

南投縣南投市西嶺國小 109 學年度班親會

參加人員簽到冊

二 年甲班 級任導師簽名：彭季序

一、家長簽到

編號	家長簽到	學生簽到	備 註
1	王淑華	許承華	35.1
2	藍姐		36.1
3	石乙丁 36.8	郭品好	37.1
4	陳喜伶 37.1	魏致辰 36.8	
5	陳榕成 35.8	蕭晨絢	36.3
6			
7			
8			

二、親師座談會摘要紀錄：(條列式)

電子檔存「公貨夾/109/教學處/109班親會/109-上班親會紀錄」

109 學年度上學期西嶺國小一年甲班班親會親師交流紀錄

時間	109 年 9 月 27 日
地點	一甲教室
班親會 流程	<p>1. 8:50~9:10 報到 家長於中走廊簽到</p> <p>2. 9:10~9:40 校務報告 (視聽教室) 校長、主任報告學校重要行政事務</p> <p>3. 9:40~11:00 親師交流 導師簡述教學理念，說明新學年對孩子的期許， 教育相關資訊分享 如何在家指導孩子進行網路學習 協助到校家長了解孩子學習狀況</p> <p>4. 10 : 30 家長委員會</p> <p>5. 11 : 00 賦歸</p>
向家長 說明導 師教學 理念及 介紹網 路教學 資源	<p>※請家長協助孩子每天定時檢查聯絡簿、功課，備齊學用品(簿本、文具)。</p> <p>※在家規劃一個安靜空間，備齊書桌椅，做為孩子在家的「學習角落」。</p> <p>※叮嚀孩子遵守班規、校規。</p> <p>※規劃孩子使用手機的時間和方式，有原則的實施。</p> <p>1. 留意孩子的衛生習慣。</p> <p>2. 透過書寫字體，培養孩子耐心與毅力。</p> <p>3. 別讓孩子隨意帶錢或非學用品到校，第 11 週和期末週，因評量結束， 孩子可帶玩具到校於指定時間遊玩。</p> <p>4. 凤山課輔班老師盡心指導孩子書寫功課，請家長耐心等候，在家也多留 意孩子書寫未完成課情形。</p> <p>5. 每天要記得留意孩子早餐，勿讓孩子食用含糖飲料和熱狗。</p> <p>6. 西嶺國小教師團隊自製一套學習護照，讓孩子一到六年級依循一套完整 充備的補充教材來學習，建立良好語文基礎，孩子進行的「讀故事書」、「讀 國語日報教育」「品格唐詩」「每日英語、閩語時間」、「提早寫作一句型練 習」等活動，皆有益孩子鞏固學習基礎，請家長多支持協助。</p> <p>7. 科技發展快速，這一世代孩子將來全面面臨「人工智能」時代來臨，學 習與工作方式將有劇烈快速轉變，目前學習環境已與以往不同，科技資源 已大量運用於學習，所以老師和家長應多關注網路和人工智能於學習領域 的運用，鼓勵孩子正確使用網路來進行學習，而不沉溺於網路娛樂中。</p>

留意孩子的飲食習慣

西嶺國小利用彈性課程時間，邀請各領域專業人士，到校指導學生健康安全知識，期許學生遠離菸、酒、毒品的危害，培養健康飲食習慣，也盼望家長協助您的孩子，不讓孩子吸二手菸，替孩子挑選適當食物當早餐，減低含糖飲料的攝取。

導師將協助您的孩子減少喝含糖飲料，多喝水，若孩子早餐需喝飲料，請選購無糖的飲品，勿讓孩子食用含糖奶茶、罐裝甜飲，若孩子攜帶甜飲到校，老師會先替孩子保管飲料，待放學時再歸還學生，歸還的飲料也請您替孩子確認品質，勿讓孩子隨意飲用。早餐也請讓孩子選擇米食、麵食、蛋，少食用甜麵包或熱狗類等加工食品。

一杯「微糖」等於 10 顆方糖！含糖飲料沒告訴你的秘密

含糖飲料大多使用便宜的人工合成高果糖糖漿，因為會造成脂肪肝、心臟病、高血脂、痛風、失智、癌症，孩童和青少年的心臟病機率升高，最近引起全球關注，認為減糖跟減油一樣重要。當國際上警告聲起，台灣卻遠遠落後，台灣人真的很愛喝飲料，根據統計，國人飲料攝取頻率比 10 年前增長兩倍，近五成學童每天喝 1 瓶飲料，名列世界第二，僅次於以色列。而且飲料沒有標示含糖量，尺寸愈來愈大杯，很容易讓人吃進過量的糖。但很不幸，很多人包括小孩，都上了癮，每天都要喝。《康健》的檢測發現，即使是微糖的梅子綠茶，含糖量也相當於 10 顆方糖；全糖的梅子綠茶更高達 17 顆方糖。除了糖，手搖杯裡還有大量的冰塊，也是問題，中醫界指出會引起注意力不集中和代謝功能失調。

人手一杯含糖飲料是台灣街頭常見的景象，但含糖飲料惡名昭彰，早在國際間引發熱烈討論。近來美國舊金山加大兒科醫師兼教授魯斯丁 (Robert H. Lustig) 一篇「糖有害人體」的 90 分鐘演說，在 Youtube 上超過百萬人次點閱，他認為美國人愛吃糖，愈吃愈甜產生「糖上癮」，是造成肥胖問題的元兇。《紐約時報》甚而專文指出，糖的危害可比擬毒，呼籲民眾少碰。

研究早已證實攝取過多糖分會引起肥胖、齲齒等問題，但晚近研究更直指，目前被大量運用在各種飲料和食品中的**高果糖糖漿** (High-fructose corn syrup，簡稱 HFCS，由玉米澱粉加工製成)，攝取過量會產生更多健康危害，如三酸甘油酯升高、脂肪肝、代謝症候群、心血管疾病、失智甚至癌症。

孩子愛吃甜，課業差，注意力不集中

尚且，含糖飲料還有更多潛在危機，對於孩童、青少年的生長發育影響甚鉅。含糖飲料屬於高升糖指數的食品，會造成血糖急速上升，剛開始喝感覺很好，但愈喝愈想喝，形成「糖上癮」，胰島素也會因經常劇烈改變而疲乏，引起糖尿病，新陳代謝科醫師游能俊指出。

含糖飲料像是碳酸飲料或濃縮果汁，只有卡路里和糖，是沒營養的空熱量，會讓孩子減少吸收其他重要的營養素，如蛋白質和維生素等，**腦力和生長發育不良**，影響課業表現。

南投縣南投市西嶺國小 109 學年度班親會

參加人員簽到冊

二 年甲班 級任導師簽名： 張明華

一、家長簽到

編號	家長簽到	學生簽到	備 註
1	林海青 37.1	朱七云 青晃	36.2
2	��培雲		36.9
3	翁玉鳳		36.
4			
5			
6			
7			
8			

二、親師座談會摘要紀錄：(條列式)

1. SWOT 分析

學生優勢、劣勢與學習目標設定

2. 親師個別交流

南投縣南投市西嶺國小 109 學年度班親會

參加人員簽到冊

三 年甲班 級任導師簽名：王志斌

一、家長簽到

編號	家長簽到	學生簽到	備註
1	藍振叶 36.1	藍子琳	36.5
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

二、親師座談會摘要紀錄：(條列式)

- 一. 說明教學理念、上課方式：詳本為本，詳外知識為輔
- 二. 探討家長的期望，如何調整授課方式達成家長目標。
- 三. 向家長報告學童同學以來在校各方面表現。(課業、品行、同儕期處等)
- 四. 請家長能給予協助，並期待親師能有互信的良性互動，使學童朝良善方向成長、學習。

南投縣南投市西嶺國小 109 學年度班親會

參加人員簽到冊

四

年甲班 級任導師簽名：

臧志宜

一、家長簽到

編號	家長簽到	學生簽到	備 註
1	藍健智		35.1
2	藍云研	藍允祠 36.2	36.2
3	藍云怡	藍允睿 36.1	35.7
4	許月琴		36.3
5	許若權	許允方 36.1	36.1
6			
7			
8			

二、親師座談會摘要紀錄：(條列式)

1. 1/9一、四年級生體檢。
2. 隨機評量說明。
3. 學生課業與管教意見交流。

南投縣南投市西嶺國小 109 學年度班親會

參加人員簽到冊

五 年甲班 級任導師簽名： 董信銘

一、家長簽到

編號	家長簽到	學生簽到	備 註
1	沈雪貞	沈軒助	36.9
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

二、親師座談會摘要紀錄：(條列式)

1. 師簡略說明班級經營項目與首月執行結果。
2. 師根據開學至今學生表現與成長與家長分享討論。
3. 請家長提供指教(對校方、對班級)。(建議嚴格、積極關注)
4. 針對個別學生在校情形討論。(作業量、完成度、家長配合度...等)

南投縣南投市西嶺國小 109 學年度班親會

參加人員簽到冊

六年甲班 級任導師簽名：郭鴻毅

一、家長簽到

編號	家長簽到	學生簽到	備註
1	江明昇	江佳翰	35.6
2	吳淳仁	羅桐	35.9
3	翁雅慧	翁辰恩 34.7	34.8
4	陳淑偉	施佩芸 36.7	35.9
5	林智勇 36.3	林怡欣 36.1	
6	曾惠娟 37.	陳軒 36.3	
7			
8			

二、親師座談會摘要紀錄：(條列式)

- 與家長分享孩子在學校的學習情況。
- 告知家長畢業活動的規劃情形。
- 透過相片和影片讓家長更加了解孩子的學習活動。