

# 新北市立烏來國中小

109學年第二學期 家長日

親師宣導資料

110.03.08

# 校長的話

- 又到了春暖花開新學期的開始，回顧過去1年來，從去年初爆發新冠肺炎疫情，感謝學校同仁師生，皆能戰戰兢兢，配合市府及教育局政策，防治新冠肺炎於校園內漫延，並讓師生養成良好之衛生習慣。在同仁的努力下，甫於去年年底成功辦理完文山區校長會議、友善校園輔導團激勵研習營，拔河隊師生於國立體育大學榮獲教育部主辦109年五人制國中組拔河錦標賽冠亞軍，頗獲教育局長官讚賞。今年年初1/12辦理市府品德教育專書『前進部落大冒險』之贈書儀式，幼兒園辦理慈善義賣活動及族語成果發表，並將所有收入捐贈給社福團體。寒假期間亦辦理藝術、登山、自然觀察社之冬令營，1、2、9年級課輔及建中、永和中城鄉學校交流活動。接下來本校國中部同學亦將組隊參加今年3月底於宜蘭辦理之110年全國原住民族運動會狩獵傳統拔河賽，這是多麼不容易的得到的榮譽。
- 我常說一句話，「人要飲水思源，吃果子拜樹頭」。的確，蘇迪勒風災過後，這幾年也在所有人的努力下，學校的硬體建設，包含國中樓、國小樓補強、校園圍牆及線槽等美化工程、硬體建設已達相對理想狀態。今年(110)向國教署爭取到200萬經費改善學校專科教室教學設備，80萬視廳教室改善工程及200萬改善圖書館。另在電力系統改善及裝置空調系統及防災工程，亦有非常快之進展，預計今年年底前師生皆能享受空調系統及更優質教學環境。

# 校長的話

學校會持續推動原住民文化教育、飛鼠團等多元智慧教育體系、國際教育交流、連續3年獲教育部補助山野教育都有不錯的績效及媒體露出，今(110)年亦核定給本校全國最高之補助金額，山野教育亦榮獲新北市(109)教學卓越獎。過去2年內本校樂齡學習中心及幼兒園也紛紛榮獲訪視績優學校。特別感謝教育部及教育局關懷偏鄉教師人力，補足本校國中4位，國小1位員額，讓本校師資狀況，達到相對過去所沒有的充裕，提升孩子的基本學習能力及學科競爭力，也一直是學校努力的方向。

這學期來將秉持著精進創先的精神，延續以往推動體育教育的計畫，辦理「射箭及拔河運動場地及購置體育器材」，在經過同仁的努力，讓各界看到我們構築了一座具有原住民特色的風雨操場及校園之外，更讓所有烏來的孩子有了全新的活動空間，相信更能提升孩子們在體育方面的興趣與成效。本學年(109)期初在經過與臺電公司、教育局、烏來區公所共同努力下，成功將放置於校內將近30年之高壓變電箱及橫掛校園內之纜線移除至校外，並同步移除啦卡路廢棄電線桿，重現桶後溪及校園美麗天際線。

發揮學生的多元智慧、適性揚才，是學校一直以來的教學理念與努力目標，希望我們以創新的精神，一起為我們烏來的孩子，鋪設一條未來的康莊大道！

校長 陳煌耀

# 健康促進宣導



新北市立烏來國中小學務處

# 每日飲食指南手冊



# 天天5蔬果 健康又樂活



每天都要呷喔!



## 天天5蔬果 = 3份蔬菜 + 2份水果

**3蔬**

說明：每份約半個飯碗的煮熟蔬菜份量(每份約100公克)，3份約要吃到1.5碗的煮熟蔬菜量。

蔬菜1份 =  五分滿

**2果**

說明：每份約為女性一個拳頭大；或約一平碗各式切好的水果量。

水果1份 =  或 

 青江菜	 彩椒	 青花菜	 金針菇	 木瓜 1/4個(190克)	 哈密瓜 1/6個(225克)	 葡萄 12顆(130克)
 小黃瓜	 竹筍	 茄子	 大白菜	 柳丁 1個(170克)	 蘋果 1個(145克)	 香蕉 1/2條
 洋蔥	 蘆筍	 胡蘿蔔	 芹菜	 水蜜桃 1個(150克)	 奇異果 1個(125克)	 芭樂 1/2個(160克)
 高麗菜	 牛番茄	 地瓜葉	 海帶	 水梨 1個(200克)	 草莓 8個(170克)	 鳳梨 1/6個(130克)

# 健康體位教育之五大核心能力

8

睡足8小時

5

天天5蔬果

2

螢幕注視少於2

1

天天運動1小時

0

0 含糖飲料



8

睡足8小時

睡飽飽、精神好、表現好

睡飽才能長高

睡飽有精神，能記更多東西

如何才會睡飽飽

我願意睡前不做太過激烈的活動

我願意每天睡滿8小時

我會每天9點以前上床睡覺

我會睡前不要看電視、打電腦、玩電動



睡滿8小時



5

天天5蔬果

聰明吃

每天要吃滿5蔬果

吃油炸及含糖食物飲料對身體不好

我願意把蛋糕甜點換成蔬菜水果

我願意吃水果來替代果汁

餐餐蔬菜吃光光

我會把每餐的蔬菜吃光

我會天天吃蔬菜



# 2

## 螢幕注視少於2

聰明使用3C產品

長時間用電腦跟手機對身體不好

長時間注視螢幕對眼睛不好

玩手機與運動，我願意選擇運動

我玩手機跟平板不超過30分鐘

我每天注視螢幕時間不超過2小時



# 1

## 天天運動1小時

### 天天運動1小時

天天運動對身體好 運動  
會使人心情變好 運動能  
讓我長高

我下課會選擇離開教室去活動  
搭電梯跟走樓梯，我會選擇走樓梯  
早上起床我會先拉筋做伸展  
我會找父母一起出門運動



0

0 含糖飲料

充足飲用白開水

喝足白開水對身體好

喝太多含糖飲料會變胖不健康

每節下課我會提醒自己喝白開水

我願意嘗試選擇鮮奶或無糖優酪乳

我會選擇不喝含糖飲料



# 從現在開始，吃得健康，活得健康！

檢查自己的飲食，有做到的才打勾喔！

- 天天五蔬果一周 ( ) 次
- 食用彩虹蔬果一周 ( ) 次
- 食用全穀雜糧一周 ( ) 次
- 每天喝足白開水 ( ) cc
- 運動後食用優質蛋白質

- 規律運動每天30分
- 過重超重者運動420  
一周 ( ) 次
- 每天戶外活動120分鐘
- 戶外活動會護眼
- 運動後不喝含糖飲料

- 睡足8小時 (9PM前)
- 睡眠時關燈
- 睡眠會中斷一周 ( ) 次
- 睡眠中會做噩夢一周 ( )

- 飲用含糖飲料一周 ( ) 次
- 食用甜食一周 ( ) 次
- 食用油炸食品一周 ( ) 次
- 食用點心一周 ( ) 次
- 食用勾芡食物一周 ( ) 次
- 吃宵夜一周 ( ) 次
- 記錄每天飲食
- 計算每天飲食熱量
- 每天吃早餐一周 ( ) 次
- 外食頻率一周 ( ) 次



**健康** 不是一切  
但没有健康就没有一切



# 家長日簡報

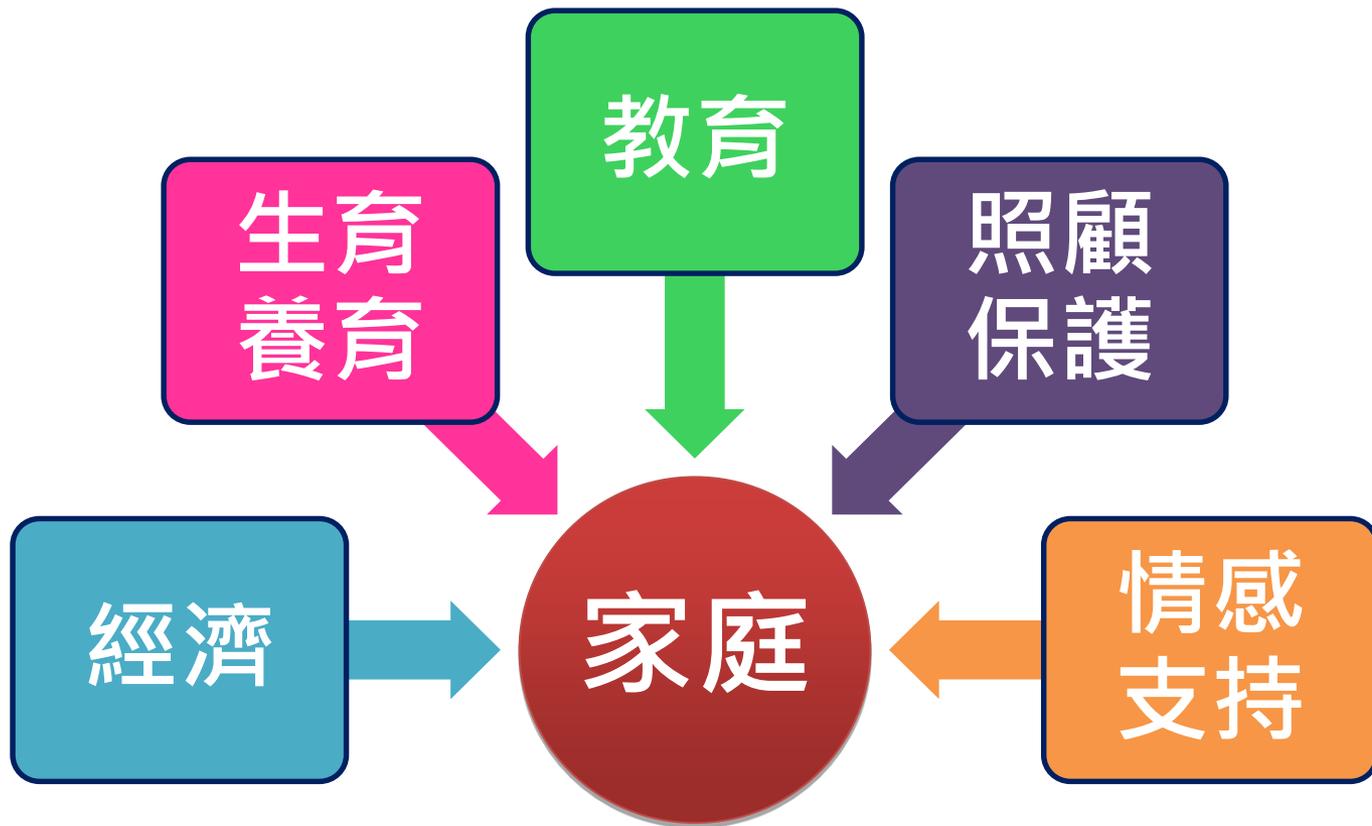
~親師生合作

烏來國中小輔導室





# 家庭五大功能



LOVE

學習如何經營幸福家庭

提升家庭功能·增進家人關係

# ◎幸福家庭123心家庭運動◎



## 幸福家庭123

- 1：每1天
- 2：至少陪孩子20分鐘
- 3：可做以下3件事



### 閱讀

親子共讀，攜手成長

### 分享

溝通順暢，親子雙贏

### 遊戲或運動

親子同樂，促進健康

給孩子幸福富足的一生

# 一、適性入學



新北市政府家庭教育中心  
Family Education Center, New Taipei City Government

如果您希望孩子 創造精彩頂尖的人生



您選擇  
以他**擅長**的部分去**發展**

您選擇  
從他**沒興趣**的方面去**努力**

# 一、適性入學



**世界上沒有兩片完全相同的葉子，  
每個小孩都是獨一無二的。**

聰明父母有一雙善於發現孩子獨特之處的慧眼，  
並且隨時投來的讚賞的目光和鼓勵的微笑，  
這樣孩子身上的閃光點慢慢發揚光大，  
轉變成自身最大的優勢，照亮他的輝煌前程。

# 二、了解與支持



孩子表現最好的科目是哪一科？

請問您知道...

您有沒有跟孩子聊過，孩子未來最想從事的工作？

06

01



05

02

除了放鬆的玩樂，孩子學習什麼事情最投入？

孩子平時或假日最常做什麼？

04

03

我最常和孩子一起做什麼？

孩子在做什麼事的時候，最有成就感？

# 二、了解與支持



- ★ 優秀是考卷外的，必須慢工出細活，  
難度極高、耐心要足，  
還得有興趣並有所堅持
- ★ 每個孩子都有屬於自己的不傳密碼（獨特處），  
得以展現獨樹一幟的優秀
- ★ 解開密碼的關鍵，就在於發掘孩子的興趣，  
激發他的信念、韌性、執著  
和勇敢追夢的動力

# 二、了解與支持



新北市政府家庭教育中心  
Family Education Center, New Taipei City Government

頂尖，  
是任何一個人的專利，  
真正的意思叫做「真才實學」。

頂尖者，  
靠興趣，做自己喜歡的事；  
靠努力，用時間與歲月完成之



時間花在哪裡，成就在哪裡～

頂真的堅持～

# 三、問題解決能力



新北市政府家庭教育中心  
Family Education Center, New Taipei City Government

瞭解孩子後，我們還能為他做些什麼？

**放手**  
由他去探索

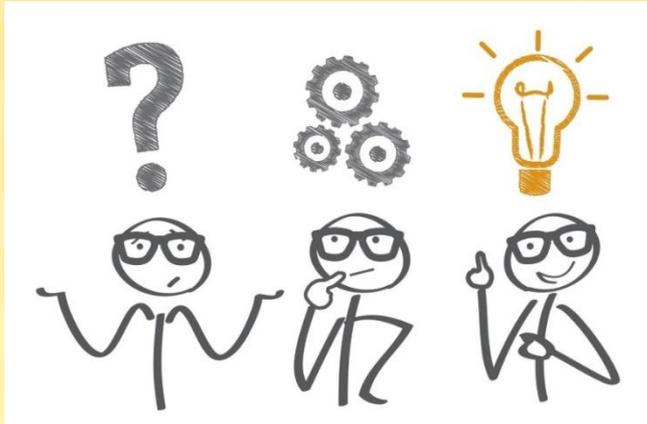


**陪伴**  
成為他的後盾

**體驗·探索·思考**，培養孩子問題解決能力

# 三、問題解決能力

面對變動時代，孩子必備的關鍵能力！  
科技自學力！



不斷累積自己的知識、實力、經驗，不斷地思考、分析、研究，  
然後不厭其煩地嘗試、跌倒、換個方法再嘗試



## 四、諮詢管道

在校時可向導師、任課教師、課程諮詢教師、專輔老師、輔導主任、教務主任及校長諮詢，或進入下列網站瀏覽。

諮詢管道	相關網站/聯絡電話
108年國中畢業生適性入學宣導網站	<a href="http://adapt.k12ea.gov.tw/">http://adapt.k12ea.gov.tw/</a>
教育部十二年國民基本教育資訊網	<a href="http://12basic.edu.tw/">http://12basic.edu.tw/</a>
十二年國教五專招生資訊網	<a href="https://www.techadmi.edu.tw/">https://www.techadmi.edu.tw/</a>
國中教育會考網站	<a href="https://cap.nace.edu.tw/">https://cap.nace.edu.tw/</a>
新北市中等教育資源網	<a href="http://se.ntpc.edu.tw/">http://se.ntpc.edu.tw/</a>
新北市高中職網路博覽會	<a href="https://se.ntpc.edu.tw/expo">https://se.ntpc.edu.tw/expo</a>
教育部設立免付費諮詢專線	0800-012-580
新北市1999市民服務	熱線 分機 2663、2664、2659





# 結語、 讓我們一起 牽起孩子的手 向前行

