

# 臺北市立弘道國民中學 114 學年度第 1 學期班級經營計畫

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                        |       |          |    |    |    |    |      |  |  |       |  |    |     |    |     |          |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|----|----|----|----|------|--|--|-------|--|----|-----|----|-----|----------|
| 班級     | 815                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 導師                                                                                                                                                                     | 施文 老師 |          |    |    |    |    |      |  |  |       |  |    |     |    |     |          |
| 班級人數   | 男 14 人 女 15 人 共 29 人                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                        |       |          |    |    |    |    |      |  |  |       |  |    |     |    |     |          |
| 班級經營理念 | <p><u>老師對於班級經營與管理在不同階段各有側重的部分</u></p> <p>(一) 八年級：以凝聚全班各項活動及讀書的向心力為主，並培養有計畫、有效率的讀書方式。</p> <p>(二) 九年級：以面對升學，完整的讀書複習計畫及適度運動為重點。</p> <p><u>希望 815 的孩子都能在未來學會的事</u></p> <p>1. 對自己盡責－</p> <p>a. 確實完成各科作業並準時繳交</p> <p>b. 做好個人打掃工作</p> <p>c. 注意服裝儀容</p> <p>d. 照顧自己身體健康、三餐正常飲食、多喝水、把握運動機會</p> <p>2. 對班級、社會盡責－</p> <p>a. 積極參與班級事務</p> <p>b. 遵守學校規定</p> <p>c. 透過學校活動學習團隊精神</p> <p>d. 尊重他人，便能行止得宜；尊重事物，便能對事負責，對物愛惜；能尊重自己，便能成就自信並得到他人的尊重。</p> |                                                                                                                                                                        |       |          |    |    |    |    |      |  |  |       |  |    |     |    |     |          |
|        | 班級經營目標                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>1. 營造班級尊重、關懷、合作的精神，創造和諧的學習氣氛。</p> <p>2. 協助學生適應團體的生活，並鼓勵其養成自動自發、獨立自主的習慣。激發榮譽心與責任感。</p> <p>3. 加強親師間的聯繫與溝通，讓彼此成為合作伙伴，共同為孩子的學習和成長問題而努力。</p> <p>4. 建立班級常規，以維持班級正常運作。</p> |       |          |    |    |    |    |      |  |  |       |  |    |     |    |     |          |
| 具體策略   | <p><b>一、815 生活規定：</b></p> <p>1. <b>早自習：</b> (1)早上 7：30 前到校並數位學生證<u>刷卡</u>(簽到)。</p> <p>(2)收手機、交聯絡簿。</p> <p>(3) 7：30 早自習開始。每日早餐盡量到校前食用完畢。</p> <p>(4)若需請假請家長於 7:30 前打電話告知導師。手機:0912456776</p> <p>辦公室電話(可留言) 02-23715520 轉 501、502 亦可撥打學務處分機 320</p> <p>※早自習朝會活動及每天穿著：(請注意服裝儀容避免混搭)</p>                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                        |       |          |    |    |    |    |      |  |  |       |  |    |     |    |     |          |
|        | <table><tr><td>週一</td><td>週二</td><td>週三</td><td>週四</td><td>週五</td></tr><tr><td>全校朝會</td><td></td><td></td><td>八年級朝會</td><td></td></tr><tr><td>制服</td><td>運動服</td><td>制服</td><td>運動服</td><td>校 T、運動服褲</td></tr></table>                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                        |       | 週一       | 週二 | 週三 | 週四 | 週五 | 全校朝會 |  |  | 八年級朝會 |  | 制服 | 運動服 | 制服 | 運動服 | 校 T、運動服褲 |
|        | 週一                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 週二                                                                                                                                                                     | 週三    | 週四       | 週五 |    |    |    |      |  |  |       |  |    |     |    |     |          |
| 全校朝會   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                        | 八年級朝會 |          |    |    |    |    |      |  |  |       |  |    |     |    |     |          |
| 制服     | 運動服                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 制服                                                                                                                                                                     | 運動服   | 校 T、運動服褲 |    |    |    |    |      |  |  |       |  |    |     |    |     |          |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                        |       |          |    |    |    |    |      |  |  |       |  |    |     |    |     |          |

2. **午休 12:35 開始**，因國中課程緊湊，為提供同學安靜休息時間，大家這時間要趴在桌上閉目養神，禁止走動、講話。
3. 第八節下午五點放學，週四無第八節為 4:30 放學。導師或是其他任課老師要讓學生留校處理班務，會提早告知家長，或是請孩子當天打公共電話告知家長，請家長配合。如果學生該到家時間還未到家，請家長打導師手機詢問。
4. 聯絡簿隨時會通知家長學生在校情形，**煩請家長簽名並瞭解孩子每日作業、成績**，每日關心孩子的功課，掌握學習的狀況。

若有任何疑問或聯絡事項，請利用以下方式：

(1) 電洽：02-23715520 轉 501、502、0912456776、Line

(2) E-Mail：[554@ht.jh.tp.edu.tw](mailto:554@ht.jh.tp.edu.tw)

(3) 請善用聯絡簿

5. 禁止攜帶漫畫、電動玩具、撲克牌及隨身聽等違禁品到校，若有需要帶手機到校，請至學務處申請。(手機有攜帶者，已由全班早自習統一收取交由學務處保管，放學時統一由手機股長領取發回。
6. 請事假請事先請妥，病假則請於當日上午 7:30 前由家長以電話聯絡導師或學務處人員，待回校後再補辦請假手續。

## 二、整潔、秩序方面：

1. 正副服務股長職掌內外掃區打掃的督導工作，並確實登記未完成或不認真打掃工作之名單。整潔工作需要全班合作完成！
2. 每節上課，請班級幹部協助管理班級秩序，提醒後若仍勸告不見改善，則登記名單給導師處理，視情節輕重做班級服務或校規懲處。良好班風需全班的努力配合。

## 三、學生本份

### (一) 聯絡簿

1. 日期(年月日)、生活札記、今日作業、應帶物品、備忘記事、成績登錄、錯字訂正，各項內容確實填寫，並請家長簽名。
2. 缺交、抄不齊全、未請家長簽名、未寫心得者，需補交。

### (二) 各科作業

1. 準時繳交作業，千萬不要養成抄寫他人作業或遲交、缺交的壞習慣，因為絕對會影響學習習慣和成績。
2. 各科小老師協助將每日作業缺交者座號，統計缺交名單交給導師及任課老師。

日常生活

| 時間   | 學校作息項目 | 班級作息項目                   |
|------|--------|--------------------------|
| 7:30 | 上學時間   | 7:30 點名、登記遲到同學座號並收手機、聯絡簿 |

|                            |                                                                                                                                                     |                      |                |                                    |               |                                   |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------|------------------------------------|---------------|-----------------------------------|
| 作<br>息                     | 7:50~8:15                                                                                                                                           | 導師時間 /<br>朝會 (星期一、四) |                | 自習 / 安排考試<br>班書閱讀                  |               |                                   |
|                            | 8:25~11:55                                                                                                                                          | 第一~四節 上課時間           |                |                                    |               |                                   |
|                            | 11:55~12:25                                                                                                                                         | 午餐時間                 |                |                                    |               |                                   |
|                            | 12:25~12:35                                                                                                                                         | 處理廚餘及重點整理環境          |                | 12:25 重點打掃<br>12:35 之前班上同學回班就定位午休  |               |                                   |
|                            | 12:35~13:15                                                                                                                                         | 午休                   |                | 12:35 副班長點名、登記不在班的同學               |               |                                   |
|                            | 13:25~16:00                                                                                                                                         | 第五~七節 上課時間           |                |                                    |               |                                   |
|                            | 16:00~16:15                                                                                                                                         | 全校打掃時間               |                |                                    |               |                                   |
|                            | 16:15~16:30                                                                                                                                         | 放學時間(一)              |                | 16:15~16:30 聯絡簿抄寫完畢導師交待事情完畢後統一宣布放學 |               |                                   |
|                            | 16:15~17:00                                                                                                                                         | 第八節課後輔導(如有參加)        |                |                                    |               |                                   |
|                            | 17:00                                                                                                                                               | 放學時間(二)              |                |                                    |               |                                   |
| 班<br>級<br>重<br>要<br>活<br>動 | 9/15                                                                                                                                                | 第八節課開始               | 11/14          | 校內本土語文競賽                           | 12/8          | 大隊接力                              |
|                            | 10/15<br>10/16                                                                                                                                      | 第一次段考                | 11/18<br>11/19 | 宿營                                 | 12/9<br>12/16 | 作業抽查(英、數、歷、公)<br>作業抽查(國、自、地、健、作文) |
|                            | 10/23                                                                                                                                               | HPV 疫苗接種             | 12/2<br>12/3   | 第二次段考                              | 1/16<br>1/19  | 第三次段考(兩天)                         |
|                            | 10/31                                                                                                                                               | 校內國語文競賽              | 12/4           | 魔術盃                                |               |                                   |
|                            | ※備註：學期重要行事：(9/28 教師節補假一天、10/6 中秋節放假一天、10/10 國慶日放假一天、10/24 光復節補假一天、12/25 行憲紀念日放假一天、元旦放假一天、1/21-23 補行上課、1/24 寒假開始)                                    |                      |                |                                    |               |                                   |
| 家<br>長<br>配<br>合<br>事<br>項 | 1. 聯絡簿：請家長務必檢查各項作業、簽名，以了解學生的生活及學習狀況，以加強學生課後生活的指導。<br>2. 了解孩子作息、交朋友及規範孩子手機、電腦及金錢的使用。<br>3. 確實掌握上、下課時間，以免孩子發生危險。<br>4. 陪孩子從事正當休閒活動。<br>5. 孩子違規，請配合督促。 |                      |                |                                    |               |                                   |
| 親<br>師<br>聯<br>絡<br>方<br>式 | 1. 聯絡簿<br>2. 學校電話:02-23715520 轉 501、502<br>3. 手機:0912-456776<br>4. e-mail:554@htjh. tp. edu. tw<br>5. line                                          |                      |                |                                    |               |                                   |
| 備<br>註                     |                                                                                                                                                     |                      |                |                                    |               |                                   |



# 母女之間 / 女兒的青春變化球

2015-09-11 08:49:22 聯合報 宏儀（台北市）



家有正值青春期的少女，等於天天在接變化球，不斷被三振。由於投球的少女刁鑽古怪，球路變化多端，讓我這個長於戒嚴時期的老媽難以招架，只好認真鑽研專家寫的教養書籍。圖／陳完玲

家有正值青春期的少女，等於天天在接變化球，不斷被三振。由於投球的少女刁鑽古怪，球路變化多端，讓我這

個長於戒嚴時期的老媽難以招架，只好認真鑽研專家寫的教養書籍；可惜就如出兵打仗，紙上談兵效用不大，家家有本難念的經，孔子因材施教，教育不會只有一種方法。

我從沒想過天真可愛的小天使會變成惡魔，整天黏著我媽咪長媽咪短的無尾熊長大後竟然會頂嘴，她的體內一定藏著一個秘密機關，時間一到，裝置被啟動後馬上變了一個人。

之前每天放學回家書包還沒放下，就迫不及待跟我分享學校裡發生的一切，現在一看到我湊過去就急著把門關上，說她喜歡獨處，要我給她一點空間，別老是「纏」著她，進門前最好先敲門。我被排拒在門外，不好意思硬黏上去，變成熟臉老媽去貼驕傲女兒的冷屁股，心中無比失落，但又莫可奈何。

此時若是闖進去跟她說些把屎把尿的往事，意圖喚醒她的良知，她也只是把我跟那些總愛提當年勇的老男人畫上等號，隔著門板說教更沒意義，說不定她正戴上耳機聽音樂，我就算說破了嘴也只是一個人在唱獨角戲。

青春期時體內的荷爾蒙忽高忽低，心情一定很混亂，她也想投好球，但偏偏球路不穩，投了一堆壞球。我常跟她說天底下沒有不勞而獲的事，想要收穫甜美的果實，就得先努力耕耘灌溉，懶農夫種不出好稻米。她不愛念書，我讓她暑假跟老師去環島，體驗自己手洗衣服，騎自行車練體力，還要照顧同行的小弟弟小妹妹。

孩子大了，有自己的想法，做母親的再著急也只能陪伴。不要我陪的時候，我就做自己的事，把她晾在一邊；吃飯時也不特別招呼她，但我故意做她愛吃的菜，一個人再怎麼任性，總得吃飯吧？果然，她終於不敵誘惑走出來。

這一年來，我面對孩子叛逆不想上學時，曾經情緒低落，大吼大叫，甚至氣得打她，不過這麼做都只是讓親子關係更緊張。她畢竟是孩子，多了解她，給她愛，孫悟空七十二變也逃不出如來佛的手掌心，只要我的情緒穩住了，她依然是一隻小猴子。