

916 班級經營計畫

916 班級文化與特色

本班孩子整體個性溫和、乖巧，班級氣氛融洽，孩子們能互相尊重並包容彼此的差異。在學習方面，許多同學在課堂上能專心聽講，遇到不懂的地方也會主動詢問老師或同學。他們能彼此討論課業、互相提醒與協助，逐漸形成良好的學習互助氛圍。在班級互動上，同學們普遍願意合作與分享，無論是在課堂討論或班級活動中，都能展現團隊合作的精神。透過這樣的互助與支持，孩子們不僅在學習上能彼此成長，也逐漸培養出責任感與同理心。

在畢業前，我希望持續維持並深化這樣的班級文化，引導 916 的孩子培養明辨是非的能力，學會尊重他人，並珍視每一個人的人格與差異。

生活與常規

- ◎孩子們每天早上 7:30 準時入班，建議先在家裡吃完早餐，這樣到了學校才能專心在早自習複習，效果會更好。
- ◎若上學遲到、聯絡簿沒有準時繳交或上課有干擾秩序的行為，放學將留校十分鐘簡單打掃導師分派的區域，讓教室成為舒服、乾淨的學習環境。
- ◎穿著整齊，星期一、三、五穿運動服，二、四穿制服，班際比賽或畢業旅行可穿班服，養成符合校規的行為態度，也能培養孩子的責任感與自我管理。
- ◎午間吃完午餐，簡單整理環境，12:40 準時午休睡覺，避免下午上課時精神不濟。

面臨會考，導師的具體做法

◎尊重學生個別差異

每位學生都有不同的能力與興趣，鼓勵學生發展自己的長處，而不是只以成績作為唯一評價標準。支持學生在運動、藝術、社團或其他興趣領域發展，建立自信心。

◎鼓勵學生探索未來方向

透過談話、升學資訊分享與生涯討論，引導學生思考未來可能的發展道路。

◎建立開放的溝通環境

會保持開放態度，讓學生願意分享自己的壓力、困難或想法。

◎培養學生自我管理力

鼓勵學生學習安排時間、規劃讀書計畫，逐漸培養自主學習的能力。

◎重視心理健康與情緒支持

國三階段壓力較大，關心學生情緒狀態，協助學生找到紓壓方式。

☺強調品格與態度的重要性

讓學生理解良好的態度、誠實與努力，比短期成績更重要。

☺建立尊重與信任的班級文化

營造一個互相尊重、互相支持的班級氛圍，讓學生能安心學習與成長。

面臨會考，家長可以如何協助孩子

目前學生距離國中教育會考僅將近兩個月的時間，這段時間往往是孩子壓力最大的階段。家長的陪伴與支持非常重要。

☺穩定孩子的生活作息

協助孩子維持規律作息，例如固定睡眠時間與讀書時間，避免熬夜，保持良好的身體狀態。

☺提供安靜且支持的讀書環境

在家中盡量提供一個安靜的學習空間，減少干擾，讓孩子可以專心準備考試。若家中無法提供此環境，建議申請課後到校自習。

☺給予鼓勵而非過度壓力

多肯定孩子的努力與付出，避免只關注成績或排名，讓孩子感受到支持與信任。

☺關心孩子情緒與壓力

若孩子感到焦慮或疲憊，可以多傾聽與陪伴，幫助孩子調整心情。

☺協助建立合理讀書計畫

可以陪孩子一起討論讀書進度，幫助孩子把大目標拆成小目標，降低焦慮感。

☺適度安排休息與運動

長時間讀書容易疲累，適度運動或散步能幫助紓壓，提高學習效率。

導師給家長的一段話

國九階段對孩子而言，是一段重要且充滿挑戰的時期。隨著會考逐漸接近，學生在課業與升學上的壓力也會增加。此時，家長的理解、陪伴與支持，對孩子來說非常重要。

每個孩子的學習節奏與能力不同，我們更希望孩子能在穩定的心情與健康的狀態下準備考試，而不是在過度焦慮與壓力中學習。除了成績之外，孩子的努力、態度與成長同樣值得被看見與肯定。

學校與家庭是孩子成長過程中最重要的兩個支持系統。期盼在家長與導師的共同陪伴與鼓勵下，讓孩子能夠以穩定的步伐迎接會考，也逐漸找到適合自己的未來方向。

若家長在孩子的學習或生活上有任何需要討論的地方，也歡迎與導師保持聯繫，一同為孩子的成長努力。