



給家長的一封信



親愛的家長：您好！

很感謝611 所有家長，在五年級的這一年，我們一起見證了孩子的成長——

有人從害羞不敢舉手，到現在能夠站起來表達自己的想法；

有人從剛開始不習慣規矩，到後來開始學著承擔後果、負責任；

有人跌跌撞撞地走著，但願意繼續努力，也願意聽見別人。

在這些轉變的背後，有你們在家中的支持與堅持，有你們願意與我溝通，也有你們在孩子最低潮時沒有放棄、在我最需要時給我的一點點鼓勵。

我知道，有時候我們也有不同的想法，有時候孩子的狀況會讓我們彼此焦慮，但正因為你們選擇相信、選擇一起走過，才讓511/611 變得不只是「教學」的地方，更是一個可以互相照顧與學習的歸屬天地。

在高年級3C 產品的使用上，孩子進入高年級後，逐漸擁有更多獨立使用 3C 產品的機會，也因此，我們更加需要家長與學校攜手合作，協助孩子建立健康、負責的使用習慣。

1.清楚界定「使用目的」

請與孩子一起討論：3C產品是工具，不是拿來無限制娛樂的玩具。

- 明確說明平日是否可以使用手機、平板，如果可以，用途是否限於查資料、寫功課、與家人聯絡等。
- 讓孩子理解：「大人不是不讓你用，而是希望你先學會自律，再談自由。」

2. 設定固定的使用時間

訂立「每日最多使用幾分鐘 / 幾小時」、「只能在功課完成後才能使用」等原則。

- 晚上睡前至少一小時內不得使用 3C，以免影響睡眠品質與作息。
- 假日可討論是否提供較多時間，但建議仍避免過長（如單日不超過 1.5 小時）。
-

3. 隨時關注內容與動機

許多孩子其實不是在「查功課」，而是進入了社群媒體、遊戲 App、影片平台。

- 偶爾一起觀看孩子正在使用的內容（不必嚴格監視，但要有合理了解）。
- 鼓勵孩子思考：「你現在用這個，是為了學習還是為了逃避某件事？」

4.

協助孩子培養「替代習慣」

當孩子無聊時，若他們只有 3C 作為出口，很容易上癮。

可以嘗試：

- 引導孩子用紙本閱讀、手作、畫畫、打球、散步等方式放鬆。提供家人一起從事的時間，如共讀、做菜、桌遊、運動，取代單人沉迷
- 5.可以陪伴與對話取代責罵

當孩子過度使用時，責罵可能會讓他們產生對立心理，可以轉換為：

- 「我理解你喜歡這個影片 / 遊戲，但你覺得看完以後有更放鬆嗎？」
- 「如果每天都這樣用，你覺得會不會影響到你想完成的事情？」

3C 是這個世代的工具，也是我們孩子生活的一部分。禁止不是最好的方式，引導與界線才是最有效的教育。

鼓勵孩子建立健康的自律能力，也邀請家長與我一起，陪孩子長出穩定的使用態度。

另,台灣也於2025 年正式邁入台灣的SEL 元年。教育部於2025 年2 月27 日公布頒布「教育部社會情緒學習中長程計畫第一期五年計畫」

SEL課程的三大重點：

1.自我覺察 (Self-awareness)

理解自己的情緒、想法、價值觀，認識自我優勢與挑戰。

2.自我管理 (Self-management)

管理壓力、調節情緒、設定目標與堅持努力。

3.社交技巧與同理心 (Social awareness & Relationship skills)

建立關係、傾聽他人、表達尊重與解決衝突。

除了固定安排綜合課進行相關活動之外,也落實在日常生活中。

(1)日常語言：

用「你現在有什麼感覺？」代替「不要再哭了」用「你有別的說法嗎？」代替「你這樣講很沒禮貌

(2)身教示範：

老師分享自己情緒低落或受挫的經驗 + 如何調整

(3)整合進課程：

國語課可以閱讀與情緒、價值有關的文本；班會可以進行關係討論；體育課強調合作與規則感。

(4)整合懲戒：

發生衝突時，不只是處罰，而是安排「修復對話」與反思單

這學期在平時教育將融合 進行1. 網路使用找回自控感 2.SEL社會情緒學習 3.古文理解與背誦 4.閱讀理解

以下是本學期班級經營及學習評量方面相關的計畫，希望貴家長能了解，並能達到親師雙方互相支援之成效。

班級經營理念

♥自律自覺：溫和並堅定有目的、有步驟地培養孩子擁有“自己激發自己、自己調節自己”的能力，最終能達到自覺主動，是我班級經營中的重要任務！

美國芝加哥大學教授達娜·薩斯金德(Dana suskind)博士把這項能力，命名為“自我調控能力”。

♥重視品德與生活教育：在日常生活中養成負責任、守秩序、有禮貌、互相尊重等生活態度。

♥主動學習與解決問題：教室課堂無論上下課時間，希望培養孩子主動學習、發問、閱讀以及解決問題的能力。

♥班級和睦與熱心服務：積極營造班級溫馨與和睦氣氛，培養孩子有愛友愛、並擁有熱心助人的服務態度。

♥爭取班級全體榮譽：養成保持整潔、物歸原位、學習管理時間及注重個人衛生的好習慣；在能力範圍內做好自己該完成的事、注重團體紀律與和諧。採用「我們一班都是長」的制度，讓每個孩子在班上都有負責的工作，除了落實學習服務及培養生活能力之外，更可涵養責任感與提升自信；全班孩子共同合作爭取團隊榮譽。

獎勵制度

依據在課堂上的優良表現及回家作業，老師會給予點數作為獎勵，反之扣點（並需用課餘時間進行班級公共服務），（個人）滿100點，可以得到獎卡一張，獎卡上的獎勵事項均不給予物質獎勵。（團體）全班總分達1000點於班會討論全班性的活動來進行。

評量制度

多元評量成就學生

- 平時上課：學習態度、專注聆聽、舉手發表、認真應答……
- 平時作業：各項作業、學習單、學習檔案……
- 平時測驗：平時各項隨堂測驗、單元小考、複習考……
- 定期評量：學校每學期二次定期評量。
- 學期成績：月考占學期成績30% + 平時成績占70%
- 其他：上課發表、口試、實作

宣導事項

另外以下是請家長配合的事項：

1. 孩子若忘記帶學用品/作業，導師會給予犯錯改進的機會，並引導讓孩子想辦法補救及解決困境，請家長切勿幫孩子送學用品/作業到校，讓孩子培養責任感及磨練挫折忍受力。
2. 書包減重（將書本分成兩類）：
 - 鄉土語、生活、英語可放在學校抽屜或櫃子，需複習再帶回家；國語、數學課本請每天都要帶。
 - 作業簿（如：習作、國語及數學作業簿）需回家書寫及訂正者才帶回家。
3. 在家可以多讓孩子們自己動手做，培養孩子們的自理能力。
4. 請不要讓孩子帶錢（非繳費金額）或貴重物品到學校，以免遺失或引發一些不良行為的產生，孩子在學校若是有不時之需，老師會給予協助。
5. 請控制孩子攜帶零食/點心到校的份量，若擔心孩子下午到安親班的時間會肚子餓，請和孩子討論下午再食用。
6. 每天早自習均有安排任務，每天請讓孩子在8:00之前到校。
（社團的孩子會再利用時間讓他們參與）
7. 請家長每日務必撥冗看孩子的學校聯絡簿並簽名，以便了解是否有重要的聯絡事項及孩子當日在校狀況；聯絡簿上各欄位請協助詳實督導，有做到才填寫。
8. 保持聯繫：平日請家長利用聯絡簿或社群媒體(LINE official)與老師聯繫，以掌握孩子在校情況或回應在家狀況；對學習問題及孩子行為表現有疑慮須緊急處理者，請與老師通訊聯繫（手機電話或社群媒體通話）；孩子無法到校上課時，請務必來電請假。感謝您在孩子學習過程中的參與！敬祝健康愉快！



六年11班導師 吳思澄敬上