

# 愛班班級經營計畫

導師：謝兆彥

導師的期許：在對的時間做對的事；調整步調，堅持自己的選擇。

## 一、共同維護的小日常

- 準時：8:10 前到教室。高三事情很多很累，但還是建議提早到校可用於整理當日計畫、預習複習或是跟同學討論聊天都很好。
- 午休：12:30～13:00 熄燈休息，在自己的座位上保持安靜，讓下午有清醒的專注力。
- 打掃：15:00～15:20 上大學出社會之後也是要趕報告趕計劃做專案，再忙也要留點時間整理自己的窩，依分工確實完成，維持清爽、安全的學習環境。
- 朝會與集合：依學校通知調整到校時間，準時出席。

## 二、原則

自主、自律、自重、自由、互助。整潔而不凌亂，守秩序而不冷漠，有禮貌也敢於清楚表達。

## 三、常規提醒

- 上課與手機：未經任課教師允許不使用手機；需要查資料或處理升學事務時，先取得同意。
- 自習與午休：保持安靜，不聊天、不播放聲音，尊重每一位正在休息或準備考試的同學。
- 作業與考試：按時完成各科要求；若遇困難，提早向任課教師或同學求助，盡量不要最後一天才處理。
- 請假與出缺席：依 115 學年度學生手冊辦理。高三升學資料常有期限，請假期間也要主動掌握公告。

## 四、高三目標

- 每週規劃、每天執行、每次考後修正；把模考當成診斷，不把一次分數當成定論。
- 分享資訊但不製造焦慮；互相提醒期限、彼此支援，避免用排名定義自己或他人。
- 兼顧課業、睡眠、運動與情緒。長期穩定，通常比短期熬夜更能支撐表現。
- 畢業前完成該完成的班務與責任，珍惜同學情誼，也為自己的選擇負責。

## 高三跟前兩年不一樣：這一年要學會做選擇

- 1、升學不只一條路：繁星推薦、申請入學、特殊選才、分發入學及其他校系管道各有條件。先理解規則，再依興趣、能力、準備程度與家庭討論做選擇。
- 2、時間管理也是一種能力：考試報名、校內收件、學習歷程勾選、志願選填與二階準備都有截止時間。請把期限寫入個人行事曆，並設定至少一次提前提醒。
- 3、模考的功能是調整：本學期安排三次學測模擬考。每次抓 2~3 個最值得改善的問題，例如題型不熟、時間分配或粗心模式，下一階段集中修正。
- 4、學習歷程要能展現自己：依學校時程確認課程學習成果、多元表現及相關資料，保留原始檔與備份。內容重點是你做了什麼、如何思考、遇到什麼問題、最後學到什麼。
- 5、學測後仍要維持節奏：依成績與志向同步評估甄選準備及分科測驗。準備審查資料與面試時，也要維持課業、出缺席與班級責任。
- 6、**求助是成熟，不是示弱**：遇到長期失眠、明顯焦慮、情緒低落、讀不下去或人際困擾時，及早找導師、輔導老師、任課教師、家長或可信任的大人。

## 高三學習的方法

- 每週一次總整理：盤點本週課內進度、錯題、模考弱點與升學期限，排出下週最重要的三件事。（每月進度沒做還是建議做一下）
- 每日三段式：課前快速預習；課中專心留下疑問；課後在 24 小時內整理錯誤或補上不懂的觀念。錯題可分成觀念不足、題意誤讀、計算失誤、時間不足與作答策略，修正方式才會具體。
- 練習要計時：接近學測時，用正式作答時間練習完整題組，並保留檢查時間。
- **維持身體**：規律睡眠、適量運動、正常飲食；考前不臨時大幅改變作息，也不以過量咖啡因撐住。
- 保留休息：休息不是浪費時間。安排可預期的短休息，比滑手機到失控更容易回到學習。

和自己昨天的狀態比較；把焦慮轉成可執行的小步驟；我們一起走到畢業，不讓任何人孤軍奮戰。

## 給家長的提醒

★ 高三最需要的不是全天候監督，而是穩定的生活支持、可討論的空間，以及在重要期限前的適度提醒。陪孩子做決定，但把最後的選擇與責任逐步交還給孩子。

一、支持規律作息：協助孩子維持睡眠、飲食與通勤安全。若長期晚睡、失眠或身體不適，先處理健康，再談效率。

二、關心過程，不只問分數：考後可一起討論「哪裡卡住、下一步怎麼調整」，避免把一次成績等同於能力或未來。

三、升學選擇與孩子一同參與：家長可提供資源與經驗，但也請聽見孩子的興趣、價值與承擔意願。不同管道沒有高低，只有適合與否。

四、共同管理重要期限：請定期查看學校網站、高三升學專區與班級通知。校內收件時間通常早於外部簡章期限，務必以校內公告為準。

五、學習歷程與備審資料：鼓勵孩子留下真實的學習證據與反思；家長可協助校對與備份，不宜代寫。

六、留意壓力訊號：若持續兩週以上出現明顯失眠、食慾改變、情緒低落、無法上學或強烈自責，請及早與導師、輔導室或專業人員聯繫。

七、請假與成績：請假、缺課與學業成績處理依 115 學年度學生手冊及現行學習評量規定辦理；請家長協助孩子完成程序並確認紀錄。

八、班級與校園安全：如發現霸凌、性平、網路騷擾或其他不當情事，請及早告知導師或學校，不隱瞞、不自行公開個資。

## 導師聯絡方式

- 重要事宜可事先約定時間到校面談；位置：逸仙樓一樓數學科辦公室。
- 一般事宜可於上班時間電話聯絡；參考電話：(02) 2507-3148 轉 355 或 356。
- 學校公告請查閱中山女高網站：<https://www.csghs.tp.edu.tw/>

## 115 學年度第 1 學期 | 高三重要行事以學校最新通知為準。

|      | 日期                 | 重要事項                               |
|------|--------------------|------------------------------------|
| 學期開始 | 2026/08/31         | 開學、幹部訓練；高三課諮師入班                    |
| 學測準備 | 2026/09/02 – 09/03 | 高三第一次學測模擬考                         |
| 英聽準備 | 2026/09/18         | 高三校內英聽模擬考                          |
| 校內評量 | 2026/10/13 – 10/14 | 第一次期中考                             |
| 大考中心 | 2026/10/17         | 116 學年度高中英語聽力測驗第一次考試               |
| 升學報名 | 2026/10/20 – 10/27 | 學測、術科測驗校內線上報名（暫定）                  |
| 學測準備 | 2026/10/28 – 10/29 | 高三第二次學測模擬考                         |
| 升學說明 | 2026/11/06 18:30   | 大學多元入學管道線上家長說明會(18:30)             |
| 校內評量 | 2026/11/24 – 11/25 | 第二次期中考                             |
| 校慶   | 2026/12/05 ; 12/07 | 校慶；校慶補假                            |
| 學測準備 | 2026/12/08 – 12/09 | 高三第三次學測模擬考                         |
| 升學說明 | 2026/12/11 18:30   | 高三家長甄選入學線上說明會(18:30)；<br>高三藝能科常識測驗 |
| 大考中心 | 2026/12/12         | 116 學年度高中英語聽力測驗第二次考試               |
| 校內評量 | 2026/12/30 – 12/31 | 高三期末考                              |
| 學期結束 | 2027/01/20         | 休業式                                |
| 大考中心 | 2027/01/22 – 01/24 | 116 學年度學科能力測驗                      |
| 校內活動 | 2027/01/29         | 學期補考                               |
| 學期開始 | 2027/02/11         | 下學期開學                              |