5 蔬果：3 蔬 2 果能補充維生素，幫助消化系統讓腸道順暢
- 『1』四電少於一：每天看電視、玩電動、打電腦、用電話的時間少於 1 小時，用眼 30 分鐘、休息 10 分鐘)
- 『1』天天運動 30 分：天天運動 30 分鐘，『快樂、長高、變聰明』
- 『0』零含糖飲料：每天喝足 1500cc (6 杯馬克杯) 的白開水

健康體位教育之

五大核心能力



維持良好體位全目標 (保我健康有活力)

8	睡滿8小時	
5	天天五蔬果	吃足一碗半的蔬菜 
1	3C小於1	戶外活動 取代久坐 
1	天天運動1小時	
0	喝足白開水	拒絕含糖飲料 30c.c.× 體重 

護眼 123 遠離近視好簡單

第 1 招 每 1 年定期檢查視力

第 2 招 幼兒 2 歲前不看螢幕，2 歲後 1 天不超過 1 小時

第 3 招 用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，每天戶外活動達 120 分鐘

※年紀越小近視，度數增加越快，如果未加以控制，容易高度近視(度數>500 度)，

而高度近視易產生白內障、青光眼及黃斑部病變等，甚至視網膜剝離，增加失明的機會。

近視是疾病 打敗惡視力

護眼 123 遠離近視好簡單

第①招 每**1**年定期檢查視力

第②招 幼兒**2**歲前不看螢幕，2歲後1天不超過1小時

第③招 用眼**30**分鐘休息10分鐘，每天戶外活動達120分鐘

年紀越小近視，度數增加越快，如果未加以控制，容易高度近視(度數 > 500度)，而高度近視容易產生白內障、青光眼及黃斑部病變等，甚至視網膜剝離，增加失明的機會。

資料來源：衛生福利部國民健康署

瑞柑國小健康中心 關心您

親愛的家長們，您好：

首先，感謝各位家長過去一年對班級事務的支持與配合。因為有您一路的信任與陪伴，親師之間建立了良好的合作關係，也讓孩子們能在溫暖、安心的環境中快樂學習、穩定成長。

很開心，今年能繼續陪伴孩子們升上三年級，一起迎接新的學習旅程。

三年級是國小學習的重要轉折點，除了國語、數學內容更加深入外，也正式增加自然、社會及英語等學科，課程內容與學習要求都比低年級更加豐富，需要培養更好的閱讀理解、思考表達、自主學習及時間管理能力。因此，孩子除了學習知識，更需要親師共同陪伴，建立良好的學習習慣與生活態度。

未來的一年，我會持續關心每一位孩子的學習與成長，陪伴他們建立自信、培養責任感，並鼓勵孩子勇於思考、樂於探索、願意合作，讓每位孩子都能在自己的步調中穩定進步。

教育是一段親師攜手同行的旅程，也期待未來能繼續與各位家長保持良好的溝通與合作，共同為孩子打造一個充滿關懷、支持與鼓勵的學習環境，陪伴孩子迎向充實而精彩的三年級生活。

最後，再次感謝各位家長的信任與支持，若有任何想法或建議，也歡迎隨時與我交流討論。

敬祝

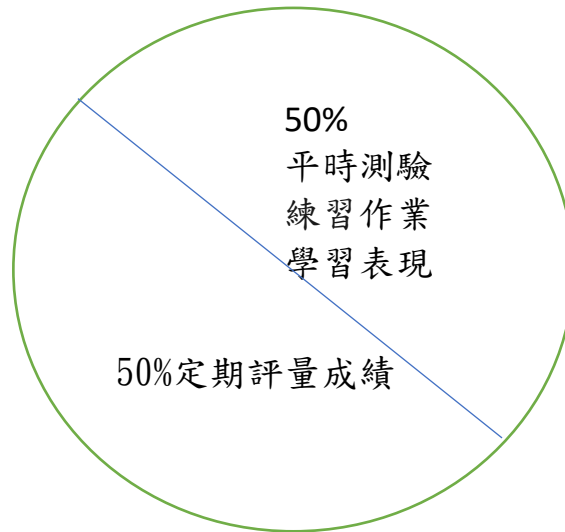
闔家平安 萬事順心

老師 敬上

※本學期重要行事曆如下

- 11/5(四)-11/6(五)期中考
- 12/24(四)歲末才藝嘉年華
- 01/5(二)-01/6(三)期末考
- 01/20(三)結業式
- 02/11(四)-開學日

國語教學



內容：

- 課文精讀與深究、生字甲乙本、國語習作
- 成語補充 • 共讀書(閱讀紀錄單)
- 未來兒童 • 小日記
- 橋樑書籍

策略：

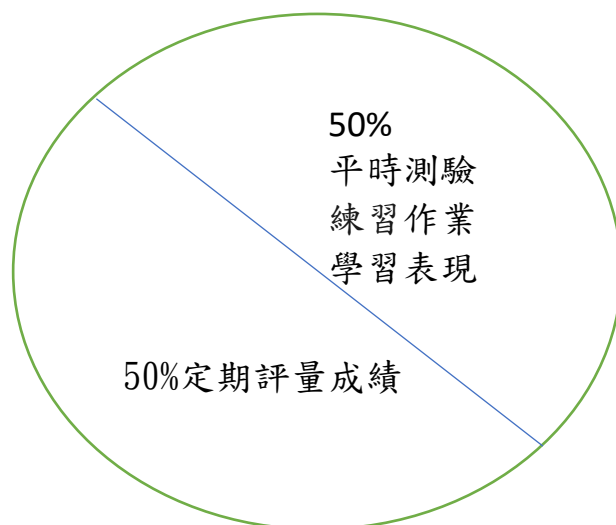
- 口語表達 • 分析課文結構
- 正確的書寫國字、造詞、造句

練習：

- 預習課文 • 學單 • 考卷
- 聽寫本 • 生字甲乙本(造詞練習)
- 國語習作 • 國語作業簿
- 閱讀素養輕鬆 GO
- 國語課堂練習
- 形音義小達人

請家長務必簽閱孩子簿本，了解孩子當前學習狀況，陪同
跨越學習困難！

數學教學



內容：

- 10000 以內的數、角與形狀、10000 以內的加減、乘法、毫米與數線、除法、公斤與公克、分數、列表與規律。

策略：

- 每日必有數學功課，強化基本演算能力，並加強解題及計算的能力及運用補充教材適度加深、加廣。
- 點數、實作、繪圖、計算、解題。

練習：

- 預習數課
- 數習
- 數學 8 格練習學單
- 數學練習卷
- 數學練習本

數學課本上的解法並非唯一的解題方式，但在陪孩子複習時，建議爸爸媽媽可以先以課本教的方法為主，這樣孩子在學習上比較不會產生混淆。

新北市瑞芳區瑞柑國民小學 115學年度第 1 學期教學計畫

班級：三年忠班

學習領域	社會	授課教師	薛老師
項目	內容		備註
教學目標	適應與學習：引導學生適應三年級的新學習階段，培養有效的學習策略與資源運用能力。 規範與自治：認識校園與團隊規範，並透過參與班級自治活動，學習民主討論與解決問題。 人際與家庭：探索校園與家庭生活，學習解決角色衝突，並培養與同學和諧相處的能力。 健康與自我保護：建立守護健康安全的觀念，並懂得保護與尊重個人及他人的隱私。 實作與參與：透過探索與實作，共同打造更美好的班級環境。		
教學內容	一. 升上三年級的新學習 (和同學一起成長、培養有效的學習、善用資源來規劃學習) 二. 校園規範和班級自治 (遵守團隊規範、班級自治活動) 三. 我的校園和家庭生活 (參與校園活動、我的家庭生活) 四. 健康成長的快樂童年 (守護健康和安全、保護和尊重隱私、和同學和諧相處) 五. 打造更美好的班級 (探索與實作)		
教學方式	講述與引導 ：配合課本情境圖，說明學習策略、團隊規範與隱私保護的重要概念。 分組討論 ：針對「有效的學習策略」、「班級問題」及「角色衝突」等探究主題進行小組討論。 角色扮演 ：模擬班級自治開會流程，或演練面對隱私受侵犯時的拒絕技巧。 實作探究 ：配合第五單元，引導學生實際執行美化或改善班級的行動。		
作業設計	配合各單元進度完成社會課本習作。		
評量方式	課堂表現 30% （包含課堂參與度、小組討論發表與班級自治參與） 作業評量 20% （社會習作與複習卷單完成度及正確性） 考試成績 50%		
家長配合事項	1. 協助孩子檢視並建立良好的居家學習習慣，善用學習資源。 2. 提醒孩子建立保護自我隱私的觀念，並學會尊重他人。		

新北市瑞芳區瑞柑國民小學 115 學年度第 1 學期教學計畫

班級：三年忠班

學習領域或科目：自然

教師: 黃老師

領域學習	自然	授課教師	黃老師
項目	內容		備註
教學目標	● 知識目標：理解自然科學的基本概念，認識生活中的自然現象及其成因。 ● 探究能力目標：培養觀察、提問、實驗、紀錄、分析與解決問題的能力。 ● 實作能力目標：能正確使用簡單的實驗器材，依照步驟進行操作並記錄結果。 ● 態度目標：培養主動學習、細心觀察、合作討論及尊重科學證據的態度。 ● 生活應用目標：能將自然科學知識應用於日常生活，培養愛護環境與珍惜自然資源的意識。		
教學方式	● 講述教學：透過教師引導與生活經驗連結，介紹自然科學概念。 ● 實作教學：安排簡單實驗、觀察及操作活動，讓學生從做中學。 ● 探究教學：鼓勵學生提出問題、猜想、驗證並說明結果。 ● 合作學習：透過分組討論與合作實驗，培養溝通及團隊合作能力。 ● 多媒體教學：運用圖片、影片及數位教材，協助學生理解抽象概念。 ● 生活化教學：將課程內容與日常生活經驗連結，提高學生學習興趣與應用能力。		
作業設計	● 課後練習：完成課本及習作相關題目。 ● 觀察紀錄：觀察生活中的自然現象，簡單記錄結果。 ● 學習單：完成課堂重點學習單。 ● 生活應用：將課堂所學應用於日常生活。		

評量方式	● 課堂表現 20% ● 習作 20% ● 平時評量 20% ● 期中(末) 40%	
家長配合事項	● 完成實驗作業 ● 完成習作作業	

新北市瑞芳區瑞柑國民小學 115 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: Nina

領域學習	英語	授課教師	Nina
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 115學年度第 1 學期教學計畫

班級：三年忠班

學習領域	音樂	授課教師	黃老師
項目	內容		備註
教學目標	1. 認識五線譜、高音譜號、音符、休止符及基本節奏，能聽拍、視唱唱名並演唱歌曲，感受音樂在生活中的重要性。 2. 認識不同物品的音色與基本節奏，能欣賞及演唱歌曲，進行節奏創作，並學習以正確方法吹奏直笛。 3. 能欣賞不同樂曲與樂器音色，感受節奏與旋律變化，透過歌唱、律動、樂器合奏及直笛吹奏表現音樂。 4. 能感受並判斷節奏與曲調變化，透過歌唱、直笛、肢體節奏及合作創作，培養音樂表現與創作能力。		
教學內容	以音樂課本(第三單元)內容： ※音樂美樂地： 1. 線譜上的音樂 2. 豐富多樣的聲音 3. 傾聽大自然 4. 歡欣鼓舞的音樂		
教學方式	以討論、問答、發表、多媒體教學、實際吹直笛		
作業設計	以課堂上能完成為主		
評量方式	課堂表現 60% 參與討論、實作評量 40%		
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 115學年度第 1 學期教學計畫

班級：三年忠班

學習領域	健康	授課教師	薛老師
項目	內容		備註
教學目標	1. 視力保健：認識眼睛構造與近視成因，並能於生活中實踐護眼守則。 2. 安全防護：建立居家、交通與戶外活動的安全意識，能辨識環境潛在風險（如檢視家用延長線等電器安全規格）並學會自我保護。 3. 急救應變：學習基礎傷口處理與急救觀念，培養面臨突發意外時的應變與求助能力。 4. 疾病預防：認識常見傳染病與眼部疾病的成因，養成良好的個人衛生與防疫習慣。		
教學內容	一. 對抗惡視力 (眼睛視茫茫、護眼小專家) 二. 安全小達人 (居家安全面面觀、交通安全我最行、戶外安全有妙招) 三. 急救小尖兵 (傷口處理DIY、英勇救援隊) 四. 戰勝病魔王 (腸胃拉警報、眼睛生病了、流感不要來)		
教學方式	1. 講述與問答：引導學生發表生活經驗，建立正確的疾病預防與視力保健觀念。 2. 情境演練：透過角色扮演與情境模擬，演練交通安全守則，檢視如居家延長線等環境安全隱患。 3. 實作練習：教師示範正確的小傷口處理步驟，並帶領學生進行簡易包紮DIY。 4. 經驗分享：透過小組討論生活中的危險情境與生病經驗，加深健康與安全防護意識。		
作業設計	無指派課後作業，著重於引導學生將課堂所學的健康與安全觀念，確實落實於日常生活中。		
評量方式	課堂表現 60% 參與討論 40%		
家長配合事項	1. 提醒孩子落實用眼護眼守則。 2. 配合用路安全，家長請以身作則，不做不良示範。 3. 提醒孩子生病時戴口罩、平時不亂揉眼睛。 4. 提醒孩子沖馬桶的時候務必蓋上馬桶蓋並確實用肥皂洗手，建立良好衛生習慣。		

新北市瑞芳區瑞柑國民小學115學年度第1學期教學計畫班級:三年

忠班 學習領域或科目:資訊

教師:黃老師

項目	內 容	備 註
學習目標	1.認識電腦基本操作。 2.學會使用簡單的資訊工具。 3.培養正確使用電腦的習慣。 4.能完成簡單的資訊作業。	
教學方式	以討論、實際操作、分組合作及實作活動為主，搭配影片與學習單，引導學生分享想法、學習溝通合作，並將所學應用於生活中。	
設計作業	1.課堂學習單：完成課程相關學習單。 2.心得分享：簡單寫下本次課程的學習心得。 3.生活實踐：將課堂所學應用在日常生活中。	
評量方式	1.課堂參與：觀察學生參與討論及活動的情形。 2.學習單：檢視學習單完成情況。 3.實作表現：評量學生合作與實際操作能力。 4.學習態度：觀察學生的學習態度及團隊合作表現。	
家長配合事項	1.鼓勵孩子完成課堂作業及學習單。 2.關心孩子的學習情況與生活表現。 3.鼓勵孩子主動參與家務及生活實作。 4.與學校保持良好溝通，共同協助孩子學習成長。	

新北市瑞芳區瑞柑國民小學 115學年度第 1 學期教學計畫

班級：三年忠班

學習領域	藝術	授課教師	薛老師
項目	內容		備註
教學目標	技能發展：學習剪紙、摺紙、不織布剪貼等多元媒材操作，訓練手部精細動作。 美感培養：透過線條與調色練習，認識基礎色彩學與造型變化。 創意啟發：結合節慶（中秋、聖誕）與藝術家（保羅克利）主題，激發學生的想像力與符號運用能力。 情意態度：藉由製作感謝卡，培養感恩的心與表達能力。		
教學內容	配合課程:色彩大發現、形狀大師 一. 對稱剪紙THANK YOU、拼貼色紙感謝卡 二. 中秋摺紙小兔拼貼畫 三. 女巫的魔法藥水：線條練習、調色色彩練習 四. 聖誕不織布剪貼裝飾聖誕花圈 認識大師-保羅克利 五. 保羅克利的符號密碼		
教學方式	示範教學：教師實際示範剪紙、調色與拼貼技巧。 引導發現：透過故事或藝術家生平（如女巫魔法、保羅克利），引發學習動機。 實作練習：給予學生充足的時間進行課堂創作。 作品欣賞：引導學生互相觀摩、分享創作理念。		
作業設計	於課堂內完成各單元之美勞創作（包含感謝卡、中秋小兔拼貼、魔法藥水畫、聖誕花圈及符號密碼畫）。		
評量方式	課堂表現 60%（包含課堂參與度及討論） 實作評量 40%（作品完整度與創意表現）		
家長配合事項	1. 提醒孩子備好課堂所需工具與材料。 2. 孩子帶回家的作品，請家長多多給予讚美及鼓勵。		

新北市瑞芳區瑞柑國民小學 115 學年度第 1 學期教學計畫

班級：三年忠班 學習領域或科目：體育 教師：葉老師

項目	內 容	備 註
學習目標	1. 潛在危機與安全須知。 2. 體適能活動，跑、跳與行進間投擲。 3. 翻滾、支撐、平衡與擺盪動作。 4. 運動安全規則、運動增進生長知識。 5. 運動前能確實暖身避免運動傷害。 6. 培養運動習慣與團體紀律並安排自己的運動計畫。 7. 鍛鍊肌耐力與平衡感。 8. 熟練拋球、直球、滾球、拍球、傳接球等動作。 9. 練習跳高、跳箱之基本技巧。	
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	
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. 培養孩子運動習慣、運動家精神、衛生習慣。 3. 欣賞支持孩子個人獨特的運動特質。 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。	