

臺南市立建興國民中學
110 學年度第一學期班親會資料

承辦單位 輔導室

110 年 9 月 25 日

校長室

- 1、感謝家長蒞臨「線上視訊親職座談會」，我們都是建興溫馨的一家人！
- 2、建興國中是傳統優質學校，在親、師、生多年的努力為建興創造、累積了高度的能量，特別是今年小六應屆畢業生登記要來唸建興國中，在名冊上的人數就高達 900 人。然而總量管控下的建興國中只能收 540 人左右。所以有許多的小六學生無法如願成為建興人，因此我們更珍惜能成為「建興人」的這分情緣。現今的「建興」就是一個「高價值的品牌」、更贏得家長的教育選擇權。
- 3、家長都想知道孩子在學校的情形，而老師也很想從與家長互動中得到學生學習成長的回饋，以孩子的學習成長為前提，家長和教師們建立起合夥人的關係，基於孩子最大福祉而努力合作，所謂「親師溝通無障礙」、孩子的成長、學習也一路順暢。
- 4、新的學年度建興團隊預訂達成的績效目標：
 - (一)完成規劃中的安全富教育性校園之建構(中棟古蹟歷史建築的修復、操場跑道修復、太陽能綠色能源學校建置)
 - (二)108 課綱建興特色學校、特色課程的實施。
 - (三)建興特色團隊、特色社團的培育及發展。
 - (四)建興國中文中 47 棒球場擴建成符合辦理全國性比賽規模之場地等級設施。
 - (五)建興國中各項文教基金會之蓬勃發展與運作。
 - (六)臺南市立建興國民中學(110~113)中長程教育發展計畫指標計畫完成。



教務處

※創下第一志願極佳錄取率 40 %、再度稱霸府城※

應屆畢業生錄取第一志願共 216 人(畢業生 542 人)，屢創高峰!

臺南一中：科學班 15 人 普通班 100 人

臺南女中：普通班 88 人

南科實中：3 人(3 人會考分數皆可錄取第一志願)

建國中學：科學班 2 人

武陵高中：1 人

高雄中學：2 人

嘉義高中：1 人

另有 3 位會考成績 5A，選擇就讀北門高中、港明中學、臺南護校；
1 位積點 30.6 選擇就讀瀛海中學

※第一、第二志願錄取總數：322 人，錄取率高達 59.4%※

考取臺南二中、家齊女中、人數 106 人

※錄取第一志願特殊班人數高達 67 人，表現大放異彩※

一中科學班:15 人、一中數理資優班:10 人、一中語文資優班:1 人

一中雙語實驗班(新成立): 13 人

女中數理資優班:13 人、女中語文資優班:6 人、

女中雙語實驗班(新成立): 7 人

建中科學班: 2 人

(一) 教務處四化

- 1.行政效率化：成績及獎勵，立即回饋；家長反映，馬上處理。
- 2.資訊書面化：分發行事曆、定期考及複習考範圍、各項宣導資料。
- 3.活動趣味化：辦理國語文、英語文、美術、數理等各項競賽、童軍露營、本土語卡拉 OK 歌唱比賽等活動。
- 4.服務多樣化：代辦校外各項考試或比賽報名、代訂大家說英語雜誌、辦理各項獎學金申請。

(二) 充實教學設備：班班有單槍、實驗室器材更新與充實，以提供多元的教學方式與提升教師教學成效。

(三) 考題設計符應趨勢：複習考考題採大考題型，以利學生盡早適應，讓學生奠定深厚學識基礎，順利銜接高中課程。

(四) 提供各項適性輔導課程，因材施教、開發潛能，提升孩子學習力與銜接高中之競爭力。

- 1.學科成就扶助計畫：各年級開設學習扶助課程
- 2.國三週末拔尖菁英營隊、數理菁英培訓計畫
- 3.國二寒暑假營隊活動
- 4.國一課後資優方案營隊、國一寒暑假營隊活動

(五) 宣導十二年國教與免試入學－辦理校內宣導活動、最新訊息隨時放置學校網頁，或印製書面資料提供全校師生及家長參閱。

(六) 學生畢業證書核發相關修正規定請家長注意:

- 一、依據教育部國民小學及國民中學學生成績評量準則、南市教課(一)字第 1031094644、10311210575 號函之規定。
- 二、依國民中小學學生修業期滿，符合下列規定者，為成績及格由學校發給畢業證書；未達畢業標準者，發給修業證明書：
 1. 學習期間扣除學校核可之公、喪、病假，上課總出席率至少達三分之二以上，且經獎懲抵銷後，未滿三大過。
 2. 101 年 8 月 1 日後入學之國民中學學生，需有 4 大學習領域以上，其各學習領域之畢業總平均成績，均達丙等以上，始可發給畢業證書。

(七) 設備組—期盼孩子喜愛閱讀，拓展視野，並爭取敘獎機會喔！

1. **一至三年級晨讀**：從 9/14(二)開始實施

年級	一年級	二年級	三年級
閱讀內容	晨讀本：閱讀單篇文章	閱讀中文箱書	閱讀中文箱書
敘獎方式	於 111 年 1 月 14 日(五)前 自行繳交 完整晨讀本(內容撰寫完整、心得撰寫完整等)至教務處設備組，經檢核通過者敘嘉獎 1 支。	於 111 年 1 月 14 日(五)前利用晨讀或課餘時間， 主動 撰寫班上閱讀的箱書心得(共 2 本，可擇一本撰寫)，交給班上國文老師推薦後，每班評選優秀作品三至五篇，可敘嘉獎 1 支。	

2. **110 學年度個人閱讀成果活動**

時間：即日起~111 年 1 月 14 日

活動方式：從學校網頁、興情書苑或教務處領取閱讀學習單，一本書籍撰寫一張，並用學校封面裝訂，集滿三篇可敘嘉獎 1 支，六篇可敘 2 支，依此類推(內容須經檢核通過)，個人最多以 3 支嘉獎為限(但同學繳交篇數可大於九篇，另有額外獎勵)，各年級擇撰寫最多篇數且內容優異的五位同學公開表揚。

3. **110 學年度一年級親子共讀**

活動方式：

- (1)本手冊內含一學期 10 篇文章，每個月完成 2 篇。
- (2)圖書館將於學期末進行檢查和認證。
- (3)學期結束前(111 年 1 月 14 日)由學生自動繳回教務處，由設備組進行檢核和敘獎(十篇皆完成者敘嘉獎 1 支)。(完整內容須包含「文章重點線」、「確實回答問題」、「家長意見和簽名」才算認證通過)

4. **第 62 屆臺南市中小學科展校內徵件活動：**

報名日期：9/6(一)~9/30(四)，請至教務處設備組報名。詳情請見學校網頁之處室公告。

資訊組

1. 每個學生都有一組 OpenID 的帳號及密碼以查詢自己「十二年國教多元學習表現」分數，請提醒孩子若尚未申請註冊者儘速上網申請。若已申請但忘記密碼者，請同學親洽教務處資訊組。
2. 本市「110 年度中小學 SCRATCH 程式設計競賽」即日起開始開放校內報名，請有興趣參賽的同學至教務處資訊組報名。
3. 停課不停學：與學生使用 google classroom 與 Meet 進行線上學習。
學生帳號：學號@csjh.tn.edu.tw 密碼：身份證字號(英文大寫)

	互聯平台 <small>建興國中</small>	自主學習	線上授課
內容	<ul style="list-style-type: none">• 全校事務 -連結學校首頁觀看公告• 班級事務 -連結google classroom 由導師或學校轉達訊息• 學習事務 -連結google classroom 由老師公告學習進度	<p>本市教育局線上自主學習網 http://www.tn.edu.tw/hlearning/</p> <ul style="list-style-type: none">◎三大出版社提供電子資源◎創課坊-「課程」中有蒐集許多網路資源及教師自製電子書。◎均一平台-主題式教學◎因材網-評量◎PaGamo-評量◎LearnMode學習吧-單元式教學	<p>透過直播軟體提供互動教學</p> <ul style="list-style-type: none">• GoogleMeet 至各班級google classroom 點選使用(使用Chrome)• 其它軟體：如 Teams、FB、Youtube、 line... 等工具，依教師使用為主
步驟	已建立各班級平台，請登入你的帳號後加入班級。步驟如下： 「登入Gmail收信」→「加入課程」	依各科老師所公告指定之資源自主學習。並完成檢核表簽名復學後繳回。	GoogleMeet操作於資訊課時教導學生操作
帳號	帳號： <u>學號@csjh.tn.edu.tw</u> 密碼：身份證字號(英文大寫)	帳號：OpenID(st7位數字) 密碼：自設	帳號： <u>學號@csjh.tn.edu.tw</u> 密碼：身份證字號(英文大寫)

4. 資訊安全宣導

判斷網路資訊真實性 5W思考法



臺南區免試入學比序項目積分對照表

比序項目		積分換算					最高分數	備註
1. 志願序	志願序	第 1 志願序學校	第 2 志願序學校	第 3 志願序學校	第 4 志願序學校	第 5 志願序學校	12分	<p>學生參考國中學生生涯輔導紀錄手冊之生涯發展規劃書，選填志願。</p> <ol style="list-style-type: none"> 每一志願序至多可選填3校為一群組，其志願序積分相同。 同一志願序學校如有多科別，選填時視為同一志願序，其志願序積分相同。 同一學校第2次選填，視為不同志願序。 第6志願序(含)後志願選填以單科為單位，以7分計。
		12分	11分	10分	9分	8分		
2. 多元學習表現	競賽成績	國際第一名 10分	國際第二名 9分	國際第三名 8分	國際第四至八名 7分		最高採計50分	<ol style="list-style-type: none"> 限國中階段(七上至九上五學期)獲得之成績始採計。 競賽項目：科學展覽、各學科能力競賽、語文類競賽、藝能類競賽、運動類競賽。 同一性質或同一項目之競賽，僅擇優計分一次。 本項最高10分。
	獎勵紀錄	全國第一名 7分	全國第二名 6分	全國第三名 5分	全國第四至八名 4分			
	服務學習	縣市第一名 4分	縣市第二名 3分	縣市第三名 2分	縣市第四至八名 1分			
	社團參與							<ol style="list-style-type: none"> 由國中依學生表現計算之。 獎勵紀錄、服務學習、社團參與各單項最高採計15分。 體適能最高採計10分。 語言認證最高採計5分。
	體適能							
	語言認證							
3. 就近入學		符合 10分	不符 0分				10分	
4. 國中教育會考		會考分數五科加上寫作測驗總積分為36分，每一科A++(7分)、A+(6分)、A(5分)、B++(4分)、B+(3分)、B(2分)、C(1分)。寫作測驗6級分1分、5級分0.8分、4級分0.6分、3級分0.4分、2級分0.2分、1級分0.1分、0級分0分。					36分	
		參考總分					108分	

110 學年度五專優先免試超額比序項目積分對照表

附錄三、超額比序項目積分對照表

比序項目	積分						單項積分	積分上限	備註
志願序	第 1-5 志願 26 分	第 6-10 志願 25 分	第 11-15 志願 24 分	第 16-20 志願 23 分	第 21-25 志願 22 分	第 26-30 志願 21 分	26	26	自第 1 個志願起，依志願順序，每 5 志願順序為 1 級別志願序，30 個志願共分 6 個級別。
多元學習表現	競賽	全國第一名得 6 分、第二名得 5 分、第三名得 4 分	全國四至六名與區域及縣(市)第一名得 3 分、區域及縣(市)第二名得 2 分	區域及縣(市)第三名得 1 分			7	15	1. 參賽者 4 人以上視為團體，團體參賽依個人賽積分折半計算。 2. 相關競賽得獎應於就學期間取得。 3. 國際性及全國性競賽項目以附錄七(簡章第 159 至 160 頁)所列之項目為限。 4. 同學年度同項競賽擇優一次採計。 5. 區域及縣(市)競賽以縣市政府主辦者為限，獲獎證明之落款人在縣市須為縣市長，在直轄市須為市長或其所屬之一級機關首長。
		國際科技展覽及國際運動會第一名得 7 分、獲得第二名得 6 分、獲得第三名得 5 分							
	服務學習	學校服務表現及校外服務學習							
技藝優良	平均總成績達 90 分以上者得 3 分	平均總成績達 80 分以上，未滿 90 分者得 2.5 分	平均總成績達 70 分以上，未滿 80 分者得 1.5 分	平均總成績達 60 分以上，未滿 70 分者得 1 分			3	3	
弱勢身分	具低收入戶採計 3 分	中低收入戶、直系血親尊親屬支領失業給付及特殊境遇家庭子女身分者採計 1.5 分					3	3	若免試生同時具備 2 種以上資格者僅得擇一計分。
均衡學習	3 項領域「5 學期平均成績」皆達 60 分以上得 21 分	2 項領域「5 學期平均成績」皆達 60 分以上得 14 分	1 項領域「5 學期平均成績」達 60 分以上得 7 分				21	21	採計健康與體育、藝術與人文、綜合活動三大學習領域成績。
國中教育會考	「精熟」科目 A ⁺⁺ 每科得 6.4 分、A ⁺ 每科得 6 分、A 每科得 5 分	「基礎」科目 B ⁺⁺ 每科得 4 分、B ⁺ 每科得 3 分、B 每科得 2 分	「待加強」科目 C 每科得 1 分				32	32	1. 國中教育會考國文、數學、英語、自然、社會等 5 科，每科皆精熟且為 A ⁺⁺ 最高可得 32 分。 2. 積分相同時依國文、數學、英語、自然、社會之等級及寫作測驗之級分作為比序項目。
寫作測驗	6 級分得 1 分	5 級分得 0.8 分	4 級分得 0.6 分	3 級分得 0.4 分	2 級分得 0.2 分	1 級分得 0.1 分	1	1	
合計								101 分	

110 學年度南區五專聯合免試超額比序項目積分對

附錄三、超額比序項目積分對照表

比序 項目	層級與積分				單項 積分	積分 上限	備註
	層級						
	1	2	3	4			
1. 多元學習表現	競賽	全國第一名得6分、第二名得5分、第三名得4分	全國四至六名與區域及縣(市)第一名得3分、區域及縣(市)第二名得2分	區域及縣(市)第三名得1分		7	<ol style="list-style-type: none"> 1. 同學年度同項競賽擇優 1 次採計。 2. 參賽者 4 人以上視為團體，團體參賽依個人賽積分折半計算。 3. 相關競賽得獎應於就學期間取得。 4. 國際性及全國性競賽項目以附錄七(簡章第 70 至 71 頁)所列之項目為限。 5. 區域及縣(市)競賽以縣市政府主辦者為限，獲獎證明落款人：縣市為縣市長，直轄市為市長或其所屬之一級機關首長。
	服務學習	學校服務表現及校外服務學習				7	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以同等學力 1、4、5 項身分別報名者，採計其 109 年 5 月 15 日至 110 年 5 月 14 日(含)前取得之服務學習分項目積分。 2. 擔任班級幹部、小老師或社團幹部任滿一學期得 1 分，同一學期同時擔任班級幹部、小老師或社團幹部，仍以 1 分採計。 3. 參加校內服務學習課程及活動，或於校外參加志工服務或社區服務滿 8 小時得 1 分 4. 班級幹部除副班長、副社長，其餘副級幹部皆不採計。
	日常生活表現	無記小過以上處分紀錄，並經獎懲相抵後得 1 次大功(含以上)者得 4 分	無記小過以上處分紀錄，並經獎懲相抵後得 1 次小功(含以上)者得 3 分	無記小過以上處分紀錄，並經獎懲相抵後得 1 次嘉獎(含以上)者得 2 分	獎懲相抵後無任何懲處紀錄者得 1 分	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. 記功嘉獎累進原則：3 嘉獎折算為 1 小功，3 小功折算為 1 大功。 2. 獎懲相抵原則：嘉獎(警告)累計 3 次，以 1 次小功(過)計；小功(過)累計 3 次，以 1 次大功(過)計。
	體適能	體適能檢測成績 3 項達門檻標準者得 6 分	體適能檢測成績 2 項達門檻標準者得 4 分	體適能檢測成績 1 項達門檻標準者得 2 分		6	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體適能檢測項目係指：肌耐力(一分鐘屈膝仰臥起坐)、柔軟度(坐姿體前彎)、瞬發力(立定跳遠)、心肺耐力(800/1600 公尺跑走)等 4 項，體適能檢測門檻之標準，請參考教育部體育署體適能網站說明(http://www.fitness.org.tw)。 2. 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，比照 3 項達門檻標準者得 6 分。

110 學年度南區五專聯合免試超額比序項目積分對照表

比序項目	層級與積分				單項積分	積分上限	備註
	層級						
	1	2	3	4			
2. 技藝優良	技藝教育課程平均總成績達 90 分以上者得 3 分	技藝教育課程平均總成績達 80 分以上，未滿 90 分者得 2 分	技藝教育課程平均總成績達 60 分以上，未滿 80 分者得 1 分		3	3	
3. 弱勢身分					2	2	1. 具低收入戶、中低收入戶、直系血親尊親屬支領失業給付或特殊境遇家庭子女身分者採計 2 分。 2. 若學生同時具備 2 種以上資格者僅得擇一計分。
4. 均衡學習	3 項領域「5 學期平均成績」皆達 60 分以上得 6 分	2 項領域「5 學期平均成績」皆達 60 分以上得 4 分	僅 1 項領域「5 學期平均成績」達 60 分以上得 2 分		6	6	採計健康與體育、藝術與人文、綜合活動三大學習領域成績。
5. 適性輔導	「生涯發展規劃書」中「家長意見」、「導師意見」、「輔導教師意見」3 者皆勾選五專者得 3 分	「生涯發展規劃書」中「家長意見」、「導師意見」、「輔導教師意見」任 2 者勾選五專者得 2 分	「生涯發展規劃書」中「家長意見」、「導師意見」、「輔導教師意見」任 1 者勾選五專者得 1 分		3	3	落實學校適性輔導工作並協助學生適性升學。
6. 國中教育會考	「精熟」科目每科得 3 分	「基礎」科目每科得 2 分	「待加強」科目每科得 1 分		15	15	1. 國中教育會考國文、英語、數學、自然、社會等 5 科，每科皆精熟最高可得 15 分。 2. 積分相同時得依國文、英語、數學、自然、社會之等級及寫作測驗之級分作為比序項目。 3. 國中教育會考各科目之比序順序項目由各招生學校自訂，積分相同時依比序順序科目之三等級四標示進行比序，又再相同時，再依寫作測驗級分進行同分比序。
7. 其他 (招生學校自訂)					5	5	1. 此項積分比序項目授權各五專學校依學校發展需求訂定之，並確實評估其比序項目操作及國中學生取得本項目之可能性，且其性質不能與前 6 項比序項目相同。 2. 此比序項目至少應分為 3 個層級，積分上限為 5 分，其佔總分比重不得超過 1/10，若有加權計分時亦同。
合計						50 分	

各學年度免試入學高中招生人數

學年度 招生學校	109 學年度		110 學年度(已畢業、目前 就讀高一這一屆)	
臺南一中	602 人		602 人	
臺南女中	605 人		605 人	
臺南二中	男 356 人	女 244 人	男 365 人	女 244 人
家齊女中	男 101 人	女 234 人	男 101 人	女 234 人
南科實中	33 人		33 人	
大灣高中	145 人		148 人	
南大附中	普通科 139 人		普通科 139 人	

110 學年度高級中等學校特色招生專業群科甄選入學一覽表

臺南市110學年度高級中等學校特色招生專業群科甄選入學辦理學校及其名額一覽表					
序號	學校	特色班別名稱	招生數	總數	備註
1	臺南高商	廣告設計科(文創設計班)	35	140	
		觀光事業科(餐旅休閒管理班)	35		
		國際貿易科(外貿精英班)	35		
		應用外語科(職場英文精英班)	35		
2	臺南高工	板金科	20	20	
3	家齊高中	餐飲管理科(餐飲管理科特色班)	35	70	
		流行服飾科(流行服飾科特色班)	35		
4	臺南海事	電子科(AI智慧型機器人特色菁英班)	35	35	
5	光華高中	多媒體設計科(動漫國際特色班)	45	122	
		餐飲管理科(美食文化特色班)	45		
		幼兒保育科	20		
		流行服飾科	12		
6	長榮女中	美容科(幸福魔髮師班)	45	135	
		餐飲管理科(茶飲文化特色班)	45		
		時尚造型科(新娘秘書班)	45		
7	長榮高中	應用外語科(國際會展旅遊菁英班)	12	24	
		廣告設計科(動漫手遊角色設計班)	12		

學務處

- 一、校園周邊道路～府前路、忠義路於上學、放學時交通非常擁塞，需要所有的家長配合；忠義國小大門校門口左右紅線內上下學有交通局指示牌(在上下學期間)可以暫停放車子；本校校門口左右紅線內請勿停放車子(**尤其放學時有檢舉達人在拍照，檢舉紅線停車**)，機車更請勿停在校門口左右，以便給孩子一個安全、順暢的路線行走；也請家長多多利用府前路司法博物館的路邊接送孩子。
- 二、南門路側門開放上學時間(7:00~7:30)，放學時間(16:35~16:50)。
- 三、為確保放學時段學生的安全，及府前路與忠義路的交通順暢，**16:35~16:50所有車輛一律禁止進入校園，包含本校同仁之車輛**，請所有家長配合。
- 四、請鼓勵、督導孩子養成良好的衛生習慣和營養均衡的飲食，配合體育老師的要求多作有益身體健康的運動，並注重體適能項目的自主訓練，必可爭取到更好的體適能成績！
- 五、請鼓勵您的孩子抱著為人服務的態度，依照台南市教育局審核通過之服務學習機構，事先向校方申請，並踴躍參與服務學習活動；同時校方亦提供多樣的校內、外服務機會(本校生活服務隊急需服務同學)，也請鼓勵您的孩子主動參與服務學習活動。
- 六、110學年度運動會預定於12月23、24日舉辦，歡迎家長蒞校參觀。
- 七、本校今年(預計)續接體適能檢測站業務，將在11月6、7日及12月4日開始辦理，報名以建興國中與中山國中學生(預計)為主，由學校統一報名，檢測梯次：共三梯次(約1600人)。檢測時間星期六(一梯次名額上限400人)、星期日(一梯次名額上限400人)，110學年度一年級學生全部參加，二、三年級依學生的情況參加。
今年檢測場地在**建興國中**。檢測期間**不開放停車**。
報名梯次說明等相關訊息，除了會再加強宣導外，還請各位家長多多注意學校網站相關消息。謝謝！
- 八、登革熱宣導，本校為防治登革熱疫情，已成立登革熱防疫工作小組，每日巡視並遵從教育局各項要求，學務處除了教育宣導，也針對無法立即排水之積水區域(水溝)進行投藥，每日密切觀察該區域之狀況，另外也宣導要求學生可穿著長褲、外套，防疫工作必須大家同心協力才能完成，學校盡其所能加強防疫工作。
- 九、因防疫期間，黃偉哲市長呼籲大家一起做好自身的衛生清潔工作，勤洗手並做好室內外的清理打掃工作，進出室內空間，**需配戴口罩**保護自己與他

人，讓感染的機會大幅降低。學務處請各位家長如學生有身體不舒服(如發燒、四肢無力，呼吸道症狀不舒服、流鼻水、喉嚨痛、拉肚子等症狀)，請家長電話通知學校，讓孩子在家休息身體好了再到校及請假，讓學校整體受到的疫情衝擊降到最低，以維護全體孩子的健康。

十、超額比序項目：

(一)服務學習：只要積極參加，就可以達到規定的時數。

請鼓勵您的孩子抱著為人服務的態度，依照台南市教育局審核通過之服務學習機構與相關規定。校外服務學習請先詢問，是否為教育局所審核通過之機構單位，並於服務學習活動事前至活動組領表(或網路下載列印)，經家長簽章同意後，至學務處登記核章並取得流水編號，拿到『學生收執單』始完成核准前置作業手續，才可前往服務機構從事志工服務，其志工服務時數才予以認證(新生入學需於開學日後申請核可才開始認證)；同時校方亦提供多樣的校內、外服務機會，也請鼓勵您的孩子主動參與服務學習活動。市府教育局認證之服務單位，請學生、家長可自行至
<http://163.26.134.3/12service/12service.aspx> 查詢。

108、109 年入學的學生服務學習時數 30 小時(1 小時 0.5 分)

(二)體適能：

體育老師會隨時加強體適能四項檢測(坐姿體前彎、立定跳遠、屈膝仰臥起坐、男 1600 公尺、女 800 公尺)的體能訓練，但更重要的是請家長督促同學要自主練習。

(三)競賽成績：僅限參加台南市教育局暨直屬單位，公布舉辦之各項競賽項目獲獎後，競賽成績才有認證計算；其餘之校外比賽獲獎僅以鼓勵性做敘獎，但不予認證競賽成績，請家長報名競賽項目時要特別查證。

(四)獎勵紀錄：校內各項比賽(含運動類)得名，及各項表現良好；班級常規表現、參予公務、各科作業表現良好，經導師認同提敘獎。鼓勵大家環保愛地球回收 50 顆電池學校會予以記嘉獎乙次。

(五)社團活動：務必參加校內社團，不輕易缺席上滿 16 節課。

輔導室

(一) 推動生涯發展教育與適性輔導：

1. 一年級—指導學生建立個人生涯檔案，請家長督促學生相關資料依老師指示放入生涯檔案中，建立自我生涯規劃，有利於適性發展。
預計辦理家長職業達人講座：邀請有意願、有興趣能分享自己職業生活的家長能到班級跟學生們座談。
2. 二年級—實施職業探索課程，職群簡介講座，協助學生自我探索、生涯探索、進路選擇，目前規劃由輔導老師在課堂上宣導；另於上下學期各辦理技專院校、技術型高中、高中等實地參訪活動。
3. 三年級—目前與南英商工、光華高中、長榮女中合作辦理餐旅職群、設計職群、家政職群和食品職群技藝課程，加深加廣職業試探，目前每週一下午實施技藝課程，共三節。

提醒：生涯發展紀錄手冊抽查：一、二、三年級 12/27 進行抽查

生涯檔案抽查：一年級上學期為建置階段，二、三年級 12/10 抽查

(二) 實施學生輔導制度：

1. 聘請專業老師及有愛心、熱心的老師擔任輔導老師，參與二級預防輔導工作，並與學生輔導諮商中心合作，提供三級個案專業心理諮商；辦理個案研討會，針對特殊個案問題邀請專家學者與會研討，提供有效之輔導策略。
2. 聘請「得勝者」志工辦理社團課程，增加問題解決能力、增進人際關係。
3. 學生若有心理、行為困擾，請家長向輔導室諮詢。

(三) 推動性別平等教育：

1. 學校聘請星沙社會福利基金會講師入班宣導「拒絕色情」相關課程。
2. 不定期宣導及辦理文宣比賽加強學生性別平等觀念建立。
3. 請家長指導叮嚀學生尊重自己及他人的身體、人權。

(四) 推動生命教育：

1. 辦理一年級校外教學參觀，暫訂 12/28、12/29 兩天。(視疫情狀況再確認)
2. 提供各項教師及學生講座研習及實察課程。
3. 10 月初辦理伊甸撲滿捐款、伊甸小物義賣，歡迎共襄盛舉。

(五) 推動家庭教育：

1. 辦理「家庭教育 青春飛揚」親職講座：

日期：暫訂 10/23(六)10 點-12 點，邀請高雄市凱旋醫院陳偉任醫師主講「高效能親職教養祕笈」，人數暫限 80 人，歡迎參加。

2. 實施家庭教育輔導活動課程。

(六)招募志工團：

1. 感謝本校諸多家長投入志工團行列，有您們真好！
2. 志工大會：11/5(五)9點-12點，除業務說明外，另邀請鹽水國中輔導主任陳慧玲主講：「優職教養健康上網」。
3. 因疫情緣故，本學期暫不規畫志工外埠參訪活動。
4. 承上，為校園安全，請志工夥伴至少有打完一計疫苗後，再到校值勤。細節可再詢問輔導組蕭怡君老師。

(七)推動資優教育：

1. 辦理資優班家長班親會及 IGP 會議。
2. 一、二年級辦理田野實查課程。
3. 規劃資優班情意輔導、生涯發展、專題講座等多元課程協助資優生建立自我價值及生涯規劃。
4. 辦理資優生寒暑假營隊(區域資優方案)。

(八)推動資源教育：

1. 辦理資源班家長班親會及 IEP 會議。
2. 辦理特殊需求學生轉介會議。
3. 辦理資源班學生戶外教學活動。
4. 提供適性多元的課程活動，增進學生社會適應能力。

(九)協助(承辦)校外競賽：

1. 「臺南市國中學生獨立研究競賽」本校於9月14日報名收件截止；11月14日於麻豆國小複審發表。
2. 本校承辦110年「臺南市國中學生獨立研究競賽」頒獎典禮，預計於12月2日假本校建興館辦理。

(十)依年級實施興趣、性向等心輔測驗，幫助學生了解自我，提供師長輔導學生生涯規劃的依據及日後升學就業參考。

(十一)編製學校教育宣導刊物「明燈」。

(十二)辦理一年級家長職業達人講座及二年級職業試探活動。

(十三)本校教育儲蓄專戶歡迎各界踴躍捐款，讓本校學子受到社會善心人士扶助能安心就學，請大家繼續給予支持。

戶名：臺南市立建興國民中學教育儲蓄戶

金融機構：臺灣銀行臺南分行

帳號：009045096095

代碼：0040093

總務處

一、學校近期工程事項：

- (一)加洲儲能：太陽能光電工程第一期新南棟；第二期建興館及科學大樓。
- (二)運動操場及綜合球場整建工程。
- (三)臺南市中小學電力系統改善工程(第 36 群)。
- (四)日立廠商全校新裝冷氣及勤學樓三樓原聲寶冷氣移機至各辦公室。
- (五)臺南市校園能源管理系統 EMS 委託建置案由遠傳電信施作。

二、請家長們幫忙督促學生不要隨意跨越施工區域，以免發生危險。

三、校園大門上午六點三十分開放，切勿過早到校或太晚離校，請家長與學校配合，共同建立學生自我保護的危機概念，隨時留意人身安全並盡量結伴同行。

四、為維護校園安全，家長於上課期間進入校園時，請先向警衛室登記換證。請家長勿將學生用品寄放警衛室，如有需要請放置學務處指定地點。

五、請家長督促學生不論在學校或家中，應愛惜資源、配合節約用水用電政策。

六、營養午餐每周供應一次水果、一次乳製品。因有保存時間請提醒學生將領取之乳製品，盡快 30 分鐘內食用完畢，避免發生品質變化產生問題。若同學有乳糖不耐症或不喝鮮乳製品者，可改換果汁。

七、總務處於 110 學年度會繼續提供營養午餐服務志工、校園環境整理、各項活動等多項學生志工活動，歡迎家長持續鼓勵貴子弟，把握校內提供的服務學習機會。

八、為維護學生飲食安全並建立友善的教學環境，總務處持續徵求午餐稽查與校園美化之家長志工，請有意願之家長向總務處聯繫。

九、感謝各位家長對學校行政業務的支持，若您有意願加入學生家長會，捐助學生家長會經費，以協助本校順利推動各項活動者，歡迎使用金融機構轉帳匯款。若有疑問可來電洽詢，蔡志祥主任 2136553 或 2139601 轉 32。

(請以家長本人姓名轉帳匯款，勿使用學生姓名或公司行號，以利查詢。謝謝)

戶名：台南市立建興國民中學學生家長會

帳號：003128008526

金融機構：京城商業銀行台南分行

代碼：0540032

十、行政單位及一年級導師辦公室分機號碼

校長室 10 教務處 12 學務處 13、39 輔導室 16、26 總務處 11、31、32

警衛室 22 合作社 25 體育組 27

導師辦公室：一年級：17、28 二年級：18、61 三年級：19、37

孩子的開學收心操，趕走「放假症候群」

孩子們在假期大玩特玩，父母都很擔心孩子有「放假症候群」、「寒假懶人病」，不妨提前帶孩子做好「開學收心操」，簡單幾招幫孩子跟上學習步調，親子一同迎接開學吧！

什麼是放假症候群？

放完年假，大人在開工時多少都有「放假症候群」，孩子也不例外，這是很正常的。根據台安醫院小兒科統計，開學後因為適應不良，產生焦慮、害怕、抱怨、憂鬱、睡眠不穩、頭痛、肚子痛等身心問題而就診的孩子，增加了一至兩成。有些孩子會在課堂上打瞌睡，嚴重者可能會不想上學。因此，協助孩子將假期的生活作息轉換成「上學模式」相當重要。

從那些特徵可以看出孩子有放假症候群？

放假症候群主要是心理上的困擾，孩子因放鬆過度，以致於不想上學、無精打采、對學習不感興趣，甚至因焦慮引發肚子痛、頭痛等，就是放假症候群的特徵。雖然這些症狀隨著開學後一週因為生活漸上軌道而消失，不過若家長能協助孩子做好開學收心操，就能有個好的開始，不受「放假症候群」而學習受挫。若孩子出現以下行為，可能就得好好收心、整理自己，面對開學囉！

1. 比平常更叫不動，做事拖拖拉拉。
2. 靜不下心也坐不住，只想玩不想寫作業。
3. 睡眠不規律、日夜顛倒，白天一條蟲精神不濟，晚上一條龍精神奕奕。
4. 情緒起伏大，焦慮害怕面對開學。
5. 沒事就想躺著、看電視和手機。

孩子不想上學怎麼辦？家長如何引導孩子解決「開學症候群」？

開學收心操並不是嚴肅地催促孩子完成假期作業，在兵荒馬亂之下開學，而是簡單、循序漸進地透過以下幾招幫孩子穩定身心，整裝待發迎接開學。家長可以從「心理狀態」、「生理模式」、「整理自己」三方面做簡單的「開學收心操」，解決「放假症候群」。

【開學收心操-生理狀態調整】

1. 調整作息：

在假日中，家長通常會讓孩子輕鬆一下，孩子的生理時鐘便在假期中被打亂，導致開學常賴床和遲到、上課打瞌睡等。臺中慈濟醫院身心科醫師提醒，足夠的睡眠對發育十分重要，生理時鐘調整好自然很快就能跟上學習步調。建議開學前兩天，從晚睡慢慢地調整為早睡。根據生長激素分泌最旺盛的時間是

晚上十一點到半夜兩點，建議可以讓孩子在晚上十點上床。而早上睡到九點多起床也要漸進地調整到八點、七點，或是更早的六點起床，讓自己面對開學的早睡早起模式。若無法一次提前到十點上床，一開始可以要求孩子提前半小時睡覺，第二天再往前調半小時，直到十點上床為止。中午睡半小時到一小時、減少白天的睡眠時間、親子共進早餐等方式，可以幫助孩子調整作息喔！

2. 注意飲食健康、多運動：

放假期間，孩子可能攝取不少速食、高熱量食物，加上長時間待在家沒運動，因此開學後，孩子都變胖了不少，體能狀況也變差。建議家長在開學前可以讓孩子吃得清淡一點，多吃蔬菜、水果等高纖食品，並鼓勵孩子多運動，並且盡量避免喝咖啡、茶、可樂等含糖及咖啡因的刺激性飲品。

3. 多到戶外走走：

國民健康署委託研究發現，每周在室外活動至少 11 小時，可以減少近視發生率及度數增加。疫情期間，應避免到人潮擁擠的室內環境，多選擇通風良好的戶外空間活動，國民健康署於網站每年定期更新各縣市社區健走步道，提供民眾參考，能增進親子關係、減少長時間近距離用眼如使用電腦、滑手機或打電動等等，達到視力保健與體能健康的雙重效果。

【開學收心操-心理狀態調整】

1. 不大玩特玩，建議安排靜態活動：

安排過度歡樂或太多的活動，容易讓孩子太「嗨」。開學前一週不適合再安排長途旅行或是參加營隊，才能給孩子足夠時間調適心理狀態。建議可以到公園走走、參觀展覽、逛美術館或博物館，安排約莫半天的悠閒靜態活動，或是安排「學習內容的玩樂」，讓孩子靜下來，回復到學習模式。容易緊張的小孩，父母開學前幾天可以帶著到校園或附近走走，讓他們熟悉回到校園的情境。此外，開學前一天晚上在家吃晚餐，也能讓孩子處在輕鬆的熟悉環境裡。

2. 回顧假期：

開學前幾天，可以整理假期遊玩的照片，回顧美好的假期外，也可以帶孩子反思如何規劃假期？有哪些回憶？參觀哪些展覽、看了哪些書等等，也可以藉此聆聽孩子在假期間的開心與失落，陪孩子一起面對心情轉變，給孩子開導和鼓勵，並一起規劃下次假期。

3. 與好同學聯絡：

鼓勵孩子與好友聯絡，回想學校生活中與朋友一起玩的快樂以及有趣的事情，激發孩子想要趕快上學找朋友的動力。此外，也可以給孩子一個可以和好同學、好朋友「分享」的東西，讓孩子迫不及待到學校分享，轉移開學的焦慮。

4. 每天靜下來一小時：

睡前一小時放下所有三C產品，讓腦部休息，固定時間上床，以提升睡眠品質。靜下來的一小時可以親子共讀，或是預習課業內容，用短時間、輕鬆的方式幫助自己進入學習狀態。而開學前，也建議家長減少孩子看電視、上網、用手機的螢幕時間。

【開學收心操-整理自己】

1. 整理書桌房間、確認開學用品：

「好的開始，是成功的一半」，為了讓孩子有個美好、煥然一新的開學，不會讓孩子在學期一開始就遭受挫折，可以帶著孩子整理房間和書包、帶孩子一起去挑選文具、檢查假期作業有沒有寫完。最重要的是，開學前一天晚上一起整理書包，不要忘記帶學用品和作業啦！

2. 擬訂計畫：

親子可以在學期的一開始，擬定一個計劃和目標，期許自己在新學期更加精進。

資料截取自 https://mindduo.benq.com/backtoschool_tips/

數位性暴力防制

- 1 不違反意願**
威脅、勒索、控制、暴力
- 2 不聽從自拍**
自拍給我看
- 3 不倉促傳訊**
你好美眉！
想認識你
想認識你
想認識你
回我一下嘛
回我一下嘛
- 4 不轉寄私照**
我的自拍照
分享給你
- 5 不取笑被**
活該

謹守五不

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·救我·救你·愛生)

教育部性別平等教育全球資訊網 | 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 要截圖存證據**
截圖證據
- 3 要記得報警**
110
- 4 要檢舉對方**
申訴與檢舉
勇敢發聲

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·救我·救你·愛生)

教育部性別平等教育全球資訊網 | 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

解除壓力不是靠意志，而是靠方法

撰文◎小兒感染科-黃琮寧醫師

壓力來了需要出口，但很多人會為了「紓壓」，而養成一些成癮的生活習慣，比如說玩遊戲玩到廢寢忘食，或者靠吃放鬆心情導致肥胖，或抽菸影響健康等等。碰到這種情形時，我們總喜歡用「意志力」來激勵自己，只要肯下定決心，意志堅定，義無反顧，勇往直前，任何行為習慣都是能改變的，但最後卻常常是以失敗收場。

意志力其實是一個很抽象的名詞，不僅牽涉到複雜的大腦迴路，而且主人通常是無法掌控之，正如聖經上所說「立志為善由得我，只是行出來由不得我」。因此，當我們希望自己或孩子改變成癮習慣時，必須靠一些實質的作法，來引導大腦換個方式紓壓。

上癮行為的三個黃金定律

一個上癮行為的養成，有三個黃金定律：一、引導你產生行為的「提示」出現；二、開始你的「慣性行為」；三、得到心理或生理的「快感」。比如說當我從口袋拿出手機時，手機「提示」我可以檢查一下臉書留言，於是我「慣性」打開手機，一滑就滑了兩小時，直到看完一部韓劇，覺得「煩惱都忘掉的好感真好」才停止。這樣的大腦迴路周而復始，導致滑手機成了戒不掉的癮頭。

五個改變慣性行為的解方

當瞭解上癮的三個黃金定律之後，我們就能找出解方，讓「意志力」真正成為「行動力」。下列是我根據《欲罷不能》(天下文化)這本書，以及一些心理學研究的結果，列出五個改變慣性行為的方法：

1. 改變環境，移除討厭的「提示物」

不希望壓力上身就吃零食，不希望自己再次沉迷於網路手遊，正確的作法應該是先改變環境，移除「提示物」。比如說，清空零食櫃，倒掉冰箱裡的飲料，把手機交給家人收藏，讓眼睛所及，都看不到任何提示物，這才有可能真正改變行為。還記得剛才說的三個黃金定律嗎？只要提示一出現，大腦就不受意志力控制了，你我都必須承認這一點。

2. 找出生活不快樂的根源

吃零食只是一種習慣嗎？不，它其實是大腦不愉快時的解藥。孩子在壓力大，人際關係挫折，自信心薄弱時，特別容易上網打遊戲，聊天打屁，吃零食。既然已經是壓力過大，打罵或責罰只會雪上加霜，讓成癮問題越來越嚴重。一起解決根本的壓力源頭，和孩子討論心理的難處，與不快樂的原因，會比碎碎念來得更有效。

3. 尋找可以讓大腦得到反餽的替代物

有時候生活的壓力源無法移除，比如說上學本身就帶來壓力，那麼下課後吃一塊炸雞排，或許可以讓大腦放鬆一下。但是長期吃下來，可能會導致大腸癌，因此若還是想吃點東西來抒壓，改成茶葉蛋或滷雞腿，讓大腦得到同等的快感，卻不會傷害健康。

4. 告訴孩子「你可以」，而不是「你不能」

休士頓大學的派翠克 (Vanessa Patrick) 教授曾經做過一個實驗，邀請一群女性擬定運動計畫。不同的是，當她們感覺疲憊想放棄時，研究者請半數的人對自己說：「我不能」漏掉任何一次運動；但是另外一半的人，則請他們對自己說：「我可以」不漏掉任何一次運動。十天後，告訴自己「我不能」的人當中，只剩 10% 仍持續執行運動計畫，幾乎都放棄了。但是另外那些對自己說「我可以」的人當中，有高達 80% 的人堅持到底。

別小看正面言語的力量，「你不能」吃零食，跟「你可以做得到」不吃零食，這兩句話看似一樣，帶出的結果卻大不相同。

5. 給孩子改變的理由

在建立新的生活模式時，跟孩子一起坐下來想想，引導他從自己嘴巴講出來，為什麼現狀不好，為什麼需要改變，多想幾次，大腦才會心甘情願的改變行為模式。

【愛家顧問團】Q&A

Q 專家們當年怎麼面對考試壓力？

黃鈞蔚醫師說當時沒有網路，連有線的網路也沒有，就是很傳統的打球，跟朋友運動，或是玩社團，練吉他。劉駿豪老師說，他是靠跟學長聊天，聽過來人的經驗紓壓。

Q 到底壓力對人是好的嗎？

黃鈞蔚醫師表示，其實人需要有適度的壓力，才能夠不停進步，如果沒有壓力，可能會好逸惡勞，壓力也分成長期跟短期兩種，長期壓力一定是不好的，可能會導致身體的連鎖反應，包括心血管疾病或是免疫疾病等等。人的大腦是分成認知腦跟情緒腦，有一個狀況進來，大腦會先有情緒反應，然後再送到認知腦去運作，大腦裏頭的資訊累積越多，就越能判斷，這個狀況會不會是壓力？

所以人生經驗跟思考，可以是增加判斷壓力的能力，那像考生或是孩子，因為人生經驗比成人短，所以在處理壓力的能力上，也可能無法像成人一樣有成熟的處理技巧。

劉駿豪老師解釋，現今很多家長會跟孩子說，學習是沒有壓力的，但是這個狀況實際上不存在，孩子不會處理壓力，又被大人告知應該沒有壓力，反而會無所適從。

Q 怎麼去判斷孩子現在面臨急性或是慢性壓力的狀況？

黃鈞蔚醫師說，其實很容易判斷，只要孩子壓力解除了，他就不會再有這些焦慮緊張的狀況，但是孩子往往不知道自己已經壓力破表，可以提醒家長，如果發現最近孩子情緒暴躁，容易晚上失眠，人際關係互動變差，不愛去學校，有些孩子甚至於會有我不如別人，我很差的感覺，我不知道自己的價值，我不知道為什麼我要去學校，這些的感受，都是一個警訊。

其實趁著年輕，大腦還相當具有可塑性的時候，求助精神科或是心理諮商的管道，幫助孩子去學習面對壓力，一昧的指責是沒有幫助的，當一個人溺水了，一直要他趕快游上岸是不可能的。

劉駿豪老師說，其實很多孩子面對過量壓力的時候，會產生退縮反應，因為人要找成就感，所以如果他不正軌上面對他的課業，他會把需要成就感的方向，投注到其他地方，比如說打電玩，甚至是社團活動。

Q 如何陪孩子好好面對壓力？

第一步就是幫孩子找出成就感，問他擅長的東西，當有成就感之後，他的念書步調可能就解決了，先不要期待孩子，一下子全部一起進步，好像整個人大翻轉，這是不切實際的，反而給孩子更多壓力。

第二步是，把有問題或是壓力的目標，分割成好幾個小目標，一個一個達成，一點一點累積，把長期目標變成短期目標，短期目標達成的時候，孩子就會有成就感，進步就會慢慢出現。

千萬不要做的就是，誇獎孩子說這樣已經很好了，這樣孩子可能會莫名的憤怒，覺得是不是被輕看，反過來應該跟孩子說，在計畫之後，你是可以的。改變自己內在的自我對話，可幫助孩子達成計畫的成功機率。

Q 街訪 VCR 的壓力緩解方法是有效的嗎？

其實紓壓方法有幫助，主要是兩種效果 1 個是轉移，另外 1 個方法是刺激副交感神經，像是運動跟腹式呼吸都是，讓你心跳放慢血壓變低，都是有幫助的。

Q 現在孩子幾乎人手一機，那如果玩一下電動，再繼續念書是可行的嗎？有另外一種狀況是習慣邊讀書，邊用手機查資料？

劉駿豪老師說，畢竟玩手機跟運動是不一樣的，玩手機之後，你的注意力是很難抓回來，同時也不建議念書的時候，使用手機查資料，像以前可能就是查電子辭典，然後玩個小遊戲，而且查個資料就滑個臉書，或是看個新聞，整個念書時間都被耗盡了。

Q 跟誰聊聊最有用？

劉駿豪老師說，其實家長最忌諱跟孩子講當年勇，最好紓壓談天對象是大一屆的學長姊，因為他們剛剛走過考試這一年，他們最了解準備的心情跟壓力，而且可以同理孩子遇到的狀況，讓孩子也覺得自己是很有盼望的。

資料來源：<https://www.parenting.com.tw/article/5077260>

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
嘿嘿~ 快上鉤了
巧克力、糖果、餅乾、果凍、咖啡包

2 當心！毒品偽裝是誘惑
咖啡、茶、糖果

3 留意！報復式性暴力要自保
為什麼... 分手吧
我想過了
分手的話，我就把你的私密照都發到網上去
我們不適合

三提四星
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·救你·愛生)

教育部性別平等教育全球資訊網
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

凡走過必留痕跡
健康上網最安心

牢記上網三守則，身心健康自然得

1
拒當低頭族
* 用眼30分鐘
* 休息10分鐘

2
網路世界停看聽
上傳分享要留心

3
不謾罵不攻擊
懂得自我保護

將自己一個安全的網路世界，教育部關心您 廣告