

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)

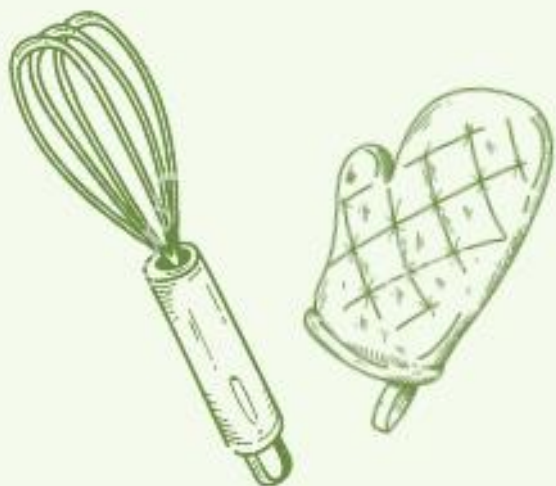


學校每日午餐菜單可於
教育部校園食材登錄平台查詢：



<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。



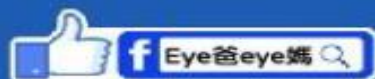
健康促進宣導-視力保健(護眼祕笈5173240)



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



2

Yard
陽光補眼去戶外

天天戶外活動 120 分鐘



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



4

Examination
視力檢查不可少

至少每六個月視力檢查



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



0

Recess
下課淨空操場見

落實中斷近距離用眼



3

Eye overuse
智慧 3C 聰明用

距離越短，使用越少



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



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. 請家長讓孩子每週一、四、五，可以準備保久乳或白煮蛋至學校，於體育課後肚子餓時，可以補充營養。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 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。
7. 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。
8. 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。
9. 請多肯定孩子的優點和努力，提升孩子的自信心。
10. 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

新北市瑞芳區瑞柑國小 111 學年度第 2 學期學生行事簡曆

1120203 版

日期				重要行事	備註
年	月	日	星期		
112	2	13	一	開學日	4 點前課後照顧班開始上課
112	2	17	五	家長日	晚上 6:50 報到；7 時開始
112	2	18	六	補行上班上課	補 2/27(一)，下午 4 點放學
112	2	20	一	課後社團及學習扶助班開始上課	
112	2	21	二	晨間社團開始上課	
112	2	27-28	一-二	和平紀念日連假	
112	3	4	六	親子戶外踏查	
112	3	6-10	一-五	校內語文競賽週	
112	3	25	六	補行上班上課	補 4/3(一)
112	3	30	四	全校淨山淨社區	
112	3	30	四	第 3 次家長委員會	
112	4	3-5	五	兒童節及清明節連假	
112	4	13-14	四-五	期中考	
112	4	21	五	全校螢火蟲祭	螢火蟲活動至晚上 7 點半，視疫情辦理
112	4	26	三	五年級田徑對抗賽	
112	5	13	六	校慶園遊會	
112	5	15	一	校慶補假一日	
112	5	??	六	小一新生報到(現場)	09:00-12:00
112	5	25-26	四-五	五年級國語、數學、英語能力檢測	5/25 國語、數學 5/26 英語
112	6	7-8	三-四	六年級畢業考	
112	6	16	五	畢業典禮	下午 3:30~5:30
112	6	17	六	補行上班上課	補 6/23(五)
112	6	20-21	二-三	期末考	
112	6	21	三	課後社團及學習扶助班結束	6 月 26 日星期一起全校下午 4 時放學
112	6	22-23	五	端午節連假	
112	6	29	四	4 點前課後照顧班結束	
112	6	30	四	休業式	中午 12 時放學
112	7	1	五	暑假開始	

※依據新北市政府教育局 111年6月30日新北教國字第1111220178號函頒布「新北市所屬各級學校111學年度學生學年假期暨行事曆」辦理。

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 2 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 2 學期教學計畫

班級： 四 年忠班

學習領域	社會	授課教師	李瓊君
項目	內容	備註	
教學目標	1. 了解家鄉的古蹟、人口、文化、歷史等演變。 2. 了解家鄉的願景。		
教學方式	以電子書、課本，自製上課資料。		
作業設計	平板作業、文本作業、分組報告、學習單等。		
評量方式	課堂表現 30%。 作業完成度 30%。 期中期末考 40%。		
家長配合事項	鼓勵學生複習及預習課本。 這學期有的作業需要用電腦完成，再請家長協助學生完成作業。		

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：四年忠班 學習領域或科目：自然科學 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. 從觀察物體的狀態變化來獲得「力」的概念，進而與生活中的經驗進行連結。 2. 認識連通管、虹吸現象原理並利用這些原理來進行生活應用及遊戲。 3. 認識大地的組成、各地景的變化和自然災害，學習如何保護自己及平時該做何準備。 4. 知道能源和生活的關係及電的應用，落實在生活中節約能源。		
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 2 學期教學計畫

班級： 四 年忠班

學習領域	綜合	授課教師	李瓊君
項目	內容	備註	
教學目標	1. 結合藝術課設計校慶攤位。 2. 培養生活自理能力。 3. 介紹各行各業。 4. 心靈溝通與情緒調整。 5. 生活態度的影響。		
教學方式	電子書、課本，自製教材		
作業設計	學習單，個人作品，團體作品。		
評量方式	上課態度 30%，作品繳交 40%，團體配合度 30%。		
家長配合事項	請家長鼓勵學生養成早睡早起，今日事今日畢的好習慣。		

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： 四 年忠班

學習領域	藝術	授課教師	李瓊君
項目	內容	備註	
教學目標	1. 利用作品展現自我。 2. 了解自我。 3. 引導使學生感謝周遭人事物。		
教學方式	以電子書、課本，自製上課資料。		
作業設計	分組報告，個別報告。		
評量方式	課堂表現 30%。 作品完成度 30%。 分組報告合作度 40%		
家長配合事項	學生可能在學校無法完成作品，請家長鼓勵學生如期完成。		

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： 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. 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，增進自我認識。 2. 具備同理他人感受，在健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。		
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、家庭教育、品德教育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	請家長多留意學生平時在校生活，每天陪孩子聊聊天、說說話，適當給予 3C 使用時間，以利學生身心健康發展。		

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： 四 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：乘著樂音逛校園、傾聽音樂訴說、熱鬧的擊樂器等。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：歌唱、節奏、高音直笛...等。 4. 分組實作：歌曲輪唱、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・