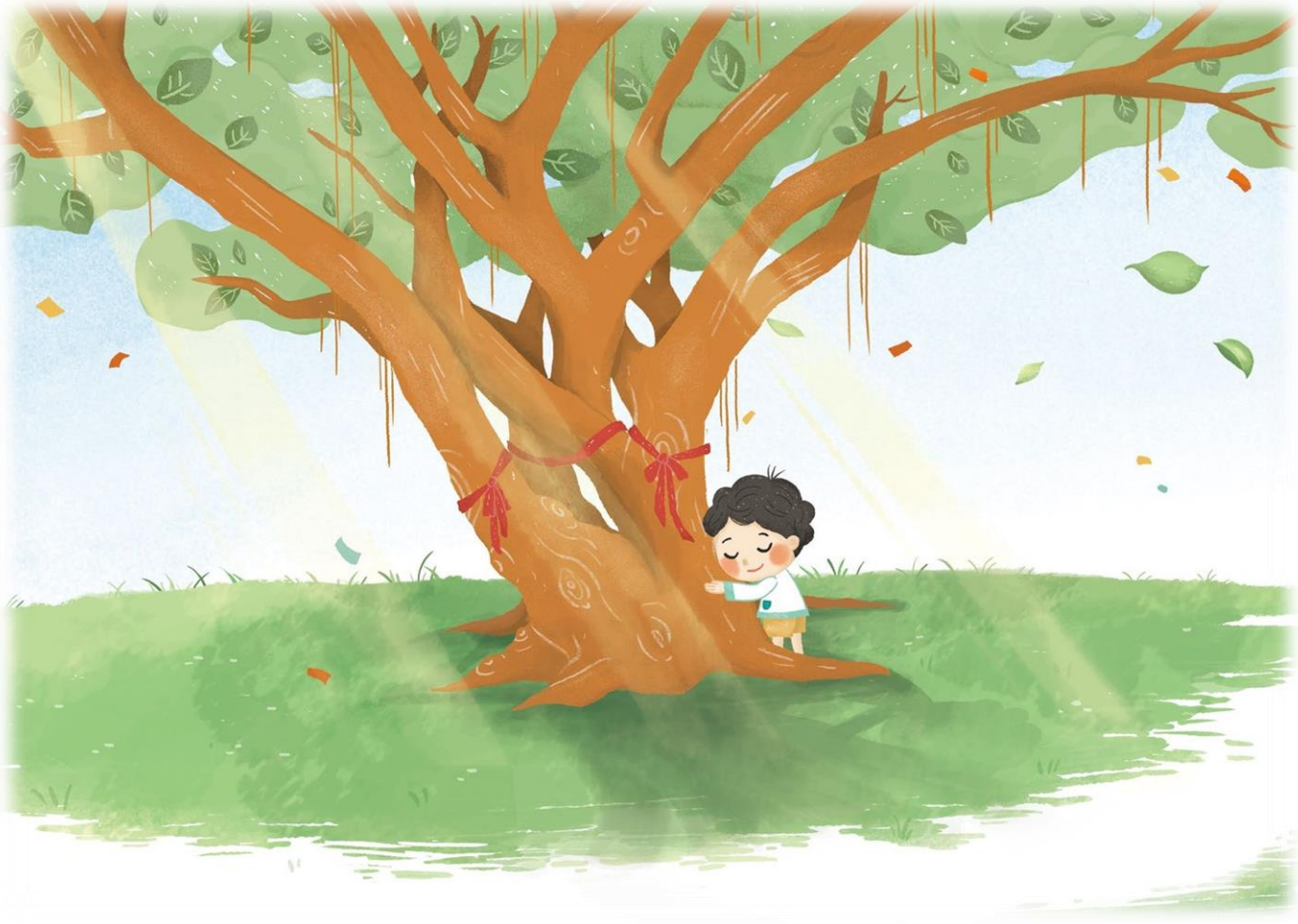
桃園市龍潭區龍潭國民小學

新生家長手冊



時間：110年8月30日(一)

地點：龍潭國小

壹、給家長的一封信 2

貳、學校概況及願景 3

參、龍潭國民小學 110 學年度教職員工一覽表 4

肆、110 學年度上學期行事簡曆 5

伍、教務處、學務處宣導 6

陸、上下學接送地點與交通安全 8

柒、健康中心宣導 10

捌、志工招募 13

玖、課後社團 15

拾、總務處宣導 18

拾壹、輔導室宣導 20

拾貳、導師的叮嚀 22

童言童語

◎笑話一：

小新在寫作文，半天一個字也寫不出來，便跑去問爸爸。爸爸說：「你到網上搜搜，素材多的是，多參考參考。」過了會小新就寫好了，對在做飯的媽媽說，網路真好用，一搜就搜出來了。媽媽說：「是嗎？那你能幫我也搜搜嗎？」小新連忙點頭，媽媽附在他耳邊低聲說道：「搜搜你爸爸，看他私房錢藏哪兒了！」

◎笑話二：

兒子上課和同桌打架，雙雙被罰站。下課老師問他錯了嗎，他說知道了!老師問他錯哪兒了？他說打架不該占用上課時間，應該下課打。

壹、給新生家長的一封信

親愛的家長您好：

歡迎您的孩子進入龍潭國小就讀，成為今年160名新生中的一位。龍潭國小自創校以來已進入第122年，感謝歷任校長致力於老舊校舍的翻新和教學課程的精進，期望能給孩子一個最適切的學習環境。當然，除了教學環境的日益完善，龍潭國小還有對教育十分熱忱的教學及卓越的教學行政團隊，全心全意的關愛著我們的孩子，為孩子設計多元的教學活動，提供適性的學習機會，打造學童圓夢的學習殿堂。近幾年因著科技資訊工具的突飛猛進日新月異及網際網路成為生活必需後，教學現場也正努力地想趕上腳步，上學期因著防疫停課，線上課程的學習也讓學校的教學展現了不同的風貌,現場許多老師更加緊腳步學習新的教學方法、接受新觀念、精進新的教學技能，與社群教師共同備課觀課議課，我們都期待開學後在每一堂課都能感受到學生旺盛的學習渴望，也希望在不斷推陳出新的教學內容中，穩住孩子在每個學習階段必須具備的學力能力，並透過檢核評量不斷的修正檢討改進讓教學效能產生最佳最適化。

當然，營造良好的教育氛圍，最重要的來自於親師間的合作，尤其「家庭、學校、社會」三者密切配合，能夠提供安全且快樂的學習環境，期盼家長能陪孩子一起學習，也和老師建立良好的溝通管道。未來的日子，讓我們一起為孩子的成長旅程，搭起一座美麗的虹橋，通達璀璨的美麗人生。這一本新生家長手冊是特別為您與孩子準備的，期盼您能撥冗閱讀。

敬　祝

闔家安康　　萬事如意

校長　**葛倫珮**　敬啟　110.08.30

貳、學校概況及願景

一、學校沿革：

- 1899 年創校，創立時的校名為龍元公學校。
- 民國 36 年校名改稱為新竹縣龍潭鄉龍潭國民學校。
- 民國 39 年校名改稱為桃園縣龍潭鄉龍潭國民學校。
- 民國 75 年補校初級部招生
- 民國 84 年開辦幼稚園。
- 民國 88 年創校百周年校慶。
- 民國 103 年桃園市升格，校名改稱為桃園市龍潭區龍潭國民小學。
- 民國 108 年創校一百二十周年校慶。
- 民國 109 年幼兒園擴增為 3 班。
- 民國 110 年新增學前特教班 1 班。

二、 學校編制：

- 校長 1 人，設有教務、學務、總務、輔導四處。
-

110 學年度國小班級數及人數						
年級	一	二	三	四	五	六
班級數	6	5	7	6	6	4
學生數	161	143	171	160	141	110
國小 34 班，886 人。特教班 1 班 10 人、幼兒園 3 班 83 人、 學前特教班 1 班 6 人。全校合計：985 人。 另設資源班 1 班、補校 3 班						

三、 校地面積：約 2.8 公頃。

四、 學校願景：傳承、創新、卓越

參、龍潭國民小學 110 學年度教職員工一覽表

校長 葛倫珮			
教務主任：江明達	**學務主任：賈漢雯**	**總務主任：曾偉祥**	**輔導主任：盧建志**
教學組：李曉秋 註冊組：劉佩憬 設備組：鍾　杏 資訊組：范源訓	訓育組：陳心怡 生教組：盧碧琪 衛生組：楊惠美 體育組：陳振明 護理師：秦千珮	事務組：吳怡慧 出納組：謝琬婷 文書組：謝雅惠 營養師：余依晏	輔導組：謝瑞玉 特教組：周苔琳 專　輔：蔡欣諺 實習老師：莊甯雅
人事主任：**蔣竹慧**　　主計主任：**張金娘**			
幼兒園主任：蔣碧慧　教保組：林夢凡　教保員：葉秀珠　廚工：温巧雲 幼兒園教師：汪美慧、蔡郁玫、陳思穎、張雅舒　實習老師：李翊伃			

一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
1-1 吳豐萍	2-1 黃淑芬	3-1 張宏琴	4-1 陳秋蓉	5-1 蕭欽文	6-1 許世花
1-2 林容如	2-2 黃淑玉	3-2 湯美霞	4-2 熊珈誼	5-2 許亞涵	6-2 黃崇政
1-3 吳佳燕	2-3 柳嘉惠	3-3 謝瓊敏	4-3 鍾智凌	5-3 林凱莉	6-3 秦鄂蘭
1-4 呂慧鈴	2-4 張秀峰	3-4 謝孟含	4-4 廖靜君	5-4 陳玉燕	6-4 黃鐘陞
1-5 鄭雅靜	2-5 魏苗樺	3-5 余泳祺	4-5 邱志明	5-5 黃建豪	
1-6 姜筠倩		3-6 廖慧娟	4-6 魏聰興	5-6 何芯妤	
		3-7 徐茗慧			

科　　任：(英語)- 林坤英、邱美嘉　(藝文-視覺)- 詹素妮　(藝文-聽覺)- 李婕 (自然)- 黃中勉、李佳婷　(社會)-何雅伶 (資訊)-阮卓蘭 (體育)- 卓易儒、余姵誼
特教班：羅曉筠、侯宜汝　資源班：趙宏仁、曹智明、黃千慧、許芷舲、曾瑞盛 學前特教班：林秋芳、簡鈴月
電話：03-4792014　傳真：03-4806591　　地址：325027 桃園市龍潭區南龍路 13 號

龍潭國小聯絡電話：4792014　各處室分機如下：

◎教務處　：210　　◎學務處　：310　　◎總務處　：510　　◎輔導處　：610
◎幼兒園　：222　　◎健康中心：223　　◎陽光特教：615　　◎藍天資源：616

肆、110 學年度上學期行事簡曆

龍潭國小 110 學年度第 1 學期重要行事曆
09/01(週三) 開學日、課後照顧服務班開始 09/11(週六)補行上班上課，補 9/20(一)中秋節連假調整 09/13(週一)&09/17(週五)四年級&五年級游泳教學開始 09/16(週四) 全校班親會，晚上 07:00 (暫定線上) 09/18～09/21(週六～週二) 中秋節連假
10/05(週二) 國語習作檢閱 10/09～10/11(週六～週一) 國慶日連假(10/11 調整放假) 10/14(週四) 全校流感疫苗接種 10/19(週二) 數學習作檢閱 10/21(週四) 一、四年級健康檢查 10/26(週二) 英語習作檢閱
11/04～11/05(週四、五) 期中評量(二年級～六年級) 11/20(週六) 校慶運動會 11/23(週二) 社會習作檢閱 11/26(週五) 運動會補假
12/07(週二) 自然(生活)習作檢閱 12/13(週一) 校內語文競賽週 12/28(週二) 中高年級作文檢閱 12/31~01/02 (週五~週日)開國紀念日連假(12/31 調整放假)
01/11～01/12 (週二、三) 期末評量(一年級～六年級) 01/19(週四) 課後照顧服務班結束 01/20(週五) 休業式 01/21～02/10 寒假 02/11(週五) 下學期開學日

＊本行事若有更改，將公告於本校網站。

＊部分學習活動因應疫情，將作滾動式修正、調整。

伍、教務處、學務處宣導

為了讓您的小寶貝在學校及家中能擁有順利及快樂的校園生活，請您配合下列事項：

1. 服裝：學校並無統一制服，僅有夏、冬季運動服裝。**服裝請自行購買(龍興路24號學生社或龍元路78號龍昌百貨行)**。請讓孩子於體育課當天穿著運動服裝與運動鞋到校，其餘時間穿著乾淨整齊之便服即可，並鼓勵孩子儘量穿著運動鞋到校，少穿涼鞋以免受傷。雨天時請鼓勵孩子穿著雨衣，勿帶雨傘（因雨傘容易戳傷別人，且視線不良）。
2. 學業方面：
   （1）請提供孩子良好的讀書環境，準備固定、不受干擾的學習環境。
   （2）每天撥出一段時間和孩子聊一聊，傾聽孩子的聲音，或是一起進行親子共讀。
   （3）**請您每天簽閱聯絡簿及家庭作業**，並歡迎您熱情參與學校各項活動。
   （4）上學期間，若學生因故無法到校上課，請事先聯繫班級導師，或聯絡學務處 4792014 轉分機 310。
3. 任何人員於上課期間不得任意進入校園，家長除非因緊急事故或特殊需求，由校警通報相關人員確認後，於訪客登記簿上登記並完成防疫措施後，方得進入。
4. 家長送學用品、雨傘、衣物或餐盒等物品到校，請註明班級、姓名並交給警衛轉送。
5. 放學後，若學生遺忘物品或作業要返校取回，請至警衛室由警衛確認，若老師不在班上，不可進教室；也請家長配合督促孩子整理書包，避免遺漏物品或作業，藉此養成孩子負責任的態度。
6. 上下學請家長遵守導護老師或志工的指揮，因為我們的目的是保護所有孩子安全，對您若造成不便請您見諒！
7. **歡迎有意加入本校志工行列**（交通志工、圖書志工、環保志工、說故事志工、保健室志工、學習輔導志工）或專長人力支援的熱心家長，敬請聯繫學務處。4792014 分機 311 盧組長。
8. 為辦理學生獎助學金及各項補助款，如需申請補助者，請主動與導師聯繫並填寫補助申請表(檢附相關證明及資料)，交由補助審查委員會審查，審查通過方可補助。逾時則無法於時間內向市府提出申請，請務必配合。

9. 110 學年度龍潭國小課後照顧服務注意事項

一、實施時間：週一至週五，放學後至 17:30 分，若需提前回家請告知課照老師。

二、地點：本校教室

三、服務內容：作業指導、生活照顧、團體活動。

四、人數：每班以 15~25 人為原則。

五、計費方式：

(一)一小時收費 25 元，每月收費金額乃依實際日數計算，按月全額收費。

(二)中途加入或退出者，均應繳交當月全額費用，請於參加前先行考量決定。

六、需家長配合事項：

(一)因應校園防疫，請家長在校門接送孩子，不進入校內。

(二)每日 17：30 課照班老師會帶隊至校門口放學，請家長預先安排接送事宜。若有提前接送需求，請配合以下時間 16:00、16:30、17:00 共 3 次，學校會協助廣播學生至門口放學。

陸、上下學接送地點與交通安全

一、上下學接送地點

1. 上學(7:15-7:45):

學生可由正門(南龍路)或東校門(東龍路)進入。

西校門暫時封閉，請勿進入。

2. 放學(12:30 或 15:30):

(1)安親班接送的學生至各自安親班位置集合，等候安親班專人點名帶領離校。

*未被接走的學生應自行回到警衛室，並以電話聯絡家長。

(2)家長接送區一律在東校門(東龍路)。

*家長汽機車接送者，請於放學十分鐘後，再行駛進入東龍路臨時接送區等接孩子，以免交通堵塞。

*放學後家長未能按時接送者，請務必事先於聯絡簿或電話聯絡導師。

(3)課照班學生(17:30)

統一由課照班老師帶到東校門(東龍路)交由家長帶回。

二、上下學交通安全注意事項：

❀騎乘機車請為孩子準備適合的安全帽，乘坐汽車請繫安全帶或配置安全座椅，務必由右邊上下車。

❀車輛切勿臨停學校大門口黃色網狀區域，也不可反向停車！

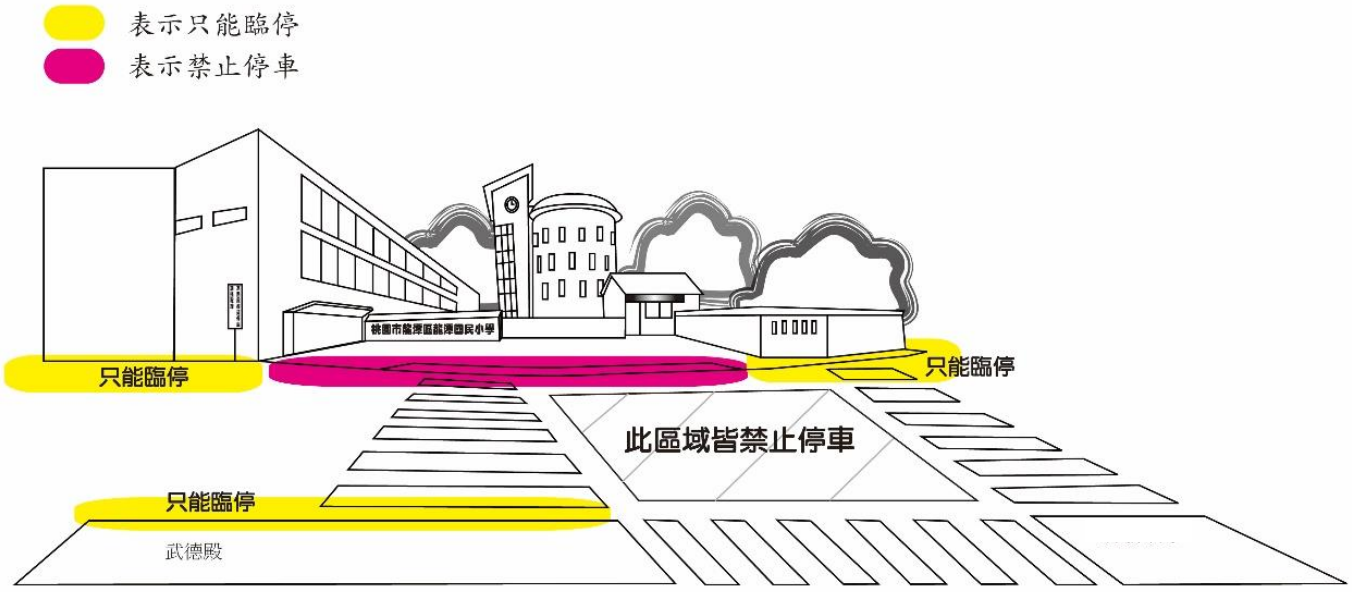
❀為了不能孩子穿梭上車陣中，請鼓勵孩子上下車後，步行一段路進出校園

❀請將家長、安親班聯繫資料註明於聯絡簿。委託親友或鄰居接送學童，請事先通知班級導師。

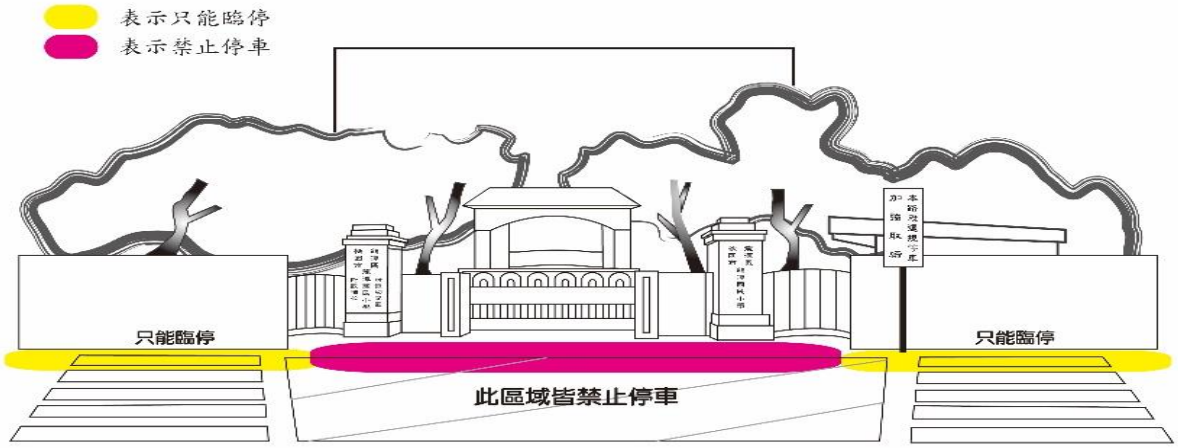
❀接獲詐騙電話請與學務處及導師聯繫求證。反詐騙電話：165

學生上下學家長接送區圖示

*東龍路校門：汽車與摩托車分開臨停



*南龍路校門



東龍路開放臨停接送時段：12 時至 13 時、15 時~16 時、17 時~18 時

柒、健康中心宣導

一、 傳染病防治

(一)指導小朋友隨身自備手帕、衛生紙，必要時使用口罩及勤洗手，養成良好衛生習慣，並減少出入公共場所。

(二)開學後為腸病毒感染之高峰期，若出現症狀(發燒、咽部疼痛長水泡，手掌腳掌出現紅疹或水泡及口腔潰瘍)，請儘速就醫(不論家長或學生)，若確定感染腸病毒(疱疹性咽峽炎、手足口症)，請立刻通知導師，並在家休息 7 天(含假日)，勿到學校上課或上安親班，以免感班級其他同學而造成大流行。在家休息期間，請仔細觀察孩子是否出現重症症狀(嗜睡、肌躍型抽搐、呼吸急促或心跳加快、持續嘔吐)，若出現重症症狀，請立刻轉往大醫院就醫。

二、 健康檢查

(一)健康中心每學期初為學生做例行性身高、體重、視力測量，結果會以書面通知家長，若學生有視力不良情形，請家長帶孩子眼科醫師做進一步檢查(請不要到眼鏡行)，並將回條於限期內交回導師。

(二)全身健康檢查：小一新生會由醫院到校辦理全身檢查及尿液、蟯蟲檢查，以瞭解學生是否有身體各系統之異常或患有腎臟病、糖尿病或感染蟯蟲，請確實採集各項檢體。檢查結果會以書面通知家長，複檢時請家長配合依回診通知項目帶至醫院作進一步檢查，並將複診回條於限期內交回導師。

三、 緊急傷病處理

(一)請確實填寫學生健康狀況暨緊急聯絡調查表(開學後會發)，讓學生在校能得到妥善的照護。

(二)傷病時健康中心為學生做緊急處理及提供短暫休息(以不超過一小時為原則)，必要時會聯絡家長帶到醫院診治，敬請家長務必留下一定可找到人的緊急聯絡電話，以備不時之需。

四、學生保險之申請:

(一)學生入學後均參加學生保險，學生於投保期間(含寒暑假)，發生意外傷害(急診、門診或住院)及疾病(住院)，皆可至健康中心辦理相關程序申請理賠(期限:事故發生當天 2 年內)。

(二)請向健康中心索取申請書，填寫完畢後將申請書、收據影本(請醫療院所加蓋關防)、匯款帳戶影本及診斷書帶至健康中心辦理。

五、慢性疾病學生注意事項

(一)有任何疾病請勿隱瞞病情，請確實填寫學生健康狀況暨緊急聯絡調查表(開學後會發)，務必轉告班級導師或健康中心護理師，學學校能給予學生良好的持續照顧。

(二)提供學校疾病名稱、就醫地點、主治醫師及聯絡方式。

(三)提供學校治療情形及目前服藥狀況，註明醫師交代要特別注意的生活照顧事項。

六、請務必完成預防接種，家長應注意事項：

(一)請於開學前完成下列預防接種：痲疹、德國麻疹、腮腺炎混合疫苗(MMR)第二劑、日本腦炎疫苗(JE)第四劑、減量破傷風白喉非細胞性百日咳及不活化小兒麻痺混合疫苗(Tdap-IPV)一劑，並請於開學一週內繳交預防注射卡(黃卡)影印本。

(二)未完成預防接種者，會發給補接種通知單，請家長自行帶至衛生所或醫療院所補接種後將回條繳回健康中心。

七、口腔保健

(一)請家長為學生準備一套牙刷、漱口杯放在學校，以備實施餐後潔牙之用。

(二)請家長督促學生在家養成飯後潔牙習慣，以保護口腔。

(三)本校學生預定每週二實施一次含氟漱口水漱口(本計劃配合國健局及牙醫師公會計畫辦理)。

八、生活習慣養成

(一)請家長每天讓學生吃完早餐再上學，讓孩子有充足的體力及精神才能認真學習。

(二)三餐要均衡，不可偏食並少吃油炸性食物及零食，多喝開水，少喝飲料。

因應 COVID-19 防疫措施：(依教育局防疫管理並作滾動式調整)

一.教職員工:

完成 COVID-19 疫苗第一劑接種且滿 14 日；或提供快篩陰性證明。

二.學生部分:

1.落實生病不到校，校園全面戴口罩。

2.每日早上在家監測體溫並填寫聯絡簿上。

3.入校時校門口監測量體溫並手部消毒。

4.自備個人文具用品。

三.課程及活動：

落實社交距離，採「固定座位」「固定成員」方式進行

四.如學生出現發燒等不適症狀，請盡速就醫並告知導師或學務處

五.上課期間，如學生出現發燒或身體不適，通報健康中心會診，安置於停等教室休息，等候家長接回。

六.家長及訪客原則不入校(園)，請勿入校接送學生(含課照班)

七.校園衛生:

1.校園定期由清潔隊派員入校消毒。

2.各班教室每日不定時做消毒及放學前進行環境消毒。

校園安全維護，大家一起來

捌、志工招募

桃園市龍潭區龍潭國民小學110學年度愛心志工招募

親愛的家長，您好：

我們擁抱著共同的願望－希望我們龍潭國小的孩子能夠平平安安、快快樂樂的在學校裡學習與成長。

龍潭國小的良好運作，除了有校長的領導，主任、老師們的努力外，更需要一群不論寒暑，默默無償奉獻的愛心志工們，在上學、放學的交通崗哨，校園環境、教室及圖書館裡扮演孩子成長中的守護天使，願意每週奉獻一些的時間，帶給孩子們更多安全與便利。

本校志工還會辦理**定期的志工聚餐與旅遊**，當然，服務為生命帶來的充實感才是這份志業最大的收穫。

擔任志工就是把對親人的小愛化為大愛，讓您的愛能夠照顧更多的小朋友!我們誠摯的期待您的加入。您**每個星期只要撥出一點點的時間，你的奉獻就能為龍潭國小帶來相當大的幫助**，讓愛涓滴成河。

龍潭國小需要您加入我們的志工行列，讓本校志工組織更為茁壯。

現在就加入我們的志工行列吧！

- 如何加入:

有興趣的家長，請填寫背面志工招募表，請各位家長填寫完後請學生帶回交給各班導師即可。

本校志工類別有:

一.**交通志工(缺人手中)**：協助維護學生上下學交通安全，並協助處理偶發事件

二.環保志工：校園環境整潔、資源回收與種植花草樹木，美化綠化校園。

三.學習輔導志工：協助學生課業學習輔導。

四.說故事志工：每週二晨光時間(8:00~8:30)至教室帶領班級閱讀活動，營造班級書香風氣。

五.圖書志工：協助學童借還書，書籍編目與歸位、公告逾期圖書名單及各班借書排行榜、登錄學生認證資料與圖書館環境清理，讓孩子陶醉在閱讀的世界裡。假日圖書志工則是協助管理館內閱讀秩序，無須處理借還書事宜。

六. 校園步道組：校園植物步道解說及植物認證

(報名表請填寫附件回條)

桃園市龍潭國小徵求「愛心志工服務隊」夥伴通知暨報名表

親愛的家長：您好！

歡迎貴子女成為龍潭國小的新鮮人，同時也為您能加入龍潭國小家長族群的行列而感到無比的榮幸。歷年來，龍潭國小都是在家長會大力的協助與全校師生共同的努力下而欣欣向榮。

本校自民國 86 年 3 月成立「愛心志工服務隊」。「志工服務」一直是最受人信賴與尊敬的志業，尤其各班陸續成立「班親會」以後，志工服務變得更具專業及彈性，更不受時間或空間的限制。因此，只要您有意貢獻愛心，龍潭國小一定能在您的協助下成為更溫馨的學習環境。

本校志工在歷屆志工隊隊長用心領導之下，有如一家人心力濃厚，人數已達百人。故事組、機動組本學期暫不招募新志工。您若能抽空

參與其他志工類別，請於下表中勾選適合之項目、時段，或自填項目及時間，並**請貴子女於 9 月 25 日前將回條交給級任老師，或自行跟學務處生教組盧碧琪老師聯絡，**學務處將於資料彙整後，連繫您來學校並召開協調會，期能發揮您最完美之服務效果。謝謝您的幫忙，感激不盡！

※本校志工聯絡電話：4792014 分機 310 生教組**盧碧琪**老師

龍潭國小　校　　長　**葛倫珮**　謹啟
　　家長會長　**林慶宇**

.....

桃園市龍潭國小 110 學年度徵求「愛心志工服務隊」夥伴**報名表**

組別	時間（**請打勾，可覆選**）	場所	工作內容
圖書館組	星期(一)(二)(三)(四)(五)上午 08:30~12:00 (　)(　)(　)(　)(　) 星期(一)(二)(三)(四)(五)下午 13:00~15:30 (　)(　)(　)(　)(　)	圖書館	1.借還書協助 2.整理圖書
說故事組	(　) 每星期五 08:00~08:35 配合品格教育主題 以一年級新生家長為優先。	一、二年級教室	1.說故事 2.品格教育
校園步道組	(　)一學期 4~5 次 08:00~08:30 教授中年級學生	校園	1.植物步道解說 2.植物認證
蝴蝶生態組	(　) 一學期 5 次 13:00~13:50 教授五年級學生	教室及蝴蝶園	認識蝴蝶成長過程
交通維護組	**上午 07：15~07：45** 星期 (一)(二)(三)(四)(五) **中午 12：30~12：40** 星期(三)(五)中午放學 **下午 15：30~15：40** 星期(一)(二)(四)下午放學		1.路隊指導 2.協助兒童過馬路
總務組	(　) 機動支援，電話聯絡確認時間	本校校園	【　】清潔區認養 【　】花木修剪 【　】一年級午餐協助

※ 請貴家長填寫基本資料，以利聯絡及辦理保險事宜。**本資料學校會妥適保管絕不外流。**

姓名：　【　】　學童姓名：　年　班【　】

出生年月日：　身分證字號：

住家電話：　行動電話：

住家地址：　E-mail：學歷：　職業：

是否為原住民：

玖、課後社團

龍潭國小110學年度第一學期學生課後社團報名須知

※報名方式：採用**網路報名**為主，若社團人數額滿時，錄取順序由網路報名時間為準，待統計報名結果後再發下開課通知及繳費通知單(報名前請閱讀社團報名注意事項)

※報名連結：進入龍潭國小校網最新消息社團報名訊息，或掃描背面QRcode

※報名時間：110年09月01日(三)至110年09月06日(一)23：59截止

※退費原則：**依據「桃園市國民中小學社團活動實施要點」辦理**

(一)學生於實際**開課日起一週內**離班者，退還已繳學費之**九成**。

(二)學生於實際開課日起算**未逾**當期三分之一離班者，退還已繳學費之**五成**。

(三)學生於實際開課期間**已逾**當期三分之一離班者，所收取之當期學費**不予退費**。

(四)轉學離校者比照以上辦法辦理。

(五)社團因故中斷時，依比例退還費用。

(六)學生因事假、病假、喪假等因素請假，不予退還單堂上課費用。

※報名前請考量孩子興趣及時間能否配合再行報名，請注意同時段社團勿重複報名!

上課時間		編號	社團名稱	費用(元)	次數	指導教師	說明與備註
週三	07：40 08：40	A1	**感統體操社**	2900	17次	蔡瑞珊	結合有氧運動與體操，有效促進感覺統合發展，提升體能。
	12：50 14：20	A2	**兒童美術社**	2600		吳偉彰	藉由對美的賞析豐富兒童的生活及增進技法的表達能力。 ★可自備畫畫衣以免弄髒衣物
		A3	**羽球社（一）**	2150		黃承暉	透過了解羽球規則、提升基本技術水平與戰術觀念，促使喜愛羽球運動 ★自備羽球拍、毛巾、水壺，穿著彈性方便活動的衣服
		A4	**巧手捏塑(一)**	3400		彭美筠	動動手動動腦，運用各種不同的媒材，創作出獨一無二的作品。
		A5	**蛇板社**	2100		呂致遠	蛇版基本技法教學及練習 ★自備蛇板或請教練代訂購全套護具、運動安全帽 (為保護安全請著護具裝備)
		A6	**EV3樂高電競營**	2950		楊東鴻	藉由各組合作完成成品並下載程式執行任務，讓孩子能感受到樂高的樂趣及奧妙。
週五	12：50 14：20	B1	**足球社**	1900	15次	洪信華	結合不同形式的運動來強化踢球、運球的樂趣與技術。 ★自備四號足球或護具(或請教練代訂購)
		B2	**功群扯鈴社A**	1900		張志樑	學習扯鈴能訓練小朋友的專注力、手眼肢體上的協調及小肌肉群的鍛鍊。 ★自備扯鈴(或請教練代訂購)

週五	12：50 ｜ 14：20	B3	益智桌遊社（一）	2300	15次	杭穎	透過有趣的桌上遊戲能讓頭腦有充分的運動量，強化孩子邏輯推理與思辨力，更能激發孩子的學習興趣及動力。
		B4	科學實驗探索營	2600		黃興國 吳美枝	讓孩子動手做實驗，在過程中不僅可以啟發孩子的觀察力，還能在實驗中了解更多原理，激發孩子對科學的興趣。
		B5	快樂寫作社（二~四年級）	2500		林玉環	以繪本故事及多元題材，帶領孩子認識寫作，讓孩子更加認識自己，凸顯自我的寫作技巧 ★自備色鉛筆，剪刀，膠水
	15：30 ｜ 17：00	B6	快樂寫作社（四~六年級）	2500		林玉環	以閱讀佳作及多元題材，帶領孩子欣賞自己，凸顯自我的寫作技巧。 ★自備辭典、螢光筆、彩色筆、膠水、剪刀
週六	09：00 ｜ 10：30	C1	跆拳道社	1700	12次	李德平	加入健身行列,練就防身技能,武動陽光健康年少。
		C2	羽球社（二）	1800		黃承暉	透過了解羽球規則、提升基本技術水平與戰術觀念，促使喜愛羽球運動 ★自備羽球拍
		C3	感統體操社	2100		蔡瑞珊	結合有氧運動與體操，有效促進感覺統合發展，提升體能。
		C4	手創模型社	2300		曾羽瑄	手工藝+模型創作運用創作及自創原理,讓小孩子體驗專注力與啟發性。★自備彩色筆
		C5	益智桌遊社（二）	1850		杭穎	透過有趣的桌上遊戲能讓頭腦有充分的運動量，強化孩子邏輯推理與思辨力，更能激發孩子的學習興趣及動力。
		C6	街舞社	1700		張秀如	以時下流行的 MV 作為課程的主軸，讓身體律動上和柔軟度能更好的展現。
		C7	烏克麗麗社	1900		巫富源	輕鬆快樂學樂理 彈彈唱唱樂音揚★自備烏克麗麗與資料夾
	08：30 ｜ 10：30	C8	KiKi 烘焙社	3300		劉若涵	以創意烘焙概念為基底,結合不同地方多元飲食文化，教授烘焙製作原理及操作要領
	10：30 ｜ 12：00	C9	奇鈴扯鈴社 B	1700		高若琹	讓小朋友在課業繁重之餘，而外學習到扯鈴這樣民俗技藝 ★自備扯鈴(或請教練代訂購)
		C10	直排輪社	1700		李國豪	直排輪是一項全身性的運動 ★自備全套直排輪裝備
		C11	籃球社	1700		范源訓 常勛宇	循序漸進的教學模式，讓學生們從基本功練起，培養興趣。
		C12	巧手捏塑(二)	2400		彭美筠	動動手動動腦，運用各種不同的媒材，創作出獨一無二的作品。

※其他說明：

(一)社團收費金額包含指導教師鐘點費、材料費、行政費、場地費等支出。

(二)動態體能性社團請自備水壺和毛巾、並穿著彈性方便活動的衣服與運動鞋。

(三)考量學生安全，請家長務必親自接送學生上下課並配合學校防疫政策。

(四)若無法使用網路報名，請學生到學務處訓育組領取紙本報名表。

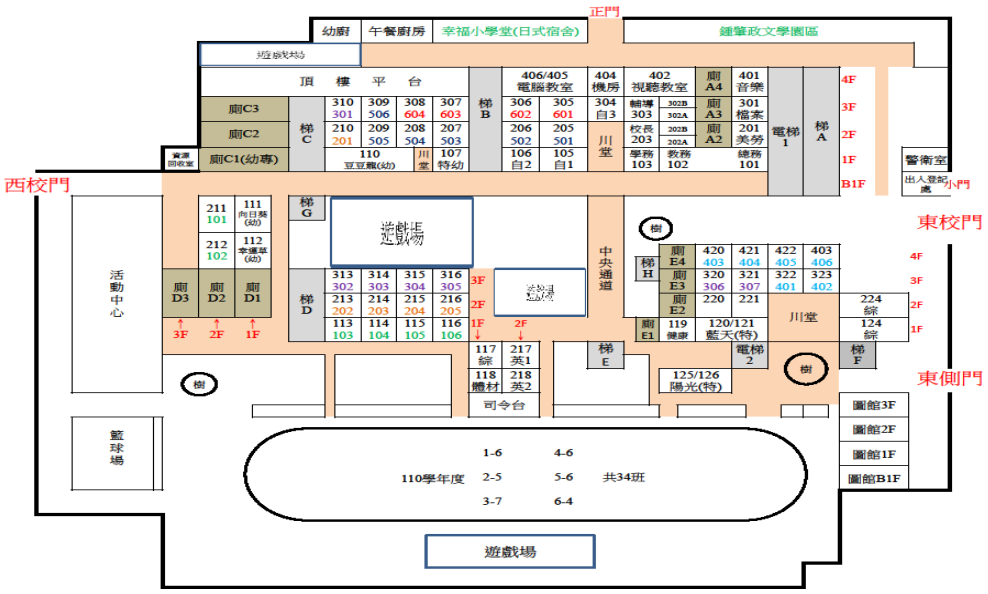
(五)社團相關疑問請洽 4792014 轉 310 訓育組長 陳心怡老師。

報名 QR code

拾、總務處

1. 校園規劃動靜分明：

   教學區與活動區分開，上課時間不會造成干擾。



2. 校園美景、綠意盎然：

   學校具有 122 年歷史，豐富的生態環境中，多層次的美麗植物與校園小動物友善的融合其中，與新穎的校舍建築譜出快樂的樂章。

3. 教室的課桌椅可依孩子的身高調整，如果不合適，請向導師反應。

4. 教室中為每個孩子準備了一個置物櫃，可將課堂中常用的物品擺放於置物櫃內，減輕書包的重量。

5. 確保安全的飲水：每 2 班設置 1 台飲水機

   (1)每月進行飲水機維護。

   (2)每 3 個月更換濾心。

   (3)每 3 個月由環保署許可廠商到校進行飲水機飲水採樣送驗(輪流採樣)。

   (4)每年暑假清洗水塔。

6. 註冊方式：

   (1)新生註冊時依據個人實際繳費情形製單，預計約 2~3 周調查完成後製單(書籍費、簿本教材、午餐、家長會費、其他代辦物品)。

   (2)家長取得註冊單後，依規定可進行銀行臨櫃繳費、便利商店、全國性繳費、信用卡繳費，請家長於規定期限內完成繳費；如超過繳費期限或繳費單遺失，請洽總務處出納組辦理。

(3)相關補助申請，請參閱各項申請辦法，並依期限備妥文件交給班級導師。

7. 營養午餐美味可口：

(1)學校自辦廚房配置營養師 1 名及廚工 5 名。

(2)菜單依教育部「學校午餐食物內容及營養基準」設計。

(3)學校午餐之豬肉及其加工品採用國產可追溯肉品，並嚴格要求廠商不得使用含受體素之豬肉(萊豬)。

(4)週一為環保蔬食日：多菜少肉，週三為特餐日：義大利麵、咖哩燴飯、香雞　漢堡等。

(5)每週 3 天吃在地農場種植之有機蔬菜。

每週 2 天午餐搭配水果、每月 3 天供應乳製品。

(6)若家中孩子喝鮮奶有腹瀉或過敏的情形，請告知導　師，學校會以優酪乳或豆漿替代鮮奶。

(7)午餐為養成學生多樣化攝取的均衡飲食習慣，每週會吃魚或海鮮，若學生有海鮮或其他食物過敏情形，家長需填寫食物過敏調查表，主菜會特別換成其他主菜(例:豬、雞、豆製品) 給學生。

(8)若是信仰因素無法吃豬肉，為求營養均衡　建議改訂素食餐。

(9)每日午餐菜單及食材來源：

請掃右方 QRcode 或至以下網站查詢

https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/

(10)學校午餐收費每月 800 元，破月以每天 36 元計，素餐點由合作團膳業者松晟食品提供，每餐 48 元。

(11)午餐餐具請自備，需每天帶回家清洗。

(12)配合防疫工作，學校為每位小朋友準備用餐隔板，建議至少每周帶回家清洗一次。

8. 家長會組織介紹：

(1)所有家長均為班級家長會成員，各班選舉三位家長會代表。

(2)各學年由家長會代表中選舉三位家長委員。

(3)常務委員由家長委員於家長委員會每學年第一次會議時互選之，其人數為家長委員人數之四分之一至二分之一。

(4)會長由家長委員就常務委員中選舉之，副會長由會長於會員中聘任。

拾壹、輔導室

親愛的家長，恭喜您有小寶貝要上小學了！小朋友初上小學都是既興奮又害怕的，家長在面對孩子走進人生一個新的階段時，也難免有些惶恐，此時學校輔導室是您尋求協助的地方，我們有一群認真專業的輔導老師及充滿愛心的志工，當孩子在學校有任何適應問題，我們都樂意幫助您，或是提供您相關的社會資源諮詢。

(一) 親職講座及輔導諮詢：

1. 辦理親職講座及相關活動。
2. 輔導室設有專(兼)任輔導教師，可提供適應不良學生及其家長進行輔導諮商及親子溝通、親職教育諮詢等服務。

(二) 各項輔導活動：

1. 推行認輔制度，關懷適應欠佳及低成就的學生。
2. 學生獎勵制度，鼓勵學生有良好的行為表現。
3. 出刊校刊。
4. 辦理「親職教育」、「生命教育」、「兒少保護」等宣導活動。
5. 配合節慶辦理慶祝感恩活動。
6. 辦理學習扶助(補救)教學，扶助學習低成就學生。

(三) 特殊教育服務：每一位孩子都享有接受適性教育的權利：

1. 身心障礙學生鑑定安置(發現→評估→鑑定→安置→接受特教服務)。
2. 特教生融合教育。
3. 設置學習班加強特殊生的學業及生活輔導。
4. 身心障礙學生專業人員服務（心理、物理、語言、職能治療）。
5. 特教宣導及體驗活動。

(四)小一新生常見適應困難行為：

1. 課業跟不上，如數學障礙、書寫障礙和閱讀障礙等。
2. 上課坐不住，如不專注、過動。
3. 人際關係問題，如無法服從社會指令，易與人衝突、無法融入團體。

(五)孩子入小學後，家長應具備的態度:

1.新的開始

(1)多花精神與時間陪孩子，扮演有別於學校的軟性角色。

(2)「慢」是學習摸索的過程，應給孩子足夠的自主學習時間。

(3)父母的期望要一致且適度，過與不及都應避免，給孩子一些時間做事、寫功課，讓他用自己的速度、方式去進行，同時養成做決定和負責任的能力。

2.辛的開始

(1)若他害怕上學、回家愁眉苦臉，父母該怎麼辦？從穩定孩子情緒開始，傾聽孩子說出自己的心情，並讓孩子明白，周遭環境改變，每個人都會緊張不安，換成爸爸媽媽也會。

(2)表達肯定孩子長大的懂事，讓爸爸媽媽可以放心上班工作。

(3)請老師幫忙，適時誇獎孩子在校的表現，讓孩子喜歡上學。

3.心的開始

(1)規律生活、良好的衛生習慣，開始為孩子裝備強健體魄。

(2)強健體魄，專注學習，從均衡的家庭早餐開始。

(3)預防感染，免疫力是關鍵。

(4)父母的每一分貼心準備，都能幫助孩子面對嶄新的學習歲月。

☆本校輔導室提供學生與家長多項服務，請家長與寶貝們可以多加利用：

1.提供家長相關諮詢服務。

2.推展親職教育相關活動。

3.協助輔導特殊學生。

4.生命教育活動推展

5.健全班親會組織及運作。

6.學生心理輔導、學習扶助學習輔導。

☆提供各專線供家長參考：

1.家庭教育服務專線：412-8185。

2. 24 小時全國婦幼保護專線：113。

3.外來人士在臺生活諮詢服務熱線：0800-024-111。

4.桃園張老師輔導專線(03)4946180、(03)3316180 或手機、市話直撥 1980。

5.桃園市生命線協會協談電話：1995

拾貳、導師的叮嚀

親愛的家長：

您好！恭喜您的寶貝上小學了，為了讓小朋友們能夠更快進入狀況，順利學習，以下幾件事情希望您能夠配合：

1. 上學時間為 7：15~7：45，為了孩子的安全請在規定時間內到校。(7：50~8：10 為學校打掃時間)
2. 一日之計在於晨，請珍惜早上與家人相聚的時間，早餐請在家中用完。
3. 放學時間：**週一、三、四、五中午 12：30**；**週二下午 3：30**，請到指定地點接孩子並準時以維護小朋友的安全。
4. 請協助孩子養成每晚整理書包及文具用品的習慣。
5. 請依照功課表準備課本，以減輕孩子書包的壓力。
6. 請養成孩子每天帶水壺的習慣。
7. 請不要讓孩子帶錢到學校來，學校無合作社，以免遺失或發生糾紛。
8. 每天請務必確實檢查孩子的功課是否完成了，前面的錯誤是否訂正了。
9. 每天請務必為孩子的家庭聯絡簿簽名，以了解孩子在學校的學習狀況。
10. 有事請假請利用家庭聯絡簿通知，或打電話到學校（4792014）
11. 本學期前十週請每天撥出 30 分鐘為孩子複習注音符號、拼音練習、閱讀能力，順便關心孩子在學校上課的情形。

＊ 假如小朋友的功課（或訂正）沒有完成，老師會在聯絡簿上通知家長，並利用當天下課時間補寫完畢，無法完成的人，回家補齊後隔天交回。

「好的開始是成功的一半」，能夠讓孩子迅速的進入狀況，就是對孩子最大的幫助，還希望您能充分配合，相信孩子成長的路上有您的陪伴與幫助，過程會更加順利、成果會更加豐碩。

良好的親師溝通，有助於孩子的學習，若您有任何疑問、想法，可利用家庭聯絡簿或電話連絡。

一年級全體導師　敬上

家有小一生，父母別心急 （本文摘自國語日報，作者：方寄）

對孩子來講，幼兒園與小學階段的差異相當大，為了幫助孩子及早適應，家長須從旁協助，以下幾點提供家長們參考：

一、規律的作息

小學的上學時間比較早，為了避免開學時無法適應，暑假就應慢慢調整孩子的作息時間。充足的睡眠除了可以提高學習能力，也避免孩子把「睡不飽」當作賴床的藉口，所以應該早一點讓孩子上床就寢。除了起床、就寢時間，放學後做功課及玩耍的時間也應一併規畫，最好配合開學後的安排，讓孩子習慣規律的作息。

二、認識並接受新環境

利用假日或有空的時間到學校散步，認識校園並降低孩子對陌生環境的畏懼感。介紹環境時，隨機告訴孩子小學與幼兒園生活的差異，但不變的是仍有疼愛他的老師。千萬不要拿負面的故事來恐嚇孩子，孩子如果先懼怕老師，又怎能愛這個環境呢？

三、挑選合適的書包與文具

在選購書包時，以質輕且至少兩三個夾層為佳，如果能符合人體工學更好，以免傷了脊椎的生長。拖輪式的書包較不建議使用，因為教室的空間有限，這種書包往往成為路障，而且放學時須上下樓梯或行走高低不一的路面，孩子邊走邊注意拖在後面的書包，形成一種負擔，下雨天時，拖輪式的書包也是一麻煩。在文具方面則以實用為主，避免買些花俏的文具，容易造成孩子在學習時把玩而分心，文具用品最好貼上姓名，以避免遺失。

四、幫助老師瞭解孩子

開學之後必須告知老師，孩子在學習方面較喜愛及缺乏興趣的活動，以往學習上遇到的困難，以及動作的快慢等，使老師能很快掌握孩子的狀況。體適能、身體健康、病史等狀況也要詳細告知老師，並留下緊急聯絡電話，以便老師遇到特殊狀況時能立刻聯絡到家長。

五、每天陪孩子至少一小時

除了複習課業以外，更須傾聽孩子描述學校生活的點點滴滴，這樣可以瞭解孩子在學校的適應情形，亦可訓練孩子完整的表達能力，也培養良好的親子關係；孩子遇到挫折時，父母也可以適時提供協助。

六、課業的輔導

給孩子合適的讀書空間與時間，吵雜的環境容易使孩子分心。孩子的課業可以協助指導，但是不要幫他做，以免養成依賴個性；也要訓練孩子能夠依功課表整理書包，培養孩子獨立負責的能力。

七、參加親職講座或班親會

學校每年會辦理數次的親職教育講座，各班也會成立班親會，協助家長瞭解學校措施或教學理念，家長可明瞭配合的方向。

孩子的未來有無限的可能，父母們只要隨時鼓勵孩子，在精神上支援他，在犯錯時適時提醒，相信孩子一定能快樂的學習成長。

快樂的教育事業合夥人—談好家長和好老師

老師原是接受學生家長的託付，運用專業知能，使孩子透過社會化的過程成為文化人。老師應是公認具有樹人的專業能力，與救人的醫師一樣，應獲家長相當的信賴和尊崇才對。但自從整個社會從威權時代走向民主開放之後，對教育一事，似乎人人都是專業，教育已不再是老師的專利。於是老師和學生也漸漸成了平行關係，老師和家長之間開始存著一種緊張氣氛。不管老師願不願意，都免不了在繁忙的教學工作外，還要獻身於一場爭戰之中。因此今日教師常會感嘆：良師難為！

而家長們打從送孩子入學第一天開始，就完全信賴老師的並不多見。有的家長說，當孩子在學校受到委屈或發生問題時，家長如何能安心呢？性急的家長，往往在問題還沒有弄清楚之前，就因為溝通不良而與老師起了衝突，許多家長為避免孩子二度受傷害，真的也煞費苦心，令人動容。而更多的家長仍然選擇不公開，以匿名方式表達其不滿的情緒。但許多事件往往都有誤會，由於採取匿名方式，當事老師沒有機會溝通說明，甚至毫不知情，因此不僅其成效微乎其微，問題仍然沒能解決。

到底要用什麼方法，才能使家長和老師雙方解除彼此防衛的心，以更開闊的心胸去接納對方，信任對方，相信對方必然會是好老師、好家長，讓彼此成為快樂的教育事業合夥人呢？

首先讓我們先來了解：到底什麼樣的家長算是好家長呢？這是非常主觀而見仁見智的事。英國伯明罕大學梅漢教授觀察歐美社會中，對家長和學校關係，提出家長的六種角色，分別是：一、家長是問題。二、家長是警察。三、家長是助手。四、家長是夥伴。五、家長是學前教育工作者。六、家長是首要的施教者。

家長扮演孩子學前教育的工作者、是毋庸置疑的。而家長扮演首要的施教者，在我國尚未立法開放一般孩子讓家長自行教育。至於視家長為問題，或讓家長扮演監督老師的警察角色，實在都不足取，因為這兩種角色，雙方都植基在以自己為本位上，且雙方均不能互相信任，如此勢必造成雙方對立的緊張氣氛，亦就是目前常見的現象，也是雙方爭戰的根源。國內的家長若能如歐美先進國家的家長一樣，扮演另外兩種角色----老師的助手和老師的工作夥伴，抽空走入老師的教學活動之中。相信不僅能化解緊張對峙的氣氛，而且必對孩子的教育有莫大的助益。

那麼到底什麼樣的老師才算是好老師呢？這個定義可就更難下了，隨著時代的變遷，今日家長對教育的認知和需求各有不同。有些大家一向公認認真負責的好老師，也有許多現代家長無法接受的地方，而許多家長認為問題很大的老師，往往也會受到某些家長的歡迎，或同仁的肯定。我們常說今天的教育有如選擇菜餚一般，有人愛吃魚肉、有人愛吃青菜，也有人偏愛辛辣，今天恐怕只有能變化各種口味，迎合個人所需的老師，才能稱得上真正的好老師。但是，這又談何容易呢？

過去的老師除了待遇菲薄、工作負擔重之外，還受到社會應有的尊重，倒也真擁有一個鐵飯碗。但曾幾何時，今日教師已從絕對權威優勢中，敗退到今天動輒得咎的地步。在教師專業權威尚未建立之前，其絕對權威又逐漸瓦解的時刻，如何幫助老師尋回專業自主的能力，好成為家長信服的好老師，學生生命中真正的貴人，這是值得大家共同努力的課題。

因此，家長們務必以更寬廣的心，來了解多數老師無法立即修正的困難和事實。愛孩子請從熱烈參與班級親師會活動開始，多給予老師正面的回應和有效的幫助。

根據國外的經驗及相當多的報導指出，**擔任志工參與學校活動的家長，大都更能體諒老師的辛勞，而家長也較有機會了解課程設計和編選的用意，甚至有機會主動選擇適合孩子的教育方式**，建議老師採行。同時參與的家長經過簡短的訓練課程，大都有能力參與教學活動，以減輕老師的負擔，成為老師得力的幫手和工作夥伴。這種嘗試，不僅拉近了親師、師生的感情，這種協同式的教學，才能真正做到生動活潑，讓孩子們天天歡喜，其績效相當顯著，實在值得推廣。

（本文作者為前臺北市吳興國小 林惠真校長）

孩子準備好上小一了嗎？

文／李佩芬

法寶一：用正面字眼，描繪新環境

每個「新開始」，都是給予祝福的最佳時機。小一新鮮人即將面對「規律生活、正規學習」的日子，家長在日常交談中，多用「可以交到更多朋友」、「可學到更厲害的知識」、「操場更大」、「圖書館故事書更多」等正面語句形容小學，讓孩子期待小學生活的正向情感不斷滋長，減低害怕、焦慮的負向情緒。

法寶二：大手牽小手，校園走一走

建立環境熟悉度，是「穩定軍心」最有效方式。家長可以利用假日造訪校園，認識學校位置，以及教室、廁所等最常使用的場所。以廁所來說，由於小學多為蹲式廁所，小男生的便斗也比較高，父母可藉機指導孩子如何放好雙腳、抓好「角度」與「方向」，掌握最佳「噓噓」與「嗯嗯」位置，並示範如何才不會弄髒地面與衣褲。

此外，放學時間人車雜沓，務必與孩子確認接送地點。若孩子走路上學，最好帶著孩子多走幾遍上下學安全路線，遵守交通號誌，儘量多走人行道或騎樓，別貪圖快速而鑽入偏僻小巷。

法寶三：遊戲器材，注意安全

許多學校健康中心都發現，低年級最常因遊樂器材使用不當，導致發生瘀傷、跌傷、撞傷的比率最高。帶孩子熟悉校園遊樂場時，家長可示範正確玩法，提醒孩子玩盪鞦韆時手要抓緊、不要還沒停好就跳下來；玩滑溜梯時不可頭下腳上或站著溜；與他人玩翹翹板時，不可在動態的板上行走，也不能突然跳開讓另一邊友伴掉下來。

法寶四：打敗起床氣，吃頓好早餐

如何讓孩子順利在七點五十分前進校門？除了「全家總動員」調整生理時鐘，家長還可與孩子一起制定「作息時間表」與「獎懲規則」。幼兒園經常使用的「集點獎勵」制度，對小一生依然很有魅力。

開學前，父母可陪著孩子思考：以後每天晚上有多少事情必須完成？做這些事需花多少時間？讓孩子自己制定時間表，並透過貫徹獎懲規則，達到早睡早起目的。

小孩作息深受大人影響，夜貓族父母也應嘗試調整作息。可先陪孩子入睡，再起床繼續處理未完成的事，不僅創造睡前相處時間，也避免孩子跟著父母晚睡，錯過優質早餐時間。好好坐在餐桌旁，從容吃頓富含優質蛋白質的早餐，是父母可提供給孩子的最佳學習武器。

法寶五：生活自理能力，最重要

「台灣家長都太重視課業學習，忽略了生活自理能力」，不只一位低年級導師如此感慨。從書包書桌整理到衣著整齊清潔，都是小一學生在學校必須面對的「生活功課」，父母在家應把練習機會還給孩子。

如學校課桌抽屜，孩子經常塞得亂七八糟，可透過「書背朝自己，大書住下面、小書住上面」的置物原則，以及教孩子找書時掌握「整疊拉出一半，抽出需要的那本」等小訣竅，讓抽屜井然有序。櫃子裡面也可放一個小籃子，指導孩子將小文具放籃內、大物品放籃外排好。

保持座位整潔，在家也能先訓練。有些學校會讓孩子負責班上或座位周遭打掃工作，若在家裡有練習拿掃把的角度與力道，掃地就不會變成「揮掃把」。中午用餐後課桌難免油膩，若在家就曾練習扭轉濕抹布，清潔課桌面就能游刃有餘。

先跑未必先贏，學習態度更重要

一年級是正規義務教育的起步，孩子必須開始跟著教科書進度，專心聽講學習。為協助低年級孩子建立良好學習習慣，多位專家建議父母運用以下訣竅，幫助孩子減少學習過程的挫折與不適應。

訣竅一：購置學用品，重安全實用

「自己的」新書包、「我的」新鉛筆盒，都可增強上學的期待感。但父母在購買學用品時，不能任憑孩子喜好，也須留意實用與安全性。

- 鉛筆：小肌肉不夠發達的孩子，可從 HB 三角鉛筆開始練習，之後再慢慢轉用六角與圓形鉛筆。也可透過握筆器，建立正確握筆姿勢。小一生還不太能掌控握筆力道，不建議使用自動鉛筆。
- 色鉛筆或彩虹筆：留意是否容易塗抹上色，彩虹筆則須容易抽換顏色。
- 橡皮擦：忌選複雜造型，以白色軟性橡皮擦為佳。
- 尺：不要太厚或太長，儘量選擇透明材質，方便對準目視。
- 鉛筆盒：花俏機關不宜太多，以免上課把玩分心，大小要能裝入筆與尺。
- 美術用品：體積龐大的組合式用品，會佔據整個桌面，最好分項購買。若使用姓名貼，每枝蠟筆或色筆各貼一張，會比只貼在盒上有效降低遺失機率。

訣竅二：功能性書包，須搭配正確收納習慣

拉桿式書包上下樓不易，容易絆倒自己或他人，對小一生暗藏危險，多數老師仍推薦傳統雙背帶式書包。購買時千萬別只看圖案，最好能先試背，留意是否隔層分明、輕巧實用、密合防雨，以及能否容納大開本書籍等。

現代父母重視孩童發育，講求人體工學的功能性書包順勢崛起。要注意的是，再好的書包也要搭配良好使用習慣，才能發揮作用。例如書包底部儘量貼近尾椎，最好有可調式插扣腰帶減輕肩膀壓力。書包連同書本重量，不宜超過體重的一五%，愈厚重的書本應該愈貼近背部擺放，並加以固定避免晃動。若書包一側放了裝水水壺，另一側最好也放些物品平衡，避免受力不均。

訣竅三：水壺餐具，留意耐熱標示

若水壺的材質有問題，或設計不良難以清洗，反而容易成為病菌滋生溫床。購買時須留意標示材質的三角形內數字，編號二號與五號可耐熱到沸點以上，多用來製作奶瓶或微波容器，較穩定安全。市售的寶特瓶、瓶裝水罐，容易因悶熱而釋放化學物質，應該避免。

訣竅四：坐姿與執筆姿勢，護眼關鍵

根據教育部統計資料，小一近視率為二八%，小三增為四三%，到小六更超過六成。這與孩子寫字時習慣筆桿前傾、彎腰駝背、坐姿不良有很大關係。

以握筆姿勢來說，父母可掌握「大姆指與食指夾住筆桿，中指在筆桿下當靠山，無名指與小指併攏」的原則，離筆尖約三公分，讓筆桿自然落在虎口。

訣竅五：建立閱讀與訂正習慣

一年級課業不會太難，多位老師都認為，與其讓孩子花很多時間寫評量，不如及早培養閱讀習慣，更有建設性。尤其語文能力高低，會連帶影響其他科目，例如數學應用題，就必須以足夠的文字理解力為基礎。

不只一位老師指出，良好的訂正習慣，要從低年級培養。家長檢查作業時，可往前檢查孩子是否確實訂正，並讓孩子說出前後差異何在，避免一錯再錯。

訣竅六：注音符號，並非認國字的基礎

注音與國字是兩種截然不同的符號系統。許多研究都指出，孩子不需先學會注音才能辨認國字，與後續的學習適應狀況也沒有直接關聯，家長不必過於擔憂。若仍希望孩子能提早學習注音符號，則需留意方法，免得打壞學習胃口。

常見讓孩子從ㄅㄆㄇㄈ背到ㄢㄣㄤㄥ，然後從中間隨便指一個問孩子「這怎麼唸」的方式，不僅枯燥沒效率，也容易陷入「不從頭開始背就回答不出來」的窘境。可以透過有注音的童書問孩子：「這頁哪些字有ㄅ？哪些字有ㄛ？」或讓好動的孩子以身體「扭」出注音符號。

系統性的拼音，最好還是等老師教。現在學校都是先拼下面兩個韻符，再搭最上面聲符發音，如「點」（ㄉㄧㄢˇ），會先拼ㄧㄢˇ，再加上ㄉ音。此外，有些注音符號發音近似，如ㄛ與ㄡ（ㄡ有ㄨ的音），ㄝ與ㄟ（ㄟ有ㄧ的音），ㄣ與ㄥ（發ㄣ音口腔較扁平），家長指導孩子時要留意正確性，以免日後反而得費時矯正。

訣竅七：數學培養「量感」，背誦前先理解

有些孩子入學前就開始背數字或乘法表，但其實更重要的是具備數字與數量關係的「量感」。平常吃葡萄或荔枝時，可以一顆顆拿給孩子並數出數字，讓數字與數量相互對應。太早背誦而不了解意義，對孩子的數學能力並無幫助。

量感建立後，家長可透過「輪流」與「先順背再倒背」的技巧，讓孩子熟悉數字。例如上樓梯時一人唸一個數字，從一慢慢開始正數；順著數很熟悉後，再輪流練習倒數，都有助低年級的數學學習。

本文選錄自【親子天下雜誌】

相關文章連結

★小一新生好焦慮？父母要提前做的 8 項心理建設
https://www.parenting.com.tw/article/5087103
★書包收納術：4 招成功引導孩子自己收書包
https://www.parenting.com.tw/article/5085315
★給家有小一生的爸媽：掌握 5 大重點，順利上學沒煩惱
https://reurl.cc/DgR746
★上小學前，比先學注音更重要的事
https://flipedu.parenting.com.tw/article/3738
★溫美玉：暑假讓小一新生上「正音」班？
https://flipedu.parenting.com.tw/article/3735