

Tainan Municipal



JHONGSIAO

臺南市立忠孝國中

Junior High School

114學年度第二學期



## 親師座談暨班親會

*Parent-teacher Discussion Class Meeting*

# 2026/3/14

8:00-12:00 四樓演藝廳、各班教室

/主辦：輔導室 /協辦：教務處、學務處、總務處、家長委員會、志工團

- ◆全國交通安全金安獎·教育部適應體育典範學校
- ◆教育部閱讀磐石學校第二次獲獎
- ◆教育部教學卓越金質獎·教育部標竿100學校
- ◆國家卓越建築獎·行政院公共工程金質獎
- ◆綠建築榮譽獎·建築園冶獎



尊重Respect



關懷Care



主動Active



思考Thinking

# 目錄

# Contents

一、實施計畫	01
二、校長室報告(黃峻宏校長)	02
1. 專題講座資料:115學年度國中教育會考及全國高級中等 學校與專科學校五年制適性入學重要日程表	03
三、教務處工作報告(莊依綾主任)	04
1. 臺南市立忠孝國民中學115學年度高中暨五專 多元適性入學期程整合備忘錄	08
四、學務處工作報告(鐘崑榕主任)	09
五、總務處工作報告(洪誌忱主任)	15
六、輔導室工作報告(陳勰龍主任)	16
八、各處室連絡電話	封底



感謝您熱心的參與



# 臺南市立忠孝國民中學 114 學年度第二學期 親師座談暨班親會實施計劃

## 一、依據：

1. 教育部「推動教育優先區----- 推展親職教育活動」實施計畫
2. 教育部「友善校園」學生事務與輔導年度工作計畫
3. 『忠孝願景』及輔導處重點輔導工作計畫
4. 本校生涯發展教育實施計畫

## 二、主旨：

- 1、透過校長及各處室主任之校務概況簡介，讓家長知悉校務整體運作狀況與學校願景。
- 2、提供家長與家長之間、教師與家長之間多向溝通的機會，以促進親師相互了解合作，提昇家長親職教育功能。
3. 透過適性入學講座宣導，讓家長、教師及學生更加熟悉多元入學的管道。

三、時間：115 年 3 月 14 日（星期六）上午 8：00～12：00。

四、內容：(1)校務簡介 (2)生涯發展適性入學講座宣導 (3)親師座談：各班教室

五、主辦：輔導室。

協辦：教務處、學務處、總務處、家長委員會、志工團

## 六、參加人員：

1. 各班家長
2. 全校導師及行政職員

## 七、活動流程表：

日期	時間	活動項目	主持人	地點
3月14日星期六	8:00-8:30	準備工作	總務處、志工 各班導師	校園及各班教室
	8:30~8:50	報到	輔導室	4樓演藝廳
	8:50-9:10	校務簡介	黃峻宏校長/各處室主任	4F 演藝廳/課發室
	9:10-10:40	適性入學宣導講座	黃峻宏校長	4F 演藝廳/課發室
	10:40-12:00	分班座談	各班導師	各班教室
	12:00~	場地整理	衛生組、導師及各班服務 同學	校園各地點

## 有品成長、志於學習、品學兼備、盡忠克孝

在忠孝國中，我們始終相信：「品德」與「學習」可以兼備，也同樣重要，兩者相輔相成，都是奠定孩子們未來的基石。學業成績雖然是成長的指標之一，但真正決定人生高度的，往往是品德與態度。

### 有品成長——做個值得信賴的人

品德是一個人立足社會的根本，尊重、關懷、思考、感恩，這些都是我們希望每位同學能培養的核心價值。忠孝國中致力於營造友善、互助的校園環境，讓每位孩子都能在愛，關懷與尊重中，學得更好、成長更好。

### 志於學習——開啟未來無限可能

學習是開啟未來大門的鑰匙。它不只是知識的累積，更是培養正確價值觀的過程。忠孝學子在學業上追求卓越，但更重要的是培養主動學習的習慣與終身學習的精神。每一門課程，無論是語文、數學、自然，還是藝術、體育，都是拓展視野的機會。只有珍惜學習的時光，勇敢面對挑戰，從錯誤中學習，才能不斷成長，並看見自己的無限可能。此外，學習並不侷限於課本知識，閱讀、探索、實作，甚至生活中的每一次經驗，都是學習的契機。期待忠孝學子發展興趣、勇於嘗試，找到自己的熱情所在與興趣所在。

### 教育合夥人，使教育的力量更強大

教育是學校與家庭共同努力的成果。家長的支持與陪伴，對孩子的成長至關重要。請教育合夥人們與孩子多保持溝通，了解他們的想法、同理他們的困難，成為孩子最堅實的後盾。同時，也請家長與學校保持聯繫，共同營造一個正向的學習環境。

品德是根，學習是翼。我們希望每位忠孝國中的孩子都能在人生道路上穩健前行，飛向屬於自己的未來。在這一路上，忠孝國中矢志陪伴，為孩子創造一個充滿友善與競合力的成長平台！

115學年度國中教育會考及全國高級中等學校與專科學校五年制適性入學重要日程表

教育部114年9月5日臺教授國部字第1145404819號函

月	日	星期	辦理事項
2月份	12	四	2月12日-3月4日：科學班甄選入學報名
	23	一	1. 2月23日-3月3日：身心障礙學生適性輔導安置報名 (臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市除外) 2. 2月23日-3月9日：藝才班甄選入學(音樂班、美術班、舞蹈班及戲劇班)術科測驗報名

月	日	星期	辦理事項
3月份	2	一	建教合作班報名開始日
	5	四	5日-7日：國中教育會考報名
	9	一	1. 進修部辦理非應屆畢業生免試入學報名開始日 2. 9日-13日：特色招生專業群科甄選入學報名
	14	六	科學班甄選入學科學能力檢定

月	日	星期	辦理事項
4月份	8	三	科學班甄選入學報到
	10	五	1. 寄發國中教育會考准考證 2. 科學班甄選入學報到後聲明放棄錄取資格
	11	六	1. 11日：身心障礙學生適性輔導安置高級中等學校集中式特殊教育班能力評估(臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市除外) 2. 11日-12日：特色招生專業群科甄選入學術科測驗 3. 11日-13日：藝才班甄選入學(音樂班、美術班、舞蹈班)術科測驗 4. 4月13日-5月4日：運動績優生(甄審、甄試)報名
	12	日	
	13	一	
	18	六	18日-19日：藝才班甄選入學(美術班、戲劇班)術科測驗
	19	日	
	23	四	23日-30日：免試入學變更就學區申請
28	二	4月28日-5月4日：五專完全免試入學報名	

月	日	星期	辦理事項
5月份	5	二	5日-6日：學習區完全免試入學報名
	14	四	1. 學習區完全免試入學放榜 2. 五專完全免試入學放榜
	16	六	16日-17日：國中教育會考
	17	日	
	18	一	1. 各就學區辦理優先免試入學開始日 2. 特色招生專業群科甄選入學術科測驗成績公告 3. 免試入學變更就學區審查結果通知截止日 4. 18日-20日：體育班甄選入學術科測驗報名 5. 18日-20日：運動績優生(獨招)術科測驗報名 6. 18日-22日：五專優先免試入學報名
	21	四	1. 21日-22日：技優甄審入學報名 2. 21日-22日：實用技能學程報名
	23	六	1. 體育班甄選入學術科測驗 2. 運動績優生(獨招)術科測驗
	25	一	1. 體育班甄選入學放榜 2. 運動績優生(獨招)放榜
	28	四	5月28日-6月5日：各校直升入學報名

※備註：  
1. 有關國中教育會考、高級中等學校、五專各入學管道詳細日程(包括註明截止日者)，以各區各入學管道招生簡章內容為準，請詳閱簡章。  
2. 有關臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市等5市辦理身心障礙學生適性輔導安置入學管道詳細日程，以公告之招生簡章為準。  
3. 有關各單獨招生入學相關資訊，請參閱各單獨招生入學之公告簡章。

月	日	星期	辦理事項
6月份	1	一	身心障礙學生適性輔導安置結果公告 (臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市除外)
	5	五	1. 寄發國中教育會考成績通知單並開放網路查詢 2. 5日-11日：藝才班甄選入學(音樂班、美術班、舞蹈班及戲劇班)分發報名
	7	日	運動績優生(甄試)術科檢定
	11	四	1. 各校直升入學放榜截止日 2. 技優甄審入學放榜 3. 五專優先免試入學放榜 4. 特色招生專業群科甄選入學放榜 5. 實用技能學程放榜 6. 五專完全免試入學報到截止日
	12	五	1. 技優甄審入學報到 2. 學習區完全免試入學報到 3. 特色招生專業群科甄選入學報到 4. 實用技能學程報到
	15	一	1. 各校直升入學報到截止日(含報到後聲明放棄錄取資格) 2. 技優甄審入學報到後聲明放棄錄取資格 3. 學習區完全免試入學報到後聲明放棄錄取資格 4. 各就學區優先免試入學放榜、報到截止日(含報到後聲明放棄錄取資格) 5. 特色招生專業群科甄選入學報到後聲明放棄錄取資格及遞補截止日 6. 實用技能學程報到後聲明放棄錄取資格 7. 五專優先免試入學報到截止日(含報到後聲明放棄錄取資格) 8. 五專完全免試入學報到後聲明放棄錄取資格
	16	二	16日-18日：特色招生考試分發入學學科測驗報名
	18	四	1. 18日-25日：五專聯合免試入學報名 2. 各就學區免試入學公告實際招生名額 3. 各就學區免試入學開放個人序位查詢及志願選填
	21	日	特色招生考試分發入學學科測驗
	22	一	1. 特色招生考試分發入學開放網路查詢學科測驗分數 2. 22日-26日：藝才班甄選入學(音樂班、美術班及舞蹈班)志願選填 3. 運動績優生(甄審、甄試)放榜
25	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	
30	二	各就學區高級中等學校免試入學、特色招生考試分發入學報名截止日	

月	日	星期	辦理事項
7月份	7	二	1. 各就學區免試入學及特色招生考試分發入學放榜 2. 藝才班甄選入學(音樂班、美術班、舞蹈班及戲劇班)分發放榜
	8	三	1. 藝才班甄選入學(音樂班、美術班、舞蹈班及戲劇班)報到 2. 五專聯合免試入學現場登記分發報到 3. 特色招生專業群科甄選入學續招學校簡章公告截止日
	9	四	1. 各就學區免試入學及特色招生考試分發入學報到 2. 體育班甄選入學報到 3. 運動績優生(甄審、甄試及獨招)報到 4. 建教合作班報到截止日 5. 藝才班甄選入學(音樂班、美術班、舞蹈班及戲劇班)報到後聲明放棄錄取資格
	13	一	1. 各就學區免試入學及特色招生考試分發入學報到後聲明放棄錄取資格 2. 五專聯合免試入學報到後聲明放棄錄取資格 3. 體育班甄選入學報到後聲明放棄錄取資格 4. 運動績優生(甄審、甄試及獨招)報到後聲明放棄錄取資格
	28	二	各就學區高級中等學校免試入學續招學校簡章公告截止日

# 教務處報告

## 一、十二年國民教育及多元入學介紹

### (一)國中教育會考

1. 會考日期：115 年 5 月 16、17 日（星期六、日）
2. 考試科目：國文（含寫作測驗）、英語（聽力、閱讀）、數學、社會（歷史、地理、公民）、自然（生物、理化、地科）共五科。

科目	時間	題數	命題依據
國文	70 分鐘	38~46 題	「十二年國民基本教育課程綱要」 語文領域-國語文/第四學習階段/學習表現及學習內容
英語	閱讀 60 分鐘	40~45 題	「十二年國民基本教育課程綱要」 語文領域-英語文/第四學習階段/學習表現及學習內容 (最基本 1,200 字詞參見課綱附錄五：表一)
	聽力 25 分鐘	20~30 題	
數學	80 分鐘	25~30 題 (選擇題 23~28 題； 非選擇題 2 題)	「十二年國民基本教育課程綱要」 數學領域/第四學習階段/學習表現及學習內容
社會	70 分鐘	50~60 題	「十二年國民基本教育課程綱要」 社會領域/第四學習階段/學習表現及學習內容
自然	70 分鐘	45~55 題	「十二年國民基本教育課程綱要」 自然科學領域/第四學習階段/學習表現及學習內容
寫作測驗	50 分鐘	1 題	「十二年國民基本教育課程綱要」 語文領域-國語文/第四學習階段/學習表現及學習內容

3. 計分方式：臺南市教育會考仍是採用標準參照模式計分，將學生學習表現區分七等第 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。寫作測驗與數學非選擇題評分等級則依據教育會考評分規準。
4. 針對會考新型題型，學校教師也經由教師社群研發，並進行考題研究及模擬會考出題，近期段考趨勢改變如下：
  - (1)保留固定比例的基礎題，增加素養考題的比例。

- (2)以情境生活為脈絡，增加知識點的連結。
- (3)增加題幹長度，訓練學生閱讀理解擷取資訊及判讀能力。
- (4)增加圖表資訊，訓練各式圖表的判讀及統整解釋能力。
- (5)增加探究型試題，訓練邏輯推理能力。

## (二)一、二年級國民中小學學力測驗

教育局擬於 5/28(四)辦理一、二年級學力測驗，實施科目為國、英、數三科，考試範圍為上學期的進度。

## 二、適性教學·加強實力

因應教育部「國中小學常態編班」政策，一、二年級分別以抽離式資優社團加強菁英課程及開設補救教學，以彌補常態編班的缺角，目前已開設的社團及課程說明如下。

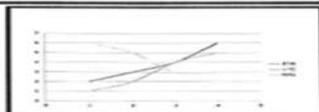
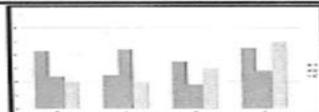
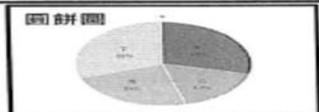
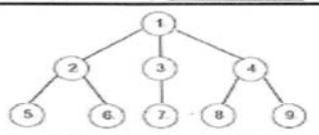
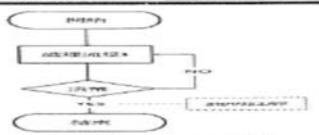
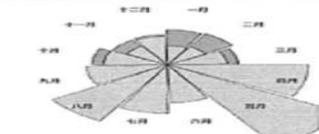
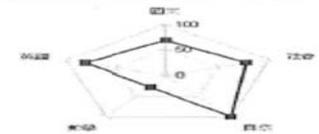
- (一)三年級分別成立週六抽離式卓越社團 1 班 35 人，於 2/27 開始上課。課程內容：針對會考國、英、數、自、社，進行會考衝刺及複習。
- (二)一、二年級分別成立抽離式卓越社團 1 班各 35 人，預計於 3/21(六)開始上課。課程內容：國、英語閱讀、生活會話、數學邏輯思考、探究式學習、科學實驗、創客等課程。
  1. 因應 108 課綱素養導向學習，培養學生探究學習能力，以增進其搜尋資料、理解及判讀文本、獨立思考，以及設計、操作研究之技能。
  2. 培育科學人才，及獨立研究能力的菁英課程。
  3. 因應 12 年國教超額比序，加強學生閱讀理解能力。
- (三)一、二年級學習扶助(補救教學)編班人數為 6-12 位，以篩選測驗國、英、數三科後 25%學業低落後者學生為優先報名，每班以 12 人為原則，經費由教育部全額補助，家長不需再繳額外的費用。課程內容：國文、英語、數學補救教學。

## 三、閱讀理解課程及活動

提倡多元閱讀方案，提供學生探究思辨的議題與空間，加強思考與表達能力，同時培養學生閱讀習慣，領略閱讀帶來的樂趣和自信，蔚成閱讀學習風氣，實現終身學習願景，本學期晨讀活動分為兩個主軸雙軌並行：

(一)領域主題閱讀(本學期五次)：各學習領域(國文、英語文、數學、自然、社會、健體、藝術、綜合、科技)各有一篇與該領域主題相關晨讀文章及導讀活動，共計八篇(預計分兩學期實施)，分次於週三晨讀時段進行，此活動主軸以探究文章內容及閱讀策略應用為主要目的。

(二)圖表閱讀理解~列為本校閱讀推動重要元素

[會考常見的圖表類型]		
		
圖表名稱：[折線圖] 主概念：[變化/趨勢]	圖表名稱：[長條圖] 主概念：[比較]	圖表名稱：[圓餅圖] 主概念：[組成/比例]
		
圖表名稱：[樹狀圖] 主概念：[關係]	圖表名稱：[時間軸] 主概念：[關係(先後)]	圖表名稱：[流程圖] 主概念：[關係(步驟)]
		
圖表名稱：[人口金字塔] 主概念：[組成/比例]	圖表名稱：[玫瑰圖] 主概念：[比較]	圖表名稱：[雷達圖] 主概念：[組成/比例]

#### 四、忠孝雙語教育

(一)沉浸式英聽環境：

周五早自修進行晨間英聽，一、二年級聽大家說英語，三年級進行英聽訓練，周一、四、五中午播放教育部 ICRT，希望透過沉浸式的英聽環境，增加學生聽力，增進雙語能力。

連兩年舉辦英聽高手，一學期兩次，每次獲獎人數均達 200 人以上，讓孩子有多一點接觸英語的機會，強調英聽練習。

(二)本學期預計舉辦多項英語競賽，增加學生使用英語的機會，包含：一、二年級英語單字王 Spelling Bee 比賽、說故事比賽、朗讀比賽等。

(三)二年級外籍教師抽離課程：

二年級利用空白課程(每週一節)抽離參加方式，採自費自由報名，由家長會聘請外籍老師(美、加口音，且具有國外教師資歷)到校指導，以實際面對外籍老師，增強英語交談及聽、說、讀、寫能力，充分落實生活化英語教學，採小班精緻教學方式(一班再依程度，分成二小組，由兩位外籍老師上課)。

## 五、國一新生招生活動

(一)報到方式：採全面線上報到方式，

1. 時間：3/20(週五)上午 9 點~3/28(週六)中午 12 點，
2. 連結：依入學通知單上網址登入。
3. 學校諮詢時間：3/20(週五)及 3/23~27 (週一~週五) 每日 9 時至 16 時。
4. 新生洽詢專線：06-2670495 #120、121、122。
5. 新生公告專區：



新生專區



本校學區

(二)本年預定招收的班級除一般的常態班外，目前預定招收的特殊班與社團有：

1. **抽離式卓越社團**(1 班 35 人)，新生入學後依資格申請辦理甄選後成班，於週六開設抽離式資優菁英社團課程。
2. **體育資優班**(1 班 30 人，依教育局核定之簡章進行招生)。
  - (1)甄試時間：115 年 3 月 25 日(星期三)，下午 13:30 開始檢錄報到。
  - (2)招生專長項目：桌球、游泳、網球。
  - (3)報名日期及招生簡章：預計 3 月中公告(目前送體育局審核中)，屆時請參閱學校網站。
  - (4)洽詢專線：本校體育組 06-2670495 #132

六、115 年免試入學重要期程表：詳如附件請參閱。



升學專區



# 學務處報告

本校致力於學生生活教育的落實要求，以正向管教的方式強化並導正學生的行為，維護學生學習權、受教育權、身體自主權及人格發展權，創造校園優良的學習氛圍，期望學生品德與學業兼修。也請家長多留意假日及放學後貴子弟的交友狀況、出入場所，如發現行為出現異常時，多與導師或學務處聯繫，共商對策。

## [生活教育組]

- 一、違反校規被懲處者，可於懲處公告【二週後】或【收到獎懲通知單後】提出銷過申請，經導師、學務處認可表現良好，即可辦理銷過，特別是三年級的同學需把握在國中生涯的最後階段，努力表現，聽從老師的指導，以期順利領取畢業證書。依據「學生成績評量辦法」規定，如獎懲功過相抵後，**累積達三大過（27支警告）者僅能領取修業證書。**
- 二、因應教育部要求訂立管理辦法及落實良好之學習環境，本校訂立【**行動裝置申請及管理辦法**】**行動裝置由學務處統一集中保管，學生未依規定辦理而使用者，依校規懲處。**也提醒家長，勿讓孩子帶名貴手機到校，避免遺失後難以尋回；且務必告知孩子正確使用手機之態度，避免於在校期間使用，如有特殊情形可於告知導師後，向學校借用電話。**親師合作、善加管理，可杜絕並預防孩子手機成癮。**
- 三、同學到校外進行**服務學習**時，務必慎選**核可之機構**，並留意個人人身安全。市府核可之機構，於本校網頁或**臺南市十二年國教資訊網** (<http://12basic.tn.edu.tw/>) 查詢，家長同意即可逕行參與核可機構之服務學習，之後填寫時數登記表附上證明影本(驗明正本)繳至學務處衛生組。
- 四、有關學生上放學的安全，學務處將持續宣導相關行路安全，如騎腳踏車需戴安全帽，勿將腳踏車違規停放校外，造成用路人或居民困擾等措施；**家長機車接送亦請記得給孩子戴上安全帽**，本校腹地狹小，因此也拜託**汽機車接送之家長配合學校公布之接送處**，**勿將您的愛車停靠在非規定之區域**，影響他人通行，身教重於言教，您的配合是給孩子正向學習最好的榜樣。
- 五、**臺南市十二年國教多元學習表現查詢系統** (<http://jhquery.tn.edu.tw/>) 可查詢個人「**多元學習表現**」資料，包含獎懲、幹部、社團、服務學習、體適能紀錄，多元學習表現總積分、各領域學期成績、缺曠請假紀錄，請家長與學生定時登入查詢，以掌握孩子的在校表現及多元比序成績。

六、微型電動二輪車新規範已於 111 年 11 月 30 上路，因此本學期開始欲騎乘電動車之學生須經過申請核可後方可騎乘，條件為 1. 須年滿 14 歲 2. 配戴機車安全帽 3. 行車速率每小時不得超過 25KM，其他騎乘微型電動二輪車法規如下

1. 不得購買未經審驗合格之微電車，111 年 11 月 30 後購買者須申請牌照，111 年 11 月 30 日前購買者須於兩年內申請領牌。
2. 須投保強制險。
3. 不得載人。
4. 不得酒駕毒駕。
5. 不得擅自改裝電子控制裝置。

七、請家長協助教導孩子確實穿著校服，以利辨識，維護校園安全。

八、請家長協助教導孩子配合學校作息，勿遲到，以養成守時觀念及態度。

### [衛生組]

一、衛生組的目標:幫助師生擁有健康、安全、有幸福感的人生，營造優質的生活學習環境。

1. 學校環境衛生之整潔與維護:協助師生共同清潔校園環境，重視、推展校園自然生態發展。
2. 疫情監控與落實防疫工作:面對重大疫情事件，推動相關措施及落實基本事務。
3. 流行性疾病（如登革熱、流感等）防制宣導:防範疫情之發生，加強實務防治工作。
4. 緊急傷病處理:協同健康中心擬訂「緊急傷病處理原則」，除了平日防範意外傷害發生外，在傷病發生時能以專業方式處理，將傷害降至最低。
5. 環境教育之推廣:在地球環境日益惡化下，承擔教育的責任，協助師生共同關注此議題，並以生活方式之改善來回饋地土。
6. 推展服務學習教育:推廣深具特色及意義的服務學習機會，幫助學生體會、落實服務學習的真諦。
7. 正向健康心理之營造:落實推動各項健康促進議題(性教育、視力保健、拒絕菸檳、正確用藥、防疫等)，以多元的宣導方式(密室、關卡設計、社團活動、探索教育等)來營造身心健康的學習環境。

二、針對學校發出之「**傷病處理通知單**」、「**視力檢查通知單**」等單張，請家長務必詳閱並簽名後，由學生交回學校，親師共同維護子女健康。

- 三、貴子弟在學期間，如有傷病痛情形請至健康中心尋求協助，學校將依相關標準處理流程，孩子最妥適的照護，請家長放心！若非緊急狀況，但仍有就醫之必要，礙於校方人力狀況，學校將聯絡家長自行送醫，若造成不便請多多見諒！
- 四、為防制校園流感及腸病毒疫情，請家長協助囑咐貴子弟做好個人健康自主管理：養成良好個人衛生習慣，正確勤洗手，有咳嗽情形請配戴口罩；並為防範疫情擴散，學校將依市府規定落實「生病不上課」原則，建議貴子弟完成完整療程後再返校就學，另依『性別工作平等法』第 20、21 條規定，貴子弟請假期間，家長得請家庭照顧假。
- 五、近來不少青年朋友選擇透過網路或交友 APP 等管道認識新朋友！隨著網路科技日益興盛及普及，透過線上的方式與人互動雖然快速方便，但也需要小心隱藏於其中的危機。面對網路交友，國民健康署特別呼籲青年朋友們應掌握「避開地雷」、「用心察覺」、「保護自己」、「走為上策」網路交友 4 原則，才能自我保護，安心享受假期！

## 網路交友 4 原則

- **1 避開地雷**  
遇到不適當的對話，建議快點封鎖！
- **2 用心察覺**  
看看對方的自介、照片與貼文，察覺謊言！
- **3 保護自己**  
若碰面應選人多的地方，不要單獨赴約！
- **4 走為上策**  
一旦發現不對勁，趕快走為上策！



## 防範登革熱、巡倒清刷不可少

## 健康體位秘訣



### [活動組]

- 一、因十二年國教適性輔導，課內社團選課以線上選社處理，以達適才適性發展與公平原則。建議引導孩子培養開放學習的心，多元嘗試不同興趣，將有助益生活體驗。部分社團因屬性需要或有材料費，費用以學校公告為準，不多的費用可以獲得更多元的學習。
- 二、校內外有辦理許多與學生相關的比賽與活動，請多鼓勵學生經常瀏覽學校網頁的訊息。

### [體育組]

- 一、水域安全宣導：台灣四面環海、又多溪流、湖泊，每到夏季總會有青少年水難事故傳出，請家長注意並提醒學生重視水域安全相關知識，切勿輕忽任何有可能發生的危險。
- 二、115學年度體育班甄選：115年3月25日（星期三）下午1點30分開始，招收桌球、游泳及網球項目，簡章已公告於學校首頁及放置於警衛室。
- 三、體適能成績：依據體育局最新規定，目前學生之體適能測驗均於學校體育課程中實施，本校體育老師均能落實訓練與施測，家長或學生如有需要協助之處請與體育組聯繫。
- 四、運動型團隊：本學期開設多類運動團隊，並聘任專業的指導老師進行培訓，歡迎家長鼓勵子弟參加，共同發掘孩子的多元能力與專長。

團隊名稱	訓練時間	地點	賽前加練
躲避球隊	週一放學 5:00~6:00	忠孝館	週五放學 5:00~6:00
田徑隊	週一、三放學 5:00~6:00	操場、忠孝館	不定期之午休
籃球隊	週一、三、四早自習	操場、忠孝館	不定期之放學
足球隊	週一、三、四早自習	忠孝館	目前尚無

桌球隊	週一第 8 節、週二~週四第 7 節至五點	桌球室	不定期安排
游泳隊	週一第 8 節、週二~週四第 7 節至五點	崇明泳池	不定期安排
網球隊	週一第 8 節、週二~週四第 7 節至五點	本校網球場	不定期安排

五、本校體育團隊對外體育比賽成績表現輝煌，其中游泳、桌球、網球等團隊，將代表台南市參加 115 年全國中等學校運動會並期待榮獲佳績。

## 健康促進之~~視力保健大家一起來~~



### 視力保健守則：

- 1、保持正確閱讀姿勢使閱讀寫字時眼睛和書本距離在 35 公分以上；必要時鼓勵使用看書架輔助。
- 2、閱讀、看電視、打電動不要持續 40 分鐘以上，每 30-40 分鐘應休息 10 分鐘。
- 3、學童每日充足睡眠與休息，睡覺時並應盡量關燈。
- 4、不要躺在床上看書，以避免眼睛疲勞。
- 5、鼓勵走至室外，接近大自然，多做戶外活動，並常眺望遠處，放鬆眼肌，防止近視。
- 6、不要在搖動的車上看書。
- 7、頭髮下垂遮蓋眼睛，易引起眼睛疲勞，所以要注意修剪髮型。
- 8、看不清楚黑板上所寫的文字時，應請老師調整座位，並請眼科醫師檢查。
- 9、夜間看電視，要開室內燈光；躺著看電視，最易傷眼睛。
- 10、本校每學期檢查視力一次，視力不良者（0.8）以下，請務必至眼科醫師處詳檢及處理，並將視力不良通知單回條交回健康中心追蹤。

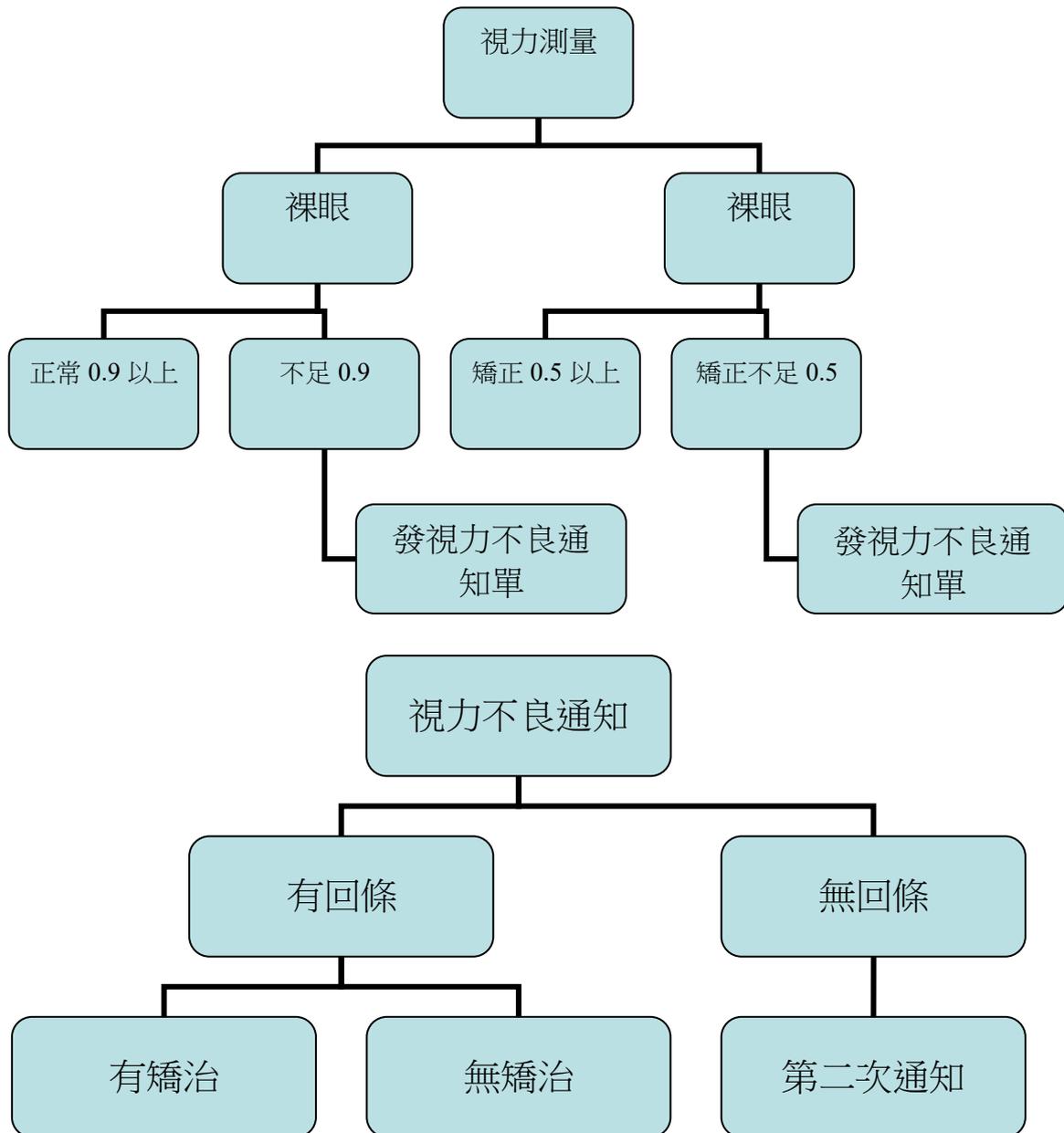
### 正確的眼鏡使用方法：

- 近視學生在看書時，若保持三十公分以上的距離仍能看清楚時，可不必戴眼鏡：看遠時再戴上眼鏡。
- 放置眼鏡時，眼鏡的鏡面應避免與桌面接觸，以免損傷鏡片。
- 戴上或取下眼鏡宜用雙手，以避免眼鏡的鏡架越來越寬。
- 眼鏡髒了盡量用水洗，或用乾淨的絨布擦拭。
- 盡量保持眼鏡戴在正確位置，讓兩眼瞳孔正對著鏡片的中心。

**保眼的營養食物：**

- 維生素A：防止夜盲症和視力減退。食物來源：魚肝油、肝臟類、蛋類、胡蘿蔔、綠黃蔬菜、牛乳、乳製品等。
- 維生素B：維持視神經正常。食物來源：酵母、米糠、未精製的小麥、燕麥、花生、牛乳、豬肉、蔬菜等。
- 維生素B2：增進視力、減輕眼睛疲勞。食物來源：肝臟類、乳酪、牛乳、綠色蔬菜、蛋類等。
- 維生素C：強化眼睛晶狀體。食物來源：綠色蔬菜、草莓、蕃茄、花椰菜、蕃薯等。

附錄 忠孝國中視力檢查流程



# 總務處報告

## 一、總務處的目標提供安全、妥善、舒適、優質的教學環境。

### (一)重點：『安全』、『衛生』與『開源』、『節流』

1. 全：學校各項教學設備及運動、休閒設施，均以師生安全操作與使用為第一優先。隨時掌控、加強門禁管理與校園安全狀況。
2. 生：注重飲水、飲食、及環境三大重點，飲水衛生：飲用水設備設置 RO 系統並定期維護，讓同學能安心飲用；飲食衛生：協助營養午餐小組招標及要求營養午餐供應商符合各項營養衛生規定等履約相關事宜；環境衛生：每學期定期病媒蚊噴藥作業以及校園環境皆安排定期消毒，以確保全體師生使用環境衛生之安全。
3. 源：積極爭取政府補助經費，執行使用者付費觀念，開闢社會資源。
4. 流：有效規劃各項經費，落實省水、省電、省油、省能及節約各項通訊費用，宣導愛惜公物，確實執行班級公物保管制度。

## 二、學校例行業務及目前規劃中的重點工作

### (一)114 學年度目前已完成業務：

1. 各班教室課桌椅及班級公物整修。
2. 班級教室電扇及電燈以及冷氣濾網定期清潔保養 2/11 完成。
3. 教職員停車場新增光電設備已完成。
4. 新設學生腳踏車架。
5. 水塔已於 2/10 及 2/11 清理完畢。
6. 教學三四中庭樹木移除及防護網更新。
7. 導師辦公室辦公桌及辦公椅更新。

### (二)目前規劃並預定重點工作：

1. 新學期總務處志工招募，主要由一、二年級組成，以學校清潔、活動支援為工作內容。
2. 檢修各樓層損毀之廁所、門板…等，進行修護。
3. 校園樹木、花草之修剪美化(完成寒假修剪作業，5~6 月將排時間提前執行暑假修剪作業)。
4. 校園地面不平規劃重整(申請守衛室後方人行道及忠孝館西側人行道平整計畫)。
5. 登革熱病媒蚊噴藥作業(將排時間執行)。
6. 教學一 1 樓~4 樓廁所重新整修。

# 輔導室報告

## 一、升學相關資訊提供

本校於學校網站首頁特闢「升學專區」提供家長與學生各式升學相關資訊，歡迎家長參閱!!

忠孝國中升學資訊

<https://www.chjh.tn.edu.tw/modules/tadnews/index.php?nsn=1132>



## 二、本學期輔導室辦理相關活動列表如下：

類別	活動	時間	對象
性別平等	性別平等入班宣導 一年級主題:多元性別的尊重 二年級主題:合意性行為 三年級主題:性剝削	115.02.25	全校
適性入學	五專入學宣導	115.03.10	三年級
	適性入學宣導	115.03.14	家長
	五專職業試探-中華醫事科技大學	115.05.07	二年級
	多元入學宣導博覽會	115.05.18	三年級

## 三、輔導室重要時程提醒：

1. 三年級同學配合志願試選填時程，學校將會安排兩次「國三志願選填適性輔導」：  
第一次 2/23~2/26；第二次 4/13~4/17。
2. 二年級學生技藝學程的遴選，請有填寫參加意願的同學於 3/17 (二)前繳交資料，學校召開相關會議後，預計四月底公布遴選名單。

四、輔導管道提供

# 成長路上我挺你

我有「課業考試」、「對未來的不確定」、「人際問題」、「想法上的困擾」、「經濟問題」這些困擾，怎麼辦？別怕，一通電話，讓我們來幫你！

**學生需求**

- 特殊教育相關資源**
  - 全國特殊教育資訊網
  - 各縣市特殊教育中心
- 學校資源**
  - 心裡有話要說-導師、輔導室
  - 我被霸凌-學務處
- 自我保護相關資源**
  - 保護專線113
- 心理衛生資源**
  - 安心專線1925(依舊愛我)
  - 生命線1995(愛教育)
  - 張老師專線1980(依舊愛我)
- 警政系統**
  - 各縣市政府少年輔導委員會
  - 各縣市政府少年隊
  - 緊急事件通報110
  - 緊急救難專線112

教育部國民及學前教育署

接下頁 (與圖均有資訊)

# 親子路上攜手同行

親愛的爸媽，在親職教養的過程中，您有困擾嗎？打開網路或一通電話，所有難題，讓我們來幫你！

**家長需求**

- 法律扶助資源**
  - 法律扶助基金會 412-8518#2 (手機請加 02)
- 經濟協助資源**
  - 福利諮詢專線 1957
  - 長照服務專線 1966
  - 各縣市政府就業服務(站)處
  - 家庭(社會)福利服務中心
  - 新(原)住民家庭服務中心
- 親職教育相關資源**
  - 各縣市家庭教育中心 412-8185 (手機請加 02)
- 疑難雜症**
  - 市民服務專線 1999

教育部國民及學前教育署

## 各處室聯絡電話

總機：2670495

---

教務處#120、121、122、123

學務處#130、131、132、134、135

---

總務處#140、141、142、143、145

輔導室#150、151、152、153

---

導師辦公室#211(一導)、210(二導)、212(三導)

[www.chjh.tn.edu.tw](http://www.chjh.tn.edu.tw)