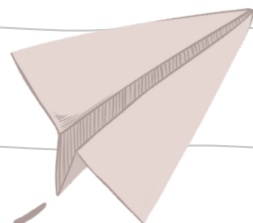


新北市瑞芳區瑞柑國民小學

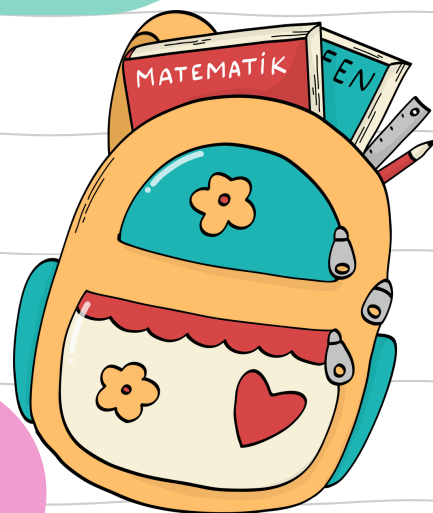
115學年度第1學期



家長日手冊



四年忠班



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

給家長的一封信

親愛的家長您好：

我們和孩子一起進入了小學四年級的生活了。四年級是兒童成長的一個關鍵期，也是養成良好人格最重要的關鍵期，良好人格包括了好的生活習慣和態度、道德感和價值觀。

大家都知道輝達總裁黃仁勳，如果他在成長過程只是獨善其身、他不會有兩個好夥伴，陪他一起創業；沒有「挫折忍耐力」，他不可能從洗碗工晉升為總裁；沒有「同理心」，他不可能因為害怕讓員工失望而不斷努力；沒有「責任心」，他不可能接手最困難的任務，締造出輝達王國。那些有成就的名人都是這樣的。

所以，我將帶領孩子從失敗中不斷修正，在旁陪伴，幫助孩子找到解決問題的方法，締造孩子在學習上獲得成就感的機會。希望各位家長和我一起來陪伴孩子成長：

1. **多鼓勵、多找原因、少給壓力。**儘量幫助子女解決學習上的困難，給他們增添學習的信心。
2. **多與孩子聊天，詢問學習、交友情況，減輕孩子的孤獨感和壓力。**尤其較早熟的孩子已經進入青春前期，多了解孩子的身心狀況，較能幫助孩子因為生理上的轉變而產生的人際或學習上的問題。
3. **孩子有煩惱時，要教孩子以陽光、積極的心態對待困難和挫折。**
4. **關心子女身心健康，培養良好、衛生的生活習慣。**例如：餐後刷牙、勤洗手、減少 3C 使用時間、增加戶外活動。
5. **指導孩子做力所能及的家務，參加適當的勞動鍛鍊，**以培養孩子熱愛勞動、負責任，並珍惜他人勞動成果。
6. **關心子女的學習，健康閱讀。**現今科技發達，閱讀媒材多元，網路閱讀資源豐富，但同時也暗藏許多危機，線上言情小說、暴力遊戲等，這些對於孩子的負面影響大，不少孩子會因此出現早戀、迷戀上網的現象，請家長們在此關鍵時期陪伴孩子一起閱讀，引導孩子使用適當的閱讀媒材。

期待**孩子願意為自己未來而努力**，為了這一共同的目標，讓我們一起為孩子的學習和成長攜手合作！任何有關孩子**課業**或**校園生活**的問題，歡迎利用 **line** 或 **聯絡簿** 聯繫，謝謝您！

敬祝 平安健康 事事順心

四忠導師敬上

班級經營重點

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

教學重點

一、各領域教學重點：

國語	1. 「閱讀理解」比重增加： 四年級的國語教學將提高閱讀理解比重，透過心智圖的練習，學習分類和歸納資訊，提升學習力；「生字語詞」著重在適當的語文應用，能達到「連詞成句、連句成段、連段成文」。 2. 作文每學期 4+2 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： 撰寫生活日記或週記，除了提升句子的組織能力和流暢度外，也可以建立師生溝通橋樑，作為情緒抒發的一個管道。 4. 推展閱讀與讀報教育： (1) 「閱讀學習單」：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，指導孩子關心生活中的國內外大事，並透過兒童版作品的欣賞，提升語彙量。 (3) 「閱讀小達人」：補充閱讀讀本，從閱讀中豐富國際視野。
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作業簿。 2. 加強運算及驗算的能力： 補充數學練習簿，給予變化題型練習，並不定時分派擬題學習單。 3. 強調錯誤訂正： 每日訂正，即時澄清迷思概念，才能繼續學習新的概念。 4. 依據學習狀況，課堂上隨時進行形成性評量或總結性評量。
綜合活動	1. 體驗活動，學習在面對團體任務時，能以團體目標為主，集思廣益發展團體合作的策略，從中學會尊重他人、自己承擔責任與建立遵守團體紀律的態度。 2. 藉日常生活常見事例，帶領兒童覺察自我情緒變化，並引導學生學習面對情緒、處理情緒，再透過正向思考態度及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. 藉由回顧自己參與文化活動經驗的分享，透過討論與學習各種方式搜尋不同文化活動與生活的關係，了解文化活動對生活的影響，達到對自己文化認同與肯定的目標。
健康	1. 引導學生了解飲食均衡對健康的重要性。 2. 介紹各類食物的營養素與功能，教導學生檢視自己不良的飲食習慣與改進方法。 3. 教導學生以自我管理與監控的生活技能，改善體重過重，建立良好的健康體位。 4. 希望學生能運用正向思考與行動解決生活中的困難，積極追求自我實現的價值，並與他人建立良好的互動關係。 5. 介紹香菸的危害及拒絕香菸的技巧，進一步引導孩子建立無菸家庭及無菸校園的健康信念，讓自己及家人遠離菸害。 6. 引導學生了解酒、檳榔對健康、環境與社會的影響，培養學生建立健康社區的社會責任。

二、評量方式：

1. 平常表現(佔 50%)

(1) 課堂表現態度：

包含學用品準備情形、專注度、實際操作、分組討論、合作學習、上台發表、課堂筆記等。

(2) 回家作業：

包含作業繳交與訂正。

(3) 平時測驗

2. 總結性評量(佔 50%)

期中、期末評量

文章分享

➤上網聽、看故事可以嗎？洪蘭：實驗顯示，親子共讀的「這關鍵」，有益於孩子的大腦發展，再厲害的科技產品都做不到

看電視或平板電腦閱讀是單向的訊息溝通，而親子共讀則是雙向的互動，人跟人彼此眼神的接觸和手勢的比劃會強化大腦的警覺（alert）系統，使正腎上腺素的分泌增加，從而強化學習的效果。

• 文/ 洪蘭

我每次去學校親子座談時，都會鼓勵家長盡量讀書給孩子聽，加強孩子的語言能力，但是每次都有家長問：為什麼不可以用平板電腦的有聲繪本童話書來替代？一樣是閱讀啊！

是的，一樣是閱讀，但是從實驗結果來看，效果不一樣。

這個實驗是把三十個四至六歲的幼兒園孩子分成兩組，螢幕組是老師唸螢幕上的繪本童話給孩子聽；故事組是同一個老師唸同一本書給孩子聽。在實驗前，有先確定兩組在注意力、語言和空間的認知能力上都一樣。經過六週，每週三次，每次三十分鐘，共十八次後，以腦波儀測量孩子在休息時（resting state）的腦波狀態。

結果發現，螢幕組孩子的腦波型態跟注意力缺失孩子的很相似，都是 θ 波比較多，而故事組則是清醒時的 13-30Hz， β 波比較多。 θ 波是我們在看電視時，大腦出現的 4-8 Hz 腦波，這是進入睡眠時的腦波（所以看電視容易睡著）。

看電視或平板電腦閱讀是單向的訊息溝通，而親子共讀則是雙向的互動，人跟人彼此眼神的接觸和手勢的比劃會強化大腦的警覺（alert）系統，使正腎上腺素的分泌增加，從而強化學習的效果。

雖然兩組的視覺（故事書上的圖片）和聽覺（同個老師唸）刺激都一樣，但在大腦中，兩組的腦波不同，螢幕組注意力活化的程度不及故事組多。

實驗已經證實，親子共讀不但對幼兒的認知功能、語言能力和讀寫能力都有好處，還對幼兒的情緒發展、執行功能、自律能力有好處。因此，平板電腦不能取代親子共讀。

其實，再好的科技產品都無法取代親子的互動與陪伴。

全文摘自 洪蘭《幸福的智慧：讓素養與知識豐盈人生》/ 天下文化

➤近 7 成觀察孩子愈來愈依賴 AI 完成作業，AI 最大風險是孩子停止思考

《未來親子》最新發布「2026 AI 教育大調查」，超過 8 成的人擔心孩子出現「大腦外包」現象。當 AI 隨手就能給出答案，孩子可能逐漸跳過理解、思考與驗證的過程。



• [文/ 未來親子品牌企劃部](#)

• 2026-06-17（更新：2026-06-25）

當 AI 愈來愈會回答問題，孩子還願意自己思考嗎？

《未來親子》最新發布的「2026 AI 教育大調查」發現，高達 83.7% 的受訪者認為，孩子已出現不同程度的「大腦外包」現象。這代表 AI 不只改變了孩子獲取答案的方式，也正在悄悄改變他們思考、理解與學習的歷程。



值得注意的是，教師與家長之間出現明顯落差。有 49.8%的教師認為，學生已出現「明顯依賴」或「過度依賴」AI；相較之下，持相同看法的家長僅 25.3%。顯示第一線教育現場看到的問題，可能比家長認知得更早、更深。此外，高達 94.4%的教師認為學生已受到不同程度的 AI 影響，而認為孩子「幾乎沒有受到 AI 影響」的教師僅 5.6%。對教師而言，他們看到的不只是學生開始使用 AI，而是學生在完成作業、整理資料甚至組織想法時，逐漸把原本屬於自己的思考與判斷過程交給 AI 完成。

AI 成為孩子生活中新的求助對象

那麼，「大腦外包」現象究竟是如何發生的？

調查發現，當孩子遇到課業或生活上的問題時，36.5%會先詢問老師或家長，25.2%選擇上網搜尋，而已有 23.5%的孩子會直接向 AI 提問。

換句話說，接近每 4 個孩子，就有 1 個會把 AI 當成第一個求助對象。



同時，有 68%的受訪者觀察到孩子愈來愈依賴 AI 完成作業。AI 的出現，不只是讓孩子獲得答案的速度變快，更正在改變他們獲取知識與解決問題的方式。當「向 AI 提問」逐漸取代「主動查找資料」，孩子的學習路徑也正被重新改寫。

家長和老師最擔心，AI 讓孩子不再思考

然而，真正讓家長與老師焦慮的，其實不是孩子使用 AI，而是孩子是否還願意自己思考。

當被問到「最擔心 AI 讓孩子失去哪種能力」時，高達 66.3%的受訪者選擇了「思考懶惰」，高於溝通表達、人際互動或基礎能力退化等選項。

因此，AI 最大的風險不是改變學習方式，而是讓孩子逐漸失去主動思考的習慣。



孩子習慣快速取得答案，恐陷入「泡麵式思考」

這樣的擔憂，也反映在孩子目前的學習型態上。

本次調查依據受訪者的填答結果，將孩子的AI學習模式分成四種類型：「AI領航者」是思考守護型，「共創建築師」是聰明共創型，「泡麵思考家」是快答依賴型，「沙發馬鈴薯」則是大腦外包警戒型。



其中，有 55.3%測驗結果落在「泡麵思考家」類型，是本次調查占比最高的 AI 思考學習類型，反映出許多孩子可能已習慣快速取得答案的學習模式。

所謂「泡麵式思考」，指的是大腦習慣快速取得答案，就像泡麵加熱水一樣，幾分鐘內就能得到結果。這類型的人不是不會思考，而是**開始習慣跳過理解的過程，直接取得整理好的資訊與結論**。

另一方面，真正具備 AI 判斷、驗證與協作能力的「AI 領航者」，僅占 8.4%。

《未來親子》觀察，會使用 AI 不等於具備 AI 素養。如何判斷 AI 的正確性、如何修正 AI 的答案，以及如何結合自己的觀點進行創造，才是未來更重要的能力。

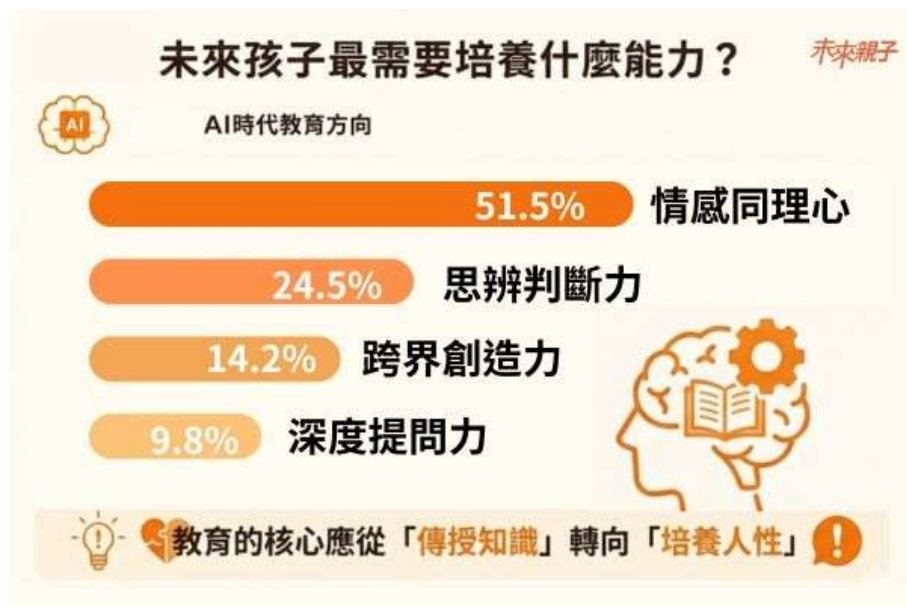
「AI 戒斷症」風險浮現，未來孩子可能不知道怎麼開始學習

但面對 AI 浪潮，多數受訪者並不認為應該全面拒絕 AI。

因為調查顯示，60.3%的受訪者期待 AI 成為孩子的「學習助手」或「思考教練」，而非代替思考的答案機器。

然而，「AI 戒斷症」的風險也正在浮現。調查中有 53.9%的受訪者認為，如果沒有 AI，孩子的學習將受到影響。意即未來可能有不少孩子面對的問題不是「不會」，而是「不知道怎麼開始」。

因此，教育真正的目標，或許不該只是教孩子如何使用 AI，而是如何駕馭 AI。當被問到未來最不容易被 AI 取代的能力時，多數受訪者選擇了「情感同理心」與「思辨判斷力」。這也指出了未來教育的重要方向：當 AI 愈來愈擅長提供答案，人類真正需要培養的，將不再只是知識，而是理解、判斷、提問與同理。



AI 可以幫助我們思考得更快，但無法代替我們理解世界。而未來教育最大的任務，或許正是守住孩子願意思考的能力。



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：四年忠班

學習領域	社會	授課教師	王老師
項目	內容		備註
教學目標	1. 能了解地圖的多樣功能、以及標示的圖例和方位。 2. 能分辨家鄉地形景觀的特色，家鄉發展可能會受到地形與氣候的影響。 3. 能了解自然及人文環境影響人口數量的變化，人口年齡組成的變化影響社會的情況，及關懷高齡人口。 4. 感受與欣賞各族群不同文化的特色，了解不同文化的生命禮俗。 5. 理解不同文化存在，彼此之間包容、尊重，從交流中獲得新的合作和創新。 6. 能實際探究已得知的家鄉故事，利用所學的知識技能，進行更深刻的訪問，獲得更多家鄉的歷史故事。		
教學方式	1. 重點講述與引導 2. 多媒體影音觀賞 3. 分組討論經驗分享 4. 數位遊戲化複習		
作業設計	1. 習作書寫 2. 社作加強複習		
評量方式	1. 作業成績 30 % 2. 平時考 20 % 3. 期中/期末考 30% 4. 課堂表現參與互動 20%		
家長配合事項	1. 帶孩子出遊時可適時討論各類地圖的用法，讓孩子參與行程規劃。 2. 遇到傳統節慶或現代節日時可讓孩子實際體驗相關習俗或儀式，加深孩子對於禮俗的印象。		

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：四年忠班

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：四年忠班

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：四年忠班

學習領域	藝術	授課教師	薛老師
項目	內容		備註
教學目標	認知發展：認識基礎視覺構成元素「點、線、面」，並認識當代藝術大師草間彌生及其點狀創作風格。 技能培養：學習指印畫、吹畫、剪貼等多元媒材與技法，增進手部協調與創作表現能力。 美感與情意：結合感恩表達與節慶（中秋、聖誕），將生活經驗融入藝術創作，並培養欣賞他人作品的態度。		
教學內容	配合課程：點點滴滴、與你連線、面面俱到 一. 指印畫THANK YOU感謝卡 (點點滴滴) 二. 煙火慶中秋 (吹畫-與你連線) 三. 草間彌生的點點與我的最愛 (點點滴滴 / 認識大師-草間彌生) 四. 聖誕不織布剪貼裝飾聖誕花圈 五. 我的美麗花窗 (面面俱到)		
教學方式	概念引導：透過圖片與生活實例，解說「點、線、面」在視覺藝術上的應用。 名作欣賞：介紹草間彌生生平與經典南瓜、點點作品，激發創作靈感。 技法示範：示範指印按壓、吸管吹畫技巧，以及花窗與不織布的製作步驟。 實作與分享：給予學生充足時間創作，並於完成後引導學生發表理念、互相欣賞。		
作業設計	於課堂內完成各單元之美術作品（包含指印感謝卡、中秋煙火吹畫、草間彌生風格畫、聖誕不織布花圈、花窗設計）。		
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：四年忠班

學習領域	藝術領域-音樂	授課教師	丁老師
項目	內容	備註	
教學目標	1. 培養專注聆聽能力。 2. 能依據情境，善用物品、口技或樂器製造音效。 3. 能替故事情境設計適當的音效。 4. 能認識舞蹈種類、特色及觀賞表演的禮儀。 5. 能用身體模仿造型、培養身體節奏感。 6. 能發現各項職業特徵，以默劇方式表現。 7. 能了解基礎樂理與音樂家。 8. 能分辨人聲音色與銅管、傳統鑼鼓樂器音色。 9. 能依據節奏表現合適的律動或肢體動作。 10. 能感受不同的音樂並演唱。 11. 能學習直笛吹奏的技巧。		
教學內容	※單元名稱 二、表演任我行 (一) 聲音百變秀 (二) 舞動身體樂旋律 (三) 我的夢想 三、音樂美樂地 (一) 繪聲繪色萬花筒 (二) 一拍擊合 (三) 美妙的樂音 (四) 歡樂感恩的樂章 ※音樂部分內容摘錄： 1. 樂理：認識升記號與本位記號；認識銅管樂器；頑固伴奏；附點 8 分音符及 16 分音符節奏型；認識傳統鑼鼓樂器 2. 欣賞：〈彌塞特舞曲〉、〈輕騎兵序曲〉、《天堂與地獄—序曲》、〈拉德茨進行曲〉、〈羅漢戲獅〉 3. 直笛吹奏：下一線 do 到第四線 re；〈祈禱〉和〈哦！蘇珊娜〉。 4. 演唱 〈美妙歌聲〉、〈小溪輕輕流〉、〈We wish you a merry christmas〉、〈恭喜恭喜〉、〈新年好〉		

	5. 認識音樂家—巴赫、老約翰·史特勞斯	
教學方式	以討論、發表、實際演奏與表演進行課程教學	
作業設計	以課堂上能完成為主	
評量方式	課堂表現 60%、參與討論及實作評量 40%	
家長配合事項	請家長為孩子備妥高音直笛(英式為主)；關心孩子在校生活與人際互動	

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:四年

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。	