



高燭琪校長

《聰明學習靠運動》一書作者約翰·瑞提醫師為美國哈佛醫學院副教授，其臨床研究證實：運動影響大腦和情緒，逆轉人生。運動能加速大腦的血液循環，刺激腦幹，分泌血清素有助記憶力；正腎上腺素能提升專注力，增加學習效果；多巴胺讓人有自信心、意志力，產生正向情緒而感到快樂；腦內啡則有助於減壓，運動為增進身心健康的重要元素。

沙崙如何培養孩子面對全球化的競爭能力？上學期經過全體教師共同多次討論，我們有了共識，形塑以培育具備健康、品德、能力、創新的沙崙兒童為學校教育目標及願景。期許孩子能玩出健康、樂在品德、揮灑能力、勇於創新。然健康是一切學習的基礎，提供孩子健康安全優質的學習環境，孕育身心安適、潛能適性發展的沙崙兒童是本校重要的目標。近年來，政府及學校十分重視學童健康狀況，積極推動健康促進學校，其健康的概念與做法在本校則由運動開始。健康促進概念為：「經由學校社區全體成員共同合作，為學生提供整體性與積極性的經驗和組織，以促進並維護學生的健康。」



本校除了落實體育正常化教學，提供孩子多元活動課程外，亦持續推動各項健康促進活動。慢跑是一項有氧運動，對循環系統，骨骼密度和健身皆有正向助益，跑步後身體所分泌的腦內啡能給人帶來愉悅的感覺，讓一天都有好心情。因此，本學年鼓勵班級教師帶領孩子們一起慢跑，並提供認證及獎勵，希望從小培養孩子健康運動習慣。此外今年兒童節，學校亦以「送健康」概念，送給每個孩子跳繩，跳繩這項運動也是有助於循環系統運作，適合大部份年齡層的人進行，且不受天候場地限制，家長在家中也可陪同孩子一起健身。正確的跳繩方法為前腳掌起跳和落地，不可用全腳或腳跟落地，以免腦部受到震動，當躍起在空中時，應以自然彎曲的姿勢，跳時，呼吸要自然有節奏。

培養運動習慣的三項關鍵因素為：有同伴、有激勵、父母支持。運動時有同伴，運動將更為有動力，學校推動慢跑活動，激勵孩子累計一定認證後，即可獲得獎勵，藉此鼓勵孩子設定目標，讓練習有動力、有方向，能持之以恆。課後時間，全家一起關掉電視去運動，在運動過程中，給孩子支持與鼓勵，並能增進親子間的互動，運動習慣亦因此而養成。期勉沙崙的孩子們，讓運動變成生活中的一部份，讓規律運動在沙崙蔚然成風！

本校教育願景內涵

教務處

一、學校教育目標

國民教育法第一條：「國民教育依中華民國憲法第一百五十八條規定，以養成德、智、體、群、美五育均衡發展之健全國民為宗旨。」

九年一貫課程綱要國民教育階段課程目標：「國民教育之學校目標在透過人與自己、人與社會、人與自然等人性化、生活化、適性化、統整化與現代化之學習領域教學活動，傳授基本知識，養成終身學習之能力，培養身心充分發展之活潑樂觀、合群互助、探索反思、恢弘前瞻、創造進取的健全國民與世界公民。」

循此，依據當前教育政策，配合本校現況及未來發展需求，達成國民教育階段應培養之十大基本能力，特集合眾力形塑學校發展願景，建立學校教育目標。本校教育目標如下：

1. 學生方面（有健康、有品德、有能力、能創新）
 - (1) 培養學生良好的體適能，開闊心胸與視野，適應未來生活。
 - (2) 培養學生良好品德，能明辨是非善惡，守法自律；能感恩惜福，主動服務，發揮優良校風。
 - (3) 加強學生生活運用能力，應學到如何學習，提升基本學力。
2. 教師方面（愛心耐心、快樂教學、負責盡職、專業知能）
 - (1) 強調教師發揮教育家專業精神；且堅持以學生為本之教育理想。
 - (2) 鼓勵教師建立良好親師生關係；建立關懷氣氛並發揮團隊精神。
 - (3) 協助教師不斷精進教學之績效；鼓勵教師進修以提高教

學品質。

- (4) 開放教師參與校務及決策管道；關注教師福利與家庭身心健康。
3. 行政方面（積極負責、團隊合作、品質績效、學習成長）
 - (1) 以學生學習權益為最大考量，提供最佳支援服務。
 - (2) 以親師生需求為主體，作系統的行政規劃。
 - (3) 能實施知識管理簡化行政程序，作創新的行政領導。
 - (4) 能落實績效責任，提升行政效能。
4. 家長方面（放心託付、全力支持、夥伴協力、親師合作）
 - (1) 放心託付、多元溝通，建立良性的親師互動。
 - (2) 全力支持、策略聯盟，建立健全的家長組織。
 - (3) 夥伴協力、資源共享，塑造多元合作模式。
 - (4) 親師合作、有效管理，建構安全的校園環境。

二、學校教育願景

沙崙國小～一所「都市中的生態」學校、一所「極物窮理、存疑創新，孕育科學人的學校」，更是一所「以美與品德陪伴學生的美感學校」。以培養具備健康、品德、能力、創新的沙崙兒童為學校願景。其四個核心價值論述如下：

1. 健康：提供健康安全優質學習環境，成就身心安適、潛能適性發展的沙崙兒童。
2. 品德：形塑高尚的品德及人本價值，培育明辨是非善惡、守法自律、感恩惜福的沙崙兒童。
3. 能力：建構多元優質課程，開啟學習契機，培育具有宏觀視野、邏輯思考與自學能力的沙崙兒童。
4. 創新：深耕基礎學科能力，培養具有知識轉化素養，勇於展現創見的沙崙兒童。

輔導活動相關期程列表

2013/03/01 家長日暨親職教育講座：孩童教養策略
2013/03/04 小小書評家
2013/03/14 多元文化課程：前進南非
2013/03/21 親職講座：青少年面面觀
2013/04/09 憂鬱自傷防治：守護生命天使

2013/05/02 家庭教育：展新家庭教育支持工作坊
2013/05/27 生命教育：寶貝狗
2013/05/28 性侵害防治：六藝劇團
2013/05/31 升學講座：溪崑國中

一、家長日

2013年03月01日晚上辦理本學年度之家長日活動，家長參與踴躍，親師交談熱絡，校長與家長會長亦帶領各處室主任舉辦親職教育講座，當天可說是高朋滿座、座無虛席，與家長分享教養孩童策略時甚至引發家長熱切討論，座後更到各班感謝家長的蒞臨及教師用心的準備。透過親師良性的互動，說明教師教學計畫及班級經營理念，溝通教養觀念，讓孩子的學習更有成效，讓親師溝通的橋樑更暢通。



二、小小書評家

本校深耕閱讀已有多年時日，為了讓學童的閱讀能力成為未來最優勢的競爭力，特地辦理小小書評家活動，由故事閱讀志工帶領學童定期閱讀書籍並進行深度討論與分享，期末時，志工們還精心準備了豐盛的點心與孩童們來場「閱讀回顧」，活動中每位學童都能將讀過的書名倒背如流，輔導處也希望學童們能將閱讀的種子繼續灌溉、成長與茁壯。



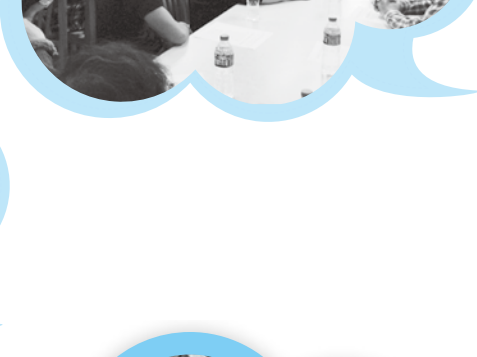
三、多元文化課程

本校補校已設立多年，每屆接招收許多新住民學員，為了拓展本校師生之多元文化視野，培養尊重與包容不同文化的素養，補校主任林玉雲老師特別以南非國家馬拉威為主題精心籌畫一場豐富精采的多元文化課程，不僅帶領我們超越時空的限制來到馬拉威，更透過生動的解說與影片讓我們了解馬拉威當地的風土民情，學員們不用花錢就可以飽覽當地風光文物，正所謂秀才不出門，能知天下事！此外，玉雲老師特別將校園樓梯間做為學習角，佈置了相當多馬拉威當地的物產與圖片，讓經過的小朋友們彷彿身歷其境呢！



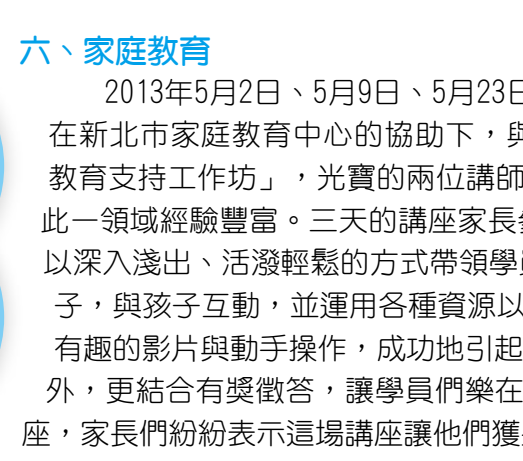
四、親職講座

面對青少年的青春時期是許多家長頭痛的課題，本校為了提升家長教養青少年的知能，特別聘請曾在政治大學與師範大學任教的劉敬蓉教授蒞校演講，除了分享自己的養育經驗，也以親切、有趣、生活化的方式引導家長們了解青少年的內心世界並學習以輕鬆的態度和孩子們良性互動與溝通。



五、憂鬱自傷防治

根據行政院衛生署的統計，99年全台成年人自殺死亡的人數共有3889人，100年雖略微下降為3507人，但是這些數字仍相當可觀。除了成年人，10-14歲的學齡學生在近幾年也有多起自殺的案件，顯見校園自傷近年也有逐漸增加的趨勢。根據董氏基金會2011年針對五都國、高中職學生所做的壓力源與憂鬱情緒的調查發現：有高達18萬名的國、高中學生有明顯憂鬱情緒，而造成壓力來源的前五名分別為：「課業、考試成績不佳」、「父母對自己的期待」、「人際關係」、「身材外貌」、「與父母親的關係不理想」。因此，如何幫助學生正向看待並且調適這些壓力，避免其形成負面情緒，是必須正視的課題。為培養學生面臨情緒困擾時不僅能敏覺察，同時能夠轉化憂鬱自傷的情緒能量，輔導處特別邀請板橋區衛生局心理師到校演講，希望藉由這些增能課程，幫助更多學生脫離負面情緒的陰霾，積極正向地面對未來人生。



六、家庭教育

2013年5月2日、5月9日、5月23日、5月30日、6月6日、6月13日輔導處在新北市家庭教育中心的協助下，與光寶基金會合作辦理「展新家庭教育支持工作坊」，光寶的兩位講師常到各校演講，在家庭教育推廣此一領域經驗豐富。三天的講座家長參與踴躍，認真投入課程，講師以深入淺出、活潑輕鬆的方式帶領學員學習如何以適當的方式教養孩子，與孩子互動，並運用各種資源以達到解決問題的效果，不時穿插有趣的影片與動手操作，成功地引起學員熱烈的分享、反應與互動；此外，更結合有獎徵答，讓學員們樂在學習中，是一連串另人印象深刻的講座，家長們紛紛表示這場講座讓他們獲益良多、滿載而歸。



八、性侵害防治

為了建立本校學童對於自我身體保護與身體自主權的概念，輔導處特別邀請六藝劇團到校進行兒童性侵害防治宣導演出，六藝劇團已多次於全台各地學校單位表演，每每獲得學校熱烈好評，本次在沙崙國小以「學會自愛、遠離傷害」的節目，配合生動活潑的劇情與帶動跳精彩演出，獲得二年級學童的滿堂彩，也讓學生們懂得保護自己的身體。



七、生命教育

輔導處與寶貝狗協會合作，針對四年級學生辦理生命教育宣導活動，在寶貝狗協會講師活潑生動的指導下，再配合現場實際與學員狗互動，學生們不僅對狗有更進一步的了解，也學習到正確的養寵觀念以及與他人寵物之間良好的互動方式，輔導處期望透過這個活動，孩童們都能愛護與尊重生命。



九、升學講座

每到六月就知道畢業的時刻即將來臨，學童們除了要努力充實自己之外，也要提前對未來的國中生涯有初步的認識，因此每年輔導處皆會邀請學區內的溪崑國中蒞校進行升學輔導講座，相信在國中端教師的介紹後，會讓學童們對於升學有更多的信心與期望，輔導處也祝福每位畢業生鵬程萬里。

特教班的教學輔導活動

校外教學



今年二月，我們全班小朋友和老師及義工媽媽們一起去圓山花博園區欣賞漂亮的花燈，美麗的花朵加上細緻的花燈，讓人心情愉悅。



每個禮拜三早上，老師都帶全班小朋友去附近的便利商店練習買東西，店裡工作的大哥哥大姊姊對我們很親切，雖然我現在還不太會用錢，可是只要我多練習，一定可以學會的！



四月春暖花開的季節，資源班和特教班的小朋友跟著老師一起來到中壢味全埔心牧場遊玩，空氣新鮮、環境寬敞的戶外，讓我們精神為之一振，大家都好興奮。

過完新年，開學來到學校，和四年級同學們一起煮元宵，好吃又有趣。



每個禮拜一次，四年1班和四年5班的同學會到特教班來和小朋友一起上課，四年級的同學會和我們聊天玩遊戲，教我們好多事，也會保護我們的安全，照顧我們的需要，是我們的小小天使，我每週都好期待這些課程的時間到來。

融合教育



沒有輸在起跑點 上這回事！

輔導室

暑假，又到了補習班肉搏戰的時候了，我家信箱中每天都塞滿了各式各樣的宣傳品，我好奇的拿起來看一下，發現很多宣傳文字不正確，有些觀念需要釐清。首先，沒有輸在起跑點上這回事，人生是看終點，不是看起跑點。起跑的再快，姿勢再優雅，沒有跑到終點也是枉然。

同時人生跟賽跑不同，人生的輸贏很難定義，不像拿馬錶計時那麼簡單，而且就算贏很重要，跑的過程更重要，如果眼光只放在終點，會失去人生最有意義的部分，如果只強調贏，這個孩子會在衝刺到終點後發現除了虛名一無所有，因為親情、友情、愛情都需要時間去培養而這些都比「贏」更重要。

第二，早早送孩子去上才藝班、補習班並不能使他成為天才，美國北卡羅萊納州的啟蒙計畫及嬰兒健康發展計畫(IHDP)的成果現已有專案報告出來，它的解釋不全然如坊間所言。這兩個專案都是針對0到3歲的社經弱勢兒童提供早期豐富的多元環境，然後長期的追蹤，在這些孩子5歲，8歲，12歲及15歲時去看早期環境對後來表現的成效。也就是說，如果給予高品質的學前教育能否免除早期環境缺乏刺激所造成的智慧低落。

結果發現早介入幫忙雖然有好處，但是它並不能使孩子變成天才，這些孩子的智商比起對照組都有升高，但是仍然在一百左右，而一百是全國的平均智商。也就是說，密集教育經驗有好處但只能使孩子原來的能力發展出來，並不能使他們成為天才，而且這個智商上的差異在兩組

教室內的火山時常 爆發，怎麼辦？

黃炳勳老師



「砰！還吵啊！上課時間吵吵鬧鬧的，亂七八糟！」「還玩啊！掃地時間不認真掃，還玩來玩去是怎樣？」「又有人作業沒交，才幾樣作業而已拖拖拉拉的。」

班上最近這陣子瀰漫著一股肅殺之氣，時常有火山爆發的現象，不時傳來轟隆隆的爆破聲。班上同學們有動輒得咎的感覺，整個班級的氣氛也很僵，每當老師的火山爆發時，大家都面面相覷，不知該如何是好。

1、做好該做的事，避免引爆火山：

其實學生的日常生活是很單純的，早上準時上學繳交作業，掃地時候認真負責好自己的打掃工作，上課時按表操課專心聽課，下課時間同學友愛不要吵架玩危險的遊戲。每天要做的事情都蠻固定，偶爾有公差勤務協助學校服務，也只要遵守指示，基本上都不會有甚麼意外的發生。所以在這樣的情況下，只要做好每天該做的事情，就能避免讓老師生氣，引爆火山。

2、平日察言觀色，以免誤觸爆點：

學生與導師的相處是每天從上學到放學，好幾個小時的時間，日積月累的相處之下，應該能夠漸漸摸透老師們的想法與臉色，當火山快要爆發的時候，應該要小心注意，不要誤觸爆點，更不可火上加油。而且從老師平日的教導當中，其實只要仔細注意聆聽，都可以清楚了解到老師「最常」叮嚀的項目是那些，只要抓準重點，就能更容易地達成要求。

3、同學互相提醒，桌墊下放小卡：

要完成各項事情，做好該做的事，除了自動自發以外，還能利用同學之間的互相幫忙與提醒，畢竟，若每件大大小小的事情都讓老師來叮嚀與提醒，久而久之火山累積的能量就會越來越高，爆發的機會也就會相對提升。若是怕自己忘記，也可以在桌墊下放張小卡，寫上每天要做的事情，提醒自己也提醒同學。

1. 五心提醒表

作業細心不缺交
掃地用心不隨便
上課專心不吵鬧
下課小心不受傷
同學愛心不欺負



2. 每天要記得做好的事情

早上到學校準時交作業。
交完作業快去認真打掃。
看課表準備下堂課的東西。
與同學和睦相處不要吵架。
放學前按照聯絡簿整理書包。

孩子入學後，慢慢消失，當然早期參與計畫的孩子在留級和中輟比例上少，也就是說，早期的發音、識字閱讀訓練幫助孩子跟得上學校進度，跟得上，自然中輟或留級的機率減少。

這個研究最重要的是這些孩子到了十二歲都接受七年正式學校訓練以後，兩組在數學成績及心智彈性（即問題解決能力，也就是所謂的原始腦力）上沒有差別，但是早時有學閱讀的孩子，語文能力好些。早期介入所增加的智商隨著時間的流逝，孩子正式教育的長短而逐漸減少。

尤其是在這分報告中有一個很重要的觀念即發現母親智商可以解釋十二歲兒童學業成就差異的25%，而早期介入只能解釋6%的差異，也就是說，對一個十二歲的孩子來說，母親的態度、智商、個性，非常重要比早期提供良好的環境更重要。

在這個報告所顯現的數據其實是一個我們在日常生活上一直看到的，母親如果受過高等教育，早介入的影響就非常少，以台灣來說，大部分的父母不必擔心孩子會刺激不夠，導致發展遲緩，我們應該擔心刺激太多，孩子承受不了。但是母親的態度有深遠關係這個發現就非常重要了。

「十月的天空」這本書是個很好的例子，它的作者為美國西維琴尼亞州礦區的窮孩子。1961年十月的一個晚上，他看到俄國的人造衛星飛越美國的天空，他就跟他母親說他要發射火箭，他母親很支持他，並沒有像別人一樣說，「飯都吃不飽，發射什麼火箭，蹣跚錢」，他在母親的鼓勵下，火箭發射成功，拿到了州科展的第一名，使他得到獎學金離開小鎮去念了大學，從此他的人生不一樣。

當他從美國太空總署的總工程師位子退休下來時，他寫了「十月的天空」這本回憶錄，裡面講到沒有他母親，他現在跟他同學一樣，在地底下挖煤。所以父母對孩子的正確態度遠大於送他去補習班、才藝班，因為只有有安全感的孩子才敢去挑戰世界，成就人生。

對待孩子有 2 個原則!!!

輔導室



對待小孩有兩個原則：一是事先的約法三章，二是事後毫不妥協。比較亞洲父母與歐美父母對小孩的教育方式，常發現歐美家長就比亞洲家長來得民主開放些，她們視每一個小孩為一個獨立的個體，因此會重視「尊重」與「溝通」。但例外的是，西方家長對於小孩的社交禮儀及餐桌態度，就有著遠比亞洲家長更嚴格的標準。

猶記得一年前，我受邀到德國友人家作客，友人有一子，年約四歲，用餐前，友人特別以小碟子盛一小份食物和藹的告訴小孩：「如果沒有乖乖吃完，那他就沒有任何餐後甜點了。」當日晚餐，美酒佳餚，大人痛快閒聊，年幼稚子不知何時已不聲不響離開餐桌，留下一碟只扒了幾口的殘食。宴末，女主人端出巧克力冰淇淋，小孩一見是自己最愛的甜點，露出機靈的目光，百般央求媽媽分一些解饞，德國媽媽卻絲毫不為所動，只顧招呼客人。我心中暗想，不過是個四歲的幼童，做媽媽的何必如此一板一眼，嚴厲以對呢？

過了一年，再度受邀到同一家庭作客，小孩的改變著實令我吃驚，用餐前，媽媽依然約法三章，只見小孩認真用畢餐盤食物，並徵詢媽媽同意，才離開餐桌到角落玩玩具。所以，當天，小孩吃到了喜愛的餐後甜點。德國友人對我說：「對待小孩，有兩個原則，一是事先的約法三章，二是事後毫不妥協。」

同樣的情形，也發生在與德國鄰居出外野餐。百花綻放的春天，與鄰居一家人郊遊踏青，鄰居太太準備了新鮮的麵包、乳酪、香腸當作午餐。隨行孩子們因禁不住原野的呼喚，不顧飲食而嬉戲遊玩。媽媽告誡小孩，用餐時間如果離去不吃，到下午回家前，不會再有任何食物。小孩依然玩她們的。果然，開車回家途中，小孩們哭鬧著肚子餓，德國媽媽視而不見，同行的爺爺奶奶也立場一致，並未遊說鄰人。一個多小時的路程，竟果真不給小孩任何食物，任由其哭鬧。事後，我與鄰居太太聊及此事：「小孩子哭著肚子餓，你心裡不難過嗎？」鄰居太太說：「當然也會捨不得！可是，只要想到，如果父母自己先違背原則，那麼教育小孩就會一次比一次難。」我又再半開玩笑問：「可是，你不怕小孩生氣，或長大後留下心理陰影？」「不會，因為我們自己孩提時代也是如此教育，當時也會偷偷抱怨父母，可是，日漸成長便會理解父母要求……」鄰居太太說「其實，教養小孩並不難，難的是父母親本身，是否可以前後立場堅定，這對身為父母的我們也是一種『意志力』的考驗呢？」有太多的父母因為心軟，因為疼惜自己的孩子，所以無法堅守自己說出的話，結果小孩就順竿而上，越大越難教育……這種情形在我們出外到餐廳吃飯時到處都可以看到這樣的小孩……

親愛的家長，在我們尊重孩子的想法的同時，是否也可以和她（他）們溝通，讓他們知道我們的堅持與原則。或許一時之間您會覺得不忍，您會覺得孩子吵鬧感到不耐，但請您堅持，因為這是訓練孩子們「為自己行為後果負責」及提昇「挫折容忍度」最好的時機。