

平南國中115學年度第一學期

班級親師座談會 活動資料



-- 班級親師座談會更豐富的内容可參考學校網頁 --

寫給今天來到學校的您

謝謝您走進孩子的教室，也走進他的學校生活

親愛的家長，您好：

謝謝您今天撥出時間，來到學校參加班親會。

孩子進入國中之後，開始有更多自己的想法，也一步步學習獨立。很多時候，他們回到家不見得會把學校裡發生的每一件事說得清楚。因此，家長願意走進教室，認識導師、了解班級，也多看看孩子每天生活與學習的地方，對孩子而言，是一份很重要的支持。

對學校而言，也是如此。**教育孩子，需要學校與家庭彼此看見、彼此理解。**

到平南服務以來，我花了很多時間走進校園、教室及社區，也和行政同仁及老師們一件件盤點學校正在做的事情。

有些事情需要調整，有些好的基礎值得繼續累積；有些改變很快就能看見，有些則需要時間慢慢醞釀。我也時刻提醒自己，每一項校務安排，都要回到孩子的學習與成長來思考。因此，我們持續關心孩子的學習，也增加多元探索的機會；重視生活常規，也希望孩子能在被尊重、被理解的環境中學習為自己負責。行政團隊也一步一步整理制度、改善環境、盤點資源，希望讓老師更安心教學，讓孩子得到更完整的支持。

把每天該做的事穩穩做好，讓每一份用心都能真正落在孩子身上。

而在孩子的成長過程中，家長始終是學校非常重要的夥伴。老師看到的是孩子在校園裡的樣子，家長最熟悉的，則是孩子一路走來的個性、習慣與成長歷程。當彼此願意多說一點、多聽一些，很多問題可以更早被發現，也能找到更適合孩子的方式。

今天願意參加班親會的您，已經用行動表達了對孩子教育的重視。如果時間與生活安排許可，我也誠摯邀請您進一步參與班級事務或家長會。家長會之於學校，不只是活動時的人力支援或經費協助，更重要的是讓我們在規劃校務、思考孩子需要什麼時，能多一個來自家庭的視角。

無論是提供建議，或是貢獻專長與經驗，甚至只是願意多了解學校一些，都可能帶來實質有力的幫助。

我始終相信，**學校與家長之間，不需要站在彼此的對面，而是站在孩子的兩邊。**我們各自看見的或許不同，但彼此關心的同樣是孩子。

謝謝您今天的參與。國中三年，是孩子逐漸形成想法、學習為自己負責的重要階段。這段路上，需要老師的專業，也需要家長的理解與陪伴。**讓孩子該被提醒的時候有人提醒，努力的時候有人看見，遇到困難的時候知道身邊有可以商量的大人。**我相信，只要家庭與學校願意保持對話、彼此支持，我們就能在孩子每一個重要的成長時刻，給他最需要的陪伴與力量。

校長 陳秋貝 敬上

中華民國 115 年 9 月

《 教導孩子成爲一個 有氣質的平南人 》

- 一. 讓我們一起教導孩子保持禮貌(微笑與問候)、做事負責、學習認真。
也請家長每天給您的孩子微笑與鼓勵。
- 二. 請運用家庭聯絡簿，常和導師保持聯繫。
- 三. 請適度限制孩子使用手機和上網的時間。
- 四. 請留意孩子的交友狀況，以及放學後活動，避免孩子夜晚在街頭遊蕩。
- 五. 請留意學校網站相關訊息，及學生手冊內容。
- 六. 請踴躍參加各種親職教育講座或閱讀青少年教育相關書籍。
- 七. 平南國中重要作息：

學校作息	活動內容	注意事項
7:20~7:40	快樂上學。	請孩子留意行進交通安全。 請您留意接送孩子的交通安全。
7:30~7:45	晨間整潔工作。	勤清理環境、減少傳染病。
7:45~8:10	早自習或朝會 繳交手機保管	7:45 後進校園會登記遲到。 手機攜帶須經申請，到校後關機送學務處暫時保管。
10:00~10:10 (第二節下課)	倒垃圾、資源回收。	資源回收流程： 分類→沖洗→壓扁→進回收桶
11:50~12:20	午餐。	教室內享用營養午餐。
12:20~12:55	午休。	小睡休息，儲備下午學習的體力。
12:55~13:00	民謠音樂欣賞。	迎接下午美好的課程！
14:40~14:55 (第六節下課)	全校整潔工作。 倒垃圾、資源回收。 古典音樂欣賞。	勤清理環境、減少傳染病。 資源回收流程： 分類→沖洗→壓扁→進回收桶
16:35~ (第八節下課)	全校課輔學生放學。	請孩子留意行進交通安全。 請您留意接送孩子的交通安全。

各位家長您好：

感謝大家在百忙之中抽空蒞臨今天的班級親師座談會。教育需要學校與家庭攜手同行，彼此同心，孩子在學習與成長的路上才能走得更穩、更遠。我是學校的教務主任，今天非常高興能藉這個機會，向各位家長說明本學期的重要學習與考試時程，同時也想和大家分享幾點實用的學習提醒，期待我們一起做孩子最強大的後盾。

本學期重要考試日期

1. 第一次段考：10月13日（星期二）、10月14日（星期三）
2. 第二次段考：12月2日（星期三）、12月3日（星期四）
3. 九年級試模擬：12月17日（星期四）、12月18日（星期五）
4. 第三次段考：1月19日（星期二）、1月20日（星期三）

學習與準備的建議

- 穩健作息，扎根習慣：引導孩子每日規律複習，擺脫臨時抱佛腳的讀書方式，讓學習成效更扎實。
- 全面關注，均衡各科：提醒孩子重視每一門學科的學習進度，針對較不拿手的科目及早投入心力，為段考與模擬考做好萬全準備。
- 善用資源，勇於發問：鼓勵孩子在課業遇到困難時，勇敢走向辦公室向師長請教，校內隨時有豐富的教學資源可以協助孩子。
- 正向陪伴，安定力量：家長溫暖的關心與肯定，是孩子面對課業壓力時最好的定心丸，能陪伴他們建立自信、走得更遠。

給九年級家長的一點提醒

各位家長，九年級的孩子正準備迎接會考，這時候的模擬考非常重要，可以幫孩子看出哪裡還需要加強。這段時間，我們一起提醒孩子保持專注、一步步累積實力。今天的座談會就要告一段落了，非常謝謝大家的到來與長期對學校的支持。教育的路上有您同行，是孩子最大的幸福。祝福各位平安健康、全家順心！

教務處敬上 09/18

優質好文分享(請掃 Qrcode)



AI 學習新常態



3C 使用規則



國中生讀書時間
分配 4 心法

輔導室報告

各位親愛的家長，大家好：

首先歡迎您前來參加今天的親師座談會。看著孩子進入國中學習階段、身心逐漸成熟長大，內心除了充滿喜悅外，當孩子面臨學習和生活上的挑戰和壓力時，我們可能也會為他們擔心，近年來備受重視的「社會情緒學習」（Social Emotional Learning，簡稱 SEL）應該可以給我們適當的提醒和協助。SEL 是一套幫助孩子「看懂情緒、管理壓力、建立人際關係並做出負責任決定」的生活技能。當孩子具備良好的情緒韌性，他們在面對考試挫折或同儕摩擦時，才不會輕易被擊倒。情緒教育的起點在學校，但最重要的實踐現場在家庭。在此，輔導室想送給家長三個安心錦囊：

第一、「先接納，再處理」：當孩子鬧脾氣或表現叛逆時，他們往往是在用負面行為發出求救訊號，我們要予以關懷與同理，並鼓勵孩子表達想法，試著先讀懂他「行為背後的需要」，溫柔地接納他的情緒（例如說：「看你這麼氣，一定發生了很委屈的事」），等彼此冷靜後再討論解決辦法，也就是先處理心情，再處理事情。

第二、「示範健康的情緒管理」：父母是孩子最好的鏡子，請以身作則，示範良好的情緒調適與人際互動，當我們自己感到壓力或憤怒時，不妨大方跟孩子示範：「媽媽現在心情有點煩躁，我先去喝杯水深呼吸，等一下再跟你聊。」讓孩子看到，有負面情緒很正常，重要的是如何健康地調適。

第三、「傾聽多於說教」：多傾聽孩子心聲，給予情緒支持，國中孩子渴望被當成大人尊重，請每天固定留給孩子一些時間，不談功課、不訓話，只是單純聽他聊聊學校的日常，這份高質量的陪伴，能為孩子建立最穩固的心理安全感。

以上這些能力，將幫助孩子心理健康與人際關係的順向發展，教養的路上本來就不容易，輔導室會和您攜手合作，用愛與理解陪伴孩子，讓孩子在青春期的身心都能健康成長茁壯。

祝大家平安順心！

平南國中 115 年會考

錄取桃園各公私立學校免試入學最低錄取門檻

(下列資料依據本校成績彙整，各年狀況不同，僅供參考)

學校	錄取成績	學校	錄取成績
武陵	5A6+	北科附工(機械)	5B7+
壠中	4A1B6+	北科附工(電子)	1A4B7+
內壠	3A2B5+	北科附工(汽車)	5B4+
平鎮	2A3B3+	北科附工(生物產業機電)	4B1C3+
永豐	1A4B7+	龍潭(食品加工)	5B2+
壠商(綜高)	1A4B6+	龍潭(畜產保健)	5B1+
大溪	4B1C2+	龍潭(電機)	1A3B1C3+
龍潭	5B6+	龍潭(電子)	5B1+
楊梅	4B1C3+	龍潭(造園)	3B2C3+
新屋	4B1C1+	龍潭(園藝)	4B1C
育達(普通科)	3B2C	龍潭(機械)	5B
治平(普通科)	3B2C1+	壠商(商經)	5B9+
治平(綜高)	5B2+	壠商(資處)	5B3+
新興(普通科)	3B2C	壠商(國貿)	5B2+
		壠商(多媒體設計)	1A4B4+
		壠家(商經)	5B1+
		壠家(家政)	5B
		壠家(流行服飾)	5B2+

平南國中輔導室製作