



新北市私立竹林高級中學

114學年度第2 學期

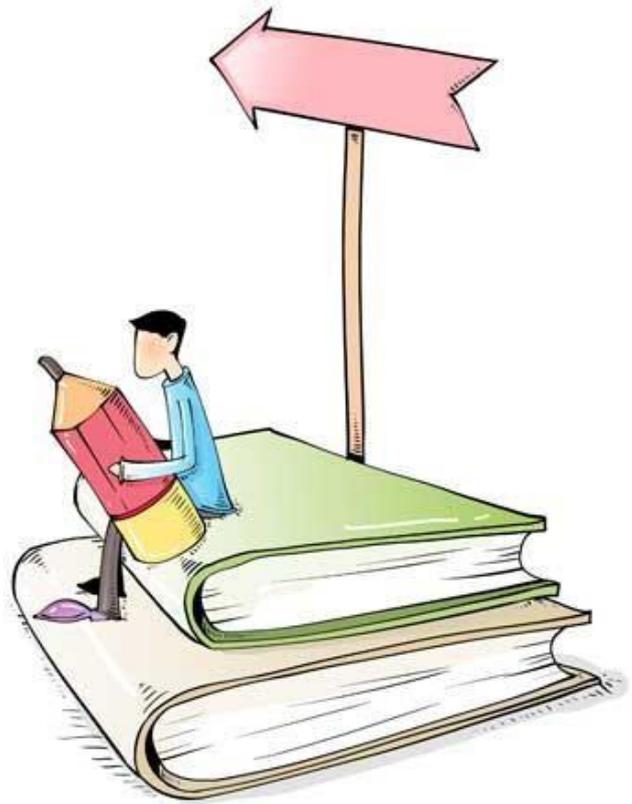
高中部 親師懇談會手冊



日期：115 年 3 月 14 日

竹林中學

歡迎您的蒞臨



目 錄

新北市私立竹林高級中學 114 學年度第2 學期重要行事曆.....	1
高中學生生涯規劃內涵與任務	3
大學多元入學方案	4
學習歷程檔案之建置.....	6
各類組課程說明.....	8
大學類組與學群.....	8
輔導室對同學的叮嚀.....	8
資源的運用.....	9
高中二、三年級的生涯任務.....	10
大學多元進路.....	10
如何準備學測	11
<u>家庭教育宣導</u> 情商便利貼 家有好心情(高中篇).....	14
<u>數位學習宣導</u> 生生用平板-數位學習家長宣導	17

新北市私立竹林高級中學 114 學年度第 2 學期重要行事曆

週次	起訖日期	處室工作、班務活動
一	0208-0214	四技特殊選才放榜11 ★1/21.22.23補上班補課(補2/11.12.13)、國中部社團(一)/高中部社團(一)1/23
二	0215-0221	除夕及春節2/15-2/19(因2/15除夕前一天為週日故2/20補假)
三	0222-0228	友善校園暨防震防災教育週.開學日.開學典禮.服儀檢查.夜間課後學習開始23 高三模擬考(I).高一、二學期補考24 國中學期補考.公布學測成績及開放成績查詢25 自治朝會.校內大學博覽會(高二高三)暨學長姐升學經驗分享(高一國三直升班)26 竹林博覽會報名止(高三).校內讀書心得寫作比賽(12:00止)26 和平紀念日補假27 高三繁星校內模擬試選填26-3/1(自行操作) 全國讀書心得及全國小論文寫作比賽開始 轉學生輔導
四	0301-0307	防制學生藥物濫用宣導 1 寄發大學術科考試成績單.高三繁星校內模擬選填作業 2 國一、高一 複習考 3 國二、高二複習考.國三模擬考(三)3.4 自治朝會 5 高三繁星推薦校內正式選填 5(上午)、補選填 6(上午) 國中部社團(二).班週會(一).生命教育講座(暫)6 行車監督會議.高中數學&自然學科競賽.國三人才選訓測驗 6 個別化教育計畫(IEP)會議
五	0308-0314	誠實禮貌教育週.115 竹林盃獎學金競賽 8 校園書展 8-14 壁報(高二禮).防震防災演練預演 9 全國閱讀心得(12:00 止)10 自治朝會/防震防災演練 12 國中部社團(三)/高中部社團(二).全國小論文(12:00 止)13 國一/國三/高一/高二親師懇談會.高中科學班科學能力檢定 14
六	0315-0321	陳報就學貸款資料 16 大學繁星推薦第 1 類至第 3 類學群放榜. 大學繁星推薦第 8 類學群第一階段篩選結果公告 18 自治朝會 19 國中部社團(四).班週會(二). 國三樸智英文話劇表演活動.國二本土語言動態成果展.期初班聯會議 20 大使校園開講.班級網頁競賽.膳食監督會議 20 新北市高中國際教育博覽會 21
七	0322-0328	民主法治教育週.(國一特色/國二特色/高一二)統一週考 頒發校內獎學金.壁報(高二忠).三對三籃球比賽開始 23 自治朝會 26 國中部社團(五)/高中社團(三)27 國一(平勤禮樂)社區環保服務活動 28
八	0329-0404	大學/四技申請入學第一階段篩選結果公告 31 防制學生藥物濫用宣導 1 段考(I)1.2 自治朝會 2 兒童節 4 清明 5(4/3 補假)
九	0405-0411	體適能教育週. 作業抽查(一) 壁報(高二孝).服儀檢查.畢業班日常生活表現評量/敘獎 7 國三外考班競試考 7.8 班際拔河比賽開始 8 自治朝會.竹林博覽會 9 竹林路跑活動(高中).國中部社團(六)/高中部社團(四)10 國二家長說明會 11
十	0412-0418	競試週 國語文測驗 自治朝會 16 國中部社團(七).班週會(三)17 國高一校歌班呼比賽.視力保健議題海報設計比賽.行車監督會議 17 竹林中學攜手景新國小童軍華新街導覽活動 18
十一	0419-0425	孝親倫理教育週.作業抽查(二) 英雜測驗 壁報(高二仁).週記抽查 20 高三面試模擬(I)20-22 國三外考班模擬考(四)21.22 國二 HPV 疫苗施打第二劑(下午)22 自治朝會 23 國中部社團(八)/高中部社團(五).藏書票比賽 24 家庭教育活動-寫一封信
十二	0426-0502	高三面試模擬(II)24,27-28 期末考(高三)29.30 自治朝會.密室逃脫初賽 30 勞動節.防制學生藥物濫用宣導 1
十三	0503-0509	親職教育週. 壁報(高二愛).各班就學貸款申請作業 4 高三模擬考(II).南勢角社團聯展(暫)6 段考(II)國二.高二/期末考(國三外考班)7.8 自治朝會 7 國中部社團(九).國高二畢業旅行前講習 8

週次	起訖日期	處室工作、班務活動
十四	0510-0516	段考(II)國一.高一.國三直升班 11.12 高二/國二畢業旅行 11.12.13 高三學期補考 12 國一國三直升特色課程(山林教育)/高一服務學習 13 自治朝會 14 四技申請入學第二階段甄試 14-26 大學申請入學第二階段甄試.大學繁星推薦第 8 類學群第二階段甄試 14-31 國中部社團(十)班週會(四). 膳食監督會議.班聯會主席政見發表(班聯會主席選舉).國中自然學科實驗競賽.英文朗讀抽測 15 國一(仁愛)社區環保服務活動 16 國中教育會考 16.17
十五	0517-0523	服務負責教育週.作業抽查(三) 壁報(高二信).服儀檢查.一二年級日常生活表現評量/敘獎. 國三外考班學期補考 18 自行車教育旅行團(基礎型)(暫)18.19 「捐血一袋·救人一命」捐血公益活動.國三忠孝仁愛(致理、德霖)科大參訪活動 19 自治朝會 21 孝親園遊會 22【孝親楷模/模範生頒獎.拔河決賽/三對三籃球決賽】 密室逃脫決賽 23
十六	0524-0530	國三升學班多元入學說明會 25(第 1 節) 國三直升班大學一日體驗活動 26 自治朝會 28 班週會(五).發畢冊.畢業典禮演唱會.英文朗讀比賽 29 國語文測驗
十七	0531-0606	能源教育暨消費者保護教育週.競試週 壁報(高二義).畢業典禮預演.週記總檢查.防制學生藥物濫用 宣導 1 畢業典禮 2 大學繁星推薦第 8 類學群放榜 3 自治朝會 4 國中部社團(十一)/高中部社團(六). 社團檢討/敘獎/評鑑 .晨讀檢核表繳交(全校一、二年級及國三直升班)5 寄發國中教育會考成績單及開放成績查詢 5 國一(信義和)社區環保服務活動.竹林校系自強活動. 高中入學說明會 6
十八	0607-0613	(國一特色/國二特色/高一二)統一週考 作業抽查(四)8-12 飢餓十二體驗活動(暫)10 自治朝會.大學/四技申請入學放榜 11 多元選修課程成果 11 國中部社團(十二).班週會(六). 期末班聯會議.國一水域安全宣導(第六節).英文單字比賽.行車監督會議 12 國一(忠孝)社區環保服務活動 13 個別化教育計畫(IEP)檢討會 市長獎及品學模範市長獎頒獎典禮 6/8~6/12(暫定)
十九	0614-0620	性別平等教育週.英雜測驗 壁報(高二和)15 代收代付會議 16 自治朝會 18 基北區免試入學志願選填 18-25 端午節 19
二十	0621-0627	春暉五反教育週.高中特招考試分發入學測驗 21 國三升學班選填志願說明 22(晚 6:30-8:00) 自 治朝會 25 期末考 26.29.30 高三畢業班暑修 26.29.30 輔導工作檢討 回收輔導紀錄
廿一	0628-0704	假期安全教育週.期末考 26.29.30 高三畢業班暑修 26.29.30 服儀檢查 29 休業式/全校大掃除/調整班級/頒發優質態度&品德楷模獎勵金(11:00 全校放學)30 防制學生藥物濫用宣導 1
暑一	0705-0711	基北區免試入學放榜 7 基北區免試入學報到 9 分科測驗 11.12
暑二	0712-0718	
暑三	0719-0725	(國三外考/高三)複習課程 7/20~7/24 國高一新生訓練 23.24 教師備課日 24
暑四	0726-0801	服儀檢查.發學期成績單.註冊日 27 暑期學藝活動 7/27~8/21 寄發分科測驗成績單 29 防制學生藥物濫用宣導 1
暑五	0802-0808	高三複習課程6.7 戶外活動6.7
暑六	0809-0815	國中學期補考13 高中學期補考14
暑七	0816-0822	
暑八	0823-0829	祖父母節 23 (國三外考/高三)複習課程 8/24~8/26 教師備課日 27.28
一	0830-0905	開學日.開學典禮.服儀檢查 31 防制學生藥物濫用宣導 1

一、高中學生生涯規劃內涵與任務

(一)高中生的生涯規劃內涵：

高中生涯發展是一種連續的歷程，這個階段的孩子主要的生涯任務就是將原先籠統的興趣逐漸確定在某一個專業領域中，並且要為自己做一個抉擇，願意在未來的幾年當中投入一個特定的專業領域行深一層的學習。

(二)高中時期的生涯任務：

目前面臨多元的升學管道，在校系的探索過程，為了讓學生及家長能明瞭，我們將分為學生所需的作為具體說明如下：

1. 高一下學期仍繼續在課業、課外學習穩扎穩打階段：

包括學科實力、證照、英檢、校內/外活動、利用生涯資訊等蒐集個人紀錄(含照片、影片、報告、證照、獎狀等)，建立個人學習歷程檔案。

2. 高二時期是多元化-嘗試選擇階段：

包括了解多元入學管道、繼續個人實力培養(學科能力、語言及專業能力證照)、充實個人學習歷程檔案、找尋自己有興趣的大學科系(參「Collego大學選才與高中育才輔助系統」

<https://collego.ceec.edu.tw/>)。

3. 高三時期是衝刺-靜心築夢階段：

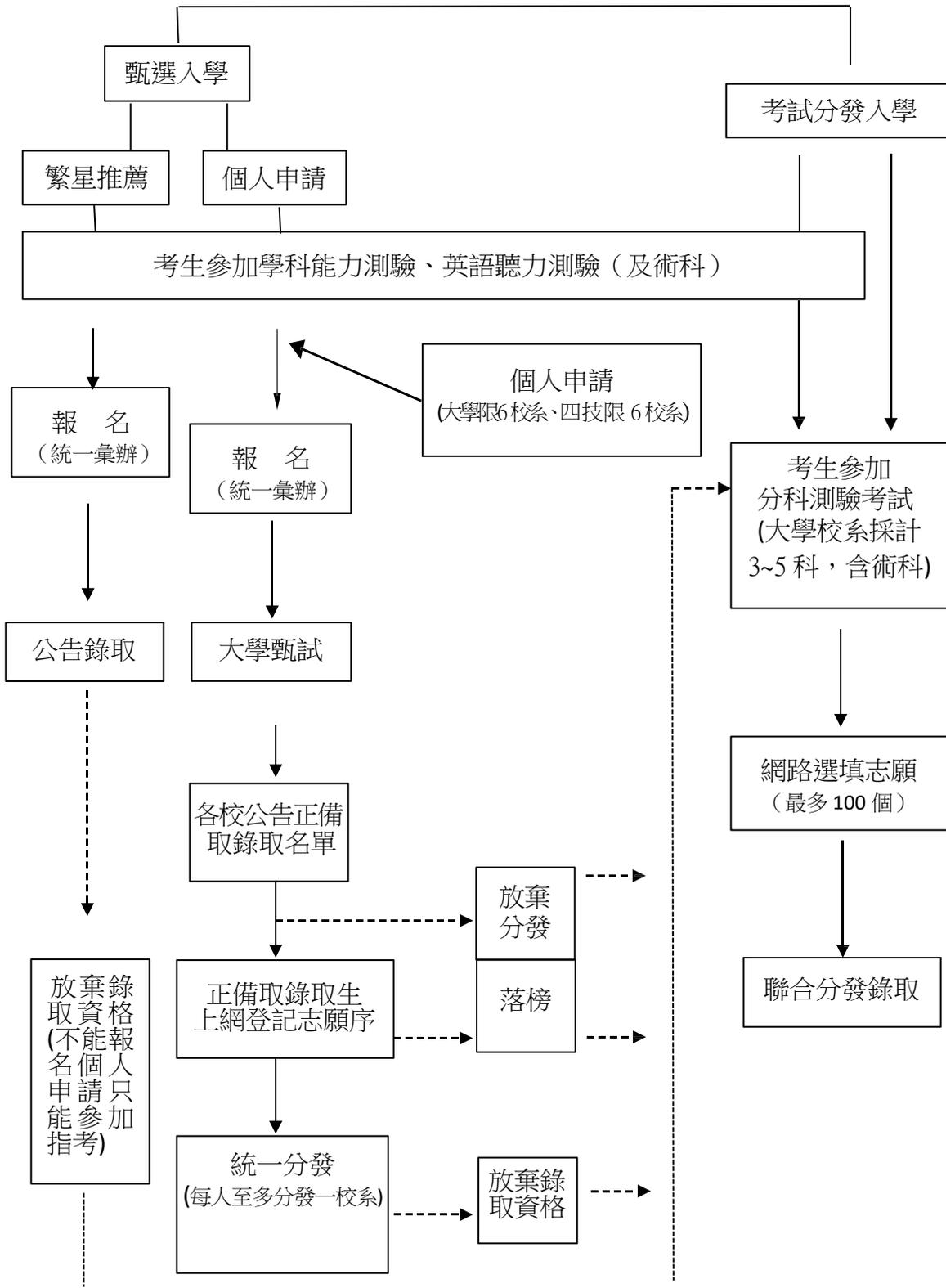
包括升高三暑假(完成高一二學科複習進度)、高三上學期(確認大學欲就讀科系、準備學測或統測 兼顧高三課業、參加學測或統測)、高三下學期(依個人學測成績參加個人申請或繁星計畫、建置備審資料及面試準備、檢視個人畢業學分數、全力衝刺參加分科測驗、選填適合志願)，為高中生涯畫下句點，並進入適性之大學校系或就業。



二、大學多元入學方案

(一)大學入學方案簡圖

考生入學管道（114年度適用）



(二) 考試制度

1. 學科能力測驗	<p>學科能力測驗由大學入學考試中心於每年二月底前辦理。</p> <p>學科能力測驗包括國文、英文、數學、社會、自然等五科，五科成績均採級分制。各科試題範圍以高一及高二之必修科課程標準為準。</p> <p>(國、英加考高三上第 5 冊)</p> <p>學科能力測驗成績可提供「甄選入學」及「考試入學分發」等各項招生管道採用。</p>
2. 分科測驗考試	<p>111 學年度起之分科測驗將辦理七考科的考試，包括：數學甲、物理、化學、生物、歷史、地理、公民與社會。分科測驗成績採級分制，用於分發入學招生。就分發入學招生，各校系可依其特色及需求，就學測六個考科、分科測驗七個考科當中，採計某些考科，以考試成績選才；而考生可依個人興趣及能力，就其志願校系所採用的考試科目，自由選考。</p>
3. 術科考試	<p>術科考試由大學術科考試委員會聯合會於每年二月中旬辦理。</p> <p>術科考試包括音樂、美術、體育三組。</p> <p>術科考試成績可供「甄選入學」及「考試入學分發」等各招生管道使用；各大學入學招生採用本術科考試成績之方式與相關規定，請參閱各該招生簡章之規定</p>

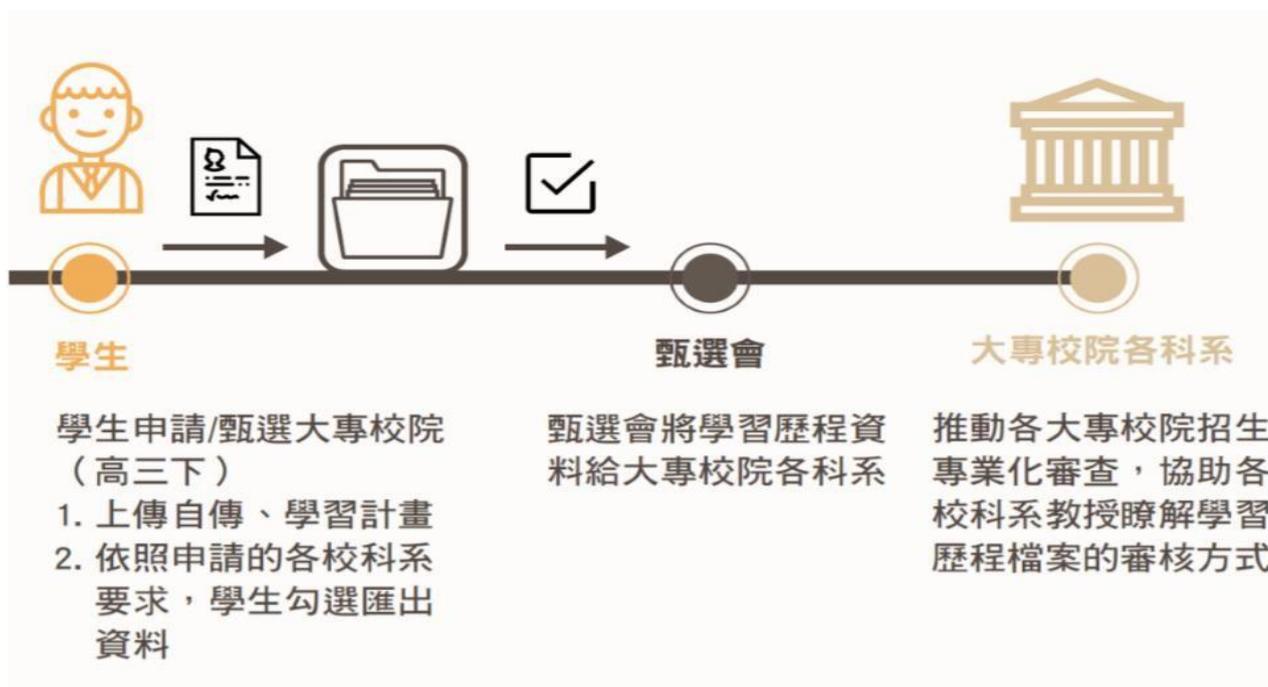
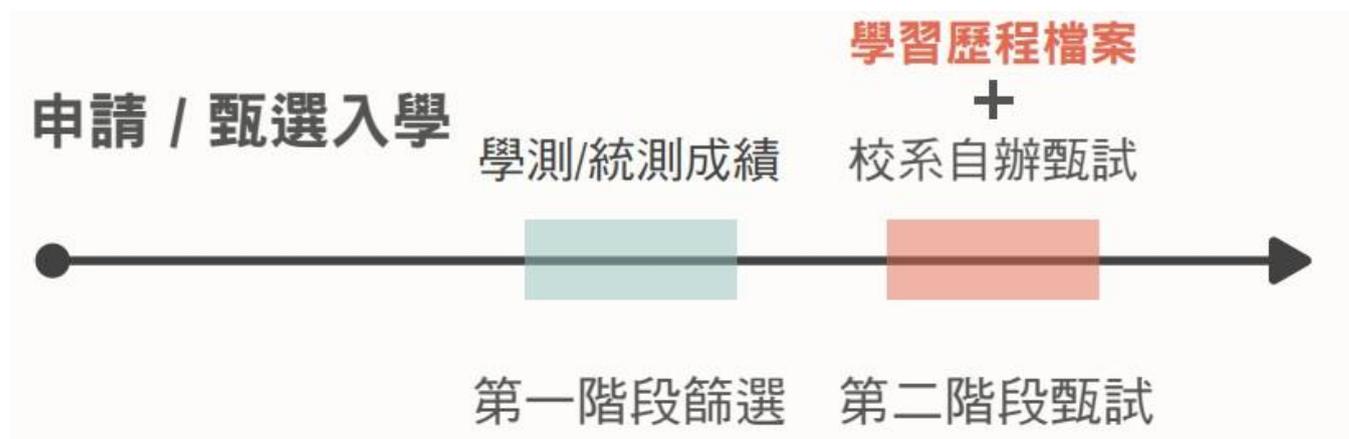


三、學習歷程檔案之建置

(一)學習歷程檔案設置目的：

參學習歷程檔案的建置是協助學生「有系統地分時間累積自己於高中階段累積學習成果」，最終可做於自己未來生涯檔案的製作，更用於大學申請入學資料提供。從 108 年 8 月入學的高一新生開始適用。學習歷程檔案統一制定項目格式，且納入修課紀錄與課程學習成果，除了能展現學生的個人特色，也能呈現考試看不到的成果，透過每學期/年上傳資料，能引導學生逐步探索學習的方向。其目的有一 1.展現個人特色和適性學習軌跡 2.補充考試無法呈現的學習成果 3.回應新課綱的校訂課程特色 4.強化審查資料可信度。

(二)學習歷程檔案使用時機：



(三)學習歷程檔案主要內容：

學習歷程檔案共包含「基本資料、修課紀錄、自傳/學習計畫、多元表現、課程學習成果、其他資料」六個部分，茲分述如下：

項 目	內 容
1.基本資料	學生身分識別、學籍資料
2.修課紀錄	內容主要包含「學生修習科目、每學期學業成績」， 例如： 部定必修與加深加廣選修修課紀錄 校定必修與多元選修課程對應之學群 學業總成績
3.自傳、學習計畫	主要內容包含個人經歷、未來學習計畫與生涯規劃
4.多元表現	主要內容包含：「校內/外表現、志工服務、競賽表現成果、擔任幹部經驗、社會服務經驗、特殊優良表現證明、檢定證照、實作評量、非修課紀錄之成果作品、高中自主學習計劃與執行成果、其他有利審查項目。 每學年至多 10 項（已由學校登錄之校內幹部及其他相當資料，或校外機構登錄之競賽、檢定及其他相當之資料，不包括在十項之內）。
5.課程學習成果	有修課紀錄且具學分數之課程實作作品或書面報告、自然或社會領域探究與實作活動成果。 每學期需經由授課教師認證。 每學年最多上傳 6 件。
6.其他資料	大專院校指定審查之其他資料

(四)校內學習歷程檔案作業項目：

1. 學習歷程檔案的上傳：課程學習成果每學期由授課教師認證，學生於每學年上傳至多六件課程學習成果，每學年上傳至多十件多元表現。
2. 學校負責單位每學期於學生及教師完成相關程序後，將學校學生之學習歷程檔案上傳至國教署學習歷程平台，完成上傳之資料不得抽換。

四、各類組課程說明：

●無論文理組均需修共同科目 - 國、英、數三科。

分組	社會組	自然組	
	第一類組	第二類組	第三類組
大學相關科系	文、法、商	理、工	農林漁牧、醫
高中主要修習科目	國英數歷地公	國英數物化	國英數物化生

- 第一類組：文、法、商、社會、藝術性向選讀。
 - (1) 共同科目外，另加強國語文、英語文及社會類科(史、地、公)方面課程。
 - (2) 自然類科部份，高二需修生物，高三則不需。
- 第二類組：理、工性向學生選讀。
 - (1) 共同科目外，並加強數學、物理、化學課程。
 - (2) 高二仍需修史、地、公，高三則不需。
- 第三類組：具醫、農林漁牧、生命科學性向學生選讀跟二類組相似，但需加強生物課程。

五、大學類組與學群：

類組	一類	二類	三類
* 表示此部分科系橫跨多類組	教育學群 法政學群 外語學群 藝術學群 財經學群 文史哲學群 * 資訊學群 * 管理學群 * 體育學群 * 大眾傳播學群 * 社會與心理學群 * 建築與設計學群	工程學群 地球與環境學群 理化學群 * 資訊學群 * 管理學群 * 建築與設計學群 * 社會與心理學群 * 大眾傳播學群	醫藥衛生學群 生命科學學群 農林漁牧學群 * 體育學群 * 社會與心理學群

六、輔導室對同學的叮嚀：

選讀類組時，按照自己的興趣固然很重要，但需評估自己課業學習適應的問題。

選文組的同學	選理組的同學
<ol style="list-style-type: none"> 1. 不要因為怕累而選讀文組，厚植自己國英數的實力才能擁有競爭的優勢。 2. 文組擁有較多自習課，請多花費時間於課業、科系認識等活動，高二上學期即可計畫複習學測應考的理科科目。 3. 文組的性向如果非常明顯，不要因擔心出路便放棄就讀，社會上仍有其工作需求，找出自己的特色和興趣，努力培養自己，才是致勝的關鍵。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不要因為逃避歷史、地理而就讀理組，每一科目都有需要記憶背誦的部分，文史學科可增加個人的涵養及氣度，就算讀理組也要多充實（推甄面試時就可看出高下）。 2. 三類需準備六科，份量較重需衡量自己是否能負荷，勿因可跨組填的科系多而勉強就讀。許多前車之鑑證明，「觀望」會影響學習成果，不如切切實實地衡量興趣和能力，穩扎穩打，才能快樂而平順地考出好成績。 3. 不要因科系熱門，就選讀和自己能力、興趣差異極大的類組，一旦在學習上遇到瓶頸時，容易萌生放棄的念頭。越是高深的學問，越要有學習的熱情支持，必須務實地審視自己的條件。

七、資源的運用

升學考試專區

1. 竹林中學升學考試專區 https://www.clsh.ntpc.edu.tw/ischool/publish_page/88/

生涯資訊篇

1. 高中生涯規劃學科中心 <https://ghresource.mt.ntnu.edu.tw/nss/p/CareerPlanning>
2. 學生生涯輔導資訊網 <https://friendlycampus.k12ea.gov.tw/Career>

升學資訊篇

1. 大考中心 <http://www.ceec.edu.tw/>
2. 大學選才與高中育才輔助系統 ColleGo! <https://collego.edu.tw/>
3. 大學問 <https://www.unews.com.tw/>
4. 大學招生委員會 <https://www.jbcrc.edu.tw/>
5. 大學甄選入學委員會 <https://www.cac.edu.tw/cacportal/index.php>
6. 四技申請入學招生委員會 <https://www.jctv.ntut.edu.tw/caac/>
7. 大學考試入學分發委員會 <http://www.uac.edu.tw/>
8. 大學術科考試委員會聯合會 <http://www.cape.edu.tw/>
9. 大學多元入學升學網 <https://nsdua.moe.edu.tw/>
10. IOH 開放個人經驗平台 <https://ioh.tw/>
11. IOH 開放個人經驗平台臉書 <https://www.facebook.com/innovationopenhouse/?fref=nf>

多元入學考古題及相關參考資訊

1. 歷年學測/指定考試科目試題 <http://www.ceec.edu.tw/AbilityExam/AbilityExamPaper.htm>
2. 書審資料參考 <https://askme.learnbar.net/archives/1143>
3. 甄選入學面試考古題 <https://askme.learnbar.net/archives/1161>
4. 全國大學足跡 <http://university.pixnet.net/album>
5. 大學 18 學群課外閱讀書籍 <http://university.pixnet.net/album>



八、高中二、三年級的生涯任務

(一)二年級：多元化-嘗試選擇階段

- 了解多元入學管道
- 個人實力培養(學科能力、語言及專業能力證照)
- 備審資料的準備
- 找尋自己有興趣的大學科系(參閱網頁大學選才與高中育才輔助系統 ColleGo!
<https://collego.edu.tw/>)

(二)三年級：衝刺-靜心築夢階段

- 升高三暑假(完成高一二學科複習進度、整理高一二備審資料)
- 高三上學期(確認大學欲就讀科系、準備學測、指考，兼顧高三課業、參加學測或指考)
- 高三下學期(依個人學測成績參加個人申請或繁星計畫、製作備審資料參加第二階段考試、檢視個人畢業學分數、全力衝刺參加指考、選填適合志願)

九、大學多元進路

(一)升學管道—

方式	考試項目及內容	進路管道
甄選入學	學測(約 1 月下旬) ▶ 高一及高二必修課程 ▶ 國文、英文、數學、社會、自然五科 (國文、英文考到高三上第 5 冊) ▶ 各科成績採 15 級分制	1. 大學繁星推薦 (資格：高一高二在校成績前 50%) 2. 大學個人申請 3. 科大申請
考試分發	分科測驗考試(每年 7 中旬) ▶ 高中三學年必、選修課程 ▶ 111 學年度起之分科測驗將辦理七考科的考試，包括：數學甲、物理、化學、生物、歷史、地理、公民與社會，分科測驗成績採級分制，用於分發入學招生。 ▶ 就分發入學招生，各校系可依其特色及需求，就學測六個考科、分科測驗七個考科當中，採計某些考科，以考試成績選才；而考生可依個人興趣及能力，就其志願校系所採用的考試科目，自由選考。	以分數按志願登記分發

(二)及早準備—

1. 立定幾所目標學校、校系以增強學習動機。
2. 連結大學選才與高中育才輔助系統 ColleGo!網站查詢各學群/科系的介紹。
3. 瞭解大學各項考試(學測、分科測驗考試、術科考試、英聽測驗)及入學管道(繁星推薦、個人申請、四技科大申請、大學考試分發、軍警獨招)之差異。

十、如何準備學測：

(以下內容取自:翻轉教育<https://flipedu.parenting.com.tw/article/009655>)

學科能力測驗，簡稱學測，為臺灣高中生進入大學前主要的學科測驗考試，用來鑑定學生是否具有進入大學的基本常識。每年舉行的時間多在一月中下旬，共有國文、英文、數A/數B、社會及自然六科，學生可根據自己欲申請之大學校系規定選擇報考科目。

以下文章《翻轉教育》將分享在學測準備計畫、除生活作息、飲食規律與讀書進度外，也要為心理建設安排合適的活動或協助，以及各科學測準備方法、考試重點提醒，讓所有學生安心備考衝刺。

(一)學測準備方法：計畫篇

學測準備計畫包含了長期進度規劃和短期時間分配兩大部分，以下將分別介紹學測準備時程與建議的讀書計畫：

長期進度規劃：

- 高二結束暑假：地毯式複習高一各科，以複習講義單元進度為依據，將高一各科各冊內容進行詳細複習。
- 高三上學期 9-11月：此階段通常同時有學校選修課程進度加上學測準備，因此通常較為疲累，建議此時得複習進度可以針對高二的國英數內容並將社會或自然科進行第二次快速針對特定單元複習。
- 高三上學期 12-1月：總複習階段，以考古題及模擬題本為主，可自行安排每天各科回數，在完成考題後務必記得留下仔細訂正的時間，才能將考題的功效發揮至最大。

學測準備 | 計畫篇

長期進度規劃

高二結束暑假	地毯式複習高一各科，以複習講義單元進度為依據，將高一各科各冊內容進行詳細複習。
高三上學期 9-11月	通常同時有學校選修課程進度 + 學測準備，較為疲累，複習進度可針對高二的國英數內容，社會或自然進行第二次快速針對特定單元的複習。
高三上學期 12-1月	總複習階段，以考古題及模擬題本為主，可自行安排每天各科回數，在完成考題後務必記得留下仔細訂正的時間，才能將考題的功效發揮至最大。

短期時間分配：

讀書周計畫經常是高中生剛開始著手準備時最容易碰到瓶頸的地方，較常遇到範圍過多無法排入、臨時有事無法按時完成或是高估自身能力而安排過多進度等等問題，因此，建議使用以下步驟一步一步安排出妥當的學測準備計畫。

- 長期進度的每個階段開始前，先在筆記本寫下欲完成之每科複習講義的單元數。例如，暑假階段__數學第二冊前共有 10 個單元。
- 接著平均分配每科的單元數到每週。例如，暑假共有八週，則數學科即是平均每週 1~2 個單元，並且注意最後一週不排進度，留作緩衝用。
- 最後，平均分配每週應讀的單元到每天的計畫中。例如，這週數學要讀完 L1~2，則可以規劃週一到週三讀 L1 + 週四到週五 L2，並且注意週日不排單元進度，留作緩衝用，可將當周末按時完成的進度於周日解決。

較晚開始學測準備的同學不用擔心，只需按照長期進度規劃的邏輯（第一次地毯式複習、第二次快速針對特定單元複習、題目練習與偵錯）並考量到自身目前的時間規劃進行分配即可。

學測準備方法十分多元，可透過網路、同儕交流，多參考他人的作法並透過嘗試，漸漸調整成適合自己的步調。另亦可參考大考中心所提供的 [108 年學測高三學生學習、複習規劃建議](#) | 大考中心。

翻轉教育
FLIPPED EDUCATION

學測準備 | 計畫篇

短期時間分配

- 1. 盤點範圍**

長期進度的每個階段開始前，先在筆記本寫下欲完成之每科複習講義的單元數
例如：暑假階段__數學第二冊前共有 10 個單元。

- 2. 各週進度**

平均分配每科的單元數到每週
例如：暑假共有八週，則數學科即是平均每週1~2 個單元，並且注意最後一週不排進度，留作緩衝用。

- 3. 每日計畫**

平均分配每週應讀的單元到每天的計畫中
例：這週數學要讀完 L1~2，可規劃週一到週三 L1 + 週四到週五 L2，注意週日不排單元進度，留作緩衝用，可完成當周末按時完成進度。

(二)學測準備方法：各科衝刺攻略

學測考試範圍國英數涵蓋第一到第四冊，自然與社會則是必修範圍，以下將介紹各科的學測準備方向，幫助考生在學測準備上更有方向：

學測準備 | 各科衝刺攻略篇

各科準備重點

國文科

閱讀理解訓練

試題常需要針對長文進行語意理解和文意判斷，建議著重閱讀理解訓練，提升分析長篇或難懂文句的能力。

應用與分析能力

國文科不僅僅依賴記憶，更需要運用知識來判斷，複習時應注重靈活應用所學，強化邏輯分析能力。

多元題材寫作

國寫作文佔有相當比重，「切題」非常關鍵，平時作文練習應該多關注題意，並嘗試不同題材。

可整理生活中有趣見聞、閱讀心得、名人名言、修正完整的段落等將素材記錄下來，寫作時才能有豐富的例子支撐觀點。

學測準備 | 各科衝刺攻略篇

各科準備重點

英文科

累積語感 提升閱讀和聽力

學測英文文法判斷與閱讀理解並重，但閱讀理解佔分多、且較難短期速成，建議透過日常小習慣積累實力。例如觀看 CNN10、TED 等短片或閱讀英文雜誌，可以逐步強化語感並提升閱讀和聽力能力。

建立片語和 句型筆記本

作文部分可以建立片語與句型筆記本，並每天有計劃地複習、背誦。作文練習時可以多嘗試使用不同句型，並避免使用自己生疏的單字和文法，以增強表達的流暢性和準確性。

學測準備 | 各科衝刺攻略篇

各科準備重點

數學科

基本概念 運用與理解

學測數學不會過於考驗技巧性，重點在於基本概念的運用與理解，因此對基本觀念的透徹理解十分重要，學測準備上需要多練習，光靠「看」的效果不佳。

模擬題訓練 答題速度、技巧

建議完整練習一套複習參考書，並用模擬試題訓練答題速度，熟悉各類基本題型的同時也練習應試技巧。考試時可先解拿手題，穩定節奏，避免因緊張而失常。

學測準備 | 各科衝刺攻略篇

各科準備重點

自然科

掌握主要概念 + 練習圖表判讀

學測自然科以必修範圍為主，物理、化學、生物與地科各一冊，再加上探究與實作，同樣須以各冊的重要觀念為主，將每個章節的主要概念背熟後，再加強圖表判讀的練習，提升數據判讀和資料整理的能力。

快速閱讀重點 + 統整論述能力

自然科的閱讀題文章較長，強調活用、素養以及與現實生活問題連結的能力，因此建議培養快速閱讀重點以及混合題所需的統整論述能力。

學測準備 | 各科衝刺攻略篇

各科準備重點

社會科

章節邏輯為先、 細節記憶為後

學測社會科相較其他科目需記憶的內容較多，但不論是歷史科還是公民科，都應以章節邏輯為先，細節記憶為後，像是歷史第一章節應先理解原住民族在台灣的整體發展脈絡，再去記憶史實細節。

地圖與圖表判讀 + 混合題回答

地理科題目經常包含地圖、數據圖表等，需要加強對地圖和圖表的判讀能力，從數據或地形圖中迅速提取出考題主旨。社會科混合題較多，需練習精簡且準確地回答。

社會情緒學習
(Social and Emotional Learning, SEL)
五大內涵

- 自我覺察**
理解並覺察自己的情緒、想法、價值觀與優弱勢。
- 自我管理**
有效管理情緒、想法與行為，並實踐生活或學習目標。
- 社會覺察**
理解與同理他人想法與感受，展現同理與關懷。
- 人際關係技巧**
建立健康與良好的人際關係，並在需要時能尋求協助或協助他人。
- 負責任的決定**
能考量倫理道德、規範，及理解不同群體的需求與感受，評估利弊與後果，展現具同理心與建設性的決定與行動。

美國非營利組織「學業社交與情感學習協作組織」(Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL) 提出。

高中生經常碰到的情緒問題有哪些？

- 孩子沉迷於社群媒體，缺乏良好的時間管理，造成親子衝突？
- 孩子沒有好朋友，分組找不到組員，在班上疑似被排擠？
- 孩子很在意成績、過度擔心未來，當無法達成目標時，會自我懷疑和否定？
- 當孩子失戀，情緒低落，不知道如何因應？

孩子沉迷於社群媒體，缺乏良好的時間管理，造成親子衝突？

- 自我覺察** 辨識使用原因：和孩子討論沉迷的原因。
- 自我管理** 設定限時：與孩子討論合理的使用時間限制。
- 社會覺察** 同理心引導：讓孩子理解父母的擔憂來自於對他們的愛。
- 人際關係技巧** 非指責溝通：用「我訊息」表達擔憂，而非批評。
- 負責任的決定** 制定計畫：共同設計每天的作息表，包含學習、休息和適度的社群媒體時間。



孩子很在意成績、過度擔心未來，當無法達成目標時，會自我懷疑和否定？



自我覺察

情緒辨識：引導孩子理解情緒是正常的。



自我管理

重新設目標：協助孩子將大目標分解為小步驟，並強調過程中的進步。



社會覺察

解讀期望：幫助孩子認識父母的期望是基於愛，而非只看重成績。



人際關係技巧

提供支持：表達對孩子的理解與陪伴，讓他們知道父母都會在身邊支持。



負責任的決定

鼓勵成長心態：幫助孩子認識挫折是學習的一部分。



孩子在班上沒有好朋友，分組找不到組員，在班上疑似被排擠？



自我覺察

情緒辨識：引導孩子表達自己的感受。

肯定自我價值：協助孩子認識自己的優點和特長，幫助建立自信心。



自我管理

設定小目標：鼓勵孩子逐步參與班級活動，從旁觀者開始慢慢融入，例如主動幫忙。



社會覺察

增強同理心：引導孩子理解同學的行為可能並非針對自己，而是反映他們的問題。
觀察班級關係：和孩子一起分析幫助找出可能結交的對象。



人際關係技巧

教導友善溝通：模擬與同學開啟話題的情境，學習如何建立關係。



負責任的決定

討論行動方案：與孩子討論解決被排擠的情況，例如主動向老師反映或改變與同學的互動方式。



當孩子失戀，情緒低落，不知道如何因應？



自我覺察

情緒辨識：引導孩子說出他們的感受，幫助他們理解情緒的來源。



自我管理

建立紓壓管道：運用運動或藝術創作等健康方式紓解情緒。

穩定作息：減少因情緒讓生活失去控制或傷害自我，以穩定作息來增加可控感。



社會覺察

避免責備或否定：減少說「這沒什麼」，而是尊重孩子的情緒經歷。



人際關係技巧

感謝陪伴：交往美好與體驗都是未來成長的養分，鼓勵孩子重建人際圈，重新感受到支持的力量。



負責任的決定

反思關係經驗：引導孩子從失戀中學到對未來有幫助的經驗。

鼓勵長遠思考：幫助孩子將注意力聚焦到未來的目標上。



家長不需「完美」， 只要「夠好」就好

「夠好的父母」不是追求完美，而是透過穩定的愛與支持，為孩子提供安全的成長環境，並與孩子一起學習與成長。



如何成為「夠好的父母」，可以試著這樣做～



覺察自身 負面情緒

★ **調節自身情緒：**
以深呼吸或暫時安靜的方式讓自己冷靜。

★ **避免情緒化回應：**
避免立即用責罵或批評回應，先穩定自己的語氣。

無論你的成績如何，我們都為你感到驕傲，因為你付出了努力。



用愛陪伴孩子

★ **給孩子空間：**
允許表達情緒，而不是急著讓他們停止哭泣或生氣。

★ **充分表達愛意：**
看到孩子的亮點，表達愛與鼓勵。

有這些心情都是正常的，你想說的話，我都在。



接納自己與 孩子的不完美

★ **放下完美主義：**
每個人都在錯誤中學習，不以孩子的表現來決定自身價值。

★ **尋求幫助：**
需要時與家人、朋友或專業人士交流，分擔壓力。

親子關係像是存錢筒...

每一次的愛、陪伴、傾聽和鼓勵，累積成深厚的信任與支持。在遇到困難時，這些情感存款能化解隔閡，成為修復關係的基礎，讓親子間的連結更穩固且長久。



· 服務內容 ·

夫妻相處 婆媳關係 親子溝通 子女教養
婚前交往 情緒調適 家庭資源 生活適應

· 服務時間 ·

	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
09-12	√	√	√	√	√	√	
14-17	√	√	√	√	√	√	
18-21	√	√	√	√	√		

新北數位學習
親子同行

攜手一起打造
智慧學習樂園

新北市政府 教育局

推動中小學數位學習精進方案
班班有網路 生生用平板

對象1-12年級

- 1 數位內容充實計畫
- 2 行動載具與網路提升計畫
- 3 教育大數據分析計畫

啟用家庭數位學習 您可以怎麼做？

- 建立健康的數位學習習慣
- 設定規律學習時間和良好學習空間
- 積極參與學習過程並陪伴解決問題
- 適度監督網路使用避免過度沉迷
- 安全且負責任地使用數位科技
- 培養數位素養和安全意識

新北市親師生平台

提供多項A-I學習資源
學習無障礙

SCAN QR CODE

因材網e度

酷英網AI特助

★數位學習家長宣講講座：

📅時間：115年4月19日（星期日）上午09:30-11:30

📍地點：雲端智慧科技中心3樓探索空間（新北市板橋區僑中一街1號，大觀國中校內）

📝報名方式：採線上報名，活動預計錄取家長60人，名額有限，請盡早報名，以免向隅。

★宣導影片：114-2數位學習家長宣導影片【讓家成為孩子的智慧基地】



講座報名↑



宣導影片↑