

木中週報

110 年 12/06~12/10 日

頒獎

- ※110 年度臺北市語文競賽原住民-鄒族語朗讀第 1 名。
- ※110 學年度第 1 學期深耕閱讀書香木中期中借閱排行。
- ※110 學年度臺北市美術比賽水墨畫類佳作。
- ※第 14 週生活競賽優勝。

主任、組長叮嚀

(一)輔導室-多元文化海報展抽獎活動

1. 校慶多元文化海報活動，介紹 7 個國家文化、服飾等內容，藉朝會心得分享。同學提到新住民美食、日本如：待人處事、單字等，日常生活中有許多機會可以接觸相關事宜，請以開放的心態去欣賞，開拓視野、彼此交流。
2. 學習單、心得完成並繳交者，抽出 704 吳辰昕、702 梁慶如等 29 人頒贈小禮物 1 份。

(二)訓育組—吳佩玲組長

1. 110 學年度第 1 學期聯絡簿抽查重點，請於抽查前完成以免事後需再補交等繁瑣事宜。

重點一：家長緊急聯絡卡

木柵國中家長緊急聯絡卡

家長緊急聯絡查證電話：

- 1、學校電話：29393031 #320、321（學務處）
- 2、導師：_____ 電話：_____
- 3、同學：_____ 電話：_____
- 4、臺北市政府市民熱線：1999
- 5、臺北市政府教育局校安中心電話(02)27252751
- 6、警政署反詐騙查證報案專線：165、110

重點二：家庭防災卡

家庭防災卡

班級：_____ 座號：_____

當你在家中發生地震時，你要往哪裡跑？

★緊急集合點

(地震與火災)在家外：_____ 社區外：_____

(颱風/坡地)社區內：_____ 社區外：_____

★緊急安置所地址：_____ 通常為學校(木柵國中 29393031)

★防空避難疏散位置：景文高中、區公所、木柵國小

重點三：體溫登記表

本欄國中 SH150 運動紀錄卡 (Sport & Health 150)

110 學年度第 1 學期學生體溫登記表

姓名	日期	體溫	備註
1. 王明	11/1	36.5	
2. 李小明	11/1	36.8	
3. 張大	11/1	36.2	
4. 陳小	11/1	36.7	
5. 林大	11/1	36.9	
6. 黃小	11/1	36.4	
7. 趙大	11/1	36.6	
8. 周小	11/1	36.3	
9. 吳大	11/1	36.7	
10. 孫小	11/1	36.5	
11. 鄭大	11/1	36.8	
12. 王小明	11/1	36.4	
13. 李小明	11/1	36.6	
14. 張大	11/1	36.3	
15. 陳小	11/1	36.7	
16. 林大	11/1	36.9	
17. 黃小	11/1	36.4	
18. 趙大	11/1	36.6	
19. 周小	11/1	36.3	
20. 吳大	11/1	36.7	
21. 孫小	11/1	36.5	
22. 鄭大	11/1	36.8	
23. 王小明	11/1	36.4	
24. 李小明	11/1	36.6	
25. 張大	11/1	36.3	
26. 陳小	11/1	36.7	
27. 林大	11/1	36.9	
28. 黃小	11/1	36.4	
29. 趙大	11/1	36.6	
30. 周小	11/1	36.3	
31. 吳大	11/1	36.7	
32. 孫小	11/1	36.5	
33. 鄭大	11/1	36.8	
34. 王小明	11/1	36.4	
35. 李小明	11/1	36.6	
36. 張大	11/1	36.3	
37. 陳小	11/1	36.7	
38. 林大	11/1	36.9	
39. 黃小	11/1	36.4	
40. 趙大	11/1	36.6	
41. 周小	11/1	36.3	
42. 吳大	11/1	36.7	
43. 孫小	11/1	36.5	
44. 鄭大	11/1	36.8	
45. 王小明	11/1	36.4	
46. 李小明	11/1	36.6	
47. 張大	11/1	36.3	
48. 陳小	11/1	36.7	
49. 林大	11/1	36.9	
50. 黃小	11/1	36.4	
51. 趙大	11/1	36.6	
52. 周小	11/1	36.3	
53. 吳大	11/1	36.7	
54. 孫小	11/1	36.5	
55. 鄭大	11/1	36.8	
56. 王小明	11/1	36.4	
57. 李小明	11/1	36.6	
58. 張大	11/1	36.3	
59. 陳小	11/1	36.7	
60. 林大	11/1	36.9	
61. 黃小	11/1	36.4	
62. 趙大	11/1	36.6	
63. 周小	11/1	36.3	
64. 吳大	11/1	36.7	
65. 孫小	11/1	36.5	
66. 鄭大	11/1	36.8	
67. 王小明	11/1	36.4	
68. 李小明	11/1	36.6	
69. 張大	11/1	36.3	
70. 陳小	11/1	36.7	
71. 林大	11/1	36.9	
72. 黃小	11/1	36.4	
73. 趙大	11/1	36.6	
74. 周小	11/1	36.3	
75. 吳大	11/1	36.7	
76. 孫小	11/1	36.5	
77. 鄭大	11/1	36.8	
78. 王小明	11/1	36.4	
79. 李小明	11/1	36.6	
80. 張大	11/1	36.3	
81. 陳小	11/1	36.7	
82. 林大	11/1	36.9	
83. 黃小	11/1	36.4	
84. 趙大	11/1	36.6	
85. 周小	11/1	36.3	
86. 吳大	11/1	36.7	
87. 孫小	11/1	36.5	
88. 鄭大	11/1	36.8	
89. 王小明	11/1	36.4	
90. 李小明	11/1	36.6	
91. 張大	11/1	36.3	
92. 陳小	11/1	36.7	
93. 林大	11/1	36.9	
94. 黃小	11/1	36.4	
95. 趙大	11/1	36.6	
96. 周小	11/1	36.3	
97. 吳大	11/1	36.7	
98. 孫小	11/1	36.5	
99. 鄭大	11/1	36.8	
100. 王小明	11/1	36.4	

重點四：SH150

本欄國中 SH150 運動紀錄卡 (Sport & Health 150)

姓名	9月	10月	11月	12月	1月
1. 王明	36.5	36.8	36.2	36.7	36.9
2. 李小明	36.8	36.4	36.6	36.3	36.7
3. 張大	36.2	36.7	36.9	36.4	36.6
4. 陳小	36.7	36.3	36.5	36.8	36.4
5. 林大	36.9	36.5	36.3	36.6	36.3
6. 黃小	36.4	36.6	36.3	36.7	36.5
7. 趙大	36.6	36.3	36.5	36.8	36.4
8. 周小	36.3	36.7	36.9	36.4	36.6
9. 吳大	36.7	36.5	36.3	36.6	36.3
10. 孫小	36.5	36.8	36.4	36.6	36.3
11. 鄭大	36.8	36.4	36.6	36.3	36.7
12. 王小明	36.4	36.6	36.3	36.7	36.5
13. 李小明	36.6	36.3	36.5	36.8	36.4
14. 張大	36.3	36.7	36.9	36.4	36.6
15. 陳小	36.7	36.3	36.5	36.8	36.4
16. 林大	36.9	36.5	36.3	36.6	36.3
17. 黃小	36.4	36.6	36.3	36.7	36.5
18. 趙大	36.6	36.3	36.5	36.8	36.4
19. 周小	36.3	36.7	36.9	36.4	36.6
20. 吳大	36.7	36.5	36.3	36.6	36.3
21. 孫小	36.5	36.8	36.4	36.6	36.3
22. 鄭大	36.8	36.4	36.6	36.3	36.7
23. 王小明	36.4	36.6	36.3	36.7	36.5
24. 李小明	36.6	36.3	36.5	36.8	36.4
25. 張大	36.3	36.7	36.9	36.4	36.6
26. 陳小	36.7	36.3	36.5	36.8	36.4
27. 林大	36.9	36.5	36.3	36.6	36.3
28. 黃小	36.4	36.6	36.3	36.7	36.5
29. 趙大	36.6	36.3	36.5	36.8	36.4
30. 周小	36.3	36.7	36.9	36.4	36.6
31. 吳大	36.7	36.5	36.3	36.6	36.3
32. 孫小	36.5	36.8	36.4	36.6	36.3
33. 鄭大	36.8	36.4	36.6	36.3	36.7
34. 王小明	36.4	36.6	36.3	36.7	36.5
35. 李小明	36.6	36.3	36.5	36.8	36.4
36. 張大	36.3	36.7	36.9	36.4	36.6
37. 陳小	36.7	36.3	36.5	36.8	36.4
38. 林大	36.9	36.5	36.3	36.6	36.3
39. 黃小	36.4	36.6	36.3	36.7	36.5
40. 趙大	36.6	36.3	36.5	36.8	36.4
41. 周小	36.3	36.7	36.9	36.4	36.6
42. 吳大	36.7	36.5	36.3	36.6	36.3
43. 孫小	36.5	36.8	36.4	36.6	36.3
44. 鄭大	36.8	36.4	36.6	36.3	36.7
45. 王小明	36.4	36.6	36.3	36.7	36.5
46. 李小明	36.6	36.3	36.5	36.8	36.4
47. 張大	36.3	36.7	36.9	36.4	36.6
48. 陳小	36.7	36.3	36.5	36.8	36.4
49. 林大	36.9	36.5	36.3	36.6	36.3
50. 黃小	36.4	36.6	36.3	36.7	36.5
51. 趙大	36.6	36.3	36.5	36.8	36.4
52. 周小	36.3	36.7	36.9	36.4	36.6
53. 吳大	36.7	36.5	36.3	36.6	36.3
54. 孫小	36.5	36.8	36.4	36.6	36.3
55. 鄭大	36.8	36.4	36.6	36.3	36.7
56. 王小明	36.4	36.6	36.3	36.7	36.5
57. 李小明	36.6	36.3	36.5	36.8	36.4
58. 張大	36.3	36.7	36.9	36.4	36.6
59. 陳小	36.7	36.3	36.5	36.8	36.4
60. 林大	36.9	36.5	36.3	36.6	36.3
61. 黃小	36.4	36.6	36.3	36.7	36.5
62. 趙大	36.6	36.3	36.5	36.8	36.4
63. 周小	36.3	36.7	36.9	36.4	36.6
64. 吳大	36.7	36.5	36.3	36.6	36.3
65. 孫小	36.5	36.8	36.4	36.6	36.3
66. 鄭大	36.8	36.4	36.6	36.3	36.7
67. 王小明	36.4	36.6	36.3	36.7	36.5
68. 李小明	36.6	36.3	36.5	36.8	36.4
69. 張大	36.3	36.7	36.9	36.4	36.6
70. 陳小	36.7	36.3	36.5	36.8	36.4
71. 林大	36.9	36.5	36.3	36.6	36.3
72. 黃小	36.4	36.6	36.3	36.7	36.5
73. 趙大	36.6	36.3	36.5	36.8	36.4
74. 周小	36.3	36.7	36.9	36.4	36.6
75. 吳大	36.7	36.5	36.3	36.6	36.3
76. 孫小	36.5	36.8	36.4	36.6	36.3
77. 鄭大	36.8	36.4	36.6	36.3	36.7
78. 王小明	36.4	36.6	36.3	36.7	36.5
79. 李小明	36.6	36.3	36.5	36.8	36.4
80. 張大	36.3	36.7	36.9	36.4	36.6
81. 陳小	36.7	36.3	36.5	36.8	36.4
82. 林大	36.9	36.5	36.3	36.6	36.3
83. 黃小	36.4	36.6	36.3	36.7	36.5
84. 趙大	36.6	36.3	36.5	36.8	36.4
85. 周小	36.3	36.7	36.9	36.4	36.6
86. 吳大	36.7	36.5	36.3	36.6	36.3
87. 孫小	36.5	36.8	36.4	36.6	36.3
88. 鄭大	36.8	36.4	36.6	36.3	36.7
89. 王小明	36.4	36.6	36.3	36.7	36.5
90. 李小明	36.6	36.3	36.5	36.8	36.4
91. 張大	36.3	36.7	36.9	36.4	36.6
92. 陳小	36.7	36.3	36.5	36.8	36.4
93. 林大	36.9	36.5	36.3	36.6	36.3
94. 黃小	36.4	36.6	36.3	36.7	36.5
95. 趙大	36.6	36.3	36.5	36.8	36.4
96. 周小	36.3	36.7	36.9	36.4	36.6
97. 吳大	36.7	36.5	36.3	36.6	36.3
98. 孫小	36.5	36.8	36.4	36.6	36.3
99. 鄭大	36.8	36.4	36.6	36.3	36.7
100. 王小明	36.4	36.6	36.3	36.7	36.5

重點五：

- (1)家長簽名
- (2)導師簽名

2. 110-1 學生社團課自評請依步驟於下週五(12/17 16:00)前，完成社團課自評，以免影響到自身權益喔。

步驟一：登入二代系統

帳號：你的學號

密碼：自己當初設定的=>忘記密碼請至教務處有禮貌地請資訊組的師長幫你還原。

臺北市國中第二代校務系統

登入帳號：109550**

密碼：*****

登入

步驟二：

點選 **我的填寫查看區**=>點選 **學習成果及特殊表現/(二)、**

我的經歷=>然後按 **填寫**

我的經歷查看區

點選 **我的經歷** 後，點選 **學習成果及特殊表現/(二)、**

點選 **我的經歷** 後，點選 **學習成果及特殊表現/(二)、**

步驟三：

點選 **2. 社團。**

(二) 我的經歷 (班級幹部、社團)

1. 幹部及小老師 2. 社團

填寫曾經參加的社團 (聯課) 活動，參加時間須滿一學期以上(含滿一學期)若參加的社團不是由學校辦理，請註明主辦單位。

3. 服務時數的部分已發給同學確認，請家長簽名後再繳至學務處訓育組，若是發現時數未被登記請至訓育組查詢，務必在 111 年 1 月 31 日前完成 6 小時的服務時數，才可以得到 5 分。校外服務時數的申請在新生始業輔導發放的學生手冊內有說明，也可以至校網的親師交流=>學生家長專區查詢，校內的服務時數申請因疫情因素可以至衛生組登記。

(三)衛生組—張嘉倫組長

1. 環保關學習單尚有班級未繳交，請盡快完成，寫作優良同學頒贈小禮物 1 份。
2. 喝完的鋁箔包吸管要抽出，清洗完再壓扁，不可以直接丟入回收桶，不希望再有類似情形出現。
3. 請勿在飲水機清洗碗筷，會汙染飲水機的飲用水。
4. 請勿將垃圾丟在廁所的垃圾桶內，造成清潔班級的困擾，將心比心你覺得髒別人也覺得髒。廁所垃圾量稀少時，請收集後暫放工具間，以減少垃圾袋使用。
5. 除了防疫，最近也發現有腸病毒案例，請每班同學加強環境消毒，注意手部清潔，勤洗手與剪指甲。
6. 學校提供免費衛生棉，如有需求可去取用，但不要浪費。
7. 午餐調價家長問卷請於下星期一(12/13)收齊繳交至衛生組。

(四)生教組—陳政政組長

1. 冬季易發生一氧化碳中毒，煮火鍋、使用熱水器應保持通風，有頭痛、噁心、嘔吐等現象時，請將門窗打開，嚴重患者移至通風處，必要時進行人工呼吸、撥打 119 求助。

【什麼是一氧化碳?】

- 發生季節:在國內一氧化碳中毒發生的時間以**冬天居多**
- 環境狀況:在**通風不良的室內**使用瓦斯爐烹煮食物
- 產生原因:燃燒不完全，**產生一氧化碳。**
- 一氧化碳:一種無色、無味、無臭、無刺激性的氣體**
- 中毒原因:一氧化碳對血色素的親合力為**氧氣的 230-270 倍**，因此會與氧氣競爭，形成一氧化碳血色素(COHB)，而造成體內組織的缺氧。
- 中毒症狀:
中毒症狀較輕者，可能會有頭暈、頭痛、噁心、嘔吐、全身無力等症狀；中毒較嚴重時，則可見昏迷、抽搐、心律不整、心肌梗塞，乃至於死亡；另外有少部分病人在恢復意識後，經過一段時間，發生遲發性腦病變，而有智能減退、大小便失禁、步態不穩、行為退化等症狀出現。
- 一旦懷疑有可能一氧化碳中毒時，爭取時間及早送醫治療，便可以將其危害降至最低。

COHb 濃度(%)	臨床症狀
<10	無症狀(有冠狀動脈疾病者可能會出現胸痛)
10	輕微頭痛
20	抽動式頭痛，運動後胸悶
30	頭暈，噁心，嘔吐，無力，視力模糊，判斷力降低
40	意識改變，昏厥
50	昏迷，抽搐
60	休克，呼吸衰竭
>70	死亡



2. 近期小考、段考有同學作弊，試場規則宣導:「鐘響即停筆、聽從監考老師指示繳卷」，請熟讀試場相關規定。