

110學年度台南市市立南寧高中班親會



輔導工作委員會製作



教務處

臺南市立南寧高級中學 110學年度第一學期班親會 教務處工作報告

一 南寧高中、再創巔峰！

1. 高中升大學再創巔峰！首見雙台大生！

莊○翰 國立臺灣大學 物理治療學系
黃○靖 國立臺灣大學 戲劇系
陳○菖 國立成功大學 外國語文學系
吳○叡 國立政治大學 中國文學系
杜○偉 國立中央大學 物理學系
林○萱 國立中山大學 企業管理學系
林○義 國立中興大學 法律學系
楊○鈺 國立中興大學 生物資源暨農業科技
黃○羿 國立中正大學 機械工程學系
黃○揚 國立中正大學 運動競技學系
郭○毓 國立暨南國際大學 社會政策與社會工作學系
鄭○良 國立暨南國際大學 東南亞學系
葉○言 中國醫藥大學 藥學系
曾○翔 國立臺灣海洋大學 海洋法政學士學位學程
黃○偉 國立臺灣體育大學 技擊運動技術學系
黃○緯 國立臺灣體育大學 技擊運動技術學系
林○晨 國立臺灣體育大學 技擊運動技術學系
黃○達 國立臺灣師範大學 體育與運動科學系
施○偵 國立彰化師範大學 運動學系競技運動組

※更多優秀榜單，請至本校網頁瀏覽。

2. 國中升高中表現亮麗！

林○棋 臺南一中 翁○瑄 臺南女中
杜○杰 臺南一中 黃○祐 臺南一中
葉○禎 家齊高中普通科 林○廷 家齊高中普通科
鄭○嘉 臺南二中普通科 簡○軒 臺南二中美術班

※另有錄取臺南高商、臺南高工達十人左右！

※成績達高中第二志願或高職第一志願以上，選擇直升本校高中部更多達十餘人!!!

一本學期教務工作推動：

1. 因應國家2030年雙語政策目標，本校超前部署，率先通過「高中部英語領域全英文教學」、「英語部分領域雙語教學」雙計畫，全面提升本校國高中生的英語能力。
2. 本學期持續推動晚自習，自9/22(三)開始辦理，地點為圖書館閱覽室，採用特別訂製書桌椅，冷氣開放，費用全免，為配合防疫指引，名額限70名，優先開放給高中部與國三同學劃位。
3. 國中部持續辦理科學實驗社團，由本校高中部自然科老師協同教學，著重操作型課程，讓學生除了課本的知識之外，還能夠過高中豐富的教學資源強化實驗知能。
4. 為加強學生課業，自9/25(六)高二三周末班、國三周末班持續辦理。
5. 本學期預計辦理營隊：(視疫情發展調整辦理時程)
 - (1) 國中部期中科學營隊
 - (2) 高中部期中科學營隊
 - (3) 高中部寒假英語生活營隊

6.南寧的孩子最幸福！預計110學年度下學期新增段考獎學金！

(※相關條件資格以教務處公布為主。)

(1)高中部各年級每次段考：取各班前四名獎勵，每人獎學金300元。

(2)高中部體育班段考獎學金：取各班前二名獎勵，每人獎學金300元。

(3)國中部段考獎學金各班段考成績前三名頒發獎狀，每人獎學金100元。

7.南寧的孩子最幸福！109學年度成績開始採計！

學年成績優秀獎學金：(※相關條件資格以教務處公布為主。)

(1)高中部普通科學年成績：每班前三名，獎金3000元。

(2)高中部體育班學年成績：每班第一名，獎金3000元

(3)國中部學年成績：每班前三名，獎金2000元。

8.國一高一新生入學獎學金已核算完畢，將於近日公開頒獎。

一各類考試時間預訂表：

1. 段考時間表

次 別	國中部日期	高中部日期	高中國文 寫作測驗
第一次段考	10/13(三)、10/14(四)	10/13(三)、10/14(四)、 10/15(五)	10/4 (一) 第6節
第二次段考	11/23(二)、11/24(三)	11/23(二)、11/24(三)、 11/25(四)	11/22 (一) 第6節
第三次段考	111/01/13(四)、 01/14(五)	高三 12/29(三)、12/30(四)	
		高一、高二 111/01/12(三)、01/13(四)、 01/14(五)	111/01/10 (一) 第6節

2. 模擬考時間表

國中部			高中部		
次別	日期	範圍	次別	日期	範圍
一	09/07(二)~09/08(三)	一~二冊 (自一、三冊)	一	09/10(五)~09/11(六)	第1-2冊 (國英1~3冊)
二	12/23(四)~12/24(五)	一~四冊	二	11/01(一)~11/02(二)	第1-3冊 (國英1~4冊)
			三	12/14(二)~12/15(三)	必修(全) (國英1~5冊)

※相關考試時間可至學校網站行事曆查詢。

一 國中升學重大議題：非常重要!!!

- 因應全國實施疫情警戒第三級時間延長，為降低群聚感染之風險而停課，影響本市111及112學年度入學高級中等學校之學生多元學習表現「社團參與」與「服務學習」項目：
 - 停課時間從110年5月19日至7月12日止，考量因停課造成學期週數減少，因此109學年度第2學期社團參與分數之採計以滿10小時(節)，並經教師評核通過者計3分。
 - 因疫情擴散諸多服務學習機構已停止各項服務活動，將扣除20小時(110年5月19日起至111年2月10日止)，因此針對旨案入學年度之學生其服務學習時數將調整為每小時0.5分計(滿分15分，計30小時)。
- 除上述更動之外，其餘請參照111學年度台南市高中職入學多元比序積分表計算方式：

臺南區免試入學超額比序項目積分對照表最新版！

臺南區免試入學比序項目積分對照表

110.9.16更新

同分比序順序依序比較之：

(1)總積分

(2)志願序

(3)多元學習表現總積分

(4)國中教育會考總積分

(5)會考加註標示

(含總標示及國、英、數、自、社分科標示)

(6)志願序內之學校序及科別序。

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	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。 1. 每一志願序至多可選填3校為一組，其志願序積分相同。 2. 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。 3. 同一學校第2次選填，視為不同志願序。 4. 第6志願序(含)後志願選填以單科為單位，以7分計。
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	1. 限國中階段(七上至九上五學期)獲得之成績始採計。 2. 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。 3. 同一性質或同一項目之競賽，僅擇優計分一次。 4. 本項最高10分。
		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			
		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			
	獎勵紀錄							
	服務學習							
	社團參與							
	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	

高中入學與課程重大改變：
• 大學考招新制

	現行(108學年度)方案	未來(111學年度)方案變革項目
考試類型	學科能力測驗(學測)、術科考試、指定科目考試(指考)	指考改為分科測驗
考試時間	學測於高三寒假辦理 術科在高三春節前辦理 指考在高三畢業後辦理	考試時序點一致
考試科目	學測5科自由選考 指考10科自由選考	學測維持5科自由選考 分科測驗採7科自由選考
命題方式	逐步研發素養試題、 修題入庫以選擇題為主 卷卡分開	持續推動素養導向命題 混合題型 新式答案卷(卷卡合一)
成績表示	學測級分制 指考原始成績百分制	學測維持級分制 分科測驗採級分制

2. 考試科目差異

考試名稱	評量能力	辦理考科	命題範圍
學測	基本核心能力	國文(含國語文寫作)、英文、數學A、數學B、社會、自然	部定必修
分科測驗	關鍵學科能力	數甲、物理、化學、生物、歷史、地理、公民與社會	部定必修 部定加深 加廣選修

- ✓ 大學
- ✓ 校系可針對不同招生管道，自訂要使用的入學考科
- ✓ 國英數3科不重複考(例外:數甲→兼顧高度數學需求校系)

3. 如何做好學習歷程檔案：

- 學生端：
 - (1)瞭解學習歷程檔案對自己的重要性。
 - (2)學會學習歷程學校平臺之相關操作。
 - (3)參與各項學習活動，積極探索出自己的興趣，並找到生涯定向，逐步累積自己的學習經歷。
 - (4)配合學校規劃之時程，上傳和勾選自己的課程學習成果及多元表現。
- 家長端：
 - (1)瞭解學習歷程檔案的重要性。
 - (2)透過孩子的課程學習成果，瞭解孩子在學校課程的學習情況。
 - (3)鼓勵孩子多元展能，積極參與各項學習活動，發現自己的興趣，並找到生涯定向。

※若有任何疑問，歡迎隨時電洽教務處，06-2622458#11，感謝您。

國中教育會考-家齊高中



鯤喜灣社區踏查



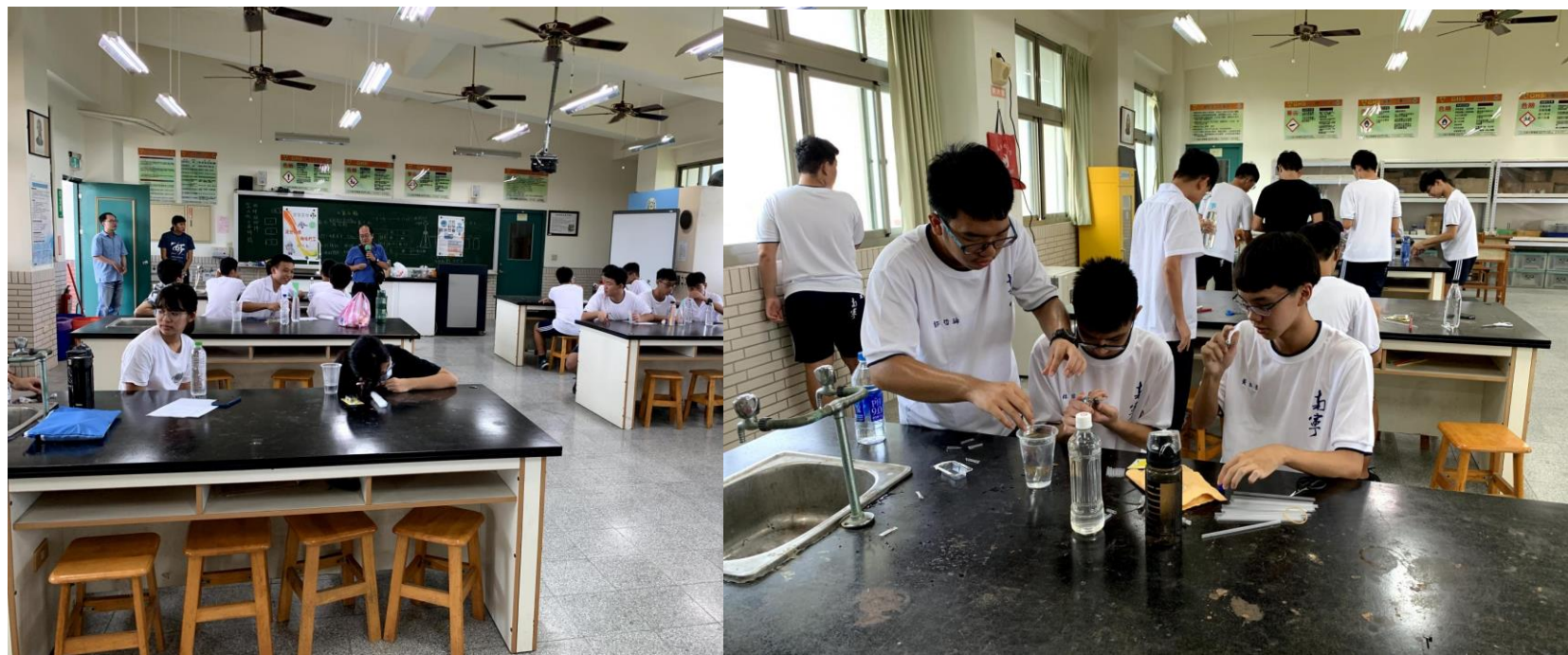
高一新生銜接課程



選課宣導



遠哲科學競賽



國際教育-沙發客



高一多元選修/生物科技



高一多元選修/生活數學



高一多元選修/玩轉課堂行動公民



高一多元選修/知習鑑今能量滿滿



高一多元選修/新興科技





學務處

110學年度台南市立南寧高級中學-學務處資料

【生輔組】

1. 本校府城客運交通車目前有(1)安南金華線(2)西門安平線(3)東區線三線，請家長鼓勵學生搭乘專車，放學時，如遇補習或晚自習等因素，可用專車車證(勿冒名使用)搭乘市內公車返家(本優惠請洽學務處個別處理)。
2. 本校鄰近86快速道路，考量來往車速極快，故不開放騎乘摩托車(含電動機車在內)，如遭查獲將依校規懲處。另電動輔助自行車(簡易識別方式：仍需腳踏踩動之電動車)可騎乘，但因校內屬開放空間，恐有遭破壞之問題，仍建議以本校交通車方式搭乘為佳。
3. 本年度開始1號公車將於上放學時間在校門口新設站點(南寧高中站)，搭車時間請下載大臺南公車APP。
(1)臺南火車站發車:以府城客運公告時間為主，自行參閱大臺南公車APP
(2)茄苳崎漏電信局發車:以府城客運公告時間為主，自行參閱大臺南公車APP(成功橋發車)
4. 本校附近學生車禍事件頻傳，住地較遠之學生，請家長選擇較為安全之方式到校(如公車及校車等)，保護學生安全。
5. 為維護學生安全並配合市府政策，學生上放學騎乘腳踏車須佩戴安全帽。
6. 上學時間麻煩家長至朝榮館東側門接送學生。
7. 上課期間如發現學生在外遊蕩，請速與學校聯絡，勿讓學生在外逗留；
學校作息時間--上午7：30到校，國中部5：00放學、高中部5:05放學，依國教署規定請督促學生於勿過早到校、勿過晚離校。
8. 本校之服儀要求以清潔衛生、便於識別且能維護人身與校園安全為原則，請配合督促 貴子弟盡可能不要穿著拖鞋(可能致使足部受傷)、便服或染髮(可能會被誤認為校外人士入侵)到學校來。
9. 勤儉是美德。請引導 貴子弟的零用錢使用，勿帶太多金錢到校以免紛爭。
10. 請多注意 貴子弟上課情形，多與導師、任課老師聯繫。
11. 請注意 貴子弟曠缺課及獎懲紀錄，以免影響畢業資格。事假應事先請假、病假記得寫假單附醫生證明或就醫收據，學生因事、病外出，為維護學生及校園安全，請家長務必到校親自接送。
12. 目前市面上新興毒品盛行，本校備有國教署發給家長快速試劑(免費申請)，請家長如有需求可至學務處申請，一次五組為上限，不限申請次數，用完即申請。
13. 反毒、反霸凌相關宣導文件請詳參附件。
14. 本校有訂定行動裝置管理作業規範(校網亦有學生手冊電子檔可供查閱)，請詳閱後依規定辦理。

台南市立南寧高級中學-防制校園霸凌安全學校手冊

目 錄

壹、認識校園霸凌	7
貳、霸凌的種類	8
一、關係霸凌：最常見，容易被忽視	8
二、言語霸凌：肉眼看不到傷口，心理傷害大	8
三、肢體霸凌：最令孩子恐懼	8
四、性霸凌：校園裡大開黃腔	9
五、反擊型霸凌：受害者與加害者一線之隔	9
六、網路霸凌：速度快、管道多、殺傷力大	9
參、受霸凌該怎麼辦？	10
肆、如何避免霸凌事件發生	10
伍、受凌者及旁觀者該如何請求協助	10
陸、附錄	11

壹、認識校園霸凌：

什麼是霸凌

根據校園霸凌防制準則第一章第三條：本準則用詞，定義如下：

霸凌：指個人或集體持續以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作或其他方式，直接或間接對他人為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為，使他人處於具有敵意或不友善之校園學習環境，或難以抗拒，產生精神上、生理上或財產上之損害，或影響正常學習活動之進行。

由此可知：

- 1、霸凌並非為偶發事件，而是指長期性，且多次發生的事件。通常被霸凌的學生，會重覆發生，並不只一次地被欺負。
- 2、霸凌是以多種形式存在。如：暴力霸凌(肉體上的欺凌行為)、言語霸凌(辱罵、嘲弄、惡意中傷)、社交霸凌(團體排擠、人際關係對立)、網路霸凌(以手機簡訊、電子郵件、部落格、FB等媒介散播謠言、中傷等攻擊行為)。

【偉偉的故事】

自從轉學到新學校之後，偉偉就一直悶悶不樂，他在班上沒有什麼朋友，而且所有的同學都不喜歡他，甚至還一起排擠他。更過分的是，有些人還會當著他的面，嘲笑他是娘娘腔，讓他覺得心裡很受傷。有一天，阿強突然搶走他的書包，而且打他、威脅他不准跟老師說這件事，之後更變本加厲地假借各種理由向他借錢，稍有不從便對他拳打腳踢，偉偉感到非常害怕卻又不知如何是好，只要一想到每天上學都要面對這些同學，他就覺得生不如死。剛開始偉偉偶爾會假裝生病或是杜撰各種藉口拒絕上學，到了最後，無論爸媽說什麼他也不肯去學校了。

【什麼是霸凌(Bully)】

「哆啦 A 夢（機器貓小叮噹）」是現代父母與孩子都很熟悉的卡通，故事的主角大雄長期受到同學胖虎（技安）的欺負，另一個同學小夫（阿福），有時是胖虎的幫兇，有時也是個看大雄笑話的旁觀者。大雄是一個缺乏自信又怯懦的孩子，常要靠哆啦 A 夢（小叮噹）的法寶來幫他贏回面子或壯膽。卡通中的大雄每次總靠著哆啦 A 夢的法寶化險為夷，然而現實中沒有神奇魔法，甚至鮮少大人插手幫忙，被欺負的孩子受到凌辱飽受身心煎熬，甚至影響到成年期之後的性格與心理；欺負人的孩子往後則有更多的問題行為，長大之後不僅較容易傾向犯罪，社交人際能力也受到影響。

這種孩子們之間權力不平等的欺凌與壓迫，稱之為「霸凌現象」（bully）。霸凌是一個長期存在於校園的現象，專指孩子之間進行惡意欺負的情形。根據 Olweus(1993.9)的定義，一個學生長時間、重複地被暴露在一個或多個學生的負面行動中，並進行欺負、騷擾，或被鎖定成為出氣筒的情形，即為霸凌。

貳、霸凌的種類：

校園霸凌按照欺凌手段、方式的不同，大致可區分為關係霸凌、言語霸凌、肢體霸凌、性霸凌、反擊型霸凌、網路霸凌六大類。在校受到欺凌的學生，可能發生逃學、輟學、成績下降、情緒低落，甚至帶武器到學校的負面行為，有些學生會變得非常萎縮或沮喪，有些則會有暴力傾向出現，對學生一生的影響非常大，不容忽視，以下依照類別分述如后：

一、關係霸凌：最常見，容易被忽視

●個案小故事(一)

每次小美只要成績比阿宏好，阿宏就會跟其他同學說是小美作弊的緣故，大家卻都相信了，小美覺得自己被陷害又被班上同學排擠，她想在最後一個月的小學生活留下美好的回憶，現在卻像是一個遙遠的夢。

●個案小故事(二)

小君認為小怡搶走她的男朋友，因此非常討厭她，還叫大家不要理她，如果有些同學私下跟小怡一起玩，就會被小君警告，久而久之，小怡再也沒有任何朋友了。

二、言語霸凌：肉眼看不到傷口，心理傷害大

●個案小故事(三)

曉玲自從戴牙套之後，就開始了一連串的夢魘，班上同學給她取了個「牙套妹」、「醜八怪」等一些難聽的綽號，而且不管她走到哪裡，這些綽號就會緊跟著她，曉玲覺得很生氣又難過。

●個案小故事(四)

文清因為家境清寒，家裡無水可用，常常沒辦法洗澡，因而身上發出異味，同學都會取笑他是「垃圾」、「髒鬼」。

三、肢體霸凌：最令孩子恐懼

●個案小故事(五)

小文的皮包被同學搶走了，而且還打他、恐嚇他，他也曾鼓起勇氣告訴導師，但導師的處理方式只是打那些同學，而且他們被打以後還是不斷的欺負小文。擔心又害怕的小文只能選擇四處躲避，每天都活在恐懼裡。

●個案小故事(六)

全班同學都很討厭君君，常常把她關到廁所，並把燈關掉，直到放學才讓她出來，每次被關在廁所君君都非常害怕，不知道什麼時候才會被放出來，這樣的生活讓君君很痛苦。

四、性霸凌：校園裡大開黃腔

- 1、有關性或身體部位的有害玩笑、評論或譏笑：如黃色笑話、波霸、飛機場、矮冬瓜等。
- 2、對性取向的譏笑或是對性行為的嘲諷：男人婆、娘娘腔、同性戀都是常見對性取向、性行為的嘲笑。
- 3、傳遞與性有關令人討厭的紙條或謠言：孩子之間會流傳關於性的謠言，如誰和誰在廁所接吻，或是誰和誰發生性關係。
- 4、身體上侵犯的行為：以性的方式摩擦或抓某人的身體，或是迫使某人涉入非自願的性行為中；除嚴重的性侵害外，舉凡觸碰下體、屁股、胸部、脫褲子、掀裙子、偷看上廁所、偷看換衣服，或是學童間流行的遊戲俗稱「阿魯巴」、「草上飛」、「千年殺」皆屬此類。

●個案小故事(七)

小培很討厭班上的一個女生小珍，覺得她很三八而且屁股大，所以每次看到她就說：「大屁股，你好啊！」、「你的內褲都是訂作的吧！」。

●個案小故事(八)

同學都笑小志是娘娘腔，他覺得很難過，他只是不喜歡打籃球那種激烈的活動，也不喜歡跟女生打打鬧鬧，小志不了解為什麼這樣就要說他是娘娘腔，他心裡覺得很不舒服。

五、反擊型霸凌：受害者與加害者一線之隔

●個案小故事(九)

美惠常常帶新東西到班上去跟同學炫耀，小雅非常嫉妒，經常趁美惠不在時把那些東西偷偷拿去丟掉，後來被美惠發現，美惠盛怒之下打了小雅一巴掌並警告她：「下次再這樣，我就叫我哥揍你」。

●個案小故事(十)

敏敏是風紀股長，她管同學非常嚴厲，班上同學都很討厭她，常常全班一起嘲笑她的身材，說她是大胖子，敏敏也不甘示弱地回罵，並在眾目睽睽之下吐口水在愛玉湯中，讓全班都不能喝。

六、網路霸凌：速度快、管道多、殺傷力大

隨著網路世界的發展，另一種新興的霸凌方式—網路霸凌（cyber bully）也開始出現；孩子身處資訊爆炸的環境，能以快速、多元且便利的管道來交友、聊天、玩遊戲，而在網路的世界裡，由於隱匿性高、傳播範圍無遠弗屆，孩子很容易成為網路世界的霸凌者。

●個案小故事(十一)

一名國小三年級男生，只因不滿同桌隔壁女生在課桌上越線，竟冒用她姓名及家中電話，上網散布援交消息「整人」，害女生家中接到大量詢問援交的電話，令家長困擾不已。

參、受霸凌該怎麼辦？

- Yes** —遇到被嘲笑或欺負的情形，要溫和但堅定地拒絕對方—例如：「我不喜歡這樣，請你停止。」並且多練習幾次。
- Yes** —遇到其他同學被嘲笑、排擠或欺負，應該要想辦法阻止。
—如果擔心欺負人的同學會反過來欺負你，就請大人來幫忙！幫助弱小是正確的行為，跟「打小報告」完全不同唷！
- Yes** —打反霸凌專線。
—請同學幫忙想辦法，和同學一起解決問題。
- No** —不要因為身體的特徵、成績、家庭背景等原因嘲笑別人。
—每個人都有他的優點、缺點和與其他人不同的地方，同學們應該要互相尊重和欣賞。
- No** —不要因為其他人都這麼做，就只好跟著做。
—雖然你的好朋友可能都會排擠某一個人，但這不是值得學習的好行為，你可以勇敢地說『不』！
- No** —不要因為一次的求助失敗就放棄
—多嘗試幾次，你也可以變成校園反霸凌的和平大使。

肆、如何避免霸凌事件發生：

校園霸凌事件多發生在上學、下課休息、午休及放學時間；經常發生霸凌事件的地點多在上、下學途中之巷道、校園圍牆外之轉角、校園垃圾場、廁所、樓梯間、放學後的遊戲區或操場角落……等。以下提供幾個簡單的方法，讓自己不受校園暴力的威脅：

一、發現校園死角，反映師長立即改善：

二、不早到、不晚歸：

三、不到校園死角，校園內結伴而行：

四、引起大人（師長）的注意：

五、善於利用資源：

伍、受凌者及旁觀者該如何請求協助：

台南市立南寧高中反霸凌專線：06-2628492

台南市立南寧高中反霸凌信箱：tniian@mail.tn.edu.tw

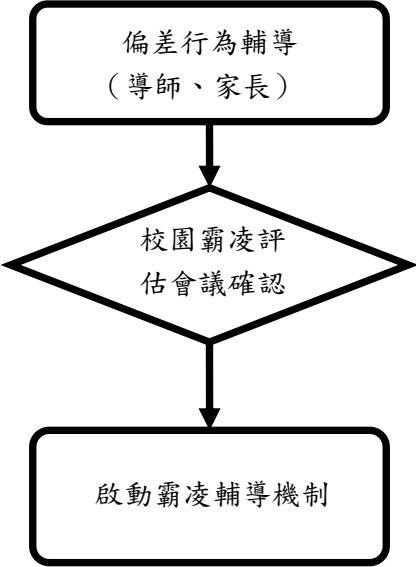
台南市政府教育局反霸凌專線：06-2959023

台南市警察局「保護少年專線」：06-2508585

台南市警察局灣裡派出所：06-2622819

教育部反霸凌專線（24小時）：0800-200885

陸、附錄：

支援管道	處置
導師、家長反映 服務電話(06)262-8492	 <pre> graph TD A[偏差行為輔導 (導師、家長)] --> B{校園霸凌評估會議確認} B --> C[啟動霸凌輔導機制] </pre>
學校投訴信箱 23020-01@nnjh.tn.edu.tw	
縣市反霸凌投訴專線投訴 台南市(06)295-9023	
向教育部 24 小時專線投訴 0800-200-885	
於校園生活問卷中提出	各級教育行政主管機關：每學期辦理不記名生活問卷。 學校：每年 4 月及 10 月各辦理乙次記名或不記名校園生活問卷。
其它（警察、好同學、好朋友） 灣裡派出所：(06)262-2819	向學校反映

【衛保組】

一、本學期預計辦理之重要事項說明

1. 本校今年度國二女生 HPV 疫苗 第二劑預計於 9 月 24 日(五)施打。
2. 111 年 01 月 03 日辦理環教講座一講題：我們的鯤喜灣 我們的家。
3. 國一健康檢查(時間未定)

二、為防止 COVID-19 傳播，請民眾配合中央流行疫情指揮中心規定，保持防疫距離，並佩戴口罩，養成勤洗手、咳嗽禮節等衛生習慣，以降低感染風險。

三、登革熱防治宣導

1. 防治登革熱，務必落實「巡、倒、清、刷」。

仔細巡視家戶內外積水容器，將積水倒掉；不要的容器予以清除，若有大型廢棄容器如廢棄浴缸、水族箱等，可連絡清潔隊協助清運；留下的器物也要刷洗以去除斑蚊蟲卵，並妥善收拾或予以倒置。

2. 徹底清除孳生源是登革熱防治的根本。

最容易被忽略的孳生源有冷氣機集水桶、盆栽底盤、屋簷排水槽（俗稱天溝）、懸吊電線塑膠管及塑膠椅凹陷處等容易積水處。

四、空氣品質宣導

1. 想了解台南空氣品質指標(AQI)可透過環保署空氣品質監測網

<http://taqm.epa.gov.tw/taqm/tw/default.aspx>。

2. 空氣品質顏色等級可分綠色(良好)、黃色(普通)、橘色(對敏感族群不健康)、紅色(對所有族群不健康)、紫色(非常不健康)、褐紅色(危害)，紅色等級以上應避免進行戶外課程。

五、菸害防治宣導

1. 本校校園為無菸校園，本校校園周邊(含圍牆)也是禁菸場所。

請家長在學校周圍等小孩放學時勿吸菸，作好孩子的榜樣。在禁菸場所吸菸經查獲者，依法可處新台幣 2 千元至 1 萬元罰鍰。

2. 紙菸、電子菸、加熱菸皆對人體健康有危害，二手菸、三手菸對人體健康亦有危害，為了自己與家人的健康，請拒菸及戒菸。

3. 衛生福利部免付費戒菸諮詢專線 0800-636363，提供戒菸門診、菸害諮詢等專人服務。

六、請家長留意孩子們每學期初的視力檢查單，**裸視視力不良應盡早就醫**，也請家長協助提醒孩子正確的用眼觀念。本校的小鼓勵：裸視視力不良檢查單在期限內全班繳交，全班同學記嘉獎乙支。

七、為了您孩子的口腔保健，請家長**每半年**帶孩子到牙醫診所作口腔檢查與洗牙。本校亦鼓勵學生帶刷牙用品或牙線到學校於午餐後刷牙。

八、請家長一同在日常生活中**落實節能減碳，幫助地球變得更健康長壽！**

可以怎麼做：多吃蔬食，少吃肉類；少吹冷氣；自行攜帶隨身杯、環保筷；少開車，多走路；購買有環保標章、節能標章、省水標章的產品；落實資源回收；減少消費等。

COVID-19 防疫宣導

協助防疫我可以怎麼做

臺灣加油

平時應該養成

量體溫

以肥皂勤洗手

減少觸摸眼鼻口

盡量不要到人多擁擠的公共場所

若有發燒、咳嗽及呼吸急促等症狀

務必在家休息，不要到公共場所

若有必要外出，例如，就醫

務必戴口罩

以肥皂勤洗手

妥善處理口鼻分泌物

衛生福利部國民健康署 TAIWAN CDC 衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

菸害防制宣導

本圖畫與來自菸品檢驗福利網 廣告

電子煙

多重危害損健康

危害1 易成癮

有尼古丁，具有高度成癮性，無助於戒菸

危害2 易中毒

含高濃度尼古丁，易過量造成中毒

危害3 會爆炸

具爆炸危險性，自然爆炸事件頻傳

危害4 會致癌

含一級致癌物甲醛、亞硝酸胺

危害5 來源不明

市售來源不明，易添加大麻、安非他命等毒品

衛生福利部國民健康署
Ministry of Health and Welfare

新北市政府衛生局 關心您
Department of Health, New Taipei City Government

用藥安全

用藥安全

健康醫院 處方箋

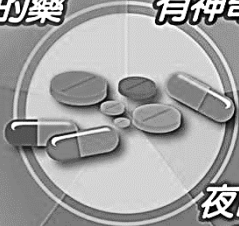


5不原則

不聽信
別人推薦的藥

不信
有神奇療效的藥

不吃別人
贈送的藥



不買地攤、
夜市、遊覽車上
所販賣的藥

不要推薦藥品
給其他人



生病找醫師 用藥找藥師
醫師開的處方箋在藥局配藥或買藥才安全可靠

行政院衛生署
Department of Health, Taiwan, R.O.C.

健康體位宣導

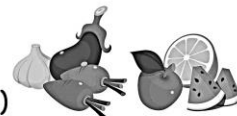
擺脫小肥肉 維持健康動吃動

健康吃 快樂動

請你跟我這樣做：

1 健康飲食

低油、低鹽、低糖
高纖、多蔬果(三蔬二果)



2 規律運動

每週運動5天
每天30分鐘



3 體重控制

減少熱量攝取
健康體位維持BMI在18.5~24



★成人身體質量指數(BMI)計算公式為：
體重(公斤) ÷ 身高(公尺) ÷ 身高(公尺)

★維持理想腰圍：
女性小於80cm，男性小於90cm



南投縣政府衛生局 關心您

總會由藥品健康福利委員會編製

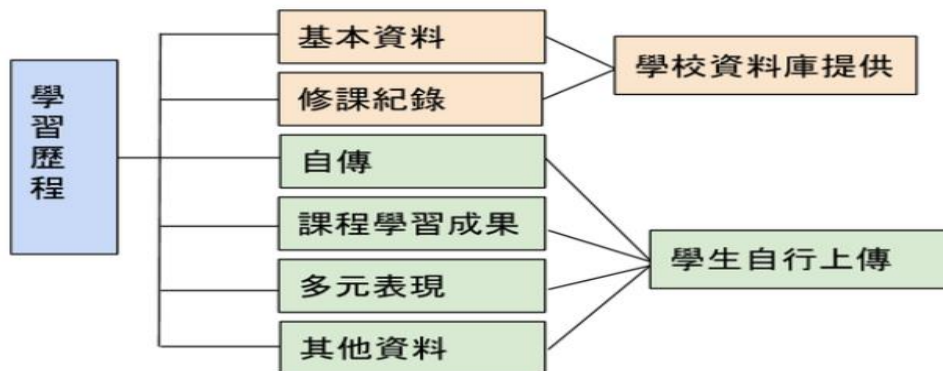
110學年度台南市立南寧高級中學-學務處資料

【學校重要活動日期】

1. 110.09.11(六) 中秋節調整上課，110.9.20(一)中秋節調整放假。
2. 110.10.11(一) 國慶日補假一日
3. 110.12.09~11(四五六)六十週年校慶運動會系列活動。
4. 110.01.17~19 戶外教育。
5. 110.01.20 110學年度第一學期休業式。
6. 110.01.21~02.10寒假21天
7. 110.02.11(五) 第二學期正式上課。

【訓育組】

1. 高中部學習歷程檔案「多元表現」(學校首頁有連結)
學習表現成果由學生自行上傳，涵蓋範圍廣泛，請同學儘早將相關證明文件備齊，並於取得獎狀、服務證書、證明書、證照等資料後，將其轉化為數位化檔案妥善保存，並即時登錄個人多元學習表現，避免遺忘或疏漏。



1. 國中部「12年國教適性入學超額比序項目」截止日為國三下學期開學前一日；於國三上學期開學第一週發放超額比序項目家長通知書；

備註:比序項目共70分；上限採計50分(109學年度起入學高級中等學校學生適用)

(1)體適能10分(身心障礙、重大傷病、體弱不適合檢測學生，基本分提高為6分)

(2)社團15分(參加社團，每學期滿16小時以上者計3分)

(3)記功嘉獎15分(嘉獎每次加0.5分，無懲處紀錄者給予基本分3分)

(4)服務學習15分(每小時0.3分，計50小時)

※因疫情關係，諸多服務學習機構停止各項服務活動，

111及112學年度入學高級中等學校之學生服務學習時數調整為每小時0.5分計(計30小時)。

(5)競賽成績10分

(6)語言認證(含英語、本土語)5分。

1. 本校學生如欲參加校外服務學習，請事先至學務處找訓育組申請。
2. 12年國教有關事項將即時以重要公告方式公佈於學校網站首頁，請密切注意。
首頁(<http://www.nnjh.tn.edu.tw>)→文章分類標籤→國三升學
3. 請支持本校全面推動品德教育，期能透過宣傳、獎勵制度、志工服務、課程融入及親師身教，從小處做起，逐步養成，提升學生良好道德素養。
4. 社團活動現在因為一例一休，校內假日活動須先至學務處申請，若未申請，到時候可能無法進入學校。
5. 教育儲蓄戶等補助申請，請透過導師協助填寫表單之後，將表單送學務處申請。

體育組相關業務：(體育組長:王雅芬老師)

- 一 本學期將於110年12月9、10、11日三天辦理60週年校慶運動會暨園遊會，並於110年12月6日正式預演。
- 二 本學期游泳課程因為疫情關係暫不排課；待中央疫情指揮中心公布疫情平穩後，再安排游泳課程。
- 三 國中新生須參與體適能測驗，舊生則鼓勵未達二金者參加測驗。測驗時間還在協商中，時間確定後另行通知各班。
- 四 請注意空氣品質狀態，如遇空氣品質太差時，請盡量移到室內或朝榮館上課。
- 五 本學期有台南市的大隊接力比賽，原則上優先推派國二班級代表本校參加比賽。

六. 體育組水域安全宣導：

1. 假日及連假期間為避免溺水事件一再發生，請全校師生出遊時要特別注意水域安全，並請各導師於平日加強班級水域安全宣導。
2. 為能讓學生方便記誦，教育部體育署提出「救溺五步、防溺十招」(檔案可至「學生水域運動安全網」下載，網址：<http://www.sports.url.tw/>)。
3. 惠請各領域課程教師將旨揭概念融入其適宜課程中，以深化學生自救防溺知能。
4. 有關水域安全宣導資訊，可參考本府所建置之「臺南市水域安全網」。

七. 水域安全宣導網址：<http://watersafety.dcs.tn.edu.tw/>。

八. 本學期依據市府來文會辦理健康體適能與飲食教育行動計畫，相關計畫及實施要點待開學後再執行，屆時在請各導師及領域教師協助於課堂上融入該議題及宣導。(應屆畢業生也可參與)

強化學生保持身心健康及適度運動增加免疫力，本學期體育組擬推動SH150計畫鼓勵學生每天在校利用課餘時間至少運動30分鐘，包含晨間的慢跑及放學後球類運動等等，請家長及導師多鼓勵學生參與活動。

學務處(跆拳道比賽)



學務處(橄欖球隊比賽)



學務處(國中網球隊比賽)



學務處(高中網球隊比賽)



學務處(體適能課程)



♥ I am here
南寧高中

學務處(校慶熱舞社活動)



♥ I am here

南寧高中



學務處(校慶活動)



學務處(校慶活動)



學務處(校慶活動)



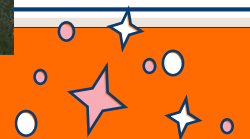
學務處(校慶活動)



學務處(校慶活動)



學務處(舞龍隊)



學務處(舞龍隊)



學務處(戰鼓隊)



學務處(舞龍舞獅)



學務處(社團活動)



學務處(社團活動)



學務處(社團活動)



學務處(社團活動)



學務處(新生健康檢查)



學務處(高二打靶)



學務處(防災教育課程)



學務處(園遊會)



學務處(園遊會)



學務處(園遊會)



學務處(園遊會)



學務處(戶外教學)



學務處(戶外教學)



學務處(戶外教學)



學務處(社團成果發表會)



學務處(社團成果發表會)





總務處

總務處-106-108年老舊校舍重建工程

本校校舍拆除重建工程委請工務局協助辦理，
目前進度如下：

本校校舍重建工程至110年8/31（二）為止，已報
竣工開始驗收作業。目前尚有工程缺失改善進行中，
總務處會事前督促廠商設立安全防護措施及標誌。
也請老師們協助提醒同學留意施作範圍，避免誤入。

校舍拆除重建大樓現況



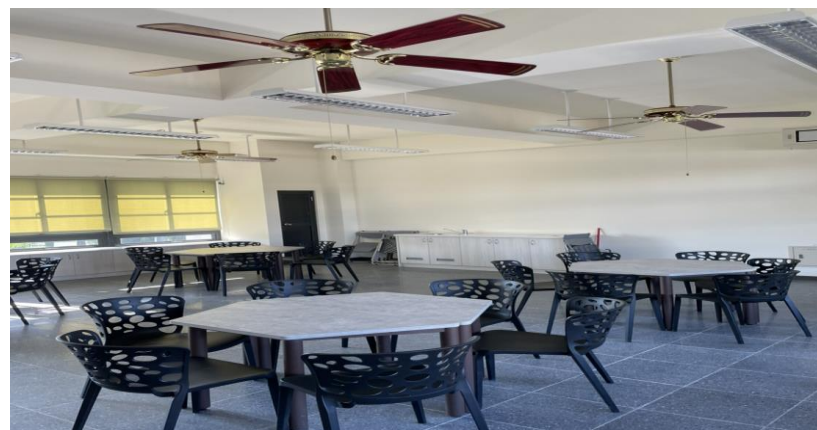
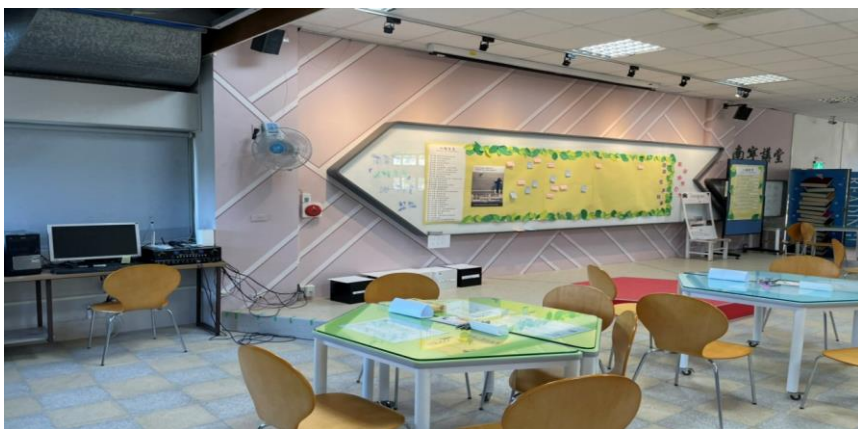


109年國教署

適性學習空間活化需求改善計畫

規劃多功能教室2間及圖書館自主學習閱覽空間活化，已於109年12月25日完工驗收，兩間分組教室可作為分組合作學習、小組討論、行動學習、學思達等教學使用，空堂時間也可利用為教師社群共備場所、或辦理教師工作坊及研習，最佳化空間使用效益。

109年國教署 適性學習空間活化需求改善計畫



109年國教署

適性學習空間活化需求改善計畫

規劃多功能教室2間及圖書館自主學習閱覽空間活化，已於109年12月25日完工驗收，兩間分組教室可作為分組合作學習、小組討論、行動學習、學思達等教學使用，空堂時間也可利用為教師社群共備場所、或辦理教師工作坊及研習，最佳化空間使用效益。

總務處-近期重要工程說明：

國教署補助班班有冷氣電力改善(含EMS系統)，及冷氣機安裝設置：本計劃總經費預算9,934,293元，預計安裝天財科學大樓各專科教室8kw*2台，明正多功能教室、明興普通教室7kw*2台，共58台。日前已於110年5月10日冷氣設備安裝推動小組評選出日立冷氣公司，協助冷氣設備安裝作業。預計110年12月底前辦理完工驗收。

本校設置太陽光電設施公開標租案，已於110年7月6日評選出欣雄天然氣股份有限公司為第一優先議價廠商。於110年7月9日完成議價，由欣雄天然氣股份有限公司得標。

標租範圍：

屋頂型—萬皇教學大樓，天財科學大樓，明正及明興大樓屋頂。

地面型—綜合球場、萬皇教學大樓前停車場。

總務處-例行性業務報告

1. 全校水塔清洗。
2. 全校水肥抽取。
3. 朝榮館冷凍空調管理。
4. 全校水電維修。
5. 全校教室損壞物品報修。
6. 學校游泳池維修。
7. 全校樹木修剪。
8. 全校水質檢驗。
9. 全校勞務、財物、工程標案處理。
10. 全校校外教學標案處理。
11. 全校文書業務處理。
12. 全校出納業務處理。
13. 校園安全維護及災後搶修工程。
14. 民防團相關業務處理。
15. 替代役男管理。
16. 消防設施檢測。

總務處-防護團暨消防研習





輔導室

110學年度台南市立南寧高級中學-輔導室資料

一、本校榮獲110年各運用單位推展志願服務績效評鑑「特優」！！歡迎各位家長踴躍加入「南寧高中志工團」行列，有意者請洽本校輔導室。(電話：06-2622458 分機：36 負責人：柯馨淳主任)

二、本學期國中部技藝教育相關課程如下：

抽離式技藝教育課程共辦理4個班級。上課職群包括與華德工家合辦食品職群、家政職群、動力機械職群；與六信高中合辦餐旅職群。

技藝專班辦理1個班級，與華德工家合作，本學期開設：動力機械職群(星期三)、食品職群(星期四)。

三、為協助家長了解與輔導國中學生生涯發展，教育部編有「家長生涯發展教育手冊」，網址為：<http://35.236.185.223/2018-11-28-08-30-51.html>中最新訊息，歡迎踴躍下載與運用(已公告校網週知)。

四、家庭教育中心資源豐富，且舉辦相當多活動，歡迎參加與應用，中心網址為：<https://web.tainan.gov.tw/family/>。

110學年度台南市立南寧高級中學-輔導室資料

五、110學年度第1學期本校即將辦理活動如下，屆時歡迎各位家長踴躍參加。

1. 原訂9/25(六)班親會因應防疫工作暫不辦理實體到校，改採各處室資料掛載校網提供參閱。

2. 適性輔導、技藝教育宣導、各重大議題宣導、資源班新生IEP暨親師座談、高中新課綱學習歷程檔案知能研習及家庭有愛·青春飛揚親職教育講座。

3. 10/23(六)上午，親職教育活動。(暫定)

4. 國二各班預計於12/15(一)、國一各班預計於12/17(三)辦理家長職業達人分享活動，屆時歡迎各位家長蒞臨本校各班分享職業甘苦談。

110學年度台南市立南寧高級中學-輔導室資料

六、輔導資源

1. 全國家庭教育諮詢專線412-8185(幫一幫我)

(1)教育部於102年度起整合全國家庭教育諮詢專線為單一碼「412-8185」(幫一幫我)，無論何地之民眾僅需撥打此專線(手機請撥02-412-8185)，即可自動轉接至所屬話區直轄市、縣市之家庭教育中心，為市民提供專業諮詢服務

(2)412-818專線服務範疇:提供民眾在面對親子溝通、夫妻相處及婚前交往等家庭教育相關困擾之電話諮詢或面談服務。

(3)服務時段:週一至週五上午9時-12時、下午2時-5時、晚上6時-9時；週六上午9時-12時、下午2時-5時。

(4)預約面談專線:312-9926；服務地點:本中心「諮詢服務處」(設立於永康區復興國小校內)，請轉知家長多加利用。

110學年度台南市立南寧高級中學-輔導室資料

六、輔導資源

2. 自殺防治宣導

「當您心情鬱卒、想不開時，請撥打24小時安心專線0800-788-995(0800-請幫幫-救救我)，讓專人紓解您心中的苦悶，臺南市政府關心您。」

3. 臺南市政府教育局我幫您580

性平事件關懷信箱：help580@tn.edu.tw。phqm。

性平、體罰、霸凌關懷專線：2959023。

賀

本校學生

109學年度臺南市技藝競賽成績優異

職群	項目	班級	姓名	得獎名次
食品群(專班)	烘焙	306	郭子謙	第一名
食品群(專班)	烘焙	306	黃巧姍	第二名
動機職群(專班)	機車	306	謝文琦	第一名
家政群	美髮	305	呂紹羽	第二名
家政群	美容	305	鄭喬伊	佳作
食品群	烘焙	303	姚仁祿	佳作

賀

本校學生 郭子謙

109學年度全國技藝教育績優人員



◆ 國中學生生涯輔導紀錄手冊



- 100學年度起，新生每人一冊
- 手冊可幫助學生澄清個人的性向、興趣、價值觀，瞭解家人的期待，及自己的學習表現（會考、學習成就、社團、幹部、獎懲、職業試探結果等）比較適合哪一類學校及科別，做為升學選校參考

❖ 家長手冊-親子話生涯、築夢好未來



國中生涯發展教育家長手冊 親子話生涯 築夢好未來 CONTENTS

目錄

署長序	
望子成龍、望女成鳳~親子一同話生涯	01
親子生涯發展規劃之旅	05
多元探索、發現亮點~了解孩子的學習表現	10
天生我才必有用~認識性向測驗	17
鐘鼎山林、各有天性~認識多元智慧	22
真我的風采~認識人格特質	29
擇其所愛、愛其所選~認識興趣測驗	32
條條大路通羅馬~認識適性入學管道	39
明明白白我的心~價值觀與親子溝通	49
附錄~認識群科	54

105學年度起予新生家長



適性輔導的資源-1

❖ 適性輔導諮詢電話

教育部諮詢專線 0800-012580 (十二 我幫你)

臺南市教育局 (06) 2991111

臺南市生涯輔導諮詢 (臺南市學生輔導
輔諮中心) (06) 2521083

各國中電話諮詢：
可電詢教務主任及輔導主任



適性輔導的資源-2

❖ 適性輔導網站資源

教育部網站-1

教育部十二年國民基本教育網站 <http://12basic.edu.tw/>

教育部國中及高中職適性輔導全球資訊網
<https://203.68.66.15/main.php>

國中畢業生適性入學宣導網站
<http://adapt.k12ea.gov.tw/>

技藝教育資訊網 <http://140.122.103.235/>



大學學群簡介



高三學長姊經驗傳承



技藝教育課程

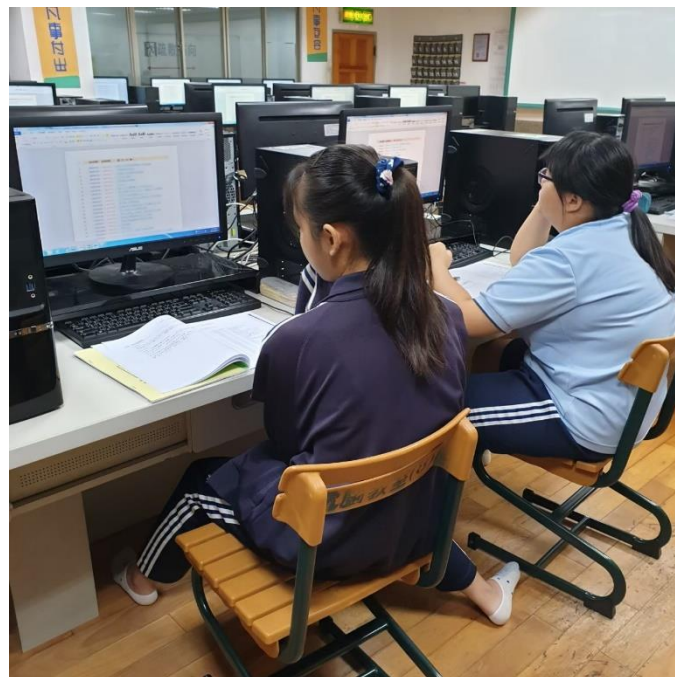


技藝教育課程





技藝教育課程



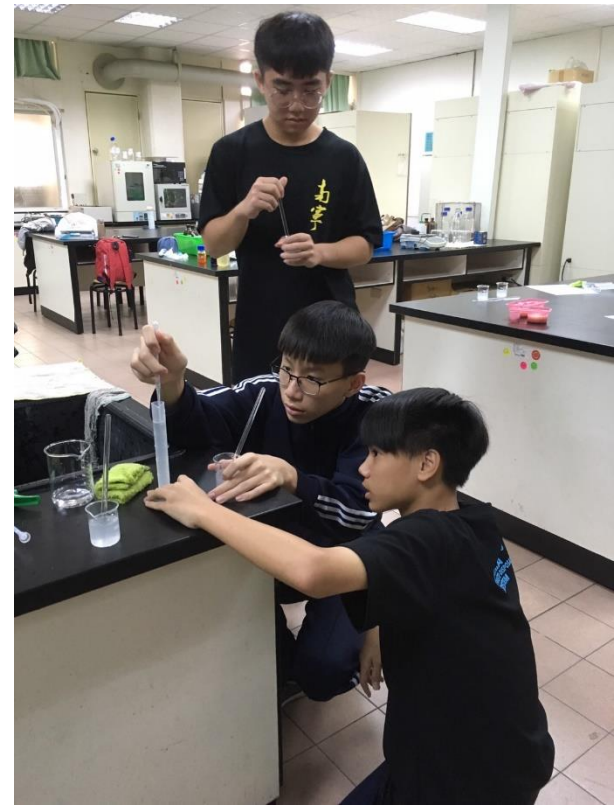
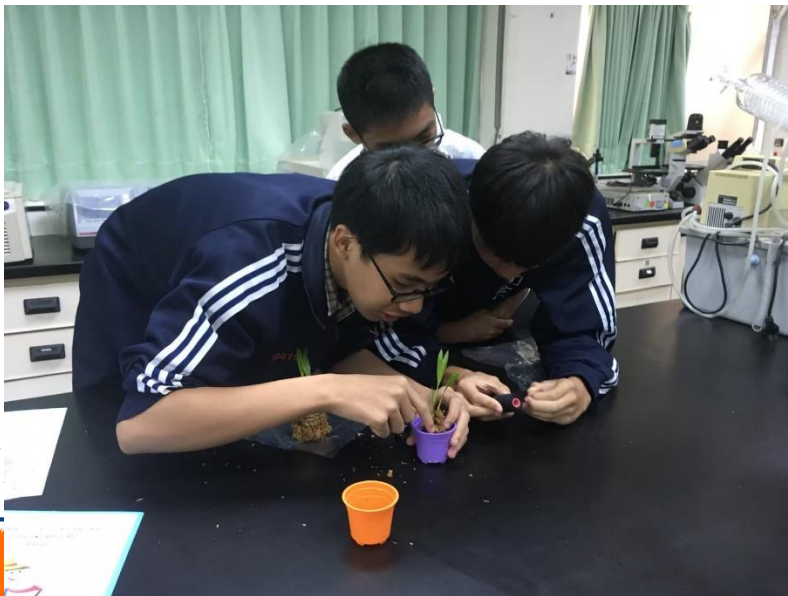
技藝教育課程



技藝教育課程



技藝教育課程



技藝教育課程



技藝教育課程



技藝教育課程



技藝教育專班





技藝教育專班





國中部生涯發展教育活動——職群博覽會



國中部生涯發展教育活動——職群博覽會



國中部生涯發展教育活動—入班宣導



國中部生涯發展教育活動—職業試探



國中部生涯發展教育活動——學術暨職業試探



國中部生涯發展教育活動—學術及職業試探



國中部生涯發展教育活動——學術暨職業試探





國中部生涯發展教育活動——職業試探

臺南市技職博覽會



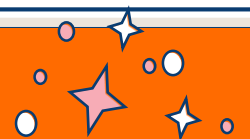
親職教育講座



母親節活動



母親節活動



家庭教育課程



家庭教育課程



特殊教育活動







圖書館

圖書館工作報告

◎ 工作重點

(1) 圖書的充實

1. 學校每年會編列購書預算，持續充實中、英文優良圖書/共讀書。
2. 感謝南寧文教基金會提供推廣閱讀基金，協助圖書館辦理常態閱讀推廣、多元閱讀相關活動及講座，提升校園閱讀風氣與習慣及語文學習能力。
3. 與欣學英公司簽訂圖書館藏維護合約，更新程式到最新版本。
4. 成立書籍專區，方便同學取閱，目前有：**英語分級圖書區、班級共讀專區、自主學習專區、布可星球專區。**

(2) 鼓勵師生閱讀

1. 每學期辦理**圖書館週**系列活動(喜閱南寧文創獎、主題書展、學術講座、好書介紹活動等相關競賽/活動)，提供多種管道、平台來提升學生閱讀的興趣與樂趣。
2. 舉辦校內**閱讀心得寫作比賽、布可星球 k-12 閱讀挑戰。**
3. 舉辦教師增能研習，以帶動全校閱讀風氣。
4. 於開學後第一或第二週進行**新生圖書館利用教育**，介紹圖書館的圖書資源、設備及使用方法与規則。

◎高中部：

- A. 鼓勵高中部學生閱讀，並將**讀書心得寫作**及**小論文寫作**納入高一、高二寒暑假作業。並融入「**英語讀書心得寫作**」。
- B. 辦理**多元閱讀活動**—人文講座、詩展、圖書館周系列活動、沙發客來上課(邀請各國旅人來本校與學生進行教學交流)、人文經典閱讀比賽、青春博客來閱讀平台投稿
結合各領域課程延伸、融合國際教育推廣、培養高中學生文藝賞析暨創作能力，陶冶學生文學素養提昇校園人文風氣。
- C. 辦理新課綱『**自主學習**』相關課程及活動、協助成果展的統籌實施，並申請相關經費充實本校教學動能。

◎國中部：

- A. 國中部規劃早自修時間作為**晨讀時間**，此段時間不安排上課或考試，由導師以身作則和學生一同閱讀，養成終身閱讀習慣。
- B. 鼓勵教師進行**班級共讀活動**，圖書館提供多樣共讀書籍，由導師或科任老師作全班性的閱讀指導。
- C. 協助班級『**開設班級借閱帳號**』，以班為單位，利用書箱借閱書籍，放置班級讓學生閱讀。
- D. 辦理**多元閱讀活動**—人文講座、圖書館周系列活動、沙發客來上課(邀請各國旅人來本校與學生進行教學交流)、好書介紹比賽。

(3) 資訊設備及能力的提升

- A. 政府前瞻計畫補助資訊設備，目前國高中各班教室目前皆已安裝觸控式電視的方式教學，也具有網路上網功能，提供任課教師於課堂上使用，提供更好的學習環境，也增進資訊融入教學的便利性，以提升全面教學效果。
- B. 全校佈設無線上網熱點，以方便教師行動教學用。
- C. 升級電腦教室系統至 windows10、升級班級電腦作業系統至 windows10。
- D. 建置數位典藏伺服器，已啟用供放置學生影音、創作作品、以及圖書館及輔導室之公播版影片以供教學用。
- E. 向學生宣導網路禮節的重要性，以免觸法 <https://youtu.be/92FeD9DaqeY>
- F. 請家長及學子多留意校網首頁之訊息

尤其是「首頁 > 校名下面的導覽橫條 > 下拉選單：家長或學生」。以便了解十二年國教的最新相關訊息。



圖書館報告

QUAE SIT SAPIENTIA DISCE LEGENDO
--智慧來自閱讀



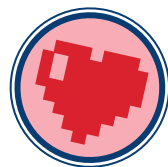
人文經典 閱讀比賽

加強高中生獨立思考與
閱讀理解能力



109.10.14 好書介紹比賽

各班選出一組(個人/兩人) 3分鐘介紹一本好書



新生 圖書館利用教育

開學第一~二周





新生閱讀 推廣計畫



贈與國中新生優良圖書

109.11.12 國際教育講座—埃及不思議(邵震宇老師)



109.12.14 夢想行動校園講座——築夢的魔法旅程 (魔術師 黃柏翰)



沙發客來上課

- 外籍生/外國旅人 入班分享
- 文化、議題、交流



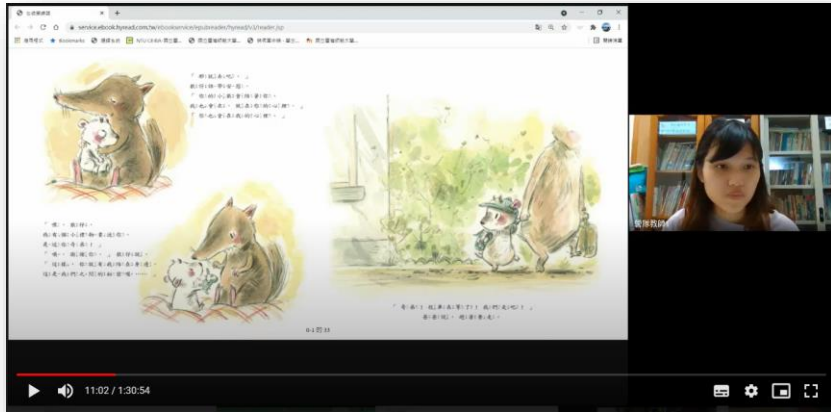


沙發客來上課

- 外籍生/外國旅人入班分享
- 文化、議題、交流



110.7.13-22 暑期線上閱讀營





補校

南寧高中附設國中補校

各位父老鄉親大家好！南寧高中附設國中補校成立宗旨在提供新住民或失學者補足學力缺口的機會，更是服務在地長青一族終身學習的園區，致力打造一個舒適的學習環境，讓學習者或長輩們在沒有壓力的情境下快樂學習。至今已走過42個年頭，仍然「一秉初衷，始終如一」。近年來亟需新血加入。希望諸位廣為宣傳，更期待各位「樓上招樓下，阿母招阿爸」，一起加入南寧補校這個快樂的學習家族，讓在地學習資源能永續經營。



(一) 硬體優勢:

【1】一律在冷氣教室上課，在炎炎夏日晚上學習不再揮汗如雨

【2】學校位置鄰近86快速道路台南末端，交通便利。

(二) 軟體特色:

【1】師資:任課教師均在補校任職多年，熟稔教材、經驗豐富。

【2】課程:除了一般國中的國、英、數、自、社基本科目外，尚增開可強身健體的太極拳、可陶冶心靈的書法課程。這兩門課的任教老師都是比賽中的常勝軍，多元的課程增加學習的樂趣。

【3】課程活潑多元，可結合社區活動彈性調整，配合班級需求辦理校外參訪相關課程。

【4】學員可加入學校學生平安保險。



- (三) 上課時間:每周一至五 18:50到21:30。
- (四) 上課地點:台南市南寧高中
(台南市南區萬年路167號)。
- (五) 報名時間:即日起到9月15日止。
- (六) 報名地點:南寧高中教務處黃小姐。
- (七) 報名專線:(06)2622458轉27(黃小姐)或轉23(補校主任)。
- (八) 報名資格:具備國小(日間或夜間)畢業證書即可。
- (九) 報名攜帶文件:
- 【1】 國小畢業證書。
 - 【2】 2吋證件大頭照3張。
 - 【3】 國民身分證。
- (十)南寧高中補校網址:
<https://sites.google.com/view/nnjh-night>



終身學習楷模





上課花絮



上課花絮





上課花絮



2015.12.23



參與社區活動



當我們同在一起



補校全體師生竭誠歡迎
您的加入

報名專線:(06)2622458轉23

