



臺北市立木柵國中

112 學年度 第 2 學期

學校日家長手冊



資源統整

學生學習

行政管理

校園營造

學校領導

本校榮獲五項『優質學校』獎項

學校網站：<https://www.mcjhs.tp.edu.tw/>

連絡電話：2939-3031



目

錄

序	內 容	頁碼
1	112 學年度第 2 學期「學校日活動實施計畫」	2
2	校長的話	3
3	112 學年度第 2 學期「考試、學藝競賽暨重要行事一覽表」	4
4	獎助學金/補助、學生成績評量、畢業標準相關規定說明	6
5	升學資訊	7
6	資訊安全教育宣導	11
7	服務學習認證說明	12
8	傑出市長獎審核辦法 / 校外教學時程	15
9	生活教育宣導—性別平等、校園常規、交通安全、反毒/防治藥物濫用、家庭防災卡、國防教育	16
10	衛生教育宣導	25
11	健康與體育宣導	35
12	親職教育好書推薦、親職教育手冊 / 防治數位性別暴力守則	39
13	二代校務行政系統-生涯發展紀錄手冊電子系統介紹	42
14	技藝教育課程介紹	45
15	資賦優異鑑定安置 / 特殊教育鑑定安置	46

本手冊內容可於本校網頁「學校公佈欄」或「行政資訊 → 學校日」處下載

臺北市立木柵國中 112 學年度第 2 學期

「學校日-班級親師座談」實施計畫

壹、依據：

- 一、教育基本法第二條、國民教育階段家長參與學校教育事務辦法。
- 二、本校校務發展計畫。
- 三、學校重要行事辦理。

貳、目的：

- 一、教師展現專業能力與作為，推展主動創意之教學。
- 二、促進親師溝通與合作，對班級經營的深入瞭解。
- 三、創造有利學生之優質學習環境。

參、實施對象：全校七、八、九年級家長及全體教師。

肆、活動日期：

113 年 3 月 1 日(星期五)晚間 17：30～21：30

伍、活動流程：

時間	活動內容	活動地點
17：30-18：30	環境整理/班級情境佈置	校園
18：30-18：40	家長報到	弘毅樓 5 樓會議室
18：40-19：40	校務說明暨心理健康議題宣導 適性入學、二代校務系統暨技職教育宣導	
19：00-21：00	校友返校座談	弘毅樓 1 樓視聽教室
19：00-20：00	個別化教育計畫會議 (IEP/IGP)	弘毅樓 2 樓會議室
19：40-20：50	班級座談-班級經營說明/班級家長會/親師互動	各班教室
20：50-21：30	環境整理/賦歸	校園

校長 陳錦謀

當被賦予完全的權力時，我們會把什麼擺在第一位？是自己的理想？眾人的期待？還是自己的利益？

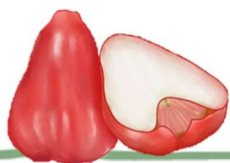
一月底幫自己安排了一個獨自的旅行，第二天中午過後，來到嚮往已久卻都無緣到訪的旗山老街。就在知名地標旗山車站旁，停了一部賣蓮霧的發財車。蓮霧是我幾乎無法抗拒的東西，我立刻欣然向前。

老闆自稱來自屏東，車上的蓮霧已經分成每袋 200 元等待消費者選購。在試吃之後我請老闆幫我挑一袋，老闆從最角落挑出了一袋交給我。我看了一下內容物，看到的卻是又小又醜。他說小的比較有味道，雖然有所懷疑，但基於已經作了授權並且尊重專業的想法，我付錢完成了交易。結果卻就像我擔心一樣，品質跟我所試吃的差得實在太遠了，老闆辜負了我的信任。

以做生意的立場，把東西全部賣完是最終的目標，難得來了一個完全可以做主的機會，將不易賣出去的物品趕快清倉而出，當然要把握機會。但是或許老闆另外要考慮的是，受騙了一次，我以後不會再和他交易。除非他確定我只是觀光客不會再來此地，或者是他也只想作這一次生意。而更高一階的思考，辜負消費者的信任也有損於老街的聲譽，這事做多了，應該會被老街愛護形象的其他商家唾棄吧！更何況在道德層面上來說，這種行為會引起更多的撻伐。

其實在擁有權力時要考慮的更加複雜，除了上述自己的利益與他人的期待之外，有些人還希望藉此機會完成自己的理想，但是這理想未必是大家普遍接受的事物。若深知這是未來趨勢或是有利於整體的更好選擇，這時候應該如何取捨？又焉知你的理想確實是真理？或者只是你的誤會？

上面的狀況、選擇在生活中並非罕見，隨著年紀、學業及工作的增加與拓展，未來遇到的機會及可能產生的影響也會增加。拋開僅就表面上立即性益處的選擇，進一步考量更加深入的層面，將是成熟個體所應該具備的行為。



臺北市立木柵國中 112 學年度第 2 學期

考試、學藝競賽暨重要行事一覽表

學藝競賽名稱/重要行事	參加對象/年級	預定舉辦時間	備 註
勵學班開始上課	參加學生	開學第二週	
第三次複習考	九年級 /全班參加	113/02/21、22(三/四)	
學校日	全校師生	113/03/01(五)	
第八節輔導課/精實班 /(九)夜自習開始	全校學生	113/03/04(一)	
◎字音字形比賽	七、八年級 /代表參賽	113/03/07(四) 12:35~13:05	午休
晨間英聽開始	七、八年級	113/03/12(二) 7:50~8:20	
第一次段考	七、八年級	113/03/26、27(二/三)	七八年級輔導課 暫停
畢業考	九年級	113/04/11、4/12 (四/五)	九年級輔導課 暫停
第四次複習考	九年級 /全班參加	113/04/16、17(二/三)	
◎英語單字檢測	七、八年級 /全體參加	113/04/30(二)早自習	擇優獎勵
本土語演講朗讀暨情境 式演說比賽	七、八年級 /代表參賽	113/05/02(四)午休	
九年級輔導課/夜自習 結束	九年級	113/05/16(四)	
第二次段考	七、八年級	113/05/16、17(四/五)	七八年級輔導課 暫停
教育會考	九年級	113/05/18、19(六/日)	

◎英語拼字比賽	七、八年級 /代表參賽	113/05/27(一)午休	英語單字檢測 優良學生
◎國語演講比賽	七、八年級 /代表參賽	113/05/30(四) 第 5、6 節	
畢業典禮	九年級 及全校師生	113/06/12(三)	
晨間英聽結束	<u>七、八年級</u>	113/06/18(二) <u>7:50~8:20</u>	最後一次
輔導課結束	七、八年級	113/06/21(五)	
第三次段考	七、八年級	113/06/26、27(三/四)	06/28(五) 休業式

◎本（112 下）學期(七、八年級)作業檢查時間：

檢查日期	科目/年級	檢查日期	科目/年級
113/04/16(二)	國文	113/05/28(二)	自然
113/04/30(二)	數學	113/06/04(二)	社會
113/05/07(二)	健教	113/06/11(二)	作文
113/05/21(二)	英語		

◎本（112 下）學期各項考試日期一覽表：（共計三項）

類別 年級 項次	段 考		藝能科 考試		複 習 考	
	七、八年級	九年級	七、八年級	九年級	九年級	
一	113/03/26(二)	113/04/11(四)	隨堂多元評量		第 三 次	113/02/21(三) 113/02/22(四)
	113/03/27(三)	113/04/12(五)				
二	113/05/16(四)				第 四 次	113/04/16(二) 113/04/17(三)
	113/05/17(五)					
三	113/06/26(三)					
	113/06/27(四)					

獎助學金/補助、學生成績評量、畢業標準相關規定說明

※獎助學金/補助：

教務處註冊組每學期固定辦理之獎助學金或補助項目大致如下所列，請符合資格或有申請需求者，多留意學校的網頁公告、書面通知或印發之申請表單，並依時限提出申請——

一、安心就學溫馨輔導計畫——

(一)申請資格/條件：1.低收入戶。2.中低收入戶。3.家庭突遭變故(含失業、被裁員及給予無薪假者等)經濟陷入困境，無法順利就學，經班級導師認定需要協助者。4.家戶收入 30 萬元以下，且家戶年利息收入低於 2 萬元。5.原住民。6.領有身心障礙證明之學生。

(註：第 4 類可申請代收代辦費及書籍費，但不得申請午餐費補助)

(二)補助項目：

1.代收代辦費補助項目:1.書籍費 2.家長會費(120 元)、3.學生團體保險費 (約 175 元)。

2.午餐費：每人每學期約 6,000 元。符合或具有上述第 1、2、3、5、6 類身分之學生可申請。

二、教育部學產基金——低收入戶、無小過處分

三、原住民獎助學金/補助——代收代辦費、優秀獎學金、清寒助學金、交通費

四、軍公教遺族、育幼院童就學優待

五、優秀學生獎學金——每班學期總成績擇優 2 名

六、校外獎助學金——例：行天宮、新住民獎助學金等

獎助學金相關資訊會公告於學校網頁並轉知各班導師，請符合申請條件、資格的同學(例：低收入戶、原住民學生)自行至註冊組申請，或請導師推薦適當人選。

(註：「在學證明」——可用學生證正反面影本，或至註冊組申請)

※學生成績評量相關規定：

1. 依據國民中小學學生成績評量準則及補充規定，定期評量為 40%+平時評量為 60%。
2. 段考、複習考、藝能科考試缺考/補考學生，應於當日或隔日到校後，立即憑假單(由導師簽核之)先行至教務處教學組補行測驗，並於三天內將補齊有簽名之完整假單送交教學組後始得計分。
3. 補行評量以實得分數計算。
4. 事假、公假、喪假應事先完成請假手續。
5. 無故缺考者，不得補行測驗，其成績以 0 分計算。
6. 學生領域學期總成績為丁等者(未滿 60 分)，經補考成績及格者，該學習領域 (科)學期成績可調整為 60 分，補考時間約為每學期開學第二週。

※畢業標準：

依據教育部「國民小學及國民中學學生成績評量準則」第十一條規定——

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：

- 一、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。
- 二、八大學習領域有四大學習領域以上畢業總平均成績丙等(60 分)以上)

113 年升學資訊 (九年級)

◎主要升學考試：113 年教育會考日期:5 月 18、19 日

- 1.教育會考—全體九年級學生均須參加，因故不參加者，必須簽交切結書(家長簽名)。
- 2.藝才班術科測驗—欲報名藝才班甄選入學者必須參加。

【註】以上為單獨辦理的考試，部分招生管道(如科學班、體育班、特招...)於報名後另行舉行相關考試。

◎主要升學管道：

項次	升學招生管道	簡要說明
1	高中職免試入學	基北區高中高職，最多 30 志願。臺北市優先免試入學(1 個志願)第一類(私立學校)第二類(公、私立學校)。
2	高中特色招生	基北區計有西松高中「國際文憑班」、海大附中「海洋科技人才培育班」、中正高中「國際實驗」招生，須先報名參加特招考試。**政大附中今年停招**
3	五專免試入學	分北、中、南 3 區，每區得報 1 校。
4	五專優先免試入學	全國一區，可填 30 個志願
5	藝才班甄選入學	須參加相關術科測驗，術科測驗成績須送鑑定通過，部分學校以教育會考成績作門檻。
6	藝才班以競賽成績入學	須全國競賽前 3 名 (請參閱簡章)
7	科學班甄選入學	北市僅建中、北一女、師大附中設此管道；報名後須科學能力檢定(測驗)。
8	運動績優生甄審甄試	須運動競賽成績
9	體育班甄選入學	與運動績優生獨招同 1 天舉行術科測驗，只能選報 1 所學校。
10	運動績優生獨招	多為普通班的外加名額，將編入普通班中，只能選報 1 所學校。
11	技優甄審入學	報名學生須符合「技優甄審入學資格」(如：技藝教育課程成績優良等，詳如簡章。)
12	實用技能學程輔導分發入學	若相同志願申請人數超過招生名額時，曾選習國中技藝教育學生有較前的分發順位(詳如簡章)
13	產業特殊需求類科優先入學	報名學生需為低收入戶、失業勞工、原住民、身障學生等(詳如簡章)，3 年學費全免。
14	高職特招甄選入學 (特色招生專業群科甄選入學)	台北市 士林高商、惇敘工商、育達高中、開平餐飲、金甌女中、景文高中、稻江高商、華岡藝校、泰北高中、東方工商等
		新北市 含新北市瑞芳高工、淡水商工、新北高工、三重商工、鶯歌工商、泰山高中、樟樹國際實中、能仁家商、南強工商、智光商工、莊敬工家、復興商工、樹人家商
15	高職獨招	請自行參閱各校簡章
16	私校單獨招生	北市東山高中、薇閣中學、復興實中、延平中學、再興中學..等。
17	中正預校甄選入學	招收各軍種軍官預備生。須先完成體檢，請參閱簡章。

★113 年度基北區免試入學超額比序項目積分對照表：(108 方案)

類別	項目	採計上限	積分換算							說明	
志願序		36 分	36 分	第 1 至第 5 志願							如高級中等學校設有兩個以上類科（含普通科、專業群科或綜合高中學程），連續選填該校之類科志願，不限定類科別數均計為同一志願，積分相同；同校不同類科，於不同志願序選填，則依該志願序積分採計。
			35 分	第 6 至第 10 志願							
			34 分	第 11 至第 15 志願							
			33 分	第 16 至第 20 志願							
			32 分	第 21 至第 30 志願							
多元學習表現	均衡學習	21 分	7 分	符合 1 個領域							健體、藝文、綜合、科技任三領域前五學期平均成績及格者。
			0 分	未符合							
	服務學習	15 分	5 分	每學期服務滿 6 小時以上							1. 由國中學校認證。 2. 採計至 112 學年度上學期止。
			0 分	每學期服務未滿 6 小時							
國中教育會考	五科	35 分	7 分	6 分	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分	國文、數學、英語、社會、自然五科，各科按等級加標示轉換積分 1-7 分。	
			A++	A+	A	B++	B+	B	C		
	寫作測驗	1 分	1 分	0.8 分	0.6 分	0.4 分	0.2 分	0.1 分		寫作測驗 1-6 級分轉換積分 0.1-1 分。	
			6 級	5 級	4 級	3 級	2 級	1 級			
總積分		108 分									

★113 年度五專免試入學超額比序項目積分對照表：

比序項目		層級與積分					積分上限
		層級				單項積分上限	
		第 1 級	第 2 級	第 3 級	第 4 級		
多元學習表現	競賽	全國第一名得 6 分、第二名得 5 分、第三名得 4 分	全國四至六名與區域及縣(市)第一名得 3 分、區域及縣(市)第二名得 2 分	區域及縣(市)第三名得 1 分		7	16
		國際科技展覽 及國際運動會 獲得第一名得 7 分、獲得第二名得 6 分、獲得第三名得 5 分					

	服務學習	學校服務表現及校外服務學習				7	
	日常生活表現評量	無記小過以上處分紀錄，並經獎懲相抵後得 1 次大功(含以上)者得 4 分	無記小過以上處分紀錄，並經獎懲相抵後得 1 次小功(含以上)者得 3 分	無記小過以上處分紀錄，並經獎懲相抵後得 1 次嘉獎(含以上)者得 2 分	獎懲相抵後無任何懲處紀錄者得 1 分	4	
	體適能	體適能檢測成績 3 項達門檻標準者得 6 分	體適能檢測成績 2 項達門檻標準者得 4 分	體適能檢測成績 1 項達門檻標準者得 2 分		6	
	技藝優良	技藝教育課程平均總成績達 90 分以上者得 3 分	技藝教育課程平均總成績達 80 分以上，未滿 90 分者得 2 分	技藝教育課程平均總成績達 60 分以上，未滿 80 分者得 1 分		3	3
	弱勢身分	低收入戶、中低收入戶、直系血親尊親屬支領失業給付之子女或特殊境遇家庭子女				2	2
	均衡學習	3 項領域「5 學期平均成績」皆達 60 分以上得 6 分	2 項領域「5 學期平均成績」皆達 60 分以上得 4 分	僅 1 項領域「5 學期平均成績」達 60 分以上得 2 分		6	6
	適性輔導	《生涯發展規劃書》中「家長意見」、「導師意見」、「輔導教師意見」3 者皆勾選五專者得 3 分	《生涯發展規劃書》中「家長意見」、「導師意見」、「輔導教師意見」任 2 者勾選五專者得 2 分	《生涯發展規劃書》中「家長意見」、「導師意見」、「輔導教師意見」任 1 者勾選五專者得 1 分		3	3
	國中教育會考	「精熟」科目每科得 3 分	「基礎」科目每科得 2 分	「待加強」科目每科得 1 分		15	15
	其他(招生學校自訂項目)	各校自訂	各校自訂	各校自訂	各校自訂	5	5
合計							50

◎相關升學資訊及作業時程，另行公告、通知或印發。

基北區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表(111 學年度起入學國民中學學生適用)

類別	項目	採計 上限	積分轉換							說明	
志願序		36 分	36 分	第 1 至第 5 志願							1. 國中學校應給予學生適性輔導，學生參考國中學生生涯輔導紀錄手冊之生涯發展規劃書，選填志願。 2.如高級中等學校設有兩個以上類科（含普通科、專業群科或綜合高中學程），連續選填該校之類科志願，不限定類科別數均計為同一志願，積分相同；同校不同類科，於不同志願序選填，則依該志願序積分採計。
			35 分	第 6 至第 10 志願							
			34 分	第 11 至第 15 志願							
			33 分	第 16 至第 20 志願							
			32 分	第 21 至第 30 志願							
多元學習表現	均衡學習	24 分	6 分	符合一個領域							健體、藝術、綜合、科技四領域前五學期平均成績及格者。
			0 分	未符合							
	服務學習	12 分	4 分	每學期服務滿六小時以上							1. 由國中學校認證。 2.採計期間為 111 學年度（七年級）上學期至 113 學年度（九年級）上學期，採計原則依「基北區免試入學服務學習時數認證及轉換採計原則」辦理。 3.非應屆畢(結)業生服務學習時數採計，除上開採計期間外，亦得選擇國中在學期間前 5 學期選 3 學期進行採計。
			0 分	每學期服務未滿六小時							
國中教育會考	五科	35 分	7 分	6 分	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分	國文、數學、英語、社會、自然五科，各科按等級加標示轉換積分 1-7 分。	
			A++	A+	A	B++	B+	B	C		
	寫作測驗	1 分	1 分	0.8 分	0.6 分	0.4 分	0.2 分	0.1 分		寫作測驗 1-6 級分轉換積分 0.1-1 分。	
			6 級	5 級	4 級	3 級	2 級	1 級			
總積分		108 分									

★教育部十二年國民基本教育資訊網 <http://12basic.edu.tw>

※盜用帳號密碼是嚴重的違法行為，請同學務必留意，小心觸法！！！！

刑法第三五八條：

「無故輸入他人帳號密碼、破解使用電腦之保護措施或利用電腦系統之漏洞，而入侵他人之電腦或其相關設備者，處三年以下有期徒刑、拘役或科或併科十萬元以下罰金。」

※若是使用者未登出或未鎖定，讓後面的別人有機可乘，而使用該帳號進去使用電腦資源.....這...也算是盜用嗎？

刑法第三百五十九條：

「無故取得他人電磁記錄罪」，該條規定：「無故取得、刪除或變更他人電腦或其相關設備之電磁紀錄，致生損害於公眾或他人者，處五年以下有期徒刑、拘役或科或併科二十萬元以下罰金。」

就算侵害學生辯稱是因為同學沒有登出，他才有機會使用。其實即便他人沒有登出，也不代表可利用此機會瀏覽他人資料，或以他身分發言（視為變造資料），又假設因進入他人帳號後截圖留存，其中如有相關識別個人的紀錄，則又增加違反『個資法』。是違法蒐集資料這一塊。

再次強調，若侵害學生覺得是「對方防護不夠嚴謹」，所以不能歸咎於我，是違反法律精神的。亦即看到有人掉了錢，不代表拾獲者可以佔為己有。家門就算沒有鎖，也不代表其他人可以未經許可走入。

各平臺的帳密可以多宣導綁定救援資訊手機或是信箱，另外定期變更密碼的也相當重要，讓學生自行習慣操作忘記帳號密碼功能，也不要將帳號密碼記錄在雲端、桌面上，以避免遭錯誤利用後，有更大的侵害行為產生。



臺北市立木柵國民中學 112 學年度

服務學習時數認證事項 Q&A

「服務學習」讓我們體會助人為快樂之本的真諦，深具意義，不該流於形式，因此訓育組本著公平、公正的原則，仔細審核升七、八年級同學的服務學習申請表。認真參與的同學，恭喜你們！想必在過程中有許多的體驗與成長；而尚未參與者請把握機會加油！以下是同學常見的疑問，若對於解答仍有不清楚的部分，請至訓育組詢問。

Q1：請問每個人應服務多少時數？現在開始做來得及嗎？

一、請注意自己的服務學習是幾月幾日進行的，依照學期劃分，計算自己是否做滿 6 小時。

二、以七年級新生為例：

* 五學期中採計三學期，請依照學期劃分，仔細計算自己是否在其中的三個學期都做滿 6 小時。

七上 (112/8/1 ~ 113/1/31) 七下 (113/2/1 ~ 113/7/31)

八上 (113/8/1 ~ 114/1/31) 八下 (114/2/1 ~ 114/7/31)

九上 (114/8/1 ~ 115/1/31)

Q2：如何查詢自己的服務時數？

一、登入「二代校務行政系統」：

(一) 網址為 school.tp.edu.tw，亦可從木柵國中首頁上方選單「行政服務」下「二代校務行政系統」進入。

(二) 輸入帳號、密碼、驗證碼即可登入。

二、查詢已登入之服務時數，若未滿 6 小時，請及早進行。

Q3：請問申請校外服務學習時數認證的流程為何？

◎校內服務：

一、校內服務學習機會將公布於「風雨操場公布欄」，請選擇適合的服務項目，自行至相關處室詢問、申請。

二、申請後無故不到者，於當學期內不可再申請校內服務學習。

◎校外服務：

一、依據自己的特質，選擇適合的服務項目及地點。

二、至學務處領取「服務學習活動申請表」，表格放置於學務處進門左手邊的櫃子中。

三、進行服務學習，由該單位指導師長在「服務學習活動申請表」加蓋「服務單位認證章」。

四、家長及導師簽名後，將「服務學習活動申請表」交至學務處訓育組，由訓育組彙整陳核。

五、經訓育組、學務處、校長核章後，由學校登錄於線上服務學習系統。同學可自行上線檢視已認證的時數，若時數不足可儘快補上。

六、待九年級參加免試入學時，由學校統一系列全校同學的服務時數，核章後發給同學，作為超額比序資料使用。

Q4：為什麼我填好申請表也蓋了章，卻還是無法通過認證？

通常這樣的情況表示蓋的章不足以證明服務學習的事實，原因歸納如下：

一、只蓋個人私章或職章，無從知道你去哪個單位服務。

* 圖書館請蓋「XX 分館」館章。蓋該單位專用的公共服務章、機關章，或開立一張書面證明，或招募志工簡章。

二、蓋章模糊難辨。

三、蓋了不具認證效力的章，例如：藏書章、主治醫生章、檢驗單位章、收款章、旅遊紀念章等，因為這些章不用透過服務學習就可取得。

四、去的地點不算公共服務單位，例如：

(一) 民間營利組織（農會、漁會）、私人診所、私人公司行號（若是參加木柵農會前的環保回收工作，請注意認證章不可以是農會的印章）。

(二) 中央和地方政府機關，如行政院、財政部、建設局、戶政事務所、稅捐處、鄉鎮市公所、軍情單位等（因此里長、議員的核章不能採計）。

(三) 參加研習課程。

以上這些單位並非社教單位、公益團體，也沒有對外公開招募義工，或舉行公益、慈善、環保、清潔的活動（若有，請附招募志工簡章證明），服務僅是私人協助性質，無法計入公共服務時數。請務必先了解自己的服務是否屬於公益性質，並提早預約，以免向隅！

Q5：校內有哪些服務學習機會呢？

一、留意風雨操場公布欄的活動訊息，踴躍報名校內的愛校服務、各項活動或比賽的工作人員。

二、寒假、暑假期間，可在班級排定時間之外，增加愛校打掃時間，計入服務時數。

三、112 學年度提供同學服務學習場域如下，若有興趣，請及早至各處室詢問徵選方式。

服務類型	服務內容	人數	服務時間	認證時數
教務處 義工	1. 考前工作（整理考卷袋、計算答案卡數量等）。 2. 資料整理裝訂（暑假作業、行事曆、各項競賽等）。 3. 作業抽查。	七年級 1 人	每日午休	每次 0.5 時
學務處 義工	1. 協助生活秩序競賽成績輸入、統計、貼優良牌。 2. 資料放置（點名單、出缺勤表、獎懲條切割）。 3. 每日遲到名單輸入。 4. 其他文書處理。	4 人	每日午休	每次 0.5 時
總務處 義工	整理檔案室。	2 人	每週兩日 午休	每次 0.5 時
輔導室 義工	1. 文書處理。 2. 各項主題宣導。	10 人	每週一日 午休	每次 0.5 時
	3. 心靈補給站宣導。	6~10 人	演戲當週 每日午休	1 小時
圖書館 義工	1. 圖書整理上架、班級書箱整理換書。 2. 期刊資料整理。 3. 圖書室打掃、布置。	6 人	每週三日午休	每次 0.5 時
健康中心 義工	1. 協助填寫班級各項表單。 2. 協助資料登錄（尿液檢查、視力身高體重等）。 3. 資料黏貼（試管名字、檢查結果及回條等）。	2 人	一三五午休	每次 0.5 時
學務處 環境保護隊	協助校園環境清潔工作。	8 人	每週一二四 午休	6 小時

學務處 典禮助手	1. 朝會、大型集會、活動場地布置、音響操作等。 2. 宣導活動。	6~8 人	朝會、週會及 大型集會	6 小時
本校 童軍團	學校日、校慶、畢業典禮、新生報到等大型活動指引、來賓接待。	依童軍團 人數	大型活動	依實際服 務時數計
其他社團	例如合唱團、醒獅隊、熱舞社等，和社團一起參加表演或服務性質活動。	依表演 人數	表演活動	依實際服 務時數計
寒暑假 額外掃除	除表定掃除外，事先申請額外協助掃地工作。	每次 3~6 人	寒暑假期間	每次 1~2 時
臨時交辦 事項	校內各項活動臨時需要學生協助，經校方核可之服務性工作。例如：訓育組之教育班長等。			

Q6：校外有哪些服務學習機會呢？

尚未進行服務學習的同學，可參考以下場域，自行詢問以進行服務。

服務學習場域	電話	地址
國立臺灣博物館	02-23822566	臺北市中正區襄陽路 2 號 (二二八和平公園內)
國立臺灣科學教育館	02-66101234 分機 1000、1005	臺北市士林區士商路 189 號
臺北市立動物園	02-29382300 分機 630	臺北市文山區新光路二段 30 號
臺北市立美術館	02-25957656	臺北市中山區中山北路三段 181 號
臺北市立天文科學教育館	02-28314551	臺北市士林區基河路 363 號
芝山文化生態綠園	02-88666258	臺北市士林區雨聲街 120 號
關渡自然公園	02-28587417	臺北市北投區關渡路 55 號
北投溫泉博物館	02-28939981	臺北市北投區中山路 2 號
國立歷史博物館	02-23610270	臺北市中正區南海路 20 號 9 樓
國家人權博物館	02-22182438	新北市新店區復興路 131 號
新北市立淡水古蹟博物館	02-26212830	新北市淡水區中正路一段 6 巷 32 之 2 號
財團法人創世社會福利基金會	02-23967777	臺北市北平東路 28 號 4 樓
	02-28357700	臺北市士林區中正路 420 號 5 樓
臺北市文山區健康服務中心	02-22343501	臺北市文山區木柵路 3 段 220 號 3 樓
國立中正紀念堂	02-23431100	臺北市中正區中山南路 21 號
世界宗教博物館	02-82316118	新北市永和區中山路一段 236 號 7 樓
臺北市兒童新樂園	02-28333823	臺北市士林區承德路五段 55 號
臺北市立圖書館	02-27552823	臺北市建國南路二段 125 號
臺北市立圖書館景美分館	02-29328457	臺北市羅斯福路五段 176 巷 50 號 2-4 樓
臺北市立圖書館木柵分館	02-29397520	臺北市保儀路 13 巷 3 號 3-4 樓
臺北市立圖書館永建分館	02-22367448	臺北市木柵路一段 177 號 3-4 樓
臺北市立圖書館萬興分館	02-22345501	臺北市萬壽路 27 號 4-5 樓
臺北市立圖書館文山分館	02-29315339	臺北市興隆路二段 160 號 7-9 樓
臺北市立圖書館力行分館	02-86612196	臺北市一壽街 22 號 5-8 樓
臺北市立圖書館景新分館	02-29331244	臺北市景後街 151 號 5-10 樓
臺北市立圖書館安康民眾閱覽室	02-29390180	臺北市興隆路四段 105 巷 1 號 4 樓
臺北市立圖書館萬芳民眾閱覽室	02-22305287	臺北市萬美街一段 25 號 1-2 樓

* 如有疑問可電話洽詢訓育組：02-29393031 分機 310、311，謝謝！

畢業生傑出市長獎審核辦法、校外教學時程表

● 112 學年度畢業生傑出市長獎審核辦法

- 一、依據：臺北市政府教育局 113 年 1 月 16 日北市教國字第 1133033877 號函辦理。
- 二、目的：表揚應屆畢業生中在學期間表現傑出並有具體事蹟之學生，展現多元能力，引發同儕認同。
- 三、推薦資格：應屆畢業生（各班第一名除外）在學期間於體育、技能、藝能、科學或創作、社團活動、社會或學校服務學習、敬師孝親、助人義行、其他等有具體事蹟（例如校外、校內參賽表現成果）者；領有市長獎之學生，不得再兼領其他學業成績優良獎項；且不得有懲戒紀錄。
- 四、推薦方式：木柵國中教師，可依學生具體表現事蹟填寫推薦表，並將推薦表暨相關證明文件（獎狀、證明等）於 113 年 4 月 29 日（一）放學前送至訓育組彙整，若沒有推薦學生，亦請在推薦表填無繳回。
- 五、本校傑出表現學生名額：3 名。
- 六、傑出表現市長獎審查委員會預計於 113 年 5 月 15 日（三）12：35 召開。由校長召集，行政代表六人（教、學、總、輔處室主任、訓育、註冊組長），教師代表六人（全體九導），家長代表一人，共十四名。
- 七、選拔方式：推薦人簡述推薦學生優秀事蹟→審查委員討論→圈選投票（每人最多三票，最少一票）→立即開票→公布獲選名單。
- 八、本辦法陳請校長核可後實施，修正時亦同。



● 112 學年度第 2 學期校外教學時程

年級	日期	地點
七年級校外教學	113 年 2 月 19 日（一）	六福村主題遊樂園
八年級校外教學	113 年 4 月 17 日（三）	國立臺灣科學教育館 及 臺北市立天文科學教育館





性別平等專區

性別事件多元通報請洽

- 1、木柵國中生教組：(02)2939-3031轉320
聯絡信箱e-mail：tvwu440@mcjhs.tp.edu.tw
- 2、臺北市家庭暴力暨性侵害防治中心
聯絡電話：(02)2361-5295。
- 3、臺北市性騷擾防治諮詢專線
聯絡電話：(02)2391-1067（由現代婦女基金會承辦）。
- 4、衛生福利部113保護專線。

生教組宣導

校園常規

07:10

- 1.開放進入校園並實施行手機管理
- 2.進入校園實施到校刷卡

07:45~08:35

星期二、四，晨間閱讀、自主學習
星期一、三、五，週/朝會活動

12:05~12:35

午餐時間

12:35~12:05

午休時間

交通安全

上、下學期間，學生禁止穿越停車場



1. 禁止校門口上下車、影響行人穿越
2. 請家長提前讓孩子下車，步行上學



交通安全

如需申請自行車上、下學，請務必配戴安全帽



反毒/防治藥物濫用

家長請注意！您的孩子是否行為異常？

關心孩子，如何從孩子的行為察覺是否染毒？

進一步了解孩子染毒的原因。



提醒家長們，這些管道可以幫助您！

讓我們透過以下管道一同守護孩子的未來，
保護孩子遠離毒害！



學校政府單位

教育部

家庭教育中心諮詢專線：
(02)412-8185

學校資源

春暉小組輔導戒治：
• 輔導課程
• 尿液篩檢

社政單位

各地方政府社會局(處)的協助資源：
• 家庭親職教育
• 社福資源提供



醫療輔導單位

毒防中心

毒品危害防制中心的協助資源：
• 諮詢服務
• 輔導追蹤

醫療單位

醫療單位的協助資源：
• 門診及住院治療
• 藥癮衛教及諮詢



警政單位

警政單位

警政單位的協助資源：
• 法律諮詢
• 轉介服務

少年輔導委員會

少輔會的協助資源：
• 個案輔導及諮詢
• 預防宣導

戒成專線

0800-770-885

(請請您，幫幫我)

教育部防制學生
藥物濫用資訊網



教育部防制學生
藥物濫用粉絲團



反毒大本營



教育部 關心您

拒毒八招

請你跟我這樣說。

❶ 堅持拒絕法

- ❗ 我不做違法的事情。
- ❗ 不行，我真的不想吸。



❷ 告知理由法

- ❗ 吸毒是違法犯罪的事，你不要害我。
- ❗ 我爸媽管很嚴，被他們知道我就慘了。



❸ 自我解嘲法

- ❗ 沒辦法，我就是害怕啊，不要嘗試算了！
- ❗ 不行，我真的很膽小，我不敢試啦！



❹ 遠離現場法

- ❗ 時間太晚了，我必須要回家，我先走了。
- ❗ 我覺得身體不舒服，我先回家休息了！



❺ 友誼勸服法

- ❗ 我們是好朋友，我不希望你變成吸毒犯！
- ❗ 不要吸啦！這對身體不好，好朋友一場，你我最好都不要嘗試吧！



❻ 轉移話題法

- ❗ 你看，這個點心很好吃喔！你也試試看！
- ❗ 今天新聞報導小貓熊的影片，超萌的，你看過了嗎？



❼ 反說服法

- ❗ 這毒品是會上癮的，而且很難戒除，你看昨天新聞報導那個吸毒者下場多慘…，所以你也不要吸啦！



❽ 反激將法

- ❗ 如果你們說我沒膽量，我就吃，那我就真的太沒主見了！



家庭防災卡使用說明(學生聯絡簿)

1. 家庭防災卡除印製於聯絡簿方便填寫外，應讓學生隨身攜帶，於突發狀況時能夠使用。
2. 緊急聯絡人應由法定代理人或監護人填寫，得填寫父母親、監護人、親戚或前述之友人，以填寫2人以上為原則。
3. 約定通訊方式:
 - (1)學校欄位：學校於災害發生時通知家長之約定通訊方式，該約定方式應請學校統一制定，俾對外通知家長，其中包含採用何種通訊軟體，以及設定通訊軟體群組，於家長群組統一公告（班級群組或是全校對外官方帳號），或以簡訊、社群媒體等多元方式告知家長。
 - (2)家庭欄位：學生本人在災害發生時聯繫家長之約定通訊方式，如網路暢通時，可採用通訊軟體；如網路不暢通時，可採簡訊等方式聯繫。約定集合場所（地點）以因應地震災害為主，得依在地化災害特性填寫或增列。

姓名

學校

緊急聯絡人

關係

電話

約定通訊方式

[包含指定通訊軟體 \ 社群媒體 \ 簡訊]

學校

家庭

約定集合地點

填寫
日期

年

月

日



教育部防災
教育資訊網



校園防災
花路米FB



防災教育花
路米電子報



防災教育報
你知Line@

國防教育

當兵?

兵役法:中華民國男子義務 18歲

目的?

提高國民自我防衛意識

為何四個月又改回一年?

多年兵推演練、電腦數據驗證下，一年訓練較完整。

收穫?

學習人際相處與團體生活、增進體能及健康、培養責任及榮譽



全民國防教育全球資訊網 <https://aode.mnd.gov.tw>

衛生教育宣導

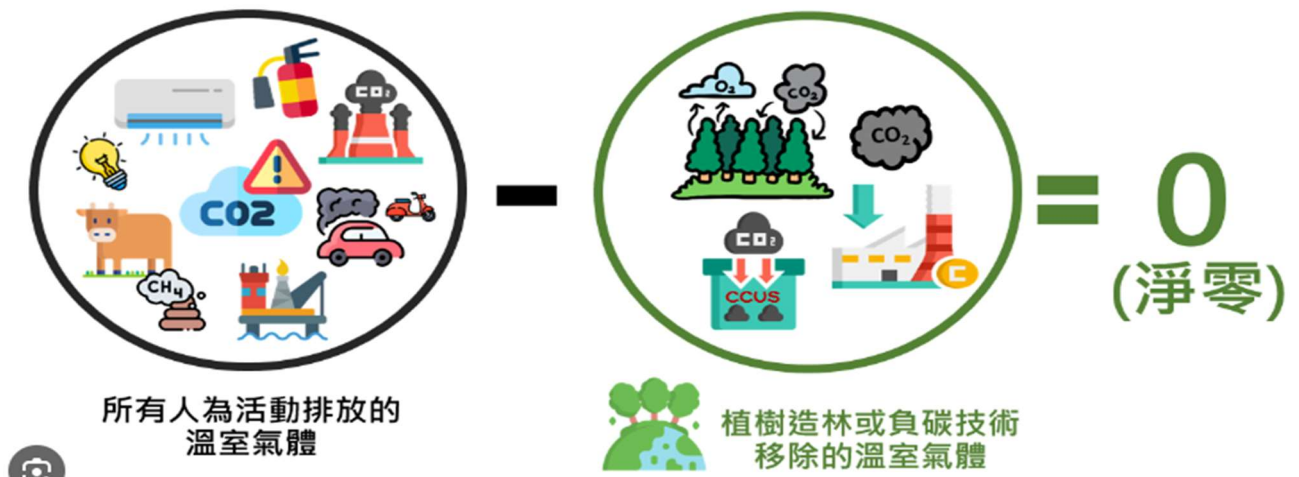
一、校園衛生工作說明

1. 校園環境清潔是每位師生共同的責任，請鼓勵孩子協助家事整理、培養清掃與回收習慣及生活技能，並落實落實環保無塑、資源分類回收與垃圾減量政策，讓大地更健康。
2. 歡迎孩子加入本校環保義工隊，發揮服務人群的精神，同時協助維護校園環境整齊。環保小義工，服務時間為中午 12:35，每次 30 分鐘，請有意願之同學至衛生組登記報名，可依照值勤時間給予服務學習時數。
3. 學校午餐資訊
 - ✓ 供應廠商：食家安飲食文化股份有限公司、士福餐盒股份有限公司。
 - ✓ 供應價格：每人每餐新臺幣 60 元整。
 - ✓ 供餐內容：每日供餐日提供主食與副食 4 菜 1 湯。每週供餐日提供二次水果。
 - ✓ 供餐型式：桶餐。
 - ✓ 供餐方式：兩家廠商輪流供餐。
 - ✓ 本學期每週三提供一次有機米、每週三四五個提供一道有機蔬菜。
 - ✓ 本校午餐與合作社所使用之豬肉皆是國產豬肉。
 - ✓ 桶餐的菜單公告在木中首頁-行政資訊-午餐通訊中供參閱。
 - ✓ 退餐辦法：請務必於停餐日三個工作天前（不包含例假日）至員生消費合作社領取午餐退費申請表填寫完後，請檢附相關證明文件交回員生消費合作社經核准後，由合作社於每月月底結清帳務後製作退費印領清冊，統一辦理退費。
 - ✓ 退餐辦法公告於-校網/午餐通訊中。
 - ✓

二、衛生業務相關宣導

1. 為達 2050 淨零排放目標，國家發展委員會於 111 年 3 月公布「臺灣 2050 淨零排放路徑及策略總說明」，提出「12 項關鍵戰略」，其中「淨零綠生活」關鍵策略由環境部主政。淨零綠生活關鍵策略包含全民食、衣、住、行、育樂、購等 6 大面向，環境部希望透過全民生活習慣及消費模式改變，進而帶動產業轉型，以降低溫室氣體排放。為鼓勵公私部門及民眾在日常生活中實踐淨零綠生活低碳行動，特編製「淨零綠生活行動指引」，包括：零浪費低碳飲食、友善環境綠時尚、居住品質提升、低碳運輸網絡、永續觀光樂悠遊及使用取代擁有等 6 大面向簡而易行個人綠行動，旨案指引並提供評量表可自我評量執行成效。

什麼是淨零net zero？



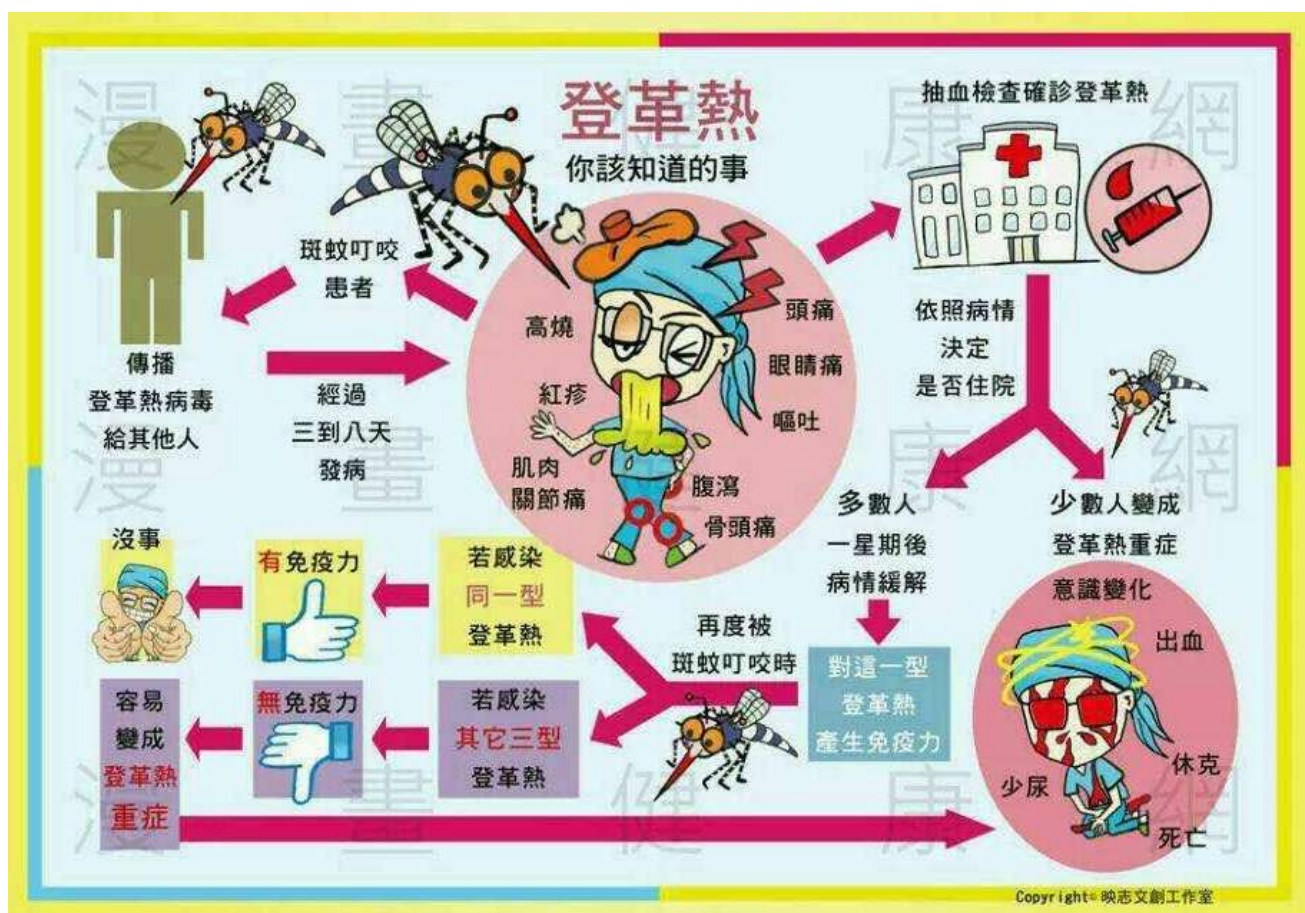
- 因應臺北市政府**禁用一次性及美耐皿餐具**，請減少紙餐具與紙容器之使用（如便當盒、飲料杯）。若有攜至校內者，也請帶回家中處理。北市教體字第 1093080187 號函宣導：近年外送平台訂餐服務持續成長，近期受疫情影響，消費者改以外帶（送）餐飲為主，使免洗餐具、購物用塑膠袋使用量增加，引起社會關注，請大家從源頭減少使用一次性餐具或容器，以減輕環境負荷、保護海洋及生態環境，於外送平臺訂餐請不索取免洗餐具及購物用塑膠袋。



3. 減塑愛地球，從你我做起:



4. **蚊媒防疫宣導資料:**校園自流行地區返臺教職員工生其於入境後應自主健康監測 14 天，如出現 發燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉關節痛、出疹等症狀時，應儘速就醫，並主動告知醫師旅遊史。若發生確診病例，應落實校安通報作業，以利掌握校園最新疫情發展。有關蚊媒傳染病防疫請逕至疾管署全球資訊 網(<http://www.cdc.gov.tw>)查詢。登革熱發病症狀每個人的體質不一樣，有些人感染登革熱時，症狀輕微，甚至不會出現生病症狀。而典型登革熱的症狀則是會有突發性的高燒 ($\geq 38^{\circ}\text{C}$)，頭痛、後眼窩痛、肌肉痛、關節痛及出疹等現象。





5. 每天關心空氣品質，做好自我保護，建議您出門前先上「空氣品質監測網」
<https://airtw.epa.gov.tw/>」或下載 APP「環境及時通」查看空氣品質與活動建議。學校會於扇形廣場每天更換空氣品質的旗幟，也會請衛生股長每日上網查詢當日空氣汙染品質，將當日的顏色貼於黑板右上方，請大家配合旗幟決定是否佩戴口罩。

衛生福利部
國民健康署

AQI空氣品質指標怎麼看？

AQI指標與健康影響

AQI 0-50	AQI 51-100	AQI 101-150	AQI 151-200	AQI 201-300	AQI 301-500
綠	黃	橘	紅	紫	褐紅
良好	普通	對敏感族群不良	對所有族群不良	非常不良	有害

建議養成每天關心空氣品質的習慣，出門前先上「空氣品質監測網」或下載APP「環境即時通」查看空氣品質與活動建議。

參考資料來源：行政院環境保護署

空氣品質監測網

Android

iOS

7

6. 認識各種傳染病防治保護你我他

問：那些傳染病要通報?(通報保健中心或學務處)

傳染病總類	建議停課天數
腸病毒	請假至少 7 天 (含假日)
諾羅	停止上班、上課，待「症狀解除 48 小時後」才可恢復上班上課
水痘	請假至少 7 天(至水泡結痂為止)
流感	生病教職員工/學 (幼) 生應在家休養，建議在家休息 5 日；如 5 日內實有到校之需求，須退燒至少滿 24 小時才能 返回上課，並配合佩戴口罩

	直至相關症狀（咳嗽、肌肉酸痛、流鼻水、喉嚨痛）解除滿 24 小時為止，落實生病 不上班、不上課。(依據 112 年 5 月 3 日 發文字號：北市教體字第 1123040013 號)
腹瀉	症狀解除後可恢復上課
疥瘡	症狀解除後可恢復上課
紅眼症	症狀解除後可恢復上課
頭蝨	症狀解除後可恢復上課
M 痘	112 年 4/26 屬二級傳染病，依衛福部規定辦理(滾動式修正)
其他(如腮腺炎、肺結核等)	依衛福部規定辦理
新冠肺炎	滾動式修正

M 猴痘請當心 症狀要注意

猴痘(MPOX)：為人畜共通傳染疾病，潛伏期約5-21天；病例數主要分布於美洲及歐洲，近期鄰近國家，如：日本、新加坡及泰國亦出現相關案例。

傳染方式



與感染者
密切接觸



接觸
感染動物



飛沫傳播

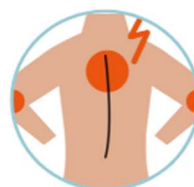
常見猴痘症狀



發燒



淋巴結腫大



肌肉痛



頭痛



皮疹、水泡



極度倦怠

資料來源：衛生福利部疾病管制署



諮詢專線: 02-23123456 #66607
 Skype: newsouthhealth
 Instagram: newsouthhealth
 諮詢信箱: newsouthhealth@gmail.com
<https://www.newsouthhealth.org.tw>

新南向人員健康服務中心
關心您的健康



New Southbound
Health Center
新南向人員健康服務中心
Taiwan CDC & NTUH



腸病毒超級傳染力

為什麼要停課？停課為什麼要待在家？

沒有接觸病童也會感染



糞口

碰到糞便沒確實洗手



飛沫

病毒多的密閉空間



接觸

病童接觸物品

傳染期比你想像中的長



潛伏約3-5天

**學生無症狀
但已具傳染力**

停課學生須待在家



發病後7天

**病情好轉
仍具高傳染力**

病童須在家隔離



痊癒後8-12週

**雖無症狀
糞便仍有病毒**

病童注意個人衛生

一張圖帶你認識諾羅病毒

諾羅病毒會有什麼症狀？



噁心嘔吐



腹瀉

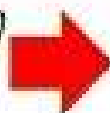
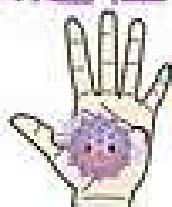


腹痛

諾羅病毒傳染途徑？



吃到感染病毒的食物



手接觸病毒再碰到嘴巴



與患者密切接觸

諾羅病毒該如何治療及預防？



補充水分及電解質



注意個人衛生



食物洗淨，避免生食



流感與一般感冒的差別

項目	流感	一般感冒
病原體	流感病毒	腺病毒、呼吸道融合病毒、鼻病毒等
影響範圍	全身性	呼吸道局部症狀
發病速度	突發性	突發/漸進性
臨床症狀	喉嚨痛、倦怠、肌肉痠痛	喉嚨痛、噴嚏、鼻塞
發燒	高燒3~4天	少發燒，僅體溫些微升高
病情	嚴重，無法工作/上課	較輕微
病程	約1~2週	約2~5天
併發症	肺炎、心肌炎等	少見(中耳炎或其他)
流行期間	冬季多	春秋冬季
傳染性	高傳染性	傳染性不一

7.【菸害及檳榔防制—SAY NO! 小撇步】* 戒菸

專線：0800-63-63-63

- (1) 堅持拒絕 (2) 自我解嘲 (3) 遠離現場
- (4) 友誼勸服 (5) 轉移話題 (6) 反說服
- (7) 反激將。



8.【愛滋病防治】

預防方法：(1) 安全性行為：單一固定性伴侶及全程使用保險套 (2) 不共用針頭、針筒 (包含耳洞、刺青) (3) 性病就醫，接受 AIDS 檢查 (4) 懷孕婦女，接受 AIDS 檢查。



9.【視力保健--護眼行動 6 招式，學習會考得第一】

※重要：如果視力不良者 (裸視 ≤ 0.8)，請務必就醫治療。



10.【健康體位與飲食】

* 小心!每天一杯珍珠奶茶又不運動，20 天體重增加 1 公斤。落實健康體位核心概念 85210：



11. 人口教育宣導

宣導主題	內容
「婚育要把握攜手擁幸福，愛無分性別兒女皆是寶」	1.鼓勵支持年輕族群適齡婚育，及早完成人生目標。 2.不同性別性向相互尊重，男孩女孩都是寶。 3.友善兵役制度，服役兼顧家庭。
「培育新住民數位零距離，延攬好人才厚植競爭力」	1.鬆綁僑外人才入國居留規定，健全友善國際人才環境。 2.扶助特殊境遇新住民，福利照顧更周延。 3.培力新住民及其子女，厚植我國中堅人才。 4.縮短數位落差，耕植科技新實力。



健康與體育宣導

- (一) 因青春期的青少年快速成長與發育之黃金時期，請各位家長提醒與注意孩子的生活作息是否正常，飲食是否均衡且有無養成規律運動之習慣（每週至少運動三次，每次運動時間達 30 分鐘以上，每次運動後之心跳有無達 130 次/分鐘），若有養成這些最基本的習慣請給孩子讚美，若孩子目前仍無法達成時，請多給他（她）鼓勵，讓孩子漸進達到即可，相信有您的關懷與支持孩子一定可以達到的。本校亦依臺北市教育局推行之跑步運動與親山教育舉辦相關性活動，敬請各位家長能鼓勵孩子參與相關活動。
- (二) 依據國民體育法第六條規定及教育部體育署 Sport Health 150(SH150)方案增進學生每日在校身體活動的質與量，提升體適能及習得運動技能，並培養終身規律運動習慣本學期開始實施每天運動時間登記，請家長於每天簽聯絡本的同時也關心一下您的寶貝今天是否完成了運動並且登記在聯絡本上。
- (三) 教育部與臺北市教育局皆大力推行游泳檢測之相關活動，讓青少年學子於從事水上活動時能免於不幸之事故，煩請家長多多鼓勵孩子利用假日去安全的游泳池練習或學習與游泳有關之技術。若您的孩子目前仍無法會換氣游完 25 公尺，請鼓勵孩子多利用假期到合格泳池多練習相關游泳技能以提升自己的游泳能力並提醒孩子注意水上安全。本校將於七年級下學期與八年級上學期安排游泳課（文山特殊教育學校游泳池）並於進行游泳測驗，請各位家長鼓勵孩子多利用學校的游泳課程下水參與課程以增強自己的泳技。臺北市教育局規定之標準-國中會換氣游完 25。✳高中畢業時要求會換氣游完 50 公尺！
- (三) 請多鼓勵孩子利用體育課時間學習一項自己有興趣的終身運動，並利用體育課時多增加自己的身體活動量。如您的孩子在運動表現有發展之潛力或有濃厚之興趣，請鼓勵孩子參加本校運動代表隊（男子籃球隊、民俗體育隊、田徑隊、扯鈴隊與跆拳道隊、舉重隊與溜冰隊）或參加校內外的各項運動競賽（如孩子有武術、足球、網球之能力，本校亦會提供孩子參加臺北市教育局主辦之比賽），讓孩子能發揮所長，適性發展。如您的孩子對本校運動代表隊有興趣欲參加訓練或想了解高中體育班之招考事宜敬請電洽體育組周組長。
- (四) 您的孩子在國中期間參加臺北市教育局主辦之體育競賽獲得前 3 名者，於九年級參加臺北市各高中職之體育班考試可以擁有加分之條件（並非全部皆念體育班，有些學校是以普通班為主），敬請各位家長能及早了解相關訊息並與孩子討論其優勢能力以提早規劃準備，避免錯失良機。
- (五) 請貴子弟於上體育課時，能自備白開水及毛巾，上桌球或羽球課能自備桌球拍或羽球拍，請穿適合運動的運動鞋上課以避免不必要之運動傷害發生。
- (六) 免費泳池：博嘉運動公園泳池-文山區居民可免費使用，其他付費泳池：木柵泳池、萬芳社區泳池、政大泳池、政大附中、北新泳池，請貴子弟能多加利用。
- (七) 以下資料將介紹本校推行之親山教育認證之使用，歡迎家長們利用假日與孩子們探訪本市 20 條親山步道，以增進彼此之健康體適能。



臺北市立木柵國中親山教育活動認證卡使用說明與注意事項

● 使用說明與注意事項：

- 請多利用本市「親山步道主題網 http://letsgo.taipei-elif.net/cgi-bin/SM_theme?page=42d78876」、「臺北縣政府之藝術與人文教育資源網 <http://arts-culture.tpc.edu.tw/~bravo/aboutus.php>」、「臺北縣登山步道導覽資訊網 <http://sport.tpc.edu.tw/people/mountain/intro.htm>」或「臺北市政府建設局生態保育休閒網 <http://www.dortp.gov.tw/big5/content/Content.asp?cid=206>」，親山前請查詢有關親山活動之相關訊息或資料(例如：交通路線、打印臺位置、步道路線圖與當天氣候)再參與活動。
- 本校學生凡於就學期間能完成 20 條親山步道之旅(採累積制)，於每年 12 月底，主動提示佐證資料(有親山認證章打印於認證章登記處)，交由學校審查通過後，陳報臺北市政府教育局核定後，頒發獎狀，以資鼓勵。

親山步道路線及現況



山系	區位	編號	親山步道名稱	步道平面長度m	全線長度km	估計步行時間	備註
大屯山系	北投	1	關渡親山步道	2.6	4.2	2小時30分鐘	△
		2	忠義山親山步道	2.1	3.9	2小時20分鐘	△
		3	貴子坑親山步道	2.2	7.0	2小時20分鐘	△
		4	中正山親山步道	3.8	7.0	2小時50分鐘	◎
		5	軍艦岩親山步道	2.8	5.8	2小時30分鐘	☆
七星山系	士林	6	天母古道親山步道	2.3	3.4	1小時45分鐘	△
		7	坪頂古圳親山步道	1.4	3.2	1小時20分鐘	△
		8	大崙頭尾山親山步道	3.7	5.5	1小時30分鐘	☆
五指山系	中山	9	劍潭山親山步道	2.7	4.5	2小時10分鐘	△
	內湖	10	金面山親山步道	2.2	3.0	2小時30分鐘	◎
		11	忠勇山、鯉魚山親山步道	3.2	4.8	2小時50分鐘	☆
		12	白鷺鷥山、明舉山、康樂山親山步道	4.2	6.0	3小時40分鐘	☆
南港山系	南港	13	更寮古道親山步道	3.4	4.0	2小時20分鐘	☆
		14	南港山縱走親山步道	6.2	7.0	3小時40分鐘	◎
		15	麗山橋口親山步道	1.8	4.1	1小時40分鐘	△
	信義	16	虎山親山步道	2.1	3.4	2小時20分鐘	△
		17	象山親山步道	1.5	2.4	1小時40分鐘	△
	文山	18	仙跡岩親山步道(1路支線)	2.0	3.5	1小時30分鐘	△
			仙跡岩親山步道(2路支線)	1.3	2.2	1小時30分鐘	△
二格山系	文山	19	指南宮貓空親山步道	3.9	6.4	2小時30分鐘	☆
		20	指南茶路親山步道	3.7	9.1	3小時10分鐘	☆

備註：◎「山友級」；☆「健腳級」；△「休閒級」

臺北市立木柵國中親山教育活動認證卡登記處

※本卡不敷使用時，請向學校申請。※本卡可列為體適能 333-運動參與次數之認證。



年	月	日	親山體驗認證章登記處 請出發前確認打印章之地點	參與人員及 參與時間	學校認可 單位簽章
				參與時間： 點 分到 點 分 參與人員：	

※請妥善保管這份資料，若遺失無法補發。親山教育活動認證卡可洽體育組領取。

維持健康體重的小秘訣

一、聰明吃：

1. 多喝白開水，少喝含糖飲料
2. 細嚼慢嚥
3. 正常三餐
4. 低脂少油炸
5. 天天五蔬果
6. 均衡飲食
7. 睡前三小時不進食
8. 每餐不過量（8分飽）
9. 多吃天然未加工食物
10. 不吃零食宵夜甜點

二、快樂動：

1. 每天規律運動至少30分鐘；或每次運動10分鐘，每日累積至少30分鐘以上也很好。
2. 沒有機會固定運動者，平時留意增加身體活動量。
例如：
 - (1) 上下班途中，搭乘大眾交通工具，爭取步行往返搭乘站的時間
 - (2) 上班期間，上午10:30、下午3:30各做15分鐘健康操
 - (3) 步行去買午餐、晚餐；或步行去用餐；或利用午休時間步行去購買水果或日用品
 - (4) 上下樓層多爬樓梯
 - (5) 到前一站或下一站倒垃圾
 - (6) 幫忙做家事
 - (7) 溜狗
 - (8) 步行前往超市、傳統市場、花市
 - (9) 邊看電視邊騎固定式腳踏車或跑跑步機
 - (10) 假日與家人去爬山或從事戶外休閒活動
 - (11) 減少靜態活動（看電視、打電腦及玩電動）的時間

三、天天量體重，可隨時提醒自己維持健康的體重。

四、規律生活：

作息睡眠正常，不致因荷爾蒙控制紊亂而影響新陳代謝和增加肥胖的危險。

五、力行健康體重管理：

多運動和健康吃，每天減少攝取500大卡熱量；或減少攝食300大卡熱量，增加體能活動多消耗200大卡，就可以每週減重約0.5公斤。提醒您！控制體重時，每日攝取熱量不可低於1200大卡。

不會游泳也要學會的水中自救

拍打水面

雙手水平舉起向下平拍水面，並大聲呼救，利用動作和聲音引起注意。



運用漂浮物

運用現場可得的漂浮物，或是脫下身上的衣物，從頭後向前拋，讓衣物充滿空氣形成浮具。



水母漂

深吸一口氣，臉向下埋入水中，手與腳向下自然伸直，並將身體放鬆。



仰漂

全身放鬆，吸滿氣後頭部慢慢後仰，換氣時用口快吐快吸。



教育部體育署 關心您

利用大型浮具划過去
(船、救生圈、浮木、救生浮標等)

5. 划

4. 拋

拋送漂浮物
(球、繩、瓶等)

3. 伸

利用延伸物
(竹竿、樹枝等)

2. 叫

大聲呼救

呼叫119、118
110、112

1. 叫

救溺五步，防溺十招

1. 戲水地點需合法，要有救生設備與人員。
2. 避免做出危險行為，不要跳水。
3. 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。
4. 不要落單，隨時注意同伴狀況位置。
5. 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。
6. 不可在水中嬉鬧惡作劇。
7. 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳。
8. 不要長時間浸泡在水中，小心失溫。
9. 注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水。
10. 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。

內政部消防署

資料來源：教育部

防溺10招 準備好了沒

不跳水 避免做出危險行為，不要跳水

不疲憊 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳

不長時 不要長時間浸泡在水中，小心失溫

不落單 不要落單，隨時注意同伴狀況位置

不嬉鬧 不可在水中嬉鬧惡作劇

要合法 戲水地點需合法，要有救生設備與人員

要小心 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心

要注意 注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水

要暖身 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水

要冷靜 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆

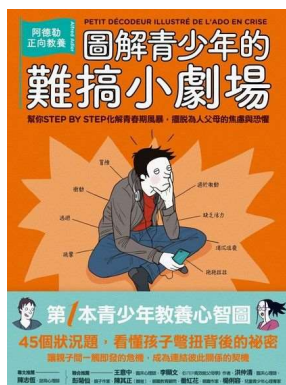
防溺須知

QR Code

臺北市消防局 關心您

廣告

親職教育好書推薦



圖解青少年的難搞小劇場：

阿德勒正向教養，幫你 STEP BY STEP 化解青春期風暴，擺脫為人父母的焦慮與恐懼

作者：Anne-Claire Kleindienst

出版社：地平線文化

簡介：第一本青少年教養心智圖，45 個狀況題，看懂孩子彀扭背後的祕密，讓親子間一觸即發的危機，成為連結彼此關係的契機。



說不出口的，更需要被聽懂：

11 個暖心對話練習，走進孩子的心

作者：胡展誥

出版社：遠流

簡介：諮商心理師胡展誥說：「你本來就是很努力、也很棒的大人！」其實你身懷許多與孩子互動的法寶卻不自知。先從改變觀點與視角開始，你也可以看見孩子行為背後的內在需求，透過與孩子有效的對話，成為一個身心安定的大人。書中各種方法與練習，也適用於任何你想好好溝通、好好說話的對象！



心理韌性：

顛覆起跑點迷思，教出有耐挫力、熱情與目的感的孩子

作者：陳品皓

出版社：親子天下

簡介：面對連專家都無法預測的未來，該如何養出內心強大的孩子？不追求「贏在起跑點」，但希望「願意一直跑」——本土資深臨床心理師陳品皓，累積十餘年諮商輔導經驗，剖析「如何在挫折中持續努力」的成長型思維學習指南！



誰的青春不叛逆

作者：神老師&神媽咪（沈雅琪）

出版社：時報出版

簡介：媽媽是個矛盾的生物，一方面希望孩子能夠獨立，另一方面又希望能夠看顧他們一輩子。神老師發現，孩子不是聽不懂人話，而是要找對溝通的方法；自我意識強烈的他們，此時需要的不是父母的碎念，而是理解和關心。

掌握「抓大放小」原則，接受孩子的個別差異，並且多把一些愛種在孩子心裡，就能化解親子之間的衝突。

以上推薦書籍歡迎至輔導室借閱，也歡迎家長參加本學期親職講座！

《我和我的孩子》親職教育手冊

教育部《我和我的孩子》親職教育系列手冊收錄超過 100 個親子互動秘訣，像是家長面對孩子常不遵守規範(約定)，怎麼辦？怎麼幫助低年級孩子適應學校與融入群體生活？我的孩子常頂嘴，怎麼辦？擔心準備進入青春期的年級孩子長不高？會不會交到壞朋友？當我與孩子發生衝突時，怎麼辦？如何和孩子討論適當地使用 3C 產品？等教養情境與問題，讓家長能更了解自己以及孩子的需求和想法，進而對家長的角色有更正向的態度、學習及準備。

- 歡迎家長下載參考運用：《我和我的孩子》青少年篇(網址：<https://reurl.cc/W1v1o9>)



防治數位性別暴力 「五不四要」守則

「數位性別暴力」就是任何透過資通訊技術的任何性別暴力行為，例如手機、網路、社群媒體、或電子郵件等方式。最常見的就是「未得同意散布性私密影像」，以及藉由私密影像來進行性勒索。尤其事情發生後，會有很多人「求上車」，或者是檢討被害者，對受害者造成二度傷害

「五不」包括—

- ◆不違反意願：不可強迫他人拍攝或傳送影像。
- ◆不聽從自拍：不要聽從引誘拍攝自己的影像。
- ◆不倉促傳訊：傳送訊息及影像前應再三確認。
- ◆不轉寄私照：收到他人私密照，轉傳即違法。
- ◆不取笑被害：取笑或檢討被害人是更大的傷害。

「四要」包括—

- ◆要告訴師長：比起獨自面對，師長可提供更多協助。
- ◆要截圖存證：有明確的證據，才能有效將歹徒繩之以法。
- ◆要記得報警：不只為了自己，也能避免更多無辜者受害。
- ◆要檢舉對方：就算是假帳號，也可讓管理者依規定處理。

更多資訊可參考：<https://logout.com.tw>

性別平等教育全球資訊網 <https://www.gender.edu.tw/web/index.php>

為什麼孩子喜歡看或玩網路直播？



小心！

網路直播陷阱多 您可以這樣保護孩子



【要注意】孩子在直播

- 【年齡有限制】直播平臺普遍設有使用者年齡限制
- 【隱私會曝露】直播可能暴露過多自己的隱私，或因裸露涉及妨害風化
- 【要取得同意】未經同意直播他人可能違反個人資料保護法
- 【罵人涉毀謗】直播罵人可能涉犯刑法誹謗罪或公然侮辱罪
- 【侵犯智財權】未經著作權人允許而直播可能侵害他人的智慧財產權

【要關心】孩子看直播

- 【直播隱藏的危害】直播可能涉及色情、暴力、自殺、吸毒等不當內容
- 【直播耗費的時間】花過多時間觀看直播
- 【直播花費的金錢】投入過多金錢購買虛擬禮物或點數贈送給喜歡的直播主

廣告



教育部關心您

參考資料：全民資安素養網<https://isafe.moe.edu.tw/>

二代校務行政系統-- 生涯發展紀錄手冊電子系統簡介

臺北市推行 12 年國教不遺餘力，希望能成就每一位學生的美好未來。而 12 年國教的目的，主要是讓孩子在各領域都能均衡學習，同時了解自己的優點、探索興趣，以期能在 9 年級時訂出未來生涯規劃。

為配合生涯輔導工作，臺北市教育局建置了家長跟學生的個人化生涯輔導資訊化平台「二代校務行政系統—生涯發展紀錄手冊」，提供家長可隨時上網查看自己孩子在校的各項表現，包含「我的成長故事—人格特質專長」、「均衡學習—各領域成績」、「服務學習—公共服務時數」、「特殊表現—競賽獎懲」及「心理測驗—性向興趣」等生涯輔導資訊。

本校將於輔導活動課帶領各班學生熟悉及運用「生涯領航儀表板」，孩子的生涯輔導紀錄及相關資訊，我們期望透過親師生共同參與、關心孩子的學習狀況，落實生涯輔導教育。期待您的參與，請您利用時間上網查看孩子的資料，孩子的生涯成長檔案中有詳細步驟說明，家長帳號皆已開通並提供使用。



一、系統登入說明

1. **系統網址**：臺北市立木柵國中首頁>>左側欄：行政服務>>點選「**二代校務行政系統**」或輸入網址：<https://school.tp.edu.tw/> >>選取文山區木柵國中>>使用『**臺北市單一身分簽證**』登入
2. **家長帳號與密碼**：請使用親子綁定申請的帳號及密碼。
 - 帳號：申請時設定的 email
 - 預設密碼：家長本人身分證後 6 碼(若已修改過密碼，請以當初設定的密碼登入。)
3. **學生帳號、密碼**：
 - 帳號：mcjhs + 學生學號
 - 預設密碼：學生身份證字號 6 碼(若已修改過密碼，請以當初設定的密碼登入。)

*忘記密碼時，請按「忘記密碼」重新設定。



二、請家長協助配合部分：

1. 請您利用時間上網查看孩子的資料，關懷學生校內表現與生涯試探情形。
2. 協助勾選/填寫「家長的話」。
3. 協助選取「升學進路建議」(部分升學管道將參考家長填寫之升學建議)。

可從【**首頁**】▶【**我的填寫查看區**】▶【**家長的話/升學進路建議**】▶點按右方【**我要填寫**】進入填寫畫面▶填寫完後記得點選【**儲存**】。

三、服務項目：透過「二代校務行政系統-生涯發展紀錄手冊電子系統」家長權限使用，能達到以下功能：

(一) 隨時了解孩子免試入學項目與得分(均衡學習及服務學習表現)

免試入學方式說明

目前你已經得到下列分數，可以點下去再查看詳細的資料。

免試入學積分

免試入學項目	得分上限	目前已得	查看明細
均衡學習	18	0	查看明細
服務學習	12	12	查看明細
五專免試入學積分			查看明細

服務學習積分統計

學年	學期	服務時數	得分
102	1	7小時	4
102	2	0分鐘	0
103	1	1天12小時	4
103	2	1天21小時	4
104	1	0分鐘	0
總計		3天16小時	12

校內服務學習紀錄

學年	學期	服務學習名稱	開始日期	結束日期	申請時數	實際時數	審核單位	性質
102	1	社區暨校本部環境清潔美化	103/01/17	103/01/17	3小時	3小時	訓育組	校內
102	1	台北市立圖書館力行分館整理圖書	102/12/08	102/12/08	4小時	4小時	訓育組	校外
103	1	返校打掃	103/08/22	103/08/22	1小時30分鐘	1小時30分鐘	衛生組	校內

免試入學積分-均衡學習明細

健康與體育、藝術與人文、綜合活動三領域五學期平均成績及格者(100學年度入學的學生只採計八上、八下、九上三學期)，每符合一個領域可以獲得6分(於九上學期成績結算後計算得分)。

均衡學習明細

學期	健康與體育	藝術與人文	綜合活動
七上	84.57	79.21	87.72
七下	81.68	76.33	82.50
八上	尚未公佈	尚未公佈	尚未公佈
八下	尚未公佈	尚未公佈	尚未公佈
九上	尚未公佈	尚未公佈	尚未公佈
平均	尚未公佈	尚未公佈	尚未公佈

(二) 查看孩子的成長故事

一、我的成長故事

(一)自我認識

年級	七年級
個性(人格特質)	❖ 有好奇心 觀察力敏銳 保守 ❖ 助人 ❖ 樂觀積極
休閒興趣	我喜歡從事的活動： 8. 烘焙、烹飪、手工縫紉 24. 攝影 23. 做手工藝品 其他：4.5.27.28.46
專長	我擅長的事： 8. 烘焙、烹飪、手工縫紉 24. 攝影 46. 剪報或收集郵票、錢幣、卡片 其他：41.7.

一、我的成長故事

(二)職業與我

透過與師長、家人、親友的溝通與分享，將有助於您對未來職業的了解、更能審慎規劃自己未來的進路。請與您所信任或比較了解您的師長、家人、親友討論後，填寫或勾選下列問題。

七年級	八年級
❖ 家人、師長或親友曾經建議我未來可選擇的職業：廚師 ❖ 給我建議的人：爸爸 ❖ 建議我選擇這項職業的原因：因為他也是一個廚師 ❖ 我最感興趣的職業：廚師 ❖ 我對這項職業感興趣的原因：很好玩 ❖ 這項職業需具備的學歷、能力、專長或其他條件：外語能力要好 ❖ 我想要進一步了解哪些職業：廚師 ❖ 進行生涯規劃時，應澄清與瞭解個人特質，搜集學校與職業資料，同時考量家人意見、社會與環境變遷、各項助力阻力因素等。 ❖ 在個人特質的澄清與瞭解方面，除了興趣、能力外，工作價值觀(個人重視的條件)也是重要影響因素一(八、九年級填寫)	❖ 家人、師長或親友曾經建議我未來可選擇的職業：廚師 ❖ 給我建議的人：阿姨 ❖ 建議我選擇這項職業的原因：平常就看得我很會 ❖ 我最感興趣的職業：廚師 ❖ 我對這項職業感興趣的原因：很好玩 ❖ 這項職業需具備的學歷、能力、專長或其他條件：要會很多語言 ❖ 我想要進一步了解哪些職業：廚師 ❖ 選擇職業時，我重視的條件(可複選)興趣

(三) 詳實呈現孩子在校的學習歷程(藝文、綜合與健體領域表現及整合幹部與社團的資料)

(一)我的學習表現

成績公布日期：103/09/29

102學年第1學期 各領域學習成績

學年	學期	班級	班號	科目	等第
102	1	709	12	70000.語文(本國語文)	甲
102	2	709	12	70001.語文(英語)	甲
103	1	809	12	70002.數學	丙
103	2	809	12	70003.社會	甲
104	1	909	12	70004.自然與生活科技	甲
				70005.藝術與人文	乙
				70006.健康與體育	甲
				70007.綜合活動	甲

我對於102學年第1學期學習表現，心得如下

我最滿意的科目是：經文(英語)

我覺得困難的科目是：自然與生活科技

我還有進步空間的科目是：數學

(二)我的經歷(班級幹部、社團)

1.幹部及小老師

2.社團

填寫曾經擔任的班級幹部或各領域(科)小老師職務，任期須滿一學期以上(含滿一學期)點選下列表格後，可看到每學期的心得，請填入你的學習心得。

學年	學期	班級	班號	學校幹部1	學校幹部2	班級幹部	班級幹部2	小老師1
102	1	709	12			009.康樂股長		
102	2	709	12			005.學務股長		
103	1	809	12					
103	2	809	12			025.收發股長		
104	1	909	12					

我對於102學年第2學期擔任幹部心得如下(1分最低，5分最高)

(A)學會如何溝通：5分

(B)學會如何安排管理人員、事、物、時間：5分

(C)學會如何面對困難，並尋求解決之道：5分

(D)學會如何領導同儕，並尋求解決之道：5分

(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。

參加社團(主辦單位)	擔任職務	參加期數
園藝社	社員	七-1
田徑社	社員	七-2
桌球社	社員	八-1
讀經社	社員	八-2

我對於七-2參加的田徑社(聯課)活動，心得如下(1分最低，5分最高)

(A)學會如何溝通：5分

(B)學會如何安排管理人員、事、物、時間：5分

(C)學會如何面對困難，並尋求解決之道：5分

(D)學會如何領導同儕，並尋求解決之道：5分

(四) 孩子生涯試探記錄

(三) 生涯試探活動紀錄

請記錄國中三年各學期參與的生涯試探活動，並依各欄位的說明填寫。

感興趣的程度：數字越高代表越喜歡。

生涯試探活動紀錄

活動日期	活動方式	活動地點
102/11/28	4.職群試探	木柵國中
103/05/08	4.職群試探	木柵國中

目前狀態：查看資料中

探索日期：102/11/28 活動方式：4.職群試探 活動地點：木柵國中

請點選與此活動相關的群科並填入興趣程度及自我省思：

1.學術學程(自然) 2.學術學程(社會) 3.機械群 4.動力機械群 5.電機與電子群 6.土木與建築群 7.化工群 8.商業與管理群 9.設計群 10.農業群 11.食品群 12.家政群 13.餐旅群 14.水產群 15.海事群 17.藝術群 18.護理類科

16.外語群 興趣程度： 自我省思：

(五) 孩子生活與榮譽管理歷程

學年	學期	嘉獎	小功	大功	警告	小過	大過	警告錄過	小過錄過	大過錄過
103	1	12	2	0	0	0	0	0	0	0
103	2	13	5	0	0	0	0	0	0	0
104	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
總計		25	7	0	0	0	0	0	0	0

學年	學期	嘉獎日期	嘉獎事由	嘉獎	小功	大功	警告	小過	大過	註銷
103	1	103/01/07	作業抽查優良 歷史	1	0	0	0	0	0	
103	1	103/10/16	協助健康中心測量視力身高體重	1	0	0	0	0	0	
103	1	103/12/25	班級幹部負責畫圖	0	1	0	0	0	0	
103	1	103/12/25	每月一畫閱讀活動優秀作品	1	0	0	0	0	0	
103	1	103/12/26	節慶研習比賽練習習智其積極	1	0	0	0	0	0	
103	1	103/12/26	國語研習比賽練習習智其積極	1	0	0	0	0	0	
103	1	103/12/29	作業抽查優良 生物	1	0	0	0	0	0	
103	1	104/01/08	作業抽查優良 數學	1	0	0	0	0	0	
103	1	104/01/13	聯絡單寫作認真優良者	1	0	0	0	0	0	

(六) 了解孩子的興趣及性向

我的心理測驗

心理測驗可以讓你了解自己的性向、興趣與人格特質。

學校已經幫你做了以下的測驗，你可以參考此附錄了解心理測驗與職群的關係 [我要看](#)

測驗日期	測驗名稱	類型	看明細
20110607	生涯興趣量表	興趣測驗	明細
20110607	多因素性向測驗	性向測驗	明細
20110607	智力測驗	智力測驗	明細
20110607	賴氏人格測驗	人格測驗	明細

(六) 家長隨時上網查看，並線上登錄家長的話並填寫升學進路建議

(三) 家長的話

孩子在選擇國中畢業後想升讀的學校時，家長的意見與鼓勵非常重要。請您協助孩子一起完成生涯輔導紀錄，陪他找到適合自己的發展方向。請參閱孩子在本學年度已完成的資料，寫下給孩子的鼓勵與建議，謝謝您！

正在填寫您的孩子 8年級 的鼓勵及建議

請貴家長檢視右邊小孩的各项紀錄後，並在下面打勾及寫下鼓勵及建議。

☐ 我的成長故事 ☐ 各項心理測驗

☐ 學習成果及特殊表現 ☐ 生涯輔導紀錄

[儲存](#)

給孩子的鼓勵及建議：

首頁 升學進路建議

家長端

若資料都未勾選則代表家長尚未填寫意見，若已有資料則代表家長已填寫過。

升學建議

升學建議順序

1. 請選擇
2. 請選擇
3. 請選擇
4. 請選擇
5. 請選擇

說明：

[儲存](#)

必填！部分升學管道將參考家長填寫的升學進路建議！

(七) 依各項資料，產生生涯發展規劃書，以供生涯抉擇參考

五、生涯發展規劃書

恭喜您即將完成國中階段之學習，準備邁向下一個學程。「凡事豫則立」，您將如何規劃自己的未來？請依個人狀況加以分析評估，並嘗試擬出具體的生涯目標。過程中可以請家人或師長提供意見，並和您一起填寫這份規劃書。如有任何問題，別忘了可以尋求協助喔！

●生涯評估表

這份評估表可幫助您思考：自己國中畢業後究竟適合讀學術導向的高中？或是職業導向的高職或五專？

請評估各項考慮因素與每個導向的符合程度，並填入「0~5」的分數。5分代表非常符合，0分代表非常不符合。

1.「學術導向」：請依各項考慮因素，評估個人就讀「高中」的符合程度。

2.「職業導向」：請依各項考慮因素，評估個人就讀「高職」的符合程度。

3.將學術導向及職業導向所列群科的各項考慮因素符合程度分數相加，總分越高，代表您評估各項考慮因素後，認為自己最適合選擇該導向或群科。

符合程度分數：升學導向 校名： 校名：

考慮因素 科別： 科別：

符合我的學業表現

符合我的性向(專長能力)

符合我的生涯興趣

符合我的工作價值觀

符合我的價值觀

適合我的健康狀況

其他()

適合目前家庭經濟狀況

四、生涯統整面觀

要選擇什麼樣的生涯進路，對九年級的同學而言相當重要！請參考自我探索、學習成果、生涯探索輔導資料，思考適合自己的生涯方向，並彙整填寫於下表。

一、我的人格特質	七、我的能力類型、性向	八、我的職業興趣	九、我的工作價值觀	十、家人對我未來的期待
七、我的能力類型、性向	八、我的職業興趣	九、我的工作價值觀	十、家人對我未來的期待	

九年級技藝教育課程簡介

一、實施目的：

- (一)生涯試探—提供多元學習的機會，協助學生瞭解自我興趣，奠定生涯發展的基礎。
- (二)課程實施—臺北市共開設十三個職群(土木與建築群、化工群、食品群、家政群、動力機械群、商業與管理群、設計群、農業群、電機與電子群、機械群、餐旅群、藝術群、護理群)—為試探學生興趣，志願填寫請以職群選擇為主，各校同職群課程內涵皆相同，因此上、下學期須參加不同職群(不同領域的課程)

二、實施對象：符合以下條件與程序



- (一)學生於八下時可申請九上名額；九上時可申請九下名額
(具技藝教育發展傾向、想習得一技之長、以高職、五專為升學目標者等.....)
- (二)經國民中學「技藝教育學生遴薦與進路輔導委員會」遴薦及獲家長同意者

三、上課時間：每週二下午 5 至 7 節(若有加課則至第 8 節)至高職上課，上課時間持續一學期。

備註：因交通往返等因素，學生當天不參加第八節輔導課及夜自習；第八節輔導課費用將於學期末結算學生實際出席次數後，向教務處申請辦理第八節輔導課退費事宜。

四、課程內容：依各高職開設之職群內容而定，至高職端實際上課，含實作及理論課程，如餐旅職群課程含烹飪、飲調、餐服課程等。(實際課程依各高職而定，可參考技藝教育課程說明與注意事項)

五、成績處理：

- (一)由高職為學生評量學習表現，並寄送成績單至本校。
- (二)學習成績及格者，將授予修習課程職群證明書。



六、成果展示：期末舉辦「觀摩暨表揚活動」，公開表揚「特優」及「技藝優異」學生。

七、校內篩選標準：(一)在校日常生活與操行表現、(二)學習態度與興趣等...

八、相關升學進路：技藝班之升學管道有技優甄審、實用技能班、產業特殊需求、五專等。

- ✓ 技藝班所選擇之職群將影響前三種管道(技優、實用、產特)之報名科系，務必慎選！此三種管道不看會考成績及校內成績，技藝班成績(PR 分數)較高或有參加技藝競賽獲獎同學較易申請上。(詳情仍需見各管道升學簡章)
- ✓ 參加技藝教育課程之學生，申請實用技能課程就讀機會較大(可享有三年免學費、雜費優待)。
- ✓ 可申請技優甄審免試入學：1.志願可選一校中同職群對應之多科。2.分發不考慮在校成績，依總積分(技藝競賽、技藝班成績達 PR70 以上相對應積分)高低順序及志願順序分發；同分者，參酌免試入學超額比序條件積分高低。
- ✓ 申請產業特殊需求類科管道，符合學歷資格及特殊身分(如.低收入戶、原住民等...)，同時擁有技藝教育課程修習證明書者分發比序較優先。
- ✓ 五專超額比序，有技藝班結訓證書將加分！(詳細情形請以該年度五專簡章為例)

九、113 學年度第 1 學期技藝教育課程報名時間為 113 年 3 月 4 日至 4 月 10 日，本學期八年級欲報名九年級技藝班之同學請務必注意相關報名資訊及期限。

資賦優異鑑定安置申請

★ 給學科資賦優異孩子的家長

教育局於 102 學年度起，規劃辦理國民中學學術性向資賦優異學生參與資優教育方案鑑定工作，以發掘本市國民中學階段學術性向資優學生，提供適性教育、發展學習潛能之機會，並培養健全人格及增進服務社會之能力。

學生符合下列申請標準，可依鑑定類別提出申請：(申請對象為七年級學生)

鑑定類別	申 請 標 準(具備下列條件之一者)	
國文	112 學年度第一學期 <u>國文科</u> 定期評量平均成績達全年級百分等級 97 以上(前 3%)	符合「臺北市 113 學年度國民中學學術性向資賦優異學生參與特殊教育方案（資優校本方案）鑑定書面審查基準說明」
英語	112 學年度第一學期 <u>英語科</u> 定期評量平均成績達全年級百分等級 97 以上(前 3%)	
數理	112 學年度第一學期 <u>數學科</u> 或 <u>生物科</u> 定期評量平均成績達全年級百分等級 97 以上(前 3%)	

當您準備為 貴子弟報名鑑定時，請務必詳細閱讀「臺北市 113 學年度國民中學學術性向資賦優異學生參與特殊教育方案鑑定計畫」(詳見臺北市資優教育資源中心網頁公告、本校網頁)，並請參考計畫中之觀察推薦表，審慎檢核貴子弟特質之符合程度，以確認是否報名。若貴子弟之特質未符合或未達鑑定基準，則表示其在該領域之能力尚未發展成熟或該領域非其優勢領域，建議您可再細心觀察、重新檢視孩子的學習特質、學習情形及優勢才能領域，以妥善規劃或後續調整其學習輔導內容及方式。

除資優學生鑑定外，另訂有「高級中等以下學校資優學生縮短修業年限實施要點」、「區域性資優教育方案」及全市性資優學生活動等多元資優教育方案，供學生多元探索學習，以發展優勢潛能。貴子弟若有特殊學習需求，除報名本鑑定外，亦可參與上述多元資優教育方案，以獲適性教育服務。

資賦優異鑑定申請：即日起至 113 年 3 月 8 日(五)前

如您有相關疑問，歡迎與本校特教組聯絡，聯絡電話 29393031 轉 530。

**臺北市 113 學年度國民中學學術性向資賦優異學生參與特殊教育方案
鑑定安置重要日程表項目**

項 目	日 期	內 容
鑑定安置計畫 上網公告	113.1.16	※請至臺北市政府教育局、臺北市資優教育資源中心及承辦學校（臺北市立重慶國民中學、明德國民中學）網站下載。
校內鑑定報名日期	113.3.1 113.3.8	1.時間：113年3月1日（星期五）上午9時起至3月8日（星期五）中午16時止，逾時不予受理。 2.地點：就讀學校特教組組長（特教業務承辦人）。 3.方式： （1）一律採網路報名，請以學生學號及密碼登入「臺北市第二代國中校務行政系統」（ https://school.tp.edu.tw/ ）鑑定報名專區（路徑：學生線上/資賦優異報名），並依系統指示進行網路報名。 （2）請於鑑定報名專區填畢各項資料，並經檢核無誤後，自行以A4規格白色紙張單面黑白列印報名表件，由家長或監護人檢核簽章後，向就讀學校特教組組長（特教業務承辦人）提出報名申請，始完成報名程序。
書面審查結果公告	113.3.29	※113年3月29日（星期五）中午12時公告於臺北市政府教育局、臺北市資優教育資源中心及承辦學校網站。
複選評量	113.4.13	1.時間：113年4月13日（星期六）。 2.評量地點 （1）國文類、英語類：臺北市立重慶國民中學 （2）數理類：臺北市立明德國民中學 3.領取評量證：113年4月3日（星期三）下午5時起，由學校特教組組長（特教業務承辦人）登入「臺北市第二代國中校務行政系統」鑑定報名專區統一下載評量證並以A4規格白色紙張黑白單面列印出後，轉發給學生。 4.複選評量時間、地點及注意事項：113年4月3日（星期三）下午5時另行公告於承辦學校網站。
鑑定結果公告	113.5.10	※113年5月10日（星期五）中午12時，公告於臺北市政府教育局、臺北市資優教育資源中心及承辦學校網站。
繳交安置同意書	113.5.17	※經臺北市鑑輔會鑑定通過，安置於特殊教育方案（區域衛星資優方案）之學生，須於113年5月17日（星期五）下午5時前繳交安置同意書；逾時或未完成繳交者，視同放棄，事後不得要求再行安置。

特殊教育鑑定安置申請

★ 給身心適應困難孩子的家長

若您的孩子，有以下特質，請您多留意！

■ 閱讀出現困難，常無法區辨易混淆的字詞 ■ 閱讀時容易有跳行漏字的現象 ■ 無法區辨或正確模仿老師的聲音 ■ 寫字易犯位置顛倒或字體比例等錯誤 ■ 抄寫時，要花很長的時間或有明顯的困難 ■ 在沒有人協助下，幾乎無法獨立完成作業 ■ 無法瞭解數字及概念	■ 無法心算，需要手指或實物操作才能計算 ■ 無法正確描述或簡述教師授課或活動內容 ■ 動作笨拙，生活秩序的管理能力很差 ■ 注意力不集中 ■ 容易挫折，伴隨有行為問題 ■ 交友有困難，不受同學的歡迎
--	--

學習、生活上有顯著困難的學生，一般輔導介入後仍無顯著成效，您可以向特教組申請特殊教育鑑定，以確認貴子弟之各項能力狀況、潛能、學習需求或相關困難所在，並據以提供適當的教育服務措施。

經臺北市教育局「特殊教育學生鑑定及就學輔導委員」建議安置於本校個別化學習教室(資源班)的學生，將主動提供特殊教育相關服務。主要內容如下：

一、適性化特殊教育課程：

經鑑定為疑似或確認身心障礙者，本校將依法提供特殊教育服務，召開個別化教育計畫會議(IEP)，依學生需求，調整學科課程(如國文、英語、數學等)或提供特殊需求領域課程(如生活管理、學習策略、社會技巧、溝通訓練、職業教育、動作機能訓練、輔助科技運用等)，與教師、家長協商後共同配合執行，並定期檢討修正。

二、申請相關特教資源：

經鑑定為確認身心障礙者，得依其需求申請相關特殊教育福利或措施，如：專業團隊服務(物理治療、職能治療、語言治療)、交通服務、點字書、有聲書、獎助學金等。

若您擔心鑑定將對貴子弟引發不當標記作用，隨時可向本校特教組提出撤銷身分之書面申請。特殊教育學生身分撤銷後，同時亦失去接受特教服務及特教福利之相關資格。