

# 臺南市立永康國民中學

YONG KANG JUNIOR HIGH SCHOOL  
永續・健康・本位・國際・多元・合作



▲永康國中校友-臺南女中黃薇如、呂禕倩錄取台大-與有榮焉



▲108學年度全國技藝績優學生王淑涵



▲南市稅務之星競賽榮獲第二名



▲周鑫辰全中運國男組1500公尺銅牌



▲南市美術比賽得獎件數居府城之冠



▲洪芸綺榮獲閩南語演說優勝



▲108年語文競賽得獎學生



▲才藝優秀得獎同學



▲臺南市科學展覽得獎學生



▲全中運永康國中再創巔峰

## 臺南市立永康國民中學

YONG KANG  
JUNIOR HIGH SCHOOL

聯絡專線：(06) 201-5247・傳真電話：(06) 203-6496

網址：<http://www.ykjh.tn.edu.tw>・地址：71089 臺南市永康區中山路43號

## 109學年度第1學期親師座談會暨班親會

日期：109年9月12日(六)・時間：上午7:50~11:50

地點：活動中心及各班教室

## 目次

➤ 永中大家長～校長的話 .....	2
➤ 永中校長辦學規劃 .....	4
➤ 強有力的後盾～行政團隊 .....	5
➤ 親師座談會流程表 .....	6
➤ 永中趴趴走～校園平面配置圖 .....	7
➤ 熱線你和我～各處室分機號碼 .....	8
➤ 不可不知的生活大事～學校行事曆 .....	9
➤ 勤於耕耘～各處室工作介紹	
一、教務處 .....	10
二、學務處 .....	14
三、輔導室 .....	26



(左圖)108 學年度運動會  
LOGO 設計比賽第一名作品  
217 張庭嫣\_奔向未來



(右圖)108 學年度運動會  
LOGO 設計比賽  
第二名作品 211 曹語芳\_勝利的桂冠

# 校長的話

庚子年的世界很不一樣，我們很難預料會有甚麼特殊的狀況又出現。現在的臺灣應該可以算是後疫情時代了，雖然全世界的疫情仍持續延燒中，而面對這麼嚴苛的挑戰，我們是否仍然可以在這麼複雜的世界中，從容地面對？

以防疫工作來說，我們已面臨過最差狀況及該如何因應，目前學校只須遵守教育部及疫情指揮中心的指引進行，便可充分應變。而因應問題及思考解決方式，也恰巧與我們新課綱所強調的素養導向相呼應，也就是解決問題的能力。

除了動腦筋去思考之外，接受到資訊後如何邏輯思維，在現今視覺圖像化的新世代，閱讀能力是我們的孩子亟需要培養的。我們這學年會持續進行閱讀的推動計畫，藉由專案的結合，融入各領域的課程，比如上學期的食農教育、端午節知識小學堂，這學期的廣達游於藝夏卡爾愛與美專賣店，都希望藉由主題式的閱讀，結合不同領域課程，讓永康的學生有不同的學習體會。

新學年我們的臺南市教育局也推出了 K12 閱讀平台『布可星球』，集結全市各領域老師的心血，精選出自幼兒園繪本至高中讀物，以貼近新世代經營網路



虛擬世界的方式，讓學生經營、灌溉、建設出專屬自己的閱讀星球。

在經過校門口，相信各位家長看到一排黃偉哲市長致贈學校的全中運紅榜單；本次全中運因為疫情緣故延至酷暑的七月進行，但我們的選手表現依舊亮眼：榮獲五金三銀五銅，前八名共三十個獎項，為全國之冠。因此，除了有良好的升學率之外，我們的孩子在國中階段能夠學習到甚麼？除了提供給孩子課

業的學習之外，還有勇於探索未來的毅力、努力不懈的態度，以及體貼關懷的心，這些都是讓孩子開創未來的基礎，也是在校園中我們老師們努力的方向。

學校的跑道整修，在關心母校的陳秋萍議員協助爭取之下，現在已經動工。期待在期末的校慶運動會能帶給全校師生更好的運動環境。學校因為老舊，一直以來靠著教育局以及社區各民意代表幫忙學校，讓我們設備能逐步進行升級、加強與改善，也讓老舊的校舍能持續不斷有新的氣象。

再次感謝各位家長的認同，將您的孩子送到永康來，我們會竭盡所能的如同看顧自己小孩一樣來照顧我們永康的學生。現在的教育政策，對於學校的老師並不友善，動不動就會以放大鏡檢視老師們的作為是否有瑕疵。請相信老師對於孩子的照顧都是基於想要孩子更好，若有方式不能認同的話，我們可以一起討論，想想怎樣處理比較好。唯有良好的親師互動，才能讓我們的孩子獲得最完整的照顧，期待今天各位家長都收穫滿滿！



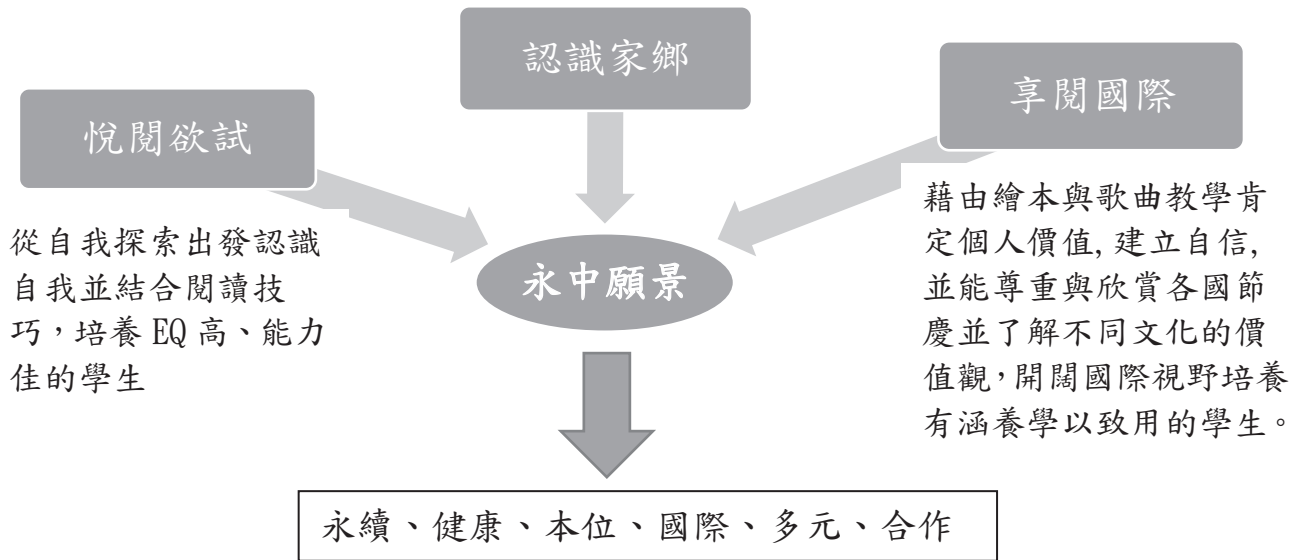
# 臺南市立永康國民中學 109 學年度校長辦學規劃

我們的大家長：童文志校長

理想永中青少年圖像：能力佳、脾氣好、愛讀書、有涵養；  
多才藝、重體育、精科技、富創意。

## 永康國中校訂課程規劃架構表

從校園植物認識到海洋議題進而到結合科技及  
實驗精神探究知識並能創意解決生活中的問題



## 堅強的團隊內容

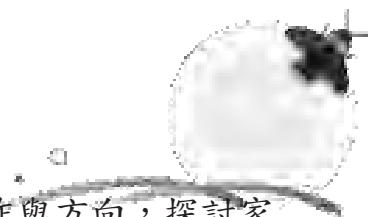


# 臺南市立永康國民中學 109 學年度行政團隊

## 我們的優秀行政團隊

職稱	教務主任	教學組長	註冊組長	設備組長	資訊組長	教務協助行政	圖推教師	教務處幹事	教務處管理員	學務主任	活動組長	生教組長	衛生組長	體育組長
姓名	潘宥安	李姿瑩	邱儀甄	周亮吟	陳平福	呂聰福	蔡世惠	許馨之	吳佩芳	呂宜澤	楊筑琪	林嘉祥	林匯豐	蘇振展
職稱	生教協助行政	活衛協助行政	午餐執秘	護理師	護理師	學務處幹事	輔導主任	輔導組長	資料組長	特教組長	藝術協助行政	輔導協助行政	專輔教師	專輔教師
姓名	吳孟欣	李佳珍	陳淑紅	李宜蓁	何伶娟	翁毓嫻	張梅英	康貴如	劉峪倫	潘炳光	黃盈瑄	郭玫君	余珮庭	林瑋羚
職稱	專輔教師	學諮社工	總務主任	事務組長	文書組長	出納組長	總務處幹事	會計主任	會計佐理員	人事主任	人事佐理員	合作社理事長	教師會會長	
姓名	張碧蓉	何韋勝	鄭秋婷	王志峰	程英淑	劉惠娟	林美杏	楊惠芬	徐嘉蓮	吳進發	林貞貽	劉峪倫	鄭慶國	

## 親師座談會流程表



- 一、目標：增進親師交流、認識導師，了解學校運作與方向，探討家長會組織及運作模式。
- 二、承辦單位：輔導室、教務處、學務處、總務處、人事室、會計室
- 三、實施對象：全體學生家長及導師。
- 四、主持人：童文志校長。
- 五、實施日期：109年09月12日（星期六）。
- 七、活動地點：本校學生活動中心、班級教室。
- 八、活動內容：

時 間	項 目	說 明	主 持 人	地 點
7:50-8:00	報到	資料領取	輔導室	活動中心 2樓
8:00-8:30	學校簡介	校務報告暨行政團隊介紹(各處室5分鐘)	童文志校長	
8:30-09:10	專題演講 (一)	國中家長適性輔導宣導及生涯發展教育家長手冊宣導	童文志校長	
09:10-10:50	專題演講 (二)	當家長，我可以生氣嗎？	劉佩蓉老師	
10:50-11:50	班親會	瞭解班級事務及親師溝通討論	各班導師	各班教室
11:50	活動結束	賦歸		

- 九、學生家長到校參與親師座談會者或親職講座，核發學生優點章10點。
- 十、本計畫經校長核可後實施，若有未盡事宜得修正之。

# 臺南市立永康國民中學 109 學年度校園配置圖



**D 車棚**

活動中心

3F 男 W.C.	3F 女 W.C.
2F 男 W.C.	2F 女 W.C.
1F 男 W.C.	1F 女 W.C.



3F	音樂	音樂	W.C.
2F	音樂	音樂	W.C.
1F	童軍團部	木工教室 2	W.C.

1F	2F	3F	4F
W.C.	W.C.	W.C.	W.C.
樓梯			
體育組辦公室	114	109	標本室
體育組辦公室	113	108	預備教室
導一	112	107	104
導一	111	106	103
健康中心	110	105	102
健促室	預備教室	預備教室	101
樓梯			
W.C.	W.C.	W.C.	W.C.

司令台

籃球場

綜合球場

庭院造景

綜合教室

生活科技 (木工教室 1)

國樂團練習室

跆拳道

**E 車棚**

3F	2F	1F
樓梯		
表藝教室	桌球教室	烹飪教室
韻律教室	西畫 2	技藝教室
西畫 1	117	116
水墨設計	118	115
	217	版畫教室
樓梯		
	畢業教室	展覽室

**C 車棚**

3F	2F	1F
樓梯		
305	317	301
306	311	302
307	312 (3B)	303
308	313 (3A)	304
樓梯		
309	314	家長會
310	315	教師會

W.C.	樓梯	電腦教室 3	電腦教室 4	電腦教室 5	器材室
W.C.		資訊辦公室	電腦教室 1	電腦教室 2	创客教室
W.C.		生物實驗室	理化實驗室	理化實驗室	理化工材室

1F	2F	3F
W.C.	W.C.	W.C.
樓梯		
210	211	樂學 F
212	209	樂學 E
213	208	樂學 D
214	207	樂學 C
215	206	巡迴
202	205	沙遊
防災教室	204	樂學 B
團體室	203	樂學 A
樓梯		

W.C.	樓梯	檔案室(圖書)	檔案室(公+圖)	檔案室(公文)	校史室
W.C.		導三辦公室		導二辦公室	
W.C.		影音室	閱覽室	圖書館	

草地

紅磚廣場

庭院造景

花園

專任三	專任二	校長室	總務處	出納組
油印室	教務處	休息室	人事/會計室	專任一
諮商室	輔導室	川堂	學務處	交通安全資料室

機車停車場

地科教室	英語教室	4F
耐震補強 (109.11~110.03)		3F
教師會	家長會 義工團	1F

草地

草地

多媒體視聽教室

201	216	316
羽球宿舍		
特教辦公室	特教	特教

A 車棚

資源回收室

子母車

側門(電動門)

停車場

守衛室

變電室

多元班



## 溝通無障礙~永康國中各處室分機一覽表

永康國中電話 (06) 2015247、(06) 2015290、(06) 2036496

校長室	8001	家長會	8906	教師會	8907	合作社	8901	警衛室	8045
教務處		學務處		輔導室		總務處		會計室	
教務主任	8046	學務主任	8027	輔導主任	8030	總務主任	8040	會計主任	8050
教學組	8012	生教組	8021	輔導組	8032	出納組	8041	會計佐理	8051
註冊組	8014	活動組	8025	資料組	8032	文書組	8043	人事室	
設備組	8014	衛生組	8020	特教組	8801	總機	8099	人事主任	8060
資訊組	8707	體育組	8023 8024	輔導副組長	8034	事務組	8042 8705	人事助理	8061
				藝術組	8035				
圖書館	8720	健康中心	8070 8073	專輔老師	8036	總務處 工作室	8044	游泳池	8903
專任老師辦公室		導師辦公室		輔導老師	8033				
專一 辦公室	8016	導一 辦公室	8081 8082	119	8802				
專二 辦公室	8017	導二 辦公室	8085 8086	318	8803				
專三 辦公室	8018	導三 辦公室	8083 8084	資源班	8805				



## 臺南市永康國民中學 109 學年度第一學期行事曆

月份	週別	日	一	二	三	四	五	六	教務處	學務處	輔導室	總人會	備註
8		23	24	25	26	27	28	29	8/28 全校返校、備課日	8/24-10/27 全國法規資料庫競賽 8/26-27 新生訓練 8/28 全校返校日 8/31-9/4 幹部訓練 8/31-9/7 友善校園週(登革熱登腸病毒等傳染病宣導)	8/28 全校教師性平入班宣導研習 8/28 特教期初 IEP 會議	8/28 期 初校務 會議 8/28 安 全防護 團宣導	
8/9	第一週	30	31	1	2	3	4	5	8/31 開學日正式上課 9/5 語文競賽分區預賽 8/31-9/8 圖書館志工報名	8/31 社團課程開始(選社) 9/3 導師會報	8/31 技藝課程開訓(第二節, 四樓多媒體教室) 8/31 特教班第八節開始 9/2 深耕家庭教育學生主題創作徵選活動校內截止日 9/2 華語補救教學開始上課 9/3-9/9 美術比賽校內收件	8/31 九 月份行 政會 報	
九月份	第二週	6	▲	★	★	9	10	11	9/7 第八節開始、發放班級書箱 9/8-9 三年級複習考(第一次) 9/10 暑假作業抽查 9/7 圖書館閉館 9/7-9/11 一年級國資利用課程	9/7-9/11 辦理轉社 9/10 環保知識擂台賽校內初選	9/7 技藝課程首次上課。 9/12 親師座談會暨班親會(活動中心、各班教室) 9/12 特教班親師座談會暨新生 IEP 會議		9/12 親 師座談 會
	第三週	13	◎	◎	◎	17	18	19	9/14 課程發展委員會、學習扶助 學習輔導小組期初開班會議 9/14-9/18 二年級國資利用課程 9/17 專任老師會議 9/17-9/18 學期補考-中午多媒體教室(2、3 年級) 9/19 南市語文競賽原住民族語決賽 9/19 週末社團課程開始	9/14 中小學跆拳道錦標賽 9/14 防災演練預演 9/17 防災演練預演 9/18 教育儲蓄戶申請截止日	9/14 國二暑假作業「珍愛我的家」優秀作品送件截止日 9/14 特推會期初會議 9/16 國三特教生轉銜安置會議 9/14-9/18 美術比賽校內審查及書法類校內資格賽		9/19-1
	第四週	20	21	22	23	24	25	26	9/21-9/30 二年級國資利用課程 9/20 南市語文競賽全市市場決賽	9/21 國家防災日演練 9/24 一年級環境教育講座(暫定) 9/21-28 敬師週活動 9/21-9/25 中小學羽球錦標賽	9/21 教師節敬師書籤與 Q 版漫畫收件截止日 9/21 國一性騷擾防治與身體界線自我保護宣導(活動中心) 9/21-10/6 美術比賽網路報名	9/21 安 全防護 團訓練	9/26 補 10/2 課 程
	第五週	27	28	29	30	1	2	3	9/27 南市語文競賽全市武場決賽 10/1-10/30 夏卡爾特展為你寫詩比賽徵件	9/27 臺南市環境知識競賽 9/28 校安黃綠紅-網路安全宣導-一年級(第 1 節)	9/28 國二國三生生涯手冊暑假檢查未通過複檢截止日	10/1 中 秋	
十月份	第六週	4	5	6	7	8	9	10	10/5 家齊女中舞蹈班宣導第一、二節(國三)-活動中心(暫定) 10/6 全市數學競賽初賽(暫訂) 10/8 校內英語文競賽報名截止 10/5 換班級書箱	10/5-8 校園生活問卷施測 10/8 導師會報 10/8 一年級健康飲食宣導(暫定)		10/5 十 月份行 政會 報 10/9 國 慶彈 放	10/10 國 慶日
	第七週	11	12	13	14	15	16	17	10/14-15 第一次定期評量	10/13 法律達人插畫賽南區(初)賽	10/17 親職講座-翻轉臺灣女孩日(家長場-多媒體) 10/13 美術比賽送件		段考週 10/17- 2
	第八週	18	19	20	21	22	23	24	10/22 教育會考宣導第一節(國三) 10/24 小小解說員競賽	10/19-23 班際拔河比賽	10/19-10/23 國一智力測驗週 10/21 美術比賽書法類決賽現場書寫(新進國小)		10/24- 3
	第九週	25	26	27	28	29	30	31	10/26 魔法語花一頁書校內收件截止 10/29 作業抽查(國一、二) 10/26-11/6 圖書館與學科協作課程 11/5 換班級書箱	10/26 一年級健康檢查說明會(活動中心) 10/26 教室佈置評分 10/27 法律達人插畫賽決(複)賽	10/29 國二技專報名說明會(第 1 節, 活動中心) 10/30 美術比賽複賽作品退件		10/31- 4
十一月份	第十週	1	2	3	4	5	6	7	11/5 導師會報 11/5 尿液檢查(一年級) 11/5 一年級大隊接力選拔賽	11/5 導師會報 11/5 尿液檢查(一年級) 11/5 一年級大隊接力選拔賽	11/2 國一生涯檔案及輔導紀錄手冊說明會(第 1 節) 11/2-11/13 國二性向測驗週 11/2-11/20 學區國小招生宣週	11/2 十 一月份 行政 會報	11/7-5
	週	8	9	10	11	12	13	14	11/9 一年級保腦教育宣導(第一節) 11/11-12 抽血檢查(一年級) 11/14 傳統藝術比賽(暫定)	11/9 一年級保腦教育宣導(第一節) 11/11-12 抽血檢查(一年級) 11/14 傳統藝術比賽(暫定)	11/14 教育優先區親職講座(家長場/4 樓多媒體)(暫訂)		11/14- 6
	週	15	16	17	18	19	20	21	11/15 全市數學競賽複賽(暫訂)	11/17-20 畢照拍攝(暫定) 11/20 尿液檢查補檢	11/16-20 國小特教轉銜參訪週		11/21- 7
第十四週	29	30	1	2	3	4	5	11/24-25 第二次定期評量 11/28 全市英語文競賽(暫訂) 11/24 圖書館親師閱讀增能研習	11/25 三年級戶外教育課程說明會第七節(國三) 11/26 導師會報 11/23-11/27 南市學生音樂比賽-合唱(暫定)	11/26 國二戶外教育課程說明會第一節(活動中心) 11/25 下午國二社區高中專業職群科參訪	11/23 十 二月行 政會 報	11/28- 8	
11/12	週	6	7	8	9	10	11	12	12/2-12/8 圖書館『我在 00 閱讀 00』照片徵集活動	12/2-4 三合一戶外教學 11/30-12/4 南市學生音樂比賽-直笛(暫定)	12/2-4 國二戶外教育課程(露營) 11/30 全校生涯手冊期末抽查(7:40 廣播抽查號碼) 12/4 美術比賽全國決賽作品退件		三合一
十二月份	週	13	14	15	16	17	18	19	12/10 作業抽查(國一、二) 12/10 換班級書箱	12/07-12/11 南市學生音樂比賽-絲竹(暫定) 12/10-11 一年級健康檢查	12/10 國三生生涯教育產業達人講座(第 1 節活動中心)(暫訂) 12/7-11 特教宣導週		12/12- 9
	週	20	21	22	23	24	25	26	12/13 全市數學競賽決賽(暫訂) 12/23-24 三年級複習考(第二次) 12/21-12/25 圖書館耶誕週活動	12/21-31 歲末感恩週	12/14 國三老師場 109 學年度志願填與試探輔導知能研習(第 1 節, 校長室外會議室) 12/18 生涯手冊複檢截止日 12/21 技藝課程停課。 12/21 國一生命教育宣導(第 1 節活動中心)(暫訂) 12/21-12/31 及 1/8 國二拒絕色情入班宣導		12/19- 10
	第十七週	27	28	29	30	31	1	2	12/30-12/31 圖書館『歲末愛觀書』活動	12/28-12/31 三美畢業會審(暫定)			12/26- 11
12/1	八週	3	4	5	6	7	8	9	1/7 收班級書箱 1/8 圖書館借書截止日	1/4 一年級菸害防治及愛滋宣導講座 1/7 畢冊編輯教學(第一節) 1/7 導師會報	1/4 技藝課程第一學期末末上課 1/6 特教期末 IEP 會議暨第二學期期初 IEP 會議 1/6 國三特殊生轉銜會議		1/1 元 旦
一月份	第十九週	10	11	12	13	14	15	16	1/11 免試入學試模擬說明會第一節(三年級)-活動中心 1/13 第八節結束 1/14-15 第三次定期評量	1/11-15 網路成癮防治宣導週(暫定)	1/11 技藝課程學生多媒體教室集合(第二節) 1/11 特推會期末會議		1/4 一 月份行 政會 報
	週	17	18	19	20	21	22	23	1/21 寒假開始	1/18-19 運動會(暫定) 1/20 休業式	1/20 收回全校生涯手冊(寒假檢核)、各班導師送回 B 表到輔導室		1/9-12

◆段考 ★複習考 ▼競試 ■作業抽查 ▨學期補考 ▲活動 \*週末社團 ◎導師會報及重要會議 ○行政會報 \*週末社團 ☆彈性補課 國定假日

### 註冊組

#### 一、獎助學金

各項獎助學金訊息會公告於學校網站，請有意申請者自行下載申請表單或到教務處註冊組領取申請表並備妥相關證件，於校內截止日期前提出申請，俾利彙整、送件。

#### 二、定期評量補考成績計算依據「臺南市國民中學學生成績評量補充規定」

學生於學校辦理定期評量時，因故請假缺考者，應於該學期結束前補考。但學生無故缺考者不得補考；其缺考之定期評量成績以零分計算。

前項補考學校得另行命題，成績計算方式如下：

(一) 因公、喪、病、產假或不可抗力事由請假缺考者，按實得分數計算。

(二) 因事假缺考者，其補考成績在六十分以下者，依實得分數計算；超過六十分者，超過部分之分數以百分之八十計算。

#### 三、領域成績之評量結果依據「國民小學及國民中學學生成績評量準則」

第九條定期領域學習課程之評量結果，應以優、甲、乙、丙、丁之等第，呈現各學習領域學生之全學期學習表現，其等第與分數之轉換如下：一、優等：90分以上。二、甲等：80分以上未滿90分。乙等：70分以上未滿80分。四、丙等：60分以上未滿70分。五、丁等：未滿60分。

#### 四、領畢業證書的條件依據「國民小學及國民中學學生成績評量準則」第十二條，符合下列規定者，為成績及格，由學校發給畢業證書；未符合者，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、語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、科技、健康與體育八領域有四大領域以上，其各領域之畢業總平均成績，均達丙等以上。

◎ 109 學年度臺南市永康國民中學學生領域成績評量方式

領域	科目	第一次評量		第二次評量		第三次評量		備註	
		定考 50%	日常 50%	定考 50%	日常 50%	定考 50%	日常 50%		
語文	國文	1.紙筆測驗 60% 2.多元評量 40%如下: (1) 文言文背誦 25% (2) 白話文朗讀 15%	1.紙筆測驗 30% 2.作業 40% 3.學習態度 30% 共 100%	1.紙筆測驗 60% 2.多元評量 40%如下: (1) 文言文背誦 25% (2) 白話文朗讀 15%	1.紙筆測驗 30% 2.作業 40% 3.學習態度 30%	1.紙筆測驗 60% 2.多元評量 40%如下: (1) 文言文背誦 25% (2) 白話文朗讀 15%	1.紙筆測驗 30% 2.作業 40% 3.學習態度 30%		
	英語	紙筆測驗45%， 聽力測驗15%， 多元評量(口試)40%	紙筆測驗 30%， 作業成績(含聽力習作) 40%， 學習態度 30%	紙筆測驗45%， 聽力測驗15%， 多元評量(口試)40%	紙筆測驗 30%， 作業成績(含聽力習作) 40%， 學習態度 30%	紙筆測驗45%， 聽力測驗15%， 多元評量(口試)40%	紙筆測驗 30%， 作業成績(含聽力習作) 40%， 學習態度 30%		
數學	數學	紙筆測驗 60%， 多元評量 40%	紙筆測驗40% 習作及作業繳交30% 課堂表現及態度30%	紙筆測驗 60%， 多元評量 40%	紙筆測驗40% 習作及作業繳交30% 課堂表現及態度30%	紙筆測驗 60%， 多元評量 40%	紙筆測驗40% 習作及作業繳交30% 課堂表現及態度30%	多元評量(含口試、口頭或書面報告、操作、每次定期測驗採用其中一種方式進行評量)	
	歷史	紙筆測驗 60% 多元評量 40%	紙筆測驗 50% 多元評量 50%	紙筆測驗 60% 多元評量 40%	紙筆測驗 50% 多元評量 50%	紙筆測驗 60% 多元評量 40%	紙筆測驗 50% 多元評量 50%		
社會	地理	紙筆測驗 60% 多元評量 40%	紙筆測驗 50% 多元評量 50%	紙筆測驗 60% 多元評量 40%	紙筆測驗 50% 多元評量 50%	紙筆測驗 60% 多元評量 40%	紙筆測驗 50% 多元評量 50%		
	公民	紙筆測驗 60% 多元評量 40%	紙筆測驗 50% 多元評量 50%	紙筆測驗 60% 多元評量 40%	紙筆測驗 50% 多元評量 50%	紙筆測驗 60% 多元評量 40%	紙筆測驗 50% 多元評量 50%		
自然與科技	自生	紙筆測驗 60% 多元評量 40%	紙筆測驗 40% 實作及作業 30% 學習態度 30%	紙筆測驗 60% 多元評量 40%	紙筆測驗 40% 實作及作業 30% 學習態度 30%	紙筆測驗 60% 多元評量 40%	紙筆測驗 40% 實作及作業 30% 學習態度 30%	紙筆測驗 60%(依教務處排定輪值表，輪流命題、審題。)	多元評量 40%(由課老師依下列原則，擇項評量之：學習檔案、學習單、實驗操作、活動紀錄簿、書面報告、口試等。)
	自理	紙筆測驗 60% 多元評量 40%	紙筆測驗 40% 實作及作業 30% 學習態度 30%	紙筆測驗 60% 多元評量 40%	紙筆測驗 40% 實作及作業 30% 學習態度 30%	紙筆測驗 60% 多元評量 40%	紙筆測驗 40% 實作及作業 30% 學習態度 30%		

健康與體育	健康	多元評量 100%	紙筆測驗 50% 作業 30% 學習態度 20%	紙筆測驗 100%	紙筆測驗 50% 作業 30% 學習態度 20%	多元評量 100%	紙筆測驗 50% 作業 30% 學習態度 20%	
	體育	實作 100%	學習態度、上課參與 100%	實作 100%	學習態度、上課參與 100%	實作 100%	學習態度、上課參與	
藝術	藝術	實作、學習單 100%	課堂參與度、學習態度、繳交 100%	實作、學習單 100%	課堂參與度、學習態度、作業繳交 100%	實作學習單 100%	課堂參與度、學習態度、	
	綜合活動	學習單、主題作品、實作 100%	個人參與、出席率、上課秩序、團隊表現、作業繳交 100%	學習單、主題作品、實作 100%	個人參與、出席率、上課秩序、團隊表現、作業繳交 100%	學習單、主題作品、實作 100%	個人參與、出席率、上課秩序、團隊表現、上課秩序、團隊	60分以下應有紀錄
科技	生活科技	實作50% 學習單50%	課堂參與度30% 學習態度30% 實作及作業40%	實作50% 學習單50%	課堂參與度30% 學習態度30% 實作及作業40%	實作50% 學習單50%	課堂參與度30% 學習態度30% 實作及作業40%	
	資訊科技	測驗50% 實作50%	課堂參與度30% 學習態度30% 實作及作業40%	測驗50% 實作50%	課堂參與度30% 學習態度30% 實作及作業40%	測驗50% 實作50%	課堂參與度30% 學習態度30% 實作及作業40%	

## 臺南區免試入學比序項目調整(109 學年度起入學高級中等學校學生適用)

### 「同分比序順序」調整前後對照

調整前同分比序順序	調整後同分比序順序
總積分	總積分
志願序	志願序
國中教育會考總積分	國中教育會考總積分
多元學習表現總積分	多元學習表現總積分
體適能	國中教育會考總積分
社團參與	國中教育會考總積分
寫作測驗	會考加註標示
獎勵紀錄	由11項減為6項，不列體適能等單項比序，強調項等值，減輕壓力。
服務學習	
競賽成績	
會考加註標示	

### 「臺南區超額比序」調整前後對照

序號	調整前比序項目	積分	備註	調整後比序項目	積分	備註
1	志願序	10		志願序	10	
2	競賽成績	10		競賽成績	10	
3	獎勵紀錄	15	最高採計50分	獎勵紀錄	15	最高採計50分
4	服務學習	15		服務學習	15	
5	社團參與	10		社團參與(修)	15	
6	體適能	10	(50/60)	體適能	10	(50/70)
7				語言認證(增)	5	
8	就近入學	10		就近入學	10	
9	國中教育會考	30		國中教育會考	30	
	總分	100		總分	100	

\*臺南區十二年國教超額比序修正案，105 學年度起入學高級中等學校學生適用之志願以群組計分：

超額比序「志願序」積分第 1 志願至第 5 志願由 10 分、8 分、7 分、6 分、5 分，修正為 10 分、9 分、8 分、7 分、6 分。前 5 志願序中，每一志願序可選擇 3 校為一群組，同一志願學校如有多科別，選填時仍視為同一志願序。第 6 志願序後選填以單科為單位，以 5 分計。

\*升學相關資訊請掃 QR CODE





### 壹、學生生活常規事項提醒

孩子進入國中階段，課業壓力加重，身心變化加劇，在叛逆期中開始學習為自己的行為負責任。課業、愛情、友情、親情等問題雜沓而來，需要的是更多的關懷與照料。懇請各位家長陪著你的孩子，度過這叛逆的青春期…

#### 一、上放學時間及相關交通安全事宜

(一) 上、下學時間：早上 7:30 和 16:50 (第八節課後輔導結束時間)，若無輔導課則為 16:05 (段考日無第八節課後輔導)。

##### 1. 上學：

(1) 因學校大門正對郵局交通繁忙接送孩子並不方便，在此懇請家長如果開車，請於「後門」接送，後門有設 5 個臨時停車格，以免陷於前門車陣。

(2) 若一定得在前門接送，則請務必留意，避免在大門口直接迴轉，以免造成前門交通阻塞。若是違規，交通導護老師在執勤中，僅能以最快速度提醒學生，請他轉告家長，無法請家長搖下車窗進行長時間的溝通。過去曾發生上述事件，造成交通導護執勤困難，請家長將心比心，您的孩子和別人的孩子都是本校學生，也都同樣重要；你正確的身教表現會是您孩子最好的表率。

(3) 騎機車之家長，上學請至 U 型迴轉區放下學生，若為校門對面請學生下車後步行走斑馬線過馬路，請家長聽從導護老師指示、遵守交通號誌，避免發生交通事故或交通違規導致受罰。

(4) 後門交管時間結束後閘門關閉，但左右側均有小門可以通過，一側靠活動中心，另一側靠跳遠場，請同學不要跨越圍牆；以免受傷。



##### 2. 放學：

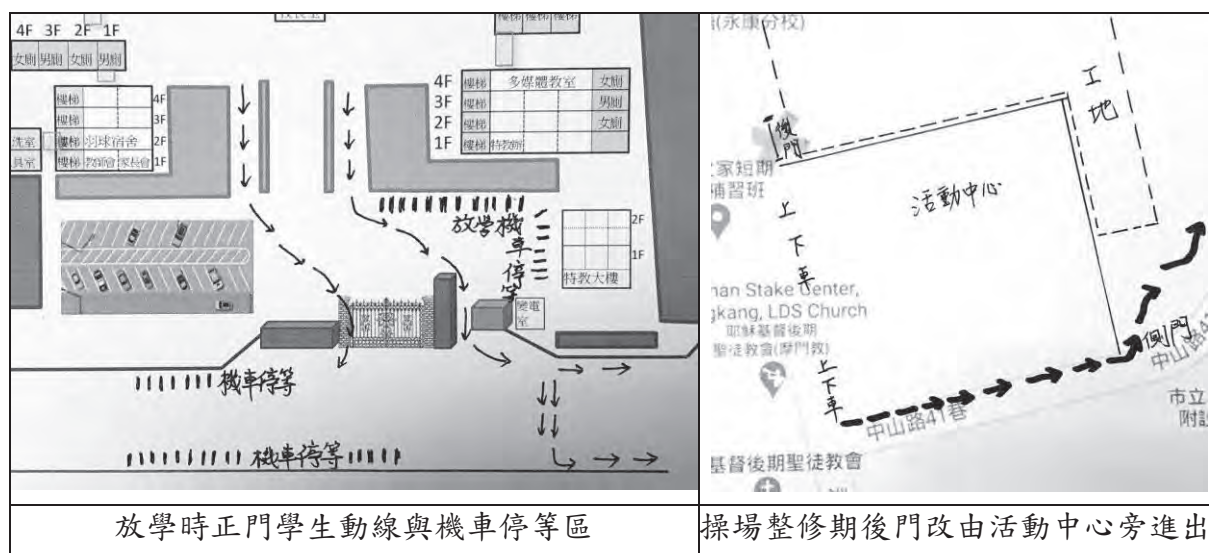
(1) 汽車接送：請於後門接送，正門留給走路及騎單車同學，正門周邊留給機車接送家長。或者您可以跟孩子約定在距離學校門口遠一點空地接送，避免交通阻塞也延誤您的時間。

(2) 機車接送：以鐘響為界，鐘響後請勿再騎進校園，避免危險

A. 於 16:50 前抵達可將機車停放至大門校內 L 型等待區，車頭朝前，等候孩子會合。

B. 於 16:50 鐘響後至校，麻煩請於校門對面、校門兩側依序排列整齊，車頭朝馬路，等候孩子會合。

(3)單車及走路回家：騎單車學生依車棚旁之側後門，由交通導護引導離校。正門走路回家同學，請循兩側依序遵循交通導護引導離校；後門走路離校同學，請於導護期間遵循交通導護引導離校。



3. 操場整修工程進行期間：自 9 月 3 日至 12 月 1 日工程期間操場工地不開放，後門進出同學請一律在永正路學校圍牆旁下車後自中山路 41 巷由側門進出校園。

- (二)各門口交通導護時間為 7:10 至 7:30。惟有時各班導師會要求學生提早到校早自習或掃地，請家長們務必配合導師的要求
- (三)腳踏車停放：本校備有腳踏車車棚供學生停放，但校方實不負保管之責。腳踏車是學生現階段最貴重的物品，為妥善保管腳踏車，本校除各車棚大門上鎖外，孩子本身亦須負責任的將自己車輛上鎖，以免失竊。除此之外，為配合市府政策，目前騎乘腳踏車需配戴安全帽，請家長務必協助指導學生配合，避免違反本校獎懲規定。
- (四)未開放電動車：本校目前並未放學生騎乘電動車上學，根據內政部警政署統計，電動自行車在 2015 年的車禍件數為 1067 件，造成 4 死、1526 傷；2016 年為 1166 件，導致 6 死、1658 傷；2017 年為 1508 件，造成 3 死、2163 傷。從數字可以看出，電動自行車車禍件數、受傷人數正不斷上升，立法院交通委員於 2019/4/29 日初審通過電動自行車改裝與安全帽相關罰則；擅自改裝電動自行車處 1800 元以上、5400 元以下罰鍰；電動自行車若行駛速率時速超過 25 公里 罰 900 到 1800 元；未戴安全帽者罰 300 罰鍰。國中生心智年齡不成熟，學生騎乘電動車多數並非離校距離遠之交通因素，而為炫耀、競速心態，本校先前已有學生於假日騎乘電動車，雙載自摔受傷案例，請家長多加留意。

## 二、請假注意事項：孩子因病或特殊事故，未能前來學校：

- (1). 請家長事先電話告知學校教師。
- (2). 請學生到校上課後，務必補送請假單，才算完成請假程序。
- (3). 三天以上病假或事假需另附「證明」。
- (4). 沒有充分理由而缺課者，一律以曠課論。曠課或請假天數過多之學生，可能因為學習日數不足，將無法取得畢業證書。



### 三、穿著注意事項：

項目	注意事項
頭髮	1. 學生髮式應以整潔、乾爽、大方、樸素、富朝氣、不染不燙、便於梳洗，輔以「健康訴求」為導向且適合學生身分為原則。 2. 學生凡髮式過於怪異或有異味者，請導師協請家長規勸輔導。 3. 班級對髮式訂定自律原則，納入班級生活公約，共同規範遵守。
夏季制服	1. 為識別身分左胸前需繡學號，為美觀上衣釦子需扣好。 2. 夏季制服的設計上衣外放，制服不得與其他衣服混搭。 3. 女生裙子宜於膝蓋齊，不宜過短；百摺裙折線需燙平。
冬季制服	1. 為識別身分運動夾克、上衣皆須於左胸前繡學號。 2. 為美觀上衣釦子需扣好。 3. 冬季制服設計上衣需紮進褲內。 4. 服裝要整套穿著、不與其他衣服混搭。
體育服裝	1. 必須整套穿著、不得與其他衣服混搭。 2. 冬、夏季運動服設計，上衣無需紮進褲內；內褲不得外露。
班服	1. 各班可自行購買班服，但須與本校運動褲搭配，不得與制服搭配。 2. 在班級一致性的原則下，可選擇有體育課當日穿著。
鞋襪	1. 襪子一律為單一色系。 2. 在運動生理健康的原則下，以運動鞋為限。 3. 不可著鞋底墊高之變型鞋或其他休閒鞋。

◎ 帽子：不變形，不塗鴉。

◎ 指甲：不留長，易藏污納垢。需修整，不塗指甲油。

◎ 書包：背帶長度需與腰際齊，不可塗鴉毀損。

◎ 身體：身體髮膚受之父母，故不穿洞、刺青、不得戴耳環戒指、不塗粉抹脂…等對身體有侵入性或傷害的裝飾。

### 五、上課攜帶物品注意事項

1. 請督促孩子每日需照課表攜帶課本、習作、作業、文具、餐具並背書包到校。
2. 請督促孩子照班級規定來穿著服裝，並打理整齊乾淨。
3. 藝能課或自然實驗課，需帶之物品請孩子能確實準備。（為培養孩子負責任之觀念，請大力支持配合）。
4. 請勿讓孩子攜帶不屬於上課該用之物品到校（例如：紙牌、漫畫、MP3隨身聽…等會影響課堂秩序之物品）。若發現，則將代為暫時保管。若家長一定要孩子帶手機至校時，可向學校申請並遵守相關規定。
5. 除繳費外，請勿讓孩子上學時攜帶過多（超過一百元）之金錢，以免遺失。

## 六、作業及聯絡簿注意事項

1. 請督促孩子每日能確實完成回家作業，學生若回答已在學校完成，也務必要求學生還是要帶回家給您過目檢查，請**每日撥空查看孩子的聯絡簿並簽名**。
2. 學生、家長申訴專線與管道，請先向學校反映，臺南市政府教育局亦提供(06)2959023專線，請見聯絡簿附錄A-05。
3. 為不影響孩子課程教學進行，上課時間老師大多不方便接聽電話，**故請家長多多利用聯絡簿以暢通親師溝通管道**。
4. 臺灣地處地震帶，加上極端氣候影響，做好防災非常重要；學校每學期均有相關演練及課程，也請家長多利用1991留言平台，並填寫家庭防災卡（聯絡簿A-27）以及家庭反毒卡（聯絡簿上之A-21）。

## 七、生病、衛生、保健及環保

1. 孩子若感染傳染性疾病，為避免影響其他孩子的健康，請讓孩子在家裡充分休養，到完全康復再回校。
2. 孩子到校後若有身體不適的現象，我們會立即請校護幫忙並與家長聯絡。
3. **孩子如果對某種食物過敏或需特殊照顧，請轉告老師**。
4. 垃圾減量：配合學校計畫，推動不使用免洗用具之習慣，故請自備餐具到校用餐，勿將免洗用具帶至學校，以減少環境污染及推動垃圾減量。並請自備飲用水盡量勿購買高糖飲料，以減少垃圾並維護身體健康。
5. 垃圾分類：臺南市已實施垃圾強制分類及破袋稽查，請家長配合學校共同養成孩子們做好垃圾分類，切勿隨意丟棄垃圾。
6. 親子共用溫馨早餐：**請孩子在家用早餐**，以具備一天活力的來源及營造家庭溫馨氣氛。

## 八、其他配合事項

1. 為傳達及溝通彼此的理念及感情，校方或班級若舉辦親職活動，例如：親職講座、親子烤肉等，請大家熱烈參與。
2. 為了讓孩子適應團體生活，建立良好的生活習慣及學習態度，請您**支持教師輔導與管教學生的教育原則**。
3. **請培養孩子早睡早起的習慣**，以免睡眠不足而影響到校時間，進而影響上課情緒。
4. 孩子的成長、獨立及良好生活習慣是您、我所樂意見到的，請讓孩子學習生活自理，以及幫忙做家事。
5. 學校是一個小型社會，班級就像社會中的一家人，而您是我們這家人最大的支柱，請您肯定、支持與參與班上活動，也請您給學校所舉辦的活動掌聲與鼓勵，因為您我都用心在陪孩子成長與茁壯。
6. 若有接到疑似詐騙電話，請致電：06-2015247轉8020學務處，將由學務處為您做進一步的協助及確認學生狀況。

# 校外服務學習 申請流程



校網查詢服務

機構是否通過教育局認證

1. 各級學校以外之服務機構需通過認證本校始可採計服務時數
2. 若查詢不到服務機構，表示該機構並未獲得教育局的認證，請該機構上臺南市 12 年國民教育網-服務學習進行申請



至學務處領取

校外服務學習反思日誌

1. 填寫完服務日期、服務內容及取得家長同意(簽名)。
2. 請確認日期以及服務時數，每日最多 8 小時，日期請勿塗改。
3. 確認服務機構是否有服務時數證明

學務處審核通過

進行校外服務學習



1. 學生填寫反思日誌心得
2. 給導師核閱

學務處認證時數

每周一攜帶：

1. 校外服務學習反思日誌
2. 服務時數證明

※周二下午自行領回反思日誌 & 服務時數證明並收藏至個人生涯檔案夾內，以便備查。



多元學習表現查詢系統

上網查詢服務學習  
時數登錄與否

107.6.27 學務處活動組製

## 貳、十二年國教『多元學習表現』相關訊息：

### 109 學年度臺南區免試入學超額比序項目積分對照表

(109 學年度起入學高級中等學校學生適用之)

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	10分	1. 每一志願序至多可選填 3 校為一群組，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 5 分計。
		10分	9分	8分	7分	6分		
2. 多元學習表現	競賽成績 (10分)		第一名	第二名	第三名	第四至八名	最高採計 50 分 (50/70)	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；同一性質或同一項目之競賽，僅擇優計分一次；團體分數折半。 3. 獎勵紀錄：嘉獎/警告每支0.5分；小功/小過每支1.5分；大功/大過每支4.5分。 4. 體適能：對身心障礙、有重大傷病、體弱等不適合體適能檢測的學生，基本分由目前的4分提高為6分。 5. 語言認證：國中學生於報名該學年度免試入學，其提出之認證資料如非國中教育階段取得者，亦予採計5分。
		國際	10分	9分	8分	7分		
		全國	7分	6分	5分	4分		
	獎勵紀錄 (15分)	(嘉獎/警告每支0.5分；小功/小過每支1.5分；大功/大過每支4.5分；						
		縣市	4分	3分	2分	1分		
		服務學習 (15分)						
服務學習 (15分)	服務學習每小時0.3分，50小時，可得滿分15分。							
社團參與 (15分)	每學期參與社團16小時，可得3分。一上至三上共5學期，可得滿分15分。							
體適能 (10分)	最高可得10分。							
語言認證 (5分)	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以上者，採計5分。							
3.就近入學	符合10分			不符0分		10分		
4.國中教育會考	精熟每科6分		基礎每科4分		待加強每科2分		30分	精熟A++A+A，基礎B++B+B，待加強C
	參考總分					100分		

#### 同分比序順序

順序 1	順序 2	順序 3	順序 4	順序 5	順序 6	
總積分	志願序	國中教育會考總積分	多元學習表現總積分	國中教育會考總積點(全滿為 36 點)	會考加註標示	
				A++ 7 點	A+ 6 點	A 5 點
				B++ 4 點	B+ 3 點	B 2 點
				C 1 點		
				寫作測驗 6 級分最高 1 點		

(1). 其餘重要最新資訊，請至臺南市 12 年國民基本教育資訊網，網址：<http://12basic.tn.edu.tw/>。

(2). 聯絡簿有更詳細資訊，請見 A-18、A-19。

### 三、判斷自己是否屬於健康體重

世界衛生組織（WHO）建議以比較簡單經濟，便於推廣的方法—

身體質量指數(Body Mass Index, BMI)來判定肥胖程度，BMI指數愈高，罹患肥胖相關疾病的機率也就愈高。

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重(kg)}}{\text{身高}^2(\text{m}^2)}$$

我是 18 歲（含）以上的成人，要如何判斷體重是否正常？

18 歲（含）以上的成人 BMI 範圍值	體重是否正常
$\text{BMI} < 18.5 \text{ kg/m}^2$	「體重過輕」，需要多運動，均衡飲食，以增加體能，維持健康！
$18.5 \leq \text{BMI} < 24 \text{ kg/m}^2$	恭喜！「健康體重」，要繼續保持！
$24 \text{ kg/m}^2 \leq \text{BMI} < 27 \text{ kg/m}^2$	哦！「體重過重」了，要小心囉，趕快力行「健康體重管理」！
$\text{BMI} \geq 27 \text{ kg/m}^2$	啊～「肥胖」，需要立刻力行「健康體重管理」囉！

### 除了 BMI，還有其他判讀肥胖的簡易指標嗎？

腰圍能反應腹部脂肪的多寡，也是判斷代謝症候群、心血管疾病罹患機率的一種方法。因為堆積在腹部的脂肪組織會影響身體代謝，導致血液三酸甘油酯濃度、血糖升高，增加罹患心血管疾病和糖尿病的風險。

找一個軟尺，量量我的腰圍：\_\_\_\_\_公分

性別	理想腰圍範圍
成人男性	小於 90 公分(35 英吋)
成人女性	小於 80 公分(31 英吋)





# 吃藥不能防感冒

## 5不 喝水休息健康到



- 1 不過量** 增加藥量感冒症狀不會好得比較快，反而增加副作用風險。
- 2 不併用** 不同時服用其他感冒藥品，以免過量服用同類藥品。
- 3 不輕忽** 服藥後有不適症狀或持續三天以上未改善，必要時儘速就醫。
- 4 不飲酒** 服藥期間避免飲酒，以免加重嗜睡情形與增加肝臟負擔。
- 5 不亂買** 要到藥師執業之合法藥局購藥，遵守「不聽、不信、不買、不吃、不推薦」原則。



# 吃藥不能防感冒

## 5要 喝水休息健康到



- 1 要知道** 感冒藥可以緩解症狀，不能預防感冒。
- 2 要問藥師** 感冒藥成分不同，應向醫師、藥師詢問，挑選合適感冒藥。
- 3 要告知** 要告知過敏史、疾病史，及有無同時併用其他藥品，是否從事開(騎)車或需專注的工作。
- 4 要看標示** 依據藥品外包裝及藥品說明書(仿單)標示按時服用。
- 5 要遵醫囑** 依照醫(藥)師給予的資訊用藥，6歲以下幼童，不建議自行使用綜合感冒藥。

指導單位  
衛生福利部食品藥物管理署、教育部

承辦單位  
國立臺灣師範大學

衛生福利部 (MO) 健健康康 (從我開始)

# 好口氣讓我好人氣

## 年輕的你有健康的牙齒

### 才有自信的笑容

口腔有異味很可能是牙周發炎  
而口腔清潔不良與牙齒斑斑是罪魁禍首  
牙結石、咬合傷害是主要幫兇，吸菸是危險因子



**正常作息**



早睡早起身體好

**加強口腔清潔**



平常搭配牙線或牙間刷加強清潔

**保持口腔清潔**



每天至少刷牙兩次  
睡前刷牙不能少

**均衡飲食**



多吃蔬果少甜食  
飲食均衡保健康

**吸菸會導致牙周病**



**半年定期看牙醫**



全民健保給付13歲以上民眾  
每6個月洗牙一次

戴舌環如果清潔不良  
會容易引發局部潰瘍或口腔感染的問題

廣告  
國立臺灣師範大學口腔醫學系 / 臺北醫學大學口腔醫學系 / 中國醫藥大學口腔衛生學系

# 多戶外活動 遠離惡視力

## 打敗惡視力 護眼 6 招！

- 每日戶外活動2-3小時以上。
- 未滿2歲避免看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時。
- 用眼30分鐘，休息10分鐘，看書保持35-40公分距離。
- 讀書光線要充足，坐姿要正確。
- 均衡飲食，天天五蔬果。
- 每年固定1-2次檢查視力。

# 30/10

避免長時間近距離用眼  
30分鐘須休息10分鐘



孩童近視若無適當管控度數，容易變成高度近視(>600度)，可能引發：白內障、青光眼、視網膜剝離、黃斑裂孔、黃斑出血及黃斑退化等併發症，進而導致失明。

衛生福利部 國民健康署 關心您  
本經費由食品健康福利司撥款

衛生福利部中央健康保險署  
National Health Insurance Administration  
Ministry of Health and Welfare  
今日您支持健保 明日您保健康

**這不是棒棒糖**

正確用藥，愛惜健保

健保用心 讓您安心 ■ 諮詢專線 0800-030-598 ■ 網址 <http://www.nhi.gov.tw> 廣告

戒檳榔，高健康

## 戒嚼檳榔 幸福無憾

為了理想，管大哥嚼榔一嚼就是40年，就是因為這顆檳榔，讓他原本口唇處原本開朗的笑容，現在只剩下凹陷的眼睛，現在，他勇敢說出來，呼籲大家，為了健康，請戒(戒)檳榔，讓幸福無憾！

### 十個口腔癌，九個嚼檳榔

- 口腔癌是青壯年男性最常見的癌症
- 平均死亡年齡為56歲，比其他癌症早10~20歲
- 嚼檳榔與吸菸是導致口腔癌的主因
- 為了您的健康與家人的幸福，請立即戒菸及戒檳榔並請定期做口腔黏膜檢查
- 政府補助30歲以上嚼檳榔、吸菸民眾，2年1次口腔黏膜檢查請至健保特約牙科、耳鼻喉科接受檢查

行政院衛生署國民健康局 廣告

廣告

## 它的距離比想像中更靠近...

愛滋病、B及C型肝炎等，都是透過性行為與血液等途徑傳染，做好防護，保護自己也保護身旁親密的人。

World AIDS Day

## 12/1 世界愛滋日 愛「之」行動 從尊重開始

每個人都應享有預防、治療、關懷愛滋病的權利彼此尊重，才能創造一個和諧的共同生活空間

2010年世界愛滋日主題為  
Universal Access and Human Rights  
強調保護及重視每個愛滋感染者的人權

健康的您，可以怎麼做？	感染的我，可以怎麼做？
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 正確認知愛滋傳染途徑</li> <li>✓ 尊重愛滋感染者就學、就業及生活權益</li> <li>✓ 主動接受愛滋病毒篩檢</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 珍惜自我生命，積極尋求治療</li> <li>✓ 尊重他人生命，不與他人發生危險性行為</li> <li>✓ 尊重他人生命，不與他人共用針具或稀釋液</li> </ul>

衛生福利部疾病管制署 TAIWAN CDC | 疫情通報及關懷專線：1922 <http://www.cdc.gov.tw>

- |  |   |
|--|---|
| <p><b>不要得到</b> 病毒傳播，到我就停</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 拒絕誘惑、忠實性伴侶</li> <li>✓ 全程正確使用保險套</li> <li>✓ 主動接受愛滋病毒篩檢</li> </ul> | <p><b>不要傳染</b> 我是最後一位傳染病患</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 主動積極接受治療</li> <li>✓ 不與他人發生危險性行為</li> <li>✓ 不與他人共用針具、稀釋液</li> </ul> |
|--|---|



# 消滅登革熱 大家愛注意!!

## 滅蚊不分內外 防蚊從早到晚



### 一般症狀



**出現  
速就醫!!**

### 警示徵象



#### ▲重症高危險族群

- 1、慢性病患 (如糖尿病、高血壓患者等)。
- 2、抵抗力弱的老人、小孩。
- 3、感染不同登革熱型別之登革病毒者。

● 廢棄容器回收處理



衛生福利部  
Ministry of Health and Welfare



衛生福利部疾病管制署  
TAIWAN CDC



1922

## 空氣污染指標



行政院衛生署國民健康局健康九九網站  
<http://health99.doh.gov.tw/>

空氣污染指標 (PSI)	0~50	51~100	101~199	200~299	≥300
健康影響	良好	普通	不良	非常不良	有害
狀態色塊	綠	黃	紅	紫	褐
人體健康影響	對一般民衆身體健康無影響	對敏感族群健康無立即影響	對敏感族群會有輕微症狀惡化的現象，如臭氧濃度在此範圍，眼鼻會略有刺激感	對敏感族群會有明顯惡化，降低其運動能力；一般大眾則視身體狀況，可能產生各種症狀	對敏感族群除了不適症狀顯著惡化並造成某些疾病提早開始；減低正常人的運動能力

# 每日飲食指南

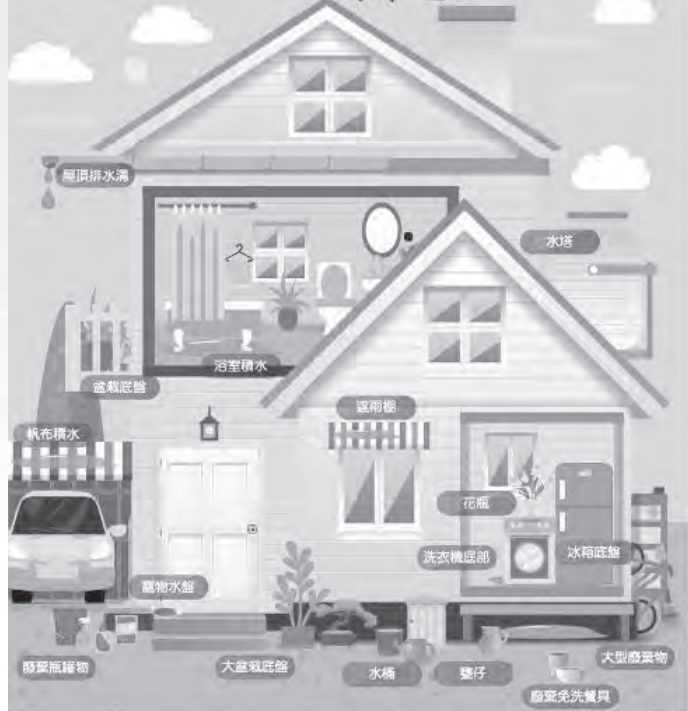


## 你吃得均衡嗎?

身體所需的營養素來自各類食物，各類食物提供營養素不盡相同，每一大類食物無法互相取代，參考每日飲食指南建議，均衡攝取六大類食物，並在各類食物中多樣化選擇，才可得均衡營養。



# 蚊子不孳生 登革熱不上身 你有哪些蚊子的家?



中央流行疫情指揮中心 | 疫情通報及諮詢專線：☎1922 <http://www.cdc.gov.tw>

## 冬天害怕洗手嗎?

### 肥皂勤洗手 別和病菌一起團圓

學生放寒假、農曆春節期間，南北往返與出門旅遊的民眾大增，若不注意個人衛生習慣，不但自己和家人容易染病，病菌也很容易就會傳播出去。

那些病菌在冬季特別活躍? 流感病毒、諾羅病毒、輪狀病毒、腺病毒等。  
病菌引起的疾病(症狀)? 流感(發燒、頭痛、肌肉痛、流鼻水、咳嗽等)、病毒性腸胃炎(嘔吐、腹瀉等)。

## 你可以怎麼做

- 落實正確洗手**
  - ✓ 使用肥皂洗手，搓手至少20秒
  - ✓ 洗手後，用手帕或衛生紙擦乾
- 注意咳嗽禮節**
  - ✓ 咳嗽時，請以手帕或衛生紙遮住口、鼻
  - ✓ 若來不及，請以衣袖代替，降低病菌傳播機會
- 生病在家休息**
  - ✓ 若出現不適症狀，戴上口罩就醫
  - ✓ 適時補充水分及電解質
  - ✓ 以稀釋漂白水做居家環境消毒

衛生福利部疾病管制署 TAIWAN CDC | 疫情通報及關懷專線：☎1922 <http://www.cdc.gov.tw>

## 症狀 十秒讀懂茲卡病毒 (Zika virus)

## 怎麼預防?

潛伏期 3~12天

結膜炎

返國注意事項：有任何不適撥打免付費1922

## 孕婦或計畫懷孕婦女請注意!!!

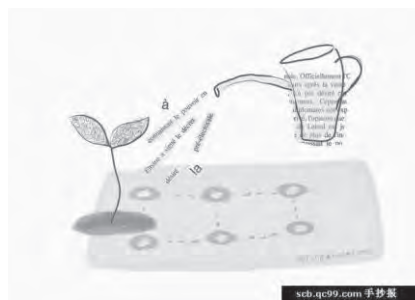
孕婦感染可能導致胎兒小頭畸形或死亡，建議暫緩前往流行地區。從流行地區返國後，並定期胎兒超音波追蹤及告知醫師旅遊史。

最新茲卡病毒疫情資訊可至疾管署網站查詢

衛生福利部疾病管制署 TAIWAN CDC | 1922防疫專線 | 免付費疫情通報及諮詢專線：☎1922

## 學校重要資訊-輔導室

### ★處室業務：



#### 一、辦理親師座談會：

於上、下學期期初各辦理一場親師座談會，會介紹十二年國教的升學相關資訊及各處室的重要業務報告，也會邀請知名專家進行親職講座，提供家長親職教養的教育良方；下學期親師座談會同時辦理升學博覽會，會邀請高中職、五專到本校設攤，誠摯邀請各位家長能夠撥冗蒞校參與。

#### 二、學生輔導工作：

- (一) 個案諮商轉介：3位輔導老師、1位社工師、1位心理師定期駐校服務。學生若有學校生活適應及學習上的問題，可以透過導師轉介至輔導室。
- (二) 小團體諮商課程：專輔教師於每學期會辦理不同主題之小團體課程，由導師、輔導老師或者學校各處室同仁，推薦適合參加的同學，期增進學生自我了解與成長。

#### 三、辦理技藝教育課程：

- (一) 對象：三年級同學。
- (二) 109學年度本校辦理「抽離式技藝教育課程」開設有動力機械、電機電子、家政、餐旅、設計、商業管理、農業、食品等職群。

#### 四、定期發行校刊「永中 On Line」：

每學期發行一次(6月及12月)，裡面有學校活動介紹、學生榮譽事蹟、專題文章、活動預告……等等。

#### 五、升學輔導：

提供升學相關資訊、舉辦多元入學宣導、綜合高中宣導、升學博覽會、高中職五專入班宣導、抽離式，讓學生獲得多方面升學資訊。

#### 六、生涯發展教育：

- (一) 生涯發展記錄手冊、生涯檔案夾。
- (二) 心理測驗之實施：

一年級	智力測驗、學習適應量表
二年級	適性化職涯性向測驗 情境式職涯興趣測驗



- (三) 全年級在地產業參訪活動：本學期九年級暫定 109 年 12 月、七年級與八年級暫定 110 年 4-5 月間辦理產業達人講座，透過達人分享瞭解不同產業的工作內容。
- (四) 二年級社區高中專業群科參訪：本學年於 109 年 11 月 25 日(三) 第二天段考下午辦理，讓學生透過實地參訪與實作，瞭解不同職群的學習主題與職場特質，以利三年級選修技藝教育學程及未來生涯發展抉擇之參考。參訪地點：臺南高商、南大附中、光華女中、慈幼工商。
- (五) 辦理各式講座：生涯規劃、生命教育、性別平等教育、家暴防治、憂鬱自傷防治、升學新知……等各式主題講座。

#### 八、辦理二年級童軍露營活動：

- (一) 時間：109 年 12 月 2 日(三)至 12 月 4 日(五)，三天兩夜。
- (二) 地點：江南渡假村。

#### 九、特教業務：

- (一) 身心障礙學生交通費補助(輕、中、重、極重度障礙)及身心障礙學生獎助學金。
- (二) 身障學生轉銜參訪高職綜合職能科活動(臺南啟智學校、南大附聰、新化高工、臺南高工、崑山中學)。
- (三) 特教班、多元班校外教學參觀。
- (四) 特教班、多元班技藝課程。
- (五) 辦理特教宣導活動。

#### 十、美術班業務：

- (一) 辦理美術班招生事宜。
- (二) 辦理美術班各項美術類比賽(含全國美術比賽等)事宜。
- (三) 進行美術班學生個別學習狀況與作品評估。
- (四) 與美術班術科教師開會研議並規劃美術班術科課程。
- (五) 統籌美術班畢業專刊、畢業生畫冊與籌辦三年級學習成果暨畢業美展事宜。

## 認識技藝教育課程

Q：何謂「技藝教育課程？」

此課程提供給職業試探意願的同學，在三年級上課期間利用一個半天的時間到高職學習有興趣的職業技能，每一職群學習重點不同，有意願參加之同學可以依個人專長或興趣選擇適合自己的職群。

電機電子：學習焊接、配線、資訊運用、自製擴音機、警報器等…。

動力機械：學習汽機車基本構造、引擎基礎實習、汽車美容…。

商業與管理：學習中英文文書處理、報表處理…。

設計職群：學習基礎描繪、色彩學、設計基礎…。

餐旅職群：學習餐飲製作、觀光餐旅、客服訓練…。

家政職群：學習美容、美髮、指甲彩繪、幼保…。

農業職群：家庭園藝、休閒農業、盆栽種植…。

食品職群：食品加工、穀物加工…。

Q：「技藝教育」有哪些班別？差異為何？

「技藝教育」分為「技藝教育課程」與「技藝教育專班」兩種班別，兩者的差別為：

1. 「技藝教育課程」：為部分抽離式上課模式，平時在原來班級上課，僅一個半天(週一上午四節課)抽離出來上技藝課程，每學期修一個職群，上下學期共可修二個職群。
2. 「技藝教育專班」：完全抽離獨立成班，每周有兩個全天(十四節課)，到不同高職學校上技藝課程，因此，學校學科課程(國英數社等課程)較一般班級節數少，每學期修兩個職群，上下學期共修四個職群。

Q：如何報名參加本校「技藝教育課程」？

1. 會針對全體二年級學生進行「技藝教育課程說明會」。
2. 說明會後，針對有興趣參加技藝課程的部分學生，再進行詳實的報名說明會。
3. 填寫報名表→繳交資料→進行遴選→公布名單。



## 家庭教育宣導

全國家庭教育諮詢專線：412-8185（幫一幫我）

說明：

- (一) 教育部整合全國家庭教育諮詢專線為單一碼「412-8185」，無論何地之民眾只需撥打此專線(手機請撥 02-412-8185)，即可自動轉接所屬話區的家庭教育中心，為市民提供專業諮詢服務。
- (二) 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。
- (三) 服務時段：週一至週五上午 9-12 時、下午 14-17 時、晚上 18-21 時，週六上午 9-12 時、下午 14-17 時。
- (四) 預約面談專線：312-9926；服務地點：家庭教育中心「諮詢服務處」（設於永康區復興國小內），歡迎民眾多家利用。

## 兒少性剝削防治宣導

### 了解兒少性剝削

防制兒少性剝削為何刻不容緩？

依據保護資訊系統106年報告件數統計達1297件  
平均每天就有3.26人受害！

1297件  
2017  
1 DAY

### 性剝削事件高風險因子

行為表現異常	性價值觀念偏差
家庭功能不佳	人際關係複雜

24小時內  
所有教育人員  
皆有通報義務及責任

### 知悉/疑似通報

校安通報  
24小時內  
由各縣市校安系統進行通報

社政通報  
關懷e起來官網



一般民眾知悉或疑似性剝削事件通報專線



IN CASE OF SEXUAL EXPLOITATION

### 兒少性剝削的樣態及法律罰則

依據保護資訊系統106年報告件數統計1297件，各款所占比例分別為：25.60%、1.64%、53.10%、19.00%。其中第3款(兒少不當影像)之案件數已超過5萬！

有對價之性交或猥褻行為	利用兒少性交猥褻供人觀賞	拍攝製造兒童猥褻影片圖片及其他物品	兒少坐檯陪酒涉及色情伴遊侍應等
-------------	--------------	-------------------	-----------------

18歲  
16歲以上 3年以下有期徒刑  
未滿16歲 刑法

皆是兒童及少年性剝削防制條例保護對象

### 支持作為

學校教育輔導措施

社政安置服務

1. 緊急安置：最長3天
2. 短期安置：最長3個月
3. 中長期安置：最長2年



身體非賣品 隱私不散播 反剝削 您我都有責 Our bodies, Ourselves

教育部國民及學前教育署性教育資源中心

# 珍愛生命 希望無限



安心專線 **0800-788-995**  
(0800-請幫幫-救救我)

珍愛生命數位學習網

■ [www.tsos.org.tw/home](http://www.tsos.org.tw/home)

珍愛生命打氣粉絲團

■ [www.facebook.com/tspc520](http://www.facebook.com/tspc520)

全國自殺防治中心

■ 電話：(02)2381-7995  
網址：[www.tspc.doh.gov.tw](http://www.tspc.doh.gov.tw)

行政院衛生署

社團法人台灣自殺防治學會

全國自殺防治中心

中華民國醫師公會全國聯合會

關心您

## 心情溫度計



9月10日 世界自殺防治日

人人都是珍愛生命守門人

**1問**

主動關懷  
積極傾聽

守門人  
步驟123

**2應**

適當回應  
支持陪伴

**3轉介**

資源轉介 持續關懷

簡式健康量表每周自我檢測

請您仔細回想「在最近一星期中(包含今天)」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1.睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2.感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3.覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
4.感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5.覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★若有自殺想法	0	1	2	3	4

### 得分與說明

前5題總分：

0~5分：您的身心適應狀況良好

6分以上：您有情緒困擾，建議找家人、朋友或專業人員尋求協助。

★“若有自殺想法”

建議尋求專業諮詢或接受精神科治療。

心情溫度計APP  
掃描QRcode立即下載



歡迎多加使用與傳閱

若使用「心情溫度計」有任何問題，請聯絡：全國自殺防治中心(02)2381-7995

安心專線 **0800-788-995**

(0800-請幫幫-救救我)

# 疼惜生命錦囊妙計

敬愛的家長，您好：

隨著多元社會的發展，高風險家庭有增加的趨勢，即家中父母親有精神疾病、酒癮、藥癮、自殺傾向或自殺紀錄、失業、死亡、出走、重病、入獄服刑等，皆可能是高風險家庭，憂鬱症及自殺事件亦可能出現於生活周遭的人。衛生局關心處於忙碌生活的學子及家長們，鼓勵大家使用簡式健康量表(心情溫度計)，每週自我檢測(詳如下方說明)，關心自己亦關心周遭的親友。

## 「簡式健康量表」

## 五大評量每週自我檢測

健康從「關心」開始



人生總偶有遇到困頓時，有時一股說不上來的莫名心情，困在那裡，拿起心情溫度計吧！簡易的五個問題，幫助自己找出下一步；也分享給身邊親愛的家人、朋友養成週週檢測，認識自己愛護他人，就從「關心」開始！

請您仔細回想在最近一星期中(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答覆。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1.睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2.感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3.覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
4.感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5.覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★有自殺的想法	0	1	2	3	4

1至5題之總分得分：  
 得分：0~5分 身心適應狀況良好。  
 得分：6~9分 輕度情緒困擾，建議給予情緒支持。  
 得分：10~14分 建議尋求心理諮詢或接受專業諮詢。

得分：>15分 重度情緒困擾，建議轉介精神科治療或接受專業諮詢。  
 第六題(有無自殺意念)單項評分：本題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中度程度)時，宜考慮轉介至精神科別。

### 求助專線

警察局 110      消防局 119      社會福利諮詢專線 1957  
 生命線 1995      張老師 1980      婦幼保護專線 113  
 法律扶助專線 06-2285550  
 雲嘉南就業服務中心 06-2371218  
 24小時安心專線 0800-788-995 (0800-請幫幫-救救我)  
 衛生局免費心理諮商預約專線 06-3352982 / 06-6377232 (上班時間)  
 天使專線\*台灣兒童少年自殺防治專線  
 0800-555-911 (16:00~22:00全年無休)  
 更多有關自殺防治資訊，請查詢  
 臺南市政府衛生局網站 <http://health.tainan.gov.tw>  
 或全國自殺防治中心 <http://www.tspsc.doh.gov.tw>

開心時，好運連連  
 要先開心，才能開運  
 人笑，才會幸福



臺南市政府衛生局 & 臺南市政府教育局 關心您

### 家長讀取回條

我是 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 班 \_\_\_\_\_ 學生的家長，我已閱讀完畢以上資訊，且會將資料收好並時時檢測心情溫度，能關心自己及關心親友，齊心營造和諧幸福家庭！

家長簽名：\_\_\_\_\_

臺南市政府衛生局 & 臺南市政府教育局 共同關心您

回條請於 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日收齊交回學校輔導中心 祝健康、快樂！！



# 鐵漢也有柔情時 遠離憂鬱全家歡



我是爸爸，辛苦的撐起一個家，面對生活，我也有鬱卒的時候。為了全家的幸福，我會照顧自己的身心健康，懂得放鬆及紓壓，讓自己不憂鬱，全家開心樂淘淘。



爸爸像是家裡的巨人，帶給我們安心的力量，媽媽像是家裡的天使，帶給我們滿滿的溫暖。我是家裡的一份子，我會常常關心爸比、媽咪，讓家人遠離憂鬱，幸福快樂過生活。



臺南市政府衛生局 & 臺南市政府教育局 關心您

## 家長讀取回條

我是 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 班 \_\_\_\_\_ 學生的家長，我已看完以上，信守建立讓孩子有益健康的成長環境，且能關心自己及關心孩子的身心健康，齊心營造和諧幸福家庭！

家長簽名：\_\_\_\_\_

臺南市政府衛生局 & 臺南市政府教育局 共同關心您

回條請於 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日收齊交回學校輔導中心 祝健康、快樂！！