

南投縣集集鎮集集國小 106 學年度第一學期

班級經營計劃書

班級：三年甲班

級任：嵇惠芬

一、教學理念

- (一) 尊重每一位學童的獨特性，引導學童融入團體，發展潛能。
- (二) 依據多元智慧的理念，針對學童的個別差異，發展優勢能力，提升弱勢能力。
- (三) 藉由生活教育與學習過程的引導，讓學童自然融入品德教育的精神。

二、教學目標

- (一) 養成學童主動求知，積極進取的學習態度。
- (二) 推動閱讀，養成學童主動閱讀的習慣。
- (三) 落實生活教育，引導學童在生活中學會尊重、感謝、分享與合作。
- (四) 引導學童發現自己的優點與潛能。

三、班級推動事項

- (一) 晨讀十分鐘：讓孩子把心靜下來，閱讀自己喜愛的書籍，體會閱讀的樂趣。
- (二) 作業按時繳交，確實訂正，以養成對自我學習的責任感。
- (三) 請家長指導孩子每天完成一件家事，讓孩子學習為家人付出。
- (四) 學習檔案的建立
- (五) 安靜聽，勇敢說，透過課堂發表、小組討論的方式，學習聆聽與發表，積極學習，主動發現學習的樂趣。
- (六) 藉由音樂與美術作品的欣賞，紮根美學教育。

四、親師合作

- (一) 上學時間：7：20~7：40
- (二) 請家長協助每天檢查孩子的家庭聯絡簿並簽名，督促貴子弟完成作業並確實訂正。
- (三) 請鼓勵孩子在家吃完早餐再上學。

教孩子一生受用的 5 個價值觀：專注當下而非在意未來

作者：田育瑄 (親子天下) 2017-08-04 轉載自

<https://www.parenting.com.tw/article/5074774-%E6%95%99%E5%AD%A9%E5%AD%90%E4%B8%80%E7%94%9F%E5%8F%97%E7%94%A8%E7%9A%84%E5%80%8B%E5%83%B9%E5%80%BC%E8%A7%80%EF%BC%9A%E5%B0%88%E6%B3%A8%E7%95%B6%E4%B8%8B%E8%80%8C%E9%9D%9E%E5%9C%A8%E6%84%8F%E6%9C%AA%E4%BE%86/?page=2>

家長說的話往往都會對孩子造成潛移默化的影響，但家長又該如何傳遞正確的價值觀，讓孩子一生受用，而非追求短視近利的成功？美國《今日心理》雜誌點出 5 個人們習以為常的迷思。

望子成龍、望女成鳳，身為家長的我們無不千方百計的避免下一代犯下和自己同樣的錯誤；為了達成目標，家長們常會竭盡所能的從旁主導孩子的一切，但若矯枉過正，有時不但結局落空，過程中的思維更會帶給孩子適得其反的效果，這些對於成功既有的迷思，到底該如何破解？

1. 我們以為：專注未來；我們應該：專注當下

經研究顯示，人們清醒時，幾乎有一半的時間都在為了還沒發生的事情打算，而一旦思考轉變成煩惱，除了容易亂發脾氣外，後悔、失落等負面情緒更會接踵而來，對於成長階段的孩子來說，像是未來要如何進入長春藤盟校以及獲取優異的學科成績等，這些問題都會引發無比的焦慮和恐懼，長期下來更影響身體健康，並產生像是注意力不集中、記憶力變差等狀況；因此，過度關注未來的發展，反而會影響現階段的表現。

其實，當人們感到愉悅時，不但可以提升學習的效率，同時也能引爆創意，對於棘手的問題，更能輕鬆搞定；研究進一步指出，相較之下，開心的工作比起不開心來說，產值整整高出 12%，積極的情緒不但可以提高毅力，也會讓人更加勇於面對困難和挫折的挑戰；因此，若孩子懂得專注當下，學習的成效自然就能大大提升。

2. 我們以為：壓力無可避免；我們應該：學習放鬆方法

經統計，許多孩子特別容易因為課業成績的表現而倍感焦慮，其中最教人擔心的是來自父母成就高的家庭，因為生活環境所賦予的期許和壓力，因而造成許多孩子在達不到眾人的期望下，便貿然選擇結束自己的生命。從小，許多家長都會灌輸孩子一個觀念，那就是：沒有壓力哪來的成就？因此長大後，不論攝取多少咖啡因，行程表有多滿，我們都難以「說不」，於是最後就衍生出如酗酒、失眠、藥物依賴等危害身心靈的問題。

壓力的確在所難免，但我們必須學會如何釋放；同時，父母更應該以身作則，一同學習與教導孩子如何以正確的方式來紓壓；當我們無法承受職場或學校所帶來的情緒重擔時，我們可以透過冥想、瑜珈、深呼吸等方式來排解無形的壓力，這些方法都有助於我們放鬆休息，讓體內的代謝恢復正常，保持身心靈的平衡與健康。

3.我們以為：要保持忙碌；我們應該：**要尋找喜悅**

好不容易熬到學校假期，很多家長反而迫不及待又將孩子的行程塞得滿滿的，像是參加夏令營、課外活動、學習才藝、家庭出遊等，一整天下來搞得孩子幾乎沒有喘息的空間；其實，幫助孩子嘗試與體驗並沒有錯，但務必騰出空間，讓孩子在放學或周末保有自己的時間；畢竟，每個人都需要透過全然的放鬆，才能把期間的所見所聞，好好的消化和吸收。

研究指出，唯有當大腦獲得充分的休息，才能引發我們的創造力，因此，與其把行程塞滿，不如讓孩子循著好奇心盡情的探索，不論孩子在家裡還是學校，都能找到不同的樂趣，像是在書房裡看本自己喜歡的書、帶寵物外出散步等，這些活動都能讓情緒恢復平靜、激發創意，更重要的是，懂得放鬆才能吸收。

4.我們以為：只要發揮強項；我們應該：**從失敗中學習**

家長常會以孩子的長處或喜歡的活動來認定孩子的強項，但根據史丹佛大學卡羅德威克（Carol Dweck）教授的研究指出，如果家長兀自將孩子框限在某種人格特質當中，那麼，孩子將會失去探索與嘗試不同事物的動機和勇氣。

舉例來說，當孩子常被稱讚運動表現很好，他們就會懶得離開舒適圈，除了不願意嘗試靜態的活動，主要是害怕自己在過程中會遭遇失敗，帶來負面的評價；其實，我們的大腦本身是喜歡學習新事物，也樂於從錯誤中學習的；因此，我們要讓孩子知道的是：只要你願意嘗試，什麼事情都可以學得會，一開始做不好都是正常的，這只是因為你還沒學會而已；透過這樣的觀念灌輸，未來孩子就不會因為一點點的瑕疵而感到萬分沮喪。

5.我們以為：認清你的弱點，不要示弱；我們應該：**對自己好一點，溫柔一點**

雖然批評能讓人成長，然而，比批評更重要的是自我察覺的能力，家長常告訴孩子要檢討自己，卻沒有教導他們愛惜自己，若孩子老是將焦點放在缺點上，未來將只會擔心自己表現的好壞與否，而嚴重忽略自我，導致喪失自信；其實，家長要做的，是鼓勵孩子無論遭遇失敗或痛苦，都要好好的善待自己，而非自我打擊。舉例來說，一位生性害羞的孩子，如果擁有善待自己的能力，他就會告訴自己：雖然我不是那麼外向，但我還是可以設定追求的目標；只要能踏出這一步，這股信念將會讓人鼓起勇氣，面對全新的挑戰；透過參與人群，更有機會磨練社交技巧，並從錯誤中學習。