

- 1132 班級經營計畫

- 導師：王雅旻

國中階段的孩子，正值青春期建立自我形象的階段，
生活重心在於同儕、他人認同等，
而國中所學習的科目變多、作業形式多元、學習形式也較跨域豐富。
然而，日漸繁重的課業壓力，
會使得孩子容易緊張不安又多愁善感，情緒較不穩定，
故期盼能協助孩子建立自我信心，學會自律負責，
成為有自信的、謙和有禮的、有學習熱情的國中新鮮人。

七年級

班級經營

帶著欣賞的、接納的「好奇」與學生「交心」

- 期許 1132 的孩子：

1. **要事第一（自律負責）**——在學業上展現積極及認真學習的態度；
在個人行為上督促自己符合團體生活之規範行為，學會對自己負責，做好該做的事，
妥善時間管理，達成有效率的生活。
2. **熱愛學習（創新探索）**——積極參與學校的各項活動，並在各項活動中發掘自己的
長處或喜好，培養多元的能力，養成成長性思維。
3. **同理傾聽（傾聽合作）**——在各項團體活動中，學會尊重與同理他人的意見；
同時傾聽自己內在的聲音，並學習友善地表達自我觀點，達成與人有效溝通。
4. **利他共好（感恩服務）**——對於他人的付出心存感謝，並學習為他人服務，
從生活實踐、班上同學的相處以及整體校園活動參與做起，
逐一達成生活上的相乘效應及共贏美好。
5. **鍛鍊體力**——從規律的生活作息做起，配合學校的晨運及外展活動，進而培養良好的
運動習慣。
6. **廣泛閱讀**——廣泛涉略各類圖書，增廣見聞，大量閱讀就如村上春樹所說：「對世界的
觀點變得更立體更有彈性，是『活在這個世界上意義非凡的姿態』。」

帶著相互尊重的信任感與家長「合作」

學校、老師的全心投入，都無法替代家庭的功能，
您的陪伴和家庭的支持，更是孩子永遠的後盾與安全感來源。

● 家長協助事項：

1. **每日檢查連絡簿並簽名**—連絡簿上會配合學校活動而有通知或叮嚀訊息，協助家長更了解孩子的校園生活。
2. **了解孩子的交友狀況**—了解他(她)有哪些好朋友，並傾聽孩子的需求及心聲。
3. **督促孩子在家自行完成作業及妥善安排時間**。
4. **了解孩子睡眠狀況，勿過於晚睡**—睡眠不足將造成學習成效不彰、記憶力減退。
5. **限制孩子使用電腦時間，勿沉迷上網或遊戲**。
6. **適度的運動**—運動可有健康的體魄及好體力面對學習。
7. **協助孩子安排正向的假日休閒**—正面意義的身心靈充電與休息，讓身心靈更健康。

協助陪伴孩子渡過國中階段是我的職責，也是我的榮幸，
相信在您的協助及學校所有老師的付出，
孩子在成長的路上可以走得更穩健，
讓我們成為陪伴孩子成長的最佳夥伴。

1132 導師 王雅旻
20240825