

臺北市中正區河堤國民小學

111學年度第1學期學校日

家長宣導簡報



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)



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。



書包減重宣導



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

$$(\text{我的書包重量}) < (\text{我的體重}) \times \frac{1}{8}$$

書包輕一點
健康多一點



書包減重宣導



趨勢科技家長守護 保護孩子上網安全的免費工具

搜尋文字雲、影像偵測過濾、時間管理、遠端管理、一對多管理、跨平台



教育部



網路守護天使
Network Guardian Angels

資訊素養與倫理宣導—如何避免洩漏個人資料

- ◆ 避免在公開的網路平台上透露自己或家人、好友的個人資料。
- ◆ 若需填寫個人資料，要確認用途以及需求來源是否合法正確。
- ◆ 若需在公用網路輸入個人資料（如帳號、密碼）時，使用完畢後記得按下「**登出**」，以免遭人盜用帳號密碼登入。

維護校園你我共同努力

歡迎親子於校園開放時間到校園活動，請做好防疫保護，一同愛護設施及生態景觀，特別提醒以下事項：

1. 防疫期間入校懇請保持個人防疫距離；
2. 你我愛護操場就能延長使用年限，例如：避免使用輪類運動器材或腳踏車，避免從跑道向著典禮臺打球；
3. 為了安全請提醒貴子弟養成觀察環境之習慣，包含閱讀標示及公告，遵守規範；觀察有否圍籬、警示帶圍起區域，避免靠近。

若遇違規者懇請協助勸導或告知警衛人員

智慧校園線上繳交學雜費

使用臺北政府教育局校園繳費系統，能收到提醒繳費的通知且可以多元方式繳費，亦能查看繳費紀錄及列印證明，好處多多歡迎使用

1. 家長進入臺北酷課雲首頁，點右上角圖示，會出現新增親子綁定之標示，請點選後依指示完成申請。

<https://cooc.tp.edu.tw/>

2. 經導師審核確認後即綁定成功。
3. 校園繳費系統可以從酷課雲網頁或從酷課APP找到圖示後點選。

4. 預設帳號為申請信箱，密碼為身分證後六碼，第一次登入需修改密碼。



到臺北酷課雲申請親子綁定

綁定成功後請使用校園繳費系統

智慧校園服務舉例

校園繳費系統之外還有其他功能並且持續優質化
歡迎多加使用



校園繳費系統使用簡介



智慧校園網路版樣式



使用酷課APP更便利，例如：
點右上可掃碼簽到，點小鈴鐺取得訊息

舉例：

1. **掃碼登記-到校開會主辦單位提供條碼，掃碼簽到便利迅速，並且能自行保留簽到資料。**
2. **訊息推播中心-處室訊息可藉此傳遞給家長。**

請家長們登入自己的帳號（登學生的帳號可能會漏接訊息），學校行政將以訊息推播功能發送重要訊息給您。



訊息推播
功能可以
由您自行
設定。



教育局「智慧校園生活懶人包」 及親子綁定流程優化

- ◆ 相關訊息已公告於本校校網最新消息，懇請家長進行親子綁定。
- ◆ 如有相關問題請洽教務處註冊組2367-7144#815。

臺北市中正區河堤國民小學 學生家長會組織章程



- 103學年第一學期第一次會員代表大會修正通過（103年/09月/26日）
- 106學年第一學期第一次會員代表大會修正通過（106年/09月/22日）
- 110學年第二學期第一次會員代表大會修正通過（111年/02月/18日）

• 第四章 第十四條

每學年第一次班級家長會由班級導師協助於開學後二十一日內召開，召開時由出席家長公推一人擔任主席，並推選出班級家長代表。

若欲觀看完整
組織章程，請
點選此處！

各班級導師應列席班級家長會就班級事務與家長溝通。

• 第四章 第十六條

• 同一人當選不同班級學生家長代表時，其選舉權及表決權以1人計算。

• 前項之同一人係指夫妻及法定監護人分別當選不同班級學生家長代表時。

- (1. 學生之法定監護人分別為不同班級之家長代表時在家代大會/家委會時之選舉權與表決權以1人計算。)
- (2. 祖父母若非法定監護人，不得擔任家長委員。)

親師互動



臺北市中正區河堤國民小學111學年度 第1學期學校日活動意見回饋單



敬請提供寶貴意見！

