班級: 一年____班 姓名:_____

彰 化 縣 立 陽 明 國 中　生 命 教 育 融 入 課 程

國 中 生 活，我 來 了~~

進入國中後，有沒有發現有許多與小學不同的地方?

你對於這些差異你適應了嗎?

想想看國小升至國中後，在環境、學習、生活作息等方面有哪些差異呢?

環境方面	學習方面	生活作息方面	其他
1. 班級數變____ 2. 學校變_____ 3. 老師辦公室變____	1. 上課時間 40 分變成_____分 2. 考試變_____ 3. 科目分的很細且都有專任老師 4. 功課全部分開	1. 很多新同學要重新_____ 2. 在學校時間變_____，自己的時間變少 3.到校時間變_____	1. 有校規 2. 需要練習服務他人，取得_____ _____

在國中生活開始到現在，你覺得目前你適應的程度是_____分

(1-10，1 分是還沒有適應，10 分已經完全適應國中生活)

目前還需要尚未完成適應的部分是_____

_____

有幾個小方法可以讓你更快適應國中的生活與步調

1. 準備面對_____的心態：每個階段都有不同的新挑戰，先了解國中與國小的差異，就能更清楚自己需要調整的方向。
2. 需要練習_____：國中生活不只有學習科目變多，生活與交友也一樣對我們非常重要，所以練習時間規劃、妥善安排生活，才能讓你在學習與生活上能達到平衡、不慌亂。
3. 找到適合自己的_____很重要：國中課程變多變難，需多嘗試各種學習方法，EX.筆記、學習策略，並從中找到適合自己的。
4. 生活必會遇到困難，學習_____：找朋友傾訴、運動、告訴家長導師尋求協助...等。