

班級:\_\_\_\_\_ 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 <b>變多</b> 2. 學校 <b>變大</b> 3. 老師辦公室 <b>變多</b>	1. 上課時間 40 分變成 <b>45 分</b> 2. 考試 <b>變多</b> 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 <b>認識適應</b> 2. 在學校時間變長，自己的時間 <b>變少</b> 3.到校時間 <b>變早</b>	1. 有校規 2. 需要練習服務他人，取得 <b>服務時數</b>

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           (引導學生思考上述差異目前適應狀況，是否那些幾項還需要時間調整適應 )          



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**挑戰**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**時間管理**：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**學習方法**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**鄧**適合自己的。
4. 生活必會遇到困難，學習**壓力調適**：找朋友傾訴、運動、告訴家長導師尋求協助...等。

參考資料:

<https://www.parenting.com.tw/article/5077674>

<https://www.parenting.com.tw/article/5020464>

[https://www.ymsc.chc.edu.tw/modules/tad\\_book3/page.php?tbsn=8&tbsn=1015](https://www.ymsc.chc.edu.tw/modules/tad_book3/page.php?tbsn=8&tbsn=1015)

110-08 月親子共讀~給國中新生與家長的經驗分享(紙本收錄於新訓手冊中)

影片:

<https://www.youtube.com/watch?v=vPMIDoFu8K4>

<https://www.youtube.com/watch?v=hUqKaqCrQjE>