



~ 元氣上安·給孩子滿滿元氣 ~

108 學年度臺中市西屯區上安國小親師座談會 學校行政宣導事項

教務處

《親師合作~ 教導孩子資訊倫理與安全健康的上網習慣!》

◎本年度 108 課綱開始實施，本市教育局編有「108 課綱一本通」已公佈於學校首頁，請各位家長可至學校首頁參考。

◎資訊倫理數位教材：

1. 教育部國中小資安推廣-動畫教材 <http://cissnet.edu.tw/Learn/LearnAnimation>
2. 中小學網路素養與認知-教材寶庫 <https://eteacher.edu.tw/Materials.aspx>

◎健康上網一起來：一聽二規三動動，四感五慣六讚讚

一聽：傾聽孩子的需求。

二規：對孩子上網作規範。

三動動：每使用 30 分鐘 3C 產品，就要站起來活動 10 分鐘。

四感：培養子女的歸屬感、愉悅感、成就感及意義感之高四感生活。

五慣：培養人、事、時、地、物五種網路使用的好習慣：

1. 人：和父母討論網路交友情形。

2. 事：保護自己與他人隱私。

3. 時：規定每天網路使用時間上限；每天先做完功課再上網。

4. 地：睡覺時手機不放床邊，電腦放在公共區域。

5. 物：使用適合年齡遊戲。

六讚讚：多稱讚孩子合理使用網路的行為。

學務處

《多元活動~ 打造孩子全方位的學習園地!》

◎常規宣導：

1. 請遵守汽機車接送區之安排，汽車於前門或駐車彎接送、機車於後門接送；早晨 7:30 之後步行到校，請避免通過車道走進校園，走側門。為學生通學安全，請務必配合汽機車分流。
2. 請叮嚀孩子保持良好禮節，上放學向導護老師、志工行禮道聲早。
3. 注意服儀整潔，穿著制服、縫製名牌。
4. 請家長留意，當孩子請假時請一併通知安親班，或提醒班級導師告知課照班老師以掌握孩子動向，確保孩子的安全。

◎營養午餐：

1. 上學期分 8~11 月、12~1 月兩期收費，下學期分 2~4 月、5~6 月兩期收費，用餐天數以各學年在校用餐天數計。
2. 個人退費須請假達三天以上方能進行退費，請填寫請假單，並於退費日前三天告知午秘。(臨時性重大傷病除外)

◎**食農教育**：新學期推動「食農教育」計畫，將在校園內種植番茄，讓孩子體驗「食」的過程並學習對環境給予尊重。

◎**健康生活**：

1. 台中市 108 學年度執行「加強反怠速」及「校園低碳共乘」，請大家一起來配合，愛護我們的地球。
2. 台中市衛生局辦理以 3 年級學生為主的「家庭健康小管家培力計畫」，請家長協助完成。
3. 台中市衛生局及教育局共同推動「我是健康超人，讓您健康超越 100 分—健康識能傳播暨篩檢推廣活動」，活動對象為國小 4 年級學生，請家長協助完成。

◎**體育活動**：

1. 依據本校「SH150 方案」推動計畫，除體育課程時數外，要求孩子每週在校的晨課間時間至少規律運動 150 分鐘，並踴躍參加體育性課外團隊，增進體適能，以達到中等比率(四項體適能常模百分等級 25%以上)。
2. 依據本校每周三的「小羚羊晨間慢跑計畫」，鼓勵孩子於晨間、課間、課後或假日所進行跑步運動，將跑步里程數登入教育部體育署「跑步大撲滿」紀錄平臺 <http://passport.fitness.org.tw/>。登錄帳號為身分證號，密碼為學號。以零存整付方式，每週累積跑步里程數以 1 公里為原則，累計跑步里程數，以樂趣化方式引導學生養成規律運動習慣。
3. 依據臺中市提升學生游泳能力實施計畫，請鼓勵孩子踴躍參加本校辦理之五年級(上學期)及四年級(下學期)校外游泳教學，以期達成國小畢業前能徒手游泳前進 15 公尺(換氣 3 次以上)之游泳能力及水母漂 20 秒(可換氣一次)、仰漂 15 秒之自救能力。

◎**安全教育與衛生保健宣導**：

1. 落實水域安全宣導，勿至危險水域戲水，參與水域活動謹記「救溺五步」及「防溺十招」(<http://anti-drowning.tc.edu.tw/>)。

◎**健康中心宣導**：

1. **傷病處理、學保理賠**：

學生於學校發生傷病，經健康中心處理後，無特殊狀況即返回教室上課，若需家長留意觀察，會發給傷病通知單(黏貼於聯絡簿)，需立即就醫者會以電話通知家長接回就醫，遇緊急狀況必要時通知 119 送醫。每位學生就學期間均加入學保，一旦發生因外傷門診、外傷住院或疾病住院，就醫費用達規定金額可至學校健康中心提出理賠申請(詳細內容參見家長通知書)。

2. **傳染病防治**：

學生在學校的接觸及互動頻繁，各類病毒及病菌很容易快速傳播，若有發燒或生病，請學生請假在家休養，落實生病不上課、戴口罩、勤洗手，以減少傳染的發生。

為了避免傳染病群聚感染發生，請落實生病不上課。

1. 發燒：請假至 24 小時未再發燒再上課。

2. 腸病毒：請假至少 7 日，至症狀改善再上課。

3. 其他傳染病依類別作調整。

3. **視力檢查宣導**：

每學期學校會進行視力測量，若有收到視力不良通知單，請帶您的小朋友去合格醫療院所追蹤矯治，視力不良不一定是近視，也可能是遠視、散光，或其他眼睛病變，所以不要直接去眼鏡行配鏡，以免延誤治療時機，建議至少每半年至合格眼科檢查。請協助孩子保健視力，具體

做法包含：

- ①讓孩子接觸自然光線，增加多巴胺，有助於預防或減緩近視的發生。
- ②健康的用眼習慣，是預防及延緩近視發生的關鍵，其方法為「規律用眼 3010（近距離用眼每 30 分鐘，休息 10 分鐘）」及「天天戶外活動 120（每天到戶外活動總時間超過 120 分鐘）」

4. 口腔保健宣導：

為了學生牙齒的健康，降低齲齒發生，請家長協助督導學生每天至少刷牙 2 次（睡前那次最重要），多喝白開水，避免含糖飲料。

5. 腸病毒防治宣導：

秋冬時節將至，腸病毒傳染情形將更嚴重，請您協助叮嚀孩子做好防治腸病毒的注意事項：①勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。

②均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力。

③生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。

④注意居家環境的衛生清潔及通風。

⑤流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。

6. 108 學年健康中心排程：

2019/11/14 一四年級蟻蟲尿液檢查

2019/11/27 一四年級健檢

2019/12/13 流感疫苗接種

2020/03/30 一年級心電圖檢查

總務處

《優質環境～期待您奉獻無私的大愛！》

◎持續進步的上安校園環境

106 學年度已完成	107 學年度已完成	108 學年度建置中
1. 上安藝廊設立 2. 圖書館改善工程 3. 廁所逐步整修 4. 環形跑道設立	1. 五年級智慧教室設立 2. 部分廁所逐步整修 3. 部分教室燈光改善 4. 部分監視器汰換	1. 六年級智慧教室設立 2. 社區共讀站設立 3. 其餘廁所逐步整修 4. 教室老舊燈管改善 5. 持續監視器汰換

◎校園開放時間：

平日上午 5-7 時、晚上 6-9 時；假日上午 5 時-晚上 9 時

假日及寒暑假遇學生社團、育樂營則暫停開放

◎學校電話：04-24527322

1. 請假專線：晨間 7:30~8:00，撥打學校電話後按「0」，由總務處職工協助請假登記。

2. 上課時間欲與教師聯繫，請撥打學校電話後按「9」轉總機（警衛室）轉接或告知老師回電。（上課時間非緊急事件不轉接入班級教室，將請老師回電）

◎期待資源挹注，創造更優質的學習環境

1. 家長代表大會：

- ①請各班家長票選「班級家長代表」，選票上註記「去年家長代表或委員」及「本年度有意願擔任家長代表或委員」之家長，可作為圈選參考。
- ②擔任班級家長代表就是代表班級參與學校 **9/25 (三) 舉辦之家長代表大會**，於會中了解學校校務及家長會運作情形，並於會前或會中提出建議，與學校進行意見交流。

2. 家長會：

- ①有意願加入上安家長會的家長，可於家長代表大會後留下，參加**家長委員會**；若當天不便出席，亦可向總務處表達意願參與。
- ②家長會委員**每年固定挹注捐款**，作為學生活動競賽補助及獎勵、設備添購、弱勢學生照顧等用途，詳細支出內容將於家長委員會公布。(捐款詳細事宜可洽總務處)
- ③家長會委員可進一步擔任常務委員，定期召開常務委員會，提供學校校務建議與支援。
- ④家長會每年定期參與學校校慶、聖誕節等活動，並舉辦春季旅遊、家長會盃活動、敬師餐會，創造良好親師互動。活動皆採**自由參加**性質，若有意願擔任委員之家長，無需擔心工作繁忙無法參與的問題。
- ⑤若您無意願擔任家長委員，但希望能挹注資源幫助學校活動，亦歡迎以個人或公司名義捐款至本校家長會(收據可抵稅)，歡迎洽總務處辦理。

3. 教育儲蓄戶：

- ①針對弱勢貧困或急難家庭之學用品、午餐、戶外教育、課後照顧等，成立專戶廣納各界善款。(可參考教育儲蓄戶網站 <http://www.edusave.edu.tw/news.aspx>)

②捐款方式：

現金捐款：請於上班時間洽本校總務處出納組長陳敬宜小姐。

匯款捐款：(需臨櫃辦理)

教儲戶戶名：臺中市西屯區上安國民小學教育儲蓄戶

代理公庫金融機構名稱(分行)：臺灣銀行中都分行

銀行代碼：004

分行代碼：2787

教儲戶帳號：278045194755

輔導室

《用心傾聽～幫助每一個需要的孩子！》

◎孩子在學校遇到問題，家長該怎麼辦呢？

Step1. 用心傾聽：1. 讓孩子擁有與您分享的時間

2. 發現問題勿過度反應

Step2. 尋求導師協助：1. 建立與導師的聯繫管道

2. 與導師成為教育合夥人

Step3. 輔導資源：1. 輔導室安排輔導教師諮商、團輔

2. 小青蛙輔導信箱

3. 特殊教育資源協助

4. 轉介外部資源

◎**家庭教育及家暴防治專線。**

1. 家暴、性侵害、兒少年保護事件：請撥打 113。
轉接當地家庭暴力及性侵害防治中心，由專業的工作人員提供各項線上諮詢服務。
2. 家庭教育諮詢專線：請撥打 4128185。有關家庭問題、婚姻溝通、兩性交往、自我調適、親子關係、人際關係或溝通問題皆可來電。
3. 24 小時免付費心理諮詢電話：0800-788995(請幫幫救救我)
4. 家庭照顧者免費諮詢專線：0800-507272

◎**志工招募：**

本校設有「交通導護、教具借用、圖書管理、課業輔導、晨光故事、資源回收」等六組志工服務工作，歡迎您的參與，有興趣參與者請洽輔導組王鐸老師。

◎**藝術才能音樂班：用音樂豐富孩子的童年**

本校擁有完善而豐富的音樂學習資源，於三～六年級各設有 1 班「藝術才能音樂班」，聘請校內外專業音樂師資進行鋼琴與管樂的教學。本校藝才班多次於校內外比賽、展演中大放異彩，若孩子有音樂學習的潛質，或您有意願讓孩子在便利、安心又優質的學校環境中學音樂，上安藝術才能音樂班絕對是最好的選擇。

- 招生對象：二升三年級新生、升四五六六年級插班生
- 招生時間：每年三月（詳情可參加一月份辦理的招生活動，或直接洽詢輔導室李怡瑾老師）