

高二學生如何在社團與課業間取得平衡兼談選群適應_學生版

給高二的你/妳：

走過高中一年級的生活，升上高二的你，現在是甚麼心情呢？

有沒有在這個暑假，沉澱自己的心情，檢視一下高二的自己要把生活重心放在哪裡？

高二這一年，除了多一個『學姊』的身份，你還承擔起那些班級任務、社團任務、班聯會任務，趁著剛開學，試著想想你自己希望高二這一年怎麼過，以下分享供同學們參考，祝福大家都能開創一個屬於自己的高二青春生活!!!!

一、社團參與：

在高中參與社團活動的過程中，高二的你從一開始的新鮮、好奇，而熱中於社團活動，甚至擔任社團幹部職務。在此同時也可能需要面臨功課、家庭與班級活動等多重壓力的考驗。大部分的學生都想維持優良的課業成績，又希望能在社團中得到成長；既想得到家長的信任，又希望在班級中得到同學的認同。要如何才能在這繽紛又忙碌的高中生活中取得平衡呢？時間的規劃與運用就很重要了！

如果你是積極投入社團的，別忘了好好管理自己的時間並與家長進行良善的溝通。

你可以做些什麼？

1. 主動和父母談論學校概況，聽父母分享自己的學習經驗。
2. 主動告知父母社團情形及近期重大活動，多和家人討論並聽取意見。
3. 須留校參與活動時，宜提早告知父母時間表，以表示尊重。
4. 主動邀請父母參加社團成果展或介紹自己規劃的活動，讓父母了解自己的能力及成長。
5. 社團活動與家庭重大活動衝突時，應主動做雙向協調，切勿引起父母反感，使未來溝通更加辛苦。



二、高二的課業學習與選群適應問題

基本態度：養成課前預習、上課專心、課後複習的習慣，重大活動前提早完成既定的課業及考試準備。實際考量自己可運用的時間，規劃可行之作法，虛心學習、多方請教，才能享受成功的快樂！

別忘了，高一的性向與興趣測驗後，是你選擇了自己覺得適合的學群；經過第一次期中考之後，對該學群或多或少都有了更具體的感受，可藉此釐清自己的狀況，讓能力能充分發揮。

108 課綱制度下，本校高二分為人文社會學群與理工生醫學群，以及數 A、數 B 課程的選擇。建議同學平時可多留意升學管道與考招變革的資訊，在課餘時間善用 ColleGO! 網站，以及瀏覽各大學校系網頁，釐清自己想讀的科系想像中與實際上目前大學提供的學習內容是否

相符合，適時彈性規劃高中時間、謹慎選擇未來準備方向。

☆ 高二學生「學習適應問題」常見狀況：

- | | |
|------------------|-----------------------------------|
| a. 後悔選錯群 | g. 為讀書放棄睡眠和運動 |
| b. 課程加深壓力變大 | h. 無法兼顧社團與課業 |
| c. 學習方法錯誤 | i. 對大考過度恐慌，無法安心讀書 |
| d. 害怕被比較 | j. 性向不確定，聽父母建議選群，
讀書動力變小（甚至消失） |
| e. 達不到家人的期待 | k. 父母比自己還在乎成績，常常催
促讀書，對考試、讀書反感 |
| f. 在學校和補習班之間疲於奔命 | |

輔導室建議：

1. 鼓勵你適時說出自己的學習壓力，在身邊找到一起努力的夥伴。
2. 鼓勵你主動找導師或學科老師討論，直接面對學習障礙，以免虛擲光陰。
3. 善用 ColleGO！網站了解升學管道與資訊，莫停留在個人想像中。
4. 參加多元活動，積極探索自我、了解社會現況（不只是收入），增加見識。



各年級輔導教師均提供個別輔導會談
採預約制，歡迎同學主動前來輔導室走走喔~~