

社寮國小家庭教育融入班級經營

「自我管理」行為準則

項 目	行 為 準 則
準時到校 不會遲到	1、前一天晚上睡覺前準備好書包、學用品。 2、鬧鐘響或爸媽叫時馬上起床。 3、更衣、盥洗、吃早餐動作迅速。 4、每天 7:30 以前到達教室。
遵守秩序 輕聲細語	1、在六孝教室該安靜的時間閉上嘴巴、坐在座位上。 2、上科任課時遵守秩序、尊敬師長、專注學習。 2、保持教室內寧靜的學習氣氛，輕聲細語不吼叫。 3、放學集合迅速、安靜、不嬉鬧。
掃地工作 迅速確實	1、聽到鐘聲馬上到達掃地區域。 2、認真打掃後協助同學打掃滿 15 分鐘以上。 3、用心打掃且符合衛生長檢查標準。
上課準時 學習專注	1、在教室內活動者聽到上課鐘聲馬上坐好。 2、在教室外活動者必須比上課鐘響提早 1 分鐘回教室。 3、發言必須舉手，尊敬師長及尊重同學。 4、遵守上課秩序，並且活在當下、專注學習。
幹部盡責 謹守本分	1、用心做好班級幹部工作。 2、用心做好組內人員分工。 3、用心做好值日生及午餐工作。
主動積極 完成功課	1、先寫功課再思玩樂。 6、寫完作業檢查二次以上。 2、仔細思考作業題目。 7、睡前檢查聯絡簿、書包。 3、字體工整筆劃正確。 8、假日功課星期六睡前完成。 4、不確定字查閱字典。 9、用心背誦成語、佳句、英語。 5、錯誤擦得一乾二淨。
善用時間 用心閱讀	1、善用時間用心閱讀課外優良讀物。 2、依實際閱讀內容填寫「閱讀實況報導」。 3、用心思考及書寫「閱讀筆記」。
體貼父母 孝順父母	1、主動協助父母做家事。 2、父母交待的事情馬上去做。 3、對待父母能夠和顏悅色，輕聲細語。 4、兄弟姊妹和睦相處，互相幫助不計較。 5、有什麼吃什麼，不嫌棄、不抱怨。
作息正常 早睡早起	1、上學日晚上(：)以前睡覺，早上(：)以前起床。

電視電腦 自己節制	1、選擇具有知識性、教育性的節目。
	2、不看有害身心健康的連續劇。
	3、看電視上學日以()小時、假日以()小時為限。
	4、電腦、網路以做作業、協助學習為主。
	5、選擇玩益智或娛樂類遊戲，且符合分級制。
	6、上網聊天、留言符合網路規範及倫理。家長簽名

※期許親愛的孩子以此行為準則要求自己努力達到「自我管理百分百」，並督促自己於日常生活中建立正向之生活習慣，以及良好的做人處事態度。

第一週

名言佳句

中心德目：

勤 勉

- 一、台語俗諺：「戲棚跤，倚久就是咱的。」
- 二、胡適說：「為學好像金字塔，要能廣大要能高。」
- 三、古人說：「只要功夫深，鐵杵可以磨成繡花針。」
- 四、古人說：「百尺竿頭立不難，一勤天下無難事。」
- 五、老子說：「合抱之木，生於毫木；九層之臺，起於累土；千里之行，始於足下。」

「自我管理」檢核表

※第1、2項由班長、第3項由衛生長、第4、5項由老爹、第6~10項由爸媽來打✓，補足你體察不到的地方，提供參考及建議。請要求自己日常生活當中努力達到「自我管理百分百」，讓老爹放心、爸媽安心，加油囉！		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		準不 時會 到遲 校到	遵輕 守聲 秩細 序語	掃地 速工 確作 實	上學 課準 專注	幹謹 部守 盡本 責分	主完 動成 積功 極課	善用 心時 間閱 讀	體孝 貼順 父父 母母	作早 息睡 正早 常起	電自 視己 電節 腦制
自己依實際表現來打✓，並努力要求自己達到「自我管理」百分百，加油！	自我管理百分百										
	自我管理進步中										
	自我管理待加強										
由幹部、老爹及爸媽依實際表現來打✓，補足你體察不到的地方，提供參考及建議。	自我管理百分百										
	自我管理進步中										
	自我管理待加強										
幹部、老爹及爸媽簽名											

「短文寫作」說明

親愛的孩子：

為了提升你的語文寫作能力，增進你對生活的覺知感，以及培養你擁有「向上提升、向善發展」的人生態度，志宏老爹特地設計「短文寫作」這項作業，希望你能夠將學習到的成語、四字詞、優美詞句、名言佳句、句型及修辭法運用出來，更期許你能夠用心感受生活，認真書寫創作。

星期一／給老爹的悄悄話：想對老爹說什麼話，全部都可以寫在裡面，內容包含稱謂、內容、祝福語、署名，6 行以上。

酸甜苦辣留言版：第一段先記錄當天或前幾天發生的事件，第二段再提出自己喜、怒、哀、樂的心情或感受，抒發一下自己的情緒，內容 9 行以上。

星期二／我的學習日誌：針對學校舉辦的活動或課堂上學習的點滴，第一段先描述事件的開頭、經過、結果，第二段再提出自己的心得或感想，內容 9 行以上。

星期三／創意寫作 721：運用課文、字辭通或「成語佳句摘錄本」裡的七個優美語詞，以及二個句型及一個修辭法來創作故事或短文，優美語詞、句型及修辭法請用藍筆標示做記號，優美語詞使

星期五／自我的省思：第一段先省思自己的優良表現或需要修正的地方，第二段再提出如何讓自己更進步或改進的方法，內容 9 行以上。

[illegible]

主題：

題目：

月 日

主題：自我的省思

題目：

月 日

我這一個暑假要省思的是飲食，我早餐和中餐都吃很少，所以晚餐吃很多，以前原本不吃宵夜，但現在卻天天吃。

我知道這樣的飲食是錯誤的，早餐是給我待到中餐前不會餓，而中餐是到晚餐之前，如果我再不正常飲食，那我就會生病，正確的飲食很重要，我一定要改掉這個習慣，為自己的健康把關。

健康飲食是一個優良習慣，應該養愛在每天的生活中。

提

修辭、邊

事出

日

主題：自我的省思

題目：

月 日

我這個禮拜需要省思的是作息，因為我暑假的作息不正常，經常晚睡晚起，雖然我知道這是不對的，但我暑假時仍然是這麼做，所以開學後我非常後悔那樣做。

我的改進方法是利用這一週的六日來改變我的生活作息，不再晚睡晚起，而是要早睡早起，才能養成好的習慣。

早睡早起絕對是一個有益學習及健康的好習慣，無論如何，都要建立起來，加油！

主題：自我的省思

題目：

9月3日

我覺得我必須需要改進的地方是
知道了但卻沒有去實踐，就像我雖
然知道要孝順父母，可是我卻常常
跟父母們頂嘴，所以，我沒有做到
孝順父母，我要趕快改掉這個不好
的缺點。

我要改進的方法是，只要我知道
了就要盡力去實踐它。

希望〇〇能跟爸媽擁有良好的溝通態度。

主題：酒甜苦辣路難

題目：和哥哥爭吵

12月12日

我在自功課時爸爸叫哥哥把剩
下的菜拿去冰，結果哥哥就說去叫
我把剩下的菜拿去冰，一直推來推
去最後還和哥哥吵了起來，不過吵
最後還是爸爸把菜拿去冰。

我覺得哥哥很討厭，因為爸爸
明明是在叫哥哥，而且他又在玩遊戲
都沒有事做，真得很討厭！

兄弟之間還是要和睦相處，爸爸才不用操心！

反省思過單

事件的經過：我們上上星期六來學校跑到二樓
走一走，然後有人就去鞋子，我們在上面玩
完完就下去了，下去我們就去英語教室後
面去石頭，我的石頭就進去了英語教室的頭
王（王老師）

反省思過語：我以後不能再來學校門口
而且那個不是我們用就好的，其他人也要
用，如果我們來學校是因為無聊才來學校
，那就不需要來了，來學校是要休閒活動就可
以來學校，所以以後要來學校不要（亂丟
石頭），我們以後要來學校不要亂丟石頭才來
，那才需要來。

改進的方法：我們以後不要聽別人他們要做什么
，就跟他們去，以後要自己判斷那個是
好還是（壞），不要別人說什麼就要做什麼，
我們已經升年級了要會判斷，要為什麼的
友是我們自己能決定的，不是別人所以以
後上了國中不能學（壞）要交好的朋友，不要
交（壞）的。

10年11月16日 姓名：[]

老師的叮嚀：

益者三友，友直、友諒、友
多聞。期望[]能多結交益
友，提升自己的品德。另外，
犯錯時要勇於承認，不要怕
錯，就怕你不改過，切記！

爸媽的鼓勵：

自己犯錯什麼事要勇於
承認，要乖不要亂跑

簽名：[]

反省思過單

事件的經過：前星期事情是我拿了籃球，上星期
看到他拿球很像我的，我問他球是哪裡來
的，他說我撿的，所以一我認為是我撿的，
所以他球掉下地上，所以我說你撿的我
就回家我就走了，到他的朋友（古國）家寄放，因為我撿了球，我當時怕被車
撞到，所以他就說你撿的球，所以我就說你撿的球

反省思過語：我要改進的地方是把球拿走的事
情，因為我們沒有把球看清楚就把球拿走
，我以後不會再像這一次這樣的問題發生
，我希望對方也不用把小事開成大事，我
也不喜歡發生這種事情，希望我們可以好
好的去把一件事解決完畢，才不會發生
這些事。

改進的方法：我希望我以後可以把球寫上自己
的名字才不會去誤會別人，我也不希望我
再犯同樣罪，希望我可以把這件事情處理
完畢，希望我不要再犯這些問題，以後更
先把事情弄清楚才可以，希望我要把自己
的球寫上自己名字和記號，才可以把事情
處理好。

10年 5月 7日 姓名：[]

老師的叮嚀：

所謂「不經一事，不長一智」
希望[]能夠記取經驗，
在沒有百分之百的證據之
前，不能隨便誣賴別人，
以免造成不必要的誤解，切記！

爸媽的鼓勵：所發生事情以後要
多加注意，要成熟點。
謝於老師的教導教訓。

簽名：[]

〇大開闢才情事解經何教中基