

屏東縣立
鶴聲國中

我們這一家

We are a family.

十一月刊

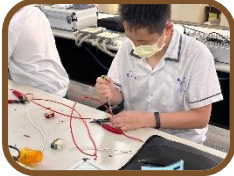
學校 重要活動



精彩活動



八年級群科參訪



童軍團親子團集會



校慶運動會



親師座談會



生涯發展宣導



七年級新式健康操



下期預告

- ☆12/02 技藝博覽會
- ☆12/06 第 3 節 家長盃自然競試
- ☆12/06-08 九年級戶外教育活動
- ☆12/11-15 九年級生涯發展規劃書專題週
- ☆12/13 第 3-4 節 校內語文競賽 1
- ☆12/13 第 3 節 七年級營養教育宣導
- ☆12/13 第 4 節 高度近視衛教說明會
- ☆12/20 第 3-4 節 全校環境教育宣導
- ☆12/20 第 3-4 節 校內語文競賽 2
- ☆12/21-22 九年級第二次複習考
- ☆12/27-29 七八年級戶外教育露營活動



榮譽榜



賀 112 年度「Cool English 口說高手」

☆807 王祥觀、807 陳勃廷、706 蘇湧升



賀 高雄市議會 112 年議長盃跆拳道錦標賽

☆國中菁英女子組冠軍

☆國中菁英男子組季軍

☆國中菁英女子 46 公斤級 第一名:907 李郁汶

☆國中菁英男子 63 公斤級 第一名:907 陳閔君

☆國中菁英女子 42 公斤級 第二名:706 林有謹

☆國中菁英女子 44 公斤級 第二名:807 許以蕤

☆國中菁英男子 45 公斤級 第二名:807 黃晟璋

☆國中菁英女子 42 公斤級 第三名:706 李沛芸

☆國中菁英女子 44 公斤級 第三名:807 李苡濤

☆國中菁英女子 49 公斤級 第三名:907 林陳宥融

☆國中菁英男子 55 公斤級 第三名:907 李秉蔚

☆國中菁英男子 68 公斤級 第三名:807 陳于諾

☆國中菁英男子 73 公斤級 第三名:907 陳于浩



賀 第十屆中信盃-青少棒國語文測驗

☆國中組 特優:905 方品嚴、907 翁梓傑

☆國中組 優等:904 彭晨祐



賀 鶴中新式健康操比賽

☆第一名:706 ☆第二名:704 ☆第三名:702



賀 鶴中班際拔河比賽

☆第一名:905、803、703

☆第二名:903、805、705

☆第三名:902、807、701

☆第四名:906、801、702



賀 112 學年鶴中教師卡競賽

☆第一名:904 陳舒恩、802 菅美希、701 余晨妍

☆第二名:904 周研欣、805 劉妍岑、703 賴奕璇

☆第三名:904 黃茵、805 許一慈、702 胡庭森

☆佳作:904 蕭伊汝、804 陳珂敏、805 黃鈺珊、

802 魏怡庭、806 楊喬安、702 許庭瑋、

704 開葦琳、706 林洵慈、706 林宥謹

賀 屏東縣 112 年「師情話意、卡片傳情」賀卡創意設計比賽

☆國中組 佳作:903 林禹彤、905 周雋穎

賀 2023 亞太盃國際舞蹈大賽

☆現代舞 國中組 優勝:702 辜鈺鈞

賀 112 年屏東縣運暨公教聯合運動會

(黃底為取得 112 年全中運代表權)

曹 棒球

☆國中男子團體組:冠軍

曹 跆拳道

☆國中男、女子團體雙料冠軍

☆品勢 男子團體 第一名:907 陳閔君、907 李秉蔚、807 黃晟璋

☆品勢 女子團體 第一名:907 李郁汶、807 李苡濤、807 許以蕤

☆品勢 第二名:807 黃晟璋、807 李苡濤

☆品勢 第四名:907 李秉蔚、907 李郁汶

☆品勢 第六名:706 李沛芸

☆對練 第一名:907 陳閔君、907 李郁汶、807 李苡濤

☆對練 第二名:907 李秉蔚、807 邱毓彥、807 許以蕤、807 陳于諾

☆對練 第三名:907 林陳宥融、706 林宥謹

☆對練 第五名:807 黃晟璋、706 宋庭丞

曹 法式滾球

☆國中男、女子團體雙料冠軍

☆國男雙人組 第一名:806 丁柏祐、806 張峻誠、807 黃可

☆國女三人組 第一名:902 羅俐涵、902 黃怡榛、904 陳潔霓

☆國女雙人組 第二名:801 張嘉珍、703 陳靚霓

☆國男 個人射擊 第一名:807 黃可

☆國女 個人射擊 第三名:902 黃怡榛

☆國男 個人射擊 第四名:806 丁柏祐

曹 國(武)術

☆國男 掛技擂台(第三級) 第一名:703 洪啟賢

☆國男 奇兵器單練 第二名:703 洪啟賢

☆國男 南派拳術單練 第三名:703 洪啟賢

Cool english



縣運-棒球.跆拳道

李秉蔚、807 黃晟璋

李郁汶、807 李苡濤、807 許以蕤



縣運-滾球



縣運-國(武)術



教師卡競賽

最近小鶴看起來好累喔!小鶴除了要完成學校平時上課的內容、考試的準備與功課的撰寫,自己也會需要時間休息放鬆和家人朋友互動,都覺得時間不夠用,常常會熬夜想多滑一下手機,但熬夜隔天精神狀況又很不好,學習效果更差,陷入了一種惡性循環。你有過和小鶴類似的感覺嗎?如果你是小鶴會怎麼樣改善現在的狀況呢?



- ◎我也有過類似感覺,容易被電視吸引,或是去做家事,導致減少寫作業的時間。可以先把作業完成,該複習的先複習完,剩下的時間再去做家事、看電視和用手機,也比較沒有壓力。801 陳俊宇
- ◎我經常在事情做完之後,發現已經是睡覺時間,沒時間可以玩手機了。如果我是小鶴,我會先想好今天要做的事,依序完成後,有剩餘的時間再拿來休息娛樂,睡眠也很重要。802 施鴻騏
- ◎目前比較少這種感覺,因為晚上補習沒有佔太多時間,回家後還是有自己的時間可以休閒娛樂。我會先看哪些事情比較急或是比較重要,趕快處理好,就可以放鬆了。803 許邵錡
- ◎我有類似的感覺,感覺每天時間都不夠用。我是小鶴的話,會先練習把必需要做的事做完,再去做自己想做的事,除了可以讓事情都完成,我覺得這樣也是為自己負責。804 楊函豫
- ◎我目前對這件事沒有特別困擾,因為沒有補習,放學後還有一些時間。我會建議小鶴把上課的重點記下來,直接複習重點就好,可以節省一些考試準備時間,又不會放掉考試不管。805 劉妍岑
- ◎最近快段考了,有這種感覺,要複習功課,每天都感覺時間不夠用,沒時間做自己有興趣的事。我會盡快把該做的事做完,看能不能加快複習速度,才能有空做自己喜歡的事。806 莊恩綺
- ◎我目前時間分配上,沒有特別的困擾。小鶴可以練習上課專注,上課要邊作筆記,把握下課時間來寫功課,回家只需要複習隔天要考試的內容,事情都做完,就可以毫無壓力做自己想做的事。807 許以蓁

5 招讓你成為時間管理大師!!!

1 設定適當的目標,找出內在動機:練習設定目標,朝著目標前進,清楚知道自己想達成目標的原因,找到學習的意義,隨時評估自己的規劃是否需要調整改善。

2 掌握有效率的學習方式:效率和效能是時間管理很重要的部分,可以用正確的方式,投入最少的時間,得到最大的成果;找出適合自己的學習策略和方法,最常使用的方法是上課專注聽課、製作課堂筆記重點。

3 「健檢」時間的流向:嘗試記錄自己一周的生活作息,一周7天、一天24小時自己是怎麼度過的,像是記帳一樣,記錄完後,自己檢視時間的使用,可能會發現很多時間被手機和網路「吃掉」囉!

24h

4 分辨事情的輕重緩急:學會分辨事情的優先順序,哪些事是重要的、急迫的;可以練習以重要的、不重要的、緊急、不緊急為指標。



5 時間花在「需要」,而不是「想要」:透過第四招,知道自己需要做什麼,就將時間花費在上面,需要的事情做完,再適度做些想要做的事;我們想要的事很多,像是和同學出門玩、玩手機、滑抖音、IG.....等,要練習自己取捨。

112 學年度家長會授證暨親師座談

