

新北市瑞芳區瑞柑國小

111學年度第2學期

家長日手冊



中華民國112年2月17日

瑞柑國小 111 學年度第 2 學期家長日行政資料

教務處

一、本校下學期已由教育部媒合到外師 Sihle Funmilayo Gumedze 老師。下學期課程規劃如下：

1. 協同 3-6 年級英語課各 1 節，進行英閱繪與文化課程。
2. 1 至 6 年級體育課 1 節，進行主題式教學。
3. 結合教育實驗課程雙語導覽及兒朝英語時間、週四登山於各班輪流進行校園／戶外雙語安全教育、週五晨間閱讀輪流進行英語繪本課，營造校園英語環境等。

二、校內語文競賽:03/06 至 03/10 為校內語文競賽，請家長鼓勵孩子參加、積極準備！

日期	3/06(一)	03/07 (二)	03/07(二)	3/08(三)	3/09(四)	3/09(四)	3/10(五)
項目	字音字形	說故事	說故事	閩南語朗讀	作文	國語 朗讀/演說	硬筆字
年級	四、五年級	幼兒園	一、二年級	三~五年級	三~五年級	三~五年級	三~五年級

三、螢火蟲祭：04/21(五) 16:00~19:30 辦理闖關活動及夜間賞螢。

四、五年級能力檢測：定於 05/25(四)~05/26(五)辦理。

五、畢業典禮：規劃 06/16(五)15:30-17:30 於中庭辦理。

六、閱讀志工家長：感謝翊楷媽媽、允謙媽媽和喻喬爸爸媽媽，本學期持續擔任圖書志工，撥空協助圖書借閱！有您們真好！

學輔處

一、下學期學輔處重點行事

- (一)開學日：2/13(一)
- (二)家長日：2/17(五)
- (三)課後社團起訖日：2/20(一)~6/21(三)
- (四)晨間社團起訖日：2/21(二)~6/13(二)
- (五)親子戶外教育(南子吝步道)：3/4(六)
- (六)五年級田徑對抗賽：4/26(三)
- (七)和平島校外教學(三年級-五年級)：3/21(二)12:00-17:00
- (八)親師生夜間蛙調：4/21(五)
- (九)60 週年校慶系列活動
 - 淨山/淨社區活動：3/30(四)
 - 瑞柑 60 週年校慶特刊：5/1(一)出刊
 - 校慶園遊會：5/13(六)
- (十)六年級職業試探：5/10(三)13:00-17:00(地點：瑞芳國中)

二、下學期學輔處重點工作

- (一)召開會議：召開學生輔導工作會議、家庭教育會議、生命教育會議、防災小組會議、防疫小組會議、衛生委員會等各項例行會議
- (二)多元社團：晨間社團、課後社團、社團表演邀約等
- (三)學生輔導：一四年級瑞文氏測驗、小柑橘信箱、小團體輔導活動、兼輔教師個案晤談、

心理師及專業人員入校服務等

- (四)特殊教育：申請國小特教新生鑑定安置、特教宣導活動、特教老師駐點入校服務、特教生鑑定安置及申請、個別化教育計畫、特殊教育推行委員會
- (五)家庭教育：家長日辦理、親職講座申請、家庭教育宣導等
- (六)生命教育：生命教育宣導、母親節活動等
- (七)性別平等教育：性別平等宣導、相關性平法規宣導等
- (八)品德教育：開學活動、每月份班級之星等
- (九)防災教育：防災宣導及疏散演練等
- (十)健康促進：南港牙醫全校口腔檢查、衛生局顧齒專車全校口腔檢查、衛生局護眼方案、瑞芳分區五年級田徑對抗賽、游泳課規劃、全校性大掃除規劃等
- (十一)瑞柑 60 週年校慶園遊會系列活動結合課程、社團成果展能
- (十二)志工服務：圖書志工、交通車隨車人員
- (十三)社區資源運用：妥適運用公部門(社工師、心理師、專業服務人員)及民間機構之資源等

三、111 學年度第 2 學期社團及師資安排

(一) 晨間社團(7:50-9:20)，訂於 2/21(二)起正式上課。

社團名稱	音樂社	說唱藝術社	舞蹈社	心鼓社	自然科學社
指導老師	潘慧玲老師	張祖望老師	蔡佩芸老師	劉育帆老師	蔡沛珊老師
地點	音樂教室	情境教室	禮堂	風雨操場	自然教室

(二) 課後社團(16:00-17:30)，訂於 2/20(一)起正式上課。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
社團名稱	足球社	國樂社	閱讀社	烏克麗麗社	美勞社
指導老師	羅振峰老師	林承鴻老師	劉惠雪老師	潘慧玲老師	俞淑清老師
上課地點	操場	音樂教室	圖書館	二忠教室	一忠教室
社團名稱	數位英語	-	小廚師社	兒童瑜珈社	手作社
指導老師	張耘熹老師	-	黃婉婷老師	林憶秭老師	蔡沛珊老師
上課地點	圖書館	-	禮堂	禮堂	自然教室

總務處

一、學期業務說明

本學期重要採購案及工程：

項次	名稱內容	進度說明
1	活動教室大樓斜屋頂整修工程	目前規劃設計審核完成，待工程款核定公文。
2	廁所改善工程	依教育部廁所改建計畫申請
3	中庭防護網改善工程	申請計畫撰寫中

二、寒假完成工作

- (一)改善三忠教室天花板漏水
- (二)走廊及公共環境消毒

- (三)監視系統檢修
- (四)訂購班級簿本與美勞材料(簿本已送達)
- (五)整理風雨操場
- (六)破損水管更換

三、未來環境改善規畫

- (一)中庭防網改善
- (二)廁所改善
- (三)教室前方黑板改建(配合新北市智慧城市施政目標，逐年完備本市學校智慧教室設備，預計於110-114年，採申請制協助學校汰換班級教室短焦投影機，更換成觸控式螢)。
- (四)往二操場樓梯搭建遮雨設備

幼兒園

一、111 學年度第二學期幼兒園成員變動

- (一)轉入一位大班男生小班女生(兄妹)幼生人數20名。
(大班14位、中班3位、小班3位)

二、行政工作說明

- (一)各項補助款之申請與退費
- (二)辦理111下學期課後留園服務〈參加人數12人〉
- (三)規劃與聯繫畢業照拍攝事宜
- (四)辦理112學年度幼兒園招生

三、教保活動課程規劃

- (一)開學初→建立幼兒對調整過後學習區教具的熟悉度與常規。
- (二)主題課程「瑞柑繪本館」→持續深化培養閱讀習慣，課程設計結合螢火蟲祭、校慶園遊會與畢業典禮等大型活動的準備。結合相關主題的繪本故事進行課程設計。

四、重要行事簡曆：

2月	2/13(一)課後留園開始 註冊、保險、申請各項補助
3月	3/28(二)拍攝畢業照
4月	4/13(四)暫定校外教學 4/21(五)螢火蟲祭
5月	5/13(六)校慶園遊會 112學年度招生
6月	6/16(五)畢業典禮 6/21(三)課後留園最後一天 期末主題統整活動

進化新子職，打造心關係



孩子的情緒教育



陪孩子多走一段路—攜手共親職，優化教養質

撰文：吳順發校長



「小安（化名）是某國小四年級學生，在疫情居家學習期間，各項作業表現良好，與家人朋友互動熱絡，但新學期復課回到學校後，每天早上步入校門時，都必須和母親上演一場感人肺腑的親子分離戲碼，無法主動踏入校門與師長同學們共同學習，必須在母親及師長的陪伴下，等待調適好心情，才願意進到教室內，開始他每天的學習旅程！日復一日，在大家的支持陪伴下，持續等待著小安的成長…」。

學齡階段兒童的學習發展與適應表現

以上場景大家是否似曾相識呢？學齡階段是孩子步入正規教育的開始，各項生活及學習規範與要求，相較於學齡前階段逐漸加深加廣，對於適應力較佳的孩子而言，能在很短的時間內便達到成人們的期待，然而，對於發展步調比較慢的孩子而言，學校學習與生活的適應，便是一個沉重的發展壓力！基本上，處於學

齡階段的孩子，除生理發展速度有所差異之外，在心理社會發展上，亦可能有不同的發展進程，將學齡前階段之「自動自發與退縮愧疚」，此發展任務帶至國小階段持續進化，連結學齡階段之「勤奮進取與自貶自卑」發展任務，呈現出發展順利者，在求學、做事及與人互動上，會展現出主動積極、有責任感的態度；不順利者，則容易呈現畏懼退縮、欠缺價值感及自信心等發展樣態（Erikson, 1963；引自張春興，2013）。如能適切認知孩子們在學校生活的學習與適應表現內涵，雙親將能攜手與師長一起合作，共同陪伴孩子多走一段路，在此階段找到最合適的發展節奏，持續正向地朝下一個發展階段邁進與成長！

依筆者在國小教育現場之實務觀察，對應上述發展任務內涵，學齡階段兒童在學校生活的各項學習發展與適應表現，大致會在以下面向中展現：

（一）**多元學習**：在認知及感官等各項學習發展上，適應良好兒童能主動積極地參與，並嘗試各項多元學習活動，願意努力解決困難以完成各項作業；適應不佳者，則容易在欠缺興趣與自信的學習活動上，呈現退縮不合作的行為。

（二）**語言表達**：在語言表達發展上，適應良好兒童能清晰具體地表達其感受、需求與想法，讓對方能順利接收與回應協助；適應不佳者，少數甚至不願以言語與他人溝通，大部分則以簡短語詞做回應，需要成人進一步引導。

（三）**情緒管理**：情緒是對內外部重要事件產生的反應，適應良好兒童能勇於面對、接受、處理、放下自己的情緒；適應不佳者，則會呈現出過度壓抑個人感受或情緒失控狀況，進而引發自傷或傷人的不當行為表現。

（四）**人際互動**：在人際互動之發展上，特別容易於新年段換班級時，遭遇適應上的衝擊，適應良好者能在引導下調適自我，投入人際互動之中；適應不佳者，則容易帶著過往未解決的議題，表現出拒學、拒友的問題狀態。

共親職的意涵與實踐

共親職（co-parenting），是指伴侶能共同分擔照顧、教養孩子的責任，爸爸不再只是有空才來協助媽媽照顧小孩的幫手，而是和媽媽形成一個親職同盟，在相互支持、溝通合作及彼此尊重的原則下，建立愉快的親職同盟（許芳菊，2021）。由於家庭形態趨向多元化，共親職已非同時運作（co-operation），而是參與式的概念，家長參與孩子的事務，承擔照護與教養的責任，依雙方關係而有不同程度的互動與認同，原則上，理想的共親職是合作式的家長，雙方衝突程度是最低的（林秋芬，2016）。其內涵包括：（一）**教導**：如協助孩子解決問題、教導孩子新技能、與孩子討論問題及處理孩子不當行為等；（二）**照顧**：如替孩子準備飲食衣物及上學用品、清潔整理孩子的生活物品及房間等；（三）**休閒活動**：如和孩子一起從事戶外活動、和孩子在家遊戲與參加其學校活動等（林惠雅，2010）。家長如能同心協力共同教養孩子，不僅自己的親職壓力較小，對孩子未來各階段的適應發展亦能有正向的助益。家有學齡階段子女之家長，可就以下四個部分做思考，實踐共親職內涵，陪伴適應不佳孩子勇敢自信地迎接每段成長歷程的改變與困境！

（一）**溝通分工**：針對孩子的發展需求，家長應連結學校教師、同學、親屬等重要他人之觀察與建議，透過深刻對話歷程，發揮彼此在教養上的優勢能力，共同陪伴孩子走過當前發展上所遭遇的難題。如：溫柔體貼的爸爸能在孩子上學前給於擁抱鼓勵，在孩子放學後傾聽他的心情與進步；熱情活力的媽媽，則能主動規劃並邀請孩子和家人，共同來場戶外活動體驗。

（二）**補位求援**：有關共親職的分工內涵，可能會因為彼此的生活變化無法順暢執行，此時，家長就必須能透過即時補位或尋求外援的方式，讓孩子的發展需求能獲得照顧，如：每天載送孩子前往學校克服拒學壓力的媽媽，可能因為出差，而無法陪伴孩子，爸爸應有所承接，參考媽媽與孩子道別的儀式，即時補位這份愛的滋潤，協助孩子走過這一段過渡時期。

（三）包容鼓勵：在補位求援的實踐過程中，難免有不如預期成效的感受出現，在此當下，應包容彼此的作法與思考，給予對方滿滿的鼓勵與讚美，攜手反思每個行動當下可再滾動微調之處。如：當發現在配偶的陪伴下，情緒控管不佳的孩子，於親子共學活動中和同學發生衝突，配偶卻無法適切協助時，應分享其陪伴的經驗與做法，體貼其困難並鼓勵對方再嘗試。

（四）與愛同行：分工固然是共親職實踐過程非常核心的一部分，然而，在整體實踐歷程中，應隨時回到以愛出發的「合作」觀點做思考，找機會共同參與每個細部分工內涵，製造親子同聚時間，展現 1+1 大於 2 的教養力量。在此同時，也要提醒鼓勵彼此，容許孩子緩慢成長過程的曖昧不明，預留伴侶共同與個別休息時間，調適好身心狀態後，與愛繼續同行！

結語—攜手共親職，優化教養質

每個獨特個體的發展速度有異，其生長歷程所遇到的生命故事亦不同，陪伴適應不佳的孩子成長，是條刻骨銘心之路，讓我們耐心地陪孩子多走一段路，雙親協力以優化教養質量，協助孩子克服發展困境，同時存款於未來孩子多陪我們走一段路的芬芳關愛！

參考資料

林秋芬（2016）。離異父母共親職之服務與挑戰。《社區發展季刊》159 期，206-217。

林惠雅（2010）。父母共親職類型與親職壓力之探討。《應用心理研究》，46，125-151。

許芳菊（2021 年 10 月 17 日）。父母同盟共親職。

取自 <https://www.parenting.com.tw/article/5045380>

張春興（2013）。**教育心理學—三化取向的理論與實踐**。臺北市：東華書局。

祖孫串連享同樂

隨著平均壽命提升，每個人都有機會成為長者，家家戶戶也都可能有長輩，社會中不同年齡世代的比例愈來愈相近，老、青、幼不同年齡世代之間的互動關係愈益重要。



祖孫互動的面貌

家庭」是不同年齡世代，學習互動相處的最佳教室，尤其是對家中年幼的孩子來說，學習與不同年齡階段的人互動，是高齡社會中重要的社交技巧。2019年教育部的調查指出：幼年有與祖父母互動經驗的孩子，長大之後在生活中接觸其他長者時，能夠較輕鬆自在的互動；該項調查也發現，祖孫兩代都表示最常進行的祖孫活動是：一起吃飯、聊天、家族聚會與看電視，多以靜態活動、家庭活動為主。



「家」點創意享同樂：促進祖孫互動好方法

調查中也探討到未能促成祖孫互動的主要原因，結果顯示：祖孫兩代都認為主要是受到「兩代居住的距離太遠」以及「孫子女本身太忙」所影響。要如何增加祖孫之間的互動時間，提升祖孫互動的品質呢？分享家族故事、規畫家族旅遊，都是不錯的方式！

爺奶說書人：獨一無二的家族故事



「家有一老，如有一寶」是家喻戶曉的俗諺，在節慶或家庭聚會中，祖父母常扮演家族世代間橋樑角色的核心人物，也是凝聚家庭的重要推手。臺灣的祖父母認為自己最像「歷史學家」，能夠幫助孫子女瞭解祖先的事情和家族的歷史，當孩子感覺到自己身為家族中的一份子，知道自己屬於比自我更大的團體—家庭，因而能在生活中達到平衡，自尊心和自信心也比較高。

心理學家Marshall Duke表示，鐘擺式家族敘事是最健康的敘事方式，藉由敘說家族成員經歷過的榮耀與挫敗，並以「無論如何，一家人總能一起面對」的態度面對，讓家庭成員在聆聽這些家族故事的過程中，能夠看見自己在更大的家族脈絡中的位置，讓人產生歸屬感與堅定情感，促成家庭凝聚力。



家族故事：家族過往的榮耀與挫敗，可以怎麼說?(例舉)

親愛的，從你的曾祖父白手起家建立家族事業開始，我們家經歷榮衰，曾祖父與曾祖母當時事業有成，也是村子中的意見領袖，但是後來也發生過挫敗，你的祖父因為經濟不景氣經營失利，賠上不少家產，讓家族事業面臨危機，但家族成員們盡力團結、相互照顧，雖然家族事業最終結束了，各自開展了不同的工作或事業，但一家人仍然保持互動與聯繫，我們還是一家人！

身為家中黃金世代的爺爺、奶奶，不妨用看看鐘擺式的家族敘事法向孫子女分享獨一無二的家族故事。

老少咸宜的家族旅遊



還記得小時候在校外教學和畢業旅行前一天興奮到睡不著的期待感嗎？當代的祖孫互動主要受到距離遠和生活太忙碌所影響，比較少有機會祖孫同遊，下次規畫假期，不妨三代一起出遊去，創造出更豐富的家族回憶！規畫適合「年長」+「年幼」的家族旅遊並不簡單，試試以下提供的家族旅遊安排秘訣：



行前準備

使用檢核表事先準備，讓每位家庭成員都有良好的準備，歡樂出發。

為年長者準備

- 定期藥物：出遊前先與醫生確認定期服用藥物，及旅遊自備藥
- 避寒避暑所需衣物與配件
- 行進輔助：便於行走的鞋子，或是拐杖（助行器）、輪椅
- 個人物品：手機、證件（如：健保卡）、緊急聯絡資訊



為年幼者準備

- 常備藥物：內用—腸胃、發燒、止咳藥、鼻水、過敏藥物；外用—OK繃、蚊蟲咬藥膏
- 避暑避寒所需衣物與配件
- 行進輔助：推車、背巾
- 個人物品：健保卡、尿布、玩具、安撫小物、零食、食品

確認全家人的出遊需求

- 飯店或餐廳選擇：通用設計、無障礙、空間足夠、有兒童座椅
- 景點選擇：考量安全、體力與喜好，從容漫遊，並安排雨備
- 視需要購買旅遊保險





行中趣味

三代同遊，車程建議兩個小時以內，對全家人都適宜。短短的車程中，除了閉眼休息外，配合孩子的年齡，有不同的聊天話題可以增進旅途趣味，舉例如下：



家有0-2歲的孩子

這個階段的孩子牙牙學語，依序進入「單詞期」、「雙詞期」，逐步增進詞彙量。此時，孩子對聲音相當感興趣，在車程中聊天時建議放慢語速，多與孩子說話，讓孩子熟悉長輩的聲音，也增進孩子的語言能力發展。

- ▶▶ 全家可以試試看：(1)聽歌謠，搭配手指謠；(2)說故事給孩子聽，加上互動手勢；(3)準備會發出聲音的玩具，和孩子一起玩



家有3-4歲的孩子

在這個階段，孩子能夠用簡單的句子表達自己的需求，並且簡單回應長輩的問題。但有時易出現語句過度簡化、文法不正確的情形。此時，相當適合運用短暫的車程時間，耐心聆聽及回應，適時引導孩子正確的文法，增進祖孫的正向互動。

- ▶▶ 全家可以試試看：(1)鼓勵孩子分享生活中的經驗，用心聆聽，再用正確的語句覆述並回應；(2)說故事給孩子聽，並讓孩子重述故事的內容；(3)重複播放歌謠或有聲書，讓孩子能夠跟著唱



家有5-6歲的孩子

此階段的孩子已經能夠完整表達自己的需要，可以依照情境的不同調整自己說話的方式。此時可以在車程中有進一步的對話，讓孩子練習運用語言表達心情，三代也能夠了解彼此的經驗和心情，促進感情。

- ▶▶ 全家可以試試看：(1)鼓勵孩子說一本最喜歡的故事給長輩聽；(2)一起玩故事接龍遊戲；(3)分享旅遊的心情和經驗



家有7歲以上的孩子

此階段的孩子可以完整表達並理解大人說的話。在車程中彼此分享生活，對彼此的有更深入的了解，促進三代間的交流與情感。

- ▶▶ 全家可以試試看：(1)彼此分享對景點的想像以及期待的心情；(2)彼此分享曾經去過的景點和回憶；(3)討論旅行景點的特色（風景名勝、地理人文等）

外婆萬歲

簡介



此繪本獲得2000年夏洛特·佐羅托童書獎 (Charlotte Zolotow Award) 銀牌獎，適合祖孫一起閱讀觀賞。莎拉的外婆早年從俄羅斯移民到美國，雖然不會寫英文，但是爽朗的個性讓外婆和鄰居的相處非常融洽。再過不久就是外婆的78歲生日了，大家想幫外婆辦生日晚會並準備禮物，但是外婆卻說：「我不需要禮物，因為我什麼都不缺。」莎拉很苦惱，生日怎能不送「禮物」呢？媽媽告訴莎拉：「不送實質禮物，但可以送一個吻、一個擁抱，或是玩一局牌，只要打從心底願意給的都可以。」於是，莎拉開始觀察外婆的生活，想出送給外婆最完美的「非禮物」！

外婆生日晚會當天，鄰居、朋友與媽媽都陸續送給外婆開心不已的「非禮物」，那麼，莎拉送給外婆的非禮物又是什麼呢？原來透過觀察與互動，莎拉發現外婆不熟悉英文，她決定要教外婆讀英文、寫英文，同時也從外婆那學習俄文，祖孫倆又有講不完的話題，這真是最棒的「愛的非禮物」！

想一想...



1. 莎拉藉著準備外婆的「非禮物」，進而觀察外婆的生活並對外婆有更多的了解。想一想，你對於祖父母的瞭解有多少呢？他們曾經和你分享過自己的生命故事嗎？
2. 你曾經接收過或送過「愛的非禮物」嗎？感覺如何？



爺爺一定有辦法

簡介



此繪本獲得1992年悉尼泰勒圖書 (Sydney Taylor Book Award) 年輕讀者類別金牌獎、1993年茹絲與席薇亞史渥茲兒童圖書獎 (Ruth and Sylvia Schwartz Children' s Book Awards) 、第18次文化部中小學生讀物選介—圖畫故事類、第39次文化部中小學生讀物選介—圖畫書類及1999年度最佳少年兒童讀物獎書單等獎項，適合祖孫一起閱讀觀賞。約瑟從小就和爺爺的感情很好，約瑟是小嬰兒的時候，爺爺做了一條漂亮的毯子送給他。這條毯子陪著約瑟長大，漸漸的毯子舊了、破了，但是約瑟捨不得丟掉，他心裡總是想著：「爺爺一定有辦法！」。

爺爺拿著毯子，翻過來又翻過去，一邊喃喃自語地說：「這塊料子還夠做.....」。於是，在爺爺的智慧和巧手之下，毯子變成了一個又一個奇妙、美麗的東西，伴隨著約瑟的成長，連繫著祖孫之間深厚的情感。最後，約瑟寫下爺爺神奇的辦法，讓家庭智慧與愛的傳承，成為約瑟家庭中歷久彌新的神奇故事。

想一想...



1. 家庭中有什麼東西，代表你和家人共同擁有的美好記憶？
2. 家中長輩有哪些智慧，是值得學習與傳承的呢？





營養午餐

三菜一湯一飯



週一、週四:鮮奶

週二、週五:水果

週三:豆漿(每月最後一週)

教育部補助
每人每餐
食材費達\$62



午餐收退費規則

收費：每月底先收齊整個月的午餐費用
學生每人每餐收費 \$ 5 0
2-3月共35餐\$1750/人



*停餐：不可抗力因素，可事先
提出停餐申請，由下個月退費。
(學校有出餐，退費會扣 \$ 1 0
成本營運費，即學生每餐退 \$ 4 0)

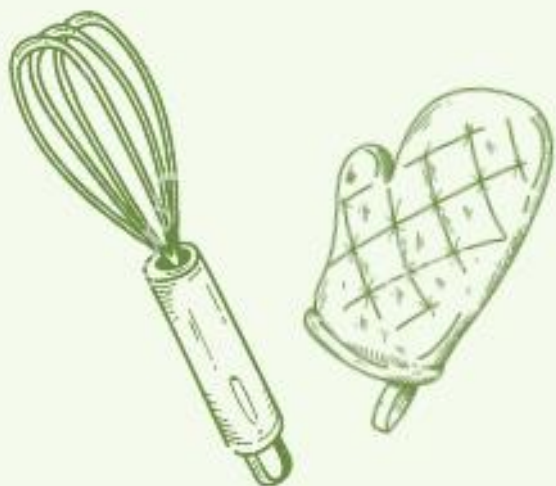


學校每日午餐菜單可於
教育部校園食材登錄平台查詢：



<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/search.html>

本校依據中央主管機關所定學校午餐食物內容及營養基準，並由營養師督導及執行開立菜單，鼓勵學生攝取足夠份量，也提醒家長供應學校未提供之食物，俾利學生獲得適量、均衡、多樣化之健康飲食。



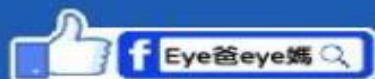
健康促進宣導-視力保健(護眼祕笈5173240)



護眼密笈

5173240

我一起
刪惡視力



歡迎掃 QR code 或臉書搜尋
至粉絲專頁按讚追蹤，獲得最
新護眼新知及相關衛教資訊！

5

Environment
環境照度剛剛好

看書 500 流明
黑板 750



1

Core movement
保持距離練核心

離桌40公分，投影2公尺
坐1直線、2手平、3直角



7

After school
課後回家抬起 (7) 頭

3010 | 用眼30分鐘休息10分鐘
222 | 每20分鐘看20尺外20秒



3

Eye overuse
智慧 3C 聰明用

距離越短，使用越少



2

Yard
陽光補眼去戶外

天天戶外活動 120 分鐘



4

Examination
視力檢查不可少

至少每六個月視力檢查



0

Recess
下課淨空操場見

落實中斷近距離用眼



歡迎掃描
QR code
查看詳細版的
衛教內容喔！



健康5原則



1 量體溫



2 勤洗手



3 正確配戴口罩



4 保持教室通風



5 生病不到校

三級防護措施

第1級

請家長上學前
先幫孩子量好
體溫，**生病不
上學**唷。



第2級

入校時再次
量測體溫。



第3級

隨時主動關懷
學生健康情形。





2.截圖後
馬上離開群組



群組霸凌應對



3.封鎖對方
或暫停使用該軟體



4.告知父母、師長
由大人協助處理

反詐騙



165

請撥專線



檢察官 警察 要錢必詐騙
監管帳戶收押都騙人



ATM卡不解除分期設定
不辨識身分 不退款



網購私下交易 易受騙
貨到付款才安全



電話談錢就可疑
查證速撥165



求職 貸款要求證 索取存摺
提款卡 密碼就有詐



反詐三步驟

1

保持
冷靜

2

小心
查證

3

立即撥打

165反詐騙專線



8 睡滿8小時

晚上9點前上床睡覺，睡滿8小時，
有助於增加學習記憶力



5 天天5蔬果

3蔬2果能補充維生素，
幫助消化系統讓暢道順暢



1 四電少於一

每天看電視、玩電動、打電腦、用電話的時間少於1小時，
(用眼30分鐘、休息10分鐘)



1 天天運動30分

天天運動30分鐘，『快樂、長高、變聰明』



0 零含糖飲料

每天喝足1500cc (6杯馬克杯)
的白開水



預防

新冠肺炎



全民防疫動起來

警覺危險徵兆，速就醫

戴口罩、保持社交距離
(室內1.5公尺、戶外1公尺)

注意咳嗽禮節、落實手部衛生、
環境衛生及維持良好通風環境



親 師 交 流

親愛的家長：

您好！謝謝您上學期的配合與協助。轉眼間，孩子們將結束小學的學習階段，踏入人生的另一個里程，與孩子相處的最後一個學期，我只有一個信念，就是**讓孩子在穩定中成長，並做好進入國中的準備**，我和孩子們將持續營造友善的學習空間。以下幾項要麻煩家長配合：

1. 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、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。

2. 聯絡簿：

- ①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。
- ②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，老師會盡量即時回覆讓家長瞭解。
- ③如果孩子有帶錢至學校繳費，可在聯絡簿上告知老師。

3. 閱讀：

閱讀是學習的基石。當孩子書看多了，基礎自然就紮實，學起各科目當然就得心應手。請多多鼓勵孩子們閱讀，日子久了他們自然會愛看書，愛看書的孩子不會變壞。

4. 請假管道：

- (1) 學校電話 02-2497-1009 / 學輔主任 劉意婕 分機 13
/ 訓育組長 廖珮琪 分機 15

- (2) 導師 line 或手機 0958183808

為使孩子成長與學習順利，請大家成為我的教育合夥人，隨時保持聯繫，互相幫助合作。

祝

平安健康 工作順利

六忠導師林敏樺 2023.02.17.

本學期重要行事

- ♥ 4/13-14 期中評量
- ♥ 5/13 校慶園遊會
- ♥ 6/7-8 畢業考
- ♥ 6/16 畢業典禮

六年忠班班級經營計畫書

一、班級經營重點

1. I'm grateful. 我心存感恩
2. I'm responsible. 我有責任心
3. I'm happy to help people. 我樂於助人
4. I respect myself and others. 我尊重自己和他人
5. I finish homework or duties on time. 我準時完成功課或職務
6. I can get along well with my classmates. 我與同學相處融洽

二、教學重點

國語	1. 課前預習及課後練習： 自編學習單於課堂書寫，著重閱讀理解，並依照進度書寫習作和練習簿。 2. 生活週記： 每週撰寫一篇週記或日記，建立師生溝通橋樑。 3. 作文每學期六篇： 盡量於課堂內撰寫完成，未完成則分配於回家功課，繼續完成。 4. 閱讀小達人： 每週練習四單元，增加課外閱讀理解能力。 5. 推展閱讀與讀報教育： (1)量與質並重，鼓勵閱讀150頁以上的長篇書籍，提升閱讀理解能力。 (2)利用週五早修晨讀國語日報，尤其是新聞類，訓練孩子關心自身生活以外的國內外大事。
數學	1. <u>重視主要概念的建立</u>： 配合課程進度書寫數學習作及數學練習簿。 2. <u>適時加強孩子演算及邏輯思考的能力</u>： 根據孩子學習狀況，不定時分派擬題練習單。 3. <u>強調錯誤訂正</u>： 每日訂正，即時澄清迷失概念，才能繼續學習新的概念。 4. 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	教學目標： 1. 察覺自己的壓力來源及狀態，並且能夠正向思考。 2. 熟悉各種社會資源與支援系統，並分享如何運用資源幫助自己與他人。 3. 欣賞並接納他人。 4. 察覺環境的改變與破壞可能帶來的危險，並珍惜生態環境與資源。 教學方式： 1. 溝通式教學法

	2. 課堂體驗，分享 3. 影片欣賞討論 評量方式： 1. 課室觀察 Classroom observation 2. 口頭評量 Oral test 3. 團隊合作 Teamwork 4. 形成性評量 Formative assesment
--	---

三、國數評量方式

1. 平常表現(佔 50%)：習作、練習簿、學習單、平時考、上課表現、上台發表、小組討論等(包含作業繳交與訂正、學用品準備情形)
2. 總結性評量(佔 50%)：期中評量、畢業考

好文分享

讓青春期的孩子害怕或討厭跟父母說話的原因：你只問關心他的功課和成績好不好！

(文/尚瑞君)親子天下

青少年會選擇性的沒時間，談話要投其所好

寒冷的冬夜，我正在看著一月六號美國人民闖入國會大廈產生暴力衝突的相關報導，感受著美國民主最寒冷的一天。這時從圖書館念書回家的高一長子正爬上三樓來到我的跟前。我說：「歡迎哥哥回家！很冷吧？你試過那個功能了嗎？阿姨說應該會記憶到你看的位罝！」他說：「我今天很忙，沒有時間測試，明天要考三科，我還沒有複習完，我有自己的學習進度。」

長子劈哩啪啦地說完一堆話就留下我一個人在書房，自己回到房間。我們最近在試用一家數位教材，長子挺喜歡他們的課程安排，對方詢問有沒有使用上的問題，長子提出後對方解答要長子再測試，我在等長子的答案，但他已經給我句號了！怎麼辦？

當青少年給你句號，家長就沒轍了嗎？跟青少年談話要投其所好且抓對時機。

等長子再度走到書房時，我說：「今天美國總統川普的粉絲跑進國會大廈造成暴力衝突，還有一名婦女中彈身亡！」他說：「真的啊！我看看！」他一邊看報導一邊還熱血的和我討論起來。美國民主的寒冷之日暖開了原本親子談話的句號，接著我笑著問：「哥哥，你不是很忙沒時間嗎？原來你是選擇性的沒時間啊！」

他先是一愣後笑著說：「我當然對自己有興趣的事有時間啊！我等一下會試一下看看啦！」目的達到後我們閒話了一下家常，隨後他進入房間後說：「媽媽！我找到那個記憶影片位罝的地方了！你跟阿姨說謝謝！」

青少年會選擇性的沒時間就跟大人一樣，對不想做、沒興趣做等事，都會用沒時間來推託，對他們又氣又好笑的父母，可以找甚麼時間與方式和他們溝通談話呢？

1、先想好自己要談話的內容

青少年真的很忙，時間真的有限，先想好自己要談話的內容，重點說一次就好，簡化成單字或用肢體語言，不然就會被嫌是囉嗦或是嘮叨。

2、面對孩子不搭理，可以投其所好的先找話題

青少年不是不想說話，他們有一肚子的話想說，特別是舞台感還很強的國中生超愛刷存在感。要跟他們說話，只要投其所好。不管是他喜歡玩的電腦遊戲、喜歡追星追劇、喜歡運動或賺錢交朋友，你要了解孩子對甚麼事項有興趣，用他喜歡的話題去開話，再適時的加入你的教養觀念或談話目的，這些觀察與訓練，會練出父母的耐心與智慧，不要輕言放棄。

3、怕忘記或不方便說可以用寫的

人的記憶有限，再加上可能遇上青春期的孩子突如其來的情緒反應，會讓我們忘了想跟孩子說的話或傳達的意思，這時先把想說的話寫下來才不會浪費時間與機會。

4、保持談話的習慣才能傳遞愛與關心

噓寒問暖原本是家常，但父母詢問功課和成績卻變成是日常，才會讓青春期的孩子害怕或是討厭跟父母說話。每個人一天都會接觸到不同的人，經歷不同的事，其實都很有趣或是想分享，親子之間本來就有很多可以聊的話題，要保持談話的習慣才能傳遞愛與關心，不要因為孩子到了青春期跟你爆發過幾次情緒性的衝突，就讓親子變成最靠近的陌生人。

父母再怎麼愛孩子，都無法幫他做一輩子的決定...校長 顏安秀《培養孩子自主+自律力的3個步驟

新課綱中的核心素養第一面向「自主行動」，就該從孩子「可以為自己做決定」開始，包括如何調配時間、決定如何學習、想要什麼喜好……家長可能會擔憂，放手的尺度在哪裡？孩子會不會擺爛？如果放手了，但他根本沒有遵行承諾怎麼辦？如果我選擇相信孩子，但他最後讓我失望了怎麼辦？

「自主行動」，就從為自己做決定開始

停課防疫期間，水果姊隨我到辦公室上班，我們各自忙碌，她在一旁上網課、處理作業、複習功課、寫評量；或者閒暇時看看喜歡的書、做點簡單的美勞。

當我在忙、她不能打擾時，就會留紙條給我，簡單交代她已經做完什麼、現在要做什么、等一下準備做什么：

「我自然寫完一半了，休息十分鐘，十一點十五分再回來寫。」

我只提醒她幾個原則：

1、要清楚每天的任務是什麼，也要學著安排先後順序，重要且急迫的事情先完成。

2、每天的時間就是這麼多，自己要能決定多少時間工作、多少時間休息。

3、只要有自己的想法，媽媽都會尊重。

這兩、三年來，很多家長疑惑，素養到底要教什麼、怎麼教。但我總是傾向不要把「素養」當新東西，它就是各種能力的統稱，目的是能解決眼前的問題。

新課綱中的核心素養第一面向「自主行動」，就該從孩子「可以為自己做決定」開始，包括如何調配時間、決定如何學習、想要什麼喜好……

家長可能會擔憂，放手的尺度在哪裡？孩子會不會擺爛？如果放手了，但他根本沒有遵行承諾怎麼辦？如果我選擇相信孩子，但他最後讓我失望了怎麼辦？

要不然就是從過去挫敗的經驗直接導出結論：我幫孩子決定／安排／規劃會比較好，省時又有效。

但我們再怎麼愛孩子，都無法幫他做一輩子的決定。終究，孩子要在每次成功或失敗的經驗中，慢慢學習時間管理、慾望控制、策略擬定、任務推進，以及責任養成等功課。

帶著女兒前往辦公室的路上，我會跟她聊天：「你今天有想做什麼事嗎？」、「有幾節網課要上？」、「今天的空檔想做什麼？」

孩子不一定每次都會有想法，這樣的聊天也不是要孩子聽從大人安排。但重要的是引導孩子「有意識的思考」：我有多少時間？我需要做哪些事？我能不能為自己安排？在引導孩子思考怎麼做決定的時候，爸媽給予的建議步驟可以是：

1、先釐清有多少事要做，並掌握有多少時間

最好能夠視覺化呈現，或許是條列、也或許是時間表格，請孩子寫或畫下來，會更具體清楚，也讓「時間」和「待辦事項」更一目瞭然。如果孩子不太能掌握怎麼列表，可以建議他以「小時」或「整點」切分，要不然就比照學校的上下課時間，只要孩子熟悉就可以。

我們可以和孩子討論他的想法，但建議原則上大人尊重孩子的規畫，讓他感到「可控感」，才會相信：「父母讓我做決定，是因為信任及尊重，是說真的。」

2、依照輕重緩急，排出先後順序

「重要的事優先做」，是我們要提醒孩子的大原則。當然孩子可以在「幾件」重要的事之間，穿插緩和、簡易的任務，以做為調節。

什麼是「重要的事」？以停課不停學的那段日子來說，「上網課」及「該完成的作業」就是重要的事。這當然可以視情況適度調整。

3、懂得為自己的計畫留白

留白，是重要的事。孩子在做時間規劃時，往往會忽略了「休息」，塞很滿的結果是，很快就放棄了原本看似完美的安排。留白也是為了能夠緩衝和調節，這是孩子所列的計畫能走到最後的關鍵之一。

適度裝傻，孩子下次做決定會更好

孩子執行計畫時，家長就睜隻眼、閉隻眼吧！不要時時催促，而是得告訴自己，孩子雖然做了決定或承諾，但剛開始做得不完美是正常的。只要孩子願意思考時間的安排及進行的順序，就是很好的起步。不需要執行率達標才讚美他，而要看重孩子希望自己更好的初心及努力去做的部分，給予肯定。

父母的忍住不過問或適度裝傻，放手給孩子更大的彈性。孩子若表現好，固然值得鼓勵；若自主性的訂了計畫卻擺爛，那就有了聊一聊的機會。

找孩子來談談，是不是計畫訂得太好高騖遠了？還是遇到什麼預期外的困難？如果都不是，就純粹是堅持力不夠，那麼，明確告知孩子爸媽對他的相信與支持，以及下次還是會陪他再次練習、做可以為自己決定的人。

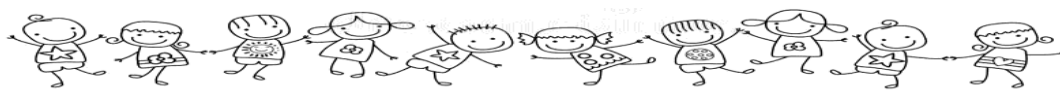
就跟幼兒階段一樣，孩子做了決定，家長就陪伴、鼓舞、提供建議，協助孩子盡可能完成預定的目標，並獲得「我可以堅持到底」的高峰經驗。

每天利用小小的鷹架，一次次累積孩子「為自己做決定，且能夠執行和承擔」的信心，自然可摸索出一套模式，既能提升孩子的自我價值感，也讓父母下次放手時，更放心。

摘自 顏安秀《家庭裡的素養課：資深名師的 48 堂親子課，從生活到學習，爸媽教素養的第一本書》/天下文化

顏安秀校長

- 現為國小候用校長及十二年國教新課綱宣講講師，教學年資二十二年
- 曾任基隆市政府教育處課程督學及國民教育輔導團輔導員，現任職於基隆市閱讀教育資源中心
- 曾獲教育部教學卓越獎、特殊優良教師等獎項



「教育會愈來愈像是一種合夥事業，學校只是其中一個伙伴而已。」

- 管理學大師 彼得杜拉克 Peter Drucker

新北市瑞芳區瑞柑國民小學 111 學年度第 2 學期教學計畫

班級：六年忠班 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 111 學年度第 2 學期教學計畫

班級：六年忠班 學習領域或科目：社會領域 教師：黃貞琪

學習領域	社會領域	授課教師	黃貞琪
項目	內容	備註	
教學目標	1. 認識人類社會的主要宗教，並了解過去與現代世界主要文化和特色。 2. 認識國際競爭與衝突，關心全球面臨與關切的問題，認識主要國際組織，建立世界公民的意識。 3. 探索 e 臺灣在不同層面的表現，了解科技發展的危機與立法規範的必要，以及永續發展的願景。 4. 了解地球村的概念，以及全球面臨的問題與發生的原因，並思考全球問題的對策與做法，建立和平世界永續經營的觀念。		
教學方式	1. 課前預習 2. 分組討論 3. 教師澄清 4. 發表分享 5. 資料蒐集		
作業設計	1. 分組討論 2. 習作練習 3. 小組口語報告		
評量方式	1. 平常時(佔50%)：分組討論(報告)、習作、平時考、筆記作業、課堂表現等(包含作業繳交與訂正、學用品準備情形)。 2. 總結性評量(佔50%)：期中、期末評量。		
家長配合事項	1. 督導孩子完成指定作業。		

新北市瑞芳區瑞柑國民小學 111 學年度第 2 學期教學計畫

班級：六年忠班 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. 透過觀察了解生活中不同形式的力及模差力對物體的運動影響。 2. 簡單機械，經由操作認識槓桿原理、輪軸、滑輪及應用。可利用空氣和水傳送動力。 3. 認識台灣多樣的生物和棲息環境，了解人類對環境的影響，污染的防治；學習資源種類、督促自己永續經營我們的生活環境。		
教學方式	1. 講述教學 2. 分組實驗 3. 示範教學		
上課規則	1. 準時進教室。 2. 攜帶課本、習作及相關學用品。 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. 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. 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 2 學期教學計畫

班級： 六 年忠班

學習領域	藝術（音樂）	授課教師	廖珮琪
項目	內容		備註
教學目標	本學期授課單元有：跨「樂」世界、民歌暢遊趣、音樂新「視」界、愛的樂章等。透過這些單元，帶領學生歌唱演奏，感知與欣賞音樂之美，樂於學習音樂，以及表達對音樂的想法與創新實踐。		
教學方式	1. 講述式教學：認識五線譜、音樂家...等。 2. 資訊融入教學：音樂欣賞及賞析...等。 3. 示範教學：彈琴歌唱、節奏、高音直笛...等。 4. 分組實作：歌曲輪唱、合唱、重奏、即興創作...等。		
作業設計	1. 課本學習評量。 2. 改編歌詞。 3. 即興節奏。		
評量方式	1. 學習表現 50%： 包括上課發表、學習態度、專心聆聽、帶齊上課用品、用具等。 2. 學習內容 50%： 例如：上台發表歌唱、直笛吹奏...等等測驗。		
家長配合事項	1. 配合課堂需求準備英式高音直笛。 2. 邀請家長一同帶領孩子在生活中學音樂，例如：觀察與感受大自然的聲響及變化、到圖書館觀賞音樂劇...等；藉此發展孩子的想像力、記憶力、興趣，讓音樂成為一生的好朋友。		

英式高音直笛



以上兩款為常見的英式高音直笛。

※英式、德式直笛如何分辨？

英式直笛	德式直笛	比較
4 號位置是小孔・5 號位置是大孔	4 號位置是大孔・5 號位置是小孔	
有些直笛左手大拇指所按的孔(0 號位置)下方會打上 E 或 B 表示是英式	有些直笛左手大拇指所按的孔(0 號位置)下方會打上 G 表示是德式	G 表示德式 因教學需要・指法較簡易的直笛・優點是簡單易學・ B 表示英式 自古以來就有的指法系統・優點是音高準確・