

彰化縣伸港鄉
伸仁國民小學



110 學年度
新生家長座談手冊



2021 年 8 月

親愛的家長您好：

恭喜您的孩子進入小學一年級就讀，全校師生歡迎您的孩子成為伸仁的新鮮人。在此竭誠的歡迎您與伸仁國小一同攜手並進，共同為孩子的成長與學習付出心力。

為了讓您的孩子跨出穩健的第一步，並做好充分的身心準備，學校編列了這份親子手冊，希望讓所有的小一新生與家長對未來的學習有更深一層了解，進而打下一個扎實又美好的學習基礎。

手冊內容豐富，不管是為人父母角色扮演，親師間的溝通，還是新生的學習準備要領等，都有說明，請您務必花點時間與您的孩子一同閱讀，並填寫相關資料，相信有您的支持與鼓勵，孩子的第一步會踏的更加穩健。

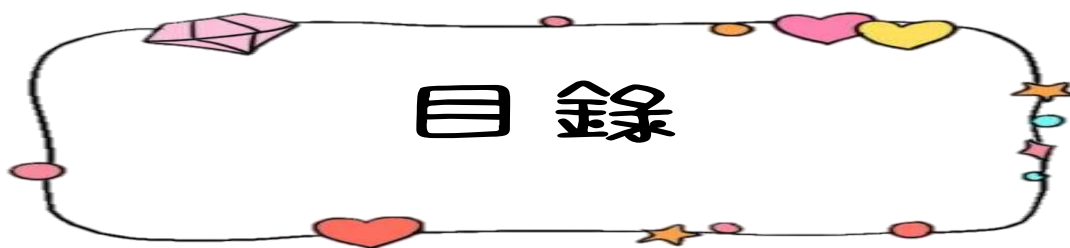
希望各位家長以平常心來輔導我們的孩子，在學校與家庭的配合下，讓孩子能快快樂樂的學習。

祝福所有小一新生父母

家有新生喜開懷！

健康快樂迎未來！

校長 陳錦廣 敬啟



內 容	頁 碼
●給新生家的一封信	4
●開學日流程	5
●伸仁的特色課程	6-8
●溝通的橋樑	9
●孩子的第一位老師	10
●快樂上學平安回家	11
●學校生活注意事項	12-13
●應準備的學習能力	14-15
●親師交流道	16
●【教導處】叮嚀事項	17-22
●【輔導室】叮嚀事項	23-28
●【健康中心】叮嚀事項	29-33
●110 第一學期重要行事曆	34

給一年級新生家長的一封信

親愛的家長：

恭喜您的孩子上學了，上小學和幼稚園有很大的不同，為了讓小寶貝們很快的適應新環境、新老師，一個好的開始是很重要的，以下有一些注意事項，煩請家長配合：

一、生活上的輔導：

- (一) 養成孩子早睡早起、上學不遲到的習慣，最好在 7:20~7:40 間到校。
- (二) 鼓勵孩子能自行整理儀容與保持服裝的整潔，請家長協助在制服、運動服上縫上學號。
- (三) 鼓勵孩子自己背書包上學、放學，帶當日需用到的書本、用具即可，書包過重會影響孩子的發育。
- (四) 請不要圍在教室外面看孩子上課，以避免孩子分心或影響老師上課。
- (五) 若因故須請假，請務必撥打請假專線 04-7982324 轉 801 或導師電話，以便掌握學生安全與動向。
- (六) 貴重物品或錢財盡量不讓孩子帶到學校。
- (七) 學校有門禁管理，請家長共同遵守，共同維護校園安全。

二、學習上的輔導：

- (一) 注意孩子的坐姿和握筆方式，以防近視並建立良好的學習習慣。
- (二) 家中最好為孩子佈置一處合適的讀書環境。
- (三) 叮嚀孩子上課要注意聽老師的話。
- (四) 鼓勵孩子遇到問題，勇敢的向老師詢問或說明。
- (五) 要信賴級任老師的專業素養，與老師保持聯繫以了解孩子在校學習狀況。

希望孩子能在伸仁的大家庭裡，快樂健康的成長。

敬祝

平安快樂

伸仁國小 敬上

開學日流程

時間	活動項目	活動內容	地點
08:00 09:00	相見歡	1. 師生相見歡時間 (學生至班級教室報到) 2. 心之祈願卡 3. 導師分發各種通知單據並予以說明	班級教室
09:00 09:30	入學式	1. 校長致歡迎詞 2. 贈送 <u>閱讀齊步走</u> 書籍 <u>教育部贈送小一新生開學禮袋</u> 3. 師生共讀 4. 合照	班級教室
09:30 10:10	認識校園 迎新活動	1. 迎新體驗活動 2. 贈送過關獎品	校園
10:10 11:30	愛的教育	1. 愛的叮嚀、常規訓練 2. 安排座位、路隊編排 宣布注意事項、班級公約 3. 校園巡禮	班級教室
11:30 12:30	午餐時間	導師指導學生用餐	教室 / 校園

* 開學日 12:40 放學，與全校 2-6 年級學生共同放學。

(在校吃午餐，攜帶個人餐具、衛生用品；欲搭乘蚵寮專車者與其它年級一同排隊放學；就讀安親班者在教室等候安親班老師)。

* 當天導師全程參與，科任老師從旁協助。行政人員視狀況調整課務。

伸仁特色課程

* 學校願景

學校願景係親師生共同憧憬或想望的未來圖像，其不僅是種對學校未來的描述，亦是種成就狀態與期待目標，具有引導行動的作用。因此，幾經討論，融綜國內外教育發展趨勢與既有教育目標、學校環境條件、師生心聲及發展特色，本校以「全人教育、幸福伸仁」自我期許，期盼孩子能在伸仁這個快樂的園地學習成長。同時在所有成員「以心傳心、用心感動」下，能把每個孩子帶上來，讓每個孩子的潛能都得以適性發展，從小給孩子堅實的基礎，使其在全球化的過程中，不但能熟悉既有與世界文化，更能帶著得意與創意不斷成長茁壯。展望未來，我們堅信「有愛無礙」，只要大家共同努力，以學校願景為圓心，專業能力為半徑，定將能共同為孩子畫出無限可能的大圓，以臻「教師用心教學、家長熱心助學、學生專心向學」的卓越「心」伸仁。

學校課程願景



學生圖像意涵

蚵殼(在地深耕)

自主行動

健康成長、參與體驗



伸仁運動服(一家人)

社會參與

進步人生、公民社會

魔法棒(美夢成真)

溝通互動

快樂學習、表達分享

• 接觸自然，和自然生態共生、互惠的能力。

- 食農教育
- 環境教育

生活
美學家

• 從個體到群體的關係，公民參與為社區和社會帶來改變

- 學校之美
- 鄉里之美

公民
美學家

• 發展自己的主體性學習，尊重個別差異

- 文創美
- 藝術美

存在
美學家

* 學校目標

- 一、共塑願景，營造溫馨和諧的學校氣氛，建構制度化、民主化、專業化的團隊。
- 二、有效運用家長社區資源，營造良好互動文化，協助校務發展。
- 三、推展閱讀運動，提升語文能力，豐富生活內涵。
- 四、重視社團發展、推展特色課程，提供多元學習機會，協助學生適性發展。
- 五、加強英語教學，營造優質英語教學環境，提升英語能力。
- 六、加強校園環境的修繕整建，美化校園，建置優質的成長及學習環境。
- 七、落實生活教育、法治教育，培養有責任心的現代國民素養。
- 八、重視兒童保健、衛生營養教育，推展體育教學，打造強健體魄。
- 九、落實輔導工作，營造博愛、溫馨、快樂、安全的友善校園。
- 十、推展親職教育、建立親師良好的夥伴關係，共創教育願景。

溝通的橋樑



一、 伸仁國小總機：7982324

二、 各單位分機：

請假專線 808 或一年級教室分機 101

教導處 808 總務處 801

輔導處 804 健康中心 803

三、 學校網址：<http://www.sres.chc.edu.tw/index.php>



四、 學校臉書粉絲團：<https://reurl.cc/4a950V>



五、 學校地址：50956 彰化縣伸港鄉曾家村曾家路 3-15 號

孩子的第一位老師

好的開始是成功的一半，身為小一新鮮人的父母，你該如何協助孩子平穩、快樂地跨出小學生涯的第一步？我們的建議是：

<input type="checkbox"/> 幫助孩子認識環境 指導上學、放學(路線)，提醒潛在的危險，並指導孩子熟悉學校的環境。	<input type="checkbox"/> 準備齊全的學用品 從書包、衣服、文具用品…等，最好與孩子一起去購買，樣樣齊全，給孩子覺得「讀一年級是一件很了不起的大事」。
<input type="checkbox"/> 以學校為中心的話題 多和孩子談學校的事，談級任老師、談同學、有趣的事，也談生氣的事，並給予讚美、鼓勵或紓解負面情緒。	<input type="checkbox"/> 確實查看家庭聯絡簿 每日確實檢查家庭聯絡簿並簽名，藉此作為學校與家長之間的橋樑。
<input type="checkbox"/> 培養良好的生活習慣 買個鬧鐘，訂一份與孩子共同討論的作息表，讓孩子嘗試學習自己管理時間，藉以養成孩子良好的生活習慣。	<input type="checkbox"/> 經常和級任老師聯絡 除了聯絡簿外，最好能抽空和級任老師較深入的談談孩子的學習情形和在校生活。
<input type="checkbox"/> 指導孩子做家庭作業 在和諧融洽的氣氛，激發孩子做功課的動機，耐心指正孩子的錯誤，並給予適當的休息。	<input type="checkbox"/> 幫助孩子交新朋友 新夥伴會影響孩子的學習，人際關係是奠定孩子待人處事及成功的基礎，父母親應教導孩子如何與人相處，也可鼓勵孩子邀約同學一同做課外活動。
<input type="checkbox"/> 選擇適合的電視節目 進入小學，應限制看電視的時間，以免造成學習障礙或親子關係疏離，父母親可以利用家庭會議的機會商量選擇適當的電視節目。	<input type="checkbox"/> 接收相關的親職教育訊息 與教養有關的書籍或資訊，都是協助我們成長的資糧，學校提供的資訊或辦理的親職講座、其他社福管道，皆可善加利用。

父母親是小寶貝的學習對象，父母親就是孩子生命中的第一位老師。

愛的叮嚀：

- ◎ 創造優質的學習環境，需要家長您高度的支持與配合。
- ◎ 您的身教就是給孩子最好的教育。

快樂上學平安回家



溫馨的提示:上、放學應注意事項

(一)上學時間:早上 7:20~7:40，此為導護值勤時間，安全較有保障。

(二)放學:週二全日課，下午 3:55 放學；

週一、三、四、五中午 12:40 放學。

【請您盡量準時接送孩子，以免孩子情緒不穩，若由安親班接送，請提醒安親班孩子的放學時間。】

(三)接送:請將您的汽機車停放在校門口左右家長接送區，勿隨意停放及逆向停車，以不擋住過路人的用路及導護人員維護交通安全為主。

(四)其他:為避免有心人士趁機進入校園，請務必在接送區接送學童，若孩子等不到您來接送，導護老師陪同孩子等待或將孩子帶回辦公室前，請您留意。

請您在孩子的書包裡留下家裡、家長或安親班的詳細聯絡資料，

以備不時之需【尤其是安親班的資料務必正確】。

學校生活注意事項

午餐



1. 本校為自辦營養午餐學校，衛生營養兼備，請記得讓孩子準備餐具到校，餐具要寫上名字，萬一遺失時方便歸還。
2. 若學生因特殊需求，需家長自送午餐，請將餐食送至辦公室，且以營養健康為主，避免讓學童吃垃圾食物、喝含糖飲料。
3. 準備潔牙用具，在校用餐後刷牙。
4. 餐桶、廚餘要準時送回廚房回收，沿途整潔及安全皆要注意。
5. 午餐後禁止到樓下場地、走廊做劇烈活動。

服裝



1. 學校規定服裝是兩天制服、兩天運動服，每週三為便服日，請依班級老師規定穿著。
2. 運動服及制服請繡上學號，方便遺失時認領。
3. 穿著整齊清潔服裝到校(含布鞋、襪)。
4. 請為孩子準備輕便雨衣或摺傘放置書包內，以便天氣臨時變化時使用。

交通



1. 準時上學(7:20~7:40)，放學時(12:40 或 15:55)請準時接回。
2. 騎乘機車載送學童請所有人員皆戴安全帽。
3. 機車停放校門口時請注意行人安全，保障行人路權。
4. 汽車接送請注意車輛停放位置，勿於校門口長時間逗留，並請不要在校門口迴轉，影響其他用路人的安全。
5. 放學整隊及行進請保持安靜並注意安全。

門禁



1. 上課時間進入校園看學童、送學用品，請先到辦公室告知，再由學校同仁轉達級任老師。
2. 非放學時間臨時需要帶回學童，務必當面告知級任老師，並填寫外出單或請假單，方可將學童帶回。
3. 需到學校與老師溝通，請先和老師約好時間，以免等待時間過長或影響其他學童上課權益。
4. 維護校園安全是大家的責任，良好的習慣需要我們有恆心的保持，懇請家長們配合。

禮貌



1. 禮貌周到，尊敬師長。
2. 友愛同學，不得惡意威脅恐嚇他人。
3. 參加升旗典禮或集會要莊重守規矩。
4. 經過走廊、樓梯，要輕聲細語、不奔跑。

其他



1. 遵守考試規則。
2. 公用場地非經老師許可，不可自行進入。
3. 校內嚴禁嚼口香糖。
4. 放學前請檢查確認學用品、作業已在書包，放學後不外借班級鑰匙開門拿取物品，需告知辦公室值班老師。
5. 拾獲物品、金錢請交給總導護老師或訓導組組長處理。
6. 上課期間，請將手機關閉或交給級任老師統一保管，有需要使用時再打開。
7. 妥善使用及保管校園內設備及公物。
8. 有申請騎乘腳踏車到校的學童要記得攜帶安全帽上、放學。

應準備的學習能力

孩子升上小一，他的基本能力是否已具備了呢？把握學前親子學習時光，培養孩子的能力，啟發孩子的求知慾，在不知不覺中，孩子的基本能力就在家長的愛中日益提升了！



小一入學 要具備12項能力



行動力

能跟上
團體速度

記憶力

能記住至少
三個指令

表達力

能完整
說出需求

持續力

能靜下心來
學習30分鐘

保護能力

被欺負時
會跟大人說

時間觀念

知道什麼時間
該做什麼

專注力

能立刻
回應大人

組織力

能規劃文具
位置與數量

解決能力

遇到問題
主動想辦法

自制力




生氣不會隨便
動手動口

認路能力

認識社區周遭
位置方向

察言觀色

能觀察情境
做適當表現

<input type="checkbox"/> 書桌 準備新生專用書桌，光源來自左後方(左手寫字的相反)，室內光線充足。	<input type="checkbox"/> 多運動 每天課後運動 30 分鐘，持之以恆。 	<input type="checkbox"/> 愛眼守則 遵守 3010 愛眼守則(看近用眼 30 分鐘，望遠休息 10 分鐘)
<input type="checkbox"/> 建立「書桌權威」，清除雜物 1. 新生坐在書桌前，弟妹禁止打擾，避免日後做功課時受干擾而分心。 2. 禁止弟妹去翻新生書包、書桌，避免日後學用品被撕破或亂塗。 3. 清出書桌上一切雜物和玩具，以免分心。		
<input type="checkbox"/> 注意坐姿 1. 注意寫字及畫圖坐姿，避免近視及脊椎側彎。 2. 一旦姿勢錯誤，以後就比較難以糾正	<input type="checkbox"/> 養成正確握筆方式 可以購買握筆練習器或三角鉛筆輔助練習。	<input type="checkbox"/> 保護牙齒 三餐飯後睡前要刷牙 
<input type="checkbox"/> 早睡早起 1. 最好九點前上床睡覺，隔天才有精神上課。 2. 睡覺前整理好書包，準備明天要穿的衣服及用具，如此才不會遲到。	<input type="checkbox"/> 良好生活習慣 1. 要吃早餐。早餐是上午活力的來源，吃飽才有精神，才能提高各項學習活動的效果。 2. 多喝水。 3. 不憋尿。	<input type="checkbox"/> 真情擁抱 增強孩子的穩定性及自信心-建議您每天擁抱他一次以上，最好也說出：「寶貝，我愛你！」等溫暖的話。(愛在心裡，就要有行動)

親 師 交 流 道

親愛的家長：

恭喜您！孩子又更上一層樓了！面對新老師，處在新的班級、新的學習環境，如何幫助您的孩子很快的適應，實在有賴於大家共同的合作與努力。因此，希望您能體諒我們的用心，下面的事項請您充分配合，讓我們一起陪孩子成長，營造親師生三贏的溫馨家族。謝謝！

1. 讓您的孩子吃完早餐再上學，盡量不要帶零食到校，以免影響學生學習。
2. 請遵守上學時間(7:20-7:40)，不遲到。
3. 若要與級任老師溝通談話，請能事先聯繫，並盡量選擇放學之後，以免影響學生既定學習活動。
4. 如果有事不能來上課，請務必於前一天以聯絡簿向老師請假，或於當日早晨 8:30 以前電話請假(請假專線:04-7982324 轉 801 由總機為您服務)。
5. 制服、運動服請繡上學號，穿著便服時請以活動方便為主的服裝，以確保孩子的安全。
6. 指導孩子在自己的物品上標示班級、姓名，以免遺失。不要讓孩子養成「東西掉了再買新的」此種浪費的習慣。
7. 不做孩子的「快遞郵差」，已養成孩子對自我負責的態度，每日就寢前要求孩子檢查一遍隔日上學要帶的物品，若有急切需要，請送至辦公室轉交。
8. 會做事的孩子和會讀書的孩子一樣好，孩子在學校所做的事，應該不會超過他的能力範圍，請您放心。
9. 請勿在孩子面前批評學校設備或老師，以免孩子對於學校、老師產生排斥而無法適應學習，若有何意見請您直接與級任老師溝通。
10. 和孩子共同討論放學後到就寢前的家庭生活作息，讓孩子學會有效的分配運用時間。
11. 您對學生在學校所發生的事件，歡迎您利用聯絡簿與老師聯繫交換意見，或致電向老師詢問。「良性的互動溝通」，就是營造親師生三贏的第一步。

一年級老師 敬上

【教導處】叮嚀事項

一、課程簡介

110 學年度為新課綱推動滿 2 年，以下就新課綱進行簡介，詳細資訊請各位參閱教育部網路資訊：

<https://ws.moe.edu.tw/001/Upload/23/refile/8006/51358/9df0910c-56e0-433a-8f80-05a50efeca72.pdf>

http://www.ttvs.ntct.edu.tw/ischool/publish_page/15/?cid=2868

基本上 108 新課綱將課程分為「部定課程」和「校訂課程」兩種，「部定課程」由國家統一規劃，將九年一貫的七大領域調整成八大領域，將「科技」從自然領域獨立出來，成為新設的一門領域，包含生活科技和資訊科技等學習內容，落實科技教育及實作的能力。

「校訂課程」（又稱「彈性學習課程」），則由各校以發展校本位特色課程、議題探究、跨領域學習專案或是安排其他強化學生的適性課程為主。

其次，十二年國民基本教育之核心素養係強調培養以人為本的「終身學習者」，包括「自主行動」、「溝通互動」、「社會參與」三大面向，以及「身心素質與自我精進」、「系統思考與解決問題」、「規劃執行與創新應變」、「符號運用與溝通表達」、「科技資訊與媒體素養」、「藝術涵養與美感素養」、「道德實踐與公民意識」、「人際關係與團隊合作」、「多元文化與國際理解」九大項目。學生能夠依三面九項所欲培養的素養，以解決生活情境中所面臨的問題，並能因應生活情境之快速變遷而與時俱進，成為一位終身學習者。

再來，108 學年度為新課綱的關鍵字為素養，素養是什麼？「素養結合知識、能力與 4 態度，是一種持續的自我學習改變的能力，」台灣師範大學教育學系教授、高中優質化計畫主持人陳佩英談到，面對未來，需要的是抱持成長的心態，有自我調整、持續學習、解決問題等能力。... 也就是一個人為適應現在生活及未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度。

110 學年低年級每週學習課程結構表

	領域	節數	說明
部定課程	語文領域	7	國語文 6 本土語或新住民語 1
	數學領域	4	
	生活領域	6	音樂 1 美勞 2 社會、自然、綜合 3
	健康與體育領域	3	體育 1 健康 1 舞蹈 1
	節數小計	20	
	校訂課程	統整性主題探究課程 其他課程	3
每週學習總結數		23	

各科教科書版本

	國語	數學	生活	健體	閩南語
一年級	康軒	南一	南一	翰林	康軒

二、作息時間表

110 學年度第 1 學期一年一班功課表

導師：張淑惠

		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8:00~8:40		制服	運動服	便服	運動服	制服
		導師時間	朝會	導師時間	朝會	晨光閱讀
第一節	8:40 9:20	國語文 張淑惠	國語文 張淑惠	閩南語 周育帆	國語文 張淑惠	國語文 張淑惠
第二節	9:30 10:10	數學 張淑惠	數學 張淑惠	國語文 張淑惠	數學 張淑惠	數學 張淑惠
	10:10 10:30	課間活動				
第三節	10:30 11:10	音樂 曾逸姍 藝文教室	美勞 曾逸姍 藝文教室	彈性主題 2 張淑惠	舞蹈 呂政龍	彈性主題 2 張淑惠
	11:10 11:20	整潔活動				
第四節	11:20 12:00	生活 張淑惠	美勞 曾逸姍 藝文教室	生活 張淑惠	生活 張淑惠	彈性-好朋友藝 起來 柯懿宸
午 休						
第五節	13:30 14:10		國語文 張淑惠			
第六節	14:20 15:00		體育 柯懿宸			
	15:00 15:15	整潔活動				
第七節	15:15 15:55		健康 張淑惠			

(一) 一年級新生上學期無期中評量紙筆測驗，11 月 3 日進行「注音符號評量」；期末評量紙筆測驗領域為「國語、數學」。

(二) 每學期安排二次定期評量，定期評量在期中及期末辦理，目的是檢視學生在一段時間的學科學習成果，一方面老師可以檢視教學成效，一方面讓學生知道還有哪些部份需要加強。學生的學期總成績，除了定期評量的總成績之外，也包含了學生平時各項綜合表現。學生的學習方式及態度，對於未來的學習影響深遠，也是需要鼓勵及督促。智育成績的表現，並不是所有的一切，學生的未來，更需要能與人相處、願意動手做的精神、求知的態度及技巧、良好的品德等等，都是培養孩子成為知書達禮的基本要件。

三、相關事項叮嚀

(一) 填報表單，建置資料：

1. 請配合導師收繳各項表單，以便核對學生基本資料。日後電話、住址如有異動，請告知老師。
2. 具有弱勢身份學生，請繳交證明文件給導師，以便辦理各項減免及補助。
3. 請告知導師便於通知之聯絡人及電話，以便導師及學校緊急聯絡之用。

(二) 親師合作，密切聯繫：

1. 請記住孩子的班級、導師的姓名及電話，以便與導師溝通聯絡。
2. 請隨時與導師保持聯繫，瞭解孩子在校學習及活動情形。
3. 對老師的教學或管教有意見時，請主動與老師溝通聯繫，提供建議。

(三) 參與學習，協助成長：

1. 每天督導孩子主動完成各項家庭作業，並在聯絡簿上簽名。
2. 請指導孩子按照日課表攜帶課本用具，或把不用的課本用具放在教室個人櫥櫃內，以免加重孩童書包重量負擔。
3. 瞭解孩子學習困難，協助解決，但不要代替他做。

(四) 配合政策，推動教育：

1. 依「國民小學及國民中學學生成績評量準則」第 9 條規定，教學評量不得公開呈現個別學生在班級及學校排名。
2. 依「國民小學及國民中學學生成績評量準則」國民小學及國民中學學生成績評量準則第 12 條規定：國民中小學學生修業期滿，符合下列規定者，為成績及格，由學校發給畢業證書；未符合者，發給修業證明書：

(1) 出席率及獎懲：學習期間授課總日數扣除學校核可之公、喪、病假，上課總出席率至少達三分之二以上，且經獎懲抵銷後，未滿三大過。

(2) 領域學習課程成績：

國民小學階段：語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育七領域有四大領域以上，其各領域之畢業總平均成績，均達丙等以上。

(五) 遵守交通安全：

1. 如果您必須以車輛接送貴子女上下學，請將車輛停在校門口旁適當位置；千萬不要將車輛停放在校門口，以免影響大部分學生通過門口的安全，並請孩子由路邊側上下車，切勿從道路內側上下車。另外在等孩子放學時請記得將您的車輛熄火，以免因怠速受罰。
2. 請指導貴子女注意安全，不要搭乘陌生人的車輛，以免發生意外事故。
3. 雨天以穿著黃色雨衣為宜，除車隊外不要撐傘，以免發生危險。請準備輕便雨衣放書包。

(六) 教導處業務聯繫：

1. 教導處辦理教學評量、學藝活動、學校作息、成績證明申請、獎助學金申請及學生轉出入等安排。
2. 教導處聯絡電話： 一線 7982324 轉 801 二線 7983598 轉 801

三、課程相關事項

(一) 課後照顧：

本校為體恤家長需求，辦理課後照顧活動，相關辦法如下，敬請詳閱以利小朋友課後時間的安排。

1. 依據彰化縣課後照顧收費標準及實施要點，每月按實際上課天數收費，針對弱勢經濟學童另有減免措施，請洽級任老師詢問。
2. 課後照顧時間，中、低年級班為放學後至 15:55 止，高年級班為放學後至 16:50 止，屆時學生會由老師帶至校門口，請家長務必準時接回。
3. 課後照顧期間，以生活照顧、家庭作業寫作、體能活動為主，師資以本校教師擔任為主，外聘教師為輔。
4. 課後照顧每班人數不超過 25 人。
5. 110 學年上學期課後照顧班 9/2(四)開始上課。9/1(三)發報名表，若有任何疑問請洽教務組。

(二) 學習扶助教學：

為提升學童各科前一學習階段成績不理想的狀況，配合教育部推動學習扶助教學，由二年級開始成績需扶助的學生，將以本校教師進行課後學習扶助教學(班)，本校利用早自修、課後時間開設國、數、英三領域補救教學班，若學童有收到教導處所發的上課同意書，煩請家長鼓勵學童參加。

(三) 社團活動：

為提供學生多元學習、適性發展，增進學生身心健康，本校成立多樣性的社團，本學期因學校工程因素，預計開設「直排輪社團」、「直笛社」等社團。相關報名手續、收費及上課時間資訊請洽教導處訓育組。

四、因應新冠肺炎-防疫措施

- 一、開學後請學生儘量每日在家量體溫。學生入校一定要測量體溫，請記得體溫數字並確實寫入記錄表。量測體溫時，學生自己撥開頭髮，避免身體接觸(衛生及性平)。
- 二、有上呼吸道症狀或發燒咳嗽狀況的同學，請勿到校或安親班上課
- 三、上學入校後複測耳溫 ≥ 38 度，導護或導師須立即知會健康中心護理師，並聯絡家長接回就診；一定要去看醫生，導師會電話聯絡，要告知病因及診所名稱，再回報健康中心。
- 四、本校已備妥防疫物資(額溫槍口罩酒精漂白水)。防疫物資數量有限，取得不易，學生請自備口罩使用，學校口罩僅供緊急用途使用。
- 五、後續防疫措施依據教育局最新公文及本校緊急應變小組防疫會議決議實施。

【輔導室】叮嚀事項

家長協助小一新生入學的好方法

每年面對小一新生入學的問題，為人父母者總是既歡喜又擔心！歡喜的是孩子長大了，擔心的是孩子上學後的學習與適應問題。尤其當孩子第一次到學校時，對陌生環境的緊張、恐懼，以及和父母分開而產生的分離焦慮，使得在開學當天的校園裡，總是多少會出現孩子哭鬧的情形....而這確是很常見的現象。

孩子從幼稚園初上小學，有很多的地方需要慢慢的調整，也因此學校、家長、老師更要攜手合作，才能有效協助小一生順利入學。以下為本校提供多年新生入學常見問題，注意事項供家長參考，家長可以事先做好規劃，慢慢陪著寶貝，帶著一個歡愉的心情，準備進入國小一年級！

～ 開學初期『孩子常見問題處理』 ～

開學當天及第一至二週出現哭鬧或不願上學，參考處理作法如下：

一、給孩子肯定的安全感：

入學後時時給予安慰與安全感，不要恐赫孩子說小學老師很凶，這樣恐造成孩子對於上學的憂慮害怕！家長陪同到校後，也要溫和的堅持孩子一定要進教室，勿當眾動怒、斥責，並避免以利誘方式「談上學條件」。

二、輕鬆的在學校與孩子道別：

家長於離開學校前，輕鬆的和孩子道別，不要偷偷溜走或不辭而別。並保證學校放學時，就會準時來接他放學。

三、和緩且堅定的拒絕要求：

孩子常會以「肚子痛」、「頭痛」、「身體不舒服」為由要求家長帶他返家，家長確認孩子身體無礙後，不可因為孩子哭鬧而一時心軟，讓孩子請假回家休息。一旦開了先例，往後孩子將會「比照辦理」，使得未來的處理將更為棘手。

四、鎮定面對孩子初入學校的哭鬧：

家長不需過度擔心孩子會持續哭鬧，通常孩子在班級老師的帶領下，有些很快就會分心而忘記哭鬧，慢慢投入班級活動，有些孩子亦可能持續一段時日，大部份孩子的哭鬧都是來自於家長的不捨或情感依附。不過這一般都是屬於階段性的情緒化，時間久了就會慢慢改善。

～ 開學後『家長應有的準備』 ～

一、教育政策的了解：

教育政策不斷的因時勢而改變，對於現階段教學的課程的理念精神和實施計劃，都需要有基本的了解，學校固然會在開學時向家長說明，但如果家長若能主動關心了解，對於孩子的課業、校園生活、學涯之路都會有莫大的幫助。

二、投入參與學校活動：

建議家長們應經常與老師們溝通孩子在校的學習狀況，如時間允許盡量參與學校活動、協助班級工作，和孩子一起成長，這也是親師溝通的第一步。家長是孩子的監護人，對孩子的學習及成長，有責任也有義務關心及了解，所以平常善用聯絡簿的交流，或積極參與班級活動(如：班親會)。都將更能掌握孩子在學校的學習狀況，並帶動孩子的學習。

三、親師保持互動與交流：

與老師建立一個雙方教育理念的溝通平台，若孩子發生與其他同學有所爭執，盡量先與老師聯繫共同瞭解情況，不要僅接受孩子的主觀認知判斷來處理事情。親師如能以溫和理性的態度進行溝通與解決事情，有助於孩子於學校、家庭中發展出理性且圓融的問題解決模式。

四、時刻了解孩子、傾聽孩子說話：

父母親是孩子的第一位老師，對孩子的狀況應該是很清楚的，所以適時的引導與鼓勵協助，才能給予孩子真正的協助。學校放學後，多以正向態度和孩子聊聊上學情況，多聽孩子說話，別急著要求他要有主動、驚人突出的表現，以免增加其上學壓力，並且多給予安全感、鼓勵及肯定。

五、家長也要學習放手：

很多家長為了孩子上小學，自己比孩子還緊張，這樣反而容易影響孩子也跟著緊張，所以家長們要以輕鬆的態度來面對，自己也做好各項準備工作及心理準備。可利用家庭聯絡簿上的親師交流，讓老師更瞭解孩子在家的情況，一方面也讓孩子感受到家長及老師對他的重視、疼愛與期待。相信一定可以陪孩子度過新生入學的初期適應階段！

六、您該對孩子做的事：(做到的打√)

- () 1. 準備固定及專用的書桌，光源來自左後方。
- () 2. 書桌清除一切雜物、玩具，以免分心。
- () 3. 建立「書桌權威」即：哥哥或姊姊坐在書桌前，幼小的弟妹禁止打擾，避免後做功課受干擾。禁止幼小弟妹去翻哥哥或姊姊書包書桌，避免日後學用品被撕或被亂塗。
- () 4. 每天陪孩子讀二十分鐘以上的故事書。
- () 5. 注意寫字及畫圖的姿勢。
- () 6. 注意握筆方式（一旦錯誤，日後很難糾正）

*愛是付出 付出就會傑出



*愛是投入，投入就是深入

*愛是關懷，關懷就會開懷

全國家庭教育諮詢專線簡介

全國親職諮詢專線設立，目的在於希望可以提升親子溝通、協助家長正向管教，各位家長在管教時有疑慮，可多加利用。

「412-8185」（手機請加 02）：為全國各縣市家庭教育中心諮詢專線統一號碼。

教育部於 102 年創建整合全國家庭教育諮詢專線，由全國家庭教育中心受過輔導訓練之志工老師，義務為民眾服務，藉由支持與陪伴，與大家共同渡過生命低潮。

民眾若有家庭問題、婚姻溝通、性別交往、自我調適、親子關係、人際關係或溝通等問題，皆可撥打 4128185 諮詢（手機加 02）。

諮詢專線服務時間為：週一至週六上午 9 點至 12 點，下午 2 點至 5 點，週一至週五晚間 6 點至 9 點。基於輔導倫理，本專線老師謹守保密原則，以保障求助民眾之權益。



家庭教育諮詢專線412-8185

家庭教育中心 關心您

夫妻相處 / 子女教養 / 親子溝通 / 人際關係 / 自我調適 / 性別交往 / 家庭問題

【健康中心】叮嚀事項

「視力保健」宣導資料

根據醫師研究，愈小得近視，度數惡化的速度愈快，危險性愈大，所以及早指導孩子視力保健，是一件非常重要的工作！

◎視力保健須知

- 一、養成良好的生活衛生習慣，睡眠充足，並注意營養均衡，不可偏食。
- 二、培養良好的讀書寫字習慣：
 - (1) 不要趴著或躺著看書。
 - (2) 必須在良好光線下看書、寫字。夜間閱讀時除桌燈外，室內燈亦要打開。避免光線直射眼睛，光線最好由左後方來。
 - (3) 閱讀 30 分鐘，請休息 10 分鐘再繼續。
 - (4) 姿勢要端正，書與眼睛距離 40 公分左右
 - (5) 近視四百度以內，看書避免使用看遠的眼鏡，以免近視快速加深。
 - (6) 避免看字體細小，印刷不良的讀物。
 - (7) 不可在搖動的車上看書。
- 三、看電視時應距離 3 公尺以上（即電視機對角線的 6 至 8 倍）。
電視機畫面應略低於眼睛的正面視線。
- 四、避免過度玩電視遊樂器或電腦，玩時應保持距離，使用電腦 30 分鐘，應休息 10 分鐘。
- 五、每學期接受正確的視力檢查一次。
- 六、視力不良，應找各公、私立醫院眼科或眼科診所，詳細檢查原因。
須配帶眼鏡時，應請眼科醫師驗光再配鏡，不可借用他他人的眼鏡來使用。
- 七、假日多出外郊遊，多看遠方，以維護眼睛的健康。
- 八、定期檢查、早期發現、治療，以維護眼睛功能。
- 九、不用手搓眼睛，異物侵入，請先用水沖洗再儘快找眼科醫師診治。
- 十、如有其他有關眼科疾病疑問，請至眼科診所詢問醫師。

◎「望遠」是讓眼睛休息的最好方法

望遠的要領：(望遠3分鐘 視力保健得滿分)

1. 請由你現在的位置望向遠方6公尺以上的目標物(越遠越好)如樹梢、升旗台、運動場。
2. 放鬆眼部肌肉(請不要皺著眉頭，也不要一直注意看某個定點)
3. 有戴眼鏡的同學仍可戴眼鏡進行。

The infographic is titled "護眼6步驟" (Eye Protection 6 Steps) and features a large "6" with an eye inside it. A "60" with a slash through it is crossed out above the title. Below the title is the slogan: "* EYE眼步驟做得好，看遠看近沒煩惱。*" (If you do the eye protection steps well, looking far and near is no trouble.)

The six steps are:

- 1 戶外FUN視**: 每日戶外活動2-3小時 (Daily outdoor activity 2-3 hours). Icon: Children riding a bicycle.
- 2 輕閉雙眼**: 用眼30分鐘，休息10分鐘 (Use eyes 30 minutes, rest 10 minutes). Icon: An eye with a 30 min timer and a closed eye with a 10 min timer.
- 3 光線充足**: 讀書光線要充足，坐姿要正確，看書距離要保持35-45公分 (Reading light should be sufficient, posture should be correct, and reading distance should be maintained at 35-45 cm). Icon: A child reading a book under a lamp.
- 4 多吃蔬果**: 平日多吃深綠色及深黃色蔬菜水果 (Eat more dark green and dark yellow vegetables and fruits daily). Icon: Various fruits and vegetables.
- 5 睡好睡飽**: 每日睡足8-9小時 (Sleep 8-9 hours every day). Icon: A child sleeping with an 8-9 HR timer.
- 6 視力檢查**: 每年定期1-2次檢查視力 (Check vision 1-2 times regularly every year). Icon: A vision chart and a doctor.

「防治腸病毒」宣導資料

「腸病毒」其實是一群濾過性病毒的總稱，常於夏季、初秋流行，而台灣地區流行季節為3至11月，5到9月為高峰期，對象是十歲以下兒童易受感染，三歲以下較易出現併發症。

◎～傳播媒介～「腸病毒」唯一感染的寄主是人類。

一般而言，它感染的途徑共分三大類：

1. 「糞—口」(也就是病人吃下帶有腸病毒的東西而感染)
2. 「呼吸道」〔經由接觸病人的口鼻分泌物、飛沫〕
3. 「母子垂直感染」

◎～症狀～

「腸病毒」進入人體後，一般潛伏期是3至6天。

主要症狀多為發燒、口腔潰瘍、皮疹與各式各樣的併發症，大多數的腸病毒感染都是良性而沒有併發症的，也就是所謂的「無症狀感染」；至於手足口病與泡疹性咽峽炎則是某些腸病毒的常見病徵，讓醫師一看就知道是腸病毒在作怪。

◎～預防～

1. 注意營養、均衡飲食及足量運動，以增強免疫力。
2. 保持清潔，常洗手。
3. 家人及病童應加強洗手，特別在處理糞便後及飯前。
4. 避免與病童分享食物或共用奶嘴、奶瓶及湯匙。
5. 少去公共場所，避免到人多的地方，以減少接觸感染。
6. 注意居家環境的清潔及室內的通風流暢，減低濕度。
7. 戴口罩。

◎～正確洗手原則～

你真的會洗手嗎 洗手口訣5+7

正確洗手5步驟

- 濕** 打開水龍頭，淋濕雙手。
- 搓** 抹上肥皂(搓揉至起泡)或洗手乳(3-5cc)，手心、手背、指縫互相搓揉約 20 秒。(搓揉時可暫時關閉水龍頭)
- 沖** 用清水將手徹底沖洗乾淨。
- 捧** 用雙手捧水，將水龍頭沖洗乾淨後，關閉水龍頭
- 擦** 將手擦乾或烘乾。

預防病毒洗手7口訣

為了強化「搓」的完整動作，現在也有一個口訣，就是要做到「內，外，夾，弓，大，立，腕」的7個步驟，而這7個步驟至少要搓到20秒，才可以有效減少腸病毒和流感病毒的感染機率哦！

- 1 內** 雙手的手心相互搓揉
- 2 外** 手心、手背相互搓揉
- 3 夾** 十指夾縫相互搓揉
- 4 弓** 手心與手指背相互搓揉
- 5 大** 大拇指與虎口
- 6 立** 手指立起與手心互相搓揉指尖
- 7 腕** 搓到手腕的部位

推動「健康體位」宣導資料

◎孩子白白胖胖長的好？不再是潮流

許多家長都希望自己的孩子白白胖胖，但是現在可得改變觀念了，因為肥胖、高血壓、高血糖、高膽固醇和高三酸甘油脂，為國民健康 5 項危險因子，而且如果符合其中 3 項因子時，就表示已有代謝症候群。體重過重者容易患心血管疾病的比例也較高，年紀愈小過胖，甚至可能提早發生這些老人病。

國民健康局依 2017 年「國民健康訪問調查」，發現國小學童及國中生日常飲食中喝含糖飲料及吃油炸食品的情形嚴重，7 成 4 的國小學童在調查日前 1 天喝了含糖飲料，約有 5 成 6 的國小學童每天的食物中有一半以上為油煎或油炸。

◎聰明分類控制熱量：幼兒食物紅綠燈

綠燈食物

含有人體必需的營養素，可促進身體健康，是每天必需選用的食物。包括低油、低鹽及低糖的五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類及蔬果類。例如米飯、饅頭、低脂奶、涼拌豆腐、清蒸魚、烤雞、蒜泥瘦肉、燙蔬菜及新鮮水果等。

黃燈食物

含有人體必需的營養素，但油、糖、鹽分含量較高，是必須限量的食物。包含油、糖、鹽分較高的五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類及蔬果類。例如炒飯、甜鹹麵包、全脂奶、油炸豆腐、煎魚、炸雞、炸豬排、大油炒蔬菜、水果沙拉等。

紅燈食物

只提供熱量、油、糖、鹽分，而其他必需營養素含量很少，只可偶爾選擇的食物。包括高油、高鹽、高糖的五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類及蔬果類。例如炸薯條、洋芋片、豆腐乳、鹹魚、臘肉、香腸、培根、醬菜、蜜餞、甜果汁、糖果、巧克力、汽水、可樂等，但是平日最好還是保持安全距離。

◎ 減重多動動：建立及維持運動習慣，充足睡眠


大部分肥胖兒童減少久坐的活動如電視及電腦，多活動身子如走路、上學、做家事、少搭電梯多爬樓梯、少作室內活動多作戶外活動等，就能達到減輕體重的目的。每週要運動5至7天，每次運動時間至少30分鐘，多作使用大肌肉的有氧運動如慢跑、散步，游泳、騎腳踏車、溜冰、划船等運動，且運動到流汗。

在進行減重過程中，仍需注意到孩子心理狀態，家庭的支持及參與相當重要。體內的瘦體素分泌有助抑制食慾以及促進人體新陳代謝，睡眠不足會使瘦體素的分泌明顯減少。當我們在熟睡狀態下，身體裡會分泌一種生長激素，主要作用是促進骨骼及肌肉生長，同時亦可加速體內新陳代謝及脂肪的燃燒。由於生長激素只在夜間睡眠時分泌，尤其是大約入睡90分鐘以後的逆睡眠時分泌量最旺盛，因此長期睡眠品質不佳，是影響孩子生長發育重要原因。

水噹噹 85210 健康體位秘訣


8

天天睡飽8小時
頭好長高又減肥 ▶




5

◀ 5拳彩虹蔬果餐
排便順暢氣色好



2

避光害少四電
每日使用少於2小時
戶外抬頭救視力 ▶



1

◀ 一天運動1小時
快樂長高變聰明



0

No sugar

▲ 零糖飲換干五水
(一天1500 cc白開水)
蛀牙肥胖遠離我



1

最佳狀態
Optimal Level

水份足夠
Well Hydrated Level

水份不足(快喝白開水)
Dehydrated Level

慘了！快找護理師醫師
(可能是小便有血、腎臟
出了毛病，或是吃了維
他命或其他藥物)

Seek Medical Attention Level



尿液辨色知健康

看你的小便顏色，就知道你是不是水噹噹的美女、帥哥囉！

水噹噹

缺水中心

臺北市衛生局

圖

110 學年度第一學期重要行事曆

月	日	星期	重要行事
8	26	四	2-6 年級返校日
9	1	三	開學日
9	2	四	課後照顧班開始上課
9	10	五	防災演練預演
9	11	六	補行上班上課一日
9	17	五	防災演練 (9:21) 線上班親會 (19:00)
9	18-21	六-二	中秋節連假
10	9-11	六-一	國慶日連假
11	2-3	二-三	二-六年級期中評量 一年級注音符號評量(11/3)
12	21	二	多元評量週
12	31-1/2	五-日	元旦連假
1	13-14	四-五	全校期末評量
1	17	一	課後照顧班結束
1	20	四	休業式
1	21	五	寒假開始