

臺北市立弘道國民中學 115 學年度第一學期 8 年 11 班 班級經營計畫

導師：金衍安

本學期重要事項

9/12(六)上午領域不及格補考	11/19(四)~11/20(五)八年級隔宿露營
9/14(一)領域不及格補交作業截止	12/2(三)~12/3(四)第二次定期考
9/21(一)第八節輔導課開始	12/7(一)大隊接力比賽
10/13(二)~10/14(三)第一次定期考	12/28(一)健體領域紙筆測驗
10/14(三)下午社區高中參訪	116/1/4(一)藝術領域紙筆測驗
11/2(一)班際游泳大隊接力	116/1/18(一)~1/19(二)第三次定期考
11/18(三)第七節八年級隔宿露營說明會 (第八節暫停)	116/1/20(三)結業式

一、班級經營願景

以「**尊重、關懷、自律、成長**」為核心，營造安全、友善、積極的學習環境，讓每一位孩子都能在班級中找到自己的位置，學會與人相處、管理自己、面對問題，並發現自己的優勢與價值。

期待孩子不只是「遵守規定」，更能逐漸成為能為自己負責、能尊重他人、能面對挫折，也願意為團體付出的成熟個體。

二、班級經營目標

1. 尊重他人，建立良好品格

培養孩子尊重師長、友愛同儕、尊重差異的態度，學習以合宜的方式表達意見與維持良好的人際關係。

2. 培養同理心，營造友善班級

培養孩子社會覺察能力，理解他人的情緒、需求與立場，學習換位思考，以尊重、同理與合作的方式與人互動。

3. 覺察情緒，學習自我調節

協助孩子認識自己的情緒與壓力來源，學習適當表達情緒，並以健康、正向的方式面對挫折與壓力。

4. 培養責任感與自主管理能力

從作息、作業、學習、環境維護及人際互動等日常生活中，培養孩子「對自己的選擇負責」的態度。

5. 激發學習動機，建立正確學習態度

鼓勵孩子主動學習、勇於提問、樂於嘗試，並透過「自己和自己比較」的方式，看見自己的進步。

6. 尊重個別差異，發展多元潛能

相信「天生我材必有用」，不以單一標準評價孩子，鼓勵孩子探索自己的興趣、專長與優勢，發展多元潛能。

7. 建立良好生活習慣

從守時、整潔、服儀、作息、健康與常規做起，培養孩子自律、自重及負責任的生活態度。

8. 培養團隊合作與班級向心力

透過班級活動、合作學習與班級任務，讓孩子理解「我是班級的一分子」，學習合作、溝通，凝聚向心力與歸屬感。

9. 培養問題解決與負責任的決策能力

遇到問題時，除了明白向外尋求方法，也能引導孩子反思「我可以怎麼做？我的選擇/做法會帶來什麼結果？如果可以重新來一次我會怎麼做？」藉此得到經驗，解決問題。

10. 建立正向師生關係

重視師生情感交流，建立互信、互重的關係，讓孩子知道「老師是班級的管理者，也是願意陪伴自己成長的人」。

三、班級經營理念

1. 安全是學習的起點

營造一個讓孩子「敢說、敢問、敢犯錯、敢重新開始」的環境。無論在學習或人際互動中，都讓孩子知道：每個人都值得被尊重，教室應該是一個可以安心學習的地方。

2. 規範不是限制，而是保護

班級常規的目的不是「管住孩子」，而是讓每個人都知道共同生活的界線。透過明確、一致且合理的規範，建立孩子的秩序感與責任感。

3. 管教的目的是在於「學會管理自己」

面對孩子犯錯時，以「理解原因—釐清責任—修正行為」為主要原則，而非單純處罰。希望孩子最後能從「老師叫我這麼做」，逐漸成長為「我知道為什麼應該這麼做」。

4. 看見每一個孩子的優點

不以成績作為評價孩子的唯一標準，努力看見孩子在學習、體育、藝術、人際、服務、領導、創意及生活態度上的不同優勢。讓每個孩子都能感受到：「我不一定是最厲害的，但我一定有值得被看見的地方。」

5. 重視親師合作

家庭與學校是陪伴孩子成長的重要夥伴。透過適當、即時且正向的溝通，讓親師彼此理解、互相支持，共同協助孩子面對國中階段的學習、人際與成長課題。

四、班級生活常規

（一）早自習：早到是為自己多爭取一段學習與準備的時間。

1. 7:50 前到校，整理個人物品與學習環境。
2. 到校後降低音量，不影響其他同學。
3. 利用早自習進行閱讀、複習、預習或自主學習。
4. 培養「一到學校，就開始準備學習」的習慣。
5. 遇有特殊狀況應主動向導師或相關師長說明。

（二）服儀與衛生

1. 依學校規定穿著整齊、乾淨的校服或校T。
2. 維持個人衛生及良好生活習慣。
3. 保持座位及置物空間整潔。
4. 不任意放置垃圾或影響公共環境。
5. 尊重校園環境，共同維護乾淨舒適的學習空間。

（三）作業與學習：不怕不會，只怕不願意學；不怕犯錯，只怕不願意改。

1. 按時完成並繳交作業。
2. 認真完成訂正，理解錯誤並加以改進。
3. 養成課前預習、課堂專心、課後複習的習慣。
3. 不抄襲、不敷衍，對自己的學習成果負責。

4. 遇到不會的問題，主動詢問老師或同學。
5. 培養整理筆記、規劃時間及自主學習的能力。

(四) 個人健康

1. 每日攜帶水壺、衛生紙及抹布。
2. 適度飲水，維持良好生活作息。
3. 能規律運動，培養健康生活習慣。
4. 身體不適時應主動告知師長，主動配戴口罩，儘速就醫並配合用藥，必要時請假在家休息，勿硬撐著到校。

(五) 打掃工作：打掃能為自己與同學創造舒服的學習環境，提升學習效率

1. 依分配的工作認真完成，不推諉、不逃避自己的責任。
2. 垃圾確實分類，愛惜資源。
3. 愛惜教室設備及學校公物。

(六) 禮節

1. 上課鐘響前準備好課本及學習用品。
2. 教師進入教室時保持基本禮貌。
3. 上課專心聆聽、積極參與。
4. 發言先舉手，尊重他人發言權。
5. 不任意交談、干擾他人學習。
6. 不追逐、推擠、大聲喧嘩或從事危險行為。

(七) 手機與 3C 使用：重視數位自律與責任。

1. 手機依學校規定時間及方式繳交、保管。
2. 未經允許不得於課堂使用手機或其他 3C 產品。
3. 尊重他人網路隱私與禮儀，不任意轉傳他人照片或訊息，或散播不實資訊。
4. 引導學生建立「科技為我所用，而非被科技控制」的觀念。

(八) 人際相處：我可以不同意你，但我仍然尊重你

1. 不喜歡一個人，但仍然可以尊重他。
2. 可以有不同意見，但不能用傷害他人的方式表達。
3. 可以選擇自己的朋友，但不能刻意孤立他人。
4. 看見同學被欺負時，不嘲笑、不附和、不圍觀，並主動告知老師。
5. 遇到自己無法處理的問題，應主動告知師長。

(九) 情緒與壓力管理：國中階段學生面臨課業、人際、家庭及自我認同等多重壓力，因此班級經營不只管理「行為」，也重視「情緒」。

1. 覺察情緒：我現在是生氣、難過、焦慮還是失望？
2. 了解原因：什麼事情讓我產生這樣的感受？
3. 選擇適當方法：深呼吸、暫停、運動、書寫、找人談談等。
4. 尋求協助：遇到自己無法處理的問題，可以向導師、家長或輔導相關人員求助。
5. 學習重新開始：一次失敗不代表永遠失敗。

(十) 考試與學習評量：分數告訴我們現在在哪裡，但不能決定我們可以走到哪裡

1. 誠實應試，不作弊、不抄襲。
2. 尊重自己的學習成果。
3. 不以一次考試結果定義自己的能力。
4. 重視「訂正—分析—改進」的過程。

5. 鼓勵學生與自己比較，找出下一次可以進步的地方。

(十一) 輔導管教原則

1. 依師生共同約定、學校規範及相關規定辦理。
2. 尊重學生人格，管教以「教育、修正與成長」為目的。
3. 引導學生理解行為造成的影響，並承擔合理責任，同時給予學生修正與重新開始的機會。
4. 重視個別差異，依學生身心發展與實際需求提供協助。
5. 若涉及學習、人際、情緒或家庭等較複雜問題，適時與輔導室及相關專業人員合作。
6. 與家長保持適當溝通，建立親師合作關係。

五、家長協助事項

1. 協助孩子養成準時到校的習慣。
2. 每日關心聯絡簿及學校重要通知。
3. 協助孩子準備學用品，避免攜帶貴重物品及過多現金。
4. 督導孩子遵守手機及 3C 使用規範，關心孩子的網路及 3C 使用情形。
5. 避免攜帶與學習無關且可能影響課堂秩序或校園安全的物品。
6. 孩子因故無法到校時，請依學校規定辦理請假。
7. 關心孩子的學習狀況與同儕互動。
8. 協助孩子建立規律的生活作息與學習習慣。
9. 當孩子遇到困難時，鼓勵孩子主動表達，而非獨自承受。
10. 若孩子出現持續性的學習、人際或情緒困擾，請及早與導師聯繫，共同尋求協助。
11. 親師溝通以「理解孩子、解決問題、共同成長」為原則。

六、親師聯絡方式

(一) 聯絡簿

作為日常學習與生活事項的主要溝通管道。

(二) E-mail

837@htjh.tp.edu.tw

(三) 電話

(02)2371-5520 轉 202 或 201

(四) BAND 群組

群組內可私訊老師，看到後會回覆，若是急事請直接來電辦公室，勿留言。

(五) 到校面談

若有需要進一步討論孩子的學習或生活情形，請事先與導師約定時間。

讓我們親師合作，攜手陪伴孩子

在規範中學會自律，在關係中學會尊重，

在挫折中學會成長，在探索中看見自己的價值