

台南市立海佃國民中學

111 學年度第二學期親職教育座談會

活動資料



日期：中華民國 112 年 3 月 4 日

時間：上午 8:00-11:30

地點：各班教室

目 錄

壹、實施計畫.....	1
貳、校務重點報告	
◆教務處.....	2
◆學務處.....	4
◆總務處.....	5
◆輔導室.....	7
◆幼兒園.....	8
參、附件	
◆親職教育佳文共賞	9

臺南市立海佃國中 111 學年度第 2 學期 親職教育座談會實施計畫

一、依據：本校 111 學年度生涯發展教育實施計畫。

二、目標：

- (一) 激發家長關心子女，幫助子女成功的適應國中生活。
- (二) 增進家長親職教育知能，建立良好親子關係，發揮家庭功能。
- (三) 推廣親師合作，發揚小班教學精神。
- (四) 加強學校與家庭之聯繫、以及家長與家長間關係，增進社區之關懷，建立和諧樂利的社會。

三、主辦單位：輔導室

四、協辦單位：教務處、學務處、總務處、家長會

五、活動時間：中華民國 112 年 3 月 4 日(六) 上午 08：00 至 11：30。

六、活動地點：本校風雨球場及各班教室。

七、參加對象：本校同仁與七、八、九年級學生家長。

八、活動內容及時間配置：

時 間	活動內容	地 點
08:00 ~ 08:30	報 到	風雨球場
08:30 ~ 09:00	校務報告(含雙向溝通)	風雨球場
09:00 ~ 10:30	適性入學宣導講座	風雨球場
10:30 ~ 11:30	班親會親師座談	各班教室
11:30 ~ 12:30	場地復原及善後	各場地

教務處報告

壹、榮譽榜

111 學年度開學至今，在校長的領導及全體教師、學生共同努力下，本校師生參與競賽，成果亮眼，榮獲佳績！

以下為教務處負責的業務，各項成績如下：

一、國語文競賽

● 台南市預賽及決賽各項成績如下。

1. **閩南語演說**：蘇凡琦(預賽第一名，決賽第三名)。蘇恆新(預賽第三名，決賽第二名)。指導老師－王秀卿。
2. **閩南語朗讀**：陳譽昇(預賽第三名，決賽優勝)、李翊綺(預賽優勝，決賽優勝)。指導老師－王秀卿。
3. **國語朗讀**：劉容榕(預賽優勝，決賽優勝)。指導老師－陳美惠。
4. **國語字音字形**：韓凱帆(預賽第二名，決賽優勝)、吳宇宸(預賽第三名，決賽優勝)。指導老師－蔡靜宜。
5. **閩南語字音字形**：陳政宇(預賽第一名，決賽第一名)。指導老師－吳建東。
6. **賽德克族朗讀**：蔡乙(預賽第一名，決賽第一名)。指導老師－蔡吳美玉。

● 以上在決賽獲得第一名的選手，繼續參加全國賽，成績如下。

1. **閩南語字音字形**：陳政宇(優等)。指導老師－吳建東。
2. **賽德克族朗讀**：蔡乙(甲等)。指導老師－蔡吳美玉。

二、魔法語花一頁書競賽

國中一般 E 組：柯依妘(佳作)、黃柏霖(佳作)。指導老師－謝紫晴。

三、小小解說員競賽

閩南語組：陳韋竹、林依璇、馬詩涵，第二名。蔡祐宸、張柏翊、呂厚樟，第三名。指導老師－錢姿蓉、謝雅惠。

四、英語文競賽

1. **讀劇比賽**：吳佩璇、林弘翊、邱唯愷、涂維恩、梁 鈺、林雍晉、吳哲瑋、陳昱軒。表現優良。指導老師—郭于甄、吳國良。
2. **說故事比賽**：劉容榕，優等。指導老師—林依賢。

貳、新生入學相關資訊：

一、本校學區：學生戶籍如下所列者，均可就讀本校。

1. **專屬學區**：溪東里、溪墘里、安富里。
2. **共同學區**：溪頂里、溪北里、安西里、安和里、理想里、大安里、海佃里、國安里、幸福里、海南里、梅花里「第4鄰」。

二、寄發入學通知單(3月6~10日)：

請國小導師轉發，或是直接郵寄到新生的戶籍地址。若在3月10日還沒收到本校入學通知單，請將新的戶口名簿影印一份，直接交到本校教務處註冊組，辦理入學登記，並領取入學通知單。

三、新生報到週：

學生不用到，由家長(監護人)，於3月20-25日(週1-6早上8~16點，中午不休息)，攜帶「入學通知單」及通知單上註明的相關文件(例如：戶籍謄本…)，到本校報到。

親愛的海佃國中家長您好

因應教育部「教學正常化」以及「兒童權利公約」要求，學校在下學期有幾項調整與提醒，在此向各位家長說明說明：

一、生活作息調整

- (1)到校時間：依舊為「07:40-08:00」，學生必須於8點前到校，第一節上課調整至08:10分。若同學因故必須更早到校，都歡迎可到行政辦公室自修或擔任志工。
- (2)彈性時間：作息中增列30分鐘「彈性時間」，作為學生集會、學習評量，或班級事務處理。
- (3)放學時間：若有第八節輔導課，仍為17:00。（若無第八節則為16:05分）

二、交通導護事項

目前學校上放學導護，已由「導護老師」與「學校志工」協助進行，學校全面取消馬路上的學生交通糾察，學生志工僅於人行道協助上放學同學！但於法，我們無法指揮交通，請各位家長體諒之外，也務必於學校附近放慢速度，共同注意您我的安全。

三、服裝儀容規定

教育部已有法規，同意同學依天氣冷熱之個人感受，可於校服內外加穿個人禦寒衣物與配件（圍巾、手套…等）。因此請家長放心，天冷時若同學有需求，請同學就穿暖暖地到學校來！但跟家長分享學校服儀原則：

服裝	<p>很多場合、地點，甚至職業都有共同服裝。制服的穿著其實是一種相對應於自律的訓練。學校認同教育部的法規，在溫度的規定上不該流於八股，因此開校以來就沒有「換季」的概念，覺得冷的同學可以隨時穿著長袖服裝。</p> <p>但很多同學誤解了法規的立意，再次特別跟家長說明：<u>天冷時應優先穿著學校服裝，學校服裝不敷使用，才穿著足夠禦寒的個人服裝</u>。些許同學的目的不是保暖，只是滿足自己穿著個人私服的慾望（甚至學校還處理過買名牌服飾跟其他同學炫耀的事件）.....這些不必要的情事，在新的學期學校都會嚴格看待，也請家長一同了解這樣的價值觀！</p>
髮式	<p>教育部早就已經取消鞋禁、襪禁、髮禁——波開放不代表不能管理，但卻跟各位家長有更深的關聯！請家長一起帶領孩子「理性消費」，即使有限量的鞋款，建議不需天天穿到校。另外，<u>以健康與整理的角度來看，學校不建議同學染燙頭髮</u>。若家長同意孩子染燙，請務必與孩子一起參與整個過程，陪伴孩子做每一步的決定，非讓他獨自嘗試並承擔後續眼光。</p>
其他相關	<p>學校是學習的場所，非與教學相關的物品不建議配戴。如項鍊、戒指、耳環...等各項首飾，都請家長協助指導孩子，尊重不同場合來裝扮自己的儀容。<u>若已影響教與學，學校會代為保管孩子的上述物品</u>。美甲、假睫毛...等各式美妝，在海中校園內並非常態，並且會持續禁止。若因特殊情況而有需求，都請家長事先知會學校以免造成誤會！</p>

總務處

壹、一般業務

近年來學校努力爭取經費，相繼完成「校舍地磚改善工程」、「監視器系統改善工程」與「圖書室空間改善工程」等重要建設，提供全校師生安全舒適的活動空間。並配合市政府政策進行「新設幼兒園空間改善工程」，提供全新教學環境及完善教學設備，課程多元活潑，以滿足幼兒多樣性的學習需求。另外為滿足學生多元學習需求新設童軍野炊區、射箭場、教室冷氣裝設、操場 PU 跑道與光電籃球場，其中光電籃球場預計在 112 年 3 月底完工啟用，屆時將提供師生更優質的運動教學空間。

本校積極營造完善設施的校園，期待能讓全體師生有更美好的學習與生活環境，建立美化綠生活環境，營造潔淨溫馨校園。



操場 PU 跑道重建



冷氣裝設電力改善工程

貳、家長會業務

學校校務推動順遂與否，健全的家長會具有舉足輕重的關鍵影響力。感謝家長會捐助經費補助學生參加各項比賽(例如：射箭、空手道、音樂、舞蹈、小

小解說員、國語文與英語文競賽)的交通費與餐費，本校同學在各項比賽均榮獲佳績，同時提供獎勵金予獲獎師生，讓得獎者獲得最佳的實質鼓勵。

家長會最主要的功能是協助學校推動各項教學活動，並齊力解決校內的各種突發事件；所以家長會的工作是支持學校行政及教學，而非把持；是積極參與校務，而非干預。

經年累月以來，公部門對學校經費的補助向來非常有限，但孩子的學習卻不容等待。為了孩子的精進成長、為了教學品質的提升，校長、家長會長與本校教職員工懇請您共同來支持學校，歡迎您加入家長會，共同來為海佃國中盡一份心力。若您因事業繁忙，無暇參與，我們亦歡迎您以愛心捐款方式來支持校務運作。



輔導室報告

壹、榮譽榜：

111 學年度技藝教育課程學生參加「臺南市 111 學年度國中技藝教育競賽」，表現優異。

班級	姓名	職群/組別	名次
903	王郁晴	餐旅職群/餐飲服務	第一名
903	陳靖穎		第四名
907	張程翔	動力職群/汽車主題	第六名
911	李子謙		佳作
905	林芳廷	農業職群/寵物美容	第三名

貳、111 學年度第 2 學期假日親職講座：

●九年級講座

講題：與生涯抉擇對話-輕鬆考試得高分

講師：忠孝國中專輔教師 林世欣

講座時間：112 年 4 月 8 日(六)上午 8:40-10:30

講座地點：海佃國中第一會議室

●八年級講座

講題：如何與青少年對話談性？

講師：安南國中輔導組長 陳浩雯

講座時間：112 年 3 月 18 日(六)上午 8:40-10:30

講座地點：海佃國中第一會議室

●七年級講座

講題：家庭教育中的生命教育

講師：教育部家庭教育人員 蔡佼瑾

講座時間：112 年 5 月 27 日(六)上午 8:40-10:30

講座地點：海佃國中第一會議室



歡迎家長參加，絕對精采可期。

幼兒園報告

海佃國中附設幼兒園每學期都會舉辦豐富的校內活動，來提供家長與幼生參與，無論是校園安全或親子同樂都是孩子學習與成長的美好回憶。現在就讓我們來一起回顧學年度的精彩活動吧！

活動紀錄回顧：

111 學年度第 1 學期防災演練	歲末愛心捐
	
消防觀念從小培養	年紀小但愛心不落人後！
志工媽媽說故事	聖誕節活動
	
孩子們全神貫注的在聽故事呢！	海佃幼兒園專屬聖誕老公公來送禮囉！
111 學年度運動會-親子趣味競賽	110 學年度畢業典禮
	
活動大合影	祝福孩子們鵬程萬里。

升學壓力怎面對？北一女 X 建中過來人：設

好具體目標，不用讀書計畫也能往前衝

2023-01-13 19:00 更新：2023-01-28 18:20

by 親子天下媒體中心 - 潘乃欣

你想像中的「學霸」有哪些特質？其實讀第一志願、國中會考和大學學測榜首們，可能和多數人一樣討厭讀書，也曾在段考、模擬考跌跤。他們如何說服自己堅持到最後，取得理想校系門票，換到更多人生選擇權？

本文重點摘要

升學高手也喊難的課題

1：管理壓力升學高手也喊難的課題

2：找到讀書目標和動力

中學生常見讀書盲點

1：直接把課文抄到筆記本上

2：拚命汲取新知，考前才開始複習

天資聰穎、過目不忘，或真的打從心底熱愛讀書，那些你想像中的「學霸」特質，都被他們否認了。今年 23 歲，畢業於台北市北一女中的未秧（筆名），和畢業於建國中學的湛樺（筆名）接受《親子天下》專訪，談到「有目標」是他們讀書的原動力；當動機充足，甚至不必擬讀書計畫，也能持續往前。

和多數人差不多，未秧和湛樺透過國中會考、大學學測升學，可說是較會讀書的普通學生。不一樣的是，未秧從就讀高三，到考取成功大學企業管理學系，再到如今剛畢業，持續經營 Instagram 粉絲專頁，常被學弟妹問到「怎麼讀書？」、「如何在考試拿高分？」等困惑，讓她有機會歸納多數人痛點，進而開啟從「懂讀書」到「教讀書」的契機。

中學生踴躍提問的程度，超乎未秧想像，於是她前（2021）年錄製人生第一支短影音談「[北一女 10 大讀書方法](#)」，YouTube 上獲超過 24 萬次觀看，吸引不少學校邀請她演講。

為了更系統化解剖升學這件事，未秧進一步邀高中朋友湛樺合作，費時一年半，在去年底出版新書《從讀書到考試，你可以更好》，集結他們自身和周遭同學的高效學習法，及大學學測各科準備重點等 15 萬字成功錦囊，上市當天就衝上博客來暢銷榜冠軍。

這一回，兩人從聚焦成功之道的書中走出來，坦言在成為升學高手的路上，最難做到的不是搞懂課文、抓出考題關鍵字等應考技巧，而是打贏模擬考成績起起伏伏、感嘆同儕比自己強的心理戰，及釐清「為何要讀書？」找到支持自己走下去的強烈理由。

升學高手也喊難的課題 1：管理壓力

《從讀書到考試，你可以更好》書中提到目標設定、專注力、考試策略等多面向攻略，被問到「哪項最難做到？」時，湛樺、未秧 2 人不約而同表示：壓力管理。

未秧提到，她是個完美主義者，做筆記寫錯字時，會整面甚至整本重新來過，所以平常不帶立可帶、立可白上學。就讀北一女期間，同學都是高手，她在成績單上的位置不上不下，心態起起伏伏，很難說服自己「下次可以考更好」。

過來人建議：不要一路衝到大考前！設「中繼站」定期鼓勵自己

於是她換個方式想，在書中寫下「壓力是一種資格」，它很像書櫃，過往讀的書、做的努力愈多，它愈沉重。換句話說，有壓力，代表你有能力、有肩膀，所以別人對你有期待。

為克服沉重壓力，未秧建議為自己的目標設幾個「中繼站」，比如下次段考、模擬考進步若干名，若達成了，就用獎勵感謝一路以來奮不顧身的自己。而來自周圍親友的期待，只是幫助自己微調目標的方法，千萬別把他人期待當成唯一目標。

升學高手也喊難的課題 2：找到讀書目標和動力

「我也覺得讀書不好玩！」湛樺看到學弟妹問「不想讀書時該怎麼辦？」時，先強調自己和大家一樣。不同的是，他很早就立志讀醫學系，高中時報名醫學系辦的營隊，更確定那是自己想去的地方。

大概因為目標明確，他幾乎不排讀書計畫，「念累了就休息，有在前進就好。」湛樺說，讓他讀書的動力是「未來」，「你希望達到什麼樣的高度？你的夢想還要跨過多少鴻溝？這個距離，就是當前需要透過讀書來抵達的。」

未秧則說，她高中時想讀傳統上「錄取成績高、對應明確專業工作」的科系，好讓畢業後生活更簡單一點。此外，台北出生的她，一直對台南有股憧憬，覺得那是適合人們作夢、幹活、戀愛、結婚、悠然過活的地方，最後如願申請上成大，異鄉生活也確實讓她視野更寬。

然而，像他們這樣及早找到人生方向的學生，終究是少數。「台灣學生就是讀太多書，沒空探索生涯，才沒把書讀好。」國中教育會考以5A++成績高分錄取讀建中，如今即將從台灣大學醫學系畢業的湛樺感嘆。

過來人建議：「長大後想過什麼樣的生活？」以終為始思考，讓

夢想具體化

談到如何了解自己，未秧分享，如果自問「我究竟想要什麼？」「到底喜歡什麼？」太難獲得解答，那可以設想未來具體樣貌，比如長大後想住豪宅、每年旅遊好幾趟，又或去深山的學校陪伴孩子。

讓夢想具體化，有助產生明確的前進動力。「我考高中時，也在鉛筆盒裡放北一女校門照，想著我將來要從這個大門走進去，參加開學典禮！」未秧很快舉出自己實踐過的另一個例子。

如果試了很久，仍找不到方向，未秧認為那也沒關係，不用執著在找到目標，找尋的過程也很重要，確認自己有在成長就好。

在找到目標、能控管壓力等前提下，好的讀書技巧能讓事半功倍。未秧和湛樺多年來觀察周遭同儕，發現學生在複習課本、做筆記時常有盲點。

中學生常見讀書盲點 1：直接把課文抄到筆記本上

湛樺指出，不少人把讀到的東西，全部寫到筆記本上，唯一好處是能透過抄寫增加記憶，但產出的筆記不見得有意義。

未秧進一步解釋，筆記應該是把課本內容，轉換成更能記憶的方式呈現，達到「一本（筆記本）抵萬本（課本）」功效。假設 1、2 小時後就要考試，若你可以真的不翻課本、講義、參考書，只拿自己做的筆記複習，就是成功的筆記。

過來人建議：畫圖、做表格、自問自答，3 招打造高效能筆記

為在筆記本上清楚呈現複雜知識，未秧認為「畫圖」、「做表格」都是不錯的方式。在製圖做表過程中，必須梳理事情來龍去脈、前因後果，還得比較多個相似觀念的異同，能夠協助理清邏輯。

面對自己的弱科，或比較困難的單元，未秧自創「自問自答筆記術」，先在筆記本上條列多個難題，像是「接 ing 與 to 的常見動詞分別有哪些？」、「你一直忘記的，用君主立憲的是哪些國家？」接著騰上整理、消化過的詳解。個人化的問答，讓她考場上碰到這些問題時，不那麼害怕。

中學生常見讀書盲點 2：拚命汲取新知，考前才開始複習

在湛樺和未秧眼中，「每天使用大量的課本，甚至去補習，卻沒把書讀進去」，也是常見的中學生樣態。若想快速「讀進去」，兩人認同「一讀完，就及時回想」的重要性。

未秧說，她會在打開課本複習前，先回想自己還記得哪些內容，再翻開並聚焦還不熟的部分，確保自己扎實掌握每塊知識拼圖。

過來人建議：抓緊「遺忘曲線」，課後及時複習

湛樺分享他搜尋過的「重複閱讀法」，這是德國心理學家赫爾曼·愛賓豪斯（Hermann Ebbinghaus）提出的「遺忘曲線」，強調在學習後的第一、二、七天，要趕快重新讀一次，才能延緩記憶曲線下滑。

「真的去精算第一、二、七天，太難了！」湛樺笑著說，他基本上就是把握這個原則，在上課後的隔天、隔幾天落實複習。熟讀課本程度達 7 到 8 成後，就趕快切換至「題海戰術」，拚命刷考古題實戰，把剩下 2 到 3 成不熟之處補起來。

再回到通往人生下一關的讀書、考試比重圖，兩人總結「基本上 8 成靠心態，2 成憑技巧」。他們的過來人經驗證實，釐清自己為何而讀，就有機會養出更多能耐來克服考試挫折，朝想去的方向勇敢前行。

未秧（筆名）、湛樺（筆名） | 小檔案

1999 年次。未秧畢業於北一女中、成功大學企業管理學系雙主修心理學系，創業中。湛樺畢業於建國中學，現就讀台灣大學醫學系。兩人去（2022）年 12 月合作出版新書《從讀書到考試，你可以更好》盼以過來人身分，不藏私公開升學實戰心法。

（責任編輯：實習編輯莊蕙慈）

文章來源出處：<https://www.parenting.com.tw/article/5094650>