



展翅·愛·夢想

Spread wings · Love · Dream

臺南市立新東國民中學  
112 學年度第二學期  
親職教育活動手冊

TAINAN MUNICIPAL SINDONG JUNIOR HIGH SCHOOL  
SECOND SEMESTER OF 112 ACADEMIC YEAR  
PARENTAL EDUCATION ACTIVITY MANUAL

《升學輔導·生涯發展》

Counseling for further studies. Career development



# 目 錄 CONTENTS

目 錄 CONTENTS .....	2
壹、 班親會實施計畫 Implementation plan of the class meeting.....	3
貳、 各處室報告 Reports from various offices...	4
(一) 校長室 Principal' s Office.....	4
(二) 教務處 Educational Affairs Section .....	5
(三) 學務處 Student Affairs Section .....	10
(四) 總務處 General Affairs Section .....	27
(五) 輔導處 Counseling Section.....	28
參、 教學成果 Teaching Achievement.....	37
肆、 好文共享 Good text sharing.....	42

# 壹、班親會實施計畫 Implementation plan of the class meeting

## 一、依據：

- 1.教育部九年一貫課程綱要。
- 2.教育部十二年國民基本教育課程綱要。
- 3.學校中長期校務發展計畫。

## 二、目的：

- 1.加強學校與家庭的聯繫，培養親師合作的默契。
- 2.策劃班級活動，以便有效進行各項教學支援及親子活動。
- 3.充分運用社會資源，提供家長貢獻專長之機會。
- 4.鼓勵家長參與學校教育，並與學校建立良好關係，提高教育效果。

## 三、主辦單位：輔導處

## 四、協辦單位：教務處、學務處、總務處、人事室、會計室、家長會

## 五、參加對象：本校各年級學生家長、導師。

**\*活動日期：113年3月9日（星期六）上午**

時間	活動內容	主持	活動地點	國三班親會時段 分區座位
8:30~ 9:00	家長、導師報到	報到組	活動中心一樓	舞台
9:00~ 9:30	校務報告	各處室	活動中心二樓	301 302 303 304 305
9:30~ 10:30	升學輔導講座(家長場)	註冊組 外聘講師	活動中心二樓	306 307 308 309 310
10:30~ 11:30	班親會 ~生涯發展~	導師	國二、國一各班教室、 國三活動中心二樓(如 圖)302班在圖書館	311
11:30~ 12:30	活動檢討會	輔導處	三樓會議室 (請校內教師參加)	

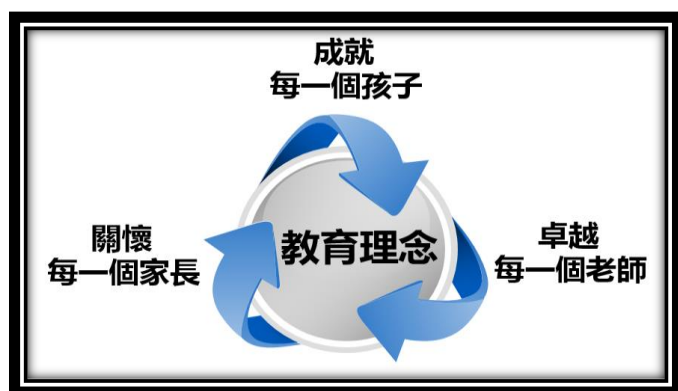
## 貳、各處室報告 Reports from various offices

### (一) 校長室 Principal' s Office

校長 Principal：陳琳琳

『給樹苗一塊土地，秋天便可收穫滿樹果實；給魚兒一汪清水，魚兒便可收穫自己的天地；給鳥兒一片天空，它們便可收穫自己的快樂……』

一、個人教育理念：【成就每一個孩子，卓越每一個老師，關懷每一個家長。】



以『教育是一種信念、教育是一種專業、教育是一種實踐』的教育本質，進行學校辦學領導，學生是學習的主體，老師是學生學習最大的貴人，校長是老師最堅固的靠山，家長是校長最大的支持。

二、校長辦學雙主軸如下：

第一、實現「2030 雙語國家政策發展藍圖」中，新東將以成為臺南市雙語部學校進而臺南市雙語學校的目標邁進，引進外籍師資提升新東教師的雙語教學能力、提升外籍師資對新東學生教學密度，讓學生獲得雙語學習經驗拓展國際觀，打響「卓越新東雙語學校」的口碑！

第二、落實「多元展能、適性揚才」十二年國教精神，以鞏固學生基本學力為基礎，開發新東多元社團與隊伍，提供學生多元學習的機會，開發學生多元能力，學藝性社團、體育團隊、音樂團隊、科學團隊、數學團隊、藝術團隊等，提供新東學子延續或是發展多元能力的學習課程，建立「新東升學多元雙核心學校」的特色！

## (二) 教務處 Educational Affairs Section

教務主任 Director of Educational Affairs Section：曾雯靖

### 壹、重要宣導事項

1. 2月16日(星期五)開學起開始上第8節輔導課，2月19日(星期一)夜間k書活動開始，鼓勵三年級學生參加晚自修拼會考成績。週六學藝性社團預計自3月16日開始。

#### 2.段考時間：

段考別	一年級	二年級	三年級
第一次	3/28(四)	3/26(二)	3/28(四)
第7週	3/29(五)	3/27(三)	3/29(五)
第二次	5/07〔二〕		
第13週	5/08〔三〕		
第三次	6/26〔三〕		X
第20週	6/27〔四〕		

#### 3.下學期註冊組業務簡述如下表：

時間	業務事項
2/16~2/23	各項清寒優秀獎助學金申請
3/4	三年級適性入學宣導(學生場)
3/7~3/9	國中教育會考報名
3/11~3/15	特招職業類科甄選報名
3/29~4/15	新生入學登記
4/5~4/9	臺南區高中職免試入學第二次模擬志願選填
4/10~4/11	臺南區高中職免試模擬報名
4/19 升旗	(暫訂)畢業生市長獎評選校內說明會
4/20~4/28	(暫訂)畢業生市長獎申請收件
4/26~5/3	高中職免試入學變更就學區申請(4/18 校內收件)
5/20	免試入學變更就學區發函
5/1~5/8	五專完免報名
5/7~5/8	學習區完全免試報名
5/16	學習區完免放榜、五專完免放榜
5/18~5/19	國中教育會考
5/20~5/24	五專優先免試報名
5/23~5/24	技優甄審報名
6/6~6/10	五專優先免試志願選填

6/7	寄發國中教育會考成績單並開放網路查詢
6/14	特色招生專業群科(職業類科)甄選入學、技優甄審入學放榜 五專優先免試放榜
6/17	試辦學習區完全免試入學報到
6/21~6/25	臺南區高中職免試入學正式志願選填
6/20~6/28	各區五專聯合免試入學報名
6/27~6/28	臺南區高中職免試入學報名
7/9	各就學區高中職免試入學放榜
7/10	各區五專聯合免試入學現場撕榜報到
7/11	各就學區高中職免試入學錄取報到

※升學相關期程及注意事項以各入學簡章及網路公告為準；各升學報名校內作業會提早 1~2 週進行，請務必注意相關通知。

4.113 年度國中教育會考，日期為 113 年 5 月 18、19 日（星期六、日）

5. 三年級學生升學重要事項：

⊛「新東國中 113 年升學重要日程及注意事項」已於 2/19(一)發放給每個三年級學生。此為升學訊息之重要彙整文件，請您過目簽名後務必督促您的孩子使用文件夾將其好好保管，以避免錯過升學時程；若有任何修正，註冊組將會另外製作通知單轉知。

⊛若學生有參加臺南區免試入學，上網選填志願的時間為：6/21(五)中午 12:00 至 6/25(二)下午 5:00，請家長務必督促您的孩子在期限內上線選填志願，**超過時間則無法選填，視同放棄**。

⊛「臺南四區學習區高中職完全免試入學」招生訊息

(1)招生學校：國立後壁高中、國立白河商工、國立新營高工、私立興國高中、私立育德工家、私立明達高中、私立南光高中，各學校招生科系請至學校首頁的升學專區【高中職免試】頁面下載簡章參閱。

(2)報名方式：

a. 下載列印簡章 p.23「報名表」填寫完畢，再由父母雙方(或監護人)簽名後，免繳報名費，請於 4/29(一)前繳交至教務處註冊組進行報名。

b. 每位學生只能繳交一張報名表，每張報名表只能填寫一校一科系(後壁高中採撕榜方式，不需填科系)。

(3)錄取方式：

a. 報名人數未達各該科招生人數時，全部錄取。

b. 報名人數超過各該科招生人數時，依「超額比序項目積分對照表」(簡章 p.15)採計之積分總和，由高至低依序錄取；若總積分相同，依下列比序順位決定錄取先後次序。

【比序順位】

經濟弱勢(低收入戶子女)>體適能>社團參與>獎勵紀錄>服務學習>競賽成績>語言認證。

※學習區高中職完全免試入學超額比序項目：競賽成績(10分)、獎勵紀錄(15分)、服務學習(15分)、社團參與(15分)、體適能(10分)、語言認證(5分)，最高採計 50 分。

c. 採現場撕榜的招生學校，依據(3)之第 b 項之方式決定撕榜順序後，依序撕榜。

## 二、各項業務辦理：

### 1. 英語教學：

- (1) 本次晨間英語教學自第四週(3/6)開始，每星期三早自修時間(7:40~8:10)，一、二年級聯播教學並請英語任課教師能督促學生學習，日積月累會有所進步。每5次英聽課程結束，統一進行測驗，請各班導師於前一天交代測驗卷。
- (2) 自3/6午餐起辦理“收聽國教署製播之英語廣播互動學習新聞節目”，於每周三中午收聽一次，請導師及英語教師能協助引導學生學習，營造英語學習環境。
- (3) 校內英語文競賽，競賽項目包括：
  - 一、二年級單字閱讀、一年級朗讀比賽、二年級說故事比賽。利用競賽獎勵制度增強學生學習意願，並提升學生學習能力、挑選代表選手培訓。勞請英文領域教師分工協助競賽工作，含出題、評審、培訓等。
  - (1) 英語朗讀比賽：一年級 4/10(三)第2、3、4節
  - (2) 英語說故事比賽：二年級 4/10(三)第2、3、4節
  - (3) 英語單字閱讀比賽：一、二年級，4/8(一)第5、6節班會。
- (4) 圖書館建置「英語閱讀角」，可多善用資源做英語閱讀教學。

## 2. 學習扶助：

- (1) 112學年度寒假學習扶助教學方案經篩選測驗、回條調查後，開一班已執行完畢。
- (2) 112學年度第二學期學習扶助開班，上學期末1/19(五)以前調查完畢，目前已開班：數學4班、國文2班、英文3班；共9個班。
- (3) 科技化教學評量網站提供學生國英數能力分析，平時各班導師與任課老師可以利用此資料，針對學生弱點項目進行補強，教學更加有效率，老師及家長上網觀看學生測驗結果報告。「學習扶助科技化評量網站」[https://exam.tcte.edu.tw/tbt\\_html/](https://exam.tcte.edu.tw/tbt_html/)
- (4) 112學年度補救教學施測期程通知：
  - 112年12月進行成長測驗(電腦線上測驗)→已完成
  - 113年5月進行篩選測驗(電腦線上測驗)
- (5) 能有效對學習低成就學生落實補救措施。

## 3. 作業抽查：

本學期作業抽查方式依照上學期之方式，於第一、二次段考後，一、二年級各抽兩班，每班抽三科進行作業檢查。

## 4. 學生畢業相關規定：

### 一、二年級適用：

依教育部108年6月28日臺教授國部字第1080065377B號函之「國民小學及國民中學學生成績評量準則」修正條文，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) 八大學習領域有四大學習領域以上畢業總平均成績丙等以上。

### 三年級適用：

依教育部101年8月31日臺國(二)字第1010154277號函之規定暨「臺南市國民小學學生成績評量補充規定」，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) 八大學習領域有四大學習領域以上畢業總平均成績丙等以上。

- 5.依據「國民小學及國民中學學生成績評量準則」修正條文第十條：不得公開呈現班級與學校排名，亦不得發放有排名之成績單給學生。
- 6.臺南區高中職免試入學「多元學習表現」：競賽成績、獎勵紀錄、服務學習、社團參與、體適能、語言認證採計七上至九上五個學期的表現，最高合計採計 50 分，採計至 113 年 2 月 15 日(四)截止。
- 7.就近入學區規劃表：選擇就近入學區的學校得 10 分，選擇非就近入學區的學校得 0 分。

就近入學區 得 10 分	國立後壁高中、國立白河商工、國立新營高中、國立新營高工、國立北門高中、國立北門農工、國立善化高中
	全區型學校：臺南一中、臺南女中、臺南二中、家齊高中、南科實中、成大附屬南工、臺南高商、臺南海事
	所有私立高中、所有私立高職
非就近入學區 得 0 分	國立曾文家商、國立曾文農工、國立玉井工商、國立新化高中、國立新化高工、國立臺南大學附中、國立新豐高中、市立土城高中、市立永仁高中、市立大灣高中、市立南寧高中

8. 近期發生數起因同學於教室嬉鬧或行走時不慎造成電腦螢幕及平板摔壞的情形發生，為維護同學安全及設備完整，請家長提醒同學在教室走動時需注意周遭事物，也請勿在教室嬉鬧，以免造成危險。若因個人不當行為造成設備損害，相關維修及更換費用須由損害者全額負責。

### 三、臺南區 113 年免試入學超額比序項目積分表 (三年級學生適用)

序號	比序項目	
1	志願序 (12 分)	1.總積分 12 分，第一志願至第五志願分數依序為 12、11、10、9、8。 2.每一志願序至多可選填 3 校為一群組，其志願序積分相同。 3.同一志願序如有多科別，選填時視為同一志願序，其志願序積分相同。 4.同一學校第 2 次選填，視為不同志願序。 5.第 6 志願序後(含第 6 志願)志願選填以單科為單位，以 7 分計。
2	競賽成績 (10 分)	1.總積分 10 分。 2.競賽項目：科學展覽、各學科能力、語文類、藝能類、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.計分： <u>國際</u> 第一名 10 分、第二名 9 分、第三名 8 分、第四-八名 7 分 <u>全國</u> 第一名 7 分、第二名 6 分、第三名 5 分、第四-八名 4 分 <u>縣市</u> 第一名 4 分、第二名 3 分、第三名 2 分、第四-八名 1 分 5.本項最高 10 分。
3	獎勵紀錄 (15 分)	1.總積分 15 分。 2.獎勵紀錄至體適能等四項均以原始分數計分。 3.計分：大功每次加 4.5 分、小功每次加 1.5 分、嘉獎每次加 0.5 分。 4.國中階段(七上至九上五個學期)功過相抵後 0 分以上(含)者多得 3 分。功過相抵後仍有負分者以 0 分計。 5.本項最高 15 分



4	服務學習 (15分)	<p>1.總積分 15 分。</p> <p>2.獎勵紀錄至體適能等四項均以原始分數計分。</p> <p>3.服務學習每小時 0.3 分。</p> <p>4.本項最高 15 分</p>			
5	社團參與 (15分)	<p>1.總積分 15 分。</p> <p>2.計分：參加學校於課程內或課後(含假日及寒暑假)實施之社團，每學期滿 16 小時(節)以上，並經教師評核通過者計 3 分。</p>			
6	體適能 (10分)	<p>1.總積分 10 分。</p> <p>2.計分:同一次檢測四項均無(或僅一項)達門檻者，得 4 分。</p> <p>3.同一次檢測任二項檢測成績達門檻者，得 6 分。</p> <p>4.同一次檢測任二項檢測成績達百分等級 50 以上者，得 8 分。</p> <p>5.同一次檢測任二項檢測成績達百分等級 75 以上者，得 9 分。</p> <p>6.同一次檢測任二項檢測成績達百分等級 85 以上者，得 10 分。</p>			
7	語言認證 (5分)	採計語別：本土語(閩南語、客家語、原住民語)、英語(CEF 架構 A2 級以上)，最高採計 5 分；語言認證非國中階段取得者，亦予採計。			
8	就近入學 (10分)	<table border="1"> <tr> <td>國立後壁高中、國立白河商工、國立新營高中、國立新營高工、國立北門高中、國立北門農工、國立善化高中</td> </tr> <tr> <td>全區型學校：臺南一中、臺南女中、臺南二中、家齊高中、南科實中、成大附屬南工、臺南高商、臺南海事</td> </tr> <tr> <td>所有私立高中、所有私立高職</td> </tr> </table> <p>於志願選填系統選填上列學校，則可取得【就近入學】10 分，否則本項目得 0 分。</p>	國立後壁高中、國立白河商工、國立新營高中、國立新營高工、國立北門高中、國立北門農工、國立善化高中	全區型學校：臺南一中、臺南女中、臺南二中、家齊高中、南科實中、成大附屬南工、臺南高商、臺南海事	所有私立高中、所有私立高職
國立後壁高中、國立白河商工、國立新營高中、國立新營高工、國立北門高中、國立北門農工、國立善化高中					
全區型學校：臺南一中、臺南女中、臺南二中、家齊高中、南科實中、成大附屬南工、臺南高商、臺南海事					
所有私立高中、所有私立高職					
9	國中教育會考 (36分)	<p>1.總積分 36 分。</p> <p>2. 會考五科，每一科 A++(7分)、A+(6分)、A(5分)、B++(4分)、B+(3分)、B(2分)、C(1分)</p> <p>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</p>			
10	總分	108 分			

### (三) 學務處 Student Affairs Section

#### (一) 學務主任 — 涂家誠 主任

#### 人際關係的提升，從生活中練習與進步~

分享 113 年 2 月 19 日，佛光山陳璿宇檀講師對本校一年級學生講座內容

1. 美國史丹佛大學研究發現：你賺的錢 12.5%來自於你的學識，87.5%來自於你的人際關係
2. 成功不在於你贏過多少人，而是你幫助過多少人
3. 泰山在森林中稱王，靠的是友誼關係！真正成功的人，不只靠實力，更懂得整合人際資源，珍惜身邊所有的人。
4. 人際有三好，人生更美好：說好話，存好心，做好事
5. 很好的比喻：人與人的相處就像是「跳探戈」，一進一退才能恰到好處
6. 要交哪種朋友？1 如花：只重外表 2 如秤：斤斤計較 3 如山：值得信賴 4 如地：寬宏大量

\*主任註解：國中學生非常重視他人對自己的看法，人際關係的經營是一個重要課題，透過講座讓同學知道與人相處的方法與原則，了解後還要身體力行從生活中去練習與體驗，當人際關係有進步後會獲得快樂與安定的感覺！也希望家長多關心孩子的交友情形，多多給予鼓勵與關懷，讓孩子快樂學習、安心成長！

#### (二) 生活教育組 — 黃順隆 組長

##### 一、各項學生生活常規管理辦法訂定

1. **生活作息**：7：20 上學 / 16：40 (第八節)放學，請家長多留意孩子的日常作息情形，勿讓孩子有遲到的習慣，以免影響之後的班務運作、個人的學習表現等；放學勿在外逗留，隨時跟孩子保持聯繫。
2. **服裝儀容**：以各班為單位統一服裝，制服、運動服、班服。學生可依個人對天氣冷熱之感受，選擇穿著長短袖(褲)校服。天氣寒冷時，可在校服內及外加穿保暖衣物。若遇下大雨的天氣，可於上學時穿著涼鞋或拖鞋，但仍必須帶運動鞋、襪子至學校後更換，請家長多加留意。頭髮以整齊清潔為原則，維持一陽光健康的國中生形象。
3. **自行車安全**：騎乘自行車未戴安全帽，記缺點 1 次(違規通知單家長簽名)，累計 3 次缺點，則予以警告乙次，以此類推。
4. **手機使用規範**：請家長多加留意孩子的手機使用情形，尤其是上學期間，學校有嚴格的使用規範，詳見附件資料一。

##### 二、手機遊戲、網路社群糾紛

舉凡學生作息不正常、衝突事件，究其原因，沉迷手機遊戲與網路社群糾紛，佔蠻大的比例。學校除了有相關的手機使用規範，亦不時跟學生宣導網路使用的正確方式。請家長能跟孩子在手機使用方面達成共識、約法三章，亦請多加運用家庭教育諮詢專線 (412-8185)，提供親職教育資源。相關

網路使用守則詳見附件資料二。

### 三、學生相關獎懲及改過銷過辦法

當孩子必須用到校規來懲處時，意味著是經由不斷輔導溝通的過程，最終不得不的處置手段，亦藉此讓孩子養成承擔、面對自己行為的後果；爾後可透過改過銷過辦法來深刻檢討行為過失並予以改正。

### 四、交通安全

1. **騎自行車需戴安全帽**：孩子有時戴安全帽只是為了檢查，當一離開學校便把安全帽掛在把手上，相當危險，請家長一起來留意孩子的騎乘安全。
2. **上放學穿越馬路請走行人穿越道並遵從導護糾察隊引導**：燈號切換時，約有 10 秒鐘的放行優先通過時間，請學生遵從引導勿搶快強行過馬路以免危險；另行走於行人穿越道，交通安全有保障。

### 五、家長接送孩子需知

1. **避開壅塞路段，讓孩子走一小段路，接送更順暢**：

以小型車、機車接送的家長，建議請往人車較少的民治陸橋旁巷道(綠川北街)接送，避免造成交通壅塞。東興二街上下課時段禁止停車，警察局會取締開單告發。東興路口、東興二街口、民治東路口有遊覽車(學生專車)接送學生，請勿與遊覽車併排停車。民治門口請勿暫時停車，以免影響車輛出入。家長接送停車區域詳見附件資料三。

2. **車子請勿怠速，以免影響周遭住戶。**
3. **校園及周邊人行道為禁菸區，請家長多多配合。**

### 六、避震防災教育計畫訂定及演練

本學期避震防災演練日期為：3/7、3/14(朝會)。防震避難疏散路線圖詳見附件資料四。

### 七、毒品危害防制 詳見附件資料五。

## (三) 學生活動組 — 羅文婕 組長

### 一、本學期學生參與校外競賽榮譽榜

(一)台南市 112 學年度學生美術比賽  
205 班學生張雅茜，榮獲書法類第二名  
103 班學生朱玟濤，榮獲版畫類第三名  
109 班學生何宣葳，榮獲版畫類佳作

(二)台南市 112 學年度學生音樂比賽

#### 【團體組】

合唱團共計 43 位學生，榮獲女聲合唱特優(指導老師：蔡宜靜老師)

205 班學生伍昱溶、206 班學生莊竣甯、206 班學生林彥伶、106 班學生黃祈雅，榮獲弦樂四重奏國中 B 組甲等。

**【個人組】**

210 班學生陳亭戎，榮獲鋼琴獨奏國中 B 組優等。

202 班學生張殷綺，榮獲鋼琴獨奏國中 B 組甲等。

106 班學生黃祈雅，榮獲中提琴獨奏國中 B 組優等第二名，代表台南市參加全國賽。

**(三)台南市 112 學年度台南市法律達人知識競賽**

309 班學生李妍穎、沈欣柔、廖子淇、310 班學生林宥欣、311 班學生林宥宸、陳冠廷、張祐宜，榮獲第五名。感謝蘇慧芳老師辛勤指導。

**(四)台南市 112 學年度學生舞蹈比賽****【團體組】**

203 班學生沈沛瑩、206 班學生許禕捷、305 班學生姜沛辰、邱紫妍、101 班學生黃于芹，榮獲國中 B 團體丙組古典舞特優，代表台南市參加全國賽取得優等成績。

**【個人組】**

204 班學生丁苡庭，榮獲國中民俗舞組特優第一名，代表台南市參加全國賽。

301 班學生沈采蓉，榮獲國中現代舞組優等。

302 班學生胡巧涵，榮獲國中民俗舞組特優第三名。

203 班學生沈沛瑩，榮獲國中古典舞組優等。

101 班學生黃于芹，榮獲國中民俗舞組甲等。

**二、社團活動：感謝所有社團老師的指導與協助**

社團名稱	授課老師	社團名稱	授課老師	社團名稱	授課老師
流行音樂社	王振皇	跆拳道社	林群哲	客語社	吳美玉
程式設計社	柯富傑	童軍社	沈昱婷	英語歌曲欣賞社	涂家誠
籃球社	許誌翁	桌遊社	涂美甄	(玩)轉讀學學社	陳碧珠
羽球社	蔣朝祥	街舞社	李泝諭	新東大冒險社	李林家
跳繩社	蔣佩君	合唱團	蔡宜靜	科學研究社	邱崇修

**三、多元學習表現相關：**

(一) **校外競賽**：請同學踴躍參加校外競賽，若該競賽為正向表列中之項目(經審查會通過)則可加競賽成績；若不是則可由學校進行敘獎，增加獎勵成績。(競賽與獎勵成績兩者不得重複採計)

(二) **語言認證**：原則上採計「閩南語、客家語、原住民語、英語」，認證項目以正向表列採計內容為主，「閩南語、客家語、原住民語」獲基礎級以上者均採計 5 分；「英語」採計標準參照 CEF 架構相當 A2 級以上者，採計 5 分。認證資料如非國中教育階段取得者，亦予採計 5 分。(語言認證與獎勵成績兩者不得重複採計)

(三) **獎勵紀錄**：記滿 24 支嘉獎可得滿分 15 分(功過相抵基本分 3 分，1 支嘉獎 0.5 分)。

(四) **服務學習**：滿 50 小時可得滿分 15 分(每小時 0.3 分)。請鼓勵同學參與各種服務，規

畫每學期至少 10 小時。根據教育局規定，需先向學校申請校外服務後方可進行服務。寒暑假時間可一次做較多時數，可以好好把握。

#### 四、宣導事項

二年級戶外教育：3/28~3/29(四、五)進行隔宿露營活動，地點為走馬瀨農場；戶外教育視同一般教學課程，因故無法參加此次校外教學之學生，活動期間仍應到校參加由學校统一安排之相關課程或活動。若因事、病等無法到校者，亦應辦妥請假手續；無故缺席者，視同曠課。

#### (四) 衛生組 & 健康中心 — 陳錦綿 組長、林淑怡 護理師

##### 一、HPV 疫苗校園衛教宣導

###### \*公費 HPV 疫苗接種，是否強制接種？

公費 HPV 疫苗接種採知情同意、不強迫的原則。接種人員會在家長及學生了解 HPV 疫苗並簽署同意書後，方予以接種。

###### \*為什麼接種 HPV 疫苗：

預防子宮頸癌。子宮頸癌是女性癌症發生率第 8 位及死亡率第 7 位，每年約有 1,500 名新診斷為子宮頸癌的個案，並導致約 650 名女性死亡。絕大部分子宮頸癌是經由性行為感染人類乳突病毒(HPV)所致，女性終其一生約有 8 成的機會感染 HPV。女性感染 HPV 後多會自行痊癒，但有約 1 成婦女無法清除 HPV，這些持續感染者，就有可能發生子宮頸癌前病變，甚至子宮頸癌。

###### \*什麼是 HPV 疫苗：

它是不活化的疫苗，可預防 HPV 病毒感染，進而預防 7 成的子宮頸癌，但因 HPV 型別眾多，疫苗無法涵蓋所有型別，因此不是接種完 HPV 疫苗就能百分百防護，未來仍需採取安全性行為及 30 歲後定期接受子宮頸抹片檢查，才能有效防治子宮頸癌。HPV 疫苗對於沒有過性行為或未受到 HPV 感染者最有效，因此現行國中女生為政府補助對象。

###### \*公費 HPV 疫苗施打對象：

台灣籍國中女生(若學生不具本國籍但父母任一方具本國籍者亦可接種)。且之前未接種過 HPV 疫苗。公費接種的是嘉喜-9 價的 HPV 疫苗：包含主要造成子宮頸癌的第 16 和 18 型。

(1)9-14 歲：施打 2 劑 (第 1 劑與第 2 劑需間隔至少滿 5 個月)

(2)滿 15 歲：施打 3 劑 (第 1 與第 2 劑需間隔至少滿 1 個月，第 3 劑與第 1 劑需間隔至少滿 5 個月)

###### \*什麼情況下不建議接種 HPV 疫苗：

禁忌	不建議施打
----	-------

1. 過敏。 2. 對任何疫苗有過敏史的患者。 3. 對酵母菌過敏。 4. 製造過程無雞蛋，雞蛋過敏可打。 5. 接種第一劑時過敏者。	1. 已懷孕或計畫懷孕者。 2. 接種當天有發燒或感染症狀、或正在服藥等(接種前應告知醫生以進行評估)。 3. 罹患中度或重度急性疾病者。 4. 有特殊疾病史者或正服用免疫抑制劑等，如凝血功能異常、免疫功能異常。 5. 疫苗接種從第一劑到最後一劑應使用相同疫苗，不建議交替接種不同價數 HPV 疫苗。
---	--

**\*接種 HPV 疫苗可能產生的不良反應有哪些：**

常見副作用有暈針、發燒、頭痛、噁心、注射部位疼痛腫脹、紅斑、搔癢。

與其他疫苗施打間隔 7~14 天

**\*接種疫苗後若發生副作用怎麼辦？**

- (1) 前往醫療機構就醫，並告知醫師疫苗接種史。
- (2) 撥打 24 小時服務專線：0800-88-3513(寶貝，守護一生)諮詢
- (3) 撥打臺南市衛生局 HPV 疫苗諮詢電話：0800-222-543
- (4) 或上網諮詢：<https://health.tainan.gov.tw/page.asp?mainid=4FD9815D-7904-44F6-8ED6-5D14BA071B13>

## 二、性教育(含愛滋防治)議題宣導：青春成長 e 起來(性教育親子共學)

青少年進入青春期的，是人一生發展中重要的里程碑，學習性健康相關知能更是青少年期重要的發展任務！而青少年的性健康需要周遭環境的支持，包括學校、家庭與社會共同關心，特別是家庭。家長是青少年第一個性教育的老師！青少年在家庭生活中建立最初的性價值觀，並學習與同性及異性互動的技巧與規範。然而，現今科技與媒體發達，青少年除了從學校正規課程中學習性教育，透過網路則更容易接觸到大量的性訊息，而網路上常充滿不正確的性知識與性價值觀以及性誘惑的陷阱，因此，除了學校教育，青少年更需要家長陪伴，了解在平日生活中，他們在網路上可能遇到的性危害，適時的指導與協助。

然而，家長對青少年性健康的了解以及與青少年談性的能力幾乎無法趕上青少年的性教育需求！其實，家長跟青少年一樣需要學習性健康相關知能，如此才能有效地協助青少年！而『親子共學』則為青少年與家長提供了共同學習的機會！讓家長能參與在孩子的學習過程中，透過與孩子一起討論、觀察、思考、創造與合作，讓家長與重要子都能學習到性健康相關知能，除此之外，更提供了讓雙方溝通互動的機會，促進對對方的了解，因而提升親子關係，而良好的親子關係，則是預防青少年性危害最佳的保護因子！因此，「青春成長、健康 e 起來—性教育



親子共學應運而生，期望透過親子共學，讓孩子與父母共同學習、共學成長！

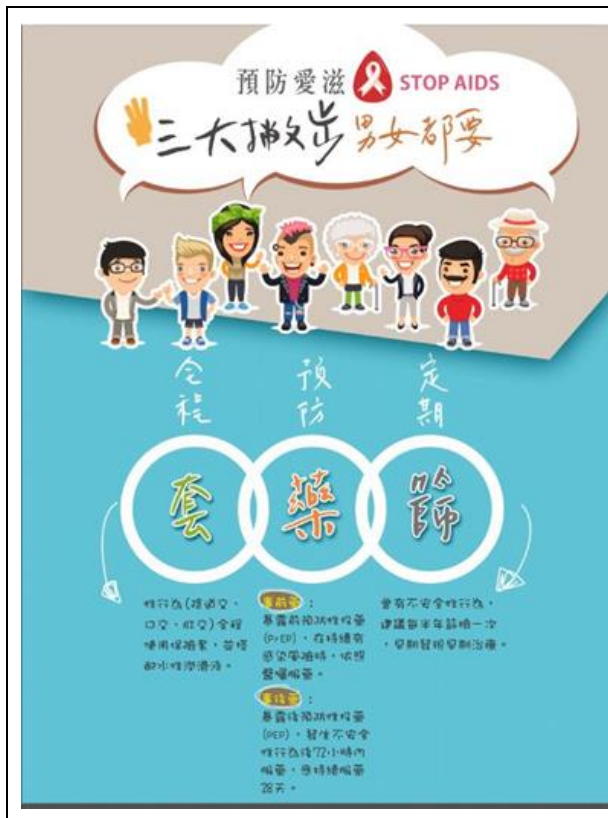
「家庭」是一個人學習建立親密關係以及愛與被愛的堡壘，當家庭中有孩子開始對性好奇並對交往產生興趣，家長的陪伴則是孩子得以抵擋外界語惑，並能健康成長的關鍵力量。

現今資訊科技發達，網路人際互動頻繁，如何在虛擬的網路世界中建立安全、健康的朋友圈、活絡交友與互動，是e世代孩子必須學習的青春學分！然而，網路世界畢竟充滿不確定性，還有各種有害的訊息，網路性騷擾及性誘惑即是其中一類常見卻常被忽略的網路性健康風險！新聞事件中更常聽聞孩子因對網路性危害的無知而餵觸法網或受到傷害！

大人們對於孩子的網路活動感到擔憂不安之餘，要如何協助孩子辨識陷阱、拒絕語惑、降低風險，以遠離性騷擾或性誘惑的危害，是家長必須學習的親職課題！

「青春成長，健康e起來」親子共同學習、一起討論，讓家長陪伴孩子青春成長、健康地悠遊網路人際。





(五) 體育組 — 蔣佩君 組長

一、112 學年度體育組成果

112/10/28	<p><b>臺南市 112 年獨輪車錦標賽</b></p> <p>翁語彤~200、400 公尺競速第一名、200 公尺競速第二名</p> <p>吳采諾~撥輪競速 30、50 公尺第一名、定車特優</p> <p>盧韋錚~定車特優、200 公尺競速第四名、雙人花式競技第二名</p> <p>陳和樂~50 公尺第二名</p>
112/11/13-24	<p><b>112 年臺南中等學校籃球錦標賽國男組第六名</b></p> <p>黃聖淵 連浩軍 黃翊晏 吳祚銘 吳朋澤 蕭明祐 陳紀彰 吳致霖 許瑞恆 許致嘉 鄭丞甫 王苙澄 洪滄程 王寶傑</p>
112/11/30	<p><b>112 年臺南市長盃民俗體育錦標賽</b></p> <p>個人花式男子組~第一名黃士軒、第二名翁翊軒</p> <p>個人花式女子組~第一名邱苙寧、第二名廖子璇</p>
112/12/01	<p><b>教育部體育署 112 學年度全國各級學校民俗體育扯鈴比賽</b></p> <p>國中男子組拋鈴跳繩競速賽~康涵博---特優</p> <p>國中男子組繞腳競速賽~郭宸豪---優等</p> <p>國中女子組繞腳競速賽~黃璫瑩---優等</p> <p>國中組團體競速賽男子組~康涵博、林鈺程、黃璫瑩、周子榆---甲等</p>
112/12/02	<p><b>教育部體育署 112 學年度全國各級學校民俗體育跳繩比賽</b></p> <p>*個人花式女子組</p>



	<p>特優----邱苡寧、廖子璇</p> <p><b>*個人花式男子組~</b></p> <p>特優----黃士軒、翁翊軒</p> <p><b>*個人開叉跳~</b></p> <p>男子組特優----翁翊軒、王翊程</p> <p>女子組特優----沈昕璇、廖庭誼-</p> <p><b>*個人二迴旋~</b></p> <p>男子組特優----李允丞、甲等陳奕翔</p> <p>女子組特優----曾紫晞、優等陳玟誼-</p> <p><b>*個人跑步跳~</b></p> <p>男子組特優----周謙諭、王瑋霆</p> <p>女子組特優----廖子璇、邱苡寧</p> <p><b>*團體競速 2+6</b></p> <p><b>女子組-特優 154</b></p> <p>伍昱溶、沈昕璇、曾紫晞、廖庭誼、鍾亞妤、廖子璇、王薰儀、傅樂欣</p> <p><b>男子組-特優 215</b></p> <p>羅柏凱、王翊程、袁霆恩、莊閔丞、陳宏遠、楊勝博、李允丞、翁翊軒</p> <p><b>*三人交互繩</b></p> <p>女子組-特優 82 邱苡寧 曾紫晞 伍昱溶-</p> <p>男子組-優等 李允丞 廖子璇 陳奕翔-</p> <p>男子組-甲等 袁霆恩 莊閔丞 翁翊軒-</p> <p><b>*雙人花式男子組特優----李允丞、陳奕翔</b></p> <p><b>*雙人花式女子組優等----邱苡寧、曾紫晞</b></p>
112/12/02~12/03	<p><b>臺南市 112 年中學校跆拳道錦標賽榮獲</b></p> <p>對練團體成績：</p> <p>國中男子組第四名</p> <p>國中女子組第四名</p> <p>對練個人成績：</p> <p>男子組~</p> <p>莊世宇-78 公斤以上-第一名</p> <p>陳羿閔-63 公斤級-第二名</p> <p>翁逢蔚-78 公斤級-第三名</p> <p>周羿丞-55 公斤級-第五名</p> <p>何財安-78 公斤級-第五名</p> <p>陳羿豪-78 公斤級-第五名</p> <p>李秉書-51 公斤級-第七名</p> <p>謝秉燊-51 公斤級-第七名</p> <p>張名揚-59 公斤級-第七名</p> <p>楊紘岳-68 公斤級-第七名</p> <p>女子組~</p> <p>林加霓-59 公斤級-第一名</p> <p>陳佳穎-44 公斤級-第二名</p> <p>林韋彤-53 公斤級-第三名</p>

	陳語嫻-68 公斤以上-第三名
112/12/16~12/30	<b>全國乙組籃球聯賽第八名</b> 黃聖淵 連浩軍 黃翊晏 吳祚銘 吳朋澤 蕭明祐 陳紀彰 吳致霖 許瑞恆 許致嘉 鄭丞甫 王寶傑 徐坤銘 郭宸豪 蔡易晉 張彥彬 顏榮宏 黃郁閔
112/12/27-12/29	<b>臺南市 113 年中等學校聯合運動會跆拳道比賽</b> <b>對打團體成績：</b> 國中女子組 第二名 國中男子組 第三名 <b>獲獎同學：</b> <b>國男組對練個人成績：</b> 莊世宇-78 公斤以上-第一名(代表學校參加 113 年全國中等學校運動會) 周羿丞 55 公斤級-第二名 林筠捷-59 公斤級-第三名 林沂琛-68 公斤級-第三名 陳羿豪-78 公斤級-第三名 翁逢蔚-78 公斤級-第三名 陳羿閔-63 公斤級-第三名 <b>女子對練個人成績：</b> 林加寬-59 公斤級-第一名(代表學校參加 113 年全國中等學校運動會) 陳語嫻-68 公斤以上-第一名(代表學校參加 113 年全國中等學校運動會) 陳佳穎-44 公斤級-第三名

## 二、預計體育活動

112 學年度第二學期學期預計體育活動		
編號	體育活動名稱	日期
1	鹽水蜂炮--大臺南囝仔仙拚仙跳繩表演活動	2/23
2	113 年臺南市羽球對抗賽	預估 3 月底 4 月初
3	113 年臺南市籃球對抗賽	預估 4 月底
4	普及化大隊接力比賽	4/2
5	113 年全國中等學校運動會	4/5~4/10
6	普及化跳繩接力比賽	4/25
7	113 年臺南市中小學跳繩比賽	5/2

## 三、校內體育團隊經營

編號	體育項目	訓練時間	教練
1	跆拳道	早自修、社團、班會 每週三、四 17:00~18:30 每週六 13:30~16:00	方俊達

		每週日視狀況增加訓練時間 以上時間遇比賽期隨時調整	
2	籃球	早自修、社團、班會、週末假日	許誌翁
3	羽球	早自修、午休(星期一)、班會、社團	蔣朝祥
4	跳繩	早自修、午休、班會、社團、班會時間 週末假日(比賽期)	蔣佩君

〈附件資料一〉

## 臺南市立新東國民中學 學生攜帶及使用手機規範

### 一、規範目的：

為維護校園環境之安寧與單純，確保上課秩序及良好的學習效果，**學校原則禁止學生攜帶手機及充電器到校**，但考量學生與家長聯繫之需要，故依據教育部頒佈之校園攜帶行動電話使用規範原則，訂定本校學生攜帶及使用手機規範。

二、申請對象：本校學生，經家長、導師同意、能自律並確實遵守手機使用規範者。

### 三、申請程序：

(一) 填寫「攜帶手機申請表」→ 繳交「攜帶手機家長同意書」。

(二) 手機號碼請填寫確實，一人以一號為限；家長同意書需經家長（監護人）簽名同意始生效，同意書未繳回者，視同未申請使用。

### 四、手機使用時間：

早上（上學）進入校門之前；下午 16：40 放學之後

### 五、管理方式：

#### (一) 使用規定：

1. 學生攜帶手機到校，應用於與父母或監護人之間的聯繫。從上學進入校園開始，一直到放學，手機應保持關機狀態。

2. 倘遇臨時狀況，需要電話聯繫，可使用學校的公用電話或至學務處借用電話。如有其他特殊需要時，需向老師報告後，經同意方能開機使用。

3. 手機限申請人自行使用，如因手機不當使用引起之糾紛（含轉借、遺失），由學生自行負責，若違反校規相關規範，由學校視情況介入處理。

4. 手機屬貴重財物，如需攜帶至學校，請學生（申請人）自行保管，學校不負保管及賠償之責。

5. 本校全體教職員均負有教育學生正確使用手機之責任，如發現學生違規使用手機，請交由學務處處理，或通報導師協處。

#### (二) 違規處置：

1. 在校違規使用手機，並經查證屬實者：

(1) 第一次違規：處以「愛校服務 1 小時」，愛校服務完成後，方得領回手機。

(2) 第二次違規：處以「愛校服務 3 小時」，愛校服務完成後，方得領回手機。

(3) 第三次違規之後，手機將請家長（監護人）來校領回，並視情節輕重，給予至少警告一次之懲處。

(4) 違規者若未依規定事先完成申請攜帶手機的程序，愛校服務時數及懲處加倍。

(5) 違規者若非手機主人，主人與違規者一同接受愛校服務及懲罰。

2. 在校違規使用手機充電器進行充電之行為，得適用本規範之罰則。

六、本規範經校務會議通過後實施，如有修正時亦同。

〈附件資料二〉

# 健康上網一起來

## 一聽二規三動動

## 四感五慣六讚讚

一  
傾聽孩子的  
需求

二  
對孩子  
上網  
做規範

三  
每用30分鐘  
就要站起來  
活動10分鐘

四  
高四感生活  
(歸屬感、  
愉悅感、  
成就感、  
意義感)

五  
培養五種網路  
使用好習慣

- 人：和父母討論網路交友情形。
- 事：保護自己與他人隱私。
- 時：規定每天網路使用時間上限；每天先做功課再上網。
- 地：睡覺時手機不放床邊，電腦放在公共區域。
- 物：使用適合年齡遊戲。

六  
稱讚  
安全健康  
上網好習慣







# 上網安全守則

遵守333上網安全守則  
兒少上網平平安安



**3**  
個法寶

1. 爸爸媽媽可以與孩子討論，訂下合理的上網時間。
2. 爸爸媽媽可以使用網路過濾、分級軟體，避免小朋友接觸到違法及不當資訊。
3. 電腦應該放在客廳或家人一起活動的地方。



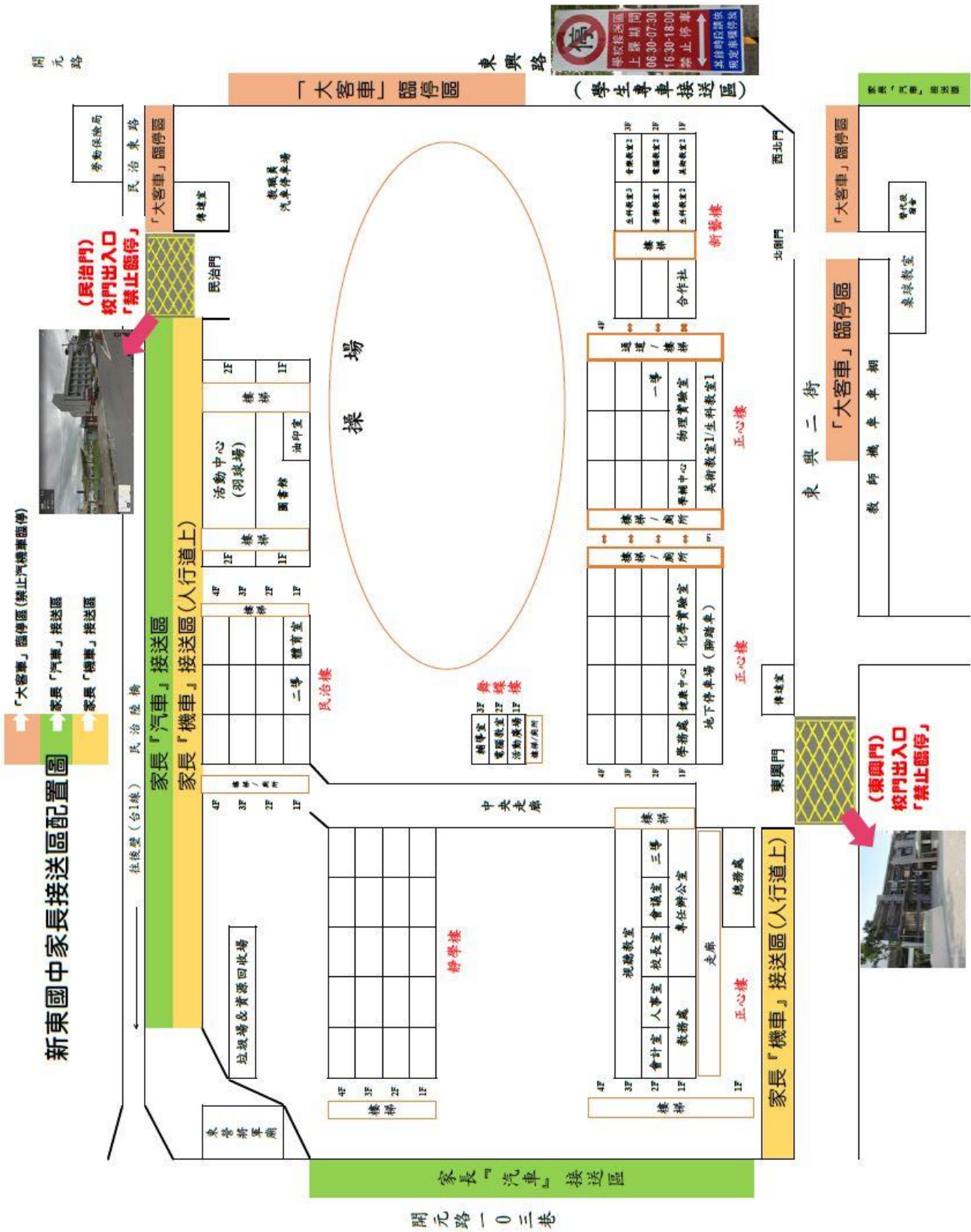
**3**  
個關心

1. 爸爸媽媽應主動幫孩子選擇適合瀏覽的網站，並注意上網的時數與時間。
2. 關心孩子玩的電腦遊戲是否包含暴力或色情內容，並注意是否有異常的上網行為，如時常深夜上網。
3. 了解孩子的網路交友情況，並隨時給予關心與建議。



**3**  
個叮嚀

1. 不要在網路上洩漏自己或家人的資料，包括姓名、照片、地址、電話號碼、就讀學校、信用卡號碼及帳號密碼等。
2. 未經爸爸媽媽同意，不要與網友見面或通電話；若爸爸媽媽同意，也應該約在公共場所，並有大人陪同。
3. 上網看到不雅的文字、噁心的畫面，或令人不舒服的內容時，應該告訴爸爸媽媽，並趕緊離開。







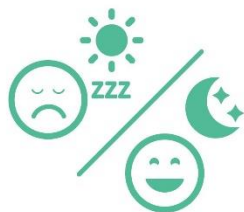
# 染毒四徵兆

請 **關心** 您的家人

請主動關心家人的日常生活與交友狀況，若有異常，  
可撥打 **0800-770-885** (請請您 幫幫我)，向各縣市毒品危害防制中心尋求協助。

## 作息改變

精神異常亢奮、持續不睡、徹夜不歸、或一睡就是2、3天



## 行為異常

逃課、逃家、結黨、經常上廁所，莫名摔東西



## 情緒不穩

脾氣暴躁、喜怒無常、躁動不安、沮喪、多疑



## 特殊物品

可疑白色粉末、特殊吸食器、奇特香菸製品



毒巧克力



# 為毒卸妝

毒跳跳糖



## 破解毒品 美麗偽裝

毒梅子粉



毒果凍



毒咖啡包



【揭開毒品的美麗偽裝】花樣多變，防不勝防



市售改裝

重新包裝，有拆封痕跡



山寨品牌

包裝完整，無拆封痕跡



自創包裝

造型特殊，卡通圖案



糖衣外表

顏色鮮艷，引誘誤食

### 新興毒品成分複雜，吃下肚恐致命！



衛生福利部  
食品藥物管理署  
Taiwan Food and Drug Administration

毒品危害防制中心諮詢專線：0800-770-885

(請請您，幫幫我)

廣告

## (四) 總務處 General Affairs Section

### 總務主任 Director of General Affairs Division：沈璋傑

- 一、支援並配合各處室業務推展，有效執行年度預算，對經費做有效管理以達最大效益為目標。
- 二、加強校園環境管理維護，建立友善校園空間，貫徹「維護重於更新」的原則，以提高使用效益：
  1. 持續環境綠化美化工作，營造良好的學習環境，以達境教的功能。
  2. 強化校園設施安全檢查，水電設備及課桌椅的維護，平時持續宣導節約能源及「把學校的公物當作自己家裡的物品一樣愛惜使用」的概念。
  3. 逐步建置低碳綠色校園，定期檢討節能措施，向全校師生傳達綠能觀念。
- 三、辦理各項學生收費事宜，受理中低收入、身心障礙或清寒學生等註冊減免補助申請。午餐費用每學期分 2 次製發繳費單。
- 四、主動規劃並充實各項軟硬體設備，激發教學及學習士氣。
  1. 每年依規定聘請專業技師到校完成消防設施安全檢修並改善缺失，確保全校師生消防安全無虞。
  2. 校園安全監視系統已全面建置完成，全校共計裝設 100 多具鏡頭，校園安全無死角。
  3. 校園內裝置 30 多台飲水機，依規定時程更換濾材，飲用水依規定每季檢驗一次，本校飲用水均符合飲用標準。
  4. 委託廠商定期進行
    - (1)校園全區噴藥消毒，防治登革熱
    - (2)校園樹木草皮修剪
    - (3)水塔清洗。
    - (4)消防設施檢修。
    - (5)各項電器設施檢修。

## (五) 輔導處 Counseling Section

輔導主任 Director of Counseling Division：邱詩娟

### 壹、輔導室工作簡介

#### 一、配合教務處實施升學輔導。

- (一) 帶領三年級應屆畢業生參加臺南市升學博覽會。
- (二) 舉辦升學講座；依據學生能力輔導升學。
- (三) 提供三年級學生升學就業諮詢。

#### 二、配合學務處，實施學生生活輔導。

- (一) 辦理認輔制度，鼓勵教師認輔行為偏差、適應困難的學生。
- (二) 加強個案輔導，建立完善的學生基本資料：
  1. 重視學生綜合資料 A、B、C 表的登錄，並隨時補充資料內容。
  2. 實施智力測驗、人格測驗、多元性向測驗、職業興趣量表測驗。

#### 三、辦理生涯發展教育：

- (一) 成立「生涯發展教育委員會」，協助學生及早認識自己之性向、能力、興趣，做好自我探索、生涯試探及生涯規劃。
- (二) 建置學生生涯檔案、生涯輔導紀錄手冊，幫助學生知道自己往哪裡走。
- (三) 辦理二年級職業學校參訪活動，規劃三年級技職教育學程，引導學生提前認識職業世界。

#### 四、規劃資優學生之充實課程，加強教學內容：

- (一) 承辦台南市國中一般智能優異學生鑑定工作。
- (二) 規劃資優資源班抽離式、外加式活動及課程，編寫加深加廣教材。
- (三) 鼓勵學生參加各項校外語文、數學、自然、資訊科技競賽。
- (四) 辦理三年級美術、舞蹈、音樂資優學生推薦甄試有關事宜。

#### 五、舉辦親職教育活動，加強宣導：

- (一) 每年舉辦親職教育座談會 2 場次，聘請學者、專家做專題演講。

親職教育活動：

申請辦理親職教育活動 2 場次，預計參與親職教育活動家長共 24 人次。

問題分析及計畫目標如下：

部分高關懷生的父母未盡教養職責，家庭功能不彰，或對教養子女多有一種力不從心的感覺，即使父母有意改善親子關係，卻不得其門而入；多數父母很關心孩子、怕孩子變壞，但是父母對孩子的瞭解不足，亦缺乏現代教養的觀念與方法。透過本活動達到：

1. 加強親職教育，有效提升父母親職效能，建立和諧家庭。
2. 溝通觀念，培養家長正確管教子女的方法與態度，增進親子關係。

實施對象：目標學生家長為主



(二) 出版親職教育專刊：美滿的家、快樂的我。

(三) 辦理親師座談會，提供親師溝通管道。

#### 六、充實教師輔導智能，減少學生問題行為：

(一) 校內認輔教師知能研習。

(二) 校外輔導知能研習的推展。

(三) 定期研討輔導新知。

(四) 配合融合教育需求，增進普通教師特教知能。

#### 貳、輔導組：

##### 一、諮商輔導

1. 臺南市政府衛生局宣導自殺防治專線「24小時免費安心專線 0800-788-995」(請幫幫-救救我)，若發現孩子對於課業及校內外社團活動之間有調適問題，請陪伴孩子共渡難關並與學校聯繫協助。
2. 全國家庭教育諮商專線「412-8185 (手機撥打請加 02)」，服務內容：夫妻相處、婆媳關係、親子溝通、子女教養、婚前交往、情緒調適、家庭資源、生活適應。

### 一、諮商輔導

03 衛生福利部安心專線「當您心情鬱卒，想有人陪伴談心事，請撥打24小時免費安心專線**1925** (依舊愛我) 或心理諮詢專線 (06) **3352982**。

01 臺南市政府衛生局宣導自殺防治專線「24小時免費安心專線**0800-788-995**」(請幫幫-救救我)。

02 全國家庭教育諮商專線「**02-412-8185**」，服務內容：夫妻相處、婆媳關係、親子溝通、子女教養、婚前交往、情緒調適、家庭資源、生活適應。

04 全國家庭教育諮商專線「**02-412-8185**」，服務內容：夫妻相處、婆媳關係、親子溝通、子女教養、婚前交往、情緒調適、家庭資源、生活適應。

## 好文共享

A  
媽，我未來的目標，  
可能不會和妳的期  
待一致...



沈春華 Live Show

1月16日下午9:41

B  
為了自己而努力，不是為  
了我們



澤爸：親職教育講師

2月21日下午8:04

3. 衛生福利部安心專線「當您心情鬱卒，想有人陪伴談心事，請撥打 24 小時免費安心專線 1925（依舊愛我）或心理諮詢專線（06）3352982」，您還好嗎？讓我們一起談談 臺南市政府衛生局關心您。
4. 因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情，其可能產生之身心適應性問題，特為本市國中、小學生及家長製作旨揭安心開學圖卡及開學小叮嚀，旨揭圖卡及開學小叮嚀各分為「學生版」及「家長版」，針對學生給予心理衛生上之專業支持及提供家長協助學生順利適應校園生活之相關建議，特此敘明。旨揭圖卡及小叮嚀登載於「檔案下載」區( <http://cs.tn.edu.tw/index.aspx> )供學校教師、學生及家長自行下載運用，請廣為周知。

## 二、家庭教育、生命教育

1. 性平宣導：112-2 下學期預計於性別平等教育週 3 月 8 日前，利用輔導活動課辦理，並感謝任課老師協助指導及評選回饋單。

## 三、生涯發展、技藝教育

1. 國二技藝教育課程遴輔會議：預計第一次（3 月 6 日）早上 7：30~8：10 辦理。
2. 國三技藝課程：修習技藝教育成績及格者，才可獲得修業證書。  
本學年 112 學年度的技藝課程合作的學校為  
新營高工、育德工家、敏惠護校
3. 高中職實用技能班(實際依簡章為準)：相關網址  
[https://www.hyivs.tn.edu.tw/ischool/publish\\_page/28/?cid=586](https://www.hyivs.tn.edu.tw/ischool/publish_page/28/?cid=586)

報名日期	報名資格	準備資料	不同身份別優先錄取順序
5月16~22日 報名 5月23~24 送件 <u>僅有一</u> <u>階段</u> 6月14日放 榜、17日報 到	1. 技藝學生 (優先錄取)	1. 身分證或戶口名簿影印本 2. 技藝修業證書 3. 報名費 NT\$150 元	1. 技藝競賽獎狀 2. 低收入戶學生 3. <b>技藝課程成績</b>
	2. 一般學生	1. 身分證或戶口名簿影印本 2. 生涯發展規劃書 3. 綜合活動成績 4. 報名費 NT\$150 元	1. 低收入戶學生 2. 中低收入戶生 3. 家戶所得 30 萬↓ 4. 家戶所得 60 萬↓ 5. 家戶所得 114 萬↓ 6. <b>超額比序積分</b>

### 113學年度全國高級中等學校臺南區實用技能學程分發 重要日程表

時間	項目	內容	備註
113 年 5 月 16 日(四) 至 113 年 5 月 22 日(三)	各國中受理報名及線上填報，並列印報名相關文件(A、B表及報名總表)	應屆國中學生 向國中輔導室報名	
113 年 5 月 23 日(四) 至 113 年 5 月 24 日(五)	各分區受理國中集體報名及個別報名	國中團體報名收件 學生個別報名(非應屆)	
113 年 6 月 14 日(五)	分發結果放榜	<a href="https://www.hyivs.tn.edu.tw">https://www.hyivs.tn.edu.tw</a> 時間：上午 10 時	
113 年 6 月 14 日(五) 下午 3 時前	申請複查	113 學年度全國高級中等學校 臺南區實用技能學程分發作業 小組 地址：730020 臺南市新營區 中正路 68 號 電話：06-6322377 分機：506、501、503、500	
113 年 6 月 17 日(一)	錄取學生報到	報到時間：上午 9 時-11 時 (各招生學校報到時間如有變更，由各招生學校自行通知學生)	
113 年 6 月 18 日(二) 中午 12 時前	報到後聲明放棄錄取資格	填具本簡章所附之「已報到放棄分發錄取資格聲明書」，由學生或家長(或監護人)親送至錄取學校辦理放棄資格，始得報名參加免試入學或其他入學管道。	
113 年 6 月 18 日(二) 下午 4 時前	提出申訴	填具本簡章所附之「113 學年度臺南區實用技能學程分發作業學生申訴書」，由學生或家長(或監護人)親送至作業小組 地址：730020 臺南市新營區	



4. 《升國三》技藝教育課程遴輔辦法，詳細如下簡章：

## 臺南市立新東國民中學《升國三》技藝教育課程遴輔簡章

預計 開設 職群	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 與社區合作高職配合。</li> <li>2. 每位學生皆需選修國三上、下兩個學期，共兩個不同的職群。</li> <li>3. 實際開班數每班 15~30 人。</li> <li>4. 所有費用皆由教育部全額補助。</li> </ol>
授課 時間	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 授課時間：國三每週一下午第 5-7 節（原班：自習、社團及班週會）。</li> <li>2. 技藝課程會避開本校複習考、段考，可專心準備學業。</li> <li>3. 成績評量方式與其他在原班上課之學生相同不受影響。</li> </ol>
技藝 成績	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 由合作高職任課老師依照認知、技能、情意表現給分。</li> <li>2. 由高職任課教師選出優秀選手代表學校參加臺南市技藝競賽。</li> <li>3. 依國民中學技藝教育實施辦法第 16 條規定修習技藝教育成績及格者，國民中學應發給修習職群證明書。</li> </ol>
出缺 請假	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 技藝課程時間不得以任何理由留在原班，點名未到即登記缺席缺點。</li> </ol>
遴選 方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本條件(遴輔門檻)：常規良好對學習技藝技能有強烈興趣的學生。</li> <li>2. 比序標準(採計項目)：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)採計項目：                 <ol style="list-style-type: none"> <li>A. 志願序前者優先錄取，除非該志願人數不足 15 人和多於 30 人時以其次志願分發。</li> <li>B. 參照 a. 性向測驗(40%分數比)、b. 學生生涯輔導紀錄手冊(30%分數比)、c. 導師、輔導老師意見(30%分數比)。</li> </ol> </li> <li>(2)超額同分比序順序：性向測驗、低收入戶、中低收入戶、身心障礙生優先錄取。</li> </ol> </li> </ol>
退出 遞補 機制	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 錄取後每學期前三次上課可評估適應情形，提出退出手續回原班上課，或某職群有學生因故退出，該名額屆時由候補名單依順位遞補。</li> </ol>
升學 進路	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 獲得技藝課程結業證書者有較佳機會參加“高中職實用技能班(三年免學雜費)”升學。</li> <li>2. 技藝課程成績可在“五專優先免試入學”的升學加分，PR 平均 90 分以上者得 3 分、80~89 分者得 2.5 分、70~79 分者得 1.5 分、60~70 分者得 1 分。</li> <li>3. 技藝課程成績可在“五專聯合免試入學”的升學加分，PR 平均 90 分以上者得 3 分、80~89 分者得 2 分、60~79 分者得 1 分。</li> <li>4. 參加市級或全國技藝競賽、科展等得獎者得以“技藝技能優良學生甄審入學”。</li> </ol>

## 新東國中《選修國三技藝課程》

### 課程規範約定

同意錄取之後，遵守以下規定：

1. 能於技藝課程上課日 **13:05** 抵達活動中心前廣場，整齊排隊。
2. 能於技藝課程返校後從大門進出，不穿越綠籬。
3. 能於技藝課程提早返校時，先於活動中心前廣場等待**第七節下課**鐘聲響才回教室。
4. 修習技藝教育成績及格者，才可獲得修業證書。
5. 技藝課程不攜帶手機等違禁品。
6. 能配合技藝課程結束後清潔打掃上課環境。
7. 不要求去高中職端的合作社購買東西。
8. 能珍惜資源，認真表現爭取機會擔任技藝競賽選手。
9. 能承受課程的辛苦，如：久站、常蹲、油煙、高溫、污漬...等。
10. 遵守學校、高中職端、師長的規定，違者依校規處理，且累積 3 次缺點會記警告一次，累積 5 次則回原班上課。
11. 能上課穿著工作服，課後帶回清洗，期末乾淨完整歸還，如：餐旅職群需穿戴圍裙、衛生帽(如圖示)。



↑ 圍裙



↑ 衛生帽：頭髮要完全包覆在帽內。

參、特教組：

一、身心障礙學生國中畢業後升學管道：

1. 所有各類身心障礙學生（持有身心障礙手冊或是鑑輔會證明）都可適用一般升學管道。
2. 各項身心障礙同學的升學訊息於簡章公布後公告予相關同學周知。

※目前政府對於身心障礙學生的升學給予許多協助及多元的管道，只要學生願意，一定有學校可以念，希望家長不要輕易放棄這樣的機會；讓學生留在家中是很容易退化的，多給學生三年的時間去做就業前的準備。不要迷信明星學校，也不要輕估孩子的能力，協助孩子選擇適當且符合其興趣的學校。

112 學年度身心障礙學生適性輔導安置工作行事曆

日期	安置國立特殊教育學校	安置高級中等學校集中式特教班	安置高級中等學校
112/11/14(星期二)	簡章上網公告提供下載使用(開缺名額另行公告)		
112/12/29(星期五)	公告開缺名額		
112/12/29(星期五)前	國中確認身心障礙學生特教通報網資料更新		
113/01/02(星期二) ~01/16(星期二)	志願試探~模擬選填		
113/02/19(星期一) ~02/26(星期一)	國中完成網路報名作業		
113/02/27(星期二) ~03/05(星期二)	國中彙整集體報名名冊，並將報名表件送達直轄市、縣/市政府鑑輔會審查		
113/03/29(星期五)前		能力評估通知單寄至國中端（由國中端轉發學生本人或法定代理人）	
113/04/13(星期六)		辦理能力評估 ●南大附聰新化校區	
113/04/20(星期六)前			晤談
113/04/22(星期一)		能力評估結果通知寄至國中端，並提供網路查詢（由國中端轉發學生本人或法定代理人）	
113/04/29(星期一) 中午 12 時前		『能力評估』複查申請及結果通知	
113/05/02(星期四) ~05/10(星期五)	分區安置作業	分區安置作業（暫定 5/3 採現場唱名分發）	分區安置作業
113/05/23(星期四) ~05/24(星期五)	技優甄審入學、實用技能學程報名		
113/06/03(星期一)	1. 公告安置結果 2. 「安置結果通知單」寄至國中(由國中端轉發學生本人或法定代理人)		
113/06/07(星期五)前	在家教育鑑定安置 聯合會議審		

	查	
113/06/14(星期五) ~06/17(星期一)	技優甄審入學、實用技能學程放榜及報到	
113/06/20(星期四)前	教育部特殊教育學生鑑定及就學輔導會審議(含在家教育)	
113/06/27(星期四)	各就學區個人序位查詢、免試入學及特色招生考試分發入學志願選填截止日	
113/07/09(星期二)	免試入學及特色招生考試分發入學放榜	
113/07/10(星期三) ~07/11(星期四)		適性輔導安置報到 — 高級中等學校(12時前)
113/07/11(星期四)	免試入學及特色招生考試分發入學報到	
113/07/15(星期一)	適性輔導安置已報到學生放棄報到截止日(12時前)	
113/07/17(星期三)前	完成分科安置	

## 參、教學成果 Teaching Achievement

### 臺南市立新東國民中學 112 學年度教學成果

112.8.9	<p>錄取國立臺南女子高級中學 111 學年學術性向資賦優異 數理資優班 蕭詠瓊、曾靖涵、沈筱喬</p> <p>錄取國立臺南第一高級中學 112 學年學術性向資賦優異 數理資優班 施承佑</p> <p>錄取國立成功大學/臺南一中 112 學年度高中科學班 黃品茉、周立剛、張殷瑞</p> <p>錄取國立南科國際實驗高中 112 學年度國際數理實驗班 林梓銓、盧昀安</p>
112.8.29	<p><b>112 年臺南市「市長盃」少年、青少年跆拳道錦標賽</b></p> <p>林筠捷-青少年男子色帶組 59 公斤級第一名</p> <p>莊世宇-青少年男子黑帶組 78 公斤以上第一名</p> <p>謝秉燊-青少年男子黑帶組 48 公斤級第二名</p> <p>林加寬-青少年女子黑帶組 55 公斤級第二名</p> <p>指導:方俊達教練、蔣佩君組長</p>
112.9.12	<p><b>臺南市 112 年度國語文競賽北一區分區預賽</b></p> <p>國中學生組團體成績 第三名</p> <p>國語字音字形 第三名 林彥伶 指導:黃惠君老師</p> <p>作文 第二名 林宥欣 優勝 張祐宜 指導:王依倫老師</p> <p>寫字 第三名 張雅茜 優勝 高國舜 指導:蕭素面老師</p> <p>國語演說 第二名 潘宥希 優勝 李宥萱 指導:陳玉芳老師</p> <p>國語朗讀 第二名 張殷綺 第三名 郭朝陽 指導:李佳純老師</p> <p>閩南語情境式演說 優勝 林渤鈞 指導:李宜芬老師</p> <p>閩南語朗讀 第三名 陳奕翔 優勝 邱泓博 指導:涂梅姬老師</p>
112.9.19	<p><b>臺南市 112 年度語文競賽決賽</b></p> <p>全市決賽第二類組國中組團體成績 第一名</p> <p>客語情境式演說 第一名 溫薰茹 指導:劉寶珠老師</p> <p>閩南語情境式演說 優勝 林渤鈞 指導:李宜芬老師</p> <p>閩南語朗讀 優勝 陳奕翔 邱泓博 指導:涂梅姬老師</p> <p>客家語字音字形 第一名 曾栢煖 指導:劉寶珠老師</p> <p>作文 第二名 張祐宜 第三名 林宥欣 指導:王依倫老師</p> <p>寫字 優勝 張雅茜 高國舜 指導:蕭素面老師</p> <p>國語字音字形 優勝 林彥伶 指導:黃惠君老師</p>
112.10.16	<p><b>臺南市 112 年度「深耕學校家庭教育學生主題創作徵選活動」</b></p> <p>國中組平面設計類 優等 鄭翔太</p>
112.10.19	<p><b>臺南市 112 年獨輪車錦標賽</b></p> <p>翁語彤 200、400 公尺競速第一名、200 公尺競速第二名</p>

	吳采諾 撥輪競速 30、50 公尺第一名、定車特優 盧韋錚 定車特優、200 公尺競速第四名、雙人花式競技第二名 陳和樂 50 公尺第二名
112.10.31	<b>臺南市 112 年度法律達人決賽</b> 第五名 李妍穎 沈欣柔 廖子淇 林宥欣 林宥宸 陳冠廷 張祐宜 指導:蘇慧芳老師
112.11.9	<b>臺南市 112 學年度學生舞蹈比賽</b> 現代舞 優等 沈采蓉 民俗舞 特優第一名 丁苡庭，代表台南市參加全國賽 民俗舞 第三名 胡巧涵 民俗舞 甲等 黃于芹 古典舞 優等 沈沛瑩 古典舞 國中 B 團體丙組 特優 第一名 沈沛瑩 許禕健 姜沛辰 邱紫 黃于芹，代表臺南市參加全國賽
112.11.13	<b>臺南市 112 年度國中學生獨立研究競賽</b> 人文社會科學類 第三名 張祐宜、廖子淇、李妍穎 指導：白祐瑄老師 數學自然科學類 第一名 陳學滋、洪睿慶、彭亮華、柯泓宇、洪浚袖、張祐睿 指導：邱詩娟老師、葉志青老師
112.11.17	<b>臺南市 111 學年度「國中及國小英語文教師專業社群發展計畫」</b> 雙語教學共備社群類 優等 英語文教師專業學習社群類 優等 課室及學科英語社群類 佳作
112.11.21	<b>2024 年物理奧林匹亞初選錄取</b> 蘇奕睿
112.11.23	<b>112 學年度臺南市學生美術比賽</b> 書法組 第二名 張雅茜 指導:牟筱蓓老師 版畫組 第三名 朱玟溱 佳作 何宣葳
112.11.23	<b>臺南市學生音樂比賽</b> 鋼琴獨奏國中 B 組 優等 陳亭戎 甲等 張殷綺 中提琴獨奏國中 B 組 優等第二名黃祈雅，代表臺南市參加全國賽 弦樂四重奏國中 B 組甲等 黃祈雅、伍昱溶、林彥伶、莊竣甯，代表臺南市參加全國賽
112.11.23	<b>臺南市學生音樂比賽 女聲合唱 國中組 特優</b> 黃睿閔 蔡昕芸 陸泰霖 洪彩媽 林彥伶 游子樺 蘇禹璇 馮盈瑩 吳依蓉 林其萱 李愷芸 何沛恩 李沛慈 朱玟溱 柯明秀 黃奕程 陳沛希 鍾昀庭 黃湘玲 李沂倫 楊雅筑 廖子淇 張可歆 鄭禾妍 廖巧芸 李沂瑾 楊芯瑜 葉子溱 張苡樂 蘇子庭 張馨云 林芸妃 葉如芳 蔡佩珊 張沛緹 蘇苡柔 張語使 洪于茜 湯妮霓 黃佩儀 伴奏:許云熏 陳亭戎 指導:蔡宜靜老師
112.11.28	<b>臺南市 112 年度中小學 SCRATCH 暨 AI 程式設計競賽</b> SCRATCH 動畫組 佳作 王鈺瑄、杜芯好

	<p>SCRATCH 遊戲組 第三名 蔡洧喆、楊晨星 指導：葉志青老師</p>
112.12.1	<p><b>臺南市 112 年公私立國民中學數學競賽</b> 二年級一般組 佳作 張寬振 二年級資優組 佳作 陳亮宇、洪睿慶 指導：劉哲源老師、鍾秉桐老師</p>
112.12.4	<p><b>臺南市 112 年度國中英語文競賽</b> 國中英語說故事 甲等 潘宥希 國中英語讀者劇場 表現優良 陳蹟、李愷芸、陳博軒、廖子淇、李妍穎、張祐宜 國中英語團唱 表現優良 廖巧芸、鍾翊蕾、何沛恩、張津逢、顏宇哲 指導：吳素鳳老師、蔡維萱老師、陳禾坤老師、張雅欣老師、蔡素敏老師、蔡宜靜老師</p>
112.12.5	<p><b>臺南市 112 年中等學校跆拳道錦標賽</b> 國中女子組團體成績 殿軍 國中男子組團體成績 殿軍 國中女子組 42-44 公斤級 第二名 陳佳穎 49-52 公斤級 第三名 林韋彤 55-59 公斤級 第一名 林加霓 68 公斤以上級 第三名 陳語嫻 國中男子組 48-51 公斤級 第七名 李秉書 謝秉燊 51-55 公斤級 第五名 周羿丞 55-59 公斤級 第七名 張名揚 59-63 公斤級 第二名 陳羿閔 63-68 公斤級 第七名 楊紘岳 73-78 公斤級 第三名 翁逢蔚 第五名 陳羿豪 何財安 78 公斤以上級 第一名 莊世宇</p>
112.12.5	<p><b>教育部體育署 112 學年度全國各級學校民俗體育跳繩比賽</b> 個人花式女子組 特優 邱苡寧 特優 廖子璇 個人花式男子組 特優 黃士軒、翁翊軒 個人開叉跳 男子組 特優翁翊軒、王翊程 女子組 特優 沈昕璇、廖庭誼 個人二迴旋 男子組 特優 李允丞、甲等 陳奕翔 女子組 特優曾紫晞、優等陳玟譔 個人跑步跳 男子組 特優 周謙諭、王瑋霆 女子組 特優 廖子璇、邱苡寧 團體競速 2+6 女子組 特優 154 伍昱溶、沈昕璇、曾紫晞、廖庭誼、鍾亞好、廖子璇、王薰儀、傅樂欣 男子組 特優 215 羅柏凱、王翊程、袁霆恩、莊閔丞、陳宏遠、楊勝博、李允丞、翁翊軒 三人交互繩 女子組 特優 82 邱苡寧 曾紫晞 伍昱溶 男子組 優等 李允丞 廖子璇 陳奕翔 男子組 甲等 袁霆恩 莊閔丞 翁翊軒 雙人花式 男子組 特優 李允丞、陳奕翔</p>

	<p>雙人花式 女子組 優等 邱苡寧、曾紫晞 指導:蔣佩君組長</p>
112.12.5	<p><b>教育部體育署 112 學年度全國各級學校民俗體育扯鈴比賽</b> 國中男子組拋繩跳繩競速賽 特優 康涵博 國中男子組繞腳競速賽 優等 郭宸豪 國中女子組繞腳競速賽 優等 黃璫瑩 國中組團體競速賽男子組 甲等 康涵博、林鈺程、黃璫瑩、周子榆 指導:扯鈴尤聆榛教練</p>
112.12.8	<p><b>中華民國 112 年全國語文競賽</b> 客語字音字形組 特優 曾栢煖 客語情境式演說組 優等 溫薰茹 指導:劉寶珠師</p>
112.12.8	<p><b>臺南市 112 年中等學校籃球對抗賽</b> 黃聖淵 連浩軍 黃翊晏 吳祉銘 吳朋澤 蕭明祐 陳紀彰 吳致霖 許瑞恆 許致嘉 鄭丞甫 王苙澄 洪浥程 王寶傑 指導:許誌翁老師</p>
112.12.11	<p><b>張進通許世賢教育事務基金會 112 學年度雲嘉南區國中數學能力競試</b> 銅牌獎:楊勝閔 優等獎:蘇奕睿 指導:鍾秉桐老師</p>
112.12.18	<p><b>112 學年度魔法語花一頁書比賽</b> 佳作 曾喬煊、曾紫晞 指導:劉昫儒老師、白祐瑄老師、許育豪老師</p>
112.12.18	<p><b>第十九屆 IMC 國際數學競賽 新加坡決賽</b> 銅牌獎 陳亮宇、李宥萱 指導:劉哲源老師</p>
112.12.29	<p><b>臺南市 112 學年度健康促進學校創意標語設計比賽</b> 佳作 陳伶瑀 曾喬煊 指導:許育豪、柯富傑老師</p>
113.1.4	<p><b>2023 美國數學競賽 AMC10 傑出</b> 楊勝閔 指導:鍾秉桐老師</p>
113.1.8	<p><b>臺南市 113 年中等學校聯合運動會跆拳道賽</b> 對打團體成績: 國中女子組 第二名 國中男子組 第三名 國男組對練個人成績: 莊世宇-78 公斤以上-第一名(代表學校參加 113 年全國中等學校運動會) 周羿丞 55 公斤級-第二名 林筠捷-59 公斤級-第三名 林沂琛-68 公斤級-第三名 陳羿豪-78 公斤級-第三名 翁逢蔚-78 公斤級-第三名 陳羿閔-63 公斤級-第三名</p>



	<p>女子對練個人成績：</p> <p>林加霓-59 公斤級-第一名(代表學校參加 113 年全國中等學校運動會)</p> <p>陳語嫻-68 公斤以上-第一名(代表學校參加 113 年全國中等學校運動會)</p> <p>陳佳穎-44 公斤級-第三名</p> <p>指導:方俊達教練、蔣佩君組長</p>
113.1.9	<p><b>全國乙組籃球聯賽 國男組 第八名</b></p> <p>黃聖淵 連浩軍 黃翊晏 吳祉銘 吳朋澤 蕭明祐 陳紀彰 吳致霖 許瑞恆 許致嘉 鄭丞甫 王寶傑 徐坤銘 郭宸豪 蔡易晉 張彥彬 顏榮宏 黃郁閔</p> <p>教練:許誌翁老師</p>
113.1.12	<p>「112 學年度科技創意實作競賽-臺南市初賽」生活科技組 佳作 楊勝閔、張殷綺、周子榆 指導：李博宏老師、柯富傑老師</p>
113.1.22	<p><b>臺南市 111 學年度學習扶助執行成效檢核績優學校 甲等</b></p>
113.1.23	<p><b>2023 年 台灣區〈JHMC〉國中數學競賽</b></p> <p>台南地區團體二等獎 楊勝閔 李妍穎 蘇奕睿 朱適承 台南地區團體三等獎 陳亮宇 洪睿慶 彭亮華 蕭泓羽 全國全國個人銅牌獎 楊勝閔 台南地區個人一等獎 楊勝閔 台南地區個人二等獎 蘇奕睿 朱適承 台南地區個人三等獎 洪睿慶 台南地區個人優良獎 陳亮宇 彭亮華 李妍穎</p> <p>指導教師：鍾秉桐老師、劉哲源老師</p>
113.1.29	<p><b>臺南市 113 年中小學跆拳道對抗賽榮獲~</b></p> <p>團體成績：色帶男子組第四名 色帶女子組第二名</p> <p>個人成績：</p> <p>色帶男子組 王昱澄 55 公斤級第一名 林筠捷 63 公斤級第一名 楊紘岳 68 公斤級第一名 李秉書 51 公斤級第三名 張名陽 59 公斤級第三名 陳 羿豪 78 公斤級第三名 黑帶男子組 周羿丞 55 公斤級第二名 色帶女子組 陳語嫻 68 公斤以上第一名 陳佳穎 44 公斤級第三名 黑帶女子組 林加霓 59 公斤級第二名</p> <p>指導:方俊達教練、蔣佩君組長</p>
113.2.19	<p><b>臺南市 112 學年技藝競賽 醫護職群護理基本工作類競賽 佳作 林沛穎</b></p>
113.2.19	<p><b>2024FLL Challenge 臺灣選拔賽最佳激勵獎</b> 黃祈雅 王鈺瑄 蔡依宸 陳彥彤 溫薰茹 杜芯妤 鄭凱予 盧彥劭 柯權軒 指導:葉志青老師、侯琮閔老師</p>
113.2.22	<p><b>2024 台灣燈會在臺南 全國花燈競賽 佳作</b> 黃順隆老師 劉昀儒老師 李博宏 老師</p>

### 升國中功課總是寫到半夜？帶孩子用「作息表」管理時間

選自《國中三年最強父母求生指南》/洛洛老師

資料來源：<chrome-extension://efaidnbmnncpajpcglclefindmkaj/https://www.cw.jh.ptc.edu.tw/uploads/16986276617711Vai12VI.pdf>

當孩子課業壓力逐漸繁重，要如何帶領孩子透過撰寫「作息表」定錨作息，並善用零碎時間，取捨生活中的瑣事，才能避免孩子挑燈夜戰完成作業，妥善管理時間與生活？時間來到晚上十一點，小倫不自覺的抓了一下頭，作業還有兩項沒有寫完，自己也還沒有洗澡。在小學，這個時間他早就已經入睡了，但因為今天晚上有補習，老師的功課又出得特別的多。現在的他很想睡覺，可是功課沒有寫完，明天可能會被老師處罰。先睡一下嗎？萬一睡過頭怎麼辦？先寫功課嗎？可是實在覺得好累。但再不睡覺，明天早上六點半就要起床，到時候賴床又要被媽媽罵了。內心天人交戰的他，實在不知道該怎麼辦？

時間不夠用，是很多孩子剛升上國中的第一感覺。緊湊的生活節奏與各科內容，讓許多人對「時間」深感捉襟見肘。看著有些同學游刃有餘的平衡課業和生活，疲於奔命的孩子常常懷疑著自己為什麼學習成效不如同學？殊不知就是「時間管理」上的差異。

#### 進入新階段，孩子容易陷入的惡性循環

每天功課的多寡與隔天考試量，常常決定孩子睡覺的時間。所以很多孩子並沒有固定的作息與睡覺時間，端看功課的完成度。由於各科老師都是獨立作業，所以並不清楚其他科老師當天出了多少作業。一旦遇到老師們都出了較大量的功課，或者是接近段考日程，隔天考試都居多的狀況下，孩子們就有可能會挑燈夜戰。

下課回家時，因為已聚精會神的上了七至八節課程的內容，精神狀態本來就沒有那麼好。再加上家裡有手機、電視等誘惑，很多孩子的效率自然會較差。更不用說需要補習到九、十點的孩子，不僅到家的時間更晚了，如果此刻才想要著手完成學校的功課，當然會覺得份量太多。

而為了完成作業開夜車的結果，通常是先挪用了隔天的時間。因為睡眠不足導致精神不佳，在課堂上自然容易打瞌睡或補眠。

在國中課程內容與範圍都加深加廣的情況下，孩子在上課時如果無法全神貫注，很容易就會聽不懂；一旦聽不懂，那麼作業的難度自然就會提升，寫起作業來就得花更久的時間。這樣一來就會形成惡性循環，讓孩子愈來愈晚睡覺，或者是在功課上敷衍了事，對學習來說都是一大傷害。

面對這樣的狀況，爸媽們可以怎麼協助孩子呢？可以從兩個方面著手：

#### 引導孩子定錨作息，生活上必須有所取捨

美國部落客梅爾凱 (MeirKay) 於 2016 年創作了一支名為「快樂人生寶貴的一堂課」(Avaluable Lesson For A Happier Life) 的影片。片中一名老教授走進教室，拿出了一個空罐，學生們感到好奇，只見他向罐中放進了高爾夫球。

「罐子裡滿了嗎？」他問到。

「是的。」學生們回答。

他再從袋子裡拿出了一杯小石頭，倒入罐中。

「那現在罐子裡滿了嗎？」他問到。

「是的。」學生們回答。

接著，他又拿出一杯細砂倒入，抖動並敲擊著罐子，讓砂子能均勻的深入罐中的細縫。

「那現在呢？罐子裡滿了嗎？」

「是的。」學生們面露微笑的說著。

老教授展開笑顏，繼續拿出自己的法寶：兩瓶啤酒。將啤酒倒入罐中，這次，罐子終於真正的滿了。

他告訴學生們，罐子就如同自己的人生，高爾夫球就是我們最重要的事物：家人、朋友、健康或是夢想；小石頭是次等重要的事，如工作、房子；沙子則是生活中的瑣事。若將順序顛倒，先將砂子放入瓶中，便不再有空間放進小石子與高爾夫球。同樣的，如果我們把時間精力都花在瑣事上，也不會有時間去做真正重要的事。

對於我們或是孩子來說，也是如此。扣除上課與休息的時間，若再加上補習或寫作業，孩子能夠留有的空間時間在一天中所剩無幾。在這樣短暫的喘息時間中，我們會先放入什麼重要的事？使自己可以真正好好休息，或讓心靈得到滿足的事？

所以我們可以和孩子一起討論，以「一週」為單位，從下課回家到晚上休息的時間中，扣除生活瑣事，孩子該如何利用時間？定出睡覺時間後，每天能夠運用的時間有限，什麼事對孩子來說是最重要的？什麼事是次要的？

當把優先順序定錨出來時，自然就會知道什麼時間該做什麼事。這個時間本就是念書的時候，即便沒有功課，可以做什麼額外的學習或練習？可能和課業有關，或是鑽研自己的興趣。而不是有功課那天就熬夜苦讀，沒功課那天就把手機滑到飽，讓每天都充滿變數，也會在無形中花掉很多決策的注意力。

而在時間表中，特別將「休息」的時間定錨出來。讓孩子知道把重要的事完成後，能夠像影片中的老教授一樣，提及「再忙也要找時間與朋友喝一杯」。在孩子身上常常會看到這種情況，寫功課的時候覺得痛苦，因為腦中想著手機、電腦；但玩手機久了，也會覺得很有罪惡感。所以讀書也不是，玩手機也不是，內心天人交戰。

我常聽到孩子反應在家中和爸媽的角力。一方認為自己已經很認真念書了，而另一方面總是認為孩子「念書的時間不夠長」。其實時間的長短並不是重點，而是在於「念書的專注度與效率」。如果沒有辦法把握這點，那麼時間再久也沒有那樣的效果。不如和孩子討論，將每天休息的時間定錨出來。在那個時間之前，就是專注於該做的事；在休息時段，可以盡情的放鬆。

就像在影片中，老教授對著學生說：「每個人的生命只有一次，身為浩瀚宇宙中的過客，我們要學會如何有智慧管理自己的時間。」我們常因為沒有定錨自己該時段要做什麼，讓時間轉瞬消逝，對孩子來說更是如此。所以分配好這些事物的「輕重緩急」，讓自己能夠有足夠的時間做該做的事，也能享受專注後的放鬆愉悅。

## 學習善用零碎時間

當我們撰寫作息表後，會發現生活中的瑣事就是如此的多，所以為了讓我們能夠有更完整的時間留給放學後的生活，也可以鼓勵孩子在學校的時候，利用各種零碎時間完成功課或複習進度。特別在108課綱後，不再追求填滿孩子所有的時間。這樣的立意，正是希望培養孩子學會如何規劃自己的時間與學習進度，並利用空白和自主的時間探索自我。

因為很多孩子從小已經很習慣被父母安排好的生活。所以不懂利用時間的人，一旦有喘息的空間，通常會選擇發呆、睡覺，或是和同學聊天。

而根據我的觀察，在課業上有較好表現的孩子，通常都是很會利用時間。像是任課老師尚未進入課堂前，或是寫完考卷後，都適合用來完成瑣碎的功課。甚至有些孩子會在該堂下課時，就已完成老師交代的作業。一天八節課下來，當其他同學還要帶這些作業回家寫時，他們早已在進行自己喜愛的活動了。

在網路家長社團中，也常會有媽媽擔心的發文詢問：「為什麼我們家的孩子回家後都很閒，好像沒有什麼功課呢？」扣除有時功課量真的比較少，或是孩子並沒有確實抄寫聯絡簿，根本直接把功課拋到九霄雲外，也許你們家的孩子是很會利用時間的呢！在學校都已經把握時間完成了老師所交代的作業。

如此一來，回家後配合作息表，無論是要發展自己的興趣、複習課業、學習才藝，都更能沒有負擔的進行，而不是每天被瑣事搞得煩躁不已了。

# 孩子沈迷於 3C... 如何引導讓手機成為「學習神隊友」？老師給家長 3

## 個建議

摘自《國中三年最強父母求生指南》/洛洛老師

資料來源：<https://flipedu.parenting.com.tw/article/008540>

在疫情的推波助瀾下，e 化學習已是無可避免的發展，且在教育部「生生有平板」的政策下，多數孩子在學校都有使用平板的經驗。但，當孩子打開了使用 3C 產品這個潘朵拉的盒子，又該如何同時引導他們正確使用而不沉迷呢？

每天晚上，小倫跟媽媽都要上演一場大戰。「你有時間為什麼不多看點書，就知道一直滑手機。」「我功課都寫完啦！而且同學大家也都在滑啊！為什麼不行？」看到小倫在滑手機，媽媽就覺得渾身不舒服。

為了這件事，媽媽還特別去買了一個籠子做為「養機場」，禁止孩子滑手機。但道高一尺魔高一丈，小倫常常趁媽媽不注意或洗澡的時候就偷偷打開籠子。在弟弟告狀後才知道，原來媽媽一直沒有發現塑膠籠子的蓋子竟然是可拆的！

因為小倫去補習，為了方便和孩子聯絡才替他辦了一支手機。沒想到這下打開了潘朵拉的盒子，真是讓媽媽好生苦惱。

如果要名列出孩子讓父母最頭痛的事，沉溺於 3C 產品絕對榜上有名。各種手遊、抖音、社群媒體提供了許多直接且快速的刺激，能夠讓孩子立即得到回饋，滿足需求。不定時跳出的訊息通知，不只是孩子，連大人們都很難對抗手機的誘惑。在孩子無法自控的情況下，有些爸媽會限制使用時間，或是乾脆不給孩子手機，但這樣的方式，又常常會引起雙方的爭執。而孩子沉迷其中，爸媽又無法坐視不理，究竟該怎麼辦呢？

## 成也手機，敗也手機？

在疫情的推波助瀾下，e 化學習已是學校不可或缺的一塊。在教育部「生生有平板」的政策推動下，其實大部分的孩子在學校都有使用過平板的經驗。3C 及數位化的學習既已是時代的潮流，也很難一味禁止孩子。像是各種數位教學平台，可能還搭配許多遊戲化的介面，特別受到孩子們的歡迎。

而在終身學習時代，他們能夠透過許多網路資源，學習到自己需要或有興趣的知識。我的學生也有不少人開始經營自己的影音頻道，擔任遊戲實況主，甚至已經是網路商城賣家。很多連父母都不太了解的部分，孩子們能靠著各種影片教學無師之通，也是拜網路所賜。

與其把 3C 產品視為洪水猛獸，不如好好思考，如何引導孩子使用手機，他們才能培養起使用 3C 的好處，而不是每天被 3C 奴役了。也有不少人在國、高中時期，都是由父母管控手機，結果上了大學住校後，每天打遊戲打到半夜三更，甚至差點被二一的例子亦時有所聞。

## 孩子為何沈迷手機？引導正確使用，先了解內在需求

如果說孩子沉迷使用手機，有部分原因是想逃離和拖延需要做的事，不知道爸媽是否會同意？想想身為成人的我們，也常在下班後癱坐沙發，只想滑滑手機，轉轉電視，就不難理解其中的原因了。

如果您覺得孩子有沉迷手機的問題，在限定使用時間之餘，更應該先了解孩子是否有內心的困擾點：

### 1. 擁有時間的掌控感

一天在學校七至八節課，放學後常常還需要補習。大部分的孩子們覺得自己的時間都是被安排好

的。而在網路的世界中，他們能夠感到自由，不受拘束。現在也有滿多學校管束手機，所以孩子們都非常期待放學能拿到手機的那一刻。從校門口總是堆著滿滿滑手機的人潮，就可見一斑。

我和孩子們討論過這件事，他們也承認當愈被限制不能滑手機時，心裡更會一直期待能拿到手機的時刻。但自己也有過放假一整天都在滑手機，滑久了之後反而覺得空虛無聊的經驗。所以我們該引導孩子的是「對手機使用的時間掌控權」，或許反倒能夠讓孩子放下對手機的渴望。

## 2. 即時反饋的成就感

身為師長的我們，很常會覺得孩子既然有時間，為什麼總是想著滑手機，卻不多練習一些習題或念書，認為孩子應該是單純對讀書沒興趣。其實「興趣」這件事是需要「培養」的，從無數小成就中逐漸累積。大部分的孩子都期待看到自己擁有更好的表現。但若在學習成效不如意，讓自己失去了信心時，下意識就想選擇逃避或拖延。

而網路世界不同的點，就在於能給予即時的反饋。我也看過學生一提到念書就提不起勁，卻會為了遊戲中自己所經營的球隊規畫戰略與進步策略；或是很認真經營自己的社群媒體，因為發文的按讚和留言都是非常立即的。這當中的成就感，也趨使著孩子更認真投入其中。

## 3. 與人連結的認同感

「這是現在最紅的影片耶！你怎麼會不知道？」「你連抖音都沒看過？是什麼原始人啊？」孩子們的對話，常圍繞著最新的話題，也會靠著這些話題來結交朋友。

也許是玩同一款遊戲、追同一部劇，或是看同一個 YouTuber。有不少人透過這樣的方式，和朋友產生連結。甚至也有孩子跟我說過，他們會結交來自遊戲或社群媒體的網友，因為共同的喜好，讓他們不自覺的向網友吐露自己的心事。父母若只看到孩子花很多時間上網，卻沒有注意到背後的連結，自然就不太能理解這樣的行為。

## 了解動機更能改變行為！引導孩子的3個方向

當我們能了解孩子的內在需求後，就不會只著眼在行為的本身，而是能夠看到後面深層的動機，對於行為的改變，也就更有方向了。那我們如何去引導孩子使用手機的方式呢？可以從幾個部分來進行：

### 1. 從禁止到接納孩子使用手機

很多家長看到這裡，可能會想著：「萬一孩子想要無限上網的使用手機怎麼辦？」但我詢問過不少孩子，在實際的情境中，其實他們並不覺得沒有限制的使用手機對自己來說是好事。甚至也覺得一整天泡在網路上很廢，但因為沒有更明確要做的事，所以最後就被手機偷走了所有的時間。

### 2. 明白自己重要的價值觀為何？

孩子們通常都明白最重要的事還是課業或專業技能上的學習，大多也會希望自己能夠掌握手機的使用。當孩子說出自己的價值觀時，也請爸媽不要給予過多的批判與指正，可以善用「你覺得呢？」的問句，引導他們一步步架構起自己做事的優先順序。如果孩子對自己的要求和父母的想法有所差異，也可以試著先溝通看看，或是用孩子的方式實驗過後，再加以討論。

### 3. 讓孩子自己制訂計畫

討論一天或一週內會在什麼時間使用？可以逐步的建立孩子使用手機的原則。但請記住不是幫孩子決定，而是和他們一起討論。當我們把決定權交給孩子時，孩子才可能確實往計畫邁進，而不是時常陽奉陰違了。

同時也讓孩子說說，如果沒有達到自己的計畫該怎麼處理？例如停用手機一週？或是做其他調整。如果孩子真的無法約束自己，爸媽也要確實幫助孩子執行。若一開始成效不彰，也不用太過氣餒，畢竟習慣的建立本來就需要一段時間。特別是慣於使用手機消磨時間的孩子，除了協助他建立這樣的計

畫，也要在生活中找到其他重心。可能是與同學去打球、跳舞等等，才能讓孩子從虛擬世界跳出。

然而要訓練孩子真正學會使用手機前，家長也必須放下某些堅持。如果爸媽和孩子討論使用手機的時間，又加諸了很多自己的要求，或者在明定出可以休息的時間中，又忍不住去叨念他們多去運動、看書。久而久之孩子就會明白這樣的訂定其實是假自由，最後可能又會回到原點。

老師們也常開玩笑，沒收學生的手機就像釘住他的魂魄。沒收小說，學生不見得會來找老師拿；但沒收手機，學生一定準時出現，使命必達。

當孩子在現實中迷茫困惑時，沉溺於手機也就可想而知了。既然手機如此重要，如果生活中很明確的了解自己安排事務的優先順序，也知道在認真學習，有一定的犒賞時間可以滑手機休閒，與朋友聊天，反而能促進孩子的效率。它可以是學習的神隊友，是頹靡的避風港，也可以是生活的補給品，就端看我們怎麼引導孩子使用手機了。