

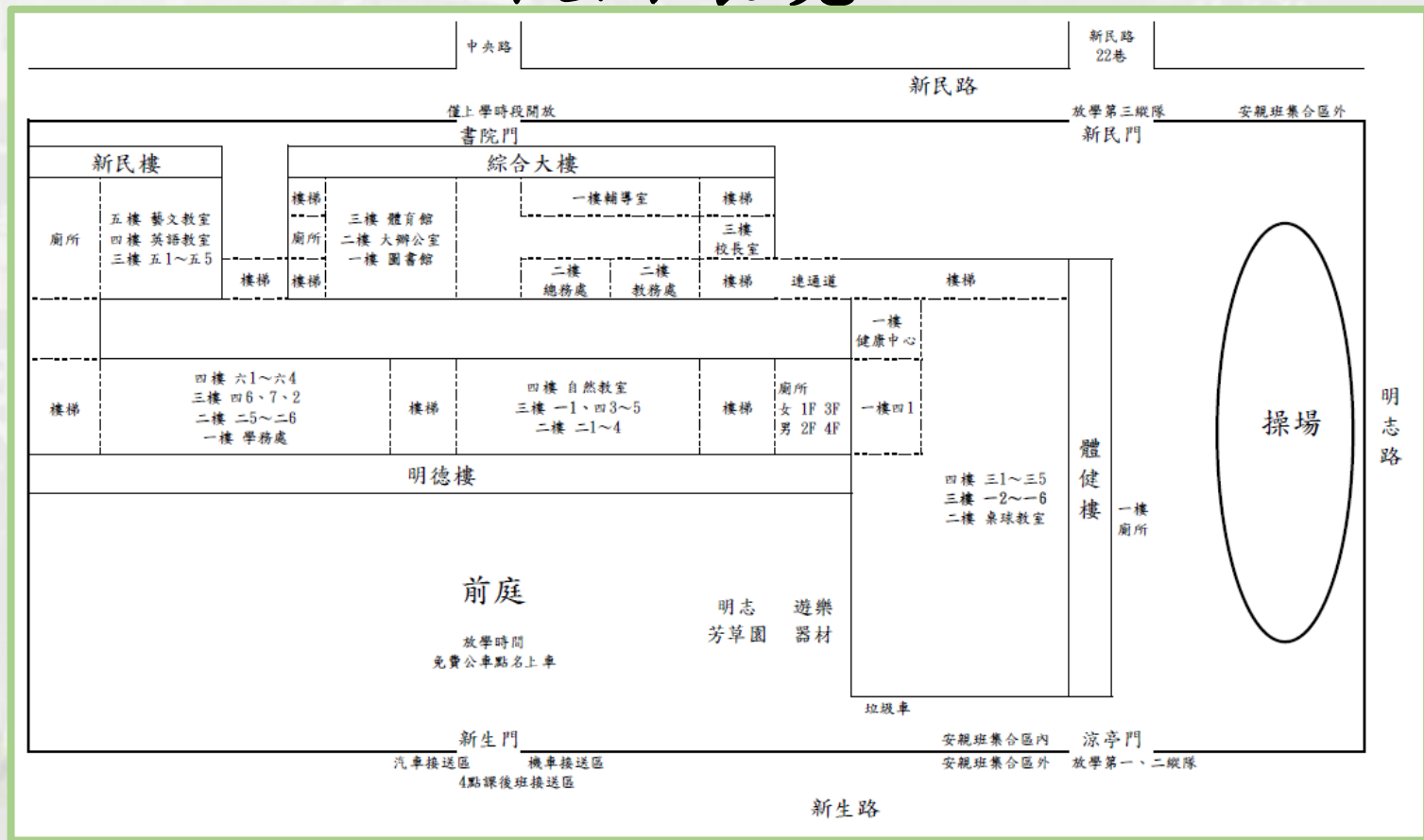
# 111學年度下學期

## 家長日宣導事項

明志國小



# 校園環境



# 111學年度第二學期重要行事曆

月份	重要行事
二月	2/13(一)開學日、課後照顧班、學習扶助班開課 2/15~2/21 社團報名 2/18(六)補上班上課，補2/27(一)課程 2/25~2/28 和平紀念日放假(2/27調整放假)
三月	3/3(五) 家長日 3/6(一) 課後社團陸續開課 3/8(三) 班級巡迴說故事 3/10(五) 舞林盟主決賽 3/25(六) 補上班上課，補4/3(一)課程 3/28(二) 兒童節暨模範生表揚活動 3/29(三) 兒童節彩繪大地活動
四月	4/1~4/5兒童節清明節放假(4/3調整放假) 4/12(三) 班級巡迴說故事 4/20(四)~4/21(五) 第一次定期考查(期中考週社團停課)

# 111學年度第二學期重要行事曆

月份	重要行事
五月	5/1~5/31 受理申請明志兒童 5/3(三) 班級巡迴說故事 5/13(六) 112學年度小一新生報到(暫定) 5/31(三) 班級巡迴說故事 5/30~5/31 六年級畢業考
六月	6/9(五) 畢業典禮 6/17(六) 補上班上課，補6/23(五)課程 6/20~6/21 第二次定期考查 6/22~6/23 端午節放假 6/30(五) 休業式 12:00放學

新北市教育局推動國小組英語菁英盃單字大賽，今年度為試辦，本校先派六年級各班一位學生參賽，新學年度學校將舉辦校內選拔賽，培養更多的優秀選手來參賽。

一、競賽地點：新北市立三重商工。

二、競賽日期：112年4月8日（六）、4月9日（日）其中一天

【註】競賽日期因報名人數多寡會進行日期分流，由主辦單位统一安排考試日程，無法選擇。

# 112年度程式與創客教育實驗課程學生徵選

程式設計與創客實驗課程為本校向新北市教育局申請經費所開辦，學生不需要繳費用。時間為每星期三下午1:30到4:00，上課內容涵蓋3D繪圖建模及列印、雷射切割與雕刻設計製作、VR場景創作及程式編程設計、物聯網程式控制等新科技工具的運用學習。

一、徵選方式：高年級與四年級scratch 程式競賽

二、徵選時間：四年級六月份、高年級11月份 詳細時間於電腦課中公告。

# 交通安全宣導

騎機車請配  
戴安全帽

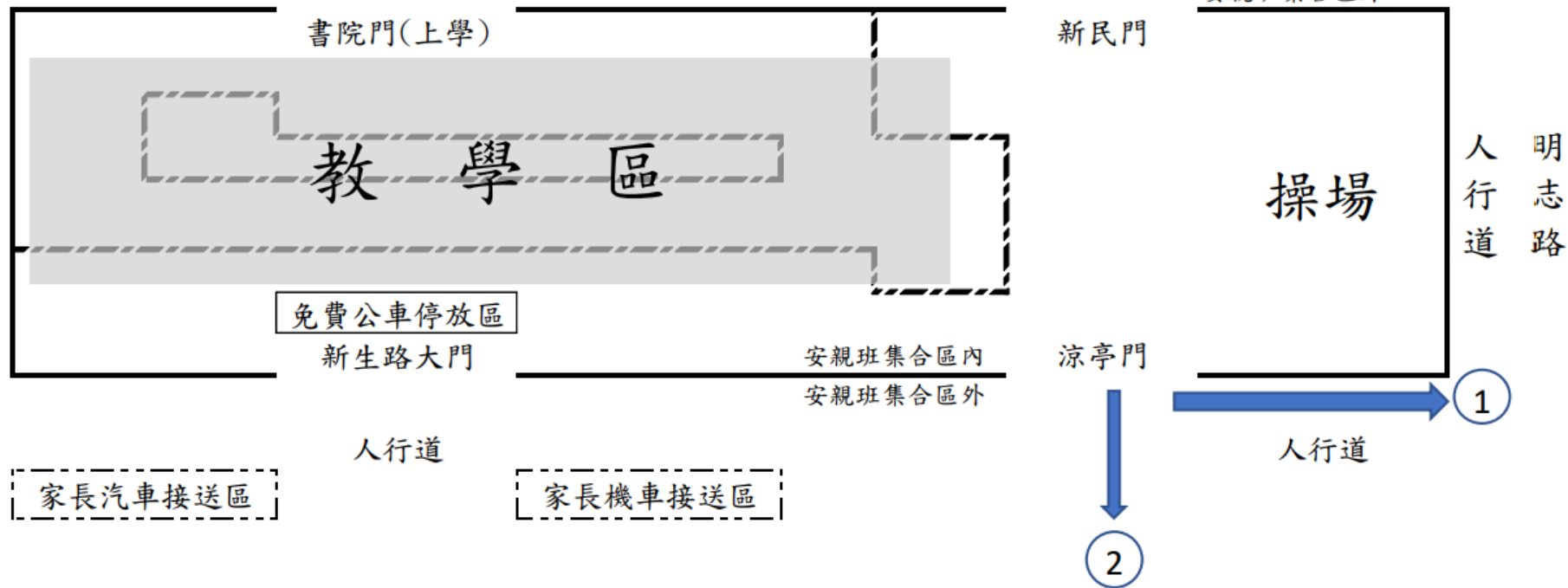
汽機車請到  
接送區

走路要走人  
行道

過馬路留意  
來車

安親交通車  
要合法

騎乘汽機車接送孩子上下學，請依規定在本校「家長接送區」接送，切勿於校門口讓孩子上下車，以免妨礙路隊的進行和馬路車流的順暢。





# 家長入校

- 為維護學生安全與配合防疫禁止學生以外人士進入校園。
- 若有急用品需在上課時間送給孩子，請註明班級、姓名放在警衛室，由警衛通知學生至警衛室領取，勿私自進入校園，以免影響上課。
- 若有事需和老師會面，請先和老師約定時間，避免打擾老師上課。



# 疫情請假假別

1. 目前只剩下**確診者**身分：其他7-確診5天
2. 擔心疫情者、打疫苗請假：其他4-自主防疫假  
**上述假別不列入出缺席。**



3. **午餐退費部分**：個人事病假及自主防疫假，**依規定在前一個工作天中午前告知才接受退餐**，若後續要繼續請假，也請家長記得再填寫表單。有問題請來電向午秘確認。**電話：29061133分機37.**

以上說明請家長協助配合，感謝!!

提交表單後會將填與內容回傳給家長確認，務必請填寫有效之郵件地址。

<https://forms.gle/nY6cM2xpsELz541F6>

# 請假規定

請假天數	請假方式	請假證明
1日	寫假單或新北校園通，並告知老師	家長證明 喪假需附訃聞
3日~6日		病假檢附診斷證明或藥單 紙本請假單須送至學務處備查
7日以上		病假每隔兩週需檢附相關證明文件 超過七日請假單須經校長核准

定期評量期間請假，請假手續需經教務處核辦

1. 學生如確實因事、因病或其他因素不能到校上課者，均須由家長或監護人辦理請假手續，否則一律以曠課論。
2. 凡連續曠課3日以上或一學期累計滿49節課者，依規定提報為中途輟學學生，列入復學輔導對象。
3. 如請假無法提出證明以致可能影響兒童就學權利，將依國民小學與國民中學學位入學或中途輟學學生通報及復學輔導辦法進行通報。

## 衛生健康宣導：

敬愛的家長您好：請協助注意孩子的視力以及飲食習慣，請多多到戶外運動，以及不吃零食、不喝含糖飲料，多吃原型食物，一起幫助我們的孩子健康成長：)

# 健康餐盤



每天早晚一杯奶  
每天1.5~2杯  
(一杯240毫升)

more



每餐水果拳頭大  
在地當季多樣化

more



菜比水果多一點  
當季且1/3選深色

more



乳品



水果



蔬菜



堅果種子類



豆魚蛋肉



全穀雜糧

堅果種子一茶匙

每餐一茶匙  
相當於大拇指第一節大小  
約開心果5粒，南瓜子10粒  
或葵花子10粒

more



豆魚蛋肉一掌心

豆>魚>蛋>肉類

more



飯跟蔬菜一樣多

至少1/3為未精製  
全穀雜糧之主食

more



85210

健康體位教育之

五大 核心能力



維持良好體位全校目標  
(保我210)

- 8 睡滿8小時
- 5 天天五蔬果
- 2 四電少於二 用活動60分鐘  
取代久坐
- 1 天天運動30分
- 0 喝足白開水 拒絕垃圾食物

# 85210



## 天天戶外活動 **120**分

### 天天運動30分鐘

- 早自習變成早運動
- 課間運動提供足夠運動器材
- 農間與課間的靜態活動改成動態運動

### 多運動會快樂

- 運動時分泌腦內啡，心情會變好
- 運動時會增加讓人平靜的腦波α
- 運動時會增加促進人際關係的腦波

### 快樂動會長高

- 肌肉的拉扯會刺激骨骼生長
- 中低強度的運動(過程跑跳碰)會刺激長高
- 長時間、過量的訓練反而讓人長不高

### 快樂動會聰明

- 多元刺激的運動會增加腦神經的聯結
- 成熟的腦會壓抑外來不重要的干擾訊息



## 近距離用眼 **3010**

傷眼排行榜：手機、平板、筆電、桌機、  
測距高手：看書寫字（拳一肘）；電腦（伸手長）  
；電視（二人高）

# 預防登革熱宣導

## 清除孳生源 4 大訣竅

## 預防登革熱

巡



經常巡檢，檢查居家室內外可能積水的容器。

倒



倒掉積水，必要的容器倒置。

清



減少容器，丟棄不要的容器。

刷



去除蟲卵，避免蟲卵再附著。



# 預防 熱傷害

NOW健康



## 預防熱傷害有3招

### 第1招



#### 保持涼爽

- 穿著淺色透氣的衣物
- 盡量待在室內涼爽處
- 不可停留於密閉車內

### 第2招



#### 補充水分

- 每日至少喝2,000 c.c.的水
- 避開大量含糖飲料和酒精

### 第3招



#### 提高警覺

- 密切留意身邊的人的身體狀況
- 避免於上午10點至下午2點外出
- 高溫場所工作每6小時應安排休息

# 空氣品質宣導

## AQI指標之活動建議

AQI	0~50	51~100	101~150	151-200	201-300	301-500
對健康的影響	良好	普通	對敏感族群不良	對所有族群不良	非常不良	有害
	Good	Moderate	Unhealthful for Sensitive Groups	Unhealthful	Very Unhealthful	Hazardous
代表顏色	綠	黃	橘	紅	紫	褐紅
一般民眾活動建議	正常戶外活動	正常戶外活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>一般民眾如果有不適，如眼痛咳嗽或喉嚨痛等應該考慮減少戶外活動。</li> <li>學生仍可進行戶外活動，但建議減少長時間劇烈運動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>一般民眾如果有不適，如眼痛，咳嗽或喉嚨痛等，應減少體力消耗，特別是減少戶外活動</li> <li>學生應避免長時間劇烈運動，進行其他戶外活動時應增加休息時間。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>一般民眾應減少戶外活動。</li> <li>學生應立即停止戶外活動，並將課程調整於室內進行。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>一般民眾應避免戶外活動，室內應緊閉門窗，必要外出應配戴口罩等防護用具</li> <li>學生應立即停止戶外活動，並將課程調整於室內進行。</li> </ol>
敏感性族群活動建議	正常戶外活動	極特殊敏感族群建議注意可能產生的咳嗽或呼吸急促症狀，但仍可正常戶外活動。	<ol style="list-style-type: none"> <li>有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人，建議減少體力消耗活動及戶外活動，必要外出應配戴口罩</li> <li>具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人，建議留在室內並減少體力消耗活動，必要外出應配戴口罩</li> <li>具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人應留在室內並減少體力消耗活動，必要外出應配戴口罩。</li> <li>具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人應留在室內並避免體力消耗活動，必要外出應配戴口罩。</li> <li>具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。</li> </ol>

# 請下載「新北校園通」

用途：進行線上請假、繳交學雜費，並可查詢學生在校的「成績、出缺席、獎懲資料、課表資料、午餐菜色、圖書借閱紀錄、活動報名」等資料。



## II 2 家長簡訊註冊 123 GO!

- 家長使用**手機簡訊驗證**，一支手機可同時**綁定不同學制、多位子女身分**，不須重複登出、登入作業
- 子女資訊與**校務系統資料比對**，完成親子關係綁定服務



**Start :** 進行家長註冊



**1.** 選擇子女學校地區



**2.** 選擇子女學校



**3.** 雙重資料驗證  
(子女資料比對、手機號碼簡訊驗證)



**Success :** 註冊成功

# 遠距教學

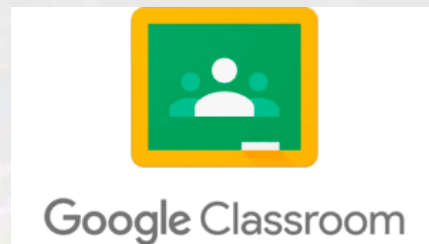
- 使用 Google classroom、Google Meet
- 操作方式：電腦→搜尋 Google classroom、Google Meet  
手機→安裝 Google classroom、Google Meet app



點圖看電腦版  
詳細說明



點圖看手機版  
詳細說明



# 新北市電子書雲端圖書入口網

1. 本市公立國小學生均可使用姓名或班級及出生年月日6碼認證登入系統借閱電子書→進入數位典藏→點選已有封面想看的書→電子書線上閱讀。
2. 本系統提供簡易登入方式，凡屬本市公立國中小教師及在學學生均可使用姓名或班級認證登入系統借閱電子書。
3. 請家長多鼓勵孩子發表閱讀心得。

<http://ebook.ntpc.edu.tw>



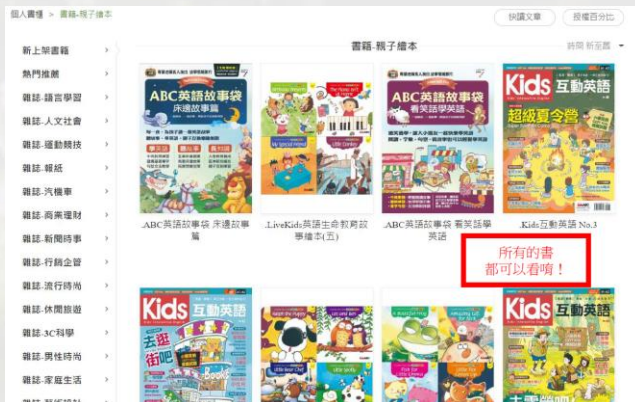
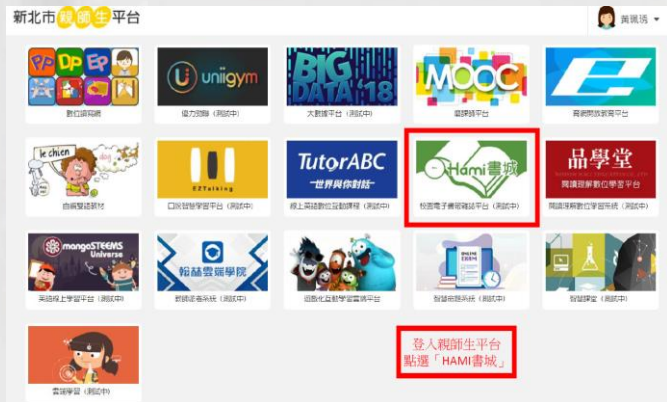
# 新北市師生本學期每天可以閱讀4小時HAMI書城

1.操作說明如下：

(1)連結網址：

[https://drive.google.com/file/d/1NrtbZLw5793dG03MVHn0Gb6ENjJwhL\\_O/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1NrtbZLw5793dG03MVHn0Gb6ENjJwhL_O/view?usp=sharing)

(2)或掃描右下角QR CODE



# 閱讀獎勵方式

- 學生可憑「喜閱認證單」閱讀認證記錄，依下列獎勵標準，向教務處提出閱讀獎勵申請。

項目		明志閱讀 小學士	明志閱讀 小碩士	閱讀探花 小博士	閱讀榜眼 小博士	閱讀狀元 小博士
低年級 閱讀內容	累積閱讀數量	10本	18本	24本	50本	100本
	喜閱單閱讀認證	10格	18格	24格	50格	100格
	閱讀心得優秀書面作品 徵件活動網路專區刊載作品			計1件	累計2件	累計4件
中高級 閱讀內容	累積閱讀數量	20本	36本	48本	100本	200本
	喜閱單閱讀認證	20格	36格	48格	100格	200格
	閱讀心得優秀書面作品 徵件活動網路專區刊載作品			計1件	累計4件	累計6件



# 班級巡迴說故事

- 時間：配合共讀時間
- 對象：全校各班級每位學生，每人每學年度至少一次
- 方式：採各班學生至上列之同一學年其他班級巡迴說故事之方式進行，每人以3~4分鐘為原則。
- 故事題材：以每學年之共讀書籍、白話文補充教材或其他課外讀物為原則，再加上心得感想，題目由學生自訂。

# 書包減重宣導

1. 書包重量〈含手提所有物品〉不可超過體重的12.5%（即1/8）。
2. 書包應雙肩背負，肩帶要寬。
3. 空書包宜量輕，材質佳。
4. 每日上放學僅攜帶當日所需之文具、書籍，非必要帶回家之書籍及學用品，請置於班級個人置物櫃。
5. 盡量不要使用拖式書包，以免造成上、下樓梯之不便。

希望我們共同維護學童骨骼之正常發展，並培養學生良好的體態，減輕學童課業壓力，以促進身體健康及快樂學習。

# 明志兒童



# 資訊素養宣導

教育部與趨勢科技攜手合作

網路守護天使2.0 | PC-cillin 家長守護版

協助兒少做好3C時間管理，聰明過濾網路不當內容



## 電腦版

- | 網站過濾：過濾兒童不宜網站
- | 時間管理：管理上網、程式及電腦使用時間
- | 帳戶管理：可為不同小孩設定不同防護等級
- | 防護報表：方便了解孩子上網瀏覽狀況



姊姊

網站內容過濾  
13-17歲(青少年)



弟弟

網站內容過濾  
3-7歲(兒童)

## 手機版

### 家長版

- | 遠端管理：遠端管理手機使用模式
- | 時間管理：管理App使用時間、護眼及鬧鐘設定
- | 活動紀錄：提供瀏覽紀錄、使用頻率等資訊
- | 手機定位：即時定位，方便約定接送



### 小孩版

阻擋廣告\*、Youtube背景播音樂\*、過濾不良影片\*、人際小密技

\*需使用內建安全瀏覽器

請上網下載

# 健康上網一起來

## 一聽二規三動動

## 四感五慣六讚讚

一 傾聽孩子的需求

二 對孩子上網做規範

三 每用30分鐘就要站起來活動10分鐘

四 高四感生活  
歸屬感、  
愉悅感、  
成就感、  
意義感

五 培養五種網路使用好習慣

A：和父母討論網路交友情形。  
準：保護自己與他人隱私。  
時：規定每天網路使用時間上限；每天先做功課再上網。  
地：睡覺時手機不放床邊，電腦放在公共區域。  
物：使用適合年齡遊戲。

六 稱讚安全健康上網好習慣



# ★412-8185 (幫一幫我) 家庭教育諮詢專線★

1. 服務內容：夫妻相處、親子溝通、子女教養、婚前交往、情緒調適、家庭資源、生活適應、人際關係等問題，歡迎撥打諮詢。
2. 服務時段：週一至週五  
早上 9:00-12:00、下午2:00-5:00、晚上6:00-9:00。  
週六早上 9:00-12:00、下午 2:00-5:00。
3. 面談諮詢服務：請撥412 - 8185專線預約面談時間。
4. 手機請加區碼02。

# 本學期親職教育講座

日期	主題	地點
3月11日 星期六 9:00~11:00	啟發小孩自動與自律的教養秘訣	弘道樂齡館
5月12日 星期五 18:30~20:30	父母是孩子的情緒教練(與孩子的正向溝通互動)	
8月26日 星期六 9:00~15:00	祖孫動健康	

未來仍有多場精彩講座，敬請期待

報名QR code



親子關係是彼此一輩子的支持與溫暖，

一個幸福的家庭會有幾種特質：

家人有固定的相聚時間、常常感謝與讚美對方、共同處理危機。

愛家行動，從珍惜家人相聚開始，

請攜手響應新北市「幸福家庭123」運動，

每1天

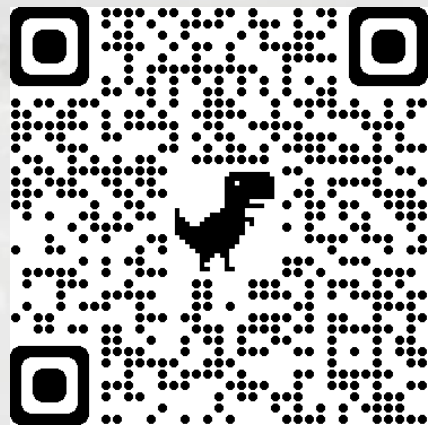
陪伴家人20分鐘，

一起做3件事：

(共讀、分享、遊戲與運動。)

營造健康溫馨好家園～～新北市政府家庭教育中心關心您

# 歡迎加入家長會及志工隊



[志工招募調查表](#)





# 明志國小各處室電話一覽表

學校電話：29061133 #分機號碼

校長室 1 0	教務處 2 0	學務處 3 0
總務處 4 0	輔導室 5 0	健康中心 3 5



感謝有你

讓我們一同陪伴孩子

快樂學習健康成長

