

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

四年忠班

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
新北市政府 教育局
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
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



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，他們一般年齡是 9 至 11 歲，處在兒童期的後期階段。這一時期孩子生理和心理特點變化明顯，是培養**學習能力、情緒能力、意志能力和學習習慣**的最佳時期，同時也是培養孩子走向**獨立閱讀**的最佳時機。因此，希望各位家長和我一起來陪伴孩子成長：

1. **多鼓勵、少責罵；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、生活情況，減輕孩子的孤獨感和壓力。**如果家長錯過了這個時期，高年級可能會越來越疏遠您。
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：早晚刷牙、多看綠色植物、勤洗手、減少 3C 使用時間。
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。

我們有一個相同的心願，那就是讓孩子**健康成長、樂於學習**。為了這一共同的目標，讓我們共同努力吧！

敬祝 平安健康 事事順心

四年忠班導師林老師敬上

聯絡方式：

※學校請假管道： 電話：02-2497-1009 護士 分機 17 訓育組長 分機 15 學輔主任 分機 13	※導師聯絡方式： Line 家長群組 (PM8：00 前)
---	--

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，讓我們一起為孩子的學習和成長攜手合作，謝謝您！

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」著重在正確的語文應用，且能連詞成句、連句成段、連段成文。 2. 作文每學期六篇： 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，建立師生溝通橋樑，也作為品德教育的養成。 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) 「閱讀好識多」：補充閱讀讀本，一週一篇，從閱讀中豐富視野。
----	--

數學	重視主要概念的建立： 配合課程進度書寫數學習作及數學練習簿。 加強運算及驗算的能力： 補充「勝算」練習本，給予變化題型練習，並不定時分派擬題學習單。 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。 - 課堂上隨時進行形成性評量，每單元進行總結性評量。
綜合活動	- 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。 - 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。 - 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。 - 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	- 引導學生了解飲食均衡對健康的重要性。 - 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。 - 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。 - 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。 - 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。 - 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。
資訊	- 繼續熟練Microsoft Word 文書處理軟體，將文字與圖片結合，設計出豐富美觀的文件。 - 認識簡報與簡報的功能，大家來製作簡報。 - 擴展學習與研究的工具，學會將資訊融入課程學習。 - 運用製作簡報的技能，培養進行資料應用報告的能力。 - 經由簡報製作的過程中，提升與涵養個人資訊素養。

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



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：四年忠班 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:四年忠班

學習領域	社會	授課教師	羅老師
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	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	課本練習、習作練習、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. 課本紀錄及學習單習寫(20%)。		
家長配合事項	協助學童於家庭生活中能參與觀光漁港的經驗及想要體驗的特色活動。		

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：四年忠班 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. 觀察天空中天體運行方向。量測月亮高度角並認識月相變化規律。 2. 認識水中生物，了解其構造與功能。並學習水資源的利用與永續發展。 3. 物質會隨不同因素而變化，探討酸鹼、溫度對物質的影響。 4. 探討聲音的傳播方式。 5. 知道光有直線行進及反射現象。		
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: 4年忠班 學習領域或科目: 藝術 教師: Tina

學習領域	英語	授課教師	Tina
項目	內容		備註
教學目標	• 探索發現視覺元素-點 • 認識點的特性 • 從藝術家的創作中, 發現使用不同工具材料與技法可以表現出不同變化的點與空間 • 利用指印進行創作並與同學分享 • 使用不同工具材料及技法, 拼貼出不同變化點的視覺效果 • 與同學合作拼貼完成具有創意的作品並分享		
教學方式	• 影片欣賞 • 故事教學 • 課堂參與 • Cooperative learning 合作學習 • Show and tell 作品理念發表		
作業設計	• Arts and craft 藝術作品 • Projects 計畫 • show and tell 發表		

評量方式	• Classroom performance 課堂表現 • Arts and craft 藝術作品 • Show and tell 發表	
家長配合 事項	• 幫孩子準備著色用品(如彩色筆、色鉛筆、蠟筆、粉蠟筆、水彩、水彩筆等), 剪刀, 膠水	

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:四年忠班

學習領域	體育	授課教師	羅老師
項目	內容	備註	
教學目標	1. 體適能檢測、評估與提升是國小四年級學生必須具備的基本運動知識與能力，引導學生有系統地參與，建構基本的體適能關鍵知能。 2. Tabata 運動是國內外普遍的體適能活動，透過分站展體驗與自創活動的學習歷程，增加學生自主學習的相關資源。 3. 支撐與擺盪的體操基本動作技能可以展現學生全身性肌肉適能，提升聯合性的身體控制能力。 4. 扯鈴是男女皆宜的民俗體育活動，教學過程以鼓勵學生堅持不懈的練習、學會欣賞他人動作優點為內涵。 5. 飛盤的教學，除了擲、接盤動作技巧的熟練外，也希望透過樂趣化學習，讓學生體驗飛盤多元玩法的樂趣。 6. 透過各種遊戲的策略思考，學生能廣擴運動概念，也能體驗到不同的運動樂趣。 7. 奧運是國際上重要的運動賽事，認識奧運的起源與主要精神，可以建立學生對於運動賽事參與的正向態度。帶領學生認識奧運的歷史、貢獻及價值，並引導實踐其運動價值。 8. 透過跑步、跳躍及投擲等田徑活動，讓學生體驗並熟練所有運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。 9. 單手傳接球是籃球運動中可以讓球更快速移動的方法，透過基本傳接球的練習，讓學生能夠傳的準、接的穩。 10. 藉由遊戲和比賽，讓學生快速熟練傳接球的動作，且能討論比賽策略，培養學生團體合作之概念。讓學生熟悉樂樂棒球的規則，熟練防守的動作，能在比賽中降低失分，贏得比賽。讓學生在樂樂棒球的比賽中習得團隊合作的精神，讓學生更喜愛這項運動。		
教學方式	活動體驗、同儕討論、教師引導、發表分享		
作業設計	運動體驗與練習		
評量方式	1. 課堂表現(80%):小組討論狀況、發表、上課參與等。 2. 技巧展現(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. 於體育課時，需準備毛巾和水壺，以利課程進行。		