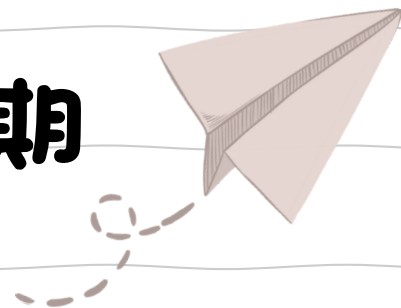


新北市瑞芳區瑞柑國民小學

115學年度第1學期



家長日手冊



一年忠班



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

親愛的爸爸媽媽您好：

首先恭喜您的寶貝上小學了！這不僅是他們走出家庭舒適圈的里程碑，更是一場關於「獨立」的精彩冒險。

剛入學時，排隊、專心上課、書寫作業、表達需求，對孩子而言既陌生又充滿挑戰。因此，需要我們溫柔而堅定地引導、用愛心陪伴這群孩子度過這關鍵的成長期，順利適應學校生活。以下是我的班級經營理念及教學與評量方式：



一、班級經營理念與目標：

1. **重視安全**：教室內、走廊上要慢慢走，遵守規範，照顧好自己的身體。
2. **尊重他人**：主動問候，說好話、做好事，建立溫暖的班級氣氛。
3. **學習負責**：作業按時完成，睡前檢視作業與聯絡簿，並整理書包。
4. **勇敢表達**：遇到困難、不舒服或委屈，鼓勵孩子主動告訴老師，學習為自己發聲。
5. **合作共好**：參與團體活動時學習傾聽與配合，凝聚班級向心力。

二、教學與評量方式：

學期初期，我會以孩子的常規學習為重心，養成良好的生活習慣和學習態度後，孩子更能專心於學習活動上，學習效果會更好。

● 國語課程：

1. 前十週注音符號學習，：
 - 要不斷反覆練習，熟悉注音符號。
 - 能夠直接拼讀和書寫能力。
 - 在家可以熟讀課文、練習拼讀。
2. 閱讀活動：
 - 配合週五晨間閱讀活動，規劃課文延伸閱讀及故事閱讀及分享。
 - 進行閱讀理解及寫作教學，讓孩子發表自己的文章。



3. 作業方式：

- ①預習：讀課文、描課本生字。
- ②練習：甲乙本、國語習作、生字語詞練習。
- ③複習：每課聽寫、國語作業簿。
- ④期中、期末考前會有複習卷。

● 數學課程：

1. 課堂講解基礎觀念題及題型練習；課後習作、數八格練習卷，加強解題能力和策略。

2. 附件、教具操作，加強數學概念建立。

3. 作業方式：

- ①課堂操作：數學課本練習題。
- ②課後練習：數學習作、數八格練習卷。
- ③複習：單元小節練習卷。
- ④期中、期末考前會有複習卷。

● 生活課程：

1. 學習小學一年級生活、認識學校。

2. 親近大自然：觀察大樹、小花和進行聲音的遊戲。

3. 玩具總動員：練習分享、珍惜物品。

4. 節日介紹：過年的習俗、春聯製作。

5. 作業方式：

- ①課堂操作：探索活動、音樂唱遊、美勞創作。
- ②課後練習：生活習作。

● 評量方式：

1. 形成性評量（50%）：

作業、各科習作、學習單、小考(含聽寫)、練習卷、上課態度、討論狀態、課堂操作、日常行為表現……等。

2. 定期評量（50%）：

期中考成績 25%、期末考成績 25%。



三、溝通與聯絡方式：

在孩子的成長路上，您是最重要的教育夥伴。若您對學校生活有任何疑慮，請務必與我保持聯繫，歡迎利用 line私訊 或 聯絡簿 聯繫，讓我們一起為孩子凝聚共識、解決問題。

四、需要家長協助的地方

1. 準時上學：

上學時間為上午7：30~7：50，養成早睡早起的好習慣。

如需晚點到校、孩子因病或特殊事故未能到校，請告知老師。

2. 吃完早餐再上學：

請為孩子準備一份營養健康的早餐，並於到校前用餐完畢。

3. 自備水壺：

請孩子每天自備水壺，才能適時補充水分，避免中暑。

4. 加強孩子自主能力：

每晚就寢前，要求孩子自行整理書包、檢查隔天上課所須之學用品是否均已備妥。

學用品請貼上姓名貼，除非課程需要，不帶玩具及有遊戲功能的文具到校，影響上課專心度。

5. 每天簽閱聯絡簿：

每天為孩子簽閱孩子的聯絡簿、通知單、檢視作業本，以利老師及行政人員作業。

6. 生病請在家休息：

若有發燒症狀，請幫孩子請假在家好好休養，也可避免交叉傳染。

7. 有參加課後社團的孩子在校時間長，需要精神與體力，家長可準備一點營養健康的點心在放學後食用，但垃圾、廚餘需帶回家處理。

孩子的成長需要你我並肩合作，
讓我們用耐心，陪伴孩子成長、獨立！



一年忠班導師 蔡老師 115/9/11



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：一年忠班

學習領域	英文	授課教師	王老師
項目	內容		備註
教學目標	1. 能聽、說、認讀及描寫大小寫字母 Aa-Mm。 2. 能認識大小寫字母 Aa-Mm 正確的書寫位置，並以正確的筆順描寫。 3. 能聽、說及辨識大小寫字母 Aa-Mm 的代表單字。 4. 能聽懂、說出並使用教室用語。 5. 能聽懂、說出並使用日常用語。 6. 能聽懂並能吟唱 Units 1- 4 的歌謠。 7. 能聽辨日常用語及教室用語，並作出適當回應。 8. 能跟唱字母歌曲。 9. 能聽辨並說出數字 1-10。 10. 樂於參與課堂活動。		
教學內容	1. 字母 Aa-Mm 2. 數字 1-10 3. 教室用語 & 日常用語 4. Songs & Phonics		
教學方式	1. 自然發音法 2. 圖像記憶法 3. 肢體反應教學法 4. 遊戲化學習		
作業設計	1. Workbook 習作 2. A++ Write and draw 3. Show and tell		
評量方式	1. 課堂表現參與互動 30% 2. 作業 30% 3. 書寫及口語測驗 40%		
家長配合事項	1. 叮嚀孩子完成作業		

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：一年忠班

學習領域	健康與體育領域－健康	授課教師	丁老師
項目	內容	備註	
教學目標	1. 認識基本健康常識，發覺影響健康的生活態度與行為。 2. 練習簡易健康相關技能，願意養成個人健康習慣。 3. 學生能遵守熟悉上下學路線及搭乘運輸工具的交通安全規範。 4. 認識健康中心功能與健康服務。 5. 認識均衡飲食，培養良好飲食習慣。		
教學內容	本學期授課單元名稱 一、成長變變變 (一) 長大真好 (二) 清潔衛生好習慣 二、快樂上下學 (一) 安全紅綠燈 (二) 我們是好同學 (三) 我們的健康中心 三、營養的食物 (一) 食物調色盤 (二) 飲食好習慣		
教學方式	以討論、發表、實際操作或角色扮演進行課程教學		
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	請家長一同協助孩子健康習慣養成，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：一年忠班 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. 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. 請協助學童於體育課時都有毛巾、水壺；可自備 1 條跳繩。	