

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

五年忠班

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



113 學年度第一學期五年忠班班級經營與教學計劃

親愛的家長您好：

我是瑞柑國小五年忠班的導師劉老師，很榮幸能夠擔任您孩子的級任導師。新學期、新導師，孩子剛開學時可能會不太適應，但有您們一同從旁協助，相信孩子一定能很快適應，我也將盡一切努力照顧好孩子們，期盼在親師的合作下，共同營造一個良好的學習環境，盡力幫孩子打造一個美好的未來。

升上五年級是孩子成長中，一個非常重要的蛻變階段，上課時間、科目及課程內容都會比中低年級來得更多更深更廣，為讓孩子於課後有充裕的複習及補強，每日作業有一定的份量，在學期初慢慢調整孩子們的學習腳步，若當天作業未能及時完成，將於隔日利用下課時補齊，在班上，除了課業上的指導外，我也希望能培養孩子生活中的良好觀念：建立正確的價值觀、培養良好的學習態度、注重道德教育的落實，並在高年級階段學習三個能力：表達力、同理心、責任心。

一、教學理念

✓ 注重品德教育

讓孩子們從小就學習禮貌的重要性，進而達到尊重他人並包容彼此之間的差異，使同儕間相處更加融洽。

✓ 培養負責任的態度

發現孩子們尚未意識到自己已經漸漸長大，對於自己份內的事稍有依賴性，期許在這學期能讓孩子們了解負責任的重要性。

✓ 隨時鼓勵及讚美

我認為適時的讚美及鼓勵非常重要，所以我不會吝嗇給予孩子讚美跟鼓勵，會私下誇獎他們也會在班級上表揚他們，讓孩子了解到原來做了這件事情是對的，是會被讚美的，進而互相影響。

✓ 誠實與信用

讓孩子們明白誠實與信用的重要性，除了不欺騙他人之外，對自己也要保持誠實，勇敢面對眼前的難關與挑戰。對於承諾也要深思熟慮後再答應，不隨意許下承諾，適當評估自己是否能做到，當個有信用又誠實的孩子。

二、班級經營

✓ 有功大家賞

全班一同累積分數，不僅能使同儕間互相督促，更提升班級向心力。

✓ 分組討論，獎勵制度

課堂中適當分組，使同儕間互相督促、合作學習。運用適當的獎懲來使孩子們達到良性的競爭。

✓ 鼓勵讚美

適時的給予孩子們正面肯定，使他們對於自己更有自信。

✓ 隨教隨問

老師於台上講解的過程中，適時抽問同學回答，除了培養孩子們上課時的專注力，也確保每一位孩子的理解吸收範圍。

✓ 親師溝通

妥善運用聯絡簿、LINE 與家長共同關注孩子。

✓ 民主氛圍

尊重每個孩子的意見，依照學生的興趣給予彈性空間。

三、教學重點

1. 加強孩子們「文章理解」以及「詞彙量」：

讓孩子能在閱讀完文章後，自行擷取文章重點，並適當的分享感想心得。五年級的國語教學除了配合課本內容，隨時補充延伸知識，並著重於「詞彙」及「成語」，增加孩子們的寫作能力及溝通表達。

2. 寫作六篇：

依照課程單元訂定題目，寫作時會給予一定的思考時間，並分配課文詞彙及成語，活學活用，增加學習效益。

3. 推展閱讀教育：

⑦ 閱讀存摺：依照學校推動的閱讀教育，鼓勵學生們多閱讀、愛閱讀，豐富孩子們的國語文能力，從閱讀獲得常識、知識及他人經驗。

② 每日一成語：讓孩子們輪流尋找，在過程中增加獲得常識、知識及他人經驗，並相互分享。

- ② 午餐新聞：利用午餐時間搭配當日新聞，使孩子與養成關心國內外大小事的習慣，並從中吸收常識與知識。

✂ 國語

與孩子們經過上學期的相處，發現些許孩子們在國語面臨的問題是「理解」以及「詞彙量」，常常閱讀完文章後，卻未能找到重點，以及表達時無法妥善運用合適的語詞來傳達，因此這學期的國語教學重點除了配合課本內容，會著重於「讀書心得」及「作文」，不僅讓他們能在閱讀時得到知識，並且能夠清楚寫下從中學習到的事物，對於書籍的回饋，也學習擷取文章重點。

隨時補充課文內或延伸知識，除了讓孩子完全理解課文生字詞彙及內容，更要加強認識廣泛的字音字形、成語知識及套用、完整造句並流暢的寫作能力、良好的溝通表達。

國語作業內容：

- ①生字甲乙本→練習課文生字國語以及增加識字量。
- ②格子簿→課文生字延伸造詞、造句。
- ③國語習作→課文理解。
- ④國語課堂練習→字形字義辨別與成語補充。
- ⑤作文→一學期六篇。

✂ 數學：

與孩子們經過上學期的相處，發現些許孩子們在數學面臨的問題是「題目理解」、「基礎未穩固」、「基本公式未熟記」以及「日常生活接觸較少」，因此這學期的數學教學重點除了配合課本內容，也會著重於「重複練習重複詢問」及「圖文並用以利理解題目」，也會多觀察每位學生學習狀況而給予指導，有發現些許孩子可能因為害羞不敢舉手發問。

多看多算多練，課前幾分鐘複習所學重點，課堂中練習基礎觀念題型，自行判讀解題訊息，老師從中協助，課後再次練習相似題型，回家作業除了複習課堂所學，也訓練孩子的解題能力和策略。

數學作業內容：

- ①數學課本→練習課堂所學內容。
- ②計算小達人→計算練習並延伸課堂內容。
- ③數學習作→複習課堂所學內容。
- ④數學作業簿→複習並延伸課堂內容。

四、評分標準

學生學習的過程當中，除了評斷考試結果之外，養成良好的學習態度也非常重要；因此評分標準除了定期考試分數外，過程中也將有各項挑戰交由學生完成，培養孩子擁有作業完成的責任心，對於學習具有長遠的影響。

★ **平時成績 50%**：課堂表現、學習態度、作業繳交及訂正、口頭報告、平時小考等。

★ **定期考試 50%**：期中考(25%)、期末考(25%)。

※無定期考試之科目評分方式為平時成績(課堂表現、作業及學習態度等)為主。

五、麻煩家長協助配合之事項：

1、請協助孩子們養成睡前整理書包的好習慣，檢查書本、功課及學用品等是否已準備齊全。並請家長協助孩子們備齊學用品，如：個人文具用品、潔牙用具、衛生紙、口罩等（雖疫情慢慢鬆綁，但還是希望孩子們能適時保護自己。）

2、請務必遵守上學時間(7:45 分前)，注意自身安全。孩子如需晚到、早退或請假，**務必麻煩家長親自聯繫導師並說明事由**，以減少不必要的誤會與憂慮！

3、為培養孩子良好的讀書習慣，與上課無關的物品未經允許，請勿帶入學校，例如：玩具、撲克牌、手機、貴重及危險物品等，若被發現將會由老師先保管。

4、麻煩您每日確實查閱孩子各科作業是否完成(請勿直接讓孩子抄襲習作解答或其他作業答案)，並配合督促，培養孩子擁有作業完成的責任心。

5、聯絡簿是親師溝通的重要橋樑，麻煩您務必每天查看並簽章，除了能掌握孩子現階段的學習狀況，也能適當的給予糾正及鼓勵，有任何問題也都可寫於聯絡簿中與老師聯繫。

6、孩子即將邁入青春期，請家長協助了解孩子的網路交友情形、金錢流向及網路誘惑。也希望能每日花幾分鐘與孩子談心，傾聽孩子的想法，讓孩子養成願意跟父母分享的習慣，有助於未來親子溝通。

六、聯繫方式

為使孩子讀書時有良好的環境、不受打擾，若需與老師聯繫請盡量於放學之後：**星期一、二、三、四、五 → 16:00 ~ 21:00**。

學校電話 02-2497-1009 / 教務主任 分機 11
/ 教務組長 分機 16

個人手機：0988-062-304（因學校收不到訊號，若家長於平日上課時間撥打可能無法接聽。）

【日後班級消息都會公告於五忠賴群組，歡迎家長隨時進入查看】

非常感謝各位家長今日撥冗蒞臨，未來，我們將是成就孩子的教育夥伴，我相當珍惜這美好的緣分，並期待看見孩子每天的成長與進步！

誠摯地邀請您，在孩子學習的過程中，與我一同關注孩子、雙向溝通、教學相長，為孩子的學習道路上盡一份心力，給予他們一個優質快樂的學習歷程！

敬祝您

平安喜樂

五年忠班導師 劉老師 敬上

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：五年忠班 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	• 喜愛學習英語 • 認讀與聽寫國小階段字詞。 • 在聽讀時，能辨識書本中相對應的書寫文字、國小階段基本字詞及句型，並使用於簡易日常溝通。 • 能聽懂日常生活應對中常用語句，並能作適當的回應。 • 能以正確的發音及適切的速度朗讀簡易句型的句子，進行朗讀或吟唱簡易歌謠韻文。◎5-Ⅲ-7 能以正確的發音及適切的速度朗讀簡易對話、簡易故事及短劇。 • 能運用所學的字母拼讀規則讀出英文字詞、拼寫英文字詞。		
教學方式	• Phonics 自然發音 • Cooperative learning 合作學習 • Content Base Language Learning 內容導向英語學習法		

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:五年忠班

學習領域	社會	授課教師	羅老師
項目	內容	備註	
教學目標	1. 理解大航海時期臺灣扮演的角色，與當時不同族群來臺發展的原因與影響。 2. 認識清帝國治理臺灣的方式與轉變，並探討該政權的統治所帶來的影響。 3. 了解臺灣的地理位置與特色，並能覺察其所帶來的影響與發展。 4. 了解臺灣史前文明、原住民族語清帶漢人如何開發臺灣土地，並理解各自的文化特色。 5. 了解臺灣人地互動的脈絡與變遷，並理解生態保育與永續發展的重要性，培養出迎向共好的觀念。 6. 探究自己在課程中感興趣的主題，並透過活動轉化為行動，達成主動學習的能力。		
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			

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：五年忠班 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. 了解太陽的光和熱會影響生物生存、能轉化成電能。能描繪不同時間太陽的方位及角度。 2. 知道光是由不同色光組成，及光折射的應用。 3. 認識植物的構造與功能及養分來源、水分的輸送原理。並根據型態進行分類。 4. 水溶液是物質溶解於水的混和物，學習如何選用酸鹼指示劑、如何檢測導電度及水溶液在生活動的應用。 5. 透過觀察了解生活中不同形式的力及摩擦力對物體的運動影響，知道如何量測力的大小。		
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、觀察紀錄、實驗操作紀錄和習作等		
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：五年忠班 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	• 欣賞藝術家如何用色彩表達 • 運用工具練習調色 • 從仰角俯角觀察物件比較視覺效果的差異 • 了解藝術家透過不同觀點展現作品的多元面貌 • 了解透視在風景畫中的運用製作隧道書		
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：五年忠班

學習領域	健康	授課教師	劉老師
項目	內容	備註	
教學目標	1. 進入青春期中學生心理情緒及生理發育的認識, 以及正確適應的態度培養。 2. 正確的均衡飲食概念及培養良好的生活習慣。 3. 安全規則的建立遵守及知道校園中安全的救援系統, 並請能採取正確的措施或反應。		
教學內容	以健康課本(第一單元~第三單元)內容為主, 不定期增加相關宣導、性別平等、反毒、網路成癮等重大議題宣導內容, 豐富教學內涵。		
教學方式	以討論、問答、發表為主		
作業設計	以課堂上能完成為主, 包含小組討論、學習單等		
評量方式	課堂表現 40% 參與討論 40% 學習單 20%		
家長配合事項	多關心學生在校生活, 若有與健康課程相關議題歡迎與老師聯繫討論, 提供轉化為課程教材實例, 以更貼合學生生活上的學習經驗及態度的養成。		

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：五年忠班

學習領域	資訊	授課教師	羅老師
項目	內容		備註
教學目標	1. 能認識簡報與簡報的功能。 2. 能理解簡報製作注意要點 3. 能規劃互動專題簡報。 4. 能遵守網路禮儀與規範-網路言論的禮貌與尊重。		
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			