

台南市立永仁高中
114 學年度第一學期
親職教育活動(家長日)

國中家長資料手冊



中華民國 114 年 9 月 20 日



目 錄

- 1.校長的話.....1
- 2.活動流程表.....2
- 3.校務報告-教務處.....3~5
- 4.校務報告-學務處.....6~18
- 5.校務報告-輔導室.....19~20
- 6.校務報告-圖書館.....21~23
- 7.附件一：本校行事曆及週一活動表.....24~25

~永仁高中



歡迎您~

AI 世代的親子互動

這幾年來，台灣社會因應全球科技潮流的快速發展，人工智慧與各類新科技的出現，正深刻影響我們孩子未來的生活樣貌。面對這樣的「OpenAI 世代」，我們當然還是希望孩子學業有成，頂大重點科系。但更重要的，其實是幫助他們在未來能面對各種挑戰，擁有照顧自己人生的能力。今天想和各位家長分享一個常見的親子議題——孩子打電動。

首先，我建議家長先放下對孩子「愛打電動」的抱怨情緒，嘗試換個角度去理解。許多在學習上缺乏成就感、常被否定的孩子，自然會逃避課業，轉而尋找一個沒有壓力的空間。而遊戲，往往就是他們找到自信的一個出口。在遊戲世界裡，孩子能夠運用自己的能力去解決問題、獲得肯定，甚至覺得「我真的很厲害」。這其實是一種自我價值的需求。各位家長也不妨思考：為什麼在孩子的生活中，打電動成了他最能感受到快樂與成就的事情？如果我們能理解這一點，就會明白孩子在這階段最需要的是「被肯定」。因此，家長與其一味責怪，不如調整態度，幫助孩子找到更多可以獲得自信與樂趣的途徑。

接續打電動的話題，我們也要學會放下「操控孩子」的心念。期待孩子成龍成鳳本是天經地義，但若總抱著「孩子應該聽我的」的態度，反而容易讓孩子失去自我動力，甚至沉迷於遊戲尋求自由。未來的社會瞬息萬變，父母再周密的安排，也無法保障孩子未來一帆風順。真正重要的是，我們能否陪伴孩子學會「自我管理」，逐漸清楚自己該怎麼做，並在經歷問題、挫折與錯誤時，培養出反省、思考與解決的能力。這樣的孩子，才能真正有力量照顧好自己的一生。

各位家長，未來的挑戰誰都無法預知。最好的教育，不是操控，而是尊重與理解；不是包辦，而是陪伴。讓我們一起幫助孩子在生活中建立獨立的自我意識與能力，同時維持親密又正向的親子關係。這，才是開啟孩子一生幸福的關鍵。

敬祝 闔家平安！

校長 **余月琴** 敬上 114年9月16日

台南市立永仁高級中學 114 學年度第一學期親師座談會流程表

時間	國中部家長		高中部家長	
	活動內容	地點	活動內容	地點
08：10—08：30	家長報到	活動中心	家長報到	活動中心
08：30—09：00	校務發展報告 講師:各處室主任	活動中心	校務發展報告 講師:各處室主任	活動中心
09：00—09：30	新世代反詐騙宣導-主講人： 偵查隊長邱緯賓	活動中心	新世代反詐騙宣導-主講人： 偵查隊長邱緯賓	活動中心
09：30—09：40	換場		換場	
09：40—10：50	親師座談會	各班教室	親師座談會	各班教室
10：50—11：00	換場		換場	
11：00—12：00	認識技藝教育 講師:本校輔導組長莊建庭 (國二家長建議參加，國一、 國三家長鼓勵參加)	文華樓二樓 會議室	高中升學心方向 講師:本校余月琴校長	高中部 視聽教室
12：10～	賦歸		賦歸	
08:10~12:10	親師座談會時間同時於活動中心側門進行義賣，若家長有活動空檔，歡迎參加。 義賣所得用於支應本校忠孝路錢義交費用			

校務工作報告：

教務處

一、114 學年度第一學期重要活動與課程安排

(一) 114 學年第一學期課後時間開設課程

時間	課程名稱	任課教師	對象	開課日期
每週一至週五晚上	晚自習		國三至高三	09/08 起
每週六	菁英社團	校內教師	國三	09/13 起

(二) 國中本土語課程

根據《國家語言發展法》，臺灣固有族群使用之自然語言及臺灣手語，除了閩南語文、閩東語文、客語文及原住民族語文等本土語文外，為保障語言人權與語言的多樣性、喚起社會大眾對於臺灣手語的重視，並落實《世界文化多樣性宣言》與《身心障礙者權利公約》對聾人語言與文化的尊重，因此將臺灣手語納入語文選習選項之一。

國中階段從 111 學年度起，逐年將本土語文及臺灣手語於國中七年級及八年級納入部定課程，學生得從以上兩種語文課程，依學習意願擇一類選習，每週一節課。

(1) 本學期各班本土語/臺灣手語開課情況：

班級	101	102	103	104	105	106	107	108
課程	閩南語 客語 臺灣手語	閩南語	閩南語 客語 臺灣手語	閩南語	閩南語 臺灣手語	閩南語	閩南語	閩南語
班級	201	202	203	204	205	206	207	
課程	閩南語 臺灣手語	閩南語 客語	閩南語 臺灣手語	閩南語	閩南語	閩南語 臺灣手語	閩南語	

(2) 本學期原住民族語開班情況：

語系別	郡群 布農語	賽考利克 泰雅語	南排灣語	北排灣語	東排灣語
語系別	東魯凱語	德鹿谷 賽德克語	澤敖利 泰雅語	秀姑巒 阿美語	海岸 阿美語

二、114 學年度重要考試日程

日期	年級	考試項目
10/08(三)~10/09(四)	全	第一次定期評量
09/23(二)	國二國三	英文單字王 1
10/21(二)	國二國三	英文單字王 2
11/11(二)	國二國三	英文單字王 3

11/25(二)~11/26(三)	全	第二次定期評量
12/16(二)	國二國三	英文單字王 4
01/15(四)~01/16(五)	全	第三次定期評量

國三會考相關各項重要考試

日期	範圍	考試項目
09/09(二)~09/10(三)	1~2 冊	第一次複習考
10/14(二)	--	第一次英聽加強練習
11/04(二)	--	第二次英聽加強練習
12/02(二)	--	第三次英聽加強練習
12/23(二)~12/24(三)	1~4 冊	第二次複習考
03/03(二)~03/04(三)	1~5 冊	第三次複習考
03/17(二)	--	第四次英聽加強練習
04/07(二)	--	第五次英聽加強練習
04/21(二)~04/22(三)	1~6 冊	第四次複習考
05/16(六)~05/17(日)		會考

三、臺南市國民中學學生成績評量補充規定(部分摘錄)

第七條、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。

第十三條、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；未符合者，發給修業證明書：

- (一) 出席率及獎懲：學習期間授課總日數扣除學校核可之公、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。
- (二) 領域學習課程成績：
 2. 中華民國一百零八年八月一日以後入學國民中學之學生，領域學習課程成績：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。

四、國高中獎學金

※不同獎學金種類，各有不同申請條件，校內作業時間會比原單位更早截止

※永仁高中網站—教務處註冊組部分在『獎助學金區』，也有整理一些近年提供本校申請的獎學金清單，實際受理時間，依最新公文而定。

<https://reurl.cc/739n4k>



五、臺南區十二年國民基本教育免試入學比序項目多元學習表現採計項目積分對照表

比序項目		積分換算					最高分數	備註	
志願序	第一志願序學校(三間)	第二志願序學校(三間)	第三志願序學校(三間)	第四志願序學校(三間)	第五志願序學校(三間)	12分	1. 同一志願序的三間學校(不論多少科別, 只看是否是同一間學校), 志願序積分相同。 2. 同一間學校, 第二次選填, 則視為不同志願序 3. 第六志願序(含)以後, 改以單科別計算, 都是7分		
	12分	11分	10分	9分	8分				
多元學習表現	競賽成績	國際賽	第1名:10分	第2名:9分	第3名:8分	第4-8名:7分	50分	1. 限國中階段七上到九上獲得的成績 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. 本項最高採計10分	
		全國賽	第1名:7分	第2名:6分	第3名:5分	第4-8名:4分			
		縣市賽	第1名:4分	第2名:3分	第3名:2分	第4-8名:1分			
	獎勵記錄	功過相抵後, 基本分數3分, 24支嘉獎, 可達滿分15分。嘉獎/小功/大功: 加0.5/1.5/4.5分; 警告/小過/大過: 扣0.5/1.5/4.5分							本項最高採計15分
	服務學習	免試: 每小時0.3分, 50小時, 達滿分15分 (另五專—每8小時一分, 56小時, 達滿分7分, 且加計幹部和小老師; 五專優免—每4小時一分, 60小時, 達滿分15分, 且加計幹部和小老師)							本項最高採計15分
	社團參與	每學期16小時以上, 老師評核通過, 給三分, 修習五學期可達滿分15分。(技藝學程也算入社團)							本項最高採計15分
體適能	受測基本分:4分	兩項達門檻:6分	兩項達50(2銅):8分	兩項達75(2銀):9分	兩項達85(2金):10分	A. 仰臥捲腹 B. 坐姿體前彎 C. 立定跳遠 D. 1600/800公尺跑走 本項最高採計10分			
語言認證	※【英語—全民英檢(GEPT)、托福測驗(TOEFL)、多益測驗、劍橋國際英語認證、外語能力測驗、雅思國際英語測驗(IELTS)】, 採計標準參照 CEF 架構相當 A2 級以上者得 5 分 ※【閩南語—閩南語語言能力認證考試、中小學生臺語認證、全民臺語認證(專業版); 客語—客語能力認證考試; 原住民族語—原住民族語言能力認證測驗】達基礎級以上得 5 分					本項最高採計 5 分 (不限國中教育階段取得)			
就近入學	符合 10 分			不符合 0 分		10 分	凡臺南區(含共同就學區及變更就學區者)學生均採計 10 分		
國中教育會考	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) 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			
參考總積分						108 分			

※超過招生名額時, 同分比序項目:(1)總積分(經濟弱勢-低收入子女優先)(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。

您對孩子的鼓勵，是他們前進最大的動力

學務處

壹、學務處 114 學年度第 1 學期重要行事：

時間	活動名稱	備註
114.09.11/114.09.15/113.09.19	校園防災示範及演練	
114.09.08	中一、中四夏季制服、運動服發放	
114.09.09	中二女生 HPV 疫苗施打	
114.09.24	中一理學檢查	
114.10.23	流感疫苗注射	
114.10.27~114.11.03	中四、中五班際籃球賽	
114.11.03	中一、中二班際籃球賽	
114.11.04	中一健檢收集尿液	
114.11.10	中一、中四冬季制服、運動服發放	
114.12.02	中一健檢抽血	
114.12.10~114.12.12	中三戶外教學活動	
114.12.31	愛在永仁，定向越野 班級馬拉松校園巡禮活動	
115.01.20	休業式	
115.01.21	第二學期正式上課	21、22、23 上課

貳、「當我們一同走過~永仁 50」系列活動，邀請您共襄盛舉。目前初步規劃活動如下：

預定辦理日期	活動名稱	實施對象
114 年 9 月起	「永仁校友大串聯」~找回老校友	永仁校友
114 年 9 月起	「穿越時空遇見你」照片展	永仁校友
114 年 9 月	「老師，想你了!」敬師卡寄送活動	退休、調校老師
114 年 10 月起	「再唱一段思想起-永聲歌唱比賽」活動	全校學生
114 年 12 月 31 日	「愛在永仁，定向越野」校園巡禮活動	全校師生
115 年 3 月	「燈火長明，喜樂安寧」祈福點燈活動	全校師生、家長會
115 年 3 月 22 日	「校友攜手回娘家，一起挽袖獻愛心」 茶敘聯誼會	永仁校友
	「薪火相傳，相會永仁」家族合照活動	永仁校友
115 年 4 月 1 日	「大手牽小手-前人種樹、後人乘涼」活動	永仁好朋友
115 年 4 月 2 日	「歡迎來逗陣」趣味競賽	永仁師生、社區好朋友
115 年 4 月 1 日、2 日	校慶運動會	全校師生

參、重要業務宣導：

一、上、放學交通：

- (一)本校上、放學時因校門口車流量大，且正值施工期間，家長接送學生到校者，可停於大門口對面路邊或臨停區讓學生下車後，經義交指揮過馬路到校，避免直接切到對向馬路(危險路線)，以維交通安全。

(二)請家長勿於大門口迴車(倒車)，或於網狀線臨停，也勿將機車騎上通學步道，以維交通安全。

(三)機車接送孩子上放學，也務必要求孩子戴安全帽；自行騎車者，也請家長務必叮囑孩子戴安全帽。

二、請假規定：

(一)除病假可事後補辦手續外，事假、喪假及公假均須事先辦妥。

(二)凡學生請假須填寫請假單(附件A)：假單經家長簽名後，交導師簽名，再交國中部主任核准(假單請於每日第七節前繳交)。

(三)**病假**須附醫師診斷書或健保收據；**事假**一律附家長書面證明函(附件B)。

(四)**急病或特別事故**，無法事先請假之學生，應於事後返校上課三日內補辦手續，逾期不予受理。

(五)學生如未依上列各項規定辦理者，**一律不予受理**。

(六)學生請假之理由或所呈證明文件、家長簽章如有虛構偽造情事，除不予受理外並依情節輕重議處。

三、服儀：到校請著學校服裝及完整鞋襪，除有校園及個人安全考量外，也能讓孩子養成自尊自重自律之生活禮儀。學生服式為制服、運動服二種，天冷時(不限溫度)在規定服裝內外均可加穿保暖衣物。

四、作息時間：

(一)請遵循各班導師指定之到校時間，15：55(16：55)放學。

(二)該節課遲到15分鐘者算曠課。

五、本學年度學校推動健康體適能與飲食教育行動項目如下：

(一)體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率。

(二)執行學校SH150計畫。

(三)參加本市辦理2項普及化運動比賽。

(四)年度學生體位適中率提高。(附件C)

(五)施行餐前五分鐘飲食教育。

(六)辦理水域安全課程活動。

(七)推廣健康護照。

(八)推廣餐前五分鐘專書教學。

(九)午餐剩食率降低。

(十)推動學校體育性社團，全校參與數達60%以上。

依臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫來文，各校須將健康行動融入學生日常生活，加強推廣全校性活動並邀家長共同參與。故懇請家長敦促孩子積極參與學校規劃之各項活動，以達健康促進之效。

六、目前新興毒品多以外觀特別之食品偽裝，如咖啡包、梅片、軟糖等，務必向孩子宣導，留意交友環境及複雜場所，陌生人給予之食品提高警覺，勿拿、勿試、勿用，小心警慎，遠離毒品。(附件D)

七、近年由於詐騙集團手法日益翻新，行徑愈加猖獗，已經儼然成為如今社會治安上一大隱憂，請各位家長可依附件，加強學生務必要熟記反詐騙電話「165」專線，遇

事須小心求證評估，不要任意隨其詐騙話術而操弄，導致受害。(附件E)

八、漸入秋季，天氣仍熱，各項疾病防疫請特別留心。(附件F)

九、常見問題：

編號	問題	回答
1	服務學習要去那裡做？要做多少小時？	<ol style="list-style-type: none">1. 學校配合校務推動、學期中及寒暑假各處室皆開放服務學習機會，每學年各處室所提供之服務學習時數可達100小時。2. 校外服務學習機構請連結「臺南市12年國民基本教育資訊網」，參閱相關資訊。3. 校外服務學習必須先至學務處填寫申請表，經核可後方可開始進行校外服務學習。當完成校外服務學習工作後，將服務學習證明交至學務處。

我們的建議：

服務學習的目的：學生贏得學習、學校贏得社區、社會贏得人才。

服務學習從家庭開始、從學校開始，不要為了湊時數而到校外機構隨意拿時數證明，在這樣的過程中孩子沒有學習只有投機，我們失去他可以成為一個很棒的人的教育機會！學習不是只在書本上、考試中完成，我們的孩子在服務學習中更聰明、更有能力。

服務學習流程如下：

「服務學習」項目採計原則

一、各校應提供足量的服務學習時數，並公告周知，讓每個學生都有公平參與之機會。

二、學生進行團體服務學習時，學校應有專人指導，以就近照顧；若學生進行個人性之服務學習活動，學校應評估其安全性。

三、發證及認證單位

(一) 校內服務：由學校依本區統一之服務學習規範，規劃校內服務學習課程或活動，並發給服務學習證明。

(二) 校外服務

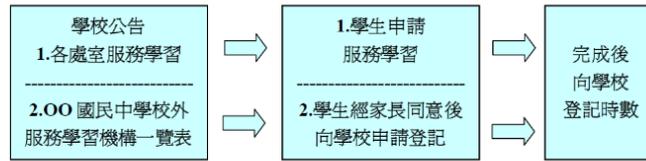
1. 依據本市公告「臺南市公私立國民中學校外服務學習機構一覽表」之機構，始得採計。

2. 未列於「臺南市公私立國民中學校外服務學習機構一覽表」之校外服務機關(構)、法人、經政府立案之人民團體，經學校列入所擬具之「○○國民中學校外服務學習機構一覽表」後，留校備查始可採計。

3. 校外服務學習須於事前由學生經家長同意後，向學校申請登記參加後，始得採計。未經申請之校外服務學習不予採計。

四、計分原則：採計國中在學階段(自七上開學日起，至九下開前一日止)服務時數，每小時以0.3 分計。

一、學校提供的服務學習



二、教育局提供的服務學習



2	老師的管理好像很嚴格，小孩子壓力很大，怎麼辦？老師為什麼要給學生這麼多作業？	每一個孩子的管理方式不盡相同，老師的管理是全面性的、團體性的，如果有需要老師特別注意的部分，隨時與導師聯絡。
---	--	--

我們的建議：

當師生衝突發生的時候，不要一味指責孩子，也不要馬上找老師討公道。

先充分瞭解衝突始末，理解孩子的不滿也考慮導師班級經營的立場。如果與老師沒有辦法做良善溝通，可洽學校相關處室協助。

另，老師的作業量皆在合理範圍內，養成孩子今日事今日畢的習慣，不要幫他寫功課也不要幫他找老師說情，養成孩子為自己負責的觀念和態度。

教務處：3115538 轉 201、202、203

學務處：3115538 轉 301、302、303

輔導室：3115538 轉 601、602

3	什麼時候考試、要交什麼作業我都不知道，怎麼辦？	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每天撥一點時間與孩子聊一聊今天學校發生的事。 2. 請善用家庭聯絡簿，也請家長每天簽名，關心孩子每天的在學狀況。 3. 參閱校網公告之學年度行事曆。
---	-------------------------	---

我們的建議：

孩子進入青春期的時候，和同儕的關係漸趨緊密，很多事情家人永遠都是最後才知道。每天至少有一段時間，哪怕只有 10 分鐘～「相互陪伴」。相互陪伴的時間不要只是各滑各的手機、各看各的電視、各吃各的便當...

4	小孩子可不可以帶手機上學？	<ol style="list-style-type: none"> 1. 帶手機到校需填寫手機攜帶申請表。 2. 到校後即關機，放學後方可開機。 3. 國中與國小不同，各班教室沒有電話，如果您急著找孩子請直接撥電話到學務處，我們會立即找到孩子並與您聯絡。 4. 如果上課期間到校找孩子，請先到學
---	---------------	--

		務處，我們會幫您聯絡孩子到學務處來。
<p>我們的建議： 與孩子訂定一份手機使用的合約、做孩子的手機使用榜樣。</p>		
5	孩子被記過怎麼辦？	<ol style="list-style-type: none"> 1. 孩子被校規懲處皆依據本校學生獎懲規定辦理，懲處規定請參閱學生手冊。 2. 瞭解孩子懲處原因，不要害怕孩子被懲處。學校懲處的目的在提醒孩子不要再犯相同的過錯，也是學習的一環。 3. 學校亦訂定銷過改過辦法（請參閱學生手冊），請家長偕同導師協助孩子於懲處後一起完成改過銷過。
<p>我們的建議： 不要怕孩子負責任，在承擔責任當中，孩子也學習與社會及人群接軌。很多時候，放不下的不是孩子，是身為家長的我們。</p>		
6	孩子上了國中之後都不跟我講話？	<ol style="list-style-type: none"> 1. 上了國中的孩子，同儕的影響大於家長、老師，了解他和同儕互動的模式，適時分享交友方式。 2. 不要急著否定孩子和同儕互動的機會，但也不要放著不管。 3. 孩子夜間或假日出門，一定要注意孩子和那些人出去、做什麼、何時回家。
<p>我們的建議： 再忙，每天也要主動和孩子聊上兩句，不要告訴他：「有什麼事再跟我說。」 放學回到家，哪怕只是問：「今天午餐吃什麼？」 下雨天，哪怕只是孩子出門提醒他：「記得帶傘！」 今天孩子不搭理你、明天回：「還不是一樣！」 讓孩子習慣您都在！</p>		

附件A

臺南市立永仁高級中學學生請假單		臺南市立永仁高級中學學生請假單	
班級	年 班	班級	年 班
座號		座號	
姓名		姓名	
起訖時間	自 月 日第 節起 至 月 日第 節止	起訖時間	自 月 日第 節起 至 月 日第 節止
	早自修 節		早自修 節
	升旗 節		升旗 節
	午休 節		午休 節
請假事由		請假事由	
家長簽章		家長簽章	
導師簽章		導師簽章	
教務處 試務組		教務處 試務組	
生輔組		生輔組	
學務主任		學務主任	
校長		校長	
說明	1. 除病假可事後補辦手續，事假、喪假及公假須事先辦妥。 2. 病假或特別事故請於返校後三日內完成請假手續，並需檢附就醫收據或診斷證明。 3. 臨時事假於當日由家長親電請假，事後附家長證明，以利銷假。 4. 請假適逢定期考查，先加會教務處試務組。	說明	1. 除病假可事後補辦手續，事假、喪假及公假須事先辦妥。 2. 病假或特別事故請於返校後三日內完成請假手續，並需檢附就醫收據或診斷證明。 3. 臨時事假於當日由家長親電請假，事後附家長證明，以利銷假。 4. 請假適逢定期考查，先加會教務處試務組。
第一聯：學務處存查		第二聯：學生家長留存	

附件B

臺南市立永仁高級中學學生辦理事假家長證明單

茲因 班 座號： 學生：

請假事由(請詳細填寫)：

。

需於 年 月 日 時至 年 月 日 時

處理，故未能到校上課，本人(監護人)已予以同意，

此致 班級導師及學務處

學生簽名：

學生家長簽名：

導師簽名：

中華民國 年 月 日

備註：1. 事假必須「事先」申請。

2. 此單務必隨請假單同時繳交，否則不予准假。

永仁高中親職座談--健康體位宣導

文章來源:潮健康／編輯部

台灣國中生肥胖率高達 30.6%！醫：8 成恐「胖到成年」 揭青少年減重 3 大障礙

COOL HEALTH

青少年為何會有減重失敗狀況？

調查揭關鍵：2不1無法

- 1 動機不同調**
青少年的動機是為了健康；家長卻認為孩子只是想要體型更健美
- 2 資訊不正確**
肥胖青少年的家長最常使用的資訊管道是搜尋引擎以及社群媒體
- 3 無法少吃多動**
問卷顯示，無法克服食慾影響者高達25%、不愛運動者也佔22%

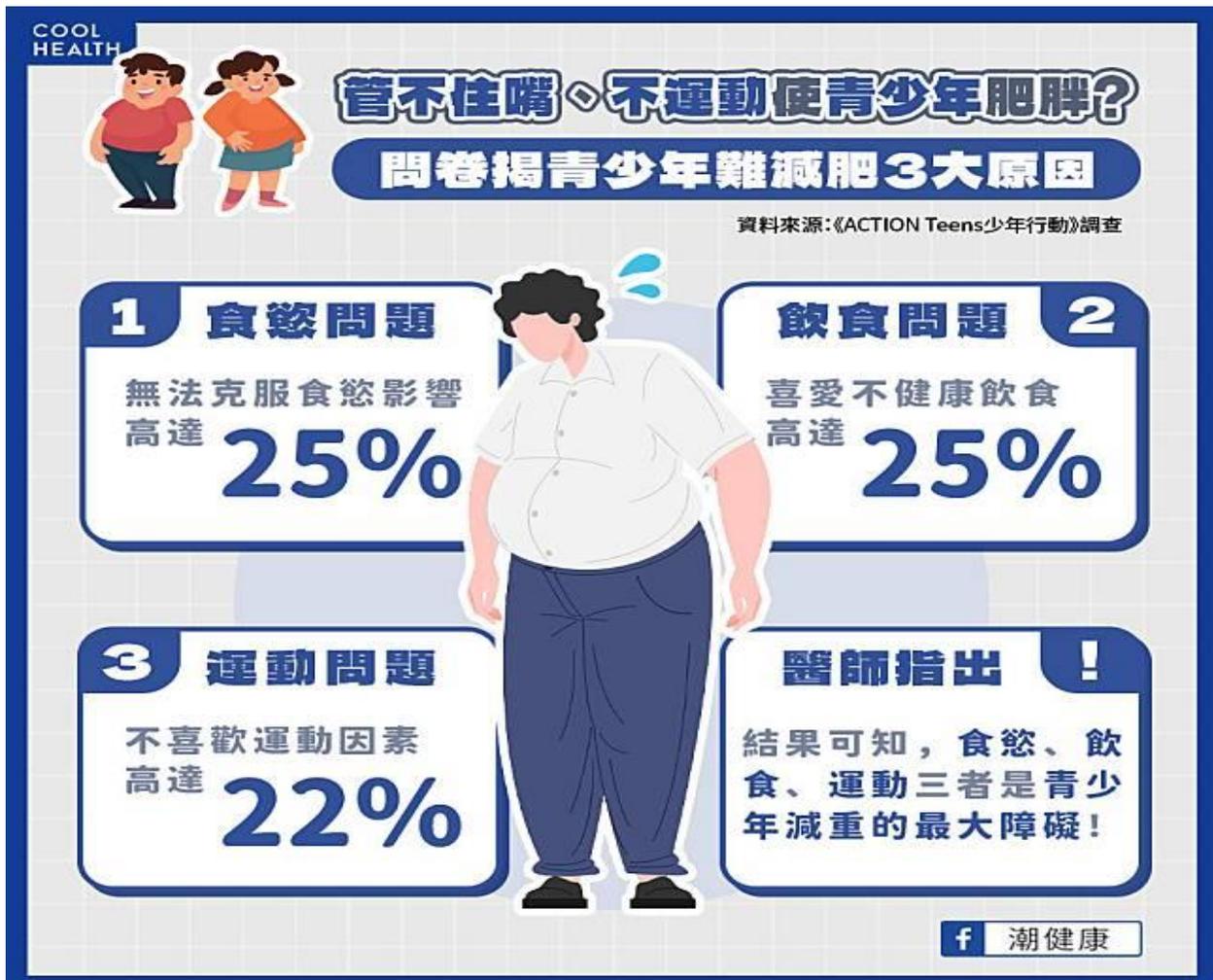
資料來源：《ACTION Teens少年行動》調查

f 潮健康

台灣國中生肥胖率高達 30.6%！ 13 歲少年被驗出脂肪肝

肥胖與代謝症候群、心血管疾病甚至癌症密切相關，是當代社會最重要的健康危機之一。目前全球已逾 19 億人體重屬於「超重」範圍，其中更有 3.4 億的兒童與青少年。在台灣，根據國健署統計，國中生過重及肥胖率高達 30.6%，高中生亦有 28.9%，表示每 3 名青少年就有 1 人體重超標。青少年體重超標的成因及改善方式，須從家庭環境、社會型態及生長階段的心理因素多方面考量，家長應對孩子體重數字有所警覺，及早諮詢並尋求適當處置。「青少年肥胖盛行率如此高，卻很少看到家長帶孩子來求診！」台中榮民總醫院教學部師資培育科科主任暨兒

童肝膽腸胃科林捷忠醫師指出，有許多家長認為孩子長大後自然體型會「抽高」，其實，將近8成肥胖青少年在成年後會陸續肥胖，且在成年會有更高的死亡風險。林捷忠醫師表示，過去曾收治一名13歲青少年，因為肥胖而胸部過大產生自卑問題，家長以為是性早熟而求診，才發現該名學生因過度肥胖導致肝功能異常、輕度脂肪肝甚至肝纖維化。肥胖不只影響外觀、自信心與社交，更可能增加未來的心血管疾病風險，如何提升青少年及家長對肥胖症的正確認知，進而有效執行體重管理是改變青少年肥胖問題的關鍵。



青少年為何減重失敗？ 調查揭關鍵「2不1無法」

為瞭解現實世界的青少年肥胖現狀，一份涵蓋全球10國、訪問550名肥胖青少年、550位照護者及家長與210名醫護人員的《ACTION Teens 少年行動》展開為期5個月調查，透過問卷分析發現，青少年減重困難的關鍵因素是「2不1無法」，包括動機不同調、減重資訊管道不正確，以及無法少吃多動。

《ACTION Teens 少年行動》調查顯示，青少年們主要的減重動機是為了健康、自

信及有活力，而家長們卻認為青少年減重只是為了穿進更小號的衣服，以及對自己體重不滿意、想要體型更健美。醫護人員則認為，自信及受歡迎才是青少年減重的動機，對青少年減重動機的想法落差可見一斑。「家長、青少年和醫護人員三方動機不同調，會導致輕忽減重的重要性！」研究發表第一作者林捷忠醫師指出，肥胖青少年的家長最常使用的減重資訊管道是搜尋引擎及社群媒體，青少年的狀況也有類似情況。惟網路世界常有錯誤資訊，恐讓成長中的孩子減重不成反傷身。青少年在問卷中表示，無法克服食慾的影響高達 25%、喜愛不健康飲食也有 25%，不喜歡運動因素也佔 22%，可見食慾、飲食、運動三者是青少年減重的最大障礙。林捷忠醫師提醒，有些孩子可能越動越胖，因為運動就會餓，餓了就會吃，再加上學業壓力讓青少年難有充份運動時間，青少年及家長應適當接受諮詢調整生活型態，並介入正確的健重方式。

COOL HEALTH



越來越多孩子面臨減重困難？

青少年體重管理2大藥物

- 1 口服排油藥**


減少食物中脂肪
經由腸道消化吸收
- 2 腸泌素GLP-1**


每日一次，降低食慾並
減少脂肪量以減輕體重

專家指出 當孩子BMI超過該年齡層85百分位
即為過重，超過95百分位則為肥胖！

資料來源：台中榮民總醫院教學部師資培育科主任 林捷忠醫師

f 潮健康

家長應主動與孩子對談體重管理 善用 BMI 計算機

林捷忠醫師表示，受社會型態及飲食西化影響，愈來愈多青少年可能面臨體重管理困難。2023 年美國兒科醫學會在最新治療指引中就指出，6 歲以上的兒童若有明顯肥胖，需要接受生活習慣的管理，該指引並首次提及 12 歲以上的青少年可透過藥物輔助治療。林捷忠醫師指出，台灣目前已取得青少年適應症的體重管理藥物主要有口服排油藥以及每日一次的 GLP-1 腸泌素針劑型藥物。前者機轉是減少食物中脂肪經由腸道消化吸收，後者則為降低食慾並減少脂肪量來降低體重。林捷忠科主任鼓勵醫護人員及家長，應主動與孩子對談體重管理和孩子所面臨的各種生活處境，也可從學校的健檢報告檢視體重數字，出現過重或明顯肥胖就要積極處理。當孩子的 BMI 超過該年齡層的 85 百分位時即為過重，超過 95 百分位時則已為肥胖，建議使用國健署的「兒童及青少年版 BMI 計算機」，來確定孩子的體位狀況。



新興毒品

我變我辨我辨辨辨



毒咖啡包



彩虹菸



毒郵票



毒梅片



小熊軟糖



印有名牌字樣之神仙水



※圖片來源：網絡

新興毒品包裝警訊



1

樣貌多變

包裝改裝後再填充，製成零食樣貌、商品化包裝、山寨品牌、卡通圖案

2

種類混充

多種毒品結合，如毒咖啡包的成份就是些許的K他命+安非他命+搖頭丸混合

3

毒性加倍

容易誤食、易產生幻覺、致死率高

- 請勿毒駕、酒駕
- 食物離開視線後別再碰
- 出入娛樂場所、請結伴同行
- 防人之心不可無，請提高警覺心
- 拒絕接收來路不明的藥物、食品、飲料

如有施用毒品風險，請盡速離開現場，馬上求助！報警110！



臺南市政府毒品危害
防制中心臉書粉絲團



彰化海關健康專線

依據毒品危害防制條例第二十一條規定，施用一、二級毒品者於犯罪未發覺前，主動向衛生福利部指定之醫療機構請求治療，醫療機構免將請求治療者送法院或檢察機關，歡迎撥打24小時免費戒毒諮詢專線0800-770-885(請請你幫幫我)或加入臺南市政府毒品危害防制中心臉書粉絲團：<https://www.facebook.com/antidrug.tainan> 訊息留言，由臺南市政府毒品危害防制中心提供相關輔導藥癮戒治等社會資源，讓專業人員協助您脫離毒品危害。

臺南市政府毒品危害防制中心
臺南市政府衛生局



緊急發布!
假全民普發,真詐財
全民請戒備!

小心!!!
你點的是陷阱!!!

去年(2024)稅收超徵
5,283億元創新高,全
民普發現金1萬元通過,
申請連結: <https://cdic.gov.com/tw>

假的!!!
政府不會發簡訊
要求登錄!

- 不匯款陌生帳戶
- 不點擊可疑連結
- 不填輸個資密碼

刑事警察局
CIB

永仁高中親職座談防疫宣導

有關登革熱疫情訊息、預防方法及孳生源清除等相關訊息，請參考以下資訊：

1. 衛生福利部疾病管制署全球資訊網 (<http://www.cdc.gov.tw>) ；
2. 撥打國內免付費防疫專線1922洽詢；
3. 台南市政府登革熱防治專區：<https://dengue.tn.edu.tw/>

登革熱防疫沒有捷徑，只有孳清、孳清、再孳清，確實清除孳生源才能有效降低病媒蚊密度，防堵疫情擴散；疫情期間儘量穿著淺色薄長袖衣褲或塗抹經衛福部許可之防蚊液或防蚊貼片，做好個人防護(蚊)措施。

孳生源防治方法

- ◆ 郊遊踏青請做好防蚊措施，如有疑似症狀請盡速就醫。
- ◆ 加強居家環境巡查，養成「巡、倒、清、刷」的習慣，內化至生活當中，讓容器不積水，蚊子不孳生，降低登革熱傳染風險。



輔導室

國中部技藝教育與生涯發展教育相關業務

114 學年度	合作學校	慈幼工商	慈幼工商	南英商工	南英商工	光華高中
合作學校	上學期	電機 15 人	食品 15 人	設計 13 人	餐旅 14 人	家政 15
	下學期	動力 14 人	食品 14 人	家政 12 人	餐旅 12 人	設計 11

(一)技藝教育

- 1.技藝教育課程僅限於國三學生參加，約在每年的一月中旬會向當屆國二學生調查開設職群別，每年四月份會調查當屆國二學生參加意願，六月份確定名單，建議皆以參加「社團」的心態參加技藝教育課程，這也是屬於一種生涯試探，如果上了一個學期發現不喜歡這個課程，那也是一種試探，並不會浪費時間。每個學期花 17 堂課來確認一個未來可能不會投入的職群也是非常划算。但一定會學習該職群的技能。
- 2.時間介紹: 上課時間為每週一下午 12:30 由本校發車，最遲於 13:10 在合作學校進行技藝課程，並於 15:30 結束課程，返校時間約為 15:55。
- 3.合作學校均依國民中學技藝課程大綱進行教學，並非參加技藝課程就要就讀該校。

(二)生涯發展教育:

- 1.11/26(五)第 5-7 節帶領國二全體學生進行社區高中職專業群科參訪活動，此為生涯發展教育課程必要課程，請家長惠予同意參加。
- 2.其餘鄰近高中職的均質化、優質化試探活動，由輔導室製成通知單，由家長與學生評估需求自行參加。
- 3.12.01(一)第五節，國一進行家長職場達人講座，歡迎國一家長擔任講師到班分享，將另外發通知單。

(三)家庭教育:

家庭教育諮詢專線「412-8185」(幫一幫我)及面談服務。

(四)特殊教育:

可參考下方「疑似特殊學生的特徵」，若學生符合多項特徵則愈可能為特殊教育學生。如觀察發現貴子弟有以下多項特徵，欲申請鑑定，相關問題可諮詢本校特教教師(分機 605)

*疑似特殊教育學生的特徵

1. 在普通班無法學習，上課常聽不懂。對老師交代的作業常不了解而無法順利完成。
2. 學業成績長期全班最差，考試總是全班最後一、二名。
3. 某些學科成就顯著低落，學習能力表現水準不到小學四年級的程度。
4. 某些學科成就和其整體表現不一致。
5. 學習速度及反應較同年齡兒童顯得緩慢。
6. 語言理解及表達能力差，以致無法有效溝通。
7. 閱讀時不流暢，無法理解該年級閱讀內容，甚至無法看懂考卷。
8. 認字困難，認得的詞彙很少。
9. 無法寫出完整的句子或短文。

10. 四則運算有困難。
11. 組織能力差，對抽象概念符號或名詞亦常弄不清楚，須藉實物說明。
12. 隨機應變能力差，無法隨問題情境調整自己的行為。
13. 注意力非常不集中及無法持久、極易分心、常做白日夢等，甚或妨礙上課程序，影響學習效果。
14. 在班上難以和同學建立友誼，在班上常是一個人，或受大多數的同學拒絕。
15. 不能遵守團體規範，或參與團體生活。
16. 生活自理能力較同年齡兒童差，如個人清潔，物品文具的整理，穿衣穿鞋等。

臺南市立永仁高級中學閱讀推動網頁

圖書館閱讀推動

本網頁每學期更新，點選可下載最新推動資訊。

為避免word檔下載格式問題，謹以PDF檔呈現，需word檔，歡迎來電索取。

榮譽事蹟	推廣活動	閱讀深耕
108全國高中國際視野論文特優	好書推薦	108閱讀磐石學校評選文稿
106全國高中國際視野論文特優	校內讀書會	103閱讀磐石學校評選文稿
107全國高中國際視野論文優等	家長讀書會	97閱讀磐石學校評選文稿
106全國高中國際視野論文優等		105全國高中績優圖書館文稿
105年度全國高中績優圖書館	主題書展	永登百閱活動
105年全國圖書館海報展第三名	書籤創作	永仁百閱書單
	剪報活動	
108教育部閱讀磐石學校	各期永報	百閱線上測驗
103教育部閱讀磐石學校	徵稿辦法	晨讀微課程 NEW!!
97教育部閱讀磐石學校		
	每月好書分享	班級閱讀寫作
		共讀書箱
閱讀導覽		
閱讀規範	全球事務瞭望台網頁 HOT!	自主學習介紹
愛閱地圖		計畫
國資圖書資源網	班級預約使用圖書館	閱讀理解講義
校內外競賽	學習資源	認識圖書館
中學生網站	電子書	國一導覽
讀書心得策略	線上資料庫	高一導覽
小論文範例	學科資源網	圖書館簡介
引註格式	科技大觀園	借書小幫手
青春博客來(三魚網)	圖書教師電子報	志工園地 熱情招募中!
青春博客來閱讀寫作	閱讀推動粉絲團 快來按讚!	
高中職寫作學習網 NEW!	建議用Chrome瀏覽	106年度日本教育旅行成果
投稿資訊	以取得較佳瀏覽效果	105年度日本教育旅行成果

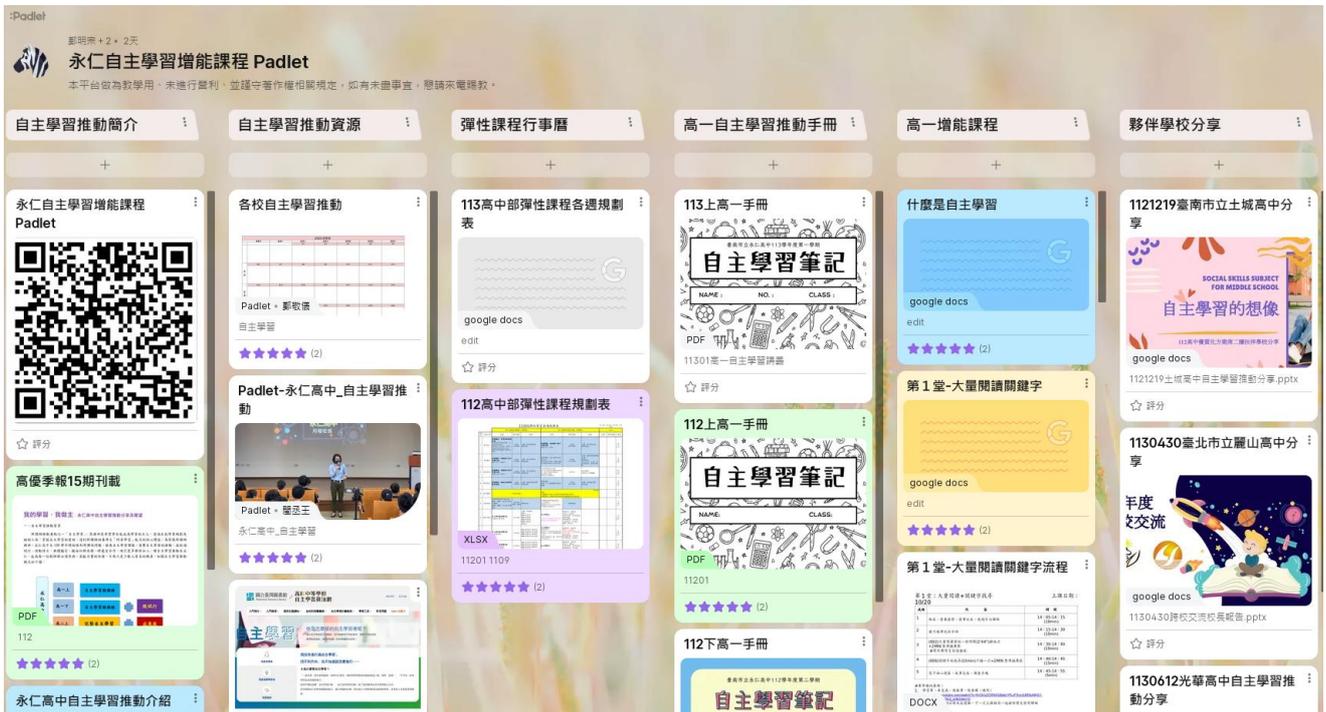


貴子弟可參加活動計畫收錄在此，歡迎上網瀏覽！
網頁不定時持續更新，登入介面因載具有所不同。

圖書館利用教育、讀書心得比賽 Padlet



自主學習增能課程 Padlet



各項閱讀推動活動利用 Padlet 收錄在此，歡迎上網瀏覽！

愛閱地圖：快速掌握可參與閱讀活動小幫手

愛閱地圖

「你讀過的書，記得的都是知識；不記得的都是氣質。」
愛上那個愈讀愈迷人的自己

「你讀過的書，記得的都是知識；不記得的都是氣質。」閱讀，撥開遮住你的渾沌蒙昧，讓你看見從未見過的景色，但不只要閱讀，更要讀「好書」，因為你讀的書決定你的樣子、氣質與看待世界的方式。

圖書館不僅為永仁學生挑選好書，也安排許許多多閱讀活動，歡迎參考下列指南，在青春路上，用閱讀累積個人豐富的歷程。

請將這張活動指南貼在聯絡簿或筆記本上，以便隨時參考

活動名稱	參與對象	難易度	獎勵(積分)	備註
主題書展 簽到	全校 學生	易	本學期簽滿3次，得一嘉獎	本學年六次主題書展 上學期：
主題書展 心得比賽	全校 學生	中	第一名禮券100元、獎狀一張、嘉獎1支(3) 第二名禮券50元、獎狀一張、嘉獎1支(2) 第三名禮券30元、獎狀一張、嘉獎1支(1) 佳作禮券30元、獎狀一張、無嘉獎(1) ★本學期收件三次：09/29、11/19、12/24	09/08-09/29 10/13-11/19 12/03-12/24 下學期： 02/23-03/11 03/30-04/22 05/13-05/28
布可星球	全校 學生	易	★教育局提供獎勵(依公告為準) ★校內各年段(國一、國二、高一、高二)積分 最高三名，禮卷200元獎勵。 ★每位學生(7.8.10.11年級)都必須至少通過一本書。	使用 OPEN ID 登入 1. 每本通過書籍僅採計一次 2. 每學年統計一次(5/28)
永報徵稿	全校 學生	難	獲刊登者，(繪圖1，文章2) 嘉獎一支，獎狀一張，禮券100元	永報一學期 徵稿2次
國中部班級 閱讀寫作	國中 部	易	依據導師定出的A、B、C心得評分等級，集滿四個A，可得嘉獎1支。 一學期最多得2支嘉獎	
剪報活動	國中 部	易	1. 入選兩次得1嘉獎，三次得獎2嘉獎， 一學期最多得2支嘉獎。(每入選一次1分) 2. 本學期收件三次：10/03、11/19、12/24	1. 個人身分自由參加 2. 分年級競賽，每一年級各錄取15份作品

◇本活動統計國、高中部學生各學期積分，各部積分(>10)且最高若干名(班級數)於畢業典禮頒發閱讀獎。

■各班皆已公告宣導，國一、國二並利用聯絡簿張貼，請家長鼓勵孩子參加。

臺南市立永仁高級中學114學年度行事曆

1140903

月份	週別	日	一	二	三	四	五	六	每週一56節 (班週會/高中社團)	教務處	學務處	輔導室	圖書館	秘/總/人/會	
8		24	25	26	27	28	29	30		8/27-29全校教師備課日 8/29返校日	友善校園週 8/29-9/1高中社團線上選課			8/25(2.3)新進教師研習 8/29期初校務會議13:00	
8/9	一	31	1	2	3	4	5	6		9/1第一學期開學正式上課 9/1本土語1 9/1(3)高中領召會議 9/6語文競賽預賽(全市文場、南一區武場)	9/1國中社團選課 9/1(5)新生夏季服裝發放 9/1(6)高中週會暨交通安全宣導 9/2(午休)幹部訓練		9/1中四繳交千字讀書心得給各班國文老師	校舍安全檢查、無障礙小組會議	
9	二	7	8	9	10	11	12	13		9/7語文競賽預賽(高中組武場) 9/8本土語2 9/8全校第八節晚自習開始 9/8-9高三學測模擬考1 9/9-10國三複習考1 9/13語文競賽決賽(原民、文場) 9/13國三菁英社團1	9/8(5)發放新生夏季服裝 9/9(午)期初交通安全委員會暨學生校外生活輔導委員會議 9/9(上午)中二施打HPV 9/10(午)期初性平會議 9/11(午)班代大會(高中視聽教室) 9/11(早)校園防災演練示範	9/8技藝課程1	9/8第68期水報開始徵稿 9/8主題書展(一):Open布可!開始	電梯保養檢查	
	三	14	15	16	17	18	19	20		9/15本土語3 9/20語文競賽武場決賽(國語) 9/20國三菁英社團2	9/15校園防災演練 9/19(2)校園防災演練	9/15技藝課程2 9/19生涯講座1 9/20親師座談會		9/15行政會議 9/18高中部與韓國城南外國語高中線上交流 9/19民防團編組演練、自衛消防編組演練	
	四	21	22	23	24	25	26	27		9/22高中社團1 9/22(5)期初特推會 9/22(5)高中英文單字比賽 9/22(5-6)高三國窟1	9/21語文競賽武場決賽(台語、客語) 9/22本土語4 9/23(早)國二國三英文單字王1 9/25(早)國二國三數學能力認證1 9/26晚自習暫停	9/22(5)國中部環境教育宣導 9/22(5)導師會報		財產盤點	
9/10	五	28	29	30	1	2	3	4		9/28教師節放假 9/29教師節補假 9/29本土語5 10/3晚自習暫停			9/29段考前一週暫停借書 9/29繳交主題書展(一)心得 10/3剪報比賽1-1收件截止	勞資會議	
10	六	5	6	7	8	9	10	11		10/6中秋節 10/7-9高中第一次定期評量(第八節暫停) 10/8-9國中第一次定期評量(第八節暫停) 10/9(5-7)高一校訂戶外課程(401.402) 10/9晚自習暫停 10/10國慶日	10/9(5.6)中一中二健促宣導	10/7-9高/國中部特殊考場 10/9(7)國中部特教宣導講座	10/10全國讀書心得線上12:00截止	電梯保養檢查	
	七	12	13	14	15	16	17	18		10/13高中社團2 10/13(5-6)國中部校內語文競賽文場	10/13本土語6 10/13(3)高中領召會議 10/14(早)國三英聽1 10/18高三第一次英聽測驗 10/18國三菁英社團3	10/13(5-6)永聲預賽(演藝廳) 10/13(5)國中部性別平等教育宣導 10/17(午)班代大會(高中視聽教室)	10/13技藝課程4 10/17生涯講座2-中六學群講座	10/15全國小論文線上12:00截止 10/13主題書展(二):心動時刻開始	10/13行政會議 10/18家長代表大會 飲水機檢驗
	八	19	20	21	22	23	24	25		10/20高中社團3 10/20(5-6)高三英窟1	10/20本土語7 10/21(早)國二國三英文單字王2 10/23晚自習暫停 10/24光復節補假 10/25光復節放假	10/20(5)導師會報 10/22法律達人初賽 10/23流感疫苗注射	10/20技藝課程5		建物安全檢查
10/11	九	26	27	28	29	30	31	1		10/27(5-6)高中部校內語文競賽文場 10/27本土語8 10/27-11/3高一高二第八節暫停 10/29-30高三學測模擬考2 10/30(早)國二國三數學能力認證2 11/1國三菁英社團4	10/27(5)高中部週會暨環境教育宣導 10/27-11/3中四中五班際籃球賽(班會和第七節後) 10/31法律達人決賽	10/27技藝課程6		校園文物鑑定小組會議	
11	十	2	3	4	5	6	7	8		11/3高中社團4 11/2國民中學數學競賽 11/3(3)高中部課發會 11/3本土語9 11/4(早)國三英聽2 11/5-13學生舞蹈比賽(個人組及團體乙丙組) 11/8國三菁英社團5	11/3(5.6)班際籃球賽決賽 11/3(5)中一中二校園預防犯罪宣導	11/3技藝課程7			
	十一	9	10	11	12	13	14	15		11/10(5-6)高三國窟2 11/10本土語10 11/11(早)國二國三英文單字王3 11/15國三菁英社團6	11/10(5)發放新生冬季服裝 11/10(6)高中部週會暨性別平等教育宣導 11/14COVID-19疫苗注射	11/10技藝課程8 11/14生涯講座3		11/10行政會議	
	十二	16	17	18	19	20	21	22		11/17(5-6)國中部校內語文競賽武場 11/17本土語11 11/22國三菁英社團7	11/17(5-6)永聲決賽(活動中心) 11/17(5)導師會報 11/18家庭聯絡簿普查	11/17技藝課程9	11/17段考前一週暫停借書 11/19繳交主題書展(二)心得 11/19剪報比賽1-2收件截止		

	十三	23	24	25	26	27	28	29	11/24本土語12 11/24-26高中第二次定期評量(第八節暫停) 11/25-26國中第二次定期評量(第八節暫停) 11/26晚自習暫停 11/27(早)國二國三數學能力認證3 11/28高一選課說明會	11/26(5-7)中一初二班際籃球賽 11/26(午)班代大會(高中視聽教室)	11/24技藝課程10 11/24-26高/國中部分殊考場 11/26(5-7)國二社區高中職專業群科參訪-慈幼工商	電梯保養檢查 飲水機檢驗	
11/12	十四	30	1	2	3	4	5	6	12/1(5-6)高中部校內語文競賽武場 12/1(5-6)高三英寫2 12/1本土語13 12/1(3)高中領召會議 12/2(早)國三英聽3 12/5(5-6)高二選課說明會 12/6國三菁英社團8		12/1技藝課程11 12/1(5)國一家長職業達人講座	12/3主題書展(三):世界人權開始 12/3第68期水報收件截止	節約能源小組會議
	十五	7	8	9	10	11	12	13	12/8(5-6)高中部英文歌唱比賽 12/8(5-6)高三選課說明會 12/8(5-6)學習扶助成長測驗施測(暫) 12/15(5-6)高中部藝能科期末考 12/15(5-6)學習扶助成長測驗施測(暫)	12/8本土語14 12/9-10高三學測模擬考3 12/8-12國中作業抽查週 12/10-12國三第八節晚自習暫停 12/13高三第二次英聽測驗 12/13國中英語文競賽	12/10-12中三戶外教學 12/8技藝課程12 12/12中四大學參訪		12/8行政會議
12	十六	14	15	16	17	18	19	20	12/15(5-6)高中部藝能科期末考 12/15(5-6)學習扶助成長測驗施測(暫)	12/15本土語15 12/15-19高中作業抽查週 12/16(早)國二國三英文單字王4 12/18(早)國二國三數學能力認證4 12/20國三菁英社團9		12/15技藝課程13	12/14-12/20馬來西亞姊妹校師生來訪(暫) 勞資會議、污水檢驗中報
	十七	21	22	23	24	25	26	27	12/22(5-6)學習扶助成長測驗補測(暫) 12/22本土語16 12/23-24國中複習考2 12/24晚自習暫停 12/25行憲紀念日放假 12/27國三菁英社團10	12/22-12/26聖誕週活動 12/22(5)導師會報 12/22(6)高中部校友回娘家經驗分享 12/23(6)班代大會(高中視聽教室)	12/22技藝課程14 12/26生涯講座4	12/24繳交主題書展(三)心得 12/24剪報比賽1-3收件截止 12/24導師繳交閱讀心得嘉獎單	高壓電氣設備檢查維護
12/1	十八	28	29	30	31	1	2	3	12/29高中社團5 12/30-31高三第三次定期評量 12/30全校第八節晚自習結束 1/1元旦 1/2國三第一次免試模擬志願選填(12:00起) 1/3國三菁英社團11	12/29本土語17 12/30-31高三第三次定期評量 12/30全校第八節晚自習結束 1/1元旦 1/2國三第一次免試模擬志願選填(12:00起) 1/3國三菁英社團11	12/31(5-7)愛在永仁·定向越野校園巡禮活動	12/29技藝課程15	1/2(5-6)高二自主學習成果發表(高一觀摩,請任課老師隨班)
	十九	4	5	6	7	8	9	10	1/5高中社團6 1/5(6)期末特推會 1/5本土語18 1/6國三第一次免試模擬志願選填(17:00止) 1/9(7)高一校訂成果發表 1/10國三菁英社團12	1/6(午)期末交通安全委員會暨學生校外生活輔導委員會會議 1/8(午)高中德行會議	1/5技藝課程16	1/5段考前一週暫停借書 1/6發給中四寒假讀書心得通知單	1/5行政會議
1	二十	11	12	13	14	15	16	17	1/12本土語19 1/15-19高中第三次定期評量 1/16-19國中第三次定期評量 1/17-19高三學科能力測驗	1/12(5)導師會報 1/12(5)高中部班代大會(高中視聽教室)	1/12技藝課程17		
	廿一	18	19	20	21	22	23	24	1/17-19高三學科能力測驗 1/19高中第三次定期評量 1/19國中第三次定期評量 1/20第一學期休業式 1/21寒假開始 1/21-23上課(補2/11-13課務)		1/21-24身障生寒假照顧班(暫) 1/21-27臺南市114技藝教育競賽	1/21恢復借書(加倍/延長)	1/20期末期初校務會議、污水防治費申報、電梯保養檢查
		25	26	27	28	29	30	31	1/26-30國高中寒假營隊(暫) 1/26-30國三寒假輔導(暫)				1/25-1/31國際交流計畫師生出訪(暫定馬來西亞)
	一	8	9	10	11	12	13	14	2/2-2/6國三寒假輔導(暫) 2/3-2/4高中部學期補考(暫) 2/5-2/6國中部學期補考(暫) 2/11第二學期開學正式上課(2/11-13調整至1/21-23上課)				冷氣清洗維護保養
2	二	15	16	17	18	19	20	21	2/16除夕2/17初一-2/18初二-2/19初三 2/16-3/2藝才班甄選入學術科測驗報名	友善校園週		2/11中四繳交千字讀書心得給各班國文老師	消防設備檢查申報
	三	22	23	24	25	26	27	28	2/23本土語1 2/23(3)高中領召會議 2/23(4)國中領召會議 2/24(早)國一國二英文單字王1 2/25公告並寄發學測成績(暫定) 2/27公告並寄發術科成績(暫定) 2/27逢例假日調整放假 2/28和平紀念日	2/23(5)全校防災演練 2/24(午)幹部訓練 2/24-3/6中五中六班際排球賽(暫定) 2/24(午)期初性平會議 2/25-2/26畢業照拍攝 2/25(午)期初交通安全委員會暨學生校外生活輔導委員會會議	2/23技藝課程1 2/23(5)期初特推會	2/23第69期水報開始徵稿 2/23主題書展(四-布可星球奇遇記)開始	2/23民防團編組演練、自衛消防編組演練
	四	1	2	3	4	5	6	7	高中社團1 3/2本土語2 3/2全校第八節晚自習開始 3/3-3/4國中複習考3 3/5-6教育會考報名 3/7國三菁英社團1		3/2技藝課程2 3/6生涯生命實地課程(參訪) 3/7親師座談會		3/2行政會報 電梯保養檢查
	五	8	9	10	11	12	13	14	高中社團2 3/9本土語3 3/9-13特招群科報名 3/12(早)國一國二數學能力認證1 3/14國三菁英社團2	3/9(午)高中部班代大會(高中視聽教室)	3/9技藝課程3 3/10-12高/國中部分殊考場 3/13生涯講座5	3/9段考前一週暫停借書 3/10全國讀書心得線上12:00截止 3/14剪報比賽2-1收件截止 3/15全國小論文線上12:00截止 3/11繳交主題書展(四)心得	飲水機檢驗
3	六	15	16	17	18	19	20	21	3/16本土語4 3/17(早)國三英聽4 3/20-28國一新生報到(線上) 3/21國三菁英社團3	3/16(5)高中部週會暨性別平等教育宣導 3/16(6)高中部環境教育及水域安全宣導	3/16技藝課程4		

	七	22	23	24	25	26	27	28		3/23本土語5 3/23-25高中第一次定期評量(第八節暫停) 3/24-25國中第一次定期評量(第八節暫停) (高二社會組、高三僅考3/24-25) 3/25高二社會組地理探究校外教學 3/25晚自習暫停 3/25(5-7)高一校訂戶外課程(403.404) 3/28國三等英社團4 3/28國一新生報到(現場上午)	3/25(5)國中部環境教育及水域安全宣導	3/23技藝課程5		券資會議
3/4	八	29	30	31	1	2	3	4	3/30高中社團3	3/30本土語6 3/30(3)高中領召會議 3/31-4/2校慶運動會週(全校第八節晚自習暫停) 4/3逢例假日調整放假 4/4兒童節 4/3國三第二次免試模擬志願選填(12:00起)	3/31(5-7)運動會預演 4/1-4/2校慶運動會	3/30技藝課程6	3/30主題書展(五:環遊世界)開始	電梯保養檢查
4	九	5	6	7	8	9	10	11		4/5清明節 4/6逢例假日調整放假 4/7(早)國三英聽5 4/7國三第二次免試模擬志願選填(17:00止) 4/9-10模擬免試報名及作業 4/10寄發國中教育會考准考證 4/11國三等英社團5 4/11市長盃語文競賽(原住民族語)	4/8-4/10中五戶外教學參觀活動	4/10中六生涯講座6		
	十	12	13	14	15	16	17	18	4/13高中社團4	4/12市長盃語文競賽(文場) 4/13本土語7 4/13(3)高中部課發會 4/14國一國二英文單字王2 4/17(7)高一班群說明會 4/18國三等英社團6 4/18市長盃語文競賽(台、客語演說)	4/13(5)導師會報暨反毒宣導 4/13(5)國中部反毒宣導 4/13游泳教學	4/13技藝課程7 4/17中六生涯講座7		4/13行政會議
	十一	19	20	21	22	23	24	25	4/20高中社團5	4/19市長盃語文競賽(國、英語演說) 4/20本土語8 4/21-22國三複習考4 4/23(早)國一國二數學能力認證2 4/24-5/1變更免試就學區申請 4/25舞蹈班新生鑑定入學測驗 4/25國三等英社團7	4/20(午)高中部班代大會(高中視聽教室)	4/20技藝課程8	4/20段考前一週暫停借書 4/22繳交主題書展(五)心得 4/22剪報比賽2-2收件截止	
4/5	十二	26	27	28	29	30	1	2		4/27本土語9 4/27-28高三第二次評量(含藝能科) 4/30晚自習暫停 5/1勞動節放假 5/2國三等英社團8	4/29-5/8班聯會選舉登記	4/27技藝課程9		飲水機檢驗
5	十三	3	4	5	6	7	8	9		5/4本土語10 5/5-7高中第二次定期評量(第八節暫停) 5/6-7國中第二次定期評量(第八節暫停) (高二社會組僅考5/6-7) 5/7晚自習暫停 5/9國三等英社團9	5/7(5)中二健促宣導 5/7(5)中四中五週會暨反毒宣導	5/4技藝課程10 5/5-7高/國中部特殊考場 5/7(5-7)國一在地產業參訪 5/8生涯講座8(中六申請入學模擬面試)		5/4行政會議 自衛消防編組演練
	十四	10	11	12	13	14	15	16	5/11(5.6)學習扶助篩選測驗施測(暫)	5/11本土語11 5/11(3)高中領召會議 5/12(5)高中學科能力競賽 5/14國三第八節晚自習結束 5/15(7)高一選課說明會 5/15國三15:00放學考場 5/16-17國中教育會考	5/11(5)導師會報 5/11(午)高中部班代大會(高中視聽教室) 5/13家庭聯絡簿普查 5/11-6/4班聯會競選活動	5/10戶外活動體驗課程1 5/11技藝課程11	5/13主題書展(六:世界自由行)開始	電梯保養檢查
	十五	17	18	19	20	21	22	23	5/18高中社團6 5/18(5.6)學習扶助篩選測驗施測(暫)	5/18本土語12 5/18(4)國中部課發會 5/18-22國中作業抽查週 5/19-20高三學期補考 5/21-22國三學期補考 5/18-22五專優免報名 5/19(早)國一國二英文單字王3 5/22(5.6)高二選課說明會	5/18(午)中六畢業成績審查會議 5/18(5)中三畢業成績審查會議 5/18-5/22中三班籃球賽	5/19技藝課程12 5/22(5-7)技職博覽會13(暫定),視同一次技藝課程13		
	十六	24	25	26	27	28	29	30		5/25本土語13 5/25高中部第八節暫停 5/28晚自習暫停 5/25-28高中作業抽查週 5/28(早)國一國二數學能力認證3 5/28(2)(3)(4)國一國二學力檢測 5/28-6/5國三直升入學報名(9:00-17:00)	5/25高中部畢業聯歡	5/25技藝課程14 5/25-5/27(1-4)國三入班宣導活動	5/27中三、中六停止借書,歸還圖書離校 5/28第69期水報收件截止 5/28布可星球結算積分	畢業班離校公物檢查
5/6	十七	31	1	2	3	4	5	6	6/1(5.6)高一高二藝能科期末考	6/1本土語14 6/5第八節、晚自習暫停 6/5寄發國中教育會考成績單	6/5畢業典禮預演 6/1-6/8能源教育週	6/1技藝課程15	6/3繳交主題書展(六)心得 6/3剪報比賽2-3收件截止	6/1行政會議 電梯保養檢查
	十八	7	8	9	10	11	12	13		6/8本土語15 6/8第八節晚自習暫停 6/8(6)高中英文作文比賽 6/9國一國二英文單字王4 6/9(5.6)高中英文演講比賽 6/12國三直升入學放榜(11:00) 6/12全校第八節晚自習結束	6/8畢業典禮 6/12(午)期末交通安全委員會暨學生校外生活輔導委員會會議	6/8(5)期末特推會 6/12(6-7)特教中三IEP檢討會議暨升學綜職科轉銜會議	6/10導師繳交班級閱讀寫作嘉獎	學典避免 撞期高中 職入學管 道報到

6	十九	14	15	16	17	18	19	20	6/15本土語16 6/15(4)國中部課發會 6/16國三直升入學報到 6/18(早)國一國二數學能力認證4 6/18-28五專聯免報名 6/19端午節 6/19-23國三免試正式選填志願(12:00起) 6/19-23國三開放免試個人序位查詢	6/18(午)高中德行會議	6/15段考前一週暫停借書 6/15全校圖書歸還,清點館藏	高壓電氣設備檢查維護申報、污水處理檢驗申報
	二十	21	22	23	24	25	26	27	6/22本土語17 6/23國三免試正式選填志願(17:00止) 6/25-29高中第三次定期評量 6/26-29國中第三次定期評量(高二社會組僅考6/26-29) 6/25-26免試集報	6/26(5-7)中一中二水上運動會	6/23學習中心課程結束 6/23特教班IEP檢討會議暨114學年IEP擬定會議 6/24-25學習中心IEP檢討會議暨114學年IEP擬定會議 6/25-29高/國中部特殊考場	6/26恢復借書(加倍/延長)
6/7	廿一	28	29	30	1	2	3	4	6/29高中第三次定期評量 6/29國中第三次定期評量(高二社會組僅考6/26-29) 6/30高中部成績上傳截止(暫) 6/30國中部成績上傳截止(暫) 6/30第二學期休業式 7/1暑假開始 7/1公告高中部學期成績與補考考程(暫) 7/2-3高一高二學期補考(暫) 7/3核定國一新生班級數	6/29(1-3)中四中水上運動會		6/30期末校務會議、勞資會議
7		5	6	7	8	9	10	11	7/7高中部學期補考成績上傳截止(暫) 7/7公告免試入學錄取結果 7/9免試入學報到 7/9-10暑期重補修選課(暫) 7/11-12高三分科測驗		7/11戶外活動體驗課程2	冷氣清洗保養
		12	13	14	15	16	17	18	7/13暑期重補修開始(暫)			
		19	20	21	22	23	24	25	7/20高二高三暑期輔導開始(暫) 7/20-7/21國中學期補考(暫) 7/23(暫)國中部補考成績輸入截止			
7/8		26	27	28	29	30	31	1				
8		2	3	4	5	6	7	8	8/7高二暑期輔導結束(暫)			
		9	10	11	12	13	14	15	8/10-8/14高一暑期輔導(暫) 8/14高三暑期輔導結束(暫)			
		16	17	18	19	20	21	22				
		23	24	25	26	27	28	29				
8/9	一	30	31	1	2	3	4	5				