

新北市瑞芳區瑞柑國民小學

113學年度第一學期

家長日手冊

二年忠班

中華民國113年09月06日

中華民國113年09月06日

孩子，請在關係裡學會自主

撰文：吳志文老師



自主是每個人在青少年時期重要的發展任務，更是往後各個生命階段身心健康與社會適應的基礎（Chirkov, Ryan, Kim & Kaplan, 2003）。既然自主這麼的重要，那到底「自主」是什麼呢？

我在課堂上經常問這個問題，大學生最常回應的答案是「自由自在、無拘無束地做自己想做的事情」。但...真的是這樣嗎？我鼓勵他們繼續想一想：「如果自由自在、無拘無束到了極致，會不會出現什麼問題呀？」學生們想了想後，接著說「這樣會給別人添麻煩吧！」、「這聽起來好像又太放縱了...」。

就這樣一來一往，我和學生們開始辯證著自主是什麼，最後得到了大家都認同的結論：「自主並不是無邊無際的『做自己』；相對地，要成為自主的個體，就必須先養成自律與自制的能力，要可以做到自我管理、知道自己行為可能的影響，並且能夠為自己負責的前提下，才能夠自由自在、心安理得地做自己想做的事情，成為真正自主的人」。

在關係中學會自律與自制

家庭中的人際關係，尤其是親子關係，不僅是最初社會化的環境、多數人第一個社交關係，更是讓我們開始學會自律、自制，進而朝向自主成熟發展的起點（Steinberg, 1990）。畢竟家長是供給孩子生活所需的主要照顧者，對孩子的行為有一定的影響力，因此孩子想要在受家長保護的生活中獲得更多的自主空間，就必須跟家長積極溝通，以及展現自律與自制的能力，達到相互理解的信任；針對此二點，簡述如下：

一、孩子要釐清疑慮，做個自主負責的人

孩子在青少年階段，隨著心智與身體的逐漸成熟，開始對許多事情感到興趣、躍躍欲試，這是再自然不過的事情了（葉光輝，2012）。但是，從家長的角度出發，家長作為孩子的照顧者，有義務要敦促孩子不要跑得太快、衝得太急，要小心不要因為過度的自信而造成傷害。孩子可能會覺得很掃興，覺得自己被阻礙了，或是覺得家長是老古板；而從孩子的角度出發，孩子可以多想想「這件自己好想要做的事情，會帶來什麼樣的後果？」、「會不會造成什麼影響？」，以及「自己可以為所有可能造成的結果負責嗎？」只要能把這些疑慮釐清，尤其是讓家長相信孩子願意，也有能力可以自己承擔後果，我相信多數的家長還是會鼓勵孩子嘗試，並且在心中期待著，孩子可以藉由這次的經驗中更加邁進一步，朝向成為獨立自主成熟的大人。

二、孩子請向家長展現自律與自制的能力

孩子要如何讓家長相信自己具有自律與自制的能力呢？我們可以從一般的日常生活開始做起。更具體地說，我建議孩子要做到「自我揭露」和「自我安頓」，這兩個具體的子職實踐，目的都是讓家長感到安心與放心，並且有助於增進家長對孩子有能力管理自己生活的信心（張芸慈，2021）。以下我們就來談談，要如何做到「自我揭露」與「自我安頓」。

（一）自我揭露：自我揭露指的是孩子會主動告知家長、與家長分享自己的狀況。像是告訴家長，自己打算怎麼安排一個人的時間，在保有隱私的前提下，分享自己有什麼行程規劃，最近生活中遇到什麼有趣的事情，又有哪些煩惱，或者是自己有哪些想要在未來實踐的目標...等。透過自我揭露，家長能夠

更清楚地知道孩子正在經歷哪些事情、有什麼樣的經驗與感受，如此一來，家長就不需要過多胡思亂想、妄作猜測。更重要的是，家長有一個雙向的管道，與孩子溝通自己的想法，適時適度地提醒孩子哪些行為，有可能帶來自己想不到的影響，一起討論該如何處理或面對，也藉此提升了孩子自律、自制、管理自己生活的能力。

(二) 自我安頓：是指孩子可以善盡自己的社會角色責任與義務。像是，作為一個個體，應該要養成規律良好的生活習慣、維持衛生整潔的生活環境，可以照顧好自己的身心健康；而身為在學的學生，除了善盡認真學習的本分，在學校要能尊重教師、友愛同學，能夠與他人和諧自在地相處；而身為家裡的一分子，要做好分配到的家務工作，不製造其他家人的困擾。透過自我安頓，孩子在一些基本的生活面向上做到自律與自制，能讓家長相信孩子有一定的能力可以去嘗試、拓展、豐富自己的生命經驗。相對地，如果以上這些基本的生活面向，都無法安頓好自己的生活，家長自然很難放心地讓孩子去嘗試一些更具挑戰性的事情，在這種情況下，似乎就可以理解為什麼家長會對於「讓孩子自主」感到擔心、質疑，或是嚴厲禁止。

讓我們回到最初的命題，我們希望每個孩子都能發展出獨立成熟的自主性，只是在這之前，孩子需要向家長展現出自己具有管理自己生活的能力。而我也具體提出建議，孩子可以試著透過自我揭露與自我安頓，從中學習，並且向家長證明自己足以令人放心，那麼在與家長爭取更多自主空間的時候，家長就更能夠感到安心，有信心同意、鼓勵孩子嘗試看看自己想要做的事情、自己管理自己的生活。

寫給家長：避免過度保護或嚴厲禁止

要讓孩子能夠在關係中學會自主，除了孩子要能夠學會自律、自制，以及自我管理，家長必須營造友善、平等、相互尊重的親子關係。雖然保護孩子是家長應當善盡的親職職責，但切記要避免過度地保護，這反而會讓孩子感覺到「家長覺得我沒有能力」，無助於孩子的自主發展（吳麗娟，1999）。同樣地，家長應該避免不明就裡地禁止孩子，這不僅會讓孩子對親子關係感到不信任，還可能迫使孩子在不願告知家長詳情的狀況下，自行從事一些可能招致風險的

活動。我會建議家長用「充分溝通」取代「過度保護與嚴厲禁止」，試著和孩子解釋自己的擔憂、接納孩子充分表達自己的想法、給孩子證明自己有能力承擔行為後果的機會，並且試著與孩子協商找到彼此都能接受的解決辦法（張珍麗、張海琳譯，2012）。

參考文獻

- 吳麗娟（1999）。「共依附」父母的親職教育：放下孩子，釋放自己。《諮商與輔導》，157，17-23。
- 張芸慈（2021）。單親家長知覺青少年子女職實踐對其心理與親職適應的影響（未出版之碩士論文）。台北市：國立臺灣師範大學。
- 張珍麗、張海琳（譯）（2012）。P.E.T.父母效能訓練（原作者：T. Gordon）。台北市：新雨。
- 葉光輝（2012）。青少年親子衝突歷程的建設性轉化：從研究觀點的轉換到理論架構的發展。《高雄行為科學學刊》，3，31-59。
- Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 97-110.
- Steinberg, L. (1990). Autonomy, conflict, and harmony in the family relationship. In S. S. Feldman & G. R. Elliott (Eds.), *At the threshold: The developing adolescent*, pp. 255–276. Harvard University Press.

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 教育局
Education Department
New Taipei City Government



853240 幫我刪惡視力 拒絕 惡視力

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



睡滿 8 小時

睡飽、學好、長高高

彩虹 5 蔬果

每日3拳蔬菜、2拳水果

聰明用 3 C

距離短、使用少，娛樂性3C天天少於1H

久坐少於 2

每坐2H起身，用眼30分休息10分

距離 4 關鍵

眼睛距離書本40cm，維持正確坐姿

天天戶外120

每日累積戶外活動120分鐘





二年級上學期班級經營與教學計畫說明

~感謝家長及孩子們,讓我們在此刻並肩同行~



Strawberry

親愛的家長您好:

恭喜您的寶貝升上二年級囉!經過一年的學習與成長,發現孩子們比以前更懂事,且更懂得與他人互動、分享、主動幫忙、互相合作, 孩子的成長是您我的喜悅,感謝各位爸爸和媽媽、阿公和阿嬤的支持與配合,這學期讓我們也一起為孩子的學習共同努力!教育工作是跟生活緊密結合在一起的,每一件事情都是活的教材,請家長一同善加利用。每個孩子都有無限的潛能,要有耐心去教導,如此就會給孩子帶來光明和希望。



給他智慧,使他不再疑惑; 陪他遊戲,使他不再孤獨;

給他文學,使他永不貧乏; 陪他探索,使他視野遼闊;

給他榜樣,使他懂得關懷, 陪他歡笑,使他樂觀奮發。

辛勤耕耘下的田裡,長不出雜草來;適切照顧下的孩子,壞不到哪裡去!

謝謝您們在孩子的學習路上不缺席。

希望接下來我們能攜手合作,讓二忠的寶貝越來越棒!



這學期我為本班規劃的教學如下:

一、教學理念:

- (一)培養受用一輩子的好習慣。
- (二)學會愛自己,並尊重他人。
- (三)養成正向思考觀念與態度。
- (四)啟發創意及有彈性的能力。

二、班級經營(強調品格及生活教育、獎勵制度)

- (一)能常說好話,做好事,培養正向信念。
- (二)對自己負責,能自我省思,誠實不欺。
- (三)學習互相友愛及尊重,培養團結與榮譽心。
- (四)養成愛整潔、守秩序、有時間觀念等好習慣。
- (五)展示每個孩子的學習成果,建立自信的舞臺。



獎勵制度:老師會適時提醒、指導並觀察孩子的好表現或好習慣,能自主展現或進步以 100 點表揚和鼓勵,不當言行指導到第三次扣 100 點,一個月超過 1000 點者贈送小禮物,學期末加碼獎勵每個月都超過 1000 點的孩子。

三、教學經營

(一)語文教學:

1. **語文常識**:隨課補充硬筆書寫技巧和語文重點,增加互動及對話練習,培養孩子的語感與文學及表達能力能力。
2. **閱讀寫作**:隨課延伸閱讀或故事補充,進行閱讀理解教學及課文本位寫作與發表。
日記書寫,運用習得詞句,以五感(看聽聞嚐摸)記錄心情或發現。
每週五晨間閱讀,閱讀記錄點數,配合學校閱讀之星表揚。
每週一篇閱讀練習,增進閱讀素養。



3. **作業方式**：預習(讀至少 1 次寫行數和段落、描課本生字 3 次:手指-螢光筆-鉛筆、寫部首)→甲乙本增加造詞(留複習空格)→國語習作(國習)→生字部首和語詞 1 次(字詞本)→考試簿(聽寫、造句加分)→國語作業簿(國作)→圖畫寫作→課堂重點練習→考前複習卷(國卷)。

(二) 數學教學：

1. **多算多練**：前測卷、單元小節練習卷、課堂練習基礎觀念題型，課前幾分鐘複習重點。
2. **題型練習**：判讀解題訊息，課後再次練習課本題型，練習卷訓練解題能力和策略。
3. **具體操作**：利用附件、教具個別與小組的操作、討論、分享，建立數學概念。
4. **作業方式**：數學課本練習題(數課)或操作練習(附件)→數學習作(數習)→數學練習簿(數練)→單元小節練習(八格練習卷)→考前複習卷(數卷)。

(三) 生活課程：

1. **有意義的具體活動和體驗**：養成思考的習慣，學會安排自我的作息時間，培養富有創造及思考能力的兒童。
2. **關心自己和周遭社會、自然、藝術與人文的關係**：思考自己如何幫助動物與維護大自然，從探索中認識多樣創作素材，培養兒童的組織能力、鑑賞能力和說話能力。
3. **養成生活上必須的基本習慣和技能**：並且透過實際的操作認識維生的方式。隨著年紀的增長，二年級的小朋友，應該有更好的生活自理能力，藉由單元的一系列活動，培養小朋友自我生活起居的能力。
4. **發展生活中各種互動與反省的能力**：藉由著討論與實作，帶領兒童學習推己及人，在自己享受溫暖與幸福的同時，也能從身邊親友出發，試著關懷他人，並將心意化為實際的行動。
5. **作業方式**：課堂單元探索活動→音樂學習與唱遊→美勞創作學習→生活習作和演練。

(四) 評量方式及重點：

1. 評量方式：(打分數項目登記列入成績計算，畫♡配合獎勵制度)
 - * 定期評量 50%(期中 25%、期末 25%)
 - * 多元化評量 50%(學習態度、作業、上臺報告、資料收集、學習單、實際操作、平時測驗、課堂活動表現)。
2. 評量重點：
 - * 學習態度。
 - * 小組合作。
 - * 作業及學習單：用心習寫且按時完成繳交，保持清潔、確實訂正。

(五) 溝通與聯絡方式：

1. 平常請善用聯絡簿或書面聯繫。
2. 於不影響上課時間至學校當面溝通。
3. 撥打學校電話(02)24971009





為了孩子好，讓我們一起叮嚀孩子：

（一）生活方面：

1. 重視時間觀念，準時上學 7:20-7:50 之間到校，今日事今日畢，並且養成早睡早起的好習慣。請為您的孩子準備一份營養的早餐，並於到校前用餐完畢，不但有助於他整天的學習，亦能增進親子間的情感。來不及在家中吃完需帶來學校，交功課和聯絡簿後，給孩子 10 分鐘的用餐時間，無法吃完則留待下課吃完才下課。
2. 就寢與上學出門前，確認簿本及物品準備好，養成整理書包和物品的好習慣。
3. 除非課程需要，禁止帶玩具或玩具式文具到校。為避免養成孩子對物質過度需求的習慣，物質金錢獎賞請節制，也不要讓孩子帶貴重物品或現金到校。（繳費除外）
4. 學生在校時間長，家長可準備一點營養健康的點心，並提醒垃圾的處理，廚餘請帶回家，但不要讓孩子帶糖果或零食及糖分高的食品來學校吃、分享或慶祝，避免養成不健康的飲食習慣。
5. 孩子因病或特殊事故未能到校，請盡早告知、留言，或託同儕及親友幫忙轉達。

（二）學習方面：

1. 讓孩子有自行完成工作的機會，指導及陪伴參與為主，切勿全數或大部份代勞。
2. 這學期全校登山活動在週四，統一穿校服(若天候冷保暖為主)，晨間動態社團在週二，體育課在週一和週四，請替孩子準備適合運動的服裝（寬鬆上衣與褲裝、運動鞋、襪子）及水壺、擦汗毛巾和登山用的遮陽帽。替換衣物及毛巾有使用就請孩子帶回換洗，隔天用袋子裝乾淨的衣服和毛巾帶到學校備用。
3. 鼓勵孩子做家事，訓練做事能力，促進肌肉及腦部發展，培養服務熱誠與責任感。
4. 若孩子未攜帶課堂要用要交的簿本或工具等，若不緊急，隔天再由孩子自己帶來。
5. 作業貴精而不在多，強調孩子用心書寫的重要。請一同要求孩子書寫的筆順要正確，筆劃位置要正中，字體筆劃錯誤或潦草求快者，於當日下課訂正好才可下課。書寫整齊，完成訂正加愛心♥，或聽寫進步加太陽☀，列入獎勵制度點數。
6. 每天撥空簽閱孩子的聯絡簿、通知單、作業簿本（每日功課內容請參閱班級群組），督促孩子確實完成回家作業，並於確認後簽名，並提醒孩子確實整理書包按時交回，藉此與孩子聊聊天，關心學習狀況，以收實效。每課、單元有簽名加愛心♥，列入獎勵制度點數。

我們都是教育的合夥人.....

期盼在未來的每一天都能看到孩子一點一滴的進步
讓孩子在快樂、健康與成就中成長



敬祝 平安 快樂

導師：俞老師 113/09/03



新北市瑞芳區瑞柑國民小學 113 學年度第 1 學期教學計畫

班級:二年忠班

學習領域	體育	授課教師	羅老師
項目	內容	備註	
教學目標	1. 透過平衡木和跳箱，引導學生體驗平衡、支撐和跨越等動作能力。利用遊戲和創作的樂趣，增進其基礎動作技能與探索能力，提升學生運動參與的興趣。 2. 利用運動安全三部曲的概念，建立學生基本的運動安全常識，並學會處理運動傷害的正確步驟；結合學校運動競賽，引導學生理解運動賽事相關概念與資源，並能認真參與班際相關運動賽事。讓學生了解跳繩的基本動作技巧，並能運用正確的技巧與他人合作，進行跑步跳繩遊戲。 3. 藉由樂趣化遊戲，了解並學習跳繩的基本概念、體驗用腳運動的項目，促進全身性運動能力均衡發展、以遊戲方法增進學生用腳繩的動作能力，增進對跳繩的學習興趣。 4. 介紹戶外及室內的休閒運動，讓學生了解運動的益處與樂趣，並鼓勵其邀請家人假日時一起進行；能配合節奏，與同學兩人一組，一起完成有氧運動的動作。 5. 運用全身及四肢的活動學習；學會各種橡皮筋繩遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並能與同學共同合作，從中領略身體活動的樂趣。		
教學方式	活動體驗、同儕討論、教師引導、發表分享		
評量方式	1. 學習態度 (30%) 2. 同儕合作 (30%) 3. 鼓勵同儕 (20%) 4. 技能表現 (20%)		
家長配合事項	1. 協助學童維持健康的行為與習慣, 逐步學習照顧自己。 2. 協助學童於課餘時多從事運動，培養規律適度的運動習慣。 3. 請協助學童於體育課時都有毛巾、手壺。		

