

臺北市忠孝國中



學校日活動

宣導資料

中 華 民 國 1 0 2 年 1 0 月 0 5 日

教務處給家長的叮嚀與建議

一、培養孩子良好的閱讀習慣、正確的學習態度、做有效的時間管理。

☆ 7 年級小叮嚀

(一)不要太過迷信先修班的學習成效

若已讀先修班的學生可能因初期小考成績佳，而學習態度鬆散，因而不在于課堂學習，造成學習成績漸次滑落。

(二)務必配合教師教學進度學習

雖未來的升學不採計在校成績，但「教育會考」的成績是會列為免試入學超額比序要項之一。為讓孩子能在未來順利就讀理想的學校，「教育會考」表現的好壞，是不容忽視的。

因此，若要在「教育會考」能有不錯的表現，應提醒孩子別因免試而放棄學習，務必配合教師教學進度，課前預習、課中專注、課後複習，打好良好學習基礎，及建立良好學習態度。基本功要能紮實，如此才有利於孩子長遠的發展。

(三)配合學校安排，參加相關學藝競賽

為配合 12 年國教，多元適性發展的目標，教務處持續辦理各項學藝競賽，如：校內科展、英語歌唱比賽、語文競賽、英語單字大賽、數理小巨人、小小社會通等。只要孩子有參加任一項競賽，教務處均會給予相關的認證於孩子的學習護照上。另外學校網頁上也會有各項校內外學藝競賽訊息，也請家長多所留意。雖然未來這些比賽成績的好壞並不影響升學，但孩子從這些比賽所領悟到各學習領域的多元基本能力，將會長久地影響及伴隨孩子成長，故請家長多鼓勵孩子踴躍參加。

(四)鼓勵孩子均衡學習

配合未來免試入學時，可能遇到超額比序的狀況。請家長叮嚀孩子在學校學習各項科目時，務必專心一致。尤其鼓勵孩子積極認真地參與：「藝術人文－視藝、表藝、音樂」；「綜合－輔導、童軍、家長」；「健體－健教、體育」等的教學活動，以利孩子未來的成長。

(五)多了解孩子的作業繳交狀況

作業的繳交狀況，將會反應出日後孩子作事的態度。請家長多多幫忙，當孩子回家後，詢問一下是否有隔天要繳的作業。充份和導師合作，留意孩子是否按時完成。

☆8 年級小叮嚀

(一)新課程－理化的加入

面對新課程--理化常出現未戰即宣告投降的情況，請按部就班，跟隨老師進度學習。理化不難，會覺得難是因為囫圇吞棗、不求甚解，不懂之處，要多問老師。概念清楚，才有好成果。

(二)社會科學習得更加紮實

八年級的社會課程內容更加專精，務必做好基本背誦，能過目不忘的人終究不多，課後複習非常重要。

(三)鼓勵孩子均衡學習

配合未來免試入學時，可能遇到超額比序的狀況。請家長叮嚀孩子在學校學習各項科目時，務必專心一致。尤其鼓勵孩子積極認真地參與：「藝術人文－視藝、表藝、音樂」；「綜合－輔導、童軍、家長」；「健體－健教、體育」等的教學活動，以利孩子未來的成長。

(四)多了解孩子的作業繳交狀況

作業的繳交狀況，將會反應出日後孩子作事的態度。請家長多多幫忙，當孩子回家後，詢問一下是否有隔天要繳的作業。充份和導師合作，留意孩子是否按時完成。

☆9 年級小叮嚀

(一)新課程『地球科學』的加入

『地球科學』在會考的出題份量在自然科中並不亞於『生物』，請家長督促孩子只要跟隨好教師所安排的進度，課前預習、課後充份複習即可。

(二)確實跟好導師所安排的複習進度

每日早晚的複習計劃請要求孩子盡量依進度作好複習，如果因隔天作業太多趕不上進度，請盡量利用週休補回來，把自己本週應複習的部分好好回到課本上統整一遍。

(三)晚自習請多鼓勵孩子參加

本校這幾年來辦理九年級留校晚自習成效良好，對於孩子的學習與複習有相當大的幫助，深獲師生及家長的認同。另外，在晚自習過程中可培養孩子的競爭心及上進心。故為了孩子的學業及日後讀書習慣的培養，請多鼓勵孩子們參加本校的晚自習活動。讓我們一起為孩子未來的學業打拼。

若孩子有參與晚自習，還煩請家長能適時撥空來學校輪值，並關心下孩子。除了解其讀書狀況外，也可以看看孩子和其他同學的互動，藉此或許可以得到適合陪伴孩子度過這一時期的方式。

(四)建議可以為孩子準備一本「無敵筆記本」

將自己課程學習上會做錯的題目剪下來貼在筆記本上，模考前針對自己較弱及常錯的地方作加強。了解自己才能對症下藥，不要終日埋頭苦做，會的題目不斷重複而浪費時間，不會的還是不會，等於事倍功半。

(五)勿過度補習，多留時間要求孩子自己讀書

尤其是背科，需利用時間從頭將課本看一遍，建立完整的概念，不要一味埋首於考卷及自修。請多和各科任課老師配合或詢問較佳的複習方式以作因應。否則，作多少評量，成就仍有限。

二、7、8 年級成績評量新規定，請家長務必瞭解。勿以過去兄姐的經驗套用在現在孩子的身上。

9 年級學生適用 96.8.1 施行之「國民小學及國民中學學生成績評量準則」。

7、8 年級學生適用 101.05.07 修正之「國民小學及國民中學學生成績評量準則」並自 101.8.1 施行。

其中第 11 條內容如下：

「國民中小學學生修業期滿，符合下列規定者，為成績及格由學校發給畢業證書；未達畢業標準者，發給修業證明書：一、學習期間扣除學校核可之公、喪、病假，上課總出席率至少達三分之二以上，且經獎懲抵銷後，未滿三大過。二、七大學習領域有四大學習領域以上畢業總平均成績丙等以上。」

詳細可至教育部或臺北市政府教育局高中及國中教育科（臺北市國民中學學生成績評量補充規定）查詢。

三、未來『12 年國教』的升學和往年相比有大幅度的轉變，為讓家長們在日後面臨孩子升學時，能更了解相關的入學方式。教務處及輔導室將於今日（10/5）11：10~12：00 在本校活動中心作相關的說明，懇請家長多多參與。

另日後亦會針對相關訊息的公布辦理講座或說明會，屆時還請家長能撥空出席瞭解。

訓導處給家長的建議與叮嚀

一、 本學年訓導工作重點

用心經營、嚴管勤教、親師合作、創造特色。訓導工作要能有效遂行，端賴全體親、師、生的通力合作，歡迎各位家長與訓導處保持緊密聯繫，為孩子創造平安、和諧、美好的學習生活。訓導處聯絡電話：25524890 #31.32.33

二、 訓導工作成員介紹

(一) 訓導主任：杜偉安（分機 31），綜理各項訓導處業務。

(二) 訓育組長：楊治賢（分機 33），規劃暨辦理各項學生比賽活動及推展學校特色團隊。

(三) 生教組長：許仁安（分機 32），各項生活教育之規範要求，獎懲及出勤管理。

(四) 體育組長：廖雅惠（分機 32），運動代表隊培訓及運動比賽活動規劃辦理。

(五) 衛生組長：張靖儀（分機 33），校園環保工作推展與師生衛生保健管理。

三、 持續推動 102 學年度「友善校園人權環境」計畫，本學期開學第 1 週為友善校園週，生教組已結合各處室做好友善校園系列相關活動，並發給每位學生學校家長緊急聯絡卡。

四、 每日第 2 節下課時間為 15 分鐘，辦理課間運動（前 7 分鐘實施護眼操，後 8 分鐘鼓勵慢跑或慢走），希望家長一同鼓勵同學們養成定期運動的習慣，鍛鍊健康體魄，提升個人免疫力，也有助於學習成長。

五、 營養午餐（桶餐）實施：每月中左右依行事曆召開午餐委員會議，做到飲食均衡，促進個人身心發展，目前全校訂餐率約八成以上，少數同學則由家長準備愛心便當，各班用餐情形良好，未來用餐若有任何問題歡迎洽詢各班導師、合作社或訓導處衛生組。

六、 改過銷過辦法：凡受懲罰紀錄之學生，有誠意悔改，且在考察期間未再違反任何校規，鼓勵學生積極改過銷過，宜多利用於寒暑假時間進行改過銷過。

七、 102 年 11 月 9 日（六）為本校 43 週年校慶活動日，目前各項活動正緊鑼密鼓地籌畫中，歡迎家長和校友們屆時踴躍蒞校參與！

八、 近年來一旦天氣轉涼，發現罹患流行性感冒的學生人數時常增加，希望家長配合注意，如果發現貴子弟疑似流感症狀，請立即戴上口罩及測量體溫，必要時至醫院進行篩檢。

九、 11/28（四）～11/29（五）8 年級隔宿露營活動；地點：關西萊馥渡假村。

十、 12/13（五）辦理 7 年級校外教學一日活動。

如何教孩子時間管理

2010-09 親子天下雜誌 16 期 作者：李佩芬

摘自 <http://www.parenting.com.tw/article/article.action?id=5026336>

時光飛逝。假期已悄悄畫下句點，開學巨人的腳步也已重重來到。家有「小蘑菇族」的家長，是否煩惱著又將陷入「大人叫，小孩拖」的「開學症候群」？

不過，光是一張由大人規劃安排、要求孩子按表操課的時間表，並無法真正將「時間感」植入孩子心中。帶著孩子思考，就讓孩子從回顧自己開學一週的時間開始！

反思回顧 1 三步驟，五問題，檢視時間流向

專注於提升青少年「思維訓練」的香港思聰少年思維訓練課程總監梁志援，曾撰寫過一系列如何引導孩子做目標設定、時間管理、解決問題、獨立思考的通識書籍。他指出，很少人會承認自己在浪費時間，但透過每週的時間紀錄表，可以讓孩子了解自己每週的時間使用情形；之後再透過幾個重要問題的思索，討論項目的比重與合宜性；帶著這些經過思考後的結果，試著列出另一份更具效率的時間規劃比例。

要帶領孩子列出一份更具「多工」效益的「升級版」時間規劃表前，梁志援建議家長，至少跟孩子討論以下問題：(1)有哪些事項或活動是可以刪除、減少或增加的；(2)有哪些項目是可以延遲，或請別人幫忙完成的；(3)哪段時間自己的工作效率最高；(4)哪些事項或活動的先後次序，需要重新編排、或甚至可以同時進行的；(5)什麼是「浪費掉的時間」？最希望改善的地方包括哪些？這個繁瑣的過程，事實上也在培養孩子的思考力。

「我們沒有改變時間長度的能力，但卻可以決定事情的優先順序，」梁志援也透過一份「重要度與緊急度」的四象限表格，將所需處理的事項分類，提醒孩子思索「哪些事情對自己生命是重要的」，慢慢培養「專注於重要事情」的習慣。

反思回顧 2 九宮格，改習慣，從最容易的起步

在海山中學輔導室擔任行為諮商志工多年，也是 4U 人際教育學院講師的林玟靚分享，「九宮格」是她在一對一諮商深談的過程中，最常使用的簡便小工具。

九宮格思考法，是利用人喜歡填空的心理，可在 3x3 表格的中間格，放入希望孩子思索的問題：如「我在時間的分配與使用上，有哪些地方可以做得更好？」、「身旁時間管理做得很好的朋友，會有哪些我沒有的習慣？」協助孩子找出關鍵的影響因素，並將周圍八個空格填滿。若孩子只填了兩三格就停頓，「不要急，多鼓勵，給他們多點時間思考，」林玟靚說。

當周圍八個空格都填滿後，「再讓孩子挑出一格自認最容易改變的著手，一項一項改變，」她以多年經驗分享，「當去掉一個壞習慣，一個好習慣也會跟著來。」

用對方法，貓頭鷹與老虎都聽話

美國親職心理專家勞倫斯·史坦堡（Laurence Steinberg）指出，要求同一個屋檐下的兒女，各自遵守不同規則是對的。尤其重要的是：大人應解釋清楚箇中原因，並以孩子天生的真正差異為基礎。

「唯有掌握住個性與特質，引導才容易事半功倍，」原本投入於企業員工內訓領域的林玟靚指出，美國心理學家威廉·馬斯頓（William Moulton Marston）曾在著作《常人的情緒》中提出 DISC 四種人格特質，如今這套思維也被許多大型企業引入，將員工區分為「掌控型、影響型、穩定型、服從型」四大類型（有些則以老虎、孔雀、無尾熊、貓頭鷹等動物命名），透過不同員工特質的混搭組合，提升組織效能。

「這用在親子關係上，同樣很有幫助，」林玟靚自己兩個孩子個性南轅北轍，因此她也得用不同方式「接招」。

如她的兒子屬於和諧穩定型，較不善於做計畫，但只要從旁協助設定目標，幾乎能按照步驟完成。但女兒個性則同時具備支配與謹慎兩類特質，因此當女兒念國中時告訴她「不想念書」時，有兩年時間她不斷提醒自己，要按捺住性子別碎碎唸，「我只要求她每天一定要撥出時間幫忙做家事，其他我所做的就是陪伴而已，」後來女兒選擇進入高職就讀。她在知道可以透過技藝競賽爭取學測加分後，整個高職根本不用太操心，自己就設定目標積極參加各類競賽。「父母只要肯靜下心觀察，真的不難觀察出每個孩子各有特質，就要用合適的方式去引導，」回顧那段過程，林玟靚有感而發。

誠如史坦堡所強調，配合孩子的性情與發展調整教養方式，必須掌握「知道哪些事物能激勵孩子，採取有彈性的方式，並把孩子當成獨特個體看待」三大原則，才能幫助孩子站在先天的優勢基礎上，走出一條最不費力的成長之路。

在生活中示範「時間感」

當然，有些孩子很在意「要求我這樣做，但大人卻不是這樣」。因此在要求孩子「做好時間管理」的同時，父母是如何安排自己時間，以及如何在言談間「示

範」何謂有次序感的生活，同樣值得深思。

知名部落客蔡穎卿，經常被許多網友詢問「為什麼能在一天內處理這麼多事情」。她曾經在一篇教養札記中回憶，自她有記憶以來，母親就常告訴她「今天要做哪些事、幾點到幾點要去哪裡、準備完成哪些工作」，因此她很小就意識到，成人生

生活的時間是緊密相連的。

「我不是從被要求而認識，而是從看到、聽到去了解的」，因此她在當母親的二十多年裡，也從不間斷的示範「想做好時間管理的努力」，而不是把力氣花在「監督孩子」上。「若孩子沒有真正的思考或自主權，我不覺得這種方式能引發孩子對時間的了解與掌握，只不過被反覆要求執行一份時間表而已」，她惋惜說道。

時間，是每個人生命中最重要財產。與孩子一起討論與成長，思考「不同時間分配」下所能累積的成果，或許耗時費事；但這個習慣與能力一旦養成，大人小孩絕對都終身受用！

臺北市忠孝國中 102 學年度數理資賦優異學生鑑定安置流程
(確切內容請依 102 學年度公告之資優甄選簡章為準)

對象：符合報名資格學生

*確切內容請依 102 學年度公告之資優甄選簡章為準。

七年級新生：

1. 符合書面審查資格。
2. 數學或自然學科表現優異，經導師、任課教師觀察推薦者
3. 團體智力測驗表現優異，經輔導室推薦者。
4. 國小一般智能資優資源班學生，並檢附證明文件者。

八年級學生：

1. 數理學科表現優異，前一學年數學或自然科在校學業成績（六次定期評量平均）達全年級百分等級 93 以上，並經導師或數理任課教師或家長觀察推薦者。
2. 國小階段曾就讀主管機關核定之資優班學生（不含藝術才能資優班），並檢附證明文件者。

初選-性向測驗：數學、自然
(102 年 11 月 1 日)

*通過標準依 102 學年度資優甄選簡章為準。

依下列順序，擇優錄取至多 60 名學生；如遇同分則增額進入複選。

1. 數學性向測驗及自然性向測驗標準分數，對照國中階段常模，兩項皆達平均數+2SD 或 PR97 以上。
2. 數學性向測驗或自然性向測驗標準分數，對照國中階段常模，任一項達平均數+3SD 以上。
3. 數學性向測驗或自然性向測驗標準分數，對照國中階段常模，任一項達平均數+2SD 以上，另一項達平均數+1.5SD 或 PR93 以上。
4. 數學性向測驗或自然性向測驗標準分數，對照國中階段常模，任一項達 PR97 以上，另一項達平均數+1.5SD 或 PR93 以上。
5. 數學性向測驗或自然性向測驗標準分數，對照國中階段常模，任一項達平均數+2SD 或 PR97 以上。
6. 七年級數學學科成就測驗（第一次定期評量）數學科與生物科成績皆達全年級 PR97 以上。

複選-數學、自然實作評量
(102 年 11 月 19 日、11 月 20 日)

校內複選審查會議

*確切標準請依 102 學年度資優甄選簡章為準。

七年級： 前述測驗達通過標準者，依實作評量標準分數總分（標準分數總分＝數學標準分數*50%+自然標準分數*50%）排序，擇優安置至多 30 名（含書面審查，得不足額安置）。

八年級： 前述測驗達通過標準者，依實作評量標準分數總分（標準分數總分＝數學標準分數*50%+自然標準分數*50%）排序，擇優安置至多 4 名（含書面審查，得不足額安置）。

名單提報鑑定會議

召開臺北市資優鑑定安置輔導小組
鑑定會議確定錄取名單

陳報教育局核備後公佈錄取名單
錄取學生於下學期入班