

### 開學囉！新北陪孩子暖身收心 愉快迎接新學期生活

【新北市訊】今年(110)新學年開學，因新冠肺炎疫情影響，學生自 5 月中旬開始即停止到校，一直延續到暑假結束，已約 3 個月未到校上課。在面對即將到來的 110 學年度，為讓學子能收心返校開學，新北市教育局特別在開學前，提供收心的策略及方法，提醒同學如何有效調整心態及作息，並叮嚀老師於第一週可提供暖身學習活動，降低學生開學後的適應問題，以愉快的心情迎接新學期的校園生活。

今年升高三的同學，開學後將面對第一次新學測試辦考試，海山高中謝易達主任提醒高三同學，考前應完成身心上的準備，可以運用教育局所提供的新北暑期不打烊課程雲端資源 (<https://e-holiday.ntpc.edu.tw/>)，來加強學科知識，做好考試的準備。另外新的學期開始，由於是到校實體上課，比起線上教學需更早起床及通車到校，建議同學們把握暑假最後幾天，將暑假各項作業再次統整與確認，調整自己的生活作息，以提前適應開學後的學習時間，迎接新的學期。

板橋高中陳福全主任貼心建議學生，首先盤點從疫情開始到暑假期間，想完成和必須完成的事項有哪些？抓住暑假的尾巴，針對尚可執行的項目進行最後的安排。其次上網搜尋學校新學期的行事曆，將重要事項標記在自己常用的記事本上，按照自己的目標和生活步調，規劃適當的執行方式。最後靜下心來檢視目前生活中的習慣，是否能支援自己所訂定的計畫，若有則設法增強，若會造成負面影響，則必須訂下目標改變，以期許自己在新學期能夠更加精進。

雙溪高中張立宜主任也跟大家分享，接近開學，同學們需要開始節制疫情及暑假以來長時間接觸 3C 的習慣，轉而嘗試拾起紙本書籍，逐字找回對書本和閱讀的熟悉度，並且增加在家適度運動的時間，偶爾跳跳繩、伏牆挺身、抬腿、伸展等，促進血液循環，幫助提振精神和專注力。另外，同學們也需要將重心從休閒娛樂上轉移到學校發布的訊息，檢視自己是否已完成或備妥學校提醒的事物，好讓自己能以最從容的狀態回歸遠離已久的校園生活。

教育局表示，為因應 110 學年開學後的各項教學活動，讓學生能安心返校，教育局已訂定授課及開學參考指引，並請教師於開學第一週進行學習暖身，並可運用數位學習平臺如 kahoot、Quizizz、因材網、均一教育平台、LearnMode 學習吧及 PaGamO 等平臺規劃教學活動，以便即時掌握學生學習情形，迎接新學期。

資料詳洽：

教育局中等教育科 翁健銘科 長 電話：29603456 分機 2658

教育局中等教育科 林三維輔導員 電話：29559019

教育局新聞聯絡人 陳信翰秘 書 電話：29603456 分機 2830、0972822823

教育局新聞聯絡人 王潔雯輔導員 電話：29603456 分機 2869、0912805320