

# 高一新生的第一堂課

國立臺中文華高中輔導室 李炎儒主任  
99.08

首先--恭喜你進入文華的大家庭  
接下來的高中生活--你的想像是甚麼..

---

社團....活動....聯誼....獨立自主...?

還是課業壓力?

# 進入高中生活的準備

## 一、認識環境

1. 儘早了解學校各單位的功能。

2. 認識校內各項規定或辦法

例如：獎懲辦法、請假規定、考試規則、

成績考查辦法、獎學金申請辦法..等。

3. 務必遵守班規、校規及任課老師的要求。

## 二、要開展眼界

1. 你未來的🔥競爭對手🔥是全國的明星高中學生。
2. 文華是一個良好的學習環境，上高中後靠自己主動挖掘寶藏。

### 三、高中生必須自動自發

1. 高中是獨立自主養成階段，不像國中時期，父母、老師天天盯著你唸書。
2. 高中比較尊重學生，要求學生為自己的行為負責。

## 四、高中生要有讀書計畫

1. **錯誤觀念**：高一高二盡量玩，  
高三用功還來得及。

2. 台北市政府教育局調查：

台北市中學生每天讀書時間平均  
3小時50多分鐘。

3. 養成每天定點定時讀書習慣。



## 五、課程難度、廣度大不同

- 1.國中教材有範圍，高中內容難度較深且範圍大。
- 2.須先理解課文內容後再組織成系統資料，並多次演練題目。
- 3.高一的國文、英文、數學尤其重要。

## 六、高中生活宜單純、規律

1. 電玩、沉迷網路是高中學習的最大殺手。
2. 切忌熬夜。
3. 每天中午如無特別事情，務必午休。



## 七、高中學科分數標準不同於國中

1. 國中動輒90分以上的情形在本校將不多見。
2. 文華強手不少，一兩次期中考後，名次在後的學生容易自暴自棄。



## 八、高中階段同學間的互相切磋 相當重要

1. 建立良好人際關係。
2. 班級同學可組讀書會，互相督促激勵。
3. 要學會分享、協助他人。朋友間的關懷會協助你順利度過高中生涯。

## 九、注意甄選入學名額增加的影響

- 近年來甄選入學的名額增加，若學測成績不錯、**在校成績及表現優良**，易取得上榜機會
- 第二階段各校必繳的書面資料：備審資料（自傳、讀書計劃）、在校成績單

# 十、要學會主動尋求資源

※導師、各班輔導教官

※輔導室

1.提供各項資訊

2.升學諮詢

3.聊天、談心、解惑的好地方

4.高一輔導老師：何宜璟老師