



發行者：柯志賢校長
 編輯委員：巫靜雯主任
 執行編輯：廖羽姿組長
 編輯小組：張文馨組長、劉佳薇組長、史宛芸輔導教師
 刊頭設計：黃麗嘉老師
 校址：新北市永和區文化路133號
 電話：02-29212095
 網址：www.thps.ntpc.edu.tw

中華民國111年4月29日出版



頂溪國小的「自治市小市長」選舉即將開始，這是頂溪的孩子學習民主課題的重要教育活動之一。

學習「一人擁有神聖的一票」，且由最高票的人當選為自治市小市長，這是民主制度中程序正義的展現。過程中，每個候選人除了提出他的想法，也會跟大家陳述他曾為大家服務的經驗，以及自己積極努力的面向，期盼大家

將手上神聖的那一票投給他，更希望透過大家對於他與其所提出政見的認同，後續邀請大家揪好朋友一起來努力，一起積極實踐政見，讓頂溪國小朝更美好的方向邁進，這也是在學習體驗民主後非常重要的一件事，期盼頂溪國小的親師生們因為這次的選舉，找到共同創造的理想價值或是想解決的問題，有了這樣的目標，相信大家才會更願意一起付出，一起共享美好的環境。



前幾天校長跟小市長候選人座談，很开心見到每位候選人對於他們的選舉都是懷抱著滿滿的期待。校長也分享了兩段影片，透過第一段影片介紹說明，來讓他們知道目前社會上有很多年輕人，也都是懷抱著熱情與專業，建立「病友相互支援平臺」、「讓社會大眾更清楚法律組織」等等的團體，來協助社會上需要幫助的人；另一段影片是透過歡樂的傳遞，讓越來越多人因為這樣善的傳遞，而得到幸福歡樂的情緒與時光。

影片結束後，每位候選人立即向校長分享了他們的感受，他們也表達了希望自己也能成為歡樂的播種者，於是，他們重新審視了自己的政見，並從中找到一件自己最想為大家做的事。

相信大家都很期待他們所提出的政見，也願意與理念相同的候選人號召更多人一起付出與努力，各位，當我們投下那張神聖選票的同時，也是我們相揪一起為美好理念投入實踐的開始。



提升注意力有妙招

多元學習教師 詹蕙瑜

「我家孩子每天不是沒帶餐袋回家，就是作業放在教室抽屜，我千叮嚀萬囑咐，但他好像都心不在焉…」

「老師說他上課常常東張西望，課本要翻頁了也不知道，一下子摸鉛筆盒，一下子摸書包…」



孩子究竟是故意为之？還是無心之過？

以上的行為描述可能和孩子的「注意力」表現有關。

「注意力」能分成以下五種向度：

一、集中性注意力 (focused attention)

對於環境中的視、聽、觸覺等感覺訊息，能否馬上產生反應。例如：聽到老師喚名，立刻應答。

二、選擇性注意力 (selective attention)

在眾多刺激中，選擇當下應注意的訊息，忽略其他的干擾。例如：窗外蟲鳴鳥叫、有人從走廊經過，孩子仍能選擇聆聽老師上課的內容。

三、持續性注意力 (sustained attention)

在單一活動上維持專注是否能達到一段合理的時間。例如：七歲的孩子能看書20分鐘以上。

五、轉換性注意力 (alternating attention)

能否順利從一個活動轉移到另一個活動上。例如：下課到操場打球，上課回到教室後能否將注意力轉換到課堂上。

四、分散性注意力 (divided attention)

同時注意兩件以上的東西，即一心多用。例如：一邊專心聽老師說話，一邊寫筆記。

家長們能先觀察孩子的注意力表現，先分析孩子在哪種情境最感困難，以對症下藥。以下是提升注意力的有效策略：

一、安排適切的環境

孩子面對新的作業時，能先讓學習環境保持單純，例如：桌面只留下會使用到的學用品，避免聲音與視覺方面的刺激干擾，再視孩子的學習情況逐步調整環境中的干擾刺激。

二、建立成功的經驗

觀察孩子的專注力表現，設定合理的目標，可先由孩子有把握或感興趣的事情開始嘗試。例如：拼圖時，可以選擇孩子喜歡的圖案，拼圖五分鐘休息一次，再延長成十分鐘、十五分鐘等。

三、指令正向且具體

為了讓孩子能聚焦於說話者，說話時可善用語調的變化強調關鍵訊息，內容應簡單、具體並使用正向描述。例如：「你作業都還沒寫完，怎麼還說話說個不停，不要再講了！」，可以改為「你先完成作業，我們再來聊天」。

四、生活處處可練習

以家庭生活中常見的購物活動為例，可以讓孩子嘗試依照購物清單或廣告單在超市尋找指定商品，並練習拿商品時要檢視包裝是否完整，留意保存期限、價格等資訊，這些小任務皆需要使用到各向度的注意力。

專注，能讓生活與學習更有效率，讓我們和孩子一起來努力！

你回饋~我送書



感謝家長前兩期熱情回饋，本期春雨延續送書活動，我們將會擇優選出20則回饋並送出好書，表單將於5/6(五)12:00截止，趕快來填寫喔！



頂溪國小童樂節 揪友愛「童」玩

學務主任 黃秉勝

學校希望頂溪的孩子們除了培養運動習慣，也同時重視品德教育的養成。因此，今年的兒童節慶祝活動依據2022新北童樂節的主題「揪友愛童玩」，規劃了讓學生必須透過合作闖關的活動，希望讓孩子們一起「揪友闖關去」。

今年頂溪童樂節一系列的活動有：1.「藝起創作趣」，由美勞老師帶領4、5年級學生共同創作，將學校代表「閱讀」的海精靈，拼貼為普普風的風格，於當日圖書館揭幕時呈現。2.「歡樂唱跳趣」活動，由唱跳經驗豐富的吉米哥哥，帶領低年級學生唱跳「熱愛105度C的你」，為闖關活動暖身、打起好精神，趕走瞌睡蟲。3.「闖關玩樂趣」規劃了三個關卡，第一關「心手相連」，同組學生手牽手將呼拉圈繞過身體，考驗彼此的合作與默契；第二關「健身好身手」，則展現平日體育課成果，跳躍高低欄架與S型跑步，小朋友都能輕鬆過關；最後一關「團隊闖障礙」，同組同學一起合作穿越氣墊障礙，有攀爬、跳躍、溜滑梯等，趕走自私怪，完成闖關後，就能領取今年自己票選的兒童節禮物了。



學校十分重視孩子們的運動習慣及品德教育的養成，透過這次的童樂節活動，讓孩子在闖關過程中，與同學合作共同完成任務，獲得身心最大的發展。此外，也感謝行政同仁與志工的協助，讓活動規劃更完善，安全維護更落實。



~閱讀展視野·智慧樂學習~ 圖書館啟用及智慧教室啟航

教務主任 黃銓寬

學校有幸獲得永和區陳鴻源副議長、連斐璠議員與羅文崇議員的大力支持，爭取經費補助，進行圖書館改造與添購智慧教室設備。

本校近年來致力於推動閱讀教育及行動學習，閱讀教育的推動有助學生自學，行動學習與智慧教學更是未來的趨勢。頂溪國小圖書館的閱讀環境變得更加舒適，讓班級教室的教學風貌更加有未來性，讓頂溪國小的孩子們成為愛閱讀樂學習的樂學寶貝！



頂溪國小圖書館以學校原有的彩虹意象及校訂課程的學生圖像「分享家-海精靈」作為發想主軸，期望能讓圖書館成為幫助孩子飛向閱讀樂趣的一座虹橋，並讓孩子們在館內成為與書籍對話、與同儕分享的閱讀樂趣的學習園地。

在智慧校園的推動上，除了運用平板進行行動學習之外，更將成為班班有觸控螢幕大屏的智慧教育校園。學校老師們也積極地完成新北市智慧教師認證，善用智慧學習的各項教學設備，激發出多元創新的教學模式運用於學生學習，提升孩子們的學習成效！



專注力，就是你的超能力。

專輔教師 史宛芸

小朋友，想一想，在家裡或者在學校的時候，是不是經常會有大人對小朋友這樣說：「你快專心！好好寫作業！不要再分心了！」、「安靜！不要再講話了！專心上課！」、「專心吃飯！」等等提醒我們要專心的話。你有想過，為什麼我們這麼容易不專心嗎？又或者說為什麼專注力這麼重要呢？「專注力」，是指一個人專心投入於某一件事情上而不會分心。當我們很專注於做一件事情時，通常較容易把事情做得好、做得更有效率，學習效果也會大大加分。所以，若我們能培養良好的專注力，它會幫助我們在生活中過得更順利與更豐富。

其實，我們也一定都很想要擁有好的專注力而來幫助我們表現得更好，但有時候好像很難做到。那，到底是什麼原因讓我們常常容易分心呢？我們來看看這些原因吧！

過度使用3C產品



雖然3C產品具有很多的視覺刺激和趣味性，但長時間的使用3C產品，會讓我們對於做其他事情(如：閱讀、上課)而感覺較無聊，因此就容易分心。

一次做太多事情



很多時候，我們會因為有太多事情要做、要處理，但經常急於想完成這些事情而忘記要做好時間的分配。同時有太多事情要做，也會讓我們無法專心與專注做好事情喔！

睡眠不足 運動量太少



休息不足，導致精神不佳，也會影響到我們的專注力！

運動量不夠，也會讓我們容易感到疲累而無法提高我們的專注力。



既然我們知道有哪些原因會影響我們的專注力表現，那我們就一起來練習，看看可以用什麼方法來幫助我們提升專注力，一起來練習！

規律作息，充足睡眠！



每天擁有穩定作息，早睡早起，能幫助我們提升精神，才能發揮我們的專注力喔！穩定作息和生活習慣，有助於我們記憶力更好！

多運動！鍛鍊精神與體力！



培養運動習慣，透過運動可以增加我們的精神與體力，讓我們更有力氣將事情做好喔！

做好時間管理，一次專心做一件事。



事情很多時，先安排好優先順序，一次專心做一件事情。如：先完成作業之後，再來安排休閒活動。不要一邊寫作業一邊玩玩具，這樣很難專心喔！

玩專注力練習的遊戲



多玩「專注力」遊戲，例如：迷宮、配對遊戲、下棋、畫畫或閱讀等等的活動，這些活動可以幫助我們練習提高我們的專注力喔！

需要專心做事情的時候，把會影響我們的物品收起來。



例如，當我們在寫作業時，就要把玩具或3C產品收起來，才能避免我們分心喔！（也可以設定計時器，在計時器響起時，可以起身走走稍微休息一下喔！）

適當的調整情緒，保持好心情。



找到幫助自己放鬆心情的方式，擁有好心情，會讓我們頭腦更清晰且更有力量去面對事情喔！

有獎徵答

提升專注力，對我們的生活來說是很重要的一件事情喔！擁有好的專注力，我們可以把事情做得更好，也會讓我們對於自己更有信心。本期有獎徵答活動「專注力，就是你的超能力」等你呦！讓我們一起來練習培養專注力！