

臺北市民族實中 114 學年度第 3-4 學季班級經營計畫

導師：李博閔

班級：7 年 2 班

學生：17 名（男 12 名，女 5 名）

班級目標	<ol style="list-style-type: none">1. 自律負責、要事第一。2. 凡事提前準備，建立獨立自主習慣。
經營理念	<ol style="list-style-type: none">1. 建立班級學習氛圍，營造良好的學習環境，提升學習效率。2. 養成守規矩的生活作息，培養自律的態度與團體參與的意識。3. 與家長建立良好的互動和親師關係。
班級經營實務作法	<p>※自律才能真正自由</p> <ol style="list-style-type: none">1. 保持環境整潔，打造良好學習及生活環境；養成「自律與助人」的團體生活意識。2. 「刻意練習+日積跬步」每日多做一點點，臨到用時不怕能力不足。3. 養成運動習慣：透過固定運動習慣鍛鍊體能與身體協調能力，進而刺激活化大腦；同時均衡飲食，攝取充足營養，避免過量碳水與糖類的攝取。4. 培養閱讀品味：健全的心靈寓於健康的身體，有了健康的身體，同時也要豐富孩子的心靈，班書與圖書館藏數量充實，鼓勵孩子在晨讀、課間休息及課後養成廣泛閱讀習慣，建構獨立與理性思考的健全心靈。5. 學習需要環境，鼓勵參加和珍惜學校提供的學習資源。6. 鼓勵孩子們踴躍參加校內外競賽與活動，積極嘗試與發揮所長。7. 「愛」、「榜樣」與「原則」的平衡；守本分、盡職責。8. 建立師生的互信與和諧，聆聽、溝通、接納、輔導。9. 重視與家長溝通互動，重視親師合作。

親師合作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 到校打掃時間為 7:50，放學時間為 15:45，課後選修 15:50-17:10。 2. 請督促孩子遵守校規、手機使用和服儀穿著（週一著制服）等規範。 3. 請注意要求孩子的言行，建立準時習慣和互動禮儀。 4. 請協助掌握孩子完成作業與複習功課的情形，聯絡簿要查閱簽名，作業與回條等務必依時繳交。 5. 請關心孩子的學習情況、交友情形、學校生活等，常以此做為隨時跟孩子互動的話題，培養良好的親子關係。 6. 留意群組訊息，以掌握導師提醒、學校活動等資訊。 7. 學校請假規定；事假必須事先請假(除臨時特殊事件外，返校後可補請)，病假於返校後一週內辦理補請病假手續，病假超過三天者，須附醫生證明，當日無法到校者，皆請務必讓導師知悉；鼓勵家長下載酷課 app 線上請假，簡易又方便，可以省去紙本請假之繁瑣。 8. 課間如臨時需要請假回家者，請掌握孩子動向，或家長到校接送。 9. 學校規定學生手機集中管理，課間如有緊急事項要和孩子聯絡，可聯繫導師或學務處，我們會轉知孩子知悉；另為維持課間秩序與孩子的專注，上課期間請盡量不要配戴具通訊功能的穿戴式裝置，如無法避免，請務必配合學校規範（尤其成就評量期間）。 10. 請規範和管理孩子使用手機和 3C 產品的時間，養成自律節制的好習慣；也鼓勵與陪伴孩子閱讀，以培養他們的理解、寫作和表達能力，樹立親子共學的氛圍。 11. 學校相關活動請家長參閱學校行事曆(學校網頁-搜尋行事曆)，並竭誠歡迎家長參與校內所舉辦的活動。 12. 如有任何問題，皆歡迎家長聯繫，樂於與您交流。
導師聯絡方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦公室：2732-2935 轉 271 2. E-mail：t338@mtjh.tp.edu.tw 3. Line