



## 牽手共打拼～九年級夜自習

分享者/輔導室



分享者/903蔡佳軒

在七年級的時候，總感覺會考好像離自己很遠，到現在突然發現時間過得好快！都九年級了，離會考也只剩下幾個月了。在以前七、八年級的時候，我都在慢慢讀書，很輕鬆的讀書，覺得考試沒有很重要，因為抱著這樣的心態，放假的時候就沒有讀書了，過著這種沒有壓力的生活，感覺時間很多，可以慢慢浪費。到了九年級，發現自己真的要會考了！我的複習進度排得有點滿，每天都在趕進度，當認真追著進度跑的時候，才發現時間根本不夠！因為模擬考之前寫完1~4冊的進度，所以每天都寫不完的進度，真的好好讀書的時候，才發現時間過得好快。

現在回想起來，真的有點後悔七、八年級的時候沒有好好讀書，早知道就讀多一點了！現在只能好好把進度追完，然後好好考完段考、模擬考、會考，就好了。把讀書的時間安排好，好好把握剩下的時間，專心上課，先把該做的事做完，再做想做的事，這樣效率就會好了。



### 學生心得精選

分享者/902林雨萱

小時候，阿嬤總會告訴我「細漢時要打拼讀書，將來才會出頭天」。那時候的我，不是沒辦法理解意思，就是還沒辦法體會這句話。每天都只想著玩，玩累了就休息，從未想要認真的靜下心去讀書。

上了國中，成為七年級，我依然帶著那種想法，整天玩，不是很認真去聽課。因為國小有累積一些基礎，成績大多不會太差，只有生物，因為以前國小沒有學過，所以成績不太好，不過那時候，就算不會，我也總是敷衍帶過。一直到，老師在課堂上問跟生物有關的題目，全班都能一起回答，就只有我，不知道老師在講什麼，當只有我回答不出來的那一刻，我才驚覺，我已經輸別人一大截了！我開始害怕，總覺得世界只剩下我一個人，我跟不上大家的腳步了…。成績不斷的退步，甚至連小考，要考

及格，對我來說，都像海底撈針似的！這時候，我才終於了解，阿嬤那句話的意思。我不再一直玩了，我開始認真讀書，遇到不會的題目，就找別人詢問，想辦法把它弄懂，但是雖然努力了很久，成績卻沒有進步，反而還退步了！我很失望也很難過，明明努力了，但卻沒辦法證實給那些否定我的人看。我又開始墮落開始放棄了…。直到有一天，我看到一個以前的國小同學，他國小的時候，成績很差，上了國中，不管怎麼樣，他就是一直努力讀書，成績大幅度的提升。我就向他詢問，是如何辦到的？他告訴我：「努力過後也許暫時看不到成功，但這個時候，先不要急著放棄，你不是沒有成長，而是正在扎根。」我把他的這句話和阿嬤的那句話刻在心上，努力的讀書。

現在，升上了九年級，正是一個關鍵時刻，有時候，還是會遇到瓶頸，但，我不怕，擦乾眼淚，繼續往前進！我相信，只要夠堅持，一直讀下去，總有一天我一定能夠達成我的夢想！加油！不要放棄！朝著夢想前進！

分享者/903黃思穎

上了九年級以來，才半年的時間裡，我們就已經經歷了三次的模擬考，之前七、八年級的我們總是討論段考後要去哪裡玩，和同學出去玩的時間多得跟什麼一樣，就這樣我們毫無壓力的走過了國中兩年…但是現在，一開學討論的是參考書買了沒？練習卷也寫了又寫。除了考試的壓力，一方面也要準備段考複習，考完了…接下來呢？是模擬會考，段考完又得緊接著複習七到八年級所教的科目，有時候我們還覺得讀書的時間不夠呢！參考書裡排得滿滿的進度，我就像個經紀人不停跟著它跑，久而久之，這件事就好像變成了一種習慣，開始習慣壓力和時間的安排，我們已經沒時間抱怨了，和同學一起讀，壓力自然減少了，把抱怨的時間分一些給念書，休息的時間就又多了一些。



## 奔跑吧！我的國中時代之新北市中等學校運動會

分享者/詹明益主任

陽光、汗水、孩子們的笑容，是貢中操場上最美的畫面！國中時期的孩子喜歡在操場上恣意地奔跑著，為此貢中田徑隊提供了孩子一個奔跑的空間：每天早上的早晨訓練、下課後的課後活動、寒暑假的移地訓練等，孩子們從運動中學會堅強，比賽中學會成長！貢中田徑隊的故事，未完待續～



### 學生心得精選

分享者/701魏靖苓

2016年市中運，是我目前上國中後遇到的第一個大型規模比賽。四天當中我遇到的第一個比賽項目是一千五百公尺跑步，這個比賽讓我獲益良多，我覺得我在跑一千五百公尺的一開始，我並沒有跑出自己七、八成的實力，只有跑到四、五成，但我慢慢漸入佳境，最後的一百公尺，使出全力！讓我自己十分開心。

我第二個比賽是五千競走，這個比賽讓我印象超深刻，現在回想起來，真的依舊很想捶心肝！這個比賽取前八名，我們這組只有七個人，就算當時直接用最慢最蠢，但不犯規的方法走完，我最少還有第八名！不過我卻因為擺手不夠大，犯規而被叫下來了！下次一定要更加注意才行。

這次連續到板橋四天，真的讓我學會許多事情，希望下次出去比賽，能學會更多東西。

分享者/802羅郁嬪

這次比賽雖然沒有好成績，也沒有打破自己的最佳紀錄，可能真的讓老師們有些失望，卻讓我更堅定要努力成長的心！之後練習要認真去發現錯誤、仔細觀看別人的動作、聆聽主任和老師的叮嚀，要讓自己更進步。無論是400公尺比賽或800公尺比賽都沒有達到自己預設的目標，也沒有破自己的最佳紀錄，實在有些沮喪！如果有一天也能跟別人一樣那麼有信心，不怕輸給自己那就好。但我始終相信「機會是留給準備好的人」這句話，只要我堅持到底、不怕辛苦，夢想就在不遠處。



分享者/901鄭姿伶

這四天的比賽，老實說一開始實在覺得自己沒有任何勝算，直到比賽第一天，我以第一名的成績通過100公尺和400公尺的預賽！那天之後，讓我對自己更有自信了！第二天早上，我更勢如破竹般又通過100公尺準決賽，第三天早上也通過200公尺預賽，更進一步400公尺接力也拿到了前8名。這是我第一次覺得我好棒！之前的比賽真的一個獎都沒有，也從沒有拿過名次，終於在這次拿了分組第一名。雖然不是總冠軍，不過…我盡力了！每一次的比賽、每一次的心情，總會讓我成長一大步，就算成長的只是那麼的一點，但…對我來說，對我來說，卻…是那麼一大步。田徑隊的日子，真的讓我成長了不少，讓我在態度上面或跑步方面，真的…讓我長大了呢！謝謝明益主任！是主任讓我有這個自信可以站上舞台，不管那舞台多大我都有在舞台上努力奮鬥著，不管跌倒多少次，我都有站起來的勇氣！所以不管在田徑上遇到多少挫折，或是遇到過不了的關卡，都有勇氣克服，都要堅強！我永遠記得主任的叮嚀：「課表再累，撐過去就是你的！田徑隊的孩子都要認真、有好的品性才行。」這些日子，辛苦您了！謝謝主任～