

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

三年忠班

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

853240 幫我刪惡視力

拒絕 惡視力

新北市政府 教育局

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



新北市瑞芳區瑞柑國民小學 113 學年度班級經營計畫

班級：三年 忠 班

導師：劉老師

項目	內 容	備註
班級經營理念	1. 學會和同學相處與溝通、適當的情緒表現，並培養對團體的責任感與服務心。 2. 培養孩子：樂觀、自發、積極、共好的人生態度； 培養孩子：細心、耐心、專心、精實的做事態度。 3. 營造乾淨清爽、適宜閱讀、有助學習的教室環境。 4. 多獎勵、少懲罰；多鼓勵、少責備；多關懷、少批評。 5. 協助孩子了解自己、尊重自己、肯定自己、發展自己潛能與善用個人特質幫助學習與發展。 6. 注重學生語文寫作能力、數學邏輯訓練、運動體適能增強、自發互動共好素養培長。 7. 培養孩子關心時事，批判能力與心得分享、發表訓練。 8. 記錄學生日常生活與學習的點滴回憶影音。	
具體作法	1. 建立<u>班訓</u>：在對的時間、對的地點，做對的事；孝順父母、尊敬師長、友愛同學、認真負責、努力學習、動靜合宜。 2. 每週一句格言、座右銘，提供孩子<u>勵志與品德</u>相關名言。 3. 提供每個孩子都有當<u>班級幹部</u>的學習機會。 4. <u>親師通訊</u>：聯絡簿、家庭訪問、LINE 班群或好友。 5. 公佈欄佈置，以孩子的作品為主，選錄學生作品充實「班級作品」欄，提供孩子相互<u>觀摩學習</u>的機會。 6. 善用「國語日報」進行讀報教育，培養<u>閱讀習慣</u>及<u>關心時事</u>。 7. 作業訓練重點為培養孩子<u>動腦筋</u>的習慣與能力，培養<u>高層次</u>創造思考能力。 8. 每週寫閱讀尋寶、語詞短文一篇，培養<u>自我學習</u>與<u>創思能力</u>。 9. 本學期作文六篇，培養<u>寫作能力</u>與<u>創思能力</u>。 10. 誦讀弟子規、百孝經，背誦唐詩培養<u>語文能力</u>。 11. 提供品德教育相關文章、故事、格言，深植孩子<u>倫理、孝道</u>的觀念，建立正確的人生觀。 12. 評量標準： (1) 定期考：佔 50 % (2) 平時成績：合佔 50 % 含小考、複習考、作業、上課態度、活動參與。	

班級重要活動	1. 推廣閱讀運動：尋寶筆記、國語日報、課外閱讀、閱讀分享、作文(短文)分享。 2. 生活點滴記錄：小蕃薯日記畫簿、拍照、攝影。 3. 凝聚班級向心：康樂時間、班級慶生會、同樂會、登山攻頂，配合學校活動如運動會、淨山活動(淨社區)。 4. 因材施教措施：針對每個孩子的努力和用心程度，安排不同的功課量，作業形式也可彈性修改，符合學生能力為主。 5. 學習回饋測驗：適時進行學習測驗，定期考前複習考。 6. 課後學習加強：上課學習有落差者，利用課後時間進行補強。 7. 作業彈性補救：作業難度、數量，針對個人能力作調整，並依作業品質給予適當之獎章獎勵。特殊原因缺交，給予補寫機會；無正當理由缺交，依班規反省章懲罰並限時補交。 8. 落實班訓品格：每日誦讀班訓、格言，落實班訓要求或有其他優秀表現，給予好棒章獎勵。期末結算 600 個好棒章以上與老師、同學校外聚餐並團康。	
家長配合事項	1. 善用溝通管道，如聯絡簿、電話、LINE 或到校與老師面談，與老師保持聯繫與良好溝通，有助於孩子的教育成長。 2. 要求孩子自動自發完成回家作業，並做初步檢查確認，養成「今日事、今日畢」的好習慣。 3. 每天簽閱聯絡簿，關心孩子在校的學習、同儕互動狀況，促進親子親密互動，拉近親子關係。 4. 注意孩子放學後的行為表現、休閒娛樂活動類型，適時予以輔導協助，讓孩子時時走在正確的人生路上。 5. 儘可能參與學校家長成長活動、親子活動或支援班級活動。 6. 家庭狀況需要任何協助，請與濬瑜老師聯絡。	
備註	1. 本班學生男生計 3 人，女生計 8 人，總人數為 11 人。 2. 學生必備學習用品：字(辭)典、成語典、直尺、三角板、圓規、剪刀、膠水、鉛筆、色鉛筆、彩色筆、水彩用具組、直笛，以及其他個人所需用具(衛生紙、濕紙巾、毛巾、餐具、午休被子)。 請家長協助備妥，以利學生學習及生活便利。	

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：三年忠班

學習領域或科目：國語

教師：劉老師

項目	內 容	備註
學習目標	1. 每週「閱讀尋寶筆記」一篇、「語詞短文」一則。 2. 適度背誦、記憶重要優美的課文內容。 3. 精熟每課內容之聽、說、讀、寫。 4. 配合課文安排，學期「作文」六篇。 5. 能認真精讀，深究內容，歸納大意。 6. 能聆聽他人說話，感受說話者的情緒，能系統歸納他人發表之內容。 7. 能將閱讀材料與實際生活情境相聯結，透過生活化的語文，學習解決問題，將知識轉化為能力。 8. 能體會生活中處處皆學問，培養處處探索、學習的精神。 9. 能運用所學進行文章的寫作及詩歌創作。	
教學方式	1. 直接教學 2. 分組教學 3. 小組討論 4. 合作學習 5. 小組發表 6. 實務操作	
作業設計	1. 生字、語詞書寫練習(甲、乙本) 2. 課文基本練習(國語習作、作業簿) 3. 課文圈詞造句(強化造句能力，除完整外，要有前因、後果和形容) 4. 圈詞連結成短文(語詞短文) 5. 閱讀尋寶筆記(結合語文、藝術創作) 6. 每日一文(文章閱讀，提升閱讀能力)	
評量方式	1. 紙筆測驗 2. 態度檢核 3. 分組報告 4. 參與討論 5. 課堂問答 6. 實務操作	
家長配合事項	1. 幫孩子準備工具書：字典、辭典與成語典。 2. 指導孩子養成正確的寫字習慣、注意筆順及國字的結構。 3. 查字典、辭典、成語典時能給予孩子適當的幫助及引導。 4. 耐心的聽完孩子朗讀、背誦或是心得分享。 5. 提供協助孩子完成尋寶、短文和作文。 6. 注意孩子各項作業的習寫與訂正。	

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：三年忠班

學習領域或科目：數學

教師：劉老師

項目	內 容	備註
學習目標	1. 說、讀、聽、寫、做 10000 以內的數，並用符號紀錄比較大小。 2. 認識角及其構成要素，能比較角的大小；認識直角、正方形、長方形的特性。 3. 理解直式計算，解決 10000 以內的加、減問題。 4. 解決二位數乘以一位數、三位數乘以一位數的問題。 5. 認識長度單位一毫米，並能實測與報讀；公分、毫米的關係與化聚。 6. 理解除法意義，記錄為除法算式並能以除法直式計算。 7. 認識重量單一公斤、公克，並能進行實測與報讀，進行化聚與比較並以算式解決合成、分解問題。 8. 認識同分母分數，理解分數和 1 的關係與轉換，並能進行大小之比較。 9. 認識一維、二維表格，能報讀、分類及製作二維表格。	
教學方式	1. 直接教學 2. 分組教學 3. 小組討論 4. 合作學習 5. 小組發表 6. 實務操作	
作業設計	1. 課本習題演練 2. 數學習作練習 3. 數學作業簿習寫 4. 高思學習單 5. 加強練習作業(勝算、八格本練習題)	
評量方式	1. 紙筆測驗 2. 態度檢核 3. 參與討論 4. 分組報告 5. 作業及實務操作	
家長配合事項	1. 指導孩子養成每天思考、練習數學題目的習慣。 2. 在孩子計算思考的過程當中，適時給予孩子適當的協助及引導。 3. 耐心且鼓勵的方式來指導孩子思考、計算，解決問題。 4. 注意各項作業的書寫及訂正。 5. 購置必要學習工具：三角板、量角器、直尺等。	

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：三年忠班 學習領域或科目：健康與體育 教師：劉老師

項目	內 容	備 註
學習目標	1. 對抗惡視力，保護眼睛、腸胃妙方，拒絕流感。 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. 潛在危機與安全須知。 5. 運動安全規則、運動增進生長知識。 6. 培養運動習慣與團體紀律並安排自己的運動計畫。 7. 運動前能確實暖身避免運動傷害。 8. 鍛鍊肌耐力與平衡感。 9. 熟練拋球、直球、滾球、拍球、傳接球等動作。 10. 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. 技巧熟練度 3. 態度檢核 4. 肢體發展表現 5. 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。	

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：三年忠班 學習領域或科目：綜合活動 教師：劉老師

項目	內 容	備 註
學習目標	1. 團隊合作的意義、重要性與行動。 2. 番薯學員的學習、活動參與、生活應有的態度。 3. 情緒的辨識與調適。 4. 情緒出口，正向思考的策略。 5. 有效的學習方法與學習行動。 6. 自我探索的想法與感受。 7. 辨識生活周遭潛藏的危機。 8. 生活周遭潛藏危機的處理與演練，守護安全。	
教學方式	1. 自我觀察 2. 分組探索 3. 分組討論 4. 小組發表 5. 活動參與	
作業設計	1. 學習活動單 2. 活動參與體驗 3. 活動體驗分享 4. 落實生活實踐	
評量方式	1. 態度檢核 2. 分組報告 3. 課堂討論 4. 實務操作 5. 生活實踐	
家長配合事項	1. 提供孩童認識自我的機會。 2. 協助孩子適當表現、處理、調適自己的情緒。 3. 指導孩子與街坊鄰居有理有禮的互動模式。 4. 多讓孩子參與家庭事務與社區的活動。 5. 協助孩子認識生活週遭的自然與人為環境。 6. 多帶孩子參與不同族群、不同性質的活動。	

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：三年忠班 學習領域或科目：自然科學 教師：蔡老師

學習領域	自然科學	授課教師	蔡老師
項目	內容	備註	
教學目標	1. 觀察認識直觀察認識植物構造及生長，培養愛護及珍惜植物、讓資源永續生生不息的精神。 2. 觀察風力的變化對事物的影響，利用工具觀察風向。認識空氣與風的關係。 3. 知道溶解的意義，能分辨可溶與不可溶的物質，並知道溶解在生活中的應用。 4. 認識磁鐵的特性及在生活中的應用。了解磁鐵有兩極及磁極的特性。		
教學方式	1. 講述教學 2. 分組實驗、討論及報告 3. 示範教學		
上課規則	1. 自然教室禁止奔跑嬉鬧，以免發生危險。 2. 攜帶課本、習作及學習用品準時進教室。 3. 禁止攜帶食物、玩具等非必要的物品進教室。 4. 保持自然教室清潔，並確實清洗收拾器材。 5. 請依照指示進行實驗，未經允許禁止碰觸實驗器材，以免發生危險。		
作業設計	學習單、實驗操作紀錄、觀察紀錄和習作等		
評量方式	形成性評量【50%】： 1. 上課發表 2. 實驗操作及態度 3. 平時作業。 總結性評量【50%】：定期成績評量。		
家長配合事項	1. 配合實驗需求協助孩子準備實驗材料。 2. 讓孩子自主完成紀錄作業。 3. 讓孩子多想，培養孩子的邏輯思考能力。		

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：三年忠班 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	• 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 30% • Quiz 小考 20% • Exams - Midterm & Final 月考 30%	
家長配合 事項	• Review - Listen to CD or soundtracks • Finish homework	

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:三年忠班

學習領域	資訊	授課教師	羅老師
項目	內容		備註
教學目標	1. 能理解電腦教室的規範 2. 能認識電腦的種類和介紹 3. 能認識鍵盤的功能 4. 能認識檔案與資料夾 5. 能認識線上教學資訊設備		
教學方式	同儕討論、教師引導、資料蒐集與整理、任務發表與分享		
作業設計	因材網教材練習、口頭報告		
評量方式	1. 課堂表現(80%):小組討論狀況、發表、上課參與等。 2. 因材網作業(20%)。		
家長配合事項			