

黑板

3 劉書濤

5 江子韜

35 杜紘安

37 林沛潔

2 陳維恩

6 林旭承

11 唐天紳

43 吳珺沂

42 陳鈺沛

40 林恩羽

10 呂奕樂

1 趙葳盛

31 江穎

33 黃語晴

34 郭宇安

8 邱亦凡

7 蔡東諭

41 楊可渝

39 何雨靚

32 劉芷妍

X

4 顏呈翰

36 胡伊珊

9 邱亦晨

12 許庭睿

111 學年度第一學期學校日

5年5班 導師：張家瑜

劉書滢	江子韜	杜紘安	林沛潔	陳維恩
5	5-	T	5T	—
林旭承	唐天紳	吳珺沂	陳鈺沛	林恩羽
F	—	—	—	F
呂奕樂	趙葳盛	江穎	黃語晴	郭宇安
10	5F	—	15	15-
邱亦凡	蔡東諭	楊可渝	何雨醒	劉芷妍
5	T	5T	F	—
	顏呈翰	胡伊珊	邱亦晨	許庭睿
	—	5	—	10T

111 學年度第一學期學校日

5年5班 導師：張家瑜

◆ 自我介紹

• 張家瑜

• 就讀於 臺灣師範大學 技職教育碩士班

• 畢業於 台北市立大學 英語教學系

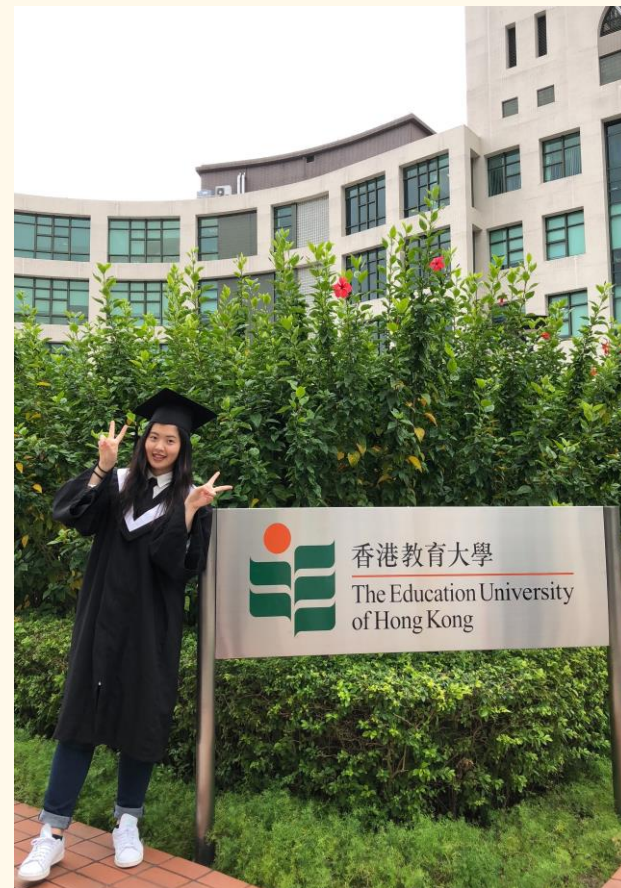
• 曾擔任 康寧國小 高年級導師

秀峰國小 英語科任老師

五年級實習老師

關渡國小 英語攜手激勵班老師

古亭國小 英語夏令營老師



◆ 班級概況



男生12人+
女生13人 (含1人自學)

共25人
(平時應到人數為24人)

科目	授課老師
國語、數學、社會、綜合	張家瑜 老師
自然	孫嘉珍 老師
英語	林育如 老師
健康	陳韻如 老師
體育	陳玟伶 老師
音樂	姜曉玲 老師
美勞	施侑彤 老師
本土語言	彭柔誨 老師
電腦	李侑政 老師

◆重要行事活動

10/04(二)	五年級基本學力檢測
10/10(一)	國慶日放假
10/21(五)、10/28(五)、 11/04(五)	實施游泳課程
11/03(四)	校外教學(天文館+科教館)
11/08(二)、11/09(三)	第一次定期評量
12/24(六)	校慶運動會

◆重要行事活動

12/30(五)	運動會補假一天
01/01(日)	元旦
01/02(一)	元旦補放假一天
01/07(六)	補上班上課(補1/20週五)
01/12(四)、01/13(五)	第二次定期評量
01/19(四)	休業式

班級事務



◆開學代購之學用品費用

優先 項次	名 稱	單位	數量	預估單價	說 明
1	國語隨堂演練	本	24	55	字詞理解、修辭運用、成語補充
2	數學重點複習	本	24	55	加強試題演練
3	社會作業簿	本	24	45	加強試題演練
4	聯絡簿	本	24	40	親師溝通
5	閱讀小達人	本	24	100	加強試題演練
6	資料夾	本	24	30	學用品
7	雜誌盒	個	24	65	學用品
8	班服	件	24	230	班級活動穿著，凝聚班級向心力
9	影印費	張	24	130	影印考卷與學習單用
總 額					每生收費：750 元

◆校外教學

- 日期：11/03 (四)

- 地點：科教館、天文館

- 預估費用：車資250元、科教館門票120元



班級經營及教學

◆ 班級經營理念

- 班級經營、規定：原則、彈性

- 尊重
- 準時
- 守秩序

- 獎勵制度：集章(作業、發言)、不定時小獎勵、口頭讚許

- 集10個章→1張小鹿卡
- 發言分數5分→1張小鹿卡
- 小鹿卡→減作業量、換文具、e酷幣

◆教學計畫

- 本學期的各科教學計畫和進度表可由學校網站上的「教學資源」點選查詢。

9/06 (二) 中午12:00~14:00】	下課花路米(閩南語)
更多行政公告...	康寧校園植物
	康寧國小校際交流網
	課程計劃總表
	領域教學計畫
育優良教材評選榮獲佳績! (2022/9/14)	班級經營計畫
表現優異 (2022/7/23)	輔導與管教學生實施要點
2022/6/28)	教師專業發展評鑑
五年全國溜冰錦標賽成績優異 (2022/6/27)	104校務評鑑自評表
錦標賽表現優異 (2022/6/27)	教學人力資料庫
命關懷推動計畫寵物商品包裝與行銷徵件榮	
績! (2022/6/20)	
錦標賽表現優異 (2022/6/7)	:: 資訊服務

◆教學：國語

課文概覽	生字新詞解說
字音字形	生字延伸成語
內容深究	
課外補充	議題討論
國語習作	課堂練習

◆教學：數學

先備知識	基礎概念
引導練習	題目解析
邏輯理解	
補充練習	個別指導

◆教學：社會

課文重點	圖片解說
補充資料、說明	
議題討論	
社會習作	重點整理



◆作業

- 每日均有國、數作業
- 作業配合課堂進度
- 每週至少一次小日記



◆作業：國語



- 習作、甲乙本、國語隨堂演練
- 甲、乙本短文 → 以5個新詞完成50字短文
- 筆記 → 預習單、心智圖、四格或八格漫畫、生字介紹
→ 修辭句型、佳句與理由
- 成語練習、成語單 → 以課文生字延伸成語練習注釋及用法
- 小考 → 考完後以藍筆自我訂正再批改



◆作業：數學

- 習作、數學重點練習
- 習題補充

◆作業：社會

- 習作、社會作業簿
 - 小考 → 考完後以藍筆自我訂正再批改
 - 錯題本 → 將錯題與解析記錄於錯題本中
 - 重點整理
- 
- 

◆ 成績計算

學期成績

平時成績
50%





定期評量
50%

複習考
25%

作業
(習作、學習單)

平時小考

學習態度



親師合作&溝通管道

◆親師合作

- 養成良好生活態度與習慣
- 讓孩子自主負責自己的事
- 配合學校作息時間，7:30開始為打掃時間。



- 請孩子最晚於7:40開始打掃，8:00前完成打掃、抄聯絡簿、繳交作業
- 為孩子準備營養早餐，並盡量到校前食用完畢
 - 每日掌握孩子學習狀況，並於聯絡簿簽名

◆親師溝通

- 聯絡簿
- 手機及電話
- LINE官方帳號
- 班級網頁



505
班級官方帳號

若您對於班上教學活動或孩子表現有需要進一步瞭解，歡迎
您於放學後與我聯繫；除了立即性特殊狀況，孩子在校時間，
我希望能全心的陪伴孩子與準備教學，請您多見諒。



◆班級委員


•家長代表

♡芷妍媽媽、♡宇安爸爸

•財務委員

♡東諭媽媽

♡謝謝您們為孩子們的付出♡





處空百集



行動學習&BYOD

- 我們期望

- 用行動學習啟發多元視野

- 讓資訊科技提升生活素養

- 以智慧教育造就美好未來

用行動學習啟發多元視野



臺美教育交流



臺澳國際教育交流



線上英語情境中心

總心得&感謝

這次的活動在歡笑中畫下句點，但是我對學習英文的熱情並沒有就這樣結束，謝謝澳洲的大家讓我對世界和英文的瞭解又多增加了一點，也希望有一天能夠去澳洲，體驗他們介紹的各個地方、各種美食！

讓資訊科技提升生活素養



每月閱讀專題任務線上作答



主題書展課程

以智慧教育造就美好未來

綜合活動課程教學實施分組學習，以團隊合作、按部就班組裝積木機器人；彈性課程(思創未來)實施跨領域主題統整教學，學生以團隊合作，探索程式撰寫及自動控制。



團隊合作、按部就班組裝積木機器人



探索程式撰寫及自動控制

學生回饋

喜歡的教學活動類型

學生喜歡的活動相當多元，如平板互動遊戲(Kahoot)、故事重述(Story Narration)、念句子、猜字遊戲、找字遊戲(Word Search)、在平板上繪圖及傳訊等都是學生喜愛的活動。



我們擁有

12

充電車

360

平板(ipad)

100%

無線網路涵蓋率

我們擁有

- 1 位經驗充足、熱心服務的資訊組長
- 2 位系統管理師負責技術支援及問題解決
- 7 位青春有活力、樂於創新的導師

我們計劃

- 1 以使用學校平板為原則
- 2 使用臺北酷課雲紀錄學習歷程
- 3 閱讀(1)、綜合(1)、社會(2)共4單元
- 4 平均每次(節)使用約10~20分鐘
- 5 「853240護眼密碼」、SH150跑步

護眼密碼 853240 (幫我刪惡視力)

<<< 護眼密碼要牢記 · 視野清晰好眼力

睡滿 8 小時

夜間關燈睡眠可幫助腦內分泌生長激素、血清素及腎上腺素褪黑激素

- ▶ 生長激素會讓小孩長高，修補細胞損傷，晚上11點到3點分泌量最多。
- ▶ 血清素與孩子的記憶、情緒及平靜有很大的關係。
- ▶ 睡得沉（快速動眼期），能幫助短期記憶容易變成長期記憶。



天天 5 蔬果

- ▶ 每餐吃1.5個拳頭大小的蔬菜。(深綠色蔬菜1拳+0.5拳其他多色)
- ▶ 每天吃2個拳頭大小的水果。
- ▶ 攝取多色彩虹蔬果餐。
- ▶ 用餐時間要滿20分鐘，並細嚼慢嚥。



靜心坐姿 3 2 1

- ▶ 3直角
腳掌到小腿90度，
小腿到大腿90度，
大腿到身軀90度。
- ▶ 2手平
兩肩放鬆，雙手平
放在桌上，肋骨下
緣在桌板附近。
- ▶ 1直線
耳、肩、髻在
一直線上。

寫字側面坐姿圖



★近距離用眼安全距離：35cm

戶外活動 1 2 0

▶ 多到戶外活動

- 寬、廣、遠的環境，能讓眼睛的睫狀肌放鬆，是視力的保護因子。
- 增加戶外時間，能降低近視的發生及惡化。



▶ 陽光對視力有什麼好處？

- 陽光會刺激視網膜釋放多巴胺，幫助兒童眼睛成熟，減緩近視的發生及惡化。
- 使鞏膜強韌，減少因近距離用眼而造成眼軸長度增加。
- 每週增加1小時戶外活動時間，降低2%罹患近視的風險。

避光害少 4 電

4 電螢幕的危害

- ▶ 藍光含量比較多，易傷害視網膜。
- ▶ 螢幕局部亮度過高，形成眩光，使瞳孔劇烈調節運動。
- ▶ 螢幕亮度高，會刺激眼睛不斷調節，造成眼睛疲勞。



3C產品使用時，用定時器鬧鐘提醒

- ▶ 2歲以下不使用。
- ▶ 2歲以上一天不超過1小時。
- ▶ 每30分鐘休息10分鐘。



3 0 1 0 護眼 eye 休息

間斷近距離活動

- ▶ 避免長時間用眼，眼睛缺乏休息。
- ▶ 3C使用原則為：使用30分鐘休息10分鐘。



正確觀念宣導

- ▶ 一旦近視無法完全回復，即使矯正，近視仍存在。
- ▶ 近視為眼軸長度增加，年紀越小近視，越容易高度近視。
- ▶ 度數增加速度就像溜滑梯一樣快速，很難控制。

若小學一年級已有100度近視，不加以控制，高中畢業可能超過1000度！

增加戶外活動 親子共同預防近視

吃陽光補的黃金時段

- ▶ 早上08:30到早上10:30
- ▶ 下午14:30到下午16:30

3C產品使用時間上限

- ▶ 電視.....30分鐘
- ▶ 筆記型電腦.....24分鐘
- ▶ 電腦.....28分鐘
- ▶ 平板.....20分鐘
- ▶ 手機.....18分鐘

近距離用眼是造成近視發生及惡化的明確危險因子，所以螢幕小，危害大

額外措施

- 1 爭取教育局補助行動學習經費
- 2 同意參與意願達90%
- 3 可自備載具達50%

臺北市立康寧國小學生「自備載具(BYOD)」到校計畫參與意願表

1. 學校推行動學習&「BYOD」計畫，家長是否同意子女參與計畫？

同意 不同意

2. 家中有無筆電或平板電腦？

無。

有，且可讓學生攜帶到校參與學習。

◆ 行動學習小嘗試

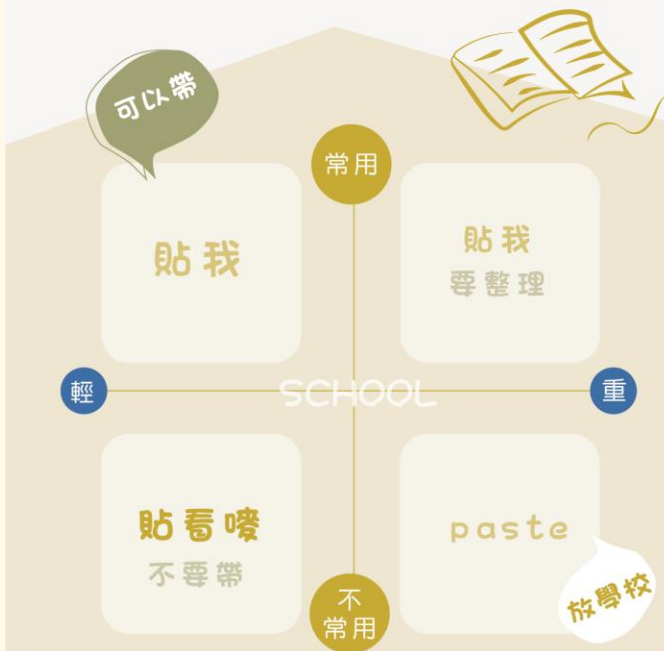
孩子們未來的班服是……



書包減重 小撇步

一起來幫書包減減重吧!

1. 挑選材質輕軟的雙肩背負式書包，肩帶要寬，宜具有交通安全的反光警示效果
2. 購買文具選擇適當的材質、大小、功能，以實用為宜，新穎容易分散孩子注意力



親子篇

一起陪寶貝整理書包

1. 多陪伴孩子檢查書包，培養孩子每天整理書包的好習慣
2. 鼓勵學童多利用教室置物櫃
3. 激發孩子自我管理潛能

書包減重試算表



測量日期 年/月/日	我的體重 (公斤)	體重的1/8 (公斤)	整個書包重 (公斤)	書包超過 體重的1/8 (公斤)
108/00/00	40	5	3	X

填填看

書包重不可超過體重的1/8



<



×

$\frac{1}{8}$

我的書包重量

我的體重

$$(\quad) < (\quad) \times \frac{1}{8}$$

書包輕一點
健康多一點



給家長的話

每天花少少的時間整理書包，使書包減重，讓孩子們每天輕鬆上學、快樂學習。

國中小是學童骨骼生長的關鍵期，國小階段的學童骨骼可塑性大，再加上肌肉承重力、耐力不足，此時若有不良的背書包方式或是書包超重等，都可能會造成學童脊柱側彎和肌肉、韌帶的拉傷。

為了讓學童輕鬆上學，本市各國民小學均設有置物櫃，讓孩子可以把不常用的物品放置學校，請家長與學校老師一同培養學童有效管理書包的能力，養成孩子健康體態。

臺北市政府教育局呼籲，請家長與學童一起檢查書包、整理書包，讓書包減重，並藉此增進親子關係。

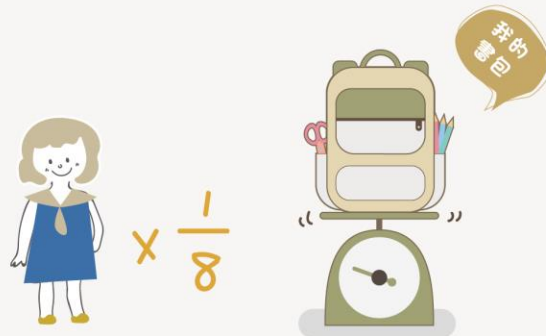
臺北市政府教育局 關心您的寶貝



給家長溫馨的叮嚀

1 書包的重量

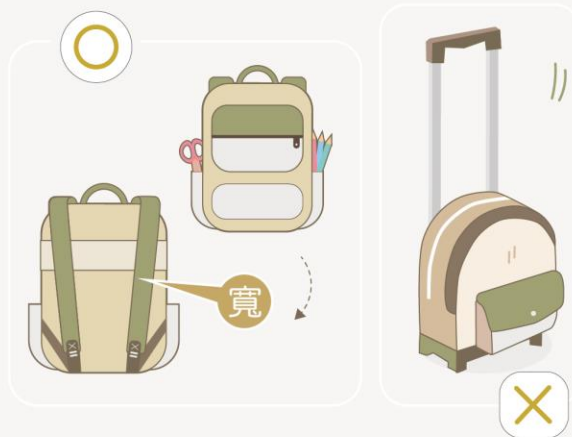
重量不可超過體重的12.5% (1/8)



我的書包重量

2 書包的款式

書包宜材質輕且肩帶寬，雙肩背負式較拉桿式佳。



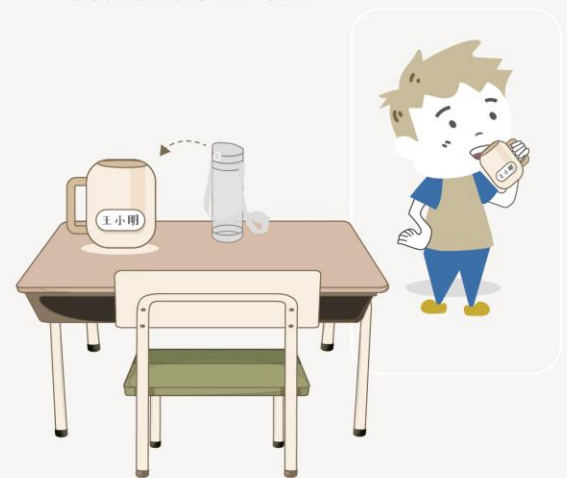
3 只帶必需物品

只帶必須物品，字典等工具書另外在家準備一份。



4 替代的方式

學校均置有飲水機，不用帶裝滿水的水壺到校。



核心價值與行動策略



► **書香校園**：精進與提昇閱讀教育，培養學生良好的閱讀習慣，並樂於分享閱讀成果。



主題書展愛閱讀



閱讀曬書樂分享

► **生態校園**：創造自主探索體驗的校園環境，讓學習與生活融入大自然生態環境中。



親山健行好體能



悠遊田園種植趣

► **智慧校園**：發展積木機器人課程，激發學生主動探索的學習精神，提昇其運用資訊科技創作的的能力。



小小创客樂探索



積木程式啟創新

► **國際校園**：建置國際化的環境，提昇語言與文化的學習，辦理國際交流活動，擴展學生國際視野。



臺美視訊學英語



臺澳交流線上會

► **品德校園**：選拔班級品德楷模，推展融合教育，形塑友善和樂的校園氛圍。



品德楷模立典範



融合教育學同理

► **多元創新校園**：創造多元的學習機會及舞台，引導學生發掘自我的興趣。



康寧藝廊展才華



節慶教學習感恩



科學創新我最行



校際交流樂學習



運用情境布置及提問技巧，激發學生進行高層次思考。



本校開設運動、舞蹈、音樂、手作、棋藝類等 40 餘個課後社團，並辦理社團及班級才藝成果發表會，鼓勵學生培養自己的興趣與專長。

動靜皆宜的學生團隊



合唱團

參加臺北市合唱團比賽屢獲佳績，參與學校社團成果展與大安公園戀戀螢火蟲活動演出，深受好評。



田徑隊

田徑隊成員來自各班運動高手，利用晨光時間密集練習，他們常代表學校參加各項運動賽事，為校爭光。



羽球隊

本校羽球隊招生對象為中、高年級學生，練習時間為晨光時間，近年於臺北市中小學教育盃羽球賽比賽榮獲佳績。



網球隊

本校網球隊招生對象為中、高年級學生，練習時間為晨光時間，近年於臺北市教育盃網球賽、至善盃榮獲佳績。



大鼓隊

2020 年成立的大鼓隊積極參加各項校外展演累積經驗與實力，曾參加臺北市五項藝術比賽成績優異。



足球隊

足球隊成員為 2、3 年級學生，每周星期一、五下午練習，期待這群生力軍能踢出對足球的熱情與夢想。



童軍團

本校 136 童軍團為親子團，常利用假日訓練與服務，曾榮獲教育部童軍教育績優學校。



活力熱忱的家長團隊

家長會

本校家長會為正向積極的家長團隊，109 學年度完成了冷氣募款的大工程，圓了本校班班有冷氣夢想。



家長志工服務團

自民國 76 年創團至今，每年皆有百餘位家長參加志工團，投入於各個面向協助學生，是一群令人敬佩的志工天使。



學校沿革

學校願景



學校現況

本校成立於1979年，校地總面積19,858平方米，在歷任校長與全體教職員工努力耕耘及家長、社區人士的全力支持下，本校已然茁壯並邁入創校40年卓越的里程碑，成為臺北市優質的公立小學。目前普通班43班、資源班3班、幼兒園6班。學生人數約1200人；教職員工人數115人。

歷任校長

- 1979.8 學校正式成立，
李調棟先生奉派第1任校長
- 1987.2 彭新維先生接任第2任校長
- 1997.2 劉明川先生接任第3任校長
- 2005.8 連德盛先生接任第4任校長
- 2012.8 張素花女士接任第5任校長
- 2020.8 黃志成先生接任第6任校長
~迄今

行政團隊

教務處

教學組

- 教師課表及教師派代事宜
- 語文及其他學藝競賽事項
- 徵畫及學生美術參展事宜

註冊組

- 註冊編班及轉出轉入事宜
- 學籍成績及畢業分發事項
- 攜手激勵及課後輔導事宜

設備組

- 教科書及教材的評選
- 教學資源購置與管理
- 閱讀推展及校刊彙編

資訊組

- 充實資訊軟體硬體設施
- 推展資訊教育相關計畫
- 推動資訊融入各科教學

學務處

生教組

- 友善校園及防災教育工作
- 品德教育及生活教育工作
- 交通安全教育及法治教育

訓育組

- 節慶活動及童軍團集活動
- 校外教學及校際交流活動
- 課後社團及相關成果展演

衛生組

- 衛生保健及健康促進活動
- 學童午餐及用餐禮儀教育
- 田園教育及環境教育計畫

體育組

- 計畫與推動 SH150 方案
- 班際體育及運動會活動
- 實施體育校隊培訓計畫

總務處

事務組

- 規劃布置校舍場地及環境美化事項
- 規劃管理校舍建築及維修事項

出納組

- 學生註冊繳費單據製發核驗
- 各式款項之收支保管及存解

文書組

- 公文收發、歸檔及保管
- 學校重大活動請柬謝函之製發

輔導室

輔導組

- 規劃個別輔導及團體輔導工作
- 推展兒少保護及性別平等宣導
- 推展家庭教育及多元文化教育

特教組

- 組織與運作特殊教育推行委員會
- 辦理特殊需求學生鑑定安置事宜
- 規劃與推展融合教育及生命教育

資料組

- 規劃與實施學生榮譽制度
- 施測及彙整學生輔導資料
- 承辦家長會及服務團務

諮商室

- 實施個別輔導及團體輔導工作
- 實施社交技巧與性平教育宣導
- 提供教師與學生輔導工作諮詢



社區資源

美國在台協會(AIT)

美國在台協會(AIT)是美國在臺灣最具代表性的機構。因其鄰近本校，故吸引一些外籍人士孩子就讀本校，對於提升本校國際化程度有所助益，也是本校推展國際教育、邁向雙語學校的催化劑之一。



大湖公園

大湖公園毗鄰白鷺鷥山，公園內落羽松、阿勃勒、台灣欒樹、杜鵑花按時序開花，增添許多繽紛的色彩。湖邊經常看到白鷺鷥等鳥類，擁有豐富的生態，是本校校外教學常去景點。



大溝溪生態治水園區

大溝溪生態治水園區鄰近捷運大湖公園站，園區內有輕鬆好走的登山步道及多樣化的動植物生態，彷彿就像一間大自然教室，是社區家長學生假日休閒的好去處，也是本校親山活動的首選。



內湖科技園區

內湖科技園區有臺北矽谷之稱。園區內資訊、通訊、企業總部、研發中心等多元產業林立，是結合資金、技術與人才的科技重鎮。本校鄰近內科，近年來並與園區內公司合作發展資訊教育及閱讀推廣。



內湖捷運站

本校距離臺北捷運文湖線內湖捷運站650公尺，交通四通八達，有利學生向外發展與探索及外部資源的挹注；捷運站內有百貨商場與書店，站外不遠之處有湖光市場，兼具現代與傳統的生活社區，提供學生不同的學習環境刺激。



校園空間



▲ 正門口

▲ 中庭花園

蒙德里安風格的校舍，草木扶疏的中庭花園，每天精神奕奕地迎接學生來上學。



▼ 籃球場

◀ 活動中心

晴天時籃球場打籃球，雨天時活動中心打羽球，學校提供學生充足的活動空間。



▶▶ 星際樂園特色遊樂場

色彩繽紛的遊樂場及綠草如茵的操場不僅是學生的最愛，更是民眾運動休閒的最佳去處。

▶ 操場與跑道



▲ 愛閱星空圖書館

▲ 康寧小小藝廊

圖書館提供孩子安靜的閱讀空間，館外的文化走廊是學生展覽藝術作品的園地。



▲ 視聽教室

視聽教室是學生參與講座及使用平板電腦進行行動學習的場域。

▲ 多功能視聽教室—
積木機器人教學空間

康寧榮耀

▶ 優質學校評選通過：

107年行政管理向度、104年校園營造向度、104年專業發展向度、102年學生學習向度、102年資源統整向度

▶ 104年榮獲教育部教學卓越獎金質獎

▶ 104年榮獲臺北市教育111標竿學校殊榮

▶ 103年榮獲教育部閱讀磐石獎（閱讀志工團隊）

▶ 教育專業創新與行動研究：

107年甲組團體獎第八名、106年甲組團體獎第五名、105年甲組團體獎第五名

▶ 教師精進教學檔案及學生精進學習檔案比賽：

109年團體B組第二名、108年團體B組第五名、107年團體B組第三名

▶ 臺北市多語文競賽：

107年南區團體組第三名（之後無本項評比）、106年南區團體組第四名、104年南區團體組第五名

▶ 推動兒童深耕閱讀工作計畫學校團體評選：

109年度優選、107年度甲等、106年度優選

▶ 校際交流評鑑：

109年度特優、108年優等、107年度特優

▶ 合唱團榮獲臺北市國小同聲合唱乙組：110年東區優等第一名、109年東區優等第一名、108年東區特優第二名

▶ 教師網球隊榮獲臺北市110學年度中小學教育盃網球賽國小教男硬網組團體賽冠軍（三連霸）

▶ 教師排球隊榮獲臺北市110學年度中小學教育盃排球錦標賽國小男教職甲組第三名

▶ 教師羽球隊榮獲臺北市110學年度中小學教育盃羽毛球賽女生教職組第三名

▶ 特教班優良教材教具評選：

109學年度佳作、108學年度佳作、107學年度優等

▶ 105年獲性別平等教育宣導團體組第三名

▶ 百大價值學校行政故事募集：

109年獲團體組優等、108年獲團體組金質獎

▶ 110年榮獲臺北市百大績優工程採購及財管教育行政人員選拔金質獎



康寧精神

校徽



外圍～

用雙手守護著康寧梅花，象徵著守護著康寧全體的師生。

梅花～

梅開五瓣，代表重視五倫、意旨培養康寧師生高尚品德與情操。

整體～

雙手守護著康寧全體師生，共同培養品德教育，人格發展，讓師生能具有高尚的情操與堅毅不拔的精神。

校訓

勤

樸

奮

實

勤：勤以任事 日新又新



奮：奮發向上 積極樂觀

樸：樸素無華 務實有效

實：實事求是 誠懇踏實

校歌

康寧康寧 壯哉我枝
碧山北麓 大湖環抱
黃舍巍巍 迎向今朝
歌聲琴韻 響徹雲霄
雙手萬能 發明創造
勤奮樸實 努力目標



謝謝蒞臨

記得簽到

及填回饋表

