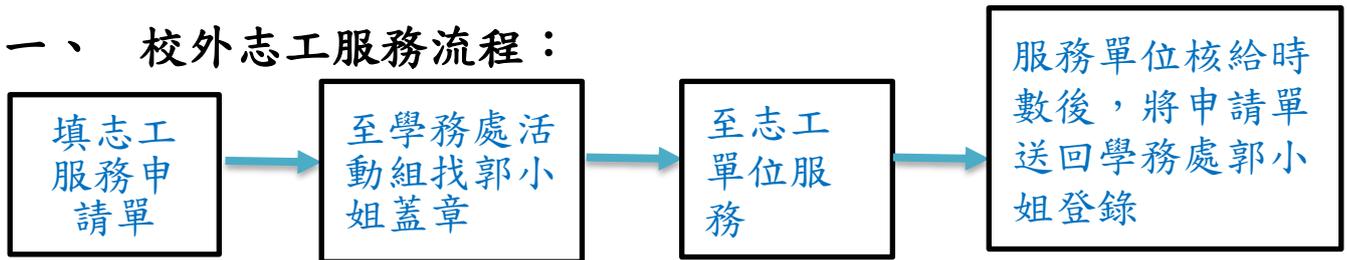


114 學年度第二學期班親會宣導資料-學務處

壹、學生活動組

一、校外志工服務流程：



【注意事項說明】

※相同服務單位，不同時間志工服務可填同一申請單。

※申請單放於新生手冊中、校網學務處下載或於學務處索取。

※臺南市公私立國民中學校外服務學習機構查詢右方 QR code。



二、多元學習表現採計方式說明：

比序項目		積分換算				最高分數	備註
多元學習表現	競賽成績 (10分)	國際 1	國際 2	國際 3	國際 4-8 名	最高採計 50分 (多元成績 只採總分 比序，不 列入細項 比序)	◎服務學習及獎懲記錄採計至 115年2月10日止 ◎競賽項目是否採計請參考下方 QRcode，競賽成績不列入細項比序。 
		10分	9分	8分	7分		
		全國 1	全國 2	全國 3	全國 4-8 名		
		7分	6分	5分	4分		
		縣市 1	縣市 2	縣市 3	縣市 4-8 名		
	4分	3分	2分	1分			
	獎勵紀錄 (15分)	嘉獎／警告每支 0.5 分 (小功 1.5 大功 4.5) ◎功過相抵後無獎懲記錄者→登錄 3 分 ◎24 支嘉獎得 12 分					
服務學習 (15分)	服務學習時數，高中職 50 小時滿分 (每小時 0.3 分) (五專計算方式不同，請參考教務處升學說明)						
社團參與 (15分)	每學期上滿 16 節以上且評分通過者給 3 分。						
體適能 (10分)	◎兩項檢測達百分等級 85 以上者，得 10 分						
語言認證 (5分)	閩南語、客家語、原住民族語、英語檢定						

三、臺南市各項競賽可以採計加分的項目，請鼓勵孩子多參加不同加分項目的競賽。

學生活動組可以報名參加的機會有以下幾項歡迎洽詢相關訊息：

- (1) 團體：臺南市直笛、合唱音樂比賽、傳統藝術(鼓術)比賽
- (2) 團體：臺南市青少年法律達人競賽
- (3) 個人：臺南市學生音樂及美術比賽

貳、生教組

一、生活安全宣導

近年電子菸入法全面禁止販售與吸食，電子菸蹤跡見少但紙菸又再次盛行，請家長多加留意孩子交友狀況，以免見接吸食K煙、誤觸毒品、不參不良幫派。

菸害防制法修正重點

112年3月22日菸害防制法修正重點如下

- 全面禁止電子煙**
 - 禁止製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告及使用
- 提高禁菸年齡至20歲**
 - 未滿20歲不得吸菸
- 嚴查加熱菸**
 - 指定菸品須經健康風險評估審查核定通過，始得製造、輸入、販售。
- 加重相關違規罰責**
 - 使用電子菸，最高罰1萬元
 - 展示或販賣，最高罰100萬元
 - 廣告或傳播，最高罰200萬元
 - 製造或輸入，最高罰5,000萬元
- 擴大禁菸之室內外公共場所**
 - 大專院校、幼兒園、托嬰中心及居家式托育場所全面禁菸。
 - 酒吧、夜店室內不得吸菸。

臺南市政府衛生局關心您
本經費由國民健康署運用菸捐經費支應<廣告>

沒有燃燒一樣有害

加熱菸，聲稱不燃燒所以少危害
是否搞錯了什麼

- 親友被害**
加熱菸會產生二、三手菸及PM1，影響身邊人的健康權益。
- 健康被害**
加熱菸含焦油、甲乙醛等致癌物，恐導致身體器官發炎。
- 大腦被害**
加熱菸有高機率導致紙菸、加熱菸癮重成癮，無助戒菸。
- 荷包被害**
加熱菸價格高昂，民眾違反《菸害防制法》最高處500萬罰鍰！

不得製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告或使用非法加熱菸及其零組件！

健康九九菸癮防制組
Yahoo 奇摩專區

本經費由菸品健康福利捐支應 廣告

臺南市政府 關心您  廣告

最會偽裝成食品包裝的毒品
K他命、安非他命、卡西酮

五告假扮 的毒品!

青島路100號社會局社會教育課



毒品偽裝商品種類包含
餅乾、糖果、咖啡包等等

不得提供菸、酒及毒品等有害物質給兒童囉!

阿捏毋湯喔!

販賣、供應酒或檳榔
最高罰10萬元

供應菸品
最高罰5萬元

供應毒品、管制藥品
最高罰30萬元



臺南市政府 關心您  廣告

杜絕不良物質 兒少

酒毒檳榔與未成年兒少
禁止供應菸(含電子菸)

走開

依據兒童及少年福利與權益保障法第60條第一項及第61條第一項規定



臺南市政府 關心您  廣告



二、交通安全宣導

1. 本學期交通安全狀況經導護老師觀察反映，有以下幾項要麻煩家長協助：

”騎單車”的同學騎車貪快、未戴安全帽，請家長提醒孩子一定要配戴安全帽、勿貪快直接穿越馬路跨街，以免發生危險造成不可挽回的憾事。

2. 無照駕駛宣導，請家長切勿讓孩子無照駕駛，除了孩子罰款 18000 元之外，家長也連帶要罰 18000 元，請家長務必注意。

道路交通管理處罰條例修法重點

115年1月31日正式上路

<p>1. 提高無照駕駛罰鍰</p> <p>機車：1萬8,000元至3萬6,000元 汽車：3萬6,000元至6萬元</p>	<p>2. 累犯加重處罰(10年內)</p> <p>5年 → 10年 </p> <p>累犯期限延長至10年，罰鍰累加無上限</p> <p>10年內2次：機車3萬6,000元 / 汽車6萬元 / 大型車8萬元</p> <p>3次以上：按前次加罰(機車/汽車+1萬2,000元，大型車+2萬4,000元)</p>	<p>3. 吊扣駕照 </p> <p>一般：1至2年 致人受傷：2至4年 致人重傷或死亡：吊銷駕照，終身不得考領</p>
<p>4. 車輛移置與扣牌</p> <p>新增當場移置保管汽機車及扣繳牌照</p>	<p>5. 延長吊扣牌照期間</p> <p>初犯：3個月 10年內第2次：6個月 10年內第3次以上：1年</p>	<p>6. 車主連帶責任</p> <p>汽機車所有人比照駕駛人併處以相同額度罰鍰 </p>

請遵守交通規則，安全上路，以免受罰。

三、反詐騙、網路安全宣導

求職防詐騙 **三要** **七不要**

三要 ✓ 要陪同 ✓ 要確定 ✓ 要存疑

七不要 ✗ 不繳錢 ✗ 不購買 ✗ 不辦卡
✗ 不簽約 ✗ 不離身 ✗ 不飲用
✗ 不非法工作



求職詐騙手法

- ⚠️ 要你先網路申請數位帳戶、繳交身分證件及銀行存摺或申辦手機門號
- ⚠️ 薪水還沒發就要求先繳保證金、訓練費、制服費
- ⚠️ 假借徵才名義，實際上為招生、賣商品
- ⚠️ 以辦理薪資入帳設定為由，要求至自動提款機操作
- ⚠️ 囚禁求職者，取得其帳戶或強押做車手

防詐三步驟：一聽 二掛 三查證
反詐騙諮詢專線：165或110

關鍵字

低門檻 高報酬 提供帳戶



f 臺南市政府警察局

臺南市政府警察局 關心您 廣告

注意!全民防騙!提高警覺不被騙!

1 臉書、IG、Line 群組引誘賭博及詐騙

高獲利 1000元入會 現賺2000元 投7千賺2萬 保證賺錢 諮詢line:168168

賺錢沒這麼簡單! 客入入金1000 賺我一本走10倍之多 容易嗎我 以小博大 贏好就出 不用擔心 錢花 諮詢line:168168

貪心害了你~

2 證件.存摺.提款卡 謹慎小心保管好

錢不夠用嗎? 簡單出租賺租金 你也可以當『包租婆/公』 只要有存摺跟提款卡身分證 能夠正常使用 就可以配合 沒有指定要什麼銀行 不是你的戶名也可以

天下沒有白吃的午餐~ 一本帳戶 週領3K 月領18K 提款卡 週領2K 月領12K 一本帳戶 週領4K 月領24K

騙人的 徵FB徵文小幫手! 急需你的幫忙 你需急嗎 我需要你 有興趣的找她 id:pp940 詐騙,總是抓準你的弱點 人生不可能只有一種收入 你現在有幾種? 被動式賺錢方式呢? 包租婆/公 就是你!

宣稱高薪、保證獲利必有詐 避免成詐騙共犯

別讓金錢失去判斷力!

找工作,找打工 急徵家庭代工 X押金 X證件 X帳戶 在家就可以做 輕鬆做輕鬆賺 包裝口紅/耳塞包裝 沒有這麼容易!

找工作,找打工 有人想出國又想賺錢的可以找我,三天就有二萬可以拿,如果有想了解更多請私訊。 ID: pp00

都是騙人的

出國賺錢旅遊 不是夢... 包吃包住錢給你花 免經歷學歷 高薪邊玩邊工作 薪水:3千美金以上 別看高薪就失去了判斷能力

沒有這麼容易! 誘惑無所不在~

急徵國外公司招聘推廣/業務員! 平均月領20萬+分紅 負責安排新員工簽證事項 每天上班10小時 費用公司全包 LINE 微信 tel0783

165 反詐專線

3 輕鬆工作賺高薪? 詐騙噱頭莫輕信, 小心身陷危機回不去

臺南市政府教育局 關心您

預防交友詐騙





- 1 假裝交友網路隨機搭訕
- 2 利用甜言蜜語取得信任
- 3 感情攻勢邀約匯款投資

Popo 鴿破解詐騙關鍵字

四、校園安全宣導

1. 本學期重點加強樓層管制，避免學生跨樓層聚眾滋事，亦加強校園巡查。放學亦要求迅速返家、離開教學區，避免落單發生危險。
2. 生活作息方面，本學期每兩周統計一次學生遲到狀況提供家長參考，請家長協助要求孩子作息穩定，才能好好學習。
3. 也請同學注意網路禮儀，不要在網路上隨意留言攻擊別人，也不要隨意在網路上亂傳跟性平相關的影片或照片，避免觸犯法律。

「三不四要」防止網路性剝削！

<p>1 不拍攝 <small>私密部位</small></p> <p>2 不分享 <small>裸露照片</small></p> <p>3 不隱忍 <small>惡意威脅</small></p>	<p>1 要求助 告訴老師、家長 或撥打113 討論下一步</p> <p>2 要報警 由警方蒐集 犯罪證據 並將影像移除</p> <p>3 要蒐證 保留對話 及相關截圖 不刪除帳號</p> <p>4 要移除 上IWIN網路 內容防護機構 官網申訴</p>
---	---






 臺南市政府社會局關心您

數位性暴力防制

1 不違反願



2 不聽從自拍



3 不倉促傳訊



4 不轉寄私照



謹守
五不

5 不取笑被活該



有問題，我幫你
求助管道要牢記

- * 學校學務處/輔導室
- * 撥打110或113
- * 臺南市「580我幫你」關懷信箱
help580@mail.tn.edu.tw
- * 臺南市專線電話
06-2959023
(愛·教我·教你·愛生)



教育部性別平等
教育全球資訊



教育部全民資安
素養網



IWIN 網路內容
防護機構

臺南市政府教育局關心您 廣告

數位性暴力防制

1 要告訴師長



2 要截圖存證



3 要記得報警



4 要檢舉對方



熟記
四要

有問題，我幫你
求助管道要牢記

- * 學校學務處/輔導室
- * 撥打110或113
- * 臺南市「580我幫你」關懷信箱
help580@mail.tn.edu.tw
- * 臺南市專線電話
06-2959023
(愛·教我·教你·愛生)



教育部性別平等
教育全球資訊



教育部全民資安
素養網



IWIN 網路內容
防護機構

臺南市政府教育局關心您 廣告

數位性暴力防制

注意新興犯罪模式

1 注意！線上點數
交換具風險



2 當心！毒品偽裝
是誘惑



3 留意！報復式性暴力
要自保



三提
醒

勇敢
拒絕
保護
自我

有問題，我幫你
求助管道要牢記

- * 學校學務處/輔導室
- * 撥打110或113
- * 臺南市「580我幫你」關懷信箱
help580@mail.tn.edu.tw
- * 臺南市專線電話
06-2959023
(愛·教我·教你·愛生)



教育部性別平等
教育全球資訊



教育部全民資安
素養網



IWIN 網路內容
防護機構

臺南市政府教育局關心您 廣告

參、體育組

- 一、二年級游泳課於3月30日開始至4月17日(4月20日補上4月6日課程、4月24日補上4月3日課程)。
一年級游泳課時間於5月25日開始至6月12日。
- 二、3月20日臺南市中小學大隊接力班際對抗賽，由將由307、204、114、三個班代表學校參賽。
- 三、二年級班際拔河賽5月11日(預賽).5月18日(決賽)。
三年級班際排球賽5月26-27日(預賽).5月29日(決賽)。
- 四、二年級體適能會於下學期第一次段考前上傳教育部體育署體適能網站，但會於5月底統一上傳至12年國教多元學習表現查詢系統，方可於12年國教專區查詢，如對成績有疑問的學生，請向學務處體育組查詢。

體適能專區

- ◎體適能檢測為各班體育老師自測，一、二年級如需查詢成績，可直接向各班體育老師詢問，或是上教育部體育署體適能網站(<https://www.fitness.org.tw/>)，點選登入護照，使用縣市帳號登入，選取台南市，輸入OpenID帳號、密碼，進入後點選歷年紀錄，即可看到歷年體適能成績。如操作上有問題，請電洽思騰資訊有限公司04-2358-7712。
- ◎教育部體育署自113年8月1日起學生體適能檢測將仰臥起坐改為仰臥捲腹及新增漸速耐力折返跑

「體適能」項目採計原則

一、體適能檢測項目：

- (一)肌耐力：仰臥捲腹。
- (二)柔軟度：坐姿體前彎。
- (三)瞬發力：立定跳遠。
- (四)心肺耐力：1600公尺(男)/800公尺(女)跑走，或漸速耐力折返跑(視學校場地自行決定之)

二、門檻標準：

體適能檢測成績參照教育部民國101年公布之體適能常模，依不同性別及年齡，各單項檢測成績**門檻標準**如下：

項目	男生				女生			
	13歲	14歲	15歲	16歲	13歲	14歲	15歲	16歲
肌耐力：仰臥捲腹(次)	16	18	20	21	12	12	13	14
柔軟度：坐姿體前彎(公分)	18	18	18	18	24	23	25	24
瞬發力：立定跳遠(公分)	148	165	175	180	120	122	125	127
心肺耐力：800(女)/1600(男) 公尺跑走(秒)	676	659	619	578	316	323	320	311
心肺耐力：漸速耐力(趟數)	32	34	38	40	23	23	24	24

三、計分原則：

(一) 檢測成績以門檻方式計分：以個人完成四項檢測為原則，經醫院、學校或體適能檢測站認定無法完成檢測者得擇項檢測，按照計分標準予以計分。

(二) 計分標準：

1. 同一次檢測四項均無(或僅一項)達門檻者，得4分。
2. 同一次檢測任二項檢測成績達門檻者，得6分。
3. 同一次檢測任二項檢測成績達百分等級50以上者，得8分。
4. 同一次檢測任二項檢測成績達百分等級75以上者，得9分。
5. 同一次檢測任二項檢測成績達百分等級85以上者，得10分。

(三) 身心障礙學生、重大傷病及體弱學生之計分：

持有各級主管機關特殊教育學生鑑定及就學輔導會鑑定為身心障礙學生之證明，或領有身心障礙手冊(證明)者，或持有公立醫院證明為重大傷病、體弱學生，考量學生身心發展差異及就學權益，以6分計。

(四) 其他：由學生說明原因，經學校組成專責小組認定確屬不宜檢測之學生，以6分計。

四、採計期限：擇優採計國中在學期間(七上開學日起，至九下開學前一日止)之檢測成績。

五、附則：

(一)體適能檢測之年齡計算方式，以7個月為界，檢測年月與出生年月相減，所得月分達7個月以上，則進升一歲。

舉例如下：

1. 民國88年3月出生，於民國101年10月進行檢測，年齡計算為 $101(\text{年})-88(\text{年})=13$ ； $10(\text{月})-3(\text{月})=7$ ，因達7個月，故進升1歲，其年齡為14歲。

2. 民國88年5月出生，於民國101年10月進行檢測，年齡計算為 $101(\text{年})-88(\text{年})=13$ ； $10(\text{月})-5(\text{月})=5$ ，因未達7個月，故其年齡為13歲。

(二)受測學生超過16歲者，以16歲之門檻標準計分。

◎體適能常模請至教育部體育署體適能網站查詢。

肆、衛生組健康促進學校議題宣導

一、無菸崇明 Yes We Can!

請與我們一同支持校園全面禁菸，讓您的孩子擁有最健康安全的學習環境；戒菸英雄就是您！

二、關心孩子的視力，您可以做的有：

1. 天天 120:協助增加孩子自然光線的暴露及遠視的機會，每天達到 120 分鐘。
2. 提醒孩子規律用眼 3010:看書 30 分鐘記得休息 10 分鐘，以保護眼睛不近視。
3. 定期帶孩子視力檢查，建議每學期 1 次。

三、二要二不；從齒保健康

- ◎一要：睡前一定要刷牙，一天至少刷兩次。
- ◎二要：要有「氟」，包括使用含氟牙膏、每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查。
- ◎一不：不要傷害牙齒；少甜食，多漱口，減少使用糖果或含糖飲料獎勵孩子。
- ◎二不：不要以口餵食，家長們自己咀嚼過的食物不要再餵食寶寶。



四、性教育(愛滋病防治)

為了防治數位性別暴力，請家長督促孩子一定要遵守五不(不違反意願、不聽從自拍、不倉促傳訊、不轉寄私照、不取笑被害)、四要(要告訴師長、要截圖存證、要記得報警、要檢舉對方)，保護自己避免觸法。

五、全民健保

珍惜健保資源，讓我們的孩子能永續享有健全的健康制度，您可以這樣做：
(1)善用社區診所厝邊好醫生為家庭醫生，為全家人的健康守護第一關(落實醫療分級)

(2)不重複拿藥，不囤積藥品



六、健康密碼 85210(健康體位)

『8』-- 每天睡滿8小時：9點以前上床睡覺，培養良好且規律的睡眠習慣。

『5』-- 天天5蔬果：儘量選擇各種顏色(綠、黃、紫、紅、黑、白等等)蔬果，要有自己一拳半大小的量，用餐時間要滿20分鐘。

『2』-- 四電少於2：看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於2小時。

『1』- 1天運動30分鐘：一週累積210分鐘的運動量。

『0』-- 喝0熱量的白開水：每天喝白開水1500 cc以上，少喝含糖飲料。

七、愛惜健康；遠離檳榔(檳榔防制)

十個口腔癌，九個嚼檳榔，檳榔俗稱「菁仔」，其成分中的檳榔素具有致癌性，添加的石灰則是助癌劑，可見檳榔對口腔黏膜的破壞力是相當的恐怖，愛惜自己的健康，還是遠離檳榔。

八、流感遠離好習慣

養成衛生好習慣
預防流感 / 新型A型流感
如何保護自己不被感染？預防小秘訣教給你

- 生病戴口罩
- 肥皂勤洗手
- 保持手部清潔
- 均衡健康的飲食
- 運動增強抵抗力
- 生病在家休息
- 避免手部接觸口罩

就醫分流

- 有類流感症狀，請至鄰近診所就醫。
- 如有呼吸困難、發紺、意識改變等流感危險徵兆，請速至大醫院就醫！

衛生福利部疾病管制署 TAIWAN CDC
www.cdc.gov.tw
1922防疫熱線
Taiwan CDC LINE@
疫情通報及關懷專線：1922

咳嗽禮節與手部衛生

防範流感，請落實咳嗽禮節與手部衛生

- 1 咳嗽時用衛生紙遮住口鼻，然後將紙丟進垃圾桶。
- 2 如果可以忍受，咳嗽時應戴口罩。
- 3 手部接觸到呼吸道分泌物之後務必要洗手(使用酒精性乾洗手劑或肥皂及清水洗手)。
- 4 儘可能與別人距離保持1公尺(3英尺)以上。

手部衛生：

- ☑ 拱手取代握手
- ☑ 咳嗽用手帕掩口鼻
- ☑ 用肥皂勤洗手
- ☑ 雙手不碰觸眼口鼻

衛生福利部疾病管制署 TAIWAN CDC
www.cdc.gov.tw
1922防疫熱線
疫情通報及關懷專線：1922

原來是流感惹的禍！一圖秒懂 流感、新冠、感冒症狀差異

	新冠肺炎	流感	一般感冒
症狀範圍	全身性	全身性	呼吸道局部為主
疫苗	有	有	無
多久痊癒	約 1-2 週	約 1-2 週	約 2-5 天
傳染性	高傳染性	高傳染性	傳染性不一
症狀	咳嗽、胸口不適感 肌肉痠痛 發燒、發冷 頭痛 疲勞、四肢無力 鼻塞、打噴嚏 喉嚨痛 腸胃不舒服 容易腹瀉 噁心 喪失味覺及嗅覺	咳嗽 肌肉痠痛 發燒 疲勞、四肢無力 喉嚨痛 腸胃不舒服(B型流感) 容易腹瀉(B型流感)	咳嗽 肌肉痠痛(輕微) 頭痛、發燒、發冷(較少) 疲勞、虛弱(有時) 鼻塞、打噴嚏 喉嚨痛

儘管症狀有所差異，最終診斷仍須靠醫師採檢，並由專業試劑篩檢確認。

九、HPV 疫苗宣導

女性 婦科疾病

HPV與子宮頸癌的關係?

圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：王立文婦產科診所 施俊宇醫師

若子宮頸長期受HPV刺激致細胞異常增生，而惡化成子宮頸癌

若陰道黏膜感染HPV，亦有可能惡化成陰道癌

子宮頸

陰道

HPV

正常細胞

HPV感染

異常增生

增生

HPV主要藉由性接觸傳染，因此有性行為後應定期接受抹片檢查為佳

HPV與子宮頸癌相關問題，建議諮詢「婦產科」

更多資訊請上 健談 havemary.com