

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

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



853240 幫我刪惡視力

拒絕 惡視力

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：

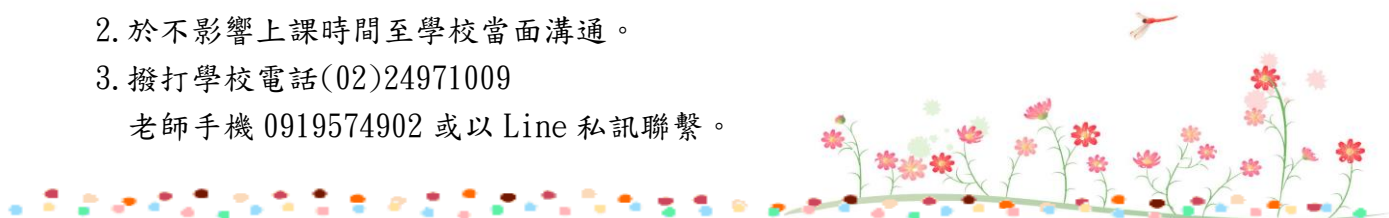
1. **有意義的具體活動和體驗**：養成思考的習慣，學會安排自我的作息時間，培養富有創造及思考能力的兒童。
2. **關心自己和周遭社會、自然、藝術與人文的關係**：思考自己如何幫助動物與維護大自然，從探索中認識多樣創作素材，培養兒童的組織能力、鑑賞能力和說話能力。
3. **養成生活上必須的基本習慣和技能**：並且透過實際的操作認識維生的方式。隨著年紀的增長，二年級的小朋友，應該有更好的生活自理能力，藉由單元的一系列活動，培養小朋友自我生活起居的能力。
4. **發展生活中各種互動與反省的能力**：藉由著討論與實作，帶領兒童學習推己及人，在自己享受溫暖與幸福的同時，也能從身邊親友出發，試著關懷他人，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
老師手機 0919574902 或以 Line 私訊聯繫。





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，於當日下午課訂正好才可下課。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：俞淑清 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	羅凱文
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。		

新北市瑞芳區瑞柑國民小學113學年度第1學期教學計劃

二年忠班

學習領域	藝術-音樂	授課教師	陳婉如
項目	內容		備註
教學目標	1. 能認識及正確使用基礎節奏單位及音符 2. 能正確使用樂器，例：鈴鼓、鼓棒等 3. 能正確並完整的習唱歌曲 4. 能遵守教室禮儀與規範，並尊重教師與同儕。		
教學方式	1. 講述教學 2. 實作教學 3. 分組討論、任務發表與分享		
作業設計	1. 口頭報告 2. 實作練習		
評量方式	1. 課堂表現(60%)：小組討論狀況、上課參與等 2. 實作表現(40%)：個人創作展現、小組發表等		
家長配合事項	準備上課用具		