

新南威尔士州教育部



为开始

中学教育

做好准备

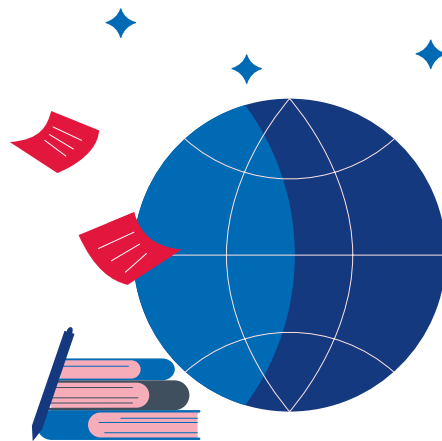




您是否需要英语以外的语言信息？

- 1 致电131 450使用免费电话口译服务。
- 2 请接线员为您联系您所讲语言的口译员。
- 3 告诉接线员您要拨打的学校电话号码。
口译员将在电话上向您提供口译服务。

开始上中学 需知



对于学生及其父母和照顾者来说，开始上中学是个令人兴奋的时刻。

上中学对您的孩子来说将是一项新的体验。中学可能比孩子上的小学要大得多，孩子一开始可能会有些陌生感。他们不再是小学的高年级学生，而是中学的低年级学生。然而，开始上中学也是个令人兴奋的时刻，孩子将得享更多的机会学习到更广泛的课程。

新体验

从第一天起，学生就会遇到很多跟上小学的时候不一样的地方需要习惯，包括要到不同教室去上不同老师的课，而且教室往往分散在广大校园的不同角落。

每节课或“课时”将侧重于某个特定的科目，每堂课的时长可能会比您的孩子读小学时的课时还要长。学生可能需要带笔记本和书本，将这些沉重的笔记和书本从一个教室背到另一个教室。

新的学习方式

7年级的学生要比读小学的时候更加独立和自觉。课堂的内容通常会更加以学生为中心，并且需要学生表现出更高的自主学习性。

新老师

每个中学学生通常会有8个或更多的老师。此外，学校还可能有学生顾问或年级顾问帮助协调学生的活动。学校老师通常是学生可以善用的资源和提供指引的向导，而不是发号施令者。每个重点学习领域也将会有主任老师，每节课的同班同学也可能都不同。

课表

学校会向学生提供课表，课表将列出每节课上的科目、时间和教室。学生每天晚上都需要查看课表，以确保带齐第二天课程所需的书本、设备和已完成的家庭作业。如果有运动或个人发展、健康和体育课（简称PDHPE），他们可能需要带体育服和运动鞋。学生可能需要一段时间才能学会查看课表，每节课都需要换教室也可能让学生感到不适应疲倦。



科技

您的孩子将可以使用多种科技工具和服务。老师在上课时可能会使用这些工具，以增强教学效果和学生的学习体验。课堂上会使用到的工具包括推广数码教室的在线平台，以及允许学生使用和创建多模式体验的应用程序。

学生还将参与科学、技术、工程和数学（简称STEM）学习，并使用数码技术工具，培养未来技能。每所学校、每位教师将为学习任务选择最合适的数码工具，达成主要的学习目标。

新朋友

对开始上中学的学生来说，结交新朋友既令人兴奋但又极具挑战。学生通常都来自于不同的小学，他们可能会发现班上都是陌生的同学。如果孩子能找到自己喜欢又跟他们有共同爱好的同学，这将有助于激励他们，并增加他们的自信心和归属感。

同辈压力

为了结交新朋友，或者为了想跟其他孩子打成一片，孩子有时会做出他们通常不会做的事情——他们这么做，就只是希望自己能得到其他同学的接纳，或者自己也跟别人一样。要让孩子知道，其他同学做的事情，他们并不需要都跟着做。要确保他们结交的都是真诚而且能带给他们积极影响的朋友，孩子建立的友谊不应该是迫于压力，或者觉得自己必须跟别人一样。可以帮助您的孩子明白，真正的朋友会接受和喜欢他而不是总希望他要改变自己。

手机

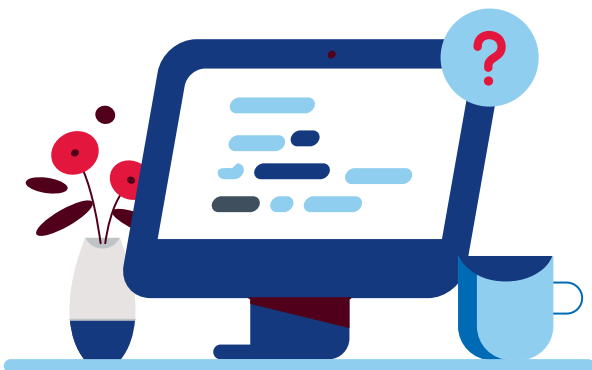
孩子在校期间不可使用手机或任何个人数码设备。这项禁令适用于上课、课间休息和午餐时间。但是，校长和老师有权出于教育目的允许学生使用数码设备，或者为了满足学生的学习或身心健康需要而使用数码设备。

如果您需要在上课时间联系孩子，或者他们需要与您联系，学校可以帮助协调您与孩子之间的联系。请与您的学校联系，了解他们在校园、学校相关活动和校外使用手机的具体规定和程序。



您知道吗？

您的孩子将可以使用 Adobe、Microsoft 和 Google 软件，并在课堂上免费使用设有不良内容过滤技术的互联网、电子邮件和无容量限制的安全云端存储。



向学校做自愿捐款

所有新南威尔士州公立学校都可以请求家长捐款，以提高学校提供的教育和体育活动。向学校捐款是自愿的，因此您可以选择是否缴纳。

选修科目的经济援助

学校可能会对超出课程最低需求的课外活动进行收费。因经济有困难而无法支付课外活动费用的家长可能有资格获得学校的援助。

如果有学生或家长未向学校做出自愿捐款或未因选修科目做出捐款，校长仍会确保他们不会遭受任何歧视，也不会出现令他们难堪的情况。



过渡到 中学

过渡到中学的计划

许多学校在6年级的第3学期和第4学期会开始学生过渡计划。您应该参加学校提供的任何迎新活动或“与老师见面”活动。如果您知道孩子上中学后将会遇到什么情况、学校运作的方式，以及如果有问题可以联系谁，那么开始上7年级将会变得较容易些。要了解孩子的学习情况可能会比孩子在小学的时候来得难，因为孩子各科的任课老师可能都不尽相同。

过渡到7年级的评估 (Transition to Year 7 assessment)

您的孩子可以在中学开始时选择接受过渡到7年级的评估。如果他们在小学6年级没有参与学习程度观察评估 (Check-in assessment)，他们可以参加过渡到7年级的评估。

过渡到7年级的评估能帮助学校了解哪些学生在发展关键识字和算术能力方面可能需要额外的支持。教师还使用多项其他评估来了解学生的识字和算术能力学习需求，以教授他们所需的技能。

支持和其他需求

如果您的孩子还有其他学习和身心健康方面的需求，请与您的小学讨论孩子向中学过渡的过程。他们应该能够帮助您与中学的校方进行这方面的讨论，好让中学学校能为您的孩子提供适当的支持。

[education.nsw.gov.au/parents-and-carers/
inclusive-learning-support](https://education.nsw.gov.au/parents-and-carers/inclusive-learning-support)

原住民学生

一些社区会有为了提高原住民学生教育效果而量身定制的过渡方案。我们鼓励原住民和/或托雷斯海峡岛民的父母和照顾者参与制订孩子的个性化学习路径 (Personalised Learning Pathway, 简称 PLP)。有关量身定制的过渡计划和 PLP 的更多信息, 请与学校联系。

为正在学习英语作为附加语言或方言的学生提供支持

学校为学习英语作为附加语言或方言 (EAL/D) 的学生提供支持, 以帮助他们充分接受学校教育。

处于英语学习早期阶段的中学生可能有资格在英语强化培训中心或英语强化培训班接受密集的强化英语水平辅导。

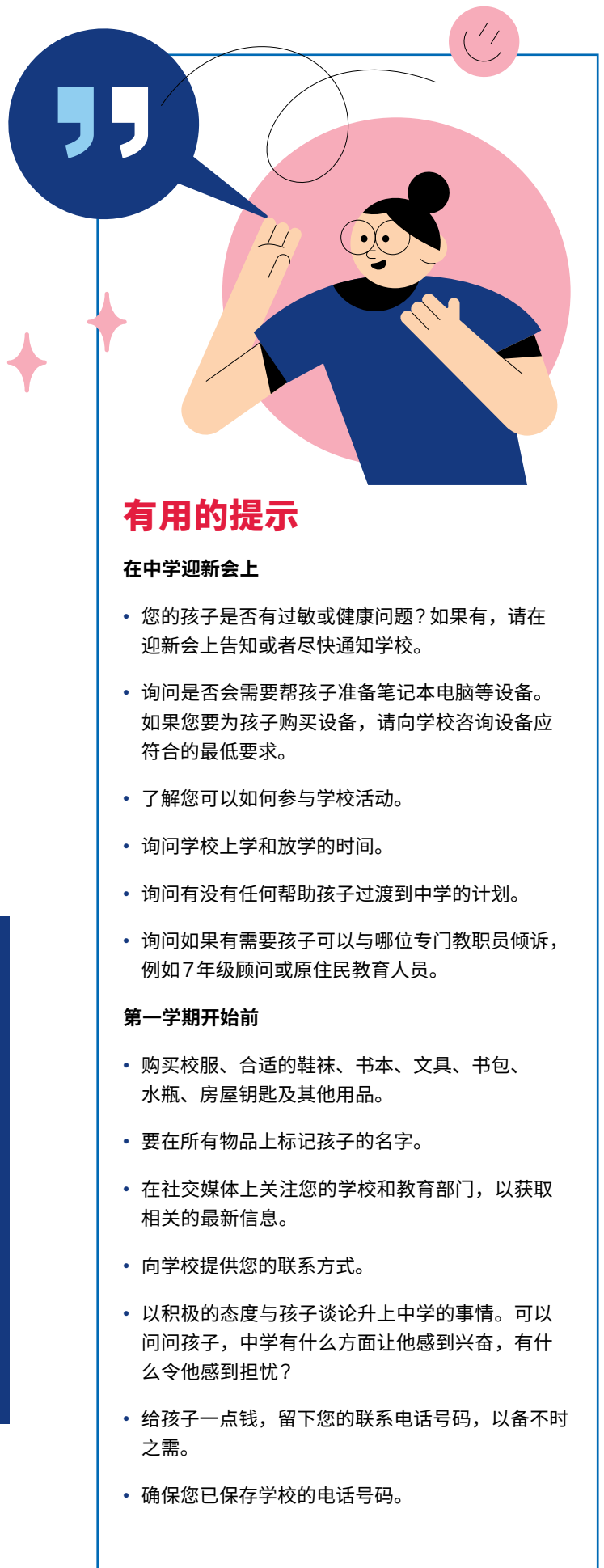
请与您的学校联系, 讨论学校如何照顾这些学生的需求。

学校全纳教育

全纳教育确保所有学生, 无论差异如何, 都能与同龄人一起充分参与学习。

新南威尔士州教育部重视多元化的学校社区, 致力于创建一个包容每个学生的全纳性教育体系, 无论学生在残障、种族、社会经济地位、国籍、语言、性别、性取向或信仰方面的情况如何。我们通过为学生做出个性化改变, 并使用满足每个学生特定需求的教学方法来实现全纳教育。

我们的学校文化、政策和日常实践都支持将全纳教育融入学校生活的各个方面。



有用的提示

在中学迎新会上

- 您的孩子是否有过敏或健康问题? 如果有, 请在迎新会上告知或者尽快通知学校。
- 询问是否会需要帮孩子准备笔记本电脑等设备。如果您要为孩子购买设备, 请向学校咨询设备应符合的最低要求。
- 了解您可以如何参与学校活动。
- 询问学校上学和放学的时间。
- 询问有没有任何帮助孩子过渡到中学的计划。
- 询问如果有需要孩子可以与哪位专门教职员倾诉, 例如 7 年级顾问或原住民教育人员。

第一学期开始前

- 购买校服、合适的鞋袜、书本、文具、书包、水瓶、房屋钥匙及其他用品。
- 要在所有物品上标记孩子的名字。
- 在社交媒体上关注您的学校和教育部门, 以获取相关的最新信息。
- 向学校提供您的联系方式。
- 以积极的态度与孩子谈论升上中学的事情。可以问问孩子, 中学有什么方面让他感到兴奋, 有什么令他感到担忧?
- 给孩子一点钱, 留下您的联系电话号码, 以备不时之需。
- 确保您已保存学校的电话号码。

安全 上学放学

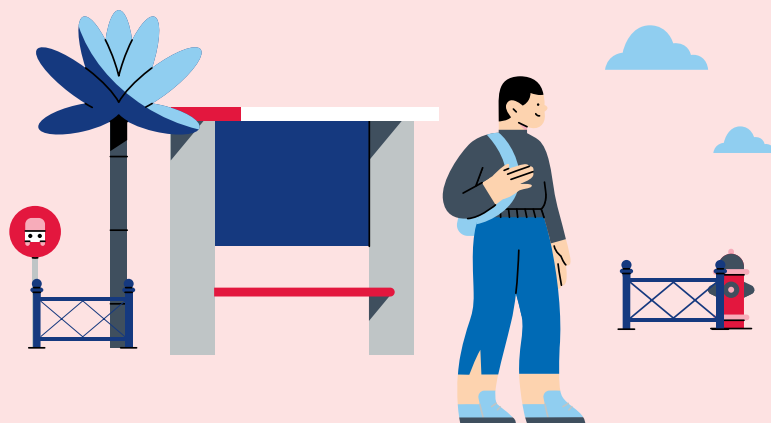
选择最安全的上学方式，与您的孩子一起练习走上学的路线，谈论并向他们展示如何成为安全的道路使用者。

- 与孩子一起计划要走的路线并练习沿着路线上学放学。跟孩子讨论他们在上学前和放学后需要做什么，以及什么时候需要回到家。
- 跟孩子谈论当遇到以下情况时该怎么做：孩子上学要迟到了，或者在上学放学的途中感到不安全，或者错过公车或火车班次，或者丢失交通票卡，或者下雨。
- 跟孩子讨论例如讲电话、发短信或使用耳机等事情会怎样令他们分心，从而影响孩子上学放学时在路上的安全。
- 如果孩子将乘坐公共交通工具，请帮助他们规划路线。可在 transportnsw.info/trip 使用行程规划小帮手 (trip planner)。

如果孩子将乘坐公共交通工具，请帮孩子安排学校 Opal 储值卡 (School Opal card) 或公车通票。请致电 131 500 或访问

transportnsw.info/tickets-opal/ticket-eligibility-concessions/school-student-travel

education.nsw.gov.au/safe-travel





中学学习

孩子上中学后，经常学习就变得很重要了。孩子花在学习上与做布置的家庭作业的时间是两回事。

家庭作业的量 and 类型会取决于当天学生上几门科目的课和上几名老师的课。大多数学生每天晚上都需要做一些家庭作业，也许是复习当天学习的内容，完成练习题，或者开始做一些过一阵子才交的作业。

学生在家学习时，应该复习当天在学校学习的内容，阅读教科书或自己做的笔记，为学过的内容做摘要，并尝试加深课堂知识的理解。

中学生应该定期复习课堂上教过的内容，总结关键的思想，针对主题进行额外的阅读和研究，以及练习写作和解数学题等。

education.nsw.gov.au/parents-and-carers/learning

高效学习的建议

没有所谓的“最佳”的学习方式。很多学生都会尝试寻找最适合自己的学习方法和时间。关键是要经常学习，而不是在考试前临时抱佛脚。您的孩子有学习计划时间表或记事本吗？有些人更喜欢在手机或设备上定下做家庭作业的时间和设置提醒，但您仍然应该检查他们每周是否有跟上家庭作业和学习的进度。

课程

每年，学校的老师都会根据新南威尔士州教育标准局制定的教学大纲和教育部批准的选修课进行教学，以指导学生的学习。新南威尔士州的教学大纲概述了学生在不同阶段需要学习的内容和需要完成的学习目标。

edu.nsw.link/curriculum



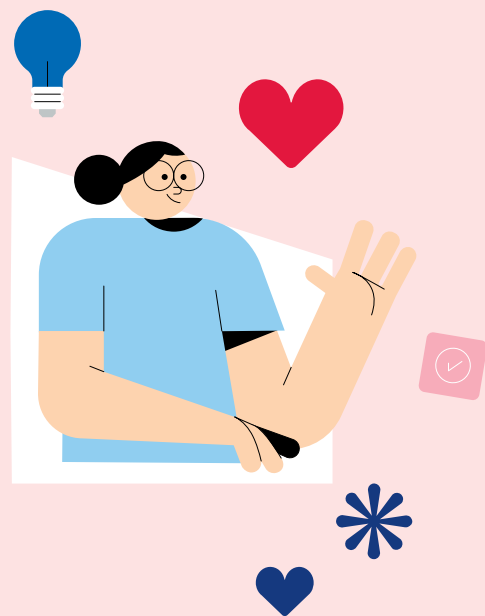






每一天 都很重要

偶尔缺课看似无所谓，但积少成多，都会对孩子产生影响。



为什么出勤很重要？

每天上学能为孩子提供最好的机会，让他们广泛学习，促进孩子身心健康，并和人建立人际关系。

孩子每天在学校学习的内容都建构在前一天学到的东西之上。

学校时刻为您提供支持，协助您确保孩子每天都能做好准备、并保持上学的积极动力。

当您的孩子缺课时，请务必在当天或前一天告知学校，包括告知孩子缺课的原因。这么做有助于确保学校了解每位学生的所在，同时在有需要时为您和您的家人提供支持。

如果您的孩子因故缺课，请与学校联系，以便他们为您孩子的学习和健康计划持续提供支持。

education.nsw.gov.au/every-day-matters

您知道吗？

如果您的孩子

每周只缺课 **1** 天

他们会在该学年错过 40 天的课
或者说是

8 周的学习

加起来总数将超过

孩子学习阶段中

2.5 学年的课

支持孩子在中学 提高识字和算术能力

在中学阶段，学生将在所有科目中培养和运用识字和算术的能力。提高识字和算数能力，包括掌握大量的词汇以及熟悉数学方面的知识，将有助于孩子在中学教育期间取得好成绩。

识字

口语和听力

口语和听力的技能对于孩子社交、结交朋友和积极参与学校活动来说都非常重要。

- 鼓励孩子跟您分享他们在学校学到的东西。要倾听孩子说话，向他们提问并与他们讨论这些主题。
- 分享与您的世界有关的故事。跟孩子分享您的回忆和家族的历史可以帮助他们了解他们在社会上和在世界上的定位。
- 鼓励他们讲故事，复述自己最喜欢的事，或者根据周围环境自己编新的故事——鼓励他们创造新的“人物”、情况和事件。

阅读

鼓励孩子广泛阅读他们感兴趣的主题——包括小说和非小说——并与别人分享他们读的内容。

- 鼓励孩子阅读各种不同的读物，包括书籍、杂志和在线文本。
- 请孩子推荐好的阅读刊物给您。读完后，可以跟孩子谈论，并交换你们最喜欢章节、人物、情节和/或写作手法的看法。
- 鼓励您的孩子阅读他们最喜欢的电影或电视节目的小说版本。和孩子谈论不同版本中的故事和人物有哪些不同，以及他们比较喜欢哪个版本。

写作

鼓励孩子以不同的方式写一些自己感兴趣的话题。

- 查看孩子在学校不同科目的写作业。跟孩子讨论并鼓励他们说说自己有哪些强项，哪里可以做得更好。
- 准备一本笔记本、日记或日历，让孩子每天都可以在上面涂涂写写。
- 让孩子写一些他们喜欢做的事情，例如写文章向人推荐书籍、电影或游戏。





算术能力

算术技能可以帮助您的孩子为在21世纪生活和工作做好准备。

在家中与家人讨论数学在日常生活中的重要性和实用性。

数字和代数

鼓励孩子在日常生活中思考、计算和应用数学知识。

- 和孩子玩与数学和金钱概念有关的棋盘游戏，例如《大富翁》或《我爱发薪日》。
- 跟孩子分享家庭账单上的信息，例如电费账单和电话费账单。问问孩子他们会怎样为支付账单而做预算。

度量衡和几何形状

思考和讨论在日常情况下识别形状和测量物体的不同方法。

- 根据食谱和孩子一起做饭。让孩子测量和计算食谱所示的正确用量。
- 与孩子一起制定时间表，帮助孩子管理花在上学、休闲、与朋友会面和工作的时间。

统计和概率

对来自报纸和电视报道等的资料保持质疑和思辨的态度。

- 使用健身追踪器，比较一周内每天的步数，并计算出一个月中平均每天的步数。
- 玩骰子游戏，比较如果使用一个或两个骰子会掷出某个数字的可能性，以及想想游戏获胜的概率是多少。

要不断鼓励孩子并使用他们感兴趣的活动和主题。如果您说英语以外的语言，请务必支持孩子在互动时使用家人之间的语言。

最重要的是，要与孩子一起开心玩乐，并善用日常活动，当作学习的机会。要帮助孩子培养对终身学习的热爱，这点非常重要。

全国评估计划 —— 读写和算术能力测试(简称NAPLAN)

在澳大利亚，3年级、5年级、7年级和9年级的学生会参加全国评估计划 —— 读写和算术能力(NAPLAN)测试。

NAPLAN于3月举行，由4项测试组成：

- 语言规范（拼写、标点符号和语法）
- 写作
- 阅读
- 算术。

NAPLAN不是英语或数学考试。相反，NAPLAN评估学生的一般识字和算术能力，所有学科领域都要求学生具备识字和算术能力。NAPLAN中使用的文本来自各种关键学习领域。

有残障或额外学习与支持需求的学生可能有资格获得适当的调整。请联系学校以进一步咨询和讨论细节。



身心健康

鼓励孩子在中学生活中保持平衡。孩子仍然需要时间放松、玩乐以及与家人和朋友交往。他们还需要健康的食物、运动和良好的睡眠。

了解孩子的感受

您的孩子可能会对开始上中学感到兴奋或高兴。或者，他们可能会对种种的变化感到紧张或沮丧。请记住，会有这些感觉都是正常的，您的孩子的反应可能与别的孩子的反应不同。重要的是，应该要有一些策略来帮助孩子管理担忧的情绪，帮助他们重新集中思维，并确保他们照顾好自己的身心健康。

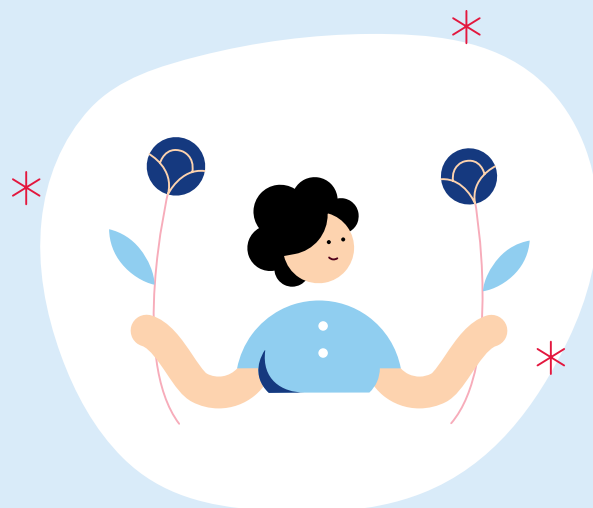
您可以做些什么来帮助支持您的孩子

- 留意孩子观看的媒体内容。
- 和孩子谈谈他们对事情的理解，纠正误解或帮其解惑。
- 让孩子参与制定未来的计划。
- 支持孩子与朋友保持联系。
- 尽可能保持作息活动有规律。

与孩子分享以下的提示，并告诉他们您随时都乐意提供帮助：

- 要保持思想平衡并富有同情心——为人友善、想法切合实际是很重要的。跟自己说话的时候要像和好朋友说话那样。
- 保持联系——遇到困难的时候，能够互相、帮助互相扶持是最好不过了。与朋友和家人保持联系，关心身边的人。抽出时间和那些让你感觉心情愉快又愿意支持你的人保持联系。
- 掌握控制权——辨别生活中有哪些事是自己可以控制的，列出将要完成的“待办事项”清单，并且每完成一件事后将其从清单上划掉。
- 接受无法改变的事情——要接受有些事情是您无法控制的，一旦愿意接受这点，就可能感到内心较为平静。跟拒绝接受无法改变的事情相比，这么做也会让自己感觉不那么累。
- 做出有益健康的选择——多运动，确保睡眠充足，吃得好，多喝水。请记住，你的身体健康和人生道路仍由你掌控。

education.nsw.gov.au/parents-and-carers/wellbeing



反霸凌

新南威尔士州所有公立学校都积极防止学生霸凌行为，学校帮助学生培养社交技能和尊重他人的意识，鼓励学生行为表现得当。

每所学校都制定了反霸凌计划，其中包括减少霸凌行为、网络霸凌或骚扰的策略；学校的教职员也都接受过应对这些情况的培训。您可以联系学校获取其反霸凌计划，或者前往以下网站报告霸凌行为。

education.nsw.gov.au/anti-bullying

学校心理辅导及支持服务

新南威尔士州的所有公立学校都提供心理辅导服务，学生可以获得以心理学专业知识为基础的心理辅导服务。每所中学都有工作人员专职向学生提供心理健康的支持。每所学校都提供心理辅导服务，许多学校还有学生支持专员、心理健康护士和心理健康主任。

这些专职教职员可以帮助在学校或家中遇到困难的学生，并在需要时向家庭提供校外服务转介服务。您可以联系学校预约获得学校心理辅导服务。

在校时的经期卫生

女学生在校期间可免费获得卫生棉条和卫生巾。

在学校与原住民的族国 建立联系

原住民和托雷斯海峡岛民已经在这里生活了数万年，他们是我们土地的持续守护者。每个独特的群体都有自己的文化、语言和传统。

在校期间，您的孩子将了解澳大利亚原住民和/或托雷斯海峡岛民的历史、文化和生活。

了解这些丰富的历史和文化可以帮助学生了解文化差异，并尊重多样性。

什么是原住民的族国？

长久以来，原住民与他们的土地和水一直保持着紧密的联系，所谓原住民的族国，即土地和水域。这种深刻的心灵联系将他们与土地和祖先联系起来，并创造了一种归属感和认同感。尽管面临殖民化和被迫迁离自己的族国，原住民仍设法保持了这种神圣的联系。

您的孩子可以通过以下方式了解原住民和/或托雷斯海峡岛民的历史和文化：

- 找出自己的家位于哪个原住民的族国
- 找出自己的学校位于哪个原住民的族国
- 写下承认原住民的族国致意词 (Acknowledgement of Country)
- 通过咨询当地原住民社区来学习当地原住民语言的一些单词。

什么是承认原住民的族国致意词？

承认原住民的族国致意词是我们提醒自己我们在原住民的土地上生活和学习，并花时间向过去和现在的原住民和/或托雷斯海峡岛民表示敬意，因为他们持续不断地照顾这片土地、天空和海洋。这是对土地传统所有者的认可声明，是表示尊重原住民及其文化和遗产，以及尊重传统监护人与土地之间特殊关系的一种方式。



活动

根据孩子的学校所处的原住民的族国地区，帮助孩子写一份承认原住民的族国致意词。扫描二维码或访问 edu.nsw.link/indigenous-australia-map



我想感谢

原住民族，他们是我们所在的这片土地的持续守护者。我也想借此机会对他们过去和现在的长老致敬。我也向今天在场的所有原住民和/或托雷斯海峡岛民致以同样的敬意。



实用网站

education.nsw.gov.au/useful-websites

原住民成果和伙伴关系理事会
(Aboriginal Outcomes and Partnerships Directorate)

education.nsw.gov.au/teaching-and-learning/aec

父母的快速指南

education.nsw.gov.au/parent-guide

投诉、表扬和建议

education.nsw.gov.au/your-feedback

残障、学习和支持

education.nsw.gov.au/starting-school-with-additional-needs

注册

education.nsw.gov.au/enrolment

心理健康和福祉

education.nsw.gov.au/mental-health-programs

新南威尔士州原住民教育协商小组
(Aboriginal Education Consultative Group)

aecg.nsw.edu.au

新南威尔士州卫生部

health.nsw.gov.au

父母和照顾者的资源

education.nsw.gov.au/parents-and-carers

道路安全

education.nsw.gov.au/safe-travel

《学校社区宪章》(School Community Charter)

education.nsw.gov.au/school-community-charter

学校信息的翻译件资源

education.nsw.gov.au/translated-documents

其他实用网站

education.nsw.gov.au/useful-websites



下载新南威尔士州
教育家长App
(NSW Education
Parent App)
扫描二维码

我们承认所有原住民的族国，并向原住民的族国致敬。

关注我们

@NSWDepartmentofEducation

@NSWEducation

@NSWEducation

@NSW Department of Education

education.nsw.gov.au

© 2023 新南威尔士州教育部

