



SLES FOR 2025

親子橋

50

打造一所~美與品德的學校
都市中的生態學校及樂玩科學的學校

本期主題

我是時間
規劃大師

校長的話

輔導專欄--時間規劃好,幸福感自來

親子專欄--不要被時間追著跑--

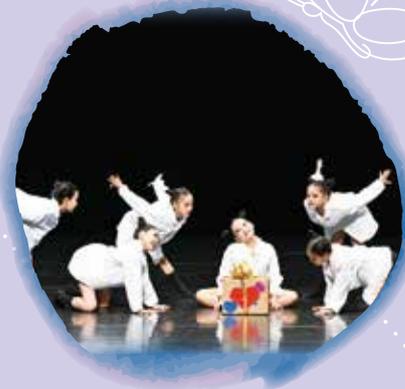
聽聽孩子怎麼說

培養時間管理能力

聽聽家長怎麼說

學生活動花絮

多元展能榮譽



發行學校：新北市板橋區沙崙國民小學

發行人：徐福海

編輯委員：徐世澤、蔡濠聰、余俊樑、林巧芳、許惠卿、劉雅筑

執行編輯：吳政澤

經費贊助：沙崙國小家長會

📍 新北市板橋區篤行路二段132號

☎ (02)2681-2764

📅 2025年1月 出刊





如何做好時間規劃~

阿海校長的經驗分享

校長 徐福海

親愛的小朋友：

時間是我們每個人最珍貴的資源，但卻常常被我們忽略。做為一位學校校長，我每天要處理大量的工作，包括會議、行政事務、與老師和家長溝通等。然而，即使在這麼繁忙的工作中，我仍然努力做好時間管理，將時間用在對自己和學校最有價值的事情上。今天，我想和大家分享我的方法，希望你們也能學會有效規劃管理時間，讓學習和遊樂並重。

首先，我經常使用「時間管理矩陣」來規劃日程。這個工具將事情分為四個象限：



在我的日程中，我會刻意把更多的精力放在第二象限的事務上。這些事情雖然不像第一象限那樣迫在眉睫，但對長遠來說卻非常重要。例如，每週抽時間閱讀教育相關書籍，或規劃學校未來的發展方向。這樣做不僅讓我的工作更有成效，也減少了許多因為準備不足而變得緊急的情況發生。

此外，儘管工作繁忙，我仍儘量維持每天運動。對我來說，運動不僅是保持健康的方法，更是讓自己精神放鬆的重要時間。下班後我會安排時間慢跑，或者與老師們打球。這樣一來，即使面對一整天的挑戰，我也能有足夠的體力和精神來應對。這讓我明白：時間管理並不是擠壓自己，而是找到平衡，讓每一天都充實而有意義！

我希望同學們也能學習這樣的時間管理方法。例如，放學後先完成功課，然後安排時間玩耍或參加課外活動。在週末，可以抽時間閱讀自己喜歡的書籍，或者分擔家務工作。學會規劃時間，不僅能讓你們的學習更有效率，還能讓生活充滿樂趣。

總之，做好時間管理的關鍵，在於認清哪些事情對你最重要，然後把時間花在這些事情上。同時，要學會保持身心健康，做到工作與運動或玩樂並重。希望你們也能把時間用在最有意義的地方，讓每一天都過得快樂而充實！

♥愛你們的阿海校長 20241204

不要小看自己，因為人有無限可能。



做好時間規劃，幸福感自然來

輔導主任 徐世澤

正向心理學之父 Seligman 提出「PERMA 理論」說明人類如何通往幸福快樂的方法，這五項元素包含了正向情緒 (Positive Emotions)、全心投入 (Engagement)、人際關係 (Relationships)、生命意義 (Meaning)、成就感 (Achievement)。

親愛的同學們，你們有沒有想過，什麼樣的生活才算幸福呢？是考試考高分？是擁有許多朋友？還是能夠做自己喜歡的事情？其實，幸福是一種很主觀的內在感受，每個人對幸福的定義都不一樣，透過 PERMA 可以幫助我們更了解自己，找到屬於自己的幸福。

正向情緒 (Positive Emotions)：多笑一笑，每天撥出一些時間做自己喜歡的事，例如聽音樂、運動、閱讀等，讓自己保持愉悅的心情。

全心投入 (Engagement)：專注當下的課題，享受學習和成長的過程。例如做作業時，全神貫注在題目上，而不是分心看電視。

人際關係 (Relationships)：多花時間和家人、朋友相處，建立良好的關係。

生命意義 (Meaning)：找到自己的人生目標，並努力朝目標前進。

成就感 (Achievement)：設定階段性目標，並在達成時給予自己鼓勵。

那麼時間和幸福有關連嗎？時間，是我們最珍貴的也是難以保存的資產。有效地管理時間，不僅能提升工作效率，更能讓我們擁有更多時間享受生活，追求幸福。試著想想，當你生活在趕作業的壓力中，你會幸福嗎？因此當你做好時間規劃，那麼通往幸福快樂的路就不遠了！

時間規劃的方式有很多種，你可以參考哪個適合：

- 一、制定時間表：每天花幾分鐘時間，規劃好一天的行程，包括學習、休息、娛樂等。
 - 二、優先順序：要事先決，根據事情的重要性和緊急性，安排優先順序。
 - 三、番茄工作法：將工作分成 25 分鐘一個時段，中間休息 5 分鐘，提高學習效率。
 - 四、減少分心：學習時關閉 3C 通訊用品，找一個安靜的環境，提升學習品質。
 - 五、彈性調整：生活會不斷變化，時間表也要適時調整，才能達到目標。
- 一起善用時間，創造幸福的人生吧！



生活設計師：

不只是時間規劃，而是打造滿意生活

專任輔導老師 陳怡心

為何要談時間管理？

當你搜尋「時間管理」，你會發現很多很厲害的技巧和方法，例如「高效率時間運用法」、「終結拖延的習慣」、「成功者的時間管理術」、「番茄鐘工作法」。不過在我們開始談時間管理之前，先讓我們想想，管理時間到底是為了達成什麼目的呢？

- ▶ 時間管理，是因為常常只打算玩一下下，結果玩到天黑、忘了該做的事嗎？那可能你會需要學習讓自己對時間的流逝更有感覺。
- ▶ 時間管理，是因為一件十分鐘可以搞定的事情，自己卻老是東摸摸西摸摸，最後花了半天的時間才完成嗎？那你也許要知道怎麼讓你更精準的運用時間。
- ▶ 時間管理，是為了想趕快做完該做的事，才能享受悠閒的自由時間嗎？那也許你會思考如何高效率使用時間。
- ▶ 時間管理，是因為太多事情要做，覺得時間不夠用，想要規劃時間、不要浪費每一分鐘嗎？那你可能會對時間怎麼分配感興趣。
- ▶ 時間管理，是因為經常被催促「快點快點」，習慣把事情拖到最後一刻才開始，想要擺脫匆匆忙忙、慌慌張張的感覺嗎？那你可能會想知道怎麼改善拖延的習慣。

其實，時間管理的背後，藏著更重要的問題：「你想怎麼過生活？」

時間管理其實是為了讓你能夠創造更好、更滿意或是更少困擾的生活。

時間規劃，是一種生活的選擇

時間規劃不僅僅只是完成一大堆任務而已，而是像一位

設計師，設計出理想的生活。當你開始規劃時間，就是在替自己的生活做選擇，並讓每一天變得更滿意。那怎麼設計出適合自己的生活呢？鼓勵大朋友、小朋友可以從這幾個方面來思考：

1. 你喜歡的生活節奏

每個人喜歡的生活步調不同，有的人喜歡輕鬆且慢慢的一天，有的人喜歡安排滿滿的活動，也有人喜歡集中時間處理事情，然後再盡情大玩特玩。了解自己喜歡什麼樣的生活節奏，才能設計出最適合自己的時間安排。

2. 選擇重要的事

時間有限，如果想做的事情太多，有時需要作出選擇，你願意把你珍貴的時間留給哪些事情，作業、朋友、家人還是 3C？選擇最重要的事，可以讓你過得更有意義。

3. 給自己更多彈性

有時候生活會有一些意料之外的變化，事情不見得能完全按照計畫進行。留給自己一些彈性的時間，當遇到變化的時候就能夠輕鬆調整，讓你再慢慢跟上原本的生活計畫。

4. 預留休息時間

休息的時間不是無中生有的，它是需要被事先保留與安排的，是能幫助你維持活力的關鍵，讓自己有機會好好放鬆，才能有繼續完成其他的事情。

時間規劃也需要一些經驗，如果剛開始沒辦法完全按照計畫完成的目標，這是很正常的，別為此感到氣餒，保持彈性、給自己更多時間來嘗試和調整的，也可以和家人、朋友或老師討論，你的時間規劃就會越來越熟練。

各位生活設計師，你想怎麼設計你的每一天呢？



不要被時間追著跑



親子專欄

——聽聽孩子怎麼說

親愛的小朋友：

俗話說：「時間是不等人的！」你們是否有這些煩惱呢？覺得時間不夠用、作業來不及完成，或者是睡覺時間太短……。歡迎小朋友們分享你不浪費時間的方法喔！

1年1班 李宥呈

下課後，我都在安親班完成學校的作業。回家後，先把明天要準備的事情完成後，我才會開始做自己喜歡的事。

1年2班 陳丹蓉

我利用時間的方法是先把老師交代可以在學校完成的回家作業先寫完。隔天是假日，就會先請教媽媽要做哪些事情，和媽媽一起討論哪些事情要先做好。

1年2班 賴柏睿

每次放學回到家，阿姨讓我先洗澡，再吃飯；然後寫學校功課，這些都完後就是我的大休息時間囉！所以每天我都很開心。

1年4班 鍾東晏

首先要先知道一整天的任務有哪些，且有效率的分配早中晚的作息，執行並不怠慢的完成它，方可達成完美的一天。

1年5班 呂紹觀

我的一日作息，早起不賴床準時到校，認真聽課，放學回家花一點點時間專心把功課寫完和複習，剩餘的時間用來閱讀、運動和玩樂。

1年5班 許惟甯

每天放學後四點半回到家，我會先洗澡，然後練琴半個小時。六點吃晚餐且休息一下，七點開始寫作業與評量，八點是閱讀時間，九點就準備上床睡覺囉！

1年6班 蔡和融

每天晚上，我會先把聯絡簿給家長簽名，再檢查功課，看課表準備隔天的衣服就上床睡覺。隔天早上我就可以安心吃早餐上學去。

1年8班 陳亮硯

早上七點二十分出門上學，晚上九點準備睡覺，認真完成作業，學習的時候要努力，三餐要準時吃飯。

2年2班 戴綺芸

一天的時間，像一瓶長方形的果汁。睡覺喝一大口，上學喝一大口，吃飯喝一口，收拾房間喝一小口，洗澡喝一小口，整理書包再喝一小口。哇！玩遊戲的時間，只剩下一點點了！我要抓緊時間趕快玩囉！

2年3班 林緯哲

我每日睡十小時，睡覺前只有兩小時可以運用，我會把明天的書包先整理好、配好衣服跟選好早餐，才不會慌亂。

2年4班 陳裴妤

一日之計在於晨，起床吃完早餐就去上課，中午放學後完成作業，晚上回到家先洗澡，和家人聊天，十點就進入美好的夢鄉。

2年5班 陳若飛

時間管理就是有效率地分配時間。我如何分配時間，就是先區分事情的重要性，重要的，譬如寫作業，要先做完！

2年6班 詹秉軒

在學校我會先把一樣作業寫完，去安親班的時候把剩下的作業寫完。回家後會先給爸媽簽名再做玩的事情。

2年8班 遲巧筠

因為家離學校比較遠的關係，每天早上我都必須做好時間上的安排。

比方說，爸媽叫我起床後，就必須換衣服不行賴床。接著要馬上吃早餐、洗臉、刷牙，最後整理頭髮及收拾書包，確認所有東西都帶齊了，每一分一秒都要接著，做好時間規劃，就不怕遲到了。

3年1班 廖哲葦

如果我要安排時間，我可以用輕重緩急的方法來解決問題。輕重緩急可以把很急又很重要的事情排在急和重，把不重要和不急的事情排在輕和緩，這樣就可以把時間管理好喔！

3年2班 朱品蓉

我會覺得時間過得太快，所以我會提早幾分鐘，讓時間足夠。有時我會將要做的事情寫在紙上，再將事情做完。

3年3班 余映言

我們應該每天善用時間，我認為首先要把重要的事情排在前面，次要的排後面，這樣才有效率，大家認為呢？

3年3班 潘俞如

時間是我的學習的好幫手。每天，它幫我安排學習計畫，告訴我每個科目該花多少時間，並幫助我設定學習目標。當我有拖延的習慣時，它會提醒我專注於最重要的任務，並告訴我如何分配休息時間，避免過度疲勞。透過它的幫助，我學會了如何更有效率的學習，完成作業也變得更輕鬆。





3年4班 吳奕潔

自從媽媽教我如何寫行事曆，我就不覺得時間不夠用了。首先在筆記本上寫星期一到星期日，然後寫上幾點幾分該做什麼事情，也要寫休息時間，才不會有太大的壓力。下課後，我會先寫回家作業，接著吃晚飯，然後翻開筆記本看今天要寫什麼，完成後就是我的自由時間了。睡覺前別忘了調好鬧鐘喔！

3年5班 黃唯甄

三年級的我，因為課業較多，都在安親班完成作業及課業複習，回到家後吃著晚餐與家人分享校園生活，洗完澡就上床就寢。

3年6班 賴語晨

我的興趣愛好是跳舞。我覺得跳舞是一件非常開心快樂的事情。我很期待每週三，因為可以學習新的舞蹈動作，下課的時候還可以跟跳舞的同學一起練習。跳舞不是一件簡單的事情，它需要反覆練習，才能記住它的動作，在音樂中翩翩起舞。

3年8班 蔡大晴

如果我是時間規劃大師，我會把事情按照進度分批完成，不會累積到最後，這樣每天還可以有時間做自己想做的事。

3年8班 陳柏均

透過時間規劃做最有效的配置，放學回家吃飯洗澡後，依事情重要性配出順序，依序寫作業、閱讀、親子時間，最後是睡覺。

4年1班 沈芝禾

我會先把功課做好，像是作文，做好了我會幫家裡做家事煮飯，吃完了我會慢慢的收拾吃的碗，然後我就會收拾書包。

4年2班 陳芃安

週末一早，我會先上線上英文課，然後跟媽媽哥哥享用香氣撲鼻的早餐，接著預習數學或看故事書，就接近中午了。

午餐後，我們會去游泳，爬山，或去海邊。我最喜歡去海邊，一到達就興高采烈的和哥哥玩海中鬼抓人，或像招潮蟹一樣把身體埋在沙子裡，還會挖護城河和堆沙堡。

隨著夕陽在海面上緩緩落下，我在爸爸的車上呼呼大睡，結束了充實的一天。

爸爸說，懂得時間管理的人，才能享有真正的自由。

4年5班 余妍蓁

因為我常常在這個時間，卻做了不是現在要做的事，因此我的媽媽都會叫我寫一張時間表，時時刻刻提醒著自己。

5年1班 張甯煊

我放學後會到安親班完成作業，以及上英文課，但是週五晚上有MV舞蹈課，因此，一開始我有時候會發現時間不夠用！後來，我想到我可以善用課餘時間完成作業，在英文課上課前，會逐步完成聯絡簿上老師指定作業，週五雖然忙碌，但是我透過時間管理，我不僅可以完成作業，也能學習才藝課程！心裡充實且開心！

5年2班 張恬榕

當我覺得時間不夠用時，我會先把作業完成再開始休息，以免睡前還要趕功課。

5年2班 廖芯儀

回家後，先想想在睡覺前，需要完成的事及先後順序，首先是寫功課，再思考有沒有與爸媽約定的事，之後才是屬於我的時間。

5年3班 洪苡宸

我的作息方式是將要做的事情寫在便條紙上，在執行時會預留適當的彈性時間，當超過預期時就立刻修正與檢討。

5年3班 許皓全

我規劃時間的方法是先做重要的事，再做自己想做的事，如果你做得到，就可以成為「時間規劃大師」！

5年4班 陳秉樂

俗話說：「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰。」之前我常覺得時間不夠，一件事需要花很多時間完成，但是當我學會規劃，將要做的事寫成時間表，照著訂好目標去執行，就可以輕鬆完成了。

5年4班 高羽希

我一回家火速完成作業，這樣一來多的時間就可以自由利用。時間是公平的，不會因為有錢、聰明而多獲取一點時間。

6年1班 毛婕瑀

我會規劃好時間管理表，在規定的時間內做好那一天要完成的事情，時間不會太鬆也不會太緊，讓自己的一天過得更充實！

6年2班 賴亭宇

有句諺語：「一寸光陰一寸金。」意思是時間像黃金一樣珍貴，所以我們要好好的規劃時間。你們是否曾經覺得時間不夠用？此時的你需要一張時間表，什麼是時間表呢？就是事先把將要做的事情排好，並依照自己的能力安排適當的時間，例如：4:20 ~ 5:20 寫作業，5:20-5:40 閱讀……。以上是我的方法，希望大家也能成為時間規劃大師。

6年5班 賴育巨

我每天都會早睡早起，早上會在家裡吃完早餐，再去上學，下課後會也先把作業完成，再去玩。

6年9班 何昕翎

老師常說：「世界不公平，但時間是公平的。」所以我都以「30分鐘完成」為目標，使我做事更有效率。





培養時間管理能力



親愛的家長您好:

隨著孩子的成長，不論是學業或是課後活動都愈來愈豐富，如何在有限的時間內把事情做好、做完，就需要良好的時間分配，因此如何避免讓孩子被時間追著跑，能夠更悠閒且充裕的利用時間，進而達到「今日事，今日畢」，就需要時間規劃的能力。歡迎家長們分享如何教導孩子規劃時間的小秘訣及好方法。

1年1班學生家長：施巧玲

「什麼時間該做什麼事」這一直是我對孩子的要求。哪些是該做的，哪些是想做的，我會和孩子一起將它分出來。並且告訴孩子，當把該做的事做好、做完後，想做的就可以盡情的釋放。如果希望多點時間玩樂，孩子也會更努力的在有限時間內完成。

1年1班學生家長：黃羽薇

跟孩子一起討論當日行程，最重要的事要先完成（例如：寫作業），再依喜好安排當天休閒活動的順序。該認真寫作業時靜下心來寫、該玩的時候就大力的玩！

1年2班學生家長：鄭美智

教育孩子分辨事情的輕重緩急，理解重要而且急迫的事情應優先處理，建立「要先完成自己的本分後，才能享受自由的時間」的觀念。

引導孩子規劃時間表，讓孩子清楚每一個時段須完成的功課或任務，也適時提醒距離下一個階段的剩餘時間，讓孩子內心可以預作準備，面對即將到來的活動。

1年3班學生家長：楊晴揮

一開始先讓翔宇知道時間與守時的重要性，並依照生活上會發生的例子，機會教育翔宇時間的觀念，並會與翔宇溝通，在每天上學時間，應該做些什麼事情，以及時間上的規劃，例如如果沒有依照規劃時間寫功課，可能會面臨到的問題，讓翔宇對時間上的觀念，變成習慣及自律的一種模式。

1年4班學生家長：徐志義

在子淳這年紀，我對孩子說，當你們任何事情，你們就盡心認真的完成，遇到不會的想想辦法，再不行再來請大人幫忙。

1年6班學生家長：黃翊璋

對於低年級的孩子來說，教孩子開始建立時間管理並不難，第一項：請孩子先分辨事情的輕重緩急，重要的事情先完成；第二項：在一定的期間內時間，完成必需做的事；第三項：剩餘時間，讓孩子自行安排。孩子為了有足夠的時間可運用，就會建立一個良好時間概念了。

1年7班學生家長：陳孟岑

「經驗分享、開放討論」開放適當的留白給孩子安排該做與想做的事，在不熟練規劃時，平日規律的作息就是最可靠的經驗基礎；當在玩樂與學習間拉扯時，鼓勵孩子說出想法，我們從旁說明風險，由孩子決策及承擔後果，以滾動式調整學會時間管理。

2年3班學生家長：蔡瑋琪

從小培養孩子「先把該做的事情做完、再去想做做的事」觀念，養成「今日事今日畢」的習慣，當孩子主動完成該完成的任務（例如：回家功課、父母交代事項）就給予獎勵，像是可使用電腦30分鐘或是閱讀課外讀物

2年4班學生家長：梁凱怡

鼓勵孩子參加比賽和考試，讓他自己設立目標，並了解完成任務是自己的責任。在過程中，我會不時關心孩子的進展，瞭解他是否遇到困難，並鼓勵他與父母或老師提出問題。父母的角色就是撥出時間觀察並適時給予提醒。到目前為止，在每次比賽之後，孩子都能從中獲得成長和進步。

2年5班學生家長：詹淑惠

爸媽和孩子一起討論、規劃，在規律作息之外的時間，如何完成工作。

- 一、區分事情的重要性。
- 二、估算事情完成所需的時間。
- 三、排出在就寢前，必須完成的事情，依時進行。
- 四、檢示當日事項完成的狀況，做後續時間調整的參考。

2年5班學生家長：陳德謙

我們認為做完自己該做的事後就可以給予孩子們自行使用睡前的空閒時間。

回到家先洗手，清洗午餐碗筷，幫忙做家事，運動15分鐘，洗完澡後就是自由時間（週一、四不得使用3C），九點半準時上床分享心情開心睡覺。

習慣的養成是需要被建立的，初期常有失控和衝突，經磨合調整達成共識，現在孩子們都清楚，事成後才能擁有自由時間。拖延只會讓自己的自由時間愈來愈短。

2年8班學生家長：李汪致

盡量抽出一些時間，觀察小孩的日常行為愛好，陪著小孩一起學習，教導小孩多看時鐘，瞭解自己做了哪些事花了多少時間。什麼時間就該做什麼事，養成規律的作息，多聽聽小孩的想法，不強迫小孩的意志，讓其健康快樂的成長。

2年8班學生家長：紀佳佳

和孩子一起DIY兩張「日程表」，一張按先後順序列出放學後的必做事項（如：完成作業、簽聯絡簿、晚餐、洗碗、整理書包、整理書桌、洗澡等）；另一張則根據每週的狀況列出週末會進行的事項；若孩子有效率地完成各事項，可享有一定的「自由玩樂」時間。

3年1班學生家長：廖雙利

孩子常常會受外在環境或內在情緒影響，而不想按照規劃好的行程進行接下來的活動，所以在規劃行程之前，需先與孩子溝通協調，制定大家都認同的行程之後，並約法三章，不能隨意破壞行程，讓孩子瞭解按照行程進行的好處，以及不照行程進行的壞處，反覆操作幾次之後，孩子自然會理解按時完成的重要性，養成良好習慣。

3年2班學生家長：許雅婷

從暄亞上幼稚園開始，家裡就有制定日常時間表，例如：早上起床後需作的步驟；下課回到家後，應該完成的步驟。一開始，每天都叮嚀她，然後慢慢訓練，讓她自己看時間去完成。至今已升上三年級了，已經大部分皆能自己完成。現在的她，已開始學習規劃唸書、運動的時間，讓她知道規劃時間的好處，充分把握時間，不要浪費光陰。我們也會給予適當的獎勵，例如：帶她到戶外郊遊、踏青或完成她的願望，有獎勵、鼓勵，讓她更有動力繼續維持著。





3年2班學生家長：胡凌華

我們會約定遊戲或是課業複習開始時間及應該要完成的事項，並且遵守時間遊戲規定。

適時的在遊戲規格中，引導孩子做到今日事，今日畢。

3年3班學生家長：沈詩謹

"做自己的主人"! 孩子在成年之前唯一屬於自己可以支配的唯有"時間"，如何妥善使用是重要課題。

"清單"是非常實用的助手，我讓孩子們把從下課回家開始至上床睡覺前這段時間裡，該做的(作業、複習和家務)和想做的(發呆、耍廢和撒嬌)全部列出來，分配合適的時間比例和先後順序，自我檢核並嚴格執行。一段時間後孩子會發現時間不夠或是安排不當，此時再和孩子一起討論調整。調整幾次後，為了得到他們"想做的"就會更主動去完成"該做的"，提高了責任心與主動性，也降低了抱怨、被動和等安排的壞習慣。

讓孩子學習分配安排自己的時間，就是學習排自己的人生。

3年5班學生家長：張淑娟

小孩子才做選擇，要玩也要學。

可以玩，但不是無限制地玩。讀書與玩的時間交錯，除了可以重新充電也可以讓眼睛適度的休息，轉換心情整理思緒，有時可以更有效率。讓自己做時間的主人，創造自己獨一的「番茄時鐘法」。

3年6班學生家長：林佩穎

每天按時完成作業、複習、預習！養成「今日事，今日畢。」隨著老師的教學進度，做複習、預習的小習慣，會漸漸知道如何安排自己的時間，陪伴很重要！

3年8班學生家長：蔡宜庭

每天按時完成作業、複習、預習！養成「今日事，今日畢。」隨著老師的教學進度，做複習、預習的小習慣，會漸漸知道如何安排自己的時間，陪伴很重要！

3年6班學生家長：林佩穎

每天按時完成作業、複習、預習！養成「今日事，今日畢。」隨著老師的教學進度，做複習、預習的小習慣，會漸漸知道如何安排自己的時間，陪伴很重要！

4年1班學生家長：林雅菁

首先請孩子分出自己該做的事和想做的事。

列出該做的事有哪些？(例如起床、吃三餐、上學、寫功課、運動、洗澡、睡覺……等等)

想做的事情有哪些？(可分成最想做事情，次要想做的事情，排列優先順序來做，例如打電動、看課外書、看電視、出門玩、露營、吃零食、大餐等等)

每個人一天只有24小時，時間是世界上最公平的事情，扣除必須做的事情的時間，才有其他多餘時間，去做自己想做的事情。如果該做的事情都沒有做好，就變成需要先去做好這些部分，變成想做的事情被延後或是取消，這樣子是會讓小朋友很懊惱、生氣、難過的，因為今日事今日畢，是非常重要的習慣，做到自己基本該有的生活常規，也是一種責任感的培養，這些必須是從小就要養成的好習慣。

4年6班學生家長：鄭雅嵐

幼兒時期，培養孩子時間管理的重要性。用餐、睡覺、電視時間都有規範，用鬧鐘來提醒，建立時間感。小學加入學習時間，比照半小時休息十分鐘原則，書寫學校作業，預習及複習，養成自學力。中高年級請孩子自主規劃時間，給予設定2小時，自行訂定讀書計劃，完成後，可以在空閒時，自由安排半小時電腦時間及運動。不提供手機、平板，避免3c成癮。

5年1班學生家長：王雅嫻

白天由學校安排課程進度，放學後的課後時間，我規劃分成三項：學習、休閒和自主時間。

學習的時間：包括寫作業、複習(預習)功課、才藝(彈琴)等，這要看年級的不同和作業的難易度來規劃。如果孩子放學是去英文班，要讓孩子在英文班先完成英文進度，回家再完成功課。如果是直接放學回家，就讓孩子先完成作業再進行休閒娛樂。

休閒娛樂的時間：主要是閱讀課外書籍、運動、跳舞。最後就是孩子的自主時間很重要，不需要特別幫忙規劃，而要讓孩子自己決定在自主時間中「要做甚麼？」但如果要使用3C產品，則以30分鐘為限。

5年2班學生家長：何欣怡

每個人的時間每天都是24小時，怎麼好好利用決定了可以多多少事。給孩子一本記事月曆，把重要的日程標上，提醒自己每個任務的目標時間，例如：期中考之前，有多少天可以練習五個科目的評量，把任務計算成一天需要完成多少進度，讓龐大的任務簡化成小任務，能提高完成的意願。除此之外，剩下的時間可以用在其他的休閒，閱讀，運動等放鬆的活動。注重規律的睡眠時間，養成不賴床，不熬夜的習慣，也能提高效率喔！

5年2班學生家長：廖偉成

在雙薪家庭與長輩能協助接送為前提的環境下，孩子反而有更多閒置的時間，故先幫孩子設定什麼時間前該做完功課、該洗澡的原則，久而久之，養成習慣等同遵守約定，進而孩子才能更珍惜睡前僅剩的空閒時間，去找出CP值最高最喜歡的事情做。反之，若未遵守約定，做家長的就要狠下心暫時剝奪孩子的空閒時間，直到他學會遵守約定。

5年3班學生家長：江存雅

讓孩子成為時間管理大師的不二法門就是「放手」。與孩子一起規劃每一件他想完成的事，從開始、過程到結束，時間、事件及地點，帶著他一起討論好後就放手讓他做。一開始可能不夠完美，但一回生二回熟，孩子就會越來越自律，就能成為自己的時間管理大師。

5年3班學生家長：江存雅

光陰如流水，一去不復返。時間是很珍貴的，從小就跟孩子說，要專心做每一件事，念書時要認真念，遊戲時盡情去玩。一開始執行，孩子很難專心，需要靠父母長年累月的陪伴，進而慢慢養成習慣，習慣對事情專注，就可以有效的節省時間。

5年6班學生家長：鄭婷文

透過上學前的空檔，讓孩子自由使用，可補眠也可閱讀，讓孩子自行體會時間的餘裕。而餘裕多寡源於孩子對時間的尊重，不論準時起床或賴床，都是孩子的選擇，都讓他去體驗，而事後再和孩子討論喜歡趕時間還是享受時間，孩子會知道答案的。

6年1班學生家長：陳章君

孩子自制力不夠，所以會明確定出時間做事，當時間超過計畫，會找尋原因去解決，假日玩遊戲時，因為有規定時數，孩子也會自己設定計時器，安排遊戲與交辦任務穿插，不至於快樂時光結束後，都是測驗與學習。

6年9班學生家長：王方妮

教導孩子規畫時間，可以這麼做：

1. 訂目標：與孩子一起制定目標，明白完成任務的重要性。
2. 計畫表：教孩子使用月曆記錄重要日期任務，培養時間觀念。
3. 要分段：任務拆小步驟，逐步達成減少壓力。
4. 給獎勵：訂獎勵制度，提升動力。

● 新北市113學年度學生美術比賽

學生美術比賽不僅能提升學生的藝術創作能力，也有助於培養公民的藝術鑑賞力與美學素養，深化學校美術教育的價值。今年，我校參賽作品數量與種類多元，參賽成果也屢創佳績。共計有17件作品入選新北市113學年度學生美術比賽，其中，四年七班吉苙銘同學更是入選「全國賽」書法類中年級組佳作。

我們為所有參賽同學感到驕傲，他們在藝術創作的領域中盡情發揮想像力與創造力，透過作品傳達情感，表現自我。同時，也特別感謝指導老師伍天怡、翁沛濤、郭懿嫻及李俊鴻老師的專業指導與悉心教誨。

有這些熱愛藝術的師生們共同努力，讓校園充滿美與創意！沙崙因你們而更精彩！



● 新北市113年度板土分區語文競賽



今年的板土區語文競賽於八月底熱鬧舉行。比賽當天，校長及選手家長特地到場支持，為參賽學生加油打氣，並期勉大家以平常心迎接挑戰，將平日訓練的成果完整展現。選手們也個個精神抖擻，展現積極態度，為自己和學校爭光！

比賽結果令人欣喜，五年4班謝曜州同學榮獲寫字組第六名，六年9班何昕翎同學在客語情境式演說組得到第二名，更進一步代表學校參加市賽，最終在新北市語文競賽中榮獲客語情境式演說組第二名。她的精彩表現使得學校再添榮耀！而五年4班藍敬傑同學，也代表學校參加新北市原住民語文競賽阿美族語朗讀組，他穿著著傳統服飾，以流暢的語言及表現，為學校爭光！

感謝指導老師林宜親、陳佩欣、林巧芳、蔡濠聰、蔡加珣、池禎宜、陳妍秀、蔡湘庭、張充炫等培訓老師的耐心指導，從選手的語文技巧訓練到心理素質的調整，悉心陪伴選手克服挑戰。透過此次比賽充分展現了也讓學生的語文能力再上層樓。

賽後福海校長更是為了犒賞選手與老師的共同努力，邀請所有參賽的師生，一起享受披薩大餐，謝謝校長對師生們的鼓勵，期待我們明年再創佳績！



● 113年度國民小學英語歌曲演唱競賽



今年的英語歌曲演唱競賽再度熱鬧登場！這項活動是新北市推廣生活化英語的重要策略之一，讓學生透過音樂快樂學習英語，並自信展現英語表達力。今年我們學校低、中、高年級組均踴躍報名，為比賽增添了不少亮點！

比賽準備過程中，指導老師們結合學生的程度精心挑選曲目，生活化的歌詞加上活潑的旋律，讓孩子們唱得津津有味。不僅如此，還加入肢體律動的設計，讓整體表演更加生動有趣！

特別感謝英語科任何欣怡、劉亦豪、莊揚量、張瑋庭、趙湘怡、胡雅雯老師，以及二年八班、四年一班、五年七班的許鳳娥、陳健寶、林佳慧導師們的大力協助。他們利用早自修、午休等課餘時間，耐心指導學生發音、歌唱技巧，並陪伴孩子們練習表演的每個細節，讓每位小歌手都能信心滿滿地站上舞台！

這次比賽不僅讓孩子們愛上英語學習，更為學校爭光！期待明年大家再接再厲，用歌聲和笑容繼續閃耀舞台！



● Halloween In SLES沙崙國際教育闖關活動

每學年的國際教育闖關活動，都結合了不同的西方節慶，引導孩子們打開國際視野，練習開口說英文、認識外國文化，以增加學子的國際移動力。今年的「萬聖節闖關活動」，在英語課中，孩子們認識萬聖節的象徵、故事、文化以及歌曲，並在十月份時分組進行闖關活動。

六年級的哥哥姐姐、家長會委員以及實習老師們，一同擔任關主，在問答、遊戲的過程中，鼓勵大家開口說英文。今年最特別的是，有來自日本的實習老師，與我們一同互動、拍照打卡，孩子們除了中、英文，也可以開口說簡單日文呢！

感謝英語老師群、家長會委員、六年級學生以及實習老師們的協助。下一年，我們會認識什麼節日呢？敬請期待唷！





● 日本文化體驗日 打開孩子國際視野



今年度，我們首次申請到淡江大學日本實習生入校服務，安排各學年有兩個班級參加「日本文化體驗活動」，活動設計圍繞台灣、日本傳統文化的體驗，以及基礎的日語問候語認識，帶領學生走進日本文化的世界，為國際教育的學習奠定基礎。

孩子們在課堂中學習簡單的日語，如「こんにちは」（你好）、「ありがとう」（謝謝）、日語兒歌等，並透過日本童玩的手作DIY、美食品嘗、動漫及遊戲角色介紹，認識日本的傳統節日、童玩與遊戲，除此之外，搭著棒球十二強賽事的風潮，我們與渡邊一牙老師進行一場以「日語」溝通的樂樂棒比賽。感謝郭懿嫻教師的日語教學及協助，打開孩子們的國際視野。

學務處

● 參與『水保酷學校』，推廣水土保持觀念，深化學生防災意識

本校參加農業部農村發展及水土保持署113年水土保持教育推廣深耕計畫，透過行動車入校宣導、水土保持戶外教室參訪、水保戲劇演出、水保線上遊戲競賽等多元活動，讓學生了解水土保持的重要性，並學習災害發生前及發生時應具備的逃生知能，降低災害導致的傷亡。學生參與熱烈，紛紛表示「學到了許多防災觀念及方法，對自己和家人都很有幫助」。學校將持續推動，讓更多學生受益。



行動車入校宣導



水土保持戶外教室參訪



水保戲劇演出



水保線上遊戲競賽

● 『生生喝鮮奶』學童攝取充足鈣質，身強體健學習好

本校執行農業部及教育部合作的「學校採用國產可溯源乳品專案實施計畫」-『生生喝鮮奶』，讓孩子攝取充足的鈣質，在成長階段是很重要的。承辦處室學務處積極解決發放鮮乳時遇到的困難，將喝鮮乳的時間調整在早自修，不影響正式課程的進行，分發的人力方面感謝志工大力協助，讓學校在最短時間內將鮮乳分裝到保冷袋中，由學生領回教室飲用。各班導師也細心指導孩子飲用，同時指導紙容器回收，落實環保生活。



● 沙崙食農小田心，吃得健康，惜食又減碳



食農小田心社團創社至今已經第八屆了！社團目標是讓學生了解種植蔬菜，香草的過程，學習從翻土、移盆、施肥、灌溉、防治蟲害和認識生態循環，期間遇到問題，學習觀察紀錄，討論，並解決問題。社團由池禎宜老師與何欣怡老師帶著孩子從栽種的過程中，認識烹飪的技巧和食安問題，達到吃得健康，吃得安心。此外，還有惠卿老師和嘉甫老師協助，增加了認識養雞過程和學習雞蛋的挑選，以及資訊科技融入食農教育，用ipad繪製蔬菜的圖像。從認識到設計產出文創小物。因應季節做了香包，捲艾草棒，製艾草糰，協助教育局拍攝「認識藥草和茶樹」的影片，與外校在食農教育上交流，寓教於樂，展現永續農業的精神。





● 注意安全

防災首重人身安全意識，透過學齡階段性的教育方式，配合課綱進行課程規劃，讓低年級孩子能知道會行動、中年級學生能明白懂災害、高年級同學能瞭解會判斷。參與學習的過程，達成學習到災害發生前的預防和災害發生時的應變，及災害發生後的處理與重建之正確知識，進而培養學生正面積極的防災態度與價值觀。



● 舞出光芒·精彩絕倫

本校舞蹈團參加新北市113學年度學生舞蹈比賽，以「與你共舞」榮獲中二區國小B團體丙組現代舞優等第二名。練舞的過程很辛苦，看著學生在舞台上詮釋著驚訝、開心、失落、快樂，令人驚艷。



感謝吳思樞老師用心的指導，感謝阿海校長、家長會佳穎副會長、麗春副會長蒞臨現場給予師生鼓勵，感謝晨瑜組長的行政支援，邀請大家給予參賽師生掌聲鼓勵，我們會繼續努力，大家加油！

● 游泳教學

113學年度開始，游泳課程已經升級為「正式課程」了。臺灣是海島國家，游泳自救能力應為每位孩子的基本技能，希望藉由這短短的課程，讓孩子對於水域安全能有基本認知。



● 音符飛揚·譜出榮耀



練唱是辛苦的。三個月的時間，學生在四樓視聽教室與老師共同雕琢著音準、表情，詮釋著曲目中所代表的調皮、驚訝、輕聲細語；孤寂、失落、想念與勇氣。

恭禧！本校合唱團以「指定曲：Whisper！」、「自選曲：小小的果實」榮獲新北市113學年度學生音樂比賽二區團體國小同聲合唱「優等」，非常優異的成績，邀請大家給予參賽師生掌聲鼓勵！

感謝洪智華老師、林宜君老師的用心指導，感謝阿海校長、家長會巧惠會長親臨現場給予師生鼓勵，感謝晨瑜組長的行政支援，我們會繼續努力，大家加油！

● 班際體育競賽

每個年級都有一項專屬的班際體育競賽，競賽內容是依照孩子們的身體發展所安排的正式賽程。沙崙的孩子在國小的六年中，最少能熟悉七種運動項目；養成良好的運動習慣，是帶得走的健康能力。



班際體育競賽
一年級拍球



班際體育競賽
二年級跳繩



班際體育競賽
三年級樂樂棒球



班際體育競賽四年級健身操



班際體育競賽五年級躲避球



班際體育競賽六年級大隊接力



班際體育競賽六年級拔河

你不能控制他人，但你可以掌控自己。



● 田徑隊參加新北市113學年度板橋分區六年級田徑交流賽，成績卓越

因板橋體育場整修，今年田徑隊的孩子不是在熟悉的場地進行比賽。無論天氣的好壞，每天總是默默地訓練挑戰自我，就是平時的努力讓他們克服了場地的差異，這次的成績也有所突破。在此感謝感謝吳芳欣老師、許誌麟老師、游家祥老師、林建呈老師辛苦的指導；黃均如組長的行政支援；班級導師的協助配合；家長會的大力支持；感謝阿海校長親臨加油。沒有最好，只有更好。我們會繼續努力，持續精進！



輔導處

● 輔導組

一、新生始業與愛心服務天使

在每年暑假開學前的最後一個週六，會舉辦新生始業式輔導活動，當天由家長陪同小一新生入校，迎面就有沙崙吉祥物-榕樹爺爺及師長熱情的歡迎，而今年更有孔夫子加入歡迎新生的行列。

可愛的小一新生們，透過闖關來認識校園新環境，有些關卡與師長合影，並將照片留影在校內一角；有些關卡透過保健宣導，讓小一新生們獲取正確的潔牙及護眼等健康知識。

而開學後更有六年級的愛心服務天使，利用早修及午休時間入班協助，讓小一新生快速地融入校園生活。



二、教師節敬師活動

學生除了平時與老師間和諧的相處，更趁著教師節這天，有些學生會送老師卡片致感謝之意，還有歌曲表演來感謝師長們平時用心的教導。

在這天也舉辦各式愛師感恩活動，頒發資深優良教師獎狀及獎座，還有胖卡行動餐車，家長會也獻上豐富的禮物，表達對老師深深的祝福及感謝，老師們也收穫滿滿的溫馨。

愛師久久活動，讓學生們利用課餘時間，能夠認識校內老師，拉近師生距離，九宮格的連線，更讓學生期待滿滿，參與感十足，師生間和樂融融。

三、性別平等教育宣導活動

由正覺教育基金會的志工團隊們，帶領學生認識並思考性別平等議題，透過熱烈的有獎徵答活動，充實學生性別平等知識，也讓學生更了解如何正確處理並保護自己。



四、生命教育宣導活動

邀請到陽光基金會蒞校宣導-「認識顏損者處境及臉部平權概念」，活動中透過黃志工有趣且生動的講解，並提供壓力衣(頭套、手套)讓學生體驗，讓學生認識且尊重個體的差異，營造友善、和諧的環境。

五、高關懷足球課及快樂 MV 熱舞

高關懷課程，在於協助孩子樂於上學！在課程中，讓孩子學會面對困難、勇於挑戰，並培養積極、樂觀的正向態度，同時在活動體驗中引導孩子自我探索，加深自我認識與肯定。



六、「情緒大飯店」宣導活動

由專輔陳怡心老師透過繪本，帶領學生情緒覺察及管理的課程，幫助學生從認識情緒、管理情緒，進而解決情緒，透過自我調節及尋求同儕、師長的協助，讓每位學生都能管理好自己的「情緒大飯店」。





特教組

12月份潛能開發班和多元學習教室一同與三年級孩子們到麥克田園農場，孩子們體驗了推石磨磨米漿、搓揉紅粿包餡料、捲板條還有搗出又Q又香的麻糬等活動，過程中有些孩子躍躍欲試，有的對於新嘗試則有點緊張，我們一起從體驗中學習也享受著學習的樂趣。



家庭教育親子閱讀講座@沙崙

108課綱上路滿六年，已全面實施到各年級，面對素養導向的課程實施，閱讀習慣的養成將越顯重要，因此，透過申請教育局家庭教育中心經費，在113學年家庭教育推廣部份，我們以閱讀為主題，舉辦了四場相關的活動。二場幼兒園，二場國小部。舉辦四場講座以來，不論是週間請假來參加的幼兒園家長或者是週休假期來參加的國小部家長，我們看見沙崙的家長重視孩子的教育，沙崙的孩子真是幸福。本次的講師為本校圖書館長宜親老師和專輔怡心老師，宜親老師的優質授課，怡心老師心理諮商的專業內容，四場講座都讓每個家庭都投入其中，一起締造了美好的回憶，也讓沙崙在家教育教育的推動能夠更全面也更落實。



志願服務人員特殊訓練@宜蘭

開學二個月後，各組志工都就位後，沙崙志工隊前進宜蘭進行志工特殊訓練，雖然下著細雨，但是大家熱情不減，坐著拉拉車進行海岸線踏查、聽著導覽人員敘說著宜蘭歷史，猶如搭著時光機回到開蘭時期。緊接著蔥食DIY，蔥油餅香氣十足，讓大家身心都滿足起來~

下一站我們到了頭城濱海森林公園八角瞭望台，站在階梯上彷彿穿越時空般，五層樓高的瞭望台，眺望藍天大海及龜山島，讓人心曠神怡。斑駁的紅磚牆訴說著歲月故事，更襯托出眼前這片無敵海景的壯麗，也讓這次的特殊訓練畫下一個完美的句點。





志工@沙崙

感謝有您：志工的服務是無償的，有您的參與，讓學生能在安全的環境中，學習更多元。
歡迎大家一起加入沙崙志工隊。以下為志工的分組

- 導護組：在學區各路口執行交通導護工作
- 教學組：一、二年級國語、數學的課業輔導
- 圖書館組：於圖書室協助學生借還書、整書、編目等工作
- 親職中心組：協助學生當日請假事宜
- 健康中心組：協助資料整理、安撫受傷學生
- 特教支援組：協助特教教師照顧特教生，進行社區適應
- 故事展演組：進入一、二年級各班教室進行圖書講、演故事活動



總務處

心傳薪火，共創美好未來

歲月如梭，沙崙家長會又再度陪伴學校走過一年的精彩時光。回首過去，點點滴滴，猶如昨日。感謝每一位家長委員的鼎力支持與協助，讓我們在這一年裡能為學校、為孩子們盡一份心力。家長會，不僅是學校與家庭之間的橋樑，更是凝聚家長力量，共同為孩子們成長努力的平台。

一年來，我們共同參加了許多活動，從聖誕節抽禮物活動到感恩節活動，從運動會到畢業典禮，無不凝聚了家長們的熱情與智慧。這些活動不僅豐富了孩子們的課餘生活，也增進了家長之間的互動與交流。更重要的是，我們共同為學校、為孩子們提供了更優質、充實的學習資源。

這個學年，黃麗玲會長將這份榮譽的責任交給童巧惠會長。我們相信，未來家長會會持續蓬勃發展。在此，我們衷心感謝各位家長的信任與支持，感謝學校老師的配合與協助。同時，也要特別感謝虞潘淑女隊長繼續帶領各位志工夥伴，是你們的付出與奉獻，才讓沙崙國小能夠順利完成這一年來的任務。

家長會的工作，是一項無私奉獻的事業。我們每一位家長，都是孩子成長路上的引路人。讓我們攜手並進，共同為孩子們創造一個更美好的未來，讓每個孩子都能在愛的滋養下，茁壯成長。

幼兒園



蘋果班

以繪本《小工具幫大忙》為開端，和小蘋果一起發現生活中的各種工具。我們在蘋果班內找到很多實用且讓生活更便利的工具，於是將工具們分門別類畫下來做成海報，這樣我們需要工具的時候，就可以更快速的找出來！



生活工具百百種，雖然每天都會使用工具，但好像還不了解他們。於是小蘋果決定票選出一種最有興趣，且想深入了解的工具，最後票選出「美勞工具／文具」，我們就朝著這個方向出發探索！



首先從最常使用的「紙」開始，小蘋果蒐集了許多不同種類的紙來分享，一起觀察每種紙的材質、紋路和使用方式，發現原來紙有分好多種！但是紙是怎麼做的呢？於是我們認識了「蔡倫造紙」的由來，了解紙從古代到現代的演變，也明白造紙需要砍很多樹，有了環保再生紙的概念，於是我們也想自己動手做做看！

小蘋果蒐集了班上不用的廢紙，打成紙漿加入喜歡的裝飾亮片，用手抄網下水抄紙，學習簡易的造紙術，最後完成的再生紙，不僅環保愛地球，也讓孩子更加珍惜所有。



多元展能榮譽分享



草莓班

「雙手比7捏住紙，靠近一點才好撕，一前一後撕下來！」撕紙這件事，很需要精細動作的練習，隨著課程的進程，我們發現孩子對於「撕」這個動作不敢做，於是讓他們一起玩撕紙，從不同材質到大小都去試試看，同時也將撕下來的紙進行各種遊戲的延伸(紙張遊戲、做成紙球、長長不會斷的紙)，孩子在這周裡從原本不敢撕到勇敢撕，獲得的成就感很高，現在只要聽到手槍7就會立馬想到要準備撕紙了！圖片的小孩正在感覺哪一種材質的紙比較好撕？看起來好像像是日曆紙耶！



這次我們認識不同的黏貼工具「膠帶」、「紙膠帶」，從觀察開始，先讓孩子看看兩者外貌上有什麼不同的地方，並且實際使用，試著黏黏看、摸摸看、撕起來，感受工具的特性

比較類似的工具有什麼不同的地方。

很多孩子都提出他們的發現和老師分享：

「紙膠帶用手撕得下來，膠帶不行」

「紙膠帶撕下來紙比較不會破、膠帶撕下來紙會壞掉」

「紙膠帶有不同顏色圖案，膠帶是透明的」

觀察力的訓練也藉此一點一滴開始培養，最後我們利用紙膠帶的特性進行創意貼畫，每個人都化身為小小藝術家，做出各種感覺不同的作品。

橘子班

主題一開始運用繪本「工具」來和孩子探討什麼是工具以及工具有哪些？並且透過尋訪校園的方式，讓孩子觀察學校各個角落會出現哪些工具，邀請孩子用繪圖的方式記錄下來。



在分享每位孩子記錄的校園工具時，帶著孩子一起將同一種工具排列在一起，我們歸納出學校裡會出現掃把、拖把、水桶、垃圾夾子、滅火器、單槓等各種工具，孩子們也有了新發現，發現學校好多大掃除的工具，而這些工具被歸納為「清潔工具」或「打掃工具」。

從校園尋訪拉回教室內的觀察，請孩子將校園及教室內記錄下來的工具，運用各種黏貼的方式在海報上進行歸類。歸類的過程中，讓孩子觀察使用黏貼工具後的海報，分享自己的使用心得，也看到同學如何使用工具。因此延伸出孩子想知道白膠和膠水誰比較快乾掉的想法，我們找了一小段時間進行實驗，讓孩子透過觀察膠水和白膠的變化，練習口述觀察到的事物。

最後，一起總結出對黏貼工具的想法，編創一首兒歌，期待孩子們能熟知班上的黏貼工具如何使用。



柚子班

操作各種工具前，需要有一雙靈活的手，我們利用印泥，玩起手指、手掌蓋印變變變的創作，帶領孩子變化出不同的圖案及作品。

運用繪本「點和線大集合」，增加孩子們創意的發想，原來一個點、一條線的簡單圖案，搭配工具「奇異筆」，加入了眼睛、身體等，圖案又變得更活靈活現。



按壓的過程中，孩子們也享受著不同顏色的感官及印泥的觸感，原先害怕弄髒手的孩子，在同儕的鼓勵下願意一起嘗試。後續也使用了蔬菜蓋印的方式，讓蓋印畫有更多的玩法，孩子也在過程中玩的不亦樂乎。

紙可以做些什麼？孩子們想到了水彩、摺紙、撕貼、揉等不同的玩法，這次搭配身體工具-嘴巴來進行創作，我們運用嘴巴吹氣的方式，結合吸管來進行「吹畫小怪獸」。

透過層層練習吹氣的方式，由最簡單的吹衛生紙遊戲，延伸到吹畫，創作過程中孩子們鼓起了嘴巴大力的吹，顏料間的碰撞、渲染，透過吸管吐出的氣，變出了四散的小怪獸，接著貼上活動的眼睛，拿起了奇異筆，繪畫出各式可愛的小怪獸。



我們透過多樣的素材結合，讓孩子能恣意的發揮想像力及創造力，讓創作變得更加有趣、好玩。



櫻桃班

什麼是工具？教室裡有哪些工具？一開始孩子對於工具並不熟悉，教師拿出圖卡讓孩子說出名稱。藉由活動讓孩子互相交換經驗跟學習。最後我們討論出工具就是可以讓生活更方便的物品，進而延伸到在校園及班級中尋找工具的活動。

之後則利用分組活動邀請幼兒進行分類及配對，對於他們勇於上台練習給予鼓勵，不批評或改正，而是在結果分享時，由老師帶領正確分類或配對，加深幼兒的經驗，最後運用學習單讓孩子回家和父母分享自己的學習。



介紹過基本工具後，我們聚焦在班級常見且符合幼兒發展的剪刀工具操作，從拿剪刀的姿勢（大拇指向上、刀尖朝前）到練習直線剪、斜線剪，過程中發現幼兒的經驗不足，且手部力氣過小，導致無法順利開合剪刀或拿紙的手不能靈活運轉，大部分幼兒只能一刀剪，且沒有沿著圖案邊緣操作的概念，為了增加幼兒的手部力氣及操作經驗，故而安排不同材質（黏土、不同厚度的紙張）的物品讓幼兒剪，剪下來的黏土還可以做成不同造型作品。



檸檬班

在工具小玩家主題中，小檸檬先從生活出發，探討學校作息中需要的各種學用品。由於小檸檬已經熟悉每天作息流程，略加思索便能列舉各種活動中使用的工具和功能，包含書包（收納物品）、餐具、水壺等。接著透過圖片描線和遮擋噴畫等創作技法，小檸檬完成工具猜謎圖，用輪廓特徵辨識工具。玩得興起的小檸檬還主動跟老師要求提早上傳作品照片，國慶日放假就想先考考家長囉！

接著考量不少小檸檬第一次上學，對湯匙和運筆的操作技巧還在學習中，因此我們也同時側重指導手部動作技巧。當老師提醒：「把哆啦A夢手（拳握）改成小鳥手（二或三指握）」，小檸檬就能自發性地校正為正確的操作手勢。



為了增加練習運筆機會，小檸檬接著挑戰用多種著色工具進行曼陀羅著色畫。小檸檬很喜歡探索各式各樣著色工具，除了常見的蠟筆、彩色鉛筆和彩色筆，還嘗試螢光筆、鉤邊筆和水彩筆搭配粉餅水彩喔！每種筆挑一個顏色並選擇一種重複出現的形狀塗滿，接著再換筆換形狀，在著色過程中持續覺察潛在規律，熟悉顏色和形狀，也創造出特殊的邏輯美感。展示成品時，小檸檬紛紛讚嘆：好美喔！



在此同時腸病毒疫情驟然來襲，感謝所有家長積極配合，小檸檬有驚無險度過，並在衛教宣導過程中進一步探索各種清潔工具。我們也透過實驗和創作認識泡泡的特性，理解用香皂洗手防範病菌的原理，並落實在生活中。



葡萄班

湯匙是用餐工具，更是孩子吃飯好朋友，使用湯匙對幼兒來說是有難度的，需要手眼協調、動作控制、簡易工具使用等能力。主題活動一開始，我們聆聽故事「我是湯匙」，認識大大小小不同樣式的湯匙後，在木湯匙上，貼上個人大頭照，加上毛根來創作專屬小人偶，跟大家一起玩遊戲。生活自理區裡，我們輪流一人拿一支湯匙，練習將毛球舀起來餵小鳥吃飯。透過創作與遊戲，幼兒學會使用工具，也克服生活中的挑戰，進而解決生活上的問題。



以巧虎小劇場團討分享：舊的碗要如何回收再利用？老師引導後，有小葡萄也能經驗分享：碗可以裝狗狗飼料、玩沙、扮演區玩等；在回收碗蓋印上，雖然少數小葡萄在顏色概念上需引導，但都能選出自己想要設計的餐盤顏色及餐點圖案，很有想法。因這一週進行回收碗再利用的活動都是不會破的碗，經上週活動進行分辨孩子適合的碗材質，孩子會延伸上週經驗分享：這些都是塑膠碗！經由多元活動，小葡萄已經將認知歸納分類應用在生活上。





全國賽：

一、中華民國第64屆中小學科學展覽		
組別	獎項	姓名
國小組 生活與應用科學	第三名	605王侑希

二、全國113學年度學生美術比賽		
組別	獎項	姓名
中年級書法類	佳作	407吉苙銘

市賽：

一、113學年度新北市學生音樂比賽		
組別	獎項	姓名
團體組二區同聲合唱	優等	501莊甯妃、501曾慈晴 502林靖縈、502沈芯妤 502許欣語、503葉至恩 503賴詩芸、503李依柔 504劉可秦、504詹惟晴 504陳絲柳、505林采綾 506劉凱扉、506黃愛容 507劉芯如、507吳奕葵 507張雯淇、507葉品岑 508呂安奇、509李侑晏 509森蒼喬、509郭宸菲 509江芸希、601彭禹璇 601王彤羽、602張容萍 602賴亭宇、602陳郁函 602沈思宥、603劉姮嫻 603黃紫柔、603柯宥涓 603陳品妍、605江佳紘 605陳思宇、605何悅慈 606葉宜亞、606張瑋庭 606張芫甄、606簡子婷 606溫昀潔、606何恩馨 606詹昀霏、607陳芷芸 609王子齊、609胡惠喬

二、113學年度新北市學生舞蹈比賽		
組別	獎項	姓名
個人組中二區現代舞	優等	602張容萍
團體丙組中二區現代舞	優等	307廖星樺、404黃昀若 404洪宸宸、407郭語芙 407林品均、408張容瑄 409鍾允芮、409姜惟妮

三、新北市113學年度學生美術比賽		
組別	獎項	姓名
中年級組繪畫類	第三名	402陳芃安
中年級組繪畫類	佳作	308高薪雅
高年級組繪畫類	佳作	505林采綾
高年級組繪畫類	佳作	603葉祉彤
高年級組繪畫類	佳作	504謝曜州
高年級組繪畫類	佳作	605王侑希
中年級書法類	第二名	407吉苙銘
高年級書法類	第一名	504謝曜州
高年級書法類	佳作	504李如茵
高年級書法類	佳作	601陳昱丞
高年級書法類	佳作	605蔡昱妍
高年級平面設計類	佳作	603鄭巧瑋

中年級漫畫類	第三名	305蔡柚寧
中年級漫畫類	佳作	404黃昀若
中年級漫畫類	佳作	406潘弘滉
高年級漫畫類	佳作	504吳承軒
中年級版畫類	佳作	404洪宸宸

區賽：

一、新北市113年度板土分區語文競賽		
組別	獎項	姓名
客語情境式演說組	第二名	609何昕翎
寫字組	第六名	504謝曜州

二、113學年度板橋分區國小六年級田徑交流賽		
組別	獎項	班級
女童乙 12×100公尺接力	第一名	401林恩熙、401蕭羽彤 402陳芝蕓、405楊秋妃 406廖韻亞、407沈品妤 409王禹晴、503林昀霏 503周詩雅、504葉祐希 505林郁晴、506陳妍嘉
男童乙 12×100公尺接力	第二名	601黃立承、601游晏昕 601林佑軒、602陳宥均 603張宸熙、606林承銳 607李翊煬、607林子暘 609簡佑軒、502詹睿宸 504郭祐勳、509徐郁傑
男童乙推鉛球	第一名	601游晏昕
男童乙跳遠	第三名	606林承銳
男童乙壘球擲遠	第二名	609簡佑軒
男童乙壘球擲遠	第四名	506陳均昇
男童乙60公尺	第七名	601黃立承
男童乙100公尺	第六名	609簡佑軒
男童乙100公尺	第七名	601游晏昕
男童乙200公尺	第二名	606林承銳
男童乙 4×100公尺接力	第二名	601黃立承、601游晏昕 606林承銳、609簡佑軒
男童乙 4×200公尺接力	第四名	601林佑軒、602陳宥鈞 607林子暘、603張宸熙
女童乙跳遠	第八名	603周詩雅
女童乙推鉛球	第二名	506沈品妤
女童乙推鉛球	第七名	605林郁晴
女童乙壘球擲遠	第二名	506沈品妤
女童乙壘球擲遠	第三名	603林昀霏
女童乙100公尺	第五名	508蕭羽彤
女童乙200公尺	第三名	604葉祐希
女童乙200公尺	第五名	501廖韻亞
女童乙 4×100公尺接力	第一名	606陳妍嘉、604葉祐希 505楊秋妃、508蕭羽彤
女童乙 4×200公尺接力	第四名	605林郁晴、501王禹晴 501廖韻亞、603林昀霏

三、新北市113學年度板橋分區中小學班際大隊接力比賽		
組別	獎項	姓名
國小組 班際大隊接力	第八名	六年一班