

新北市瑞芳區瑞柑國小

111學年度第1學期

家長日手冊



中華民國111年9月2日

四忠導師的話

親愛的家長，您好：

現今的數位科技與線上資源的運用，是孩子在未來各階段學習時很重要的工具。沈芯菱認為面對資訊爆炸時代，「用科技學會如何學」是孩子加速學習的關鍵！而面對孩子是否能正確使用數位工具的疑慮，林怡辰認為：「船隻停泊在港口最安全，但這不是我們造船的目的。」她也發現當孩子習慣運用網路學習，平板對他們來說其實就跟辭典一樣。「而透過行動學習，可以幫助學習成就較低的孩子建立自信，也可以幫助學習能力比較強的孩子自學。」因此，新北市教育局的學習 bar 提供許多免費的線上學習資源，能給予孩子更多的協助，需要您一同協助孩子進行學習。另外，請家長看附錄文章〈教出樂觀的孩子〉，樂觀的孩子在逆境中也能夠成長，悲觀的孩子即使在順境仍會退卻...，希望孩子們在這學期能有積極樂觀的學習態度，繼續接受各種挑戰。

在生活中也希望能培養學生良好的態度—愛整潔、有禮貌、守秩序、重榮譽：

〈愛整潔〉希望孩子能養成照顧自己的能力；

〈有禮貌〉希望孩子能行為舉止有禮貌；

〈守秩序〉希望孩子在團體中能學習合作與規矩；

〈重榮譽〉希望孩子能發展自己的長才，爭取團體榮譽。

在此，誠摯地邀請您，在孩子的學習過程裡，請隨時與我一同關注孩子，為孩子的學習努力！

一、教學團隊

國語、數學、體育	羅凱文老師	自然	蔡沛珊老師
英文	楊曉婷老師	社會、綜合、藝術	李璦君老師
健康	劉意婕老師	音樂	廖珮琪老師
資訊	張耘熹老師	鄉土語言	吳承晃老師

二、課程方向

1. 鼓勵孩子培養運動習慣並健全飲食，擁有健康身體。
2. 除了配合全校實施『晨間閱讀』外，平常會使用「閱讀護照」鼓勵學生大量增加閱讀的量，激起孩子閱讀的興趣，使孩子能以穩固的語文能力為基礎，面對往後各科的挑戰。
3. 積極鼓勵孩子參與學校舉辦活動：校外教學、各項比賽等。

三、成績計算評量方式

學習的過程當中，學生除了考試的結果之外，也要養成良好的學習態度與習慣；除了定期考試分數外，形成性評量中的各項挑戰準時完成，也是良好的學習態度與習慣的展現，學生學習負責任地完成學習的責任，到高年級後才能面對更多的挑戰，對孩子的學習具有長遠的影響。

1. 形成性評量（50%）：平時小考、作業、習作、學習單、收集資料、實作評量、參與討論、口頭報告、學習檔案、上課態度、平時行為表現情形等。
2. 總結性評量（50%）：兩次月考評量，包括國語文領域、數學領域。

四、教學理念：

1. 營造溫馨舒適的學習環境，尊重個別差異，給予適性的教育。
2. 建立和諧的親師關係，善意的溝通、合作，陪孩子一同成長。
3. 啟發孩子的學習潛能及解決問題能力。

五、 需要家長協助的地方

1. 請準備一套換洗衣物以備不時之需，及跳繩一條。
2. 上學期間（週一至週五）讓孩子有充足的睡眠，才能迎接快樂的學習生活；養成孩子正常的生活作息，請孩子準時 7:30 前到校，並用完早餐。
3. 回家作業：
 - (1) 每天確實查閱聯絡簿與各科作業，並配合督促訂正與簽名。
 - (2) 為培養孩子做事負責且積極的好習慣，請引導孩子放學後盡快完成作業。
 - (3) 請勿直接讓孩子抄襲習作解答或其他作業答案。每天檢查學生聯絡簿並簽名，提醒學生是否帶齊隔天要上課的書籍、文具及功課。
4. 聯絡簿：聯絡簿是親師溝通的橋樑，請您務必每天查看簽名，掌握孩子學習狀況，以便即時糾正與鼓勵，在家中，孩子有優良表現也請記載，請家長善加利用，不論家長有何問題都可寫於聯絡簿中，老師會盡量回覆讓家長瞭解。升上四年級，科目加深加廣，除了給孩子一個能夠專心寫功課的環境外，讓我們一起關心學生學習狀況。
5. 應多利用平常時間和孩子聊天溝通，除了了解孩子們的學習狀況外，更能拉近你與孩子的距離。
6. 鼓勵孩子協助做家事，培養解決問題的能力與對自我負責的態度，並適時給與孩子一些勉勵。
7. 如果臨時有事或孩子身體不適無法到校上課，請務必打電話告知請假。
8. 請多肯定孩子的優點和努力，提升孩子的自信心。
9. 任何問題，歡迎透過聯絡簿或電話與老師聯繫。

未來的一年，我們是教育伙伴，為使教學順利進行，必須常與家長做溝通聯繫，除讓家長瞭解教師的教學理念與計畫，更幫助教師瞭解家長的期望，請多利用溝通管道，互相幫助合作。

感謝您今晚的蒞臨與參與，更感謝您對教育的熱心付出，您的支持，是對我及孩子最大的鼓勵，我由衷期許自己珍惜這樣美好的緣分，竭力奉獻所學，讓孩子看見學習新契機！這是個教學相長的過程，我十分珍惜！

希望未來的一年，您能繼續支持與參與孩子各項的學習活動！

祝

事事順心

四年忠班導師 羅凱文 敬上

☎我的聯絡方式

學校：02-24971009-分機 24（四忠教室）

手機：0911-175572

為什麼要教孩子樂觀？樂觀的人在逆境中也能夠成長，

悲觀的人即使在順境仍會退卻...學習樂觀的 6 訣竅

教導樂觀是父母增進小孩情緒健康所能做的最重要事情之一。父母該如何教出樂觀的小孩？

《未來 Family》蒐集、採訪了國內外學者專家的精采見解，歸納出 6 大訣竅。

文/ 王惠英(未來 Family 記者)

如果你的小數學考試不及格，你希望他怎麼看待這件事？有人可能做出悲觀的解釋：「我的數學差到不行」、「我就是不夠聰明」；有人會進行樂觀的分析：「我這次不認真，所以考不及格」、「我每天多練習題目，下次應該會考好一點」、「我在其他學科表現很好」。

美國賓州大學心理學系教授、被尊為正向心理學之父的賽里格曼（Martin E. P. Seligman）在《學習樂觀·樂觀學習》（Learned Optimism）一書中談到：「學習樂觀的主要技巧，是在每個人一生都免不了的失敗情境中，改變具有摧毀力量的自我想法。」

英國親職教養專家克里爾（Anita Cleare）在〈為何父母應該教小孩樂觀〉一文中也指出，教導樂觀是父母增進小孩的情緒健康所能做的最重要事情之一，小孩如何解釋事件，直接關係到他們的自尊及對自我的感覺。

「當小孩即使犯了錯，仍相信自己有能力與影響力，將會對自己與世界抱持正向積極的看法，並且更有可能充分利用機會，」克里爾說。

父母該如何教出樂觀的小孩？《未來 Family》蒐集、採訪了國內外學者專家的精采見解，歸納出以下 6 個訣竅：

訣竅 1. 停止抱怨

每個人幾乎都抱怨過，有人甚至天天都在抱怨。但抱怨並不能真正的紓解壓力，反而會透過回想及重述不愉快的過程，讓情緒陷入更緊繃的狀態。停止抱怨，人生會變得快樂些。

美國頗受歡迎的得獎作家格萊波基（Vicki Glembocki）曾在《父母》（Parents）雜誌中談到，爸媽愈常抱怨金錢問題或每天工作非常辛苦，小孩就愈可能學會做同樣的事情，不妨嘗試多跟孩子分享美好的經驗，例如：「我今天完成了一項工作的大專案」、「我今天在郵局遇到最棒的事情」等等。

格萊波基建議一個可行的具體做法：爸媽與孩子共進晚餐時，可以玩「玫瑰與荊棘」的遊戲。每位家庭成員都說出那天發生在自己身上最好的與最壞的事，但要把目標專注於正向的發展，最後還可以分享「關於明天的一個期許」。

訣竅 2. 學習感恩

樂觀也與「感恩」的正向特質有關。研究證實，感恩的人通常比較快樂、擁有更多的社會支持感，並減輕壓力及沮喪程度。

臨床心理師張黛眉曾歷經丈夫創業週轉不靈、父親重病去世、親子關係緊張等人

生低潮，當時的她，每天的日記都怨天尤人。直到有一天，她很害怕連存在的安全感都沒了，日記內容也變了：「老天爺，如果明天和今天一樣，我就非常感謝祢！」

學習感恩，生命中的痛苦就會變成很好的禮物。38 歲罹患憂鬱症、40 多歲到美國念書並取得碩士學位的王明華，透過正向心理學得到很大的力量。她建議，每天睡前花 3 分鐘寫「感恩日記」，記下 3 件值得感謝的人或事，可以幫助自己，遇到壓力時不容易陷入更深的泥淖。

如果每天寫感恩日記對孩子有困難，也可以換一種方式。譬如要求每位家庭成員在每天晚餐或睡覺前抽出時間，大聲說出要感謝的人、事、物，並成為常規的儀式。

訣竅 3. 允許失敗

父母也可以鼓勵小孩，將失敗視為一種機會。克里爾認為，不管情況發展是好或壞，爸媽可以詢問小孩一個重要的問題：「你下次會做些什麼？」如果能夠把失敗當做是學習過程中很自然會發生的事，就比較能知道自己還不了解或做不到的地方。

不過，在跟孩子討論怎樣可以做得更好之前，一定要先說出他們已經做得很好的事。協助孩子進行自我評估：「哪些事進展得很順利？」「如果可以的話，你會做些什麼改變？」以及支持他們確定自己如何影響未來的事件，並訂定可以實現改變的行動計畫。

譬如孩子防守失誤，參加的球隊輸了球。他知道自己犯了錯誤，也對比賽結果不滿意，但不會認為全都是自己的錯。他可能詢問爸媽是否能利用週末到公園練習傳球，努力為下次贏球做更好的準備。

訣竅 4. 從小累積能力

「孩子擔心失敗時，可以讓他們設定自己的目標，並為自己擬訂實現目標的方法，」克里爾在文章中提到，即使孩子為自己設定了很低的門檻，但若他們自己完成一個可實現的目標，也會獲得一種有能力的意識。這將促使他們下次設定更具挑戰性的目標。因此，父母要支持孩子參加能夠獲得成功經驗的活動。

荷蘭媳婦布爾·丁夫人分享：「在荷蘭，小孩想做一件事，爸媽都會很支持，也不會把小孩跟任何人比較，包括手足、鄰居等。」法國媳婦、台灣禮筑外文書店創辦人洪瑞霞也說：「法國家長重視符合孩子本質的自然發展，盡量放手讓他們去找尋興趣、探索世界，即使孩子的興趣很特別，比如轉筆、打電動或練舉重。」

不過，成功大學行為醫學研究所教授郭乃文提醒，「小時候，我們以為興趣就是能力，但兩者中間還需要有技術的練習，才能夠建立穩定的能力，真正把工作做好。」

訣竅 5. 讓孩子做決定

樂觀的孩子更有彈性、面對挑戰時更不會放棄，同時會用具有控制與自信的方式來詮釋經驗。相反的，悲觀的孩子會顯得無助和退縮，因為不管做什麼都行不通，嘗

試變得毫無意義。

賽里格曼指出，「無助」是學習得來的。實驗證明，當人或動物接連不斷的受到挫折，便會感到自己對於一切都無能為力，失去信心，並陷入一種無助的心理狀態。因此而產生的絕望、抑鬱和沮喪，是許多心理及行為問題產生的根源。

「有權力感是樂觀的來源，」心靈作家王理書談到，她的兒子在高三下自己停電動，用唱歌來取代，個人申請不一定能進入第一志願就讀，但決定不參加指考，計畫會再讀研究所……，「讓孩子自己做決定很重要，因為有選擇、有承擔，就會有負責。」

訣竅 6. 鼓勵合理冒險

「我們都在保護小孩不要受到傷害或感到痛苦，但是擔心孩子的技巧不夠熟練，因而不鼓勵他們參加活動，會損害他們的自信，並鼓勵悲觀情緒滲入，」格萊波基說。

美國《紐約時報》暢銷書作家湯姆森（Michael Thompson）在《鄉愁與快樂：遠離父母的時間，如何幫助孩子成長》一書中提醒父母：「你只是需要開始放手。」

格萊波基建議，讓念幼兒園的小朋友在庭院獨自玩耍，或在沒有爸媽陪伴下參加學校的校外教學，都是不錯的開始。隨著孩子成長，可以逐步嘗試更大的冒險挑戰，比方說在露天遊樂場攀岩、或參加過夜的露營等活動。

如果父母想要增強孩子的自尊與自信，應避免不切實際的誇獎與讚美，而多為孩子提供學習新技能的機會。當孩子養成勇於嘗試新事物的習慣，並相信「我可以做到」，就能夠樂觀應對未來的挑戰。

引自

<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/weekly/index/58/1>

新北市瑞芳區瑞柑國民小學 111 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	● T P R 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 111 學年度第 1 學期教學計畫

班級：四年忠班 學習領域或科目：社會 教師：李瓊君

學習領域	社會領域	授課教師：李瓊君
項目	內容	
教學目標	1. 敏覺居住地的社會、自然與人文環境變遷，關注生活問題及思考解決方法。 2. 探究人類生活議題，規劃學習計畫，在執行過程中，因應情境變化，調整與創新。 3. 透過語言、文字及圖像等表徵符號，理解人類生活的豐富面貌，並能運用多樣的表徵符號解釋相關訊息，達成溝通的目的，促進相互間的理解。 4. 體驗生活中自然、族群與文化之美，欣賞多元豐富的環境與文化內涵。 5. 建立良好的人際互動關係，養成尊重差異、關懷他人及團隊合作的態度。 6. 了解自我文化，尊重與欣賞多元文化，關心本土及全球議題。	
教學方式	1. 講述教學。 2. 分組討論。 3. 作業發表。	
作業設計	1. 習作。 2. 學習單，練習卷。 3. 分組報告。	
上課規則	1. 準時進教室上課。 2. 攜帶課本、習作及學習用品。 3. 禁止攜帶食物、玩具等非必要的物品進教室。	
評量方式	1. 平時成績 40%（學習態度，作業，小考，分組報告等）。 2. 期中考 30%。 3. 期末考 30%。	
家長配合事項	1. 請家長督促完成課後作業。 2. 鼓勵孩子積極學習。	

新北市瑞芳區瑞柑國民小學 111 學年度第 1 學期教學計畫

班級：四年忠班 學習領域或科目：自然與生活科技 教師：蔡沛珊

學習領域	自然與生活科技計	授課教師	蔡沛珊
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. 知道光是直線行進及反射現象。		
教學方式	1. 講述教學 2. 分組實驗 3. 示範教學		
上課規則	1. 攜帶課本、習作及學習用品準時進教室。 2. 禁止攜帶食物、玩具等非必要的物品進教室。 3. 保持自然教室清潔，並確實清洗收拾器材。 4. 未經允許禁止碰觸實驗器材，以免發生危險。		
評量方式	學習表現【50%】： 1. 上課發表 2. 實驗態度 3. 平時作業（筆記、紀錄、習作等）。 學習內容【50%】：定期成績評量。		
家長配合事項	1. 配合實驗需求準備實驗材料。 2. 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 111 學年度第 1 學期教學計畫

班級：四年忠班 學習領域或科目：綜合 教師：李瓊君

學習領域	綜合領域	授課教師:李瓊君
項目	內容	
教學目標	1. 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化，激發潛能，促進身心健全發展。 2. 關懷生態與人事物，體驗服務歷程與樂趣，理解並遵守道德規範，培養公民意識。 3. 體驗與欣賞在地文化，尊重關懷不同族群，理解並包容文化的多元性。	
教學方式	1. 講述教學。 2. 分組討論。 3. 作業發表。	
作業設計	1. 學習單。 2. 分組報告及個人報告。	
上課規則	1. 準時進教室上課。 2. 攜帶課本及學習用品。 3. 禁止攜帶食物、玩具等非必要的物品進教室。	
評量方式	1. 學習態度 50%。 2. 學習單完成度 50%。	
家長配合事項	1. 請家長督促完成課後作業。 2. 鼓勵孩子積極學習。	

新北市瑞芳區瑞柑國民小學 111 學年度第 1 學期教學計畫

班級：四 年 忠 班 學習領域或科目：藝文 教師：李瓊君

學習領域	藝文領域	授課教師：李瓊君
項目	內容	
教學目標	1. 選擇適切的媒材與處理技法，製作傳達讓生活更豐富的作品，美化生活。 2. 透過觀察藝術作品，認識色彩之配色原則、生活中美的原則運用。 3. 探索生活週遭藝術活動之美；說出其特徵與個人感受。 4. 欣賞生活的各種美的感受活動與內容，並利用作品傳達感受、佈置生活環境。 5. 創造聲音、配合節奏做韻律動作。 6. 以靜像畫面、聲音和韻律動作，呈現一段完整情境的表演。 7. 認識國內外重要的舞蹈團體和廣播劇的表演形式。 8. 深入觀察生活周遭的人事物，開發模仿和創造能力。	
教學方式	1. 講述教學。 2. 作品實作。 3. 作品發表。	
作業設計	1. 學習單。 2. 作品實作。	
上課規則	1. 準時進教室上課。 2. 攜帶課本及學習用品。 3. 禁止攜帶食物、玩具等非必要的物品進教室。	
評量方式	1. 學習態度 50% 2. 作品成績 50%。	
家長配合事項	1. 請家長督促完成課後作業。 2. 鼓勵孩子積極學習。	

新北市瑞芳區瑞柑國民小學 111 學年度第 1 學期教學計畫

班級： 四 年忠班

學習領域	健康	授課教師	劉意婕
項目	內容	備註	
教學目標	1. 學習六大類食物類型及其對健康的重要性，以及營養素的來源與功能，並於日常生活中實行均衡飲食。 2. 學習情緒類型，並練習負面情緒的調適技巧與提升抗壓力；接受自我獨特性，提升自我價值，進而自我實現。 3. 學習菸、酒、檳榔等成癮物質對健康的危害，並練習拒絕的技巧。		
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	1. 以小組討論、問答、發表為主。 2. 自評、實作、角色演練等…		
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 30% 參與討論 40% 學習單 30%		
家長配合事項	若因疫情改為線上教學，請家長協助提醒孩子準時上課。		