



臺北市立木柵國民中學

Taipei Municipal Mu Zha Junior High School



112 學 年

學生手冊

—親子共讀—



.....回擲聯(請剪下繳回).....

班級：_____ 座號：_____

學生姓名：_____

家長簽名：_____

PS:112 學年學生手冊參閱完畢

日期：_____

性別事件多元通報請洽

- 1、木柵國中生化組：(02)2939-3031轉320
聯絡信箱e-mail：twu440@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。



第一篇 認識木中

- ◎ 我們的學校，我們的歌：校歌.....1
- ◎ 走進木中：校園平面圖.....2
- ◎ 與木中聯絡：各處室聯絡方式/木中的一天：生活作息表.....3

第二篇 學習領航—教務處

- ◎ 考試類別與考場/考試相關規定.....4
- ◎ 學藝競賽/作業抽查/補救教學.....5
- ◎ 學生證遺失了，怎麼辦？.....6
- ◎ 如何申請獎學金或證明文件？.....7
- ◎ 我想瞭解成績的訊息？.....7
- ◎ 未來升學之路？.....8
- ◎ 酷課雲介紹.....9
- ◎ 班級教學資訊設備使用說明.....10

第三篇 生活教育—學務處

- ◎ 學務處的工作.....11
- ◎ 服務學習課程.....12
- ◎ 服裝儀容規範.....19
- ◎ 守時生活教育實施要點.....21
- ◎ 學生請假規則.....22
- ◎ 榮譽卡實施辦法.....23
- ◎ 獎懲實施要點.....24
- ◎ 改過銷過要點.....34
- ◎ 行動電話管理規範.....35
- ◎ 騎乘自行車管理規範.....37
- ◎ 校園性侵害性騷或性霸凌防治規定.....38
- ◎ 衛生宣導事項.....44
- ◎ 體育課注意事項.....51
- ◎ 推動跑步運動實施計劃.....52
- ◎ 親山教育說明及認證卡.....55
- ◎ 防溺宣導.....56

第四篇 愛物惜物—總務處

- ◎ 這就是我們的總務處.....60
- ◎ 損毀公物賠償辦法.....61
- ◎ 冷氣使用暨節能競賽.....62

第五篇 伴你成長—輔導室

- ◎ 伴你成長的輔導處.....64
- ◎ 國中國小大不同.....65
- ◎ 升國中該準備的事.....67
- ◎ 生涯發展教育暨適性入學.....69
- ◎ 技藝教育課程簡介.....70
- ◎ 與特教生做朋友.....72

第六篇 附錄

- ◎ 我們這一班通訊錄.....77
- ◎ 宣誓：木中守則.....78



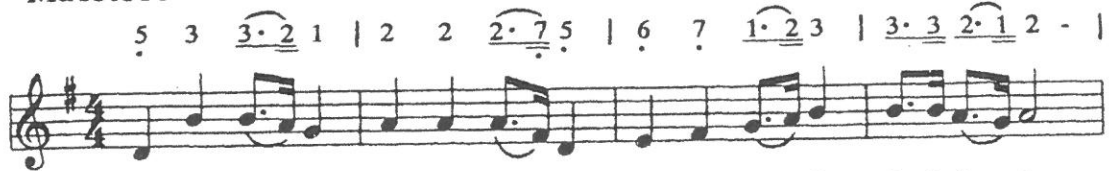
我們的學校 我們的歌



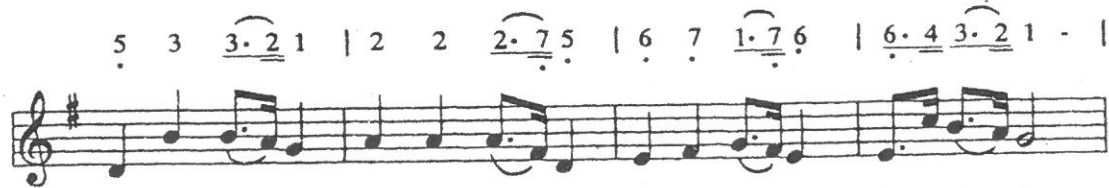
校 歌

Moderato G 調
Maestoso

阮殿元 詞
丁夕影 曲



大風泱泱 木中旗揚 師嚴道尊 育才有方



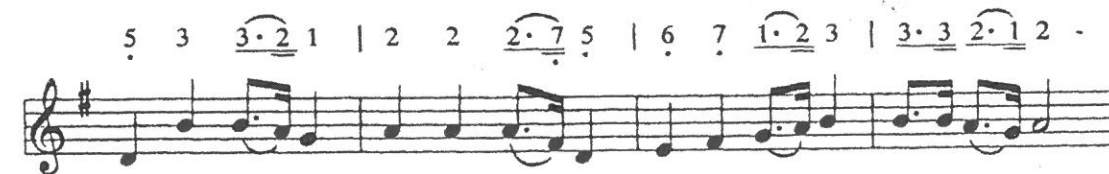
莘莘學子 濟濟一堂 術德兼修 為國爭光



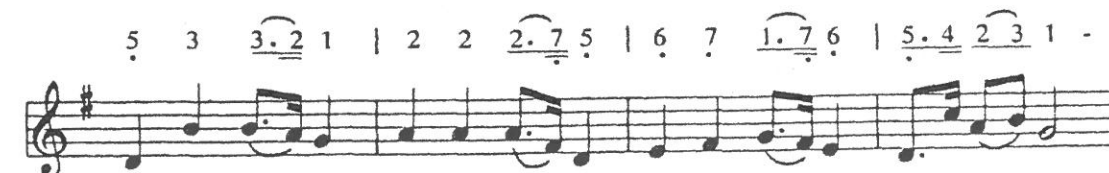
肇始農業 造福梓桑 四八更制 煥然輝煌



國之張本 光大發揚 責任在我同窗



大風泱泱 木中旗揚 師嚴道尊 育才有方



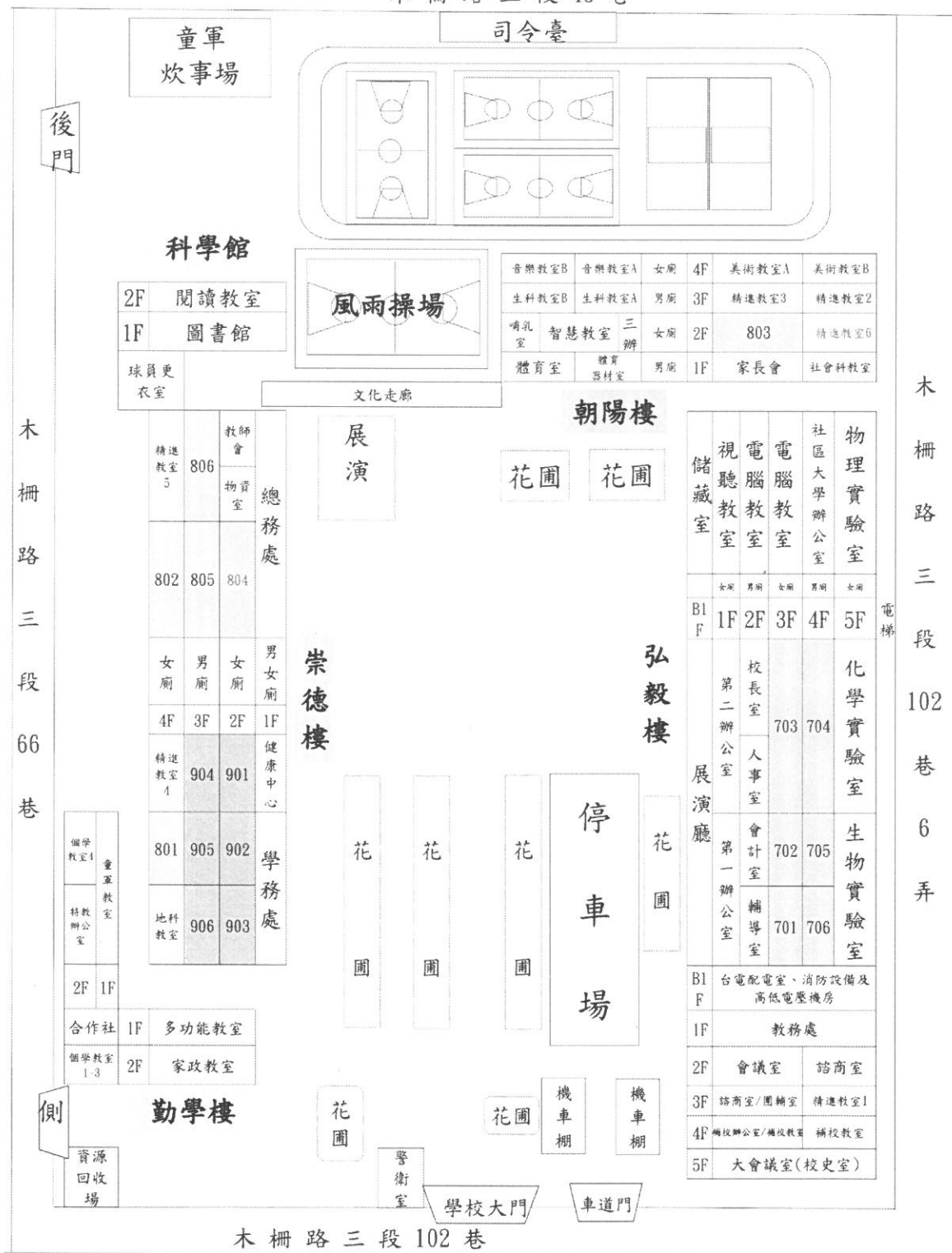
莘莘學子 濟濟一堂 術德兼修 為國爭光



走進 木中



臺北市立木柵國民中學112學年度校舍配置平面圖
木柵路三段48巷



臺北市立木柵國中 112 學年度 各處室分機一覽表

聯絡 方式



處室	職稱/組別	分機	處室	職稱/組別	分機
校長室	校長	100	人事室	人事主任	110
夜補校	校務主任	700	會計室	會計主任	120
教務處	教務主任	200	學務處	學務主任	300
	教學組	210		訓育組	310
	註冊組	220		生教組	320
	設備組	230		衛生組	330
	資訊組	240		健康中心	331
				體育組	340
輔導室	輔導主任	500	總務處	總務主任	600
	輔導組	510		文書組	610
	資料組	520		出納組	620
	特教組	530		事務組	630

◎木柵國中校址：116 臺北市文山區木柵路三段 102 巷 12 號

木柵國中電話：02-2939-3031、2939-2049（總機）

木柵國中網址：<http://www.mcjhs.tp.edu.tw/>

※若需請假，請打 02-2939-3031 轉 320、321。

臺北市立木柵國民中學 112 學年度 作息時間表

節次		起迄時間	時間（分鐘）
早自習/晨讀		07：45～08：20	35
下課		08：20～08：35	15
第 1 節		08：35～09：20	45
下課		09：20～09：30	10
第 2 節		09：30～10：15	45
下課		10：15～10：25	10
第 3 節		10：25～11：10	45
下課		11：10～11：20	10
第 4 節		11：20～12：05	45
午休	午餐	12：05～12：35	30
	午睡	12：35～13：05	30
下課		13：05～13：15	10
第 5 節		13：15～14：00	45
下課		14：00～14：10	10
第 6 節		14：10～14：55	45
下課/打掃		14：55～15：15	20
第 7 節		15：15～16：00	45
下課		16：00～16：10	10
第 8 節（輔導課）		16：10～16：55	45

在木中的
生活作息



教務處人員--

職稱	姓名	分機	職稱	姓名	分機
教務主任	方暄涵	200			
教學組長	曾郁傑	210	教學幹事	洪惠萍	211
註冊組長	傅馨瑤	220	註冊幹事	尤秀雯	221
設備組長	謝麗勤	230	設備幹事	胡江富	231
資訊組長	林詠忠	240	圖書幹事		232

- ※教學組主要業務：
1. 課務工作(含排配課、調代課、課後輔導、補救教學等)
 2. 試務工作(段考/定期評量、藝能科評量、複習考、補考等)
 3. 各項學藝活動(語文競賽、音樂直笛成果發表等)
 4. 其他

◎考試類別—

臺北市立木柵國民中學 112 學年度 考試類別一覽表				
定期考試類別	參加年級	科目	時間	次數/時段
1. 段考 (月考)	七/八/九年級	國文/英語/數學/ 自然(理化/生物/地科)/ 社會(歷史/地理/公民)/作文	另有表訂 (詳見行事曆)	上下學期 各3次
2. 藝能科考試	七/八/九年級	童軍、健體等視需求辦理	學期末班會 或社團時間	上下學期 各1次
3. 複習考 (會考模擬考)	九年級	國文/英語/數學/自然/社會 (共計5科)	另有表訂 (詳見行事曆)	上下學期各 2次/共4次

◎考場/考試相關規定— 依據本校考場規則

考試前：

- (1) 試前請依照學校(或導師)所指定之座位入座，並將課桌椅抽屜淨空，書包放置於教室前面講台或教室後置物櫃上，以班為單位統一處理。
請學藝股長協助：黑板上請寫上考試時程、應到人數、實到人數、缺考人數(號碼)。
- (2) 考試文具自備，不得在考場內向他人借用；請勿自行攜帶計算紙。
- (3) 桌上請勿放非考試必需之物品(例如飲料、梳子等)，考試時請勿喝水。

考試時：

- (1) 上課鐘一響即安靜坐好。
- (2) 腦卡限用 2B 鉛筆畫記，且電腦卡上確實劃記班級、座號、姓名，如因人為疏失導致卡片不能讀取或影響他人權益者(如弄髒、畫錯座號、沒畫座號…等)，斟酌扣分。
- (3) 答案卷需確實寫上班級、座號、姓名，未填寫者斟酌扣分。
- (4) 非讀卡的答案卷需用黑色筆書寫；若用其他顏色書寫者，斟酌扣分。
- (5) 作文寫作以黑色筆書寫，違者一律扣 1 級分。
- (6) 考試時如有任何舞弊行為(包含協助作弊)，一經查獲，立即取消考試資格，並依校規處分，該科成績以零分計算。

交卷：

- (1) 下課鐘一響即停筆，聽從監考老師的指示交卷。
- (2) 學生不得要求提前交卷。收卷時必須親眼目睹自己的答案卡或答案卷已交至監考老師手中；若有事後補交至教務處者，將視情節輕重扣減該科分數。
- (3) 考試結束鈴響時，學生若不聽監考老師指示而繼續作答或擅自離座，該項成績以零分計；學生須待監考老師點收完並宣佈下課後，始可離開教室。

違反規則：

考試時必須遵守考試規則，並服從監考老師之指揮及監督。如有下列情事者，由監考老師送交教務處移送學務處處分之。

違反下列規定者記警告。

- (1) 未於規定時間交卷，且該項成績以零分計。
- (2) 其他違規考場秩序輕微者。

違反下列各項者記小過一次，試卷視情節酌予扣分，不准補考。

- (1) 喧嘩、互相交談或左顧右盼。
- (2) 未依座位表入座。
- (3) 考試期間，無線電通訊設備(如呼叫器、行動電話…等)響起。

違反下列各項者記大過一次，試卷以零分計，不准補考。

- (1) 故意作聲或誦讀自己的答案。
- (2) 夾帶或偷看書籍及蓄意舞弊。
- (3) 交換或傳遞答案。
- (4) 偷看他人試卷或以答案示人。
- (5) 桌面上或應用文具上留有字跡，且與該科考試內容相關。
- (6) 冒名頂替或請人代考。
- (7) 使用任何無線電通訊設備(如呼叫器、行動電話及 MP3……等)
- (8) 其他重大舞弊行為者。

補行評量：

- (1) 事假、公假、喪假應事先完成請假手續，並經學校核准後始得補行評量，於一週內完成補考；若遇特殊情況，應於當日或隔日到校後，立即至教務處教學組補行評量(不宜先行進入班級教室)，並於 3 天內完成請假手續，分數始得予以採計。
- (2) 公假、喪假、病假、事假等所有假別皆不扣分。
- (3) 無故缺考者，不得補行評量，其成績以 0 分計算。
- (4) 領域學期總成績不及格應接受補救教學及補考。
- (5) 學生領域學期總成績為丁等者(未滿 60 分)，經補救教學措施後，成績評定及格者，該學習領域(科)學期成績可調整為 60 分。

◎學藝競賽—

臺北市立木柵國民中學 112 學年度 學藝競賽一覽表			
領域/學科/類別	學藝競賽學科/名稱	參加對象/年級	備 註
國語文	1. 作文比賽	七、八年級/代表參賽	
	2. 書法比賽	七、八年級/代表參賽	
	3. 國語朗讀比賽	七、八年級/代表參賽	
	4. 國語演講比賽	七、八年級/代表參賽	
	5. 字音字形比賽	七、八年級/代表參賽	

本土語言	本土語朗讀/演講比賽	七、八年級/代表參賽	
英語文	1.英語創意影片/演講比賽	八年級/代表參賽	
	2.英語拼字比賽	七、八年級/代表參賽	
藝術與人文	1.海報競賽	七、八年級/代表參賽	
	2.音樂直笛成果發表	八年級/班級組隊參加	

◎附註：各項競賽之舉辦時間，請查看學期「行事曆」，或由教學組另行公告。

◎作業抽查—

科目	國文	作文	英語	數學	自然	社會	健體
時間	自每學期第一次段考後開始進行分科抽查						

◎補救教學—

針對不同學習需求之學生開設精進班、精實班、精熟班、本土語言班等課程，詳細開班日期及師資於開學後另行通知。

※註冊組主要業務：1. 學籍管理(含轉學生、中輟生、學生證發放補發等)

2. 各項成績管理
3. 獎助學金辦理
4. 高中職多元入學
5. 其他

常見問題說明：

◎「學生證」遺失了，怎麼辦？

1. 線上掛失：先至「學生出入校園管理系統」<http://ecard.tp.edu.tw/edutest>，點選「數位學生證掛失申請」，輸入學號、身分證字號、出生年月日等資料，完成線上掛失手續。
2. 申請補發：學生證如因遺失、毀損、改名等原因需要重辦，請至註冊組填寫「學生證補發申請書」，給相關處室單位蓋章，包括至總務處出納組繳交 113 元工本費，完成核章後將申請書交回註冊組即可，預計 1 至 2 週時間重新製作。

*註：(1)學生證於新生入學時製發，中輟或轉學時須交回註冊組，畢業時收回蓋「已畢業」章，仍可繼續使用至當年 10 月底(悠遊卡功能 11 月起改為成人票價)。

(2)學生證應妥善保存，勿遺失或毀損；如不慎遺失，應立即掛失、申請補發(每人以一次為原則)。

(3)每學期開學註冊當日須交回學生證(以班級為單位收齊)，加蓋註冊章。

(4)學生證不得轉借、冒用、塗改或偽造，亦不得使用於不當場所，違者應負法律責任。

(5)製發之數位學生證為「晶片式悠遊卡」(簡稱 2 代卡)，卡片上有「台北卡」字樣。

◎如何申請「獎助學金」或「證明文件」？

1. 獎助學金公告：每年有多項清寒或優秀學生獎助學金(政府機關或校外公益團體提供)，相關資訊會公告於學校網頁，轉知各班導師宣導，通知符合申請條件、資格同學(例：低收入戶、原住民學生)，或請導師推薦適當人選。
2. 獎助學金申請：必須符合申請條件、資格(例：清寒、成績 80 分以上等)，填寫申請表、備妥相關證明文件(例：學期成績單、清寒證明、戶口名簿等)，依照時限(截止日)提出申請或繳交資料(自行郵寄或送交註冊組)。部分獎助學金由註冊組統一造冊申請。
3. 證明文件申請：
 - (1)成績單：段考及學期成績單由註冊組印發每位學生，「學期成績證明書」(申請獎學金等用途)請至註冊組登記、申請。
 - (2)在學證明：七年級新生請至註冊組申請；八、九年級及已領取學生證的七年級學生，可直接影印學生證做為在學證明。
 - (3)畢業證明書：九年級畢業時將取得「畢業證書」(只有 1 份正本)，畢業後如不慎遺失或毀損，請攜帶 2 吋大頭照 2 張至註冊組申請補發「畢業證明書」(學位證明)。
4. 特殊生減免費用證明文件：
 - (1)具有原住民或(中)低收入戶等特殊身份學生，在「代收代辦費」或「團體保險費」有部分減免，請務必在註冊期間提出申請並繳交證明文件，逾期不予受理。
 - (2)原住民學生請交「戶口名簿影本」1 份；(中)低收入戶學生請交最新年度(或新申請)的「(中)低收入戶證明」影本 1 份。
 - (3)原住民學生之代收代辦費採「先繳後退」方式，等原委會補助款撥發後再退費給學生。原住民學生之課後輔導費可免繳，由註冊組造冊申請經費。
 - (4)學生本人或法定代理人為(極)重度身障者，請繳交政府核發之身障手冊影本，由健康中心辦理免繳「學生團體保險費」。
 - (5)功勳子女檢附有效證件可申請公費補助；育幼院童依核定公函申辦公費補助。

◎我想瞭解成績的訊息？

1. 學習領域、科目及成績計算：

領域	語文	數學	自然科學	社會	藝術	健康與體育	綜合活動	科技
科目	國文 英語	數學	理化(八九年級) 生物(七年級) 地科(九年級)	歷史 地理 公民	音樂 視覺藝術 (美術) 表演藝術	健康教育 體育	童軍 家政 輔導活動	資訊科技 生活科技
學期	40%定期評量測驗成績(3 次段考)				40%期末測驗成績(藝能科考試)			
成績	60%平時成績(平時測驗/作業/上課表現)				60%平時成績(平時測驗/作業/上課表現...)			

2. 成績單：

- (1)段考及學期成績單由註冊組印發各班同學確認無誤或修正，請保存段考試卷。
- (2)依教育局相關規定，為維護個人資料及適性發展，成績單中不呈現班級排名、年級排名。

3. 學生成績評量相關規定：

- (1)學生應按時參加學校排定之各項考試，例如：段考、複習考、藝能科考試等。

- (2)事假、公假、喪假應事先完成請假手續，並經學校核准後始得補行評量；若遇特殊情況，應於當日或隔日到校後，立即至教務處教學組補考(不宜先行進入班級教室)，並於3天內完成請假手續，分數始得予以採計。
- (3)補行評量成績以實得分數計算為原則。
- (4)無故缺考者，不得補考，其成績以0分計算。
- (5)領域學期總成績不及格應接受補救教學及補考。
- (6)學生領域學期總成績為丁等者(未滿60分)，經補救教學措施後，成績評定及格者，該學習領域(科)學期成績可調整為60分。

4. 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：

- (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)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。

◎我未來的升學之路？

→高中？高職？五專？

→「**十二年國教**」—(詳情請參閱輔導室或教育部網站所提供之相關資訊)

一、入學方式：分為「免試入學」和「特色招生」。

二、免試入學超額比序採計項目：

1. 志願序、2. 多元學習表現(均衡學習/服務學習)、3. 教育會考。

三、教育會考：九下進行；會考成績分三等級/標示：精熟(A++/A+/A)、基礎(B++/B+/B)、待加強(C)。

四、報名作業：各項升學管道的報名、收件、繳費、放榜、資料分發等，主要由註冊組負責辦理。部分管道由輔導室特教組、學務處體育組承辦。相關升學日程另行印發或公告。

◎教育部「十二年國教資訊網」<http://12basic.edu.tw>

※設備組主要業務：1. 教科書及英聽教材訂購發放

2. 中低收入戶書籍費補助

3. 教學器材借還管理及專科教室鑰匙借用

4. 舉辦校內科學展覽

5. 圖書館及閱讀教育推動

6. 其他

※資訊組主要業務：1. 資訊教育推動

2. 資訊設備管理

3. 其他

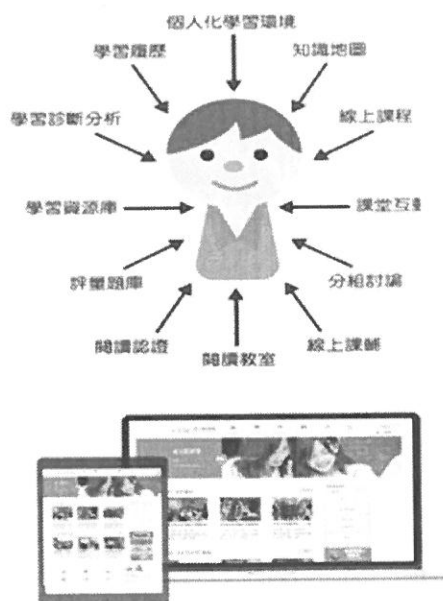
◎臺北市酷課雲介紹 (摘錄自酷課雲網站 <http://cooc.tp.edu.tw/about.htm?page=cloud>)



臺北酷課雲

- 「以學生學習為中心」的教育雲,臺北酷課雲的核心理念是「以學生學習為中心」,提供臺北市的學生、教師及家長各項學習服務,包括「酷課學堂、酷課學習、酷課教室、酷課 App、及酷課校園」。而在酷課雲的範疇中,使用者所產生的數位活動歷程將持續累積至資料庫中,進而透過資料分析,提供決策者「酷課教育決策」的證據本位服務。

我是學生, 我可以使用哪些功能?

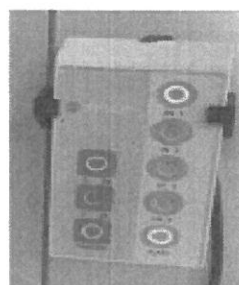


我是家長, 我可以使用哪些功能?

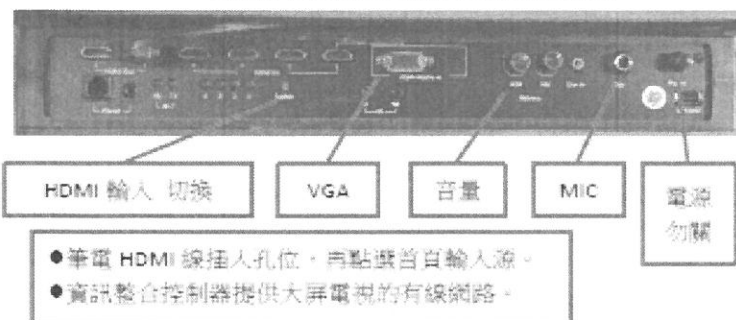


◎班級教學資訊設備使用說明

小控制器



資訊整合控制器*大控制器



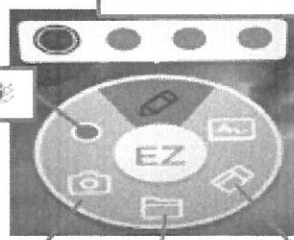
啟動說明：

- 第一次使用
- 打開大控制器電源→小控制器預設[下課]，但電視/單槍都會開啟→按 [ON/OFF]電視/單槍開機
- 課堂中
 - 按[上課]→電視/單槍、喇叭開機（[AMP]亮、[ON/OFF]閃爍）
 - 只要用 MIC→只按[AMP]、不要按[上課]→上課中電視/單槍、喇叭都在使用，若想把電視/單槍關機，就按[ON/OFF]。這樣只有喇叭可用。
 - 按[下課]→電視/單槍、喇叭關機。

輸入源



桌面快捷列



- 桌面快捷列：二指接觸螢幕即出現，結束按中間。
- 快照：可以啟動白板，在右下方選 EZ，繼續編輯文件（圖片）。

錄影

快照

開啟檔案

全部清除

首頁選項



檔案總管

鏡射投影

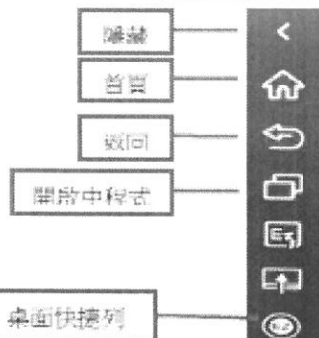
輸入源

白板

應用程式

設定

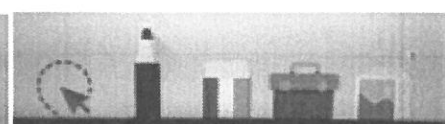
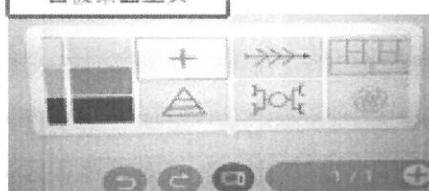
左右側快捷列



桌面快捷列



白板桌面工具



筆刷

粗細

選取辨認

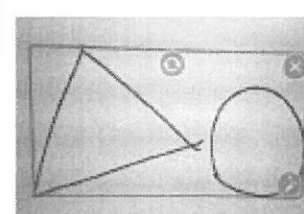
雙筆雙色

小工具

- 白板鍵盤：按左上角移動，同時按左上右下變更大小。



選取辨認





組 別	主要職掌	職 掌 內 容
訓育組	一、新生始業輔導	規劃課程內容、協助新生認識國中校園生活
	二、重要慶典	如開學典禮、畢業典禮、結業典禮、校慶、歲末聯歡等重要節日慶典
	三、活動競賽	1. 才藝競賽 2. 校內競賽：教室綠化美化競賽、學生美術比賽等
	四、畢業事宜	畢業典禮系列活動
	五、學生社團	師資選定、編組（社）作業、成果發表會
	六、校外教學	規劃七年級戶外教育、八年級隔宿露營、九年級台灣走讀等
	七、優良學生選拔	選舉活動、投開票事宜
	八、幹部訓練	班級、社團、班聯會、教育班長
	九、集會	班/週/朝會/升旗之主題、內容安排
	十、服務學習	規劃審核校內外服務學習課程
	十一、其他	五項藝術比賽、各項專案計劃、聯絡簿抽查等
生教組	一、生活教育	禮儀、服儀教育、整潔秩序比賽
	二、出缺席	缺曠課點名、請假事宜、中輟生協尋
	三、學生獎懲	記功、嘉獎、警告等
	四、主題宣導	春暉專案、法治教育、校園防災、品德教育、交通安全及校園安全教育等
衛生組 (健康中心)	一、整潔工作	督導全校打掃清潔工作
	二、防疫工作	各類流行性疾病、登革熱消毒等防疫工作防治宣導與通報(健康中心)
	三、健康促進	身高、體重與視力測量、疫苗接種及各項健康促進宣導、學生團體保險、急救課程(健康中心)
	四、環境教育	資源回收與宣導、綠屋頂與小田園環境教育
	五、午餐事務	清寒午餐補助、食品安全衛生管理及督導及廚餘回收等事務
	六、其他	各項專案計劃與成果、食物中毒教育等事務
體育組	一、運動器材管理	各項運動器材借用、管理
	二、運動競賽	拔河、球類、田徑、游泳等競賽
	三、校隊培訓	選拔、訓練、比賽
	四、體育活動推廣	推動體適能力、游泳檢測、親山活動、跑步運動

學務處人員--

職稱	姓名	職稱	姓名
學務主任	劉瓊尹	童軍團團長	張維芬
訓育組長	許舒閔	訓育幹事	游美雲
生教組長	吳限	生教幹事	馬鳳娟
衛生組長	張嘉倫	健康中心護理師	魏麗英
體育組長	周翠華		
訓育協行		生教協行	劉丞耘

臺北市立木柵國民中學服務學習課程實施要點

101年8月30日制訂

一、依據

臺北市政府教育局 88 年 6 月 3 日北市教一字第 8823333200 號函、98 年 6 月 19 日北市教職字第 09835883000 號函暨臺北市政府教育局北市教中字第 10140376300 號函頒「基北區十二年國民基本教育免試入學超額比序『服務學習』採記規定」辦理。

二、目的

為增進學生關懷自己與生活環境、熱心參與公共事務之意願與熱忱，並培養學生人文關懷的精神，以服務活動回饋學校、社區鄰里，進而落實五育均衡的全人教育。

三、參加對象

凡本校學生在學期間均鼓勵修習此課程。

四、服務範圍與服務時間

服務範圍：

(一)由學校規劃融入各學習領域之服務學習課程。

(二)學校各處室提供之校內服務性活動。

1. 交通類：交通服務、糾察等相關類型。

2. 環保類：全校性資源回收分類、環保尖兵等相關類型。

3. 學術類：圖書館、實驗室、體育器材等相關類型。

4. 典禮類：司儀、音控、旗手、會場引導、訓練服務等相關類型。

5. 其他類：經學校學務處核可之全校性志工。

(三)本校學生社團經校方核可辦理之非政治性、商業性、營利性服務學習活動。

(四)政府立案之人民團體、法人、服務機關(構)辦理之服務學習活動。

服務時間：

以社團活動時間、假日、課餘或其他適當時間進行服務，利用課堂時間所進行之服務不列入本志

願服務學習認證(除特殊狀況經學校學務處認可)。

五、實施方式

- (一) 每位學生每學期至少服務 6 小時。
- (二) 有關學校所提供服務學習之訊息，應於開學前公告，並適時更新。
- (三) 學生每次參加服務活動，均應取得服務主辦單位或服務對象(承辦人)之證明章記。
- (四) 校內服務學習活動，必須活動前至學務處申請(附件一「校內服務學習活動申請表」)，並由指導老師協同指導，以確保其教育意義及活動之正當性及安全性。
- (五) 參加校外服務學習時，於 5 日前至學務處提出申請(附件二「校外服務學習活動申請表」)，申請前須取得家長、導師之同意)。

六、認證方式

- (一) 校內各行政單位之服務學習時數，由各單位組長或主任簽章證明與採計。
- (二) 校內之全校性活動之服務時數，由主辦單位組長或主任簽章證明與採計。
- (三) 教師或學生社團安排之服務活動，由主辦教師、社團指導老師或服務對象(承辦人)簽章並由單位主管證明，其服務學習時數由學務處訓育組採計。
- (四) 參加校外服務學習者，由申請人將服務學習時數之證明文件，送交學務處訓育組採計。

七、獎勵

- (一) 每位學生每學期至少(含)服務 6 小時以上。(已記獎勵之勞務工作及銷過改過之服務不得重複登錄時數，如班級幹部、社團幹部、校隊等，但如為額外性之工作則可登錄)。
- (二) 由教師或業務單位安排之服務學習者，於活動結束後，由教師或業務單位(承辦人)將「學生服務學習證明」，送交學務處訓育組查核。(若為校外團體申請者，由申請人將「學生服務學習證明」，送交學務處訓育組查核。)
- (三) 若為個別服務學習者，於每學期結束前，由各班班長收齊「學生服務學習證明」，送交學務處訓育組查核。
- (四) 每學期服務時數達 20 小時以上者，學務處發給獎狀以茲鼓勵；表現優異者，擇優予以嘉獎表揚。
- (五) 學生參與服務學習之表現，得列為本校學生各項推薦之參考要項。

八、本要點陳 校長核定後實施，修正時亦同。

臺北市立木柵國民中學校內服務學習活動申請表						
申請單位			活動名稱			
活動時間	自	年	月	日	時	合計 小時
服務學生	班級	座號	姓名		班級	座號
活動內容 (請詳述)	企劃書：☐有檢附 ☐無檢附					
活動地點						
申請人 簽名				指導老師 (簽名)		
訓育組		學務主任				
生教組						

附件 2

臺北市立木柵國民中學校外服務學習活動申請表						
服務時間	自	年	月	日	時	合計 小時
服務內容 (請詳述)	企劃書： ☐ 有檢附 ☐ 無檢附 中華民國 年 月 日申請					
服務地點			指導人員		服務單位	
			電話		認證章	
服務學生	班級	座號	姓名		家長簽名	導師簽章
本人知悉並同意 ^{子女} 學生 參加上列所述之服務活動。						
訓育組			生教組			學務主任

臺北市立木柵國民中學校外服務學習活動申請表						
服務時間	自	年	月	日	時	合計 小時
服務內容 (請詳述)	企劃書： ☐ 有檢附 ☐ 無檢附 中華民國 年 月 日申請					
服務地點			指導人員		服務單位	
			電話		認證章	
服務學生	班級	座號	姓名		家長簽名	導師簽章
本人知悉並同意 ^{子女} 學生 參加上列所述之服務活動。						
訓育組			生教組			學務主任

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份，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，請依照學期劃分，計算自己是否做滿 6 小時。
 - 二、112 學年度新生需具備之服務時數：
 - * 新生於 112 年 7 月 4 日新生測驗後，7 月、8 月所做的服務學習，皆計入 112 學年度上學期之服務時數。
 - * 五學期中採計三學期，請依照學期的劃分，仔細計算自己是否在其中的三個學期都做滿 6 小時。
- 七上 (112/7/4~113/1/31) 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「生涯領航儀表板」：
 - 1. 網址為 school.tp.edu.tw，亦可從木柵國中首頁左側欄位「行政服務」下「二代校務行政系統(數位聯絡網)(生涯領航儀表板)」進入。
 - 2. 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佈於「風雨操場公佈欄」，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，由該單位指導的師長在「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，若時數不足可盡快補上。
- 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。蓋該單位需使用專用的公共服務章、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、去的地方不算公共服務單位，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，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、留意風雨操場公佈欄的活動訊息，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
1. 教務處義工	1. 考前工作（整理考卷袋、計算答案卡數量等） 2. 資料整理裝釘（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
2. 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
3. 輔導室義工	1. 文書處理 2. 各項主題宣導	10人	每週一次午休	每次0.5時
	1. 心靈補給站宣導	6-10人	演戲當週每日午休	1小時
4. 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、佈置	6人	每週三次午休	每次0.5時
5. 健康中心義工	1. 協助填寫班級各種表單 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
6. 學務處環保義工	1. 早中晚打掃時間巡視校園、協助清掃 2. 重大活動清潔工作（學校日、校慶、畢業典禮等）	8人	輪值：一三五、一二四早自習、午休、打掃	6小時
7. 學務處典禮助手	1. 朝會、大型集會、活動之場地佈置、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
8. 本校童軍團	學校日、校慶、畢業典禮、新生報到等大型活動的指引、來賓接待	依童軍團人數	大型活動	依實際服務時數計
9. 其他社團	例如醒獅隊、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
10. 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
11. 臨時交辦事項	校內各項活動臨時需要學生協助時經校方核可之服務性工作。例：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 http://www.ntm.gov.tw/tw/index.aspx	02-23822566	臺北市中正區襄陽路2號（228和平公園內）
國立臺灣科學教育館 http://www.ntsec.gov.tw	02-2837-8777 轉 1351	臺北市士商路189號
臺北市立動物園 http://0rz.tw/15i6Z	02-29382300 轉 630	臺北市新光路2段30號
臺北市立美術館 http://www.tfam.museum/	02-25957656 轉 326	臺北市中山北路3段181號
臺北市立天文科學教育館 http://www.tam.gov.tw	02- 28314551	臺北市基河路 363 號
芝山文化生態綠園 http://0rz.tw/nlvjE	02-88666258	臺北市雨聲街120號
關渡自然公園 http://0rz.tw/QVUcl	02-28587417 轉 211	臺北市關渡路55號
北投溫泉博物館 http://peitoumuseum.culture.gov.tw	02- 28939981 轉 25	臺北市北投區中山路2號
國立歷史博物館 http://www.nmh.gov.tw/zh-tw/Home.aspx	02-23610270 轉 310	臺北市南海路49號
臺灣人權景美國區 http://www.thrm.org.tw/news.jsp	02-2218-2438	臺北縣新店市復興路131號
臺北縣立淡水古蹟博物館 http://www.tshs.tpc.gov.tw	02-2623-1001 轉 229	臺北縣淡水鎮中正路28巷1號
創世基金會 http://www.genesis.org.tw	02-28357700 轉 116	臺北立北平東路28號4樓
文山區健康服務中心 http://www.wshc.taipei.gov.tw/	02-22343501=120	臺北市文山區木柵路3段220號3樓
中正紀念堂 http://www.cksmh.gov.tw/	02-23431100=1117	臺北市中正區中山南路21號
世界宗教博物館 http://www.mwr.org.tw/	02-82316118=8111	新北市永和區中山路1段236號7樓
臺北市立兒童育樂中心 http://www.tcrc.taipei.gov.tw/	02-25932211=253	臺北市中山區中山北路三段66號
臺北市立圖書館景美分館 http://0rz.tw/z0tm7	02-29328457	11681 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 http://0rz.tw/RCeFr	02-29397520	11650 臺北市保儀路13巷3號3、4樓
臺北市立圖書館永建分館 http://0rz.tw/o7foT	02-22367448	11645 臺北市木柵路一段177號3-4樓
臺北市立圖書館萬興分館 http://0rz.tw/q3IQG	02-22345501	11666 臺北市萬壽路27號4-5樓
臺北市立圖書館文山分館 http://0rz.tw/g8iP4	02-29315339	11690 臺北市興隆路二段160號7-9樓
臺北市立圖書館力行分館 http://0rz.tw/1LeDd	02-86612196	11659 臺北市一壽街22號5-8樓
臺北市立圖書館景新分館 http://0rz.tw/hMFz9	02-29331244	11669 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 http://0rz.tw/aBM15	02-29390180	11646 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 http://0rz.tw/EEj2D	02-22305287	11665 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：29393031 分機 310、311，謝謝！

臺北市立木柵國民中學學生服裝儀容委員會暨服裝儀容規範要點

112 年 10 月 24 日服裝儀容委員會議修正通過

113 年 1 月 9 日校務會議修正通過

壹、目的：

- 一、為有效實施生活教育，並符合教育部積極宣導以健康、衛生、整潔、經濟為原則的正式 服裝儀容禮節，培養學生服裝穿著整齊、儀容端莊，遵守團體紀律、增進學校認同， 制訂本要點。
- 二、為維護校園安全，本校學生應以穿著本校校服進出校門為原則，並以校服穿著為參考標準，以利師長及警衛辨識之。

貳、依據：

- 一、教育部局 109 年 8 月 6 日北市教中字第 1093072541 號函。
- 二、教育部局 110 年 3 月 16 日北市教中字第 1103029599 號函。
- 三、教育局 111 年 6 月 21 日北市教中字第 1113060578 號函。
- 四、臺北市立木柵國民中學教師輔導與管教學生辦法。

參、委員會組織及任務

- 一、組織成員：共計十三名成員，包括：（一）行政當然委員三名：校長(召集人)、學務主任(總幹事)、生教組長(執行幹事)。（二）兼任行政職代表兩名、未兼行政教師代表三名。（三）學生代表四名：由班聯會選出。（四）家長代表一名，由家長會推派一名代表參加。
- 二、組織任務（一）學生服裝儀容規定之審議。（二）學校校服(制服、運動服)款式、材質(例如排汗、透氣、透光度)及其他相關事項之 審議。（三）學生鞋子及襪子款式、顏色及其他相關事項之審議。（四）學校對於違反服裝儀容規定之學生得採取之管教措施及管教原則之審議。（五）其他服裝儀容相關事項之審議。

肆、服裝儀容規範

一、服裝規範：

- （一）校內外服儀穿著須符合規定，制服與運動服不可混穿(外套不受此限)。
- （二）校服外套需有校徽。
- （三）穿著學校褲、裙時，底褲不外露，不捲褲管。上衣下擺視需要可以扎入褲子內。
- （四）書包：以學校規定樣式為準，飾品不可遮蓋或損壞校徽與反光條等安全設備。
- （五）鞋子：上學、放學及在校期間，學生得穿皮鞋或運動鞋；非有正當理由，不得穿著拖鞋、涼鞋或打赤腳。
- （六）學校視天候情況統一訂定換季時間，學生得依個人對天氣冷、熱之感受，或偶發之身體不適，選擇穿著長短袖或長短褲校服。天氣寒冷時，學生在校服內及外均 可加穿保暖衣物。

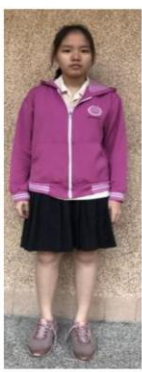
二、儀容規範：

- （一）頭髮：以維持適當儀容，不危害個人及他人安全、健康、公共衛生或防止疾病傳染為原則。如有安全與衛生疑慮，學生須聽從老師指導將頭髮束起。
- （二）指甲：定期修剪，隨時保持乾淨，不得塗抹指甲油。
- （三）不得刺青、繪青。
- （四）不得配戴耳環、唇環、舌環、項鍊、戒指、胸針、手鍊，或不合規定之手飾等裝 飾品。
- （五）不得彩妝，例如腮紅、口紅等化妝用品。
- （六）禁止配戴瞳孔放大片及有色隱形眼鏡鏡片及墨鏡(醫療需求除外)。

伍、實施方式

- 一、學務處不定期進行服裝儀容檢查，隨機性服裝儀容檢查由學務人員、導師或任課老師進行，檢查完畢，不合規定之學生，由學務處進行複檢，必要時通知家長協助。
- 二、平時個別糾正：學生應時時保持服裝儀容合於規定，於上下學、各種集會、上課時間，聽從學校所有老師指導，對不合格者即予登記勸導改進，並於 3 日內至學務處複檢，複檢時間為下課時間。經勸導仍未改進者，通知家長協助改善。
- 三、學校對於違反服裝儀容規定之學生，得視其情節，採取適當且合乎比例原則之輔導或管教措施，但不得加以處罰。
- 四、前項管教措施，僅限於正向管教措施、口頭糾正、列入日常生活表現紀錄、通知監護人(法定代理人)協請處理、書面自省及靜坐反省。
- 五、本要點由服裝儀容委員會議討論通過，經學校校務會議通過後實施，修正時亦同。

陸、合宜穿著

制服		運動服		班服
制服上衣+褲子及裙子 (長短不拘)		運動服上衣+褲子 (長短不拘)		班服建議搭配運動褲 (長短不拘)
				 其他注意事項 自己外套建議加在裡面  穿外套時建議拉起拉鍊 
				
				
				

臺北市立木柵國中學生守時生活教育實施要點

110 年 8 月 23 日校務會議修正通過

一、本要點依本校學生獎懲實施要點訂定之。

二、目的：為加強生活教育，使學生養成持之有恆的學習，培養學生守時的觀念和習慣。

三、對象：本校全體學生。

四、遲到時間：每日上午 7 點 45 分後進入校園。

五、實施方式：凡是上學遲到者、經登記者依相關規定進行處理。

六、懲處內容：

(一)當日遲到者，依規定於遲到登記簿填寫班級、姓名、座號及遲到時間，填寫完畢後至學務處報到，未依規定報到者依校規予以記警告乙次。

(二)當日遲到者，採取適當之正向輔導管教措施。

(三)凡遲到者，未依規定填寫及偽造填寫遲到登記簿，依校規予以記小過乙次。

(四)不按規定進出校區者勸告不聽者，依校規予以記小過乙次。

七、本要點經校長核可後實施辦理，修正時亦同。

準時到校，
讓每天都有從容的開始！



臺北市立木柵國民中學學生請假規則

110.01.14 校務會議修正通過

112.09.26 教師輔導與管教辦法委員會通過

113.01.09 校務會議代表通過

壹、為有效管理學生出缺勤狀況，學校對於學生假別有公、喪、事、病假、生理假等五種，說明如下：

一、公假：學生因公請假須由承辦處室知會並由導師簽核後，經學務處核准，得視為公假。

二、喪假：學生因直系血親尊親屬喪亡者，得請喪假。於辦理請假手續時，隨請假卡附上相關佐證資料(如訃聞或家長之證明等)。

三、事假：事假為事前預知，應事先辦理請假手續。學生必須在事假日前一天，完成校內師長核章並登錄才算完成請事假之手續。若學生家中臨時有突發事件須請事假，應由家長以任何通訊方式聯繫學校師長，於返校後上班日 5 日內完成返校後補請事假並隨假卡附上相關之證明。

四、病假：學生因病請假一日，應隨假卡附上相關就醫佐證資料(如掛號收據、藥包(袋)或是家長手寫之證明等)。連續二日病假則必須隨假卡附上相關就醫佐證資料(如掛號收據、藥包(袋))。連續三日以上者，需檢附醫生證明，否則不予准假。

(病假請假算法：自返校後上班日 5 日內完成補辦請假手續，逾期以曠課論處。例如：星期五請假，星期一返校，星期二至五要完成請假手續)。

五、生理假：女性學生因生理日致就學有困難者，每月得請生理假一日，並於返回學校起，二日內辦妥請假手續，否則即作曠課論；為尊重個人生理隱私，該假別無需出示證明。(依 103 年 1 月 21 日北市教綜字第 10331186700 號函辦理)

貳、學生因故不能到校者，應於當日以電話通知導師及學務人員說明原因，電話：29393031 轉 321，並於返校後上班日 5 日內繳交假卡及相關證明，經導師批准後送至學務處生教組補辦請假手續。

參、學生在校因病請假必須離校外者，應填寫外出單，經導師及學務處、健康中心護士證明，始可准假返家。返校時將家長簽章後之請假卡，並依上述(第貳點)請假方式將假卡送交學務處核可後始完成請假手續。

肆、段考期間除喪假或本人患病外，一律不准請假，考試期間請病假須附公立醫院證明書，並會教務處辦理補考事宜。

伍、若學生事假及曠課時數過多，導致學習期間扣除學校核可之公、喪、病假，上課總出席率未達三分之二以上者，將影響畢業相關權益。

陸、准假權限：

一、請假一至六日，陳請導師審查後，由學務主任核准。

二、請假七日以上須再轉請校長核准。

三、未經核准之請假單不予登記。

學生事/病假家長手寫證明

班級		姓名		座號	
假別	☐ 事假____月____日____天 ☐ 病假____月____日____天 ☐ 生理假____月____日____天(僅限每月一日)			若旅遊可檢附相關證明，例如入園券或機票印本等，若生病可附藥袋、生理假無需證明	
請假原因					
家長簽名				說明：此表僅提供家長參考使用，並只適用於事假及病假 1 日內。	

臺北市立木柵國民中學榮譽卡實施辦法

111. 7. 26

一、依據：本校獎懲實施要點及本校品德教育要點。

二、目的：

- (一) 培養學生榮譽觀念，提高學生道德素質並陶冶學生生活規範。
- (二) 提高學生興趣，激勵學生自動自發之精神及努力向上之意志，進而促成學生的成就感。
- (三) 以積極的鼓勵代替消極的懲罰，期使學生能自我約束並增進學生之責任感，以奠定良好之行為基礎。
- (四) 鼓勵學生發揮其個人潛能，建立天生我才必有用之自信心。
- (五) 培養德、智、體、群、美五育均衡之學生，期使其適應現代社會生活。

三、實施對象：

- (一) 以本校全體學生為實踐活動參與對象。
- (二) 本校教職員工均有提供學生品格認證事實之權利與義務。

四、實施原則：

- (一) 獎勵應德、智、體、群、美五育並重。注重學生之個別差異，對學業成就及人際關係表現較差之同學，更應鼓勵其品德、多元能力、自動自發、自尊自愛之展現。
- (二) 獎勵可針對特殊個案之特定不良行為的改進而個別實施。如有特殊情況，教師可酌量獎勵但須註明原因，以免使用上過於浮濫，適得其反。
- (三) 標準請斟酌大部分班級之現況，避免與其他班級差異太大，以維公平。
- (四) 榮譽卡之使用可配合每週所推行之「中心德目」，亦可配合導師及各處室所推行的活動或重點工作。

五、實施方式：

- (一) 凡學生表現符合獎勵項目，未達本校獎懲實施要點、獎懲實施要點補充規定中記嘉獎之標準者，但又高於口頭獎勵者，以榮譽卡加以鼓勵。
- (二) 舉例如下：
 - 1. 拾金、拾物不昧價值輕微者。
 - 2. 為公服務，認真負責者。
 - 3. 愛護同學扶助弱小有顯著之事實表現者。
 - 4. 經常服裝整潔合於規定者。
 - 5. 擔任值日生或指定職務特別盡職者。
 - 6. 提供優良建議因而改善班級施教措施者。
 - 7. 上課表現突出，能增進班級學習效果者。
 - 8. 五育成績有明顯進步者。
 - 9. 做事負責盡職，經常協助師長且完成師長交付之工作者。
 - 10. 不良行為有顯著改善者。
 - 11. 檢舉不良行為、維護團體紀律者。
 - 12. 班級秩序、整潔競賽當週表現優良，然未得獎者。
 - 13. 課堂或作業表現優良，然未達敘獎程度者。
 - 14. 隨手做環保，主動打掃或撿拾垃圾、回收物以維護整潔者。
 - 15. 主動幫助同學、扶助他人者。
 - 16. 參加校內外舉辦之學藝、體育未得獎，但表現良好者。
 - 17. 熱心公益、愛護公物有優良表現者。
 - 18. 其他足為同學楷模之事蹟。
- (三) 以上學生具有優良表現時，皆依其表現程度由老師主動給予鼓勵，學生不得自行要求，否則不予鼓勵。

六、獎勵方式：

- (一) 榮譽卡壹張五十格，蓋滿一張記嘉獎兩次，或抵銷警告一次。
- (二) 榮譽卡遺失申請補發，所累積之積分不得要求追認。
- (三) 集滿積分者，可至生教組申請敘獎或抵過；榮譽卡用完者，請攜帶舊卡至生教組申請續張。
- (四) 榮譽卡獎勵，每學期每人上限為五張榮譽卡（即嘉獎十次），其餘優良表現，各班導師請以其他方式獎勵之。

七、本辦法呈校長核准後實施，修正時亦同。

臺北市立木柵國民中學學生獎懲實施要點

111 年 8 月 22 日校務會議修正通過

- 一、本要點依臺北市國民中學學生獎懲準則第十六條訂定之。
- 二、本校學生（以下簡稱學生）之獎懲，除法令另有規定者外，悉依本要點之規定辦理。
- 三、學生之獎懲應依下列規定辦理：
 - （一）學生行為之獎懲應審酌下列情形，以為獎懲輕重之標準，必要時得酌予變更獎懲標準。
 1. 動機與目的。
 2. 態度與手段。
 3. 平時之表現。
 4. 初犯或累犯。
 5. 行為後之表現。
 6. 年齡之長幼。
 7. 智識之程度。
 8. 行為之影響。
 9. 家庭之因素。
 10. 身心之狀況。
 11. 其他足以影響行為發生之因素。
 - （二）獎懲作用旨在鼓勵或糾正學生之行為，培養學生優良之品德，獎懲之實施應依下列原則：
 1. 尊重學生人格尊嚴。
 2. 重視學生個別差異。
 3. 配合學生心智發展需求。
 4. 維護學生受教權益。
 5. 符合教育目的。
 6. 啟發學生反省與自治能力。
 7. 不因個人或少數人錯誤而懲罰全體學生。
 8. 獎勵多於懲罰。
 9. 輔導先於懲罰。
 10. 公開獎勵、審慎懲罰。
- 四、學生之獎勵與懲罰，其標準如下：
 - （一）獎勵
 1. 嘉勉或榮譽卡核章獎勵。
 2. 嘉獎。
 3. 記小功。

4. 記大功。
5. 特別獎勵。

(二) 懲罰

1. 訓誡。
2. 警告。
3. 記小過。
4. 記大過。
5. 特別處置。

五、 凡學生有良好之表現，未達嘉獎以上之獎勵，應予當面口頭嘉勉，並由相關教師列入紀錄。

六、 熱心服務或比賽優良

- (一) 參加各項對外比賽表現優良者（含德、智、技能、體育、美育等各類競賽），獎勵方式如附表一。
- (二) 各科小老師、社團等幹部均於期末獎勵，個人表現熱心服務者最高記嘉獎兩次。
- (三) 班級服務自治幹部每班依其實際表現擇優三人記小功兩次，餘記小功或嘉獎。
- (四) 各處室組指派之長期公勤同學於期末辦理獎勵，最高獎勵記小功乙次。
- (五) 各項慶典、活動、接待服務等工作，表現優良者，均於活動結束後辦理獎勵，最高獎勵記嘉獎兩次。

七、 學生有下列情形之一者，應予嘉獎：

- (一) 禮節周到，足為同學模範者。
- (二) 參與團體活動，有良好表現者。
- (三) 拾物不昧，其價值輕微者。
- (四) 與同學合作互助者。
- (五) 服務公勤或擔任各級幹部負責盡職者。
- (六) 主動為公服務者。
- (七) 勸導同學向上者。
- (八) 參加體育活動具有運動精神、運動道德，表現優良者。
- (九) 領導同學為團體服務者。
- (十) 愛護公物，有具體事實者。
- (十一) 生活言行較前進步，有事實表現者。
- (十二) 能主動讓座、扶助尊長、老弱、婦孺者。
- (十三) 代表學校參加對外活動，表現優良者。
- (十四) 其他優良行為合予嘉獎者。

八、 學生有下列情形之一者，應予小功：

- (一) 代表學校參加對外活動，表現優良並能獲獎者。

- (二) 行為誠正足以表現校風，有具體事實者。
- (三) 擔任各級幹部，負責盡職表現優良者。
- (四) 愛護公物使團體利益不受損害者。
- (五) 倡導正當課餘活動表現優良者。
- (六) 愛國愛校，有具體表現者。
- (七) 熱心公益活動，有具體表現者。
- (八) 見義勇為能維護團體或同學利益者。
- (九) 敬老扶幼，有特殊具體表現者。
- (十) 檢舉弊害經查明屬實者。
- (十一) 拾物不昧，其價值貴重者。
- (十二) 參加各種服務表現優良者。
- (十三) 維護團體秩序表現良好者。
- (十四) 其他優良行為合予小功者。

九、 學生有下列情形之一者，應予大功：

- (一) 提供優良建議，獲機關單位採納，並能率先身體力行，增進校譽者。
- (二) 愛護學校或同學確有特殊事實表現，因而增進校譽者。
- (三) 代表學校參加（市級以上）對外比賽，表現優良且成績優異者。
- (四) 參加各種服務表現特優者。
- (五) 檢舉重大弊害，經查明屬實者。
- (六) 拾物不昧，其價值特別貴重者。
- (七) 其他優良行為合予大功者。

十、 學生有下列情形之一者，應予特別獎勵：

- (一) 同一學年度內，記滿三大功後，復因功合於大功之事實者。
- (二) 長期表現孝敬父母，尊敬師長，友愛兄弟姐妹或同學，有特殊事實者。
- (三) 經常幫助別人，善行可嘉足堪表揚者。
- (四) 有特殊義勇行為，並獲得優良之表揚者。
- (五) 有特殊優良行為，足為全校學生之模範者。
- (六) 倡導或響應愛國運動，有優異表現者。
- (七) 揭發不法活動免除不良後果，經查明屬實者。
- (八) 日常生活表現、學習領域成績特優者。
- (九) 其他特殊優良行為合予特別獎勵者。

十一、 凡學生行為偶犯錯誤情節輕微，未達警告以上之懲罰，教師管教學生應先取下列措施，如管教無效或學生明顯不服管教者，得請學務處、輔導室或其他相關單位協助之：

- (一) 適當之正向管教措施。
- (二) 口頭糾正。

- (三) 在教室內適當調整座位
- (四) 要求口頭道歉或書面自省。
- (五) 列入日常生活表現紀錄。
- (六) 通知監護權人，協請處理。
- (七) 要求完成未完成之作業或工作。
- (八) 適當增加作業或工作。
- (九) 要求課餘從事可達成管教目的之公共服務（如學生破壞環境清潔，要求其打掃環境）。
- (十) 限制參加正式課程以外之學校活動。
- (十一) 經監護權人同意後，留置學生於課後輔導、個別晤談、愛校服務或參加輔導課程。
- (十二) 要求靜坐反省。
- (十三) 要求站立反省。但每次不得超過一堂課，每日累計不得超過兩小時。
- (十四) 在教學場所一隅，暫時讓學生與其他同學保持適當距離，並以兩堂課為限。
- (十五) 經其他教師同意，於行為當日，暫時轉送其他班級學習。
- (十六) 依本要點獎懲規定及法定程序，予以書面懲處。
- (十七) 責令賠償所損害之公物或他人物品。

教師得視情況，於學生下課時間實施前項管教措施，並應給予學生合理之休息時間。

學生反映經教師判斷，或教師主動發現，有下列各款情形之一者，應調整管教方式或停止管教：

- (一) 學生身體確有不適。
- (二) 學生確有上廁所或生理日等生理需求。
- (三) 管教措施有違反第一項規定之虞。

教師對學生實施第一項之管教措施後，審酌對學生發展應負之責任，得通知監護權人，並說明採取管教措施及原因。

十二、合於下列情形之一者，應予警告：

課程教學類：

- (一) 上課不遵守課堂秩序或未攜帶上課用品，經提醒後仍不改正者。
- (二) 不按時繳交或未完成聯絡簿，經催繳無效者。
- (三) 上課閱讀與該節課無關書籍者，經勸導仍不改正者。
- (四) 班級舉行小考測驗時違規或竄改小考成績或作業成績，情節輕微者。
- (五) 上課時，非經教師允許，擅自吃喝食品飲料，經提醒勸導後仍未改正者。
- (六) 上課時，與同學比手畫腳或傳紙條，經提醒勸導後仍未改正者。
- (七) 作業或作品抄襲經他人檢舉，有具體事實者。

- (八) 上課期間違反使用平板電腦或相關電子設備如：利用智慧型手錶、其他電子設備下載軟體遊戲玩樂或使用智慧型手錶拍照攝影等。
- (九) 上課時未經師長同意，在各教室內趴、躺、坐課桌、邊櫃及地上，經提醒勸導後仍未改正者。

公共秩序類：

- (十) 與同學吵架或對同學惡作劇，造成他人困擾或有危險疑慮之行為，經勸導仍不改正者。
- (十一) 涉及「公然侮辱」或「誹謗」等法律責任，情節輕微者。
- (十二) 服務公勤/擔任班級幹部、參加公眾服務或團體活動、打掃工作無故缺席或言行影響他人權益或工作之進行，經勸導不改正者。
- (十三) 拾物不送招領據為己有者。
- (十四) 侵犯他人隱私或偷閱他人日記或聯絡簿，情節輕微者。
- (十五) 不遵守公共秩序(違反交通安全規則及學校各式活動集會)，情節輕微者。
- (十六) 因過失破壞公物或他人財物，不主動報告者。
- (十七) 違反攜帶行動載具相關規定(含未申請攜帶行動載具或未確實繳交) 經履勸後仍未改正者。
- (十八) 在校期間，未經師長申請同意，逕自訂購外食與飲料，情節輕微者。
- (十九) 攜帶違禁物品：打火機、菸(電子菸)、含酒精成分之飲品、賭具、玩具手槍刀械、電玩用品、未經申請通過之行動載具、有礙身心健康課外讀物及數位資料或其他非課堂必要之物品。
- (二十) 疫情期間，違反疾病管制署或教育局發佈之防疫準則，情節較輕者。
- (二十一) 製造噪音(聲響)，令他人不舒服，經提醒勸導後仍未改正者。
- (二十二) 攜帶有關暴力、色情、猥褻、賭博之各種形式之出版品，經提醒勸導後仍未改正者。
- (二十三) 未經師長同意擅自使用資訊設備 如班級電腦、IPAD 或單槍投影機等，含任意開機、更改設定、違反使用校園網路、侵入他人資訊系統或設備、盜用他人帳號、提供未經許可之帳密予他人使用，情節輕微者。
- (二十四) 在校兜售商品或有其它金錢交易者。
- (二十五) 未經允許使用學校電器者，經提醒勸導後仍未改正者。
- (二十六) 借用學校物資(如：電梯卡、圖書、資訊設備、體育器材、校服等) 未依時間歸還，經催繳仍未歸還(遺失者須照價賠償)。
- (二十七) 不當使用學校公物，造成浪費公物資源者(如：水、電、掃具、衛生紙、紙等情節較輕)
- (二十八) 以公用取餐之工具作為個人進食使用，影響公眾用餐衛生或他人權益經勸導後仍不改正者。

- (二十九) 任意觸碰或移動公物(如：監視器、滅火器、實驗器材等)，影響公務或學校各式活動、課程執行者。
- (三十) 未訂餐食，擅自食用者；或未依個人訂購份量且未經師長同意超取食物，經勸導後仍不改正者。
- (三十一) 言行不檢(如向師長同學及校外路人大聲叫囂不當內容)、出口成髒，經提醒勸導後仍未改正者。
- (三十二) 隨意吐口水、吐痰、口香糖、亂丟垃圾經勸導仍不做垃圾分類或其他破壞環境衛生行為，情節輕微者。
- (三十三) 下課時教室門口做出拉單槓、攀窗及攀牆等(危險動作)，經提醒勸導後仍未改正者。
- (三十四) 限制他人自由者(如：擋鎖門、或推拉壓同學)，經提醒勸導後仍未改正者。
- (三十五) 未經師長同意，隨意放置個人物品於公共區域(如：教室走道、置物櫃、教室外走廊等)，經提醒勸導後仍未改正者。
- (三十六) 個人所屬放置物品區域未善加維護責任，致使孳生病媒蚊蟲、蟑螂，影響公共衛生者。
- (三十七) 與同學發生糾紛者(如：肢體輕微推拉撞衝突、口角、取綽號、人際排擠、拿取他人財物或偷吃他人食物等情節較輕者)。
- (三十八) 挑撥教唆同學，導致同學發生衝突誤會，情節輕微者。
- (三十九) 玩危險遊戲或不當使用各式物品，致同學心生恐懼或受傷，情節較輕者。
- (四十) 在走廊、樓梯、教室內、陽台從事奔跑(避難事件除外)、尖叫或從事球類運動或其他危及他人安全之行為，經提醒勸導後仍未改正者。
- (四十一) 在校從事有危險性之行為，含未經師長在旁指導之實驗課程。
- (四十二) 聚眾或尾隨、跟蹤他人，致他人心生恐懼，經提醒勸導後仍未改正者。
- (四十三) 未依學校規定，任意進入或滯留。如：擅自進入辦公室、電腦教室或進入其他班級。
- (四十四) 欺騙師長經提醒勸導後仍未改正者。
- (四十五) 逾期未完成師長正向管教之相關措施者(爰有關違反服裝儀容及非學習時間之在校規範，不得轉予懲處)。
- (四十六) 過度追求，致他人心生恐懼或感受被騷擾，經提醒勸導後仍未改正者。
- (四十七) 開黃腔、不當觸碰他人，使他人(含旁觀第三人)感受不舒服，經提醒勸導後仍未改正者。
- (四十八) 騎乘自行車經常未戴安全帽及違規停車，經提醒勸導後仍未改正者。
- (四十九) 透過網路傳播不當資訊、漫罵或引起事端(滋事)之情事足以影響他人權益，經查屬情節輕微者。

(五十) 違反性別平等事件經性別平等委員會決議認定行為輕微者。

(五十一) 校園霸凌事件經防制霸凌因應小組會議確認為霸凌加害者，情節較輕者。

十三、學生有下列情形之一者，應予小過：

- (一) 觸犯第十二條各項規定，情節較重者或同一學期中再犯第十二條同條文規定者。
- (二) 欺騙行為侵犯他人權益或造成損失者。
- (三) 故意損壞公物及他人財物，情節輕微者。
- (四) 未經他人同意盜用電子資訊資料經查屬實者。
- (五) 違反考試(場)規則，情節輕微者。
- (六) 隨地吐痰或拋棄髒物，妨害團體整潔或破壞公共衛生者。
- (七) 塗改成績、冒用他人簽名或偽造文書者。
- (八) 涉及「公然侮辱」或「毀謗」等法律責任，情節較重者。
- (九) 偷竊、打架、威脅恐嚇(糾眾找人問話及意圖滋事)、勒索、侵占，情節輕微者。
- (十) 不假離校外出者或不按規定進出校區者(翻牆)。
- (十一) 攜帶危害青少年身心健康之違禁物品或具攻擊性物品，如：蝴蝶梳、蝴蝶刀、金剛指等或替他人保管違禁品。
- (十二) 吸菸(含電子菸、加熱菸)、飲酒、嚼食檳榔、賭博者。
- (十三) 未經著作權人授權，自行重製盜拷或販賣其著作，
- (十四) 玩弄消防、機電、監視等安全設施者。
- (十五) 未遵守強迫入學條例(及其施行細則)而逃學逃家者。
- (十六) 蓄意毀損或塗污學校公告之各式成果作品、海報或文件者。
- (十七) 無正當理由不參加重要集會，如朝會、公民講堂及議會、全年級或全校性活動、寒暑假返校日、打掃日等。
- (十八) 無照駕駛油、電機械動力車輛(含乘載同學)經查屬實者。
- (十九) 蓄意聚眾，對他人有不當侵犯隱私、言語或態度上騷擾之具體事實。
- (二十) 以人員、車輛、工具、設備、電子通訊、網際網路或其他方法，對特定人反覆或持續為違反其意願且與性或性別有關，致他人心生恐懼或感受被騷擾，經提醒後尚不知改正者。行為如：1. 監視觀察跟蹤或知悉特定人的行蹤。2. 盯梢守候尾隨特定人士的住所或經常出入之場所。3. 對被害人警告、威脅、嘲弄、辱罵等。4. 以無聲電話、空白信等干擾特定人士。5. 過度追求、要求約會或其他追求行為。6. 寄送物品或影像。7. 出示特定資訊。8. 冒用名義訂購物品或服務。
- (二十一) 未符相關規定進出網咖、電玩店等法定禁止 18 歲以下進入或妨害青少年身心健康之場所。

(二十二) 在網路或透過媒體散播不正當資訊、不實言論、不雅字眼、攻擊毀謗他人等行為，影響他人學習、生活、人格尊嚴者，或造成人際排擠經查屬實者。

(二十三) 違反性別平等事件經性別平等委員會決議認定行為較重者。

(二十四) 違反校園霸凌事件經防制校園霸凌因應小組決議認定行為較重者。

十四、學生有下列情形之一者，應予大過：

(一) 觸犯第十二、十三條各項規定，情節較重者或同一學期中再犯第十二、十三條同條文規定者。

(二) 集體鬥毆或毆打他人者。

(三) 夥同外人進行暴力或破壞行為者。

(四) 侵害他人名譽或隱私，情節重大者。

(五) 偷竊、打架、威脅恐嚇(糾眾找人問話及意圖滋事)、勒索，情節較重者。

(六) 聚眾飲酒或販賣、吸食、注射法定危害身心健康物品者。

(七) 攜帶危害青少年身心健康之違禁物品(包含：刀械、違禁藥品，及其他具危害校園安全之物品)，情節重大者

(八) 故意損害公物，情節重大者。

(九) 破壞師長及同學財物，情節重大者。

(十) 違反考試(場)規則，情節重大者。

(十一) 未符合相關規定進出網咖、電玩店等法定禁止 18 歲以下進入或妨害青少年身心健康之場所，屢勸不聽者。

(十二) 無照駕駛，經查獲有具體事實，且造成他人受傷者。

(十三) 建置色情網站、惡意侵入電腦網站破壞系統、資料或發送郵件炸彈危及電腦主機安全、干擾他人電子資訊資料之處理者。上述行為觸犯其他法律者一併逕送司法單位偵辦。

(十四) 放學後於校外公共場所，言行涉及本校學生獎懲規定或違反公共秩序，經民眾陳情或相關機關登記並通報學校，情節嚴重者。

(十五) 對校內教職員工生有恐嚇或毆打之行為者。

(十六) 販賣菸(含電子菸、加熱菸)及酒品供他人吸食飲用，或攜帶毒品、砲彈、化學製劑、爆竹類、BB 槍具、刀械器具等非學習用具違禁物品情節重大，足以妨害公共安全者。

(十七) 在校內外或網路上發表不實言論毀壞校譽，情節嚴重者。

(十八) 違反性別平等事件經性別平等委員會決議認定行為重大者。(未滿 18 歲之學生間合意發生刑法第 227 條之行為者，不在此限)

(十九) 違反校園霸凌事件經防制校園霸凌因應小組決議認定行為重大者。

十五、學生有下列情形之一者，應予特別處置：

(一) 在校期間獎懲相抵後滿三大過者。

- (二) 參加或組織不良幫派，屢勸不聽者。
- (三) 違反政府法令情節重大者。
- (四) 集體械鬥或打傷他人情節重大者。
- (五) 竊盜行為情節重大者。
- (六) 違反應記大過各項，情節較為嚴重者。

前項特別處置應經「學生獎懲委員會」議決通過，校長核定後，依下列等方式處理之：

- (一) 監護權人帶回管教者（每次以五日為限），管教期間，不以曠課計，輔導老師及導師應作家庭訪問，繼續予以適當之輔導，學生返校經評估其偏差行為無顯著改變時，得再度請監護權人帶回管教（每學期以五次為限）
- (二) 由監護權人帶回管教後，如故態復萌，又犯校規者，應協調其他單位進行符合教育目的之適當輔導措施。
- (三) 在校外犯重大刑案者，應報請主管教育行政機關備查。

十六、學生攜帶或使用之物品足以影響學生專心學習或干擾教學活動進行者，教師或學校得保管之，必要時得通知監護權人領回，其為下列物品者，教師或學輔人員應立即處置，並視其情節移送相關單位處理：

- (一) 具有殺傷力之刀械、槍砲、彈藥及其他危險物品。
- (二) 毒品危害防治條例之管制類毒品及管制麻醉藥品。
- (三) 足以妨害其身心健康之暴力、色情、猥褻、賭博之出版品、圖畫、錄影帶、錄音帶、影片、光碟、磁片、電子訊號、遊戲軟體、網際網路或其他物品。菸、電子菸、酒、檳榔或其他有礙學生身心健康之物品。
- (四) 其他違禁品。如非經師長同意或課程需求而攜帶之打火機、火柴，或類似刀械武器之玩具、日用品（如玩具彈簧刀、蝴蝶梳等）。

十七、學校為處理學生獎懲事項，應設學生獎懲委員會；成員包括校內行政人員代表、家長代表、教師代表、學生代表、其組織、獎懲標準、運作方式，由學校另行訂定之。

十八、全校教職員工均有對學生提報獎懲之權利並負有提供參考資料之義務。嘉獎、警告由學務處核定，並會知導師通知父母或監護人。小功、小過、大功則由學務處列舉事實，會知導師、輔導室及相關單位簽註意見後，由校長核定，並通知父母或監護人。記大過、特別獎勵及特別處置應經「學生獎懲委員會」議決通過，報請校長核定，並通知父母或監護人。

十九、學生獎懲委員會審議學生大過以上違規事件時，應秉公正及不公開原則，瞭解事實經過，應給予學生或其監護權人陳述意見之機會。學生獎懲委員會為大過以上獎懲決議後，應作成裁決書，並記載事實、理由及獎懲依據，發函通知學生及監護權人，必要時並得要求其監護權人配合輔導。

二十、學生因重大違規事件經處分後，導師應追蹤輔導，必要時會同學校輔導單位協

助學生改過遷善，並由導師及輔導人員作成紀錄。對於應長期輔導者，學校得要求其監護權人配合並協請社會輔導或醫療機構處理。

二十一、 學生對學校有關其個人之管教措施，認為違法或不當致損害其權益者，得於其法定代理人知悉管教措施作成或以書面方式送達之次日起三十日內，由其法定代理人以書面代為向學校提出申訴。但自管教措施作成後，已逾一年者，不得提出。

二十二、 學校為處理學生申訴事項，應設學生申訴評議委員會，成員包括學校行政人員代表、教師代表、家長代表、學生代表、社會公正人士，其組織及評議規定，由學校另行訂定之。

二十三、 為輔導學生改過自新，學生懲罰存記及改過銷過實施要點另訂定之。

二十四、 校內其他規定，依該規範之獎懲方式辦理。

二十五、 本要點經校務會議通過後實施，修正時亦同。

附表一

比 賽 等 級	第 一 名 (特優)	第 二 名 (優等)	第 三 名 (佳作)	第四、 五、六名 (入選)	第七、八名 (入選)
	個 人 及 團 體	個 人 及 團 體	個 人 及 團 體	個 人 及 團 體	個 人 及 團 體
全國性 台灣區 比賽	大功乙 次	大功乙 次	小功兩 次	小功乙次	嘉獎兩次
市 縣 級 比賽	大功乙 次	小功兩 次	小功乙 次	嘉獎兩次	嘉獎乙次
校際性 公益團體 比賽	小功兩 次	小功乙 次	嘉獎兩 次	嘉獎乙次	
班 際 比 賽	嘉獎兩 次	嘉獎兩 次	嘉獎乙 次	嘉獎乙次	

臺北市立木柵國民中學學生改過銷過要點

111.07.26

- 一、依據臺北市國民中學學生獎懲實施要點第二十三條規定訂定之。
- 二、受理對象：凡違犯校規學生經考察確有悔意及改過自新之誠意者，且在考查期間未再違犯校規者。
- 三、申請人：由違犯校規之學生提出。(需達到基本條件之要求)
- 四、申請程序：
 1. 填寫「學生改過銷過申請表」、及自我表現考核表。
 2. 小過、警告需導師同意後於銷過單據上簽名後送至生教組。
 3. 大過需導師及二位任課老師同意。
 4. 考察時間：警告：須經公佈日起一個月以上
小過：須經公佈日期三個月以上
大過：須經一個學期以上之考察；但三年級下學期公佈之懲罰，得斟酌實際情況處理之。
- 五、考察期間再犯校規應予加重處罰。
- 六、考察期間表現良好，並填寫改過銷過自我表現考核表，經生教組長通過予以銷過。
- 七、附註：
 1. 基本條件為：服裝儀容依學校規定。
各科作業依規定繳交。
遵守上課規定，態度端正。
 2. 依規定跨學期銷過者，只註銷其記錄，綜合表現已扣分數不予更正。
 3. 為了避免九年級時，因「曾經被記小過以上之懲罰」而不得參加甄試；除平常避免因犯錯而被記過外，如曾多次被「記過」懲罰者，請慎選銷過之日期。
 4. 得以勞動服務申請改過銷過。
- 八、本銷過要點經校長核定後實施，修正時亦同。

臺北市立木柵國民中學學生使用行動電話管理規範

壹、依據：

- 一、臺北市政府教育局 98 年 10 月 5 日北市教中字第 09838801000 號函頒「臺北市公私立中等以下學校訂定學生校內使用行動電話規範參考原則」。
- 二、臺北市立木柵國民中學 96 年 8 月 14 日訂頒「教師輔導與管教學生辦法」規定。

貳、目的：為有效管理學生團體生活規範及教育學生正確在校園內使用行動電話之觀念。兼顧維護校園秩序與教師課堂教學品質，促使學生養成使用手機的倫理，結合本校品德教育核心价值，特訂定本規範。

參、管理方式：

一、申請條件：

學生若有必要帶行動電話至學校，須為家長同意交付之行動電話並遵守學校行動電話管理規則，且家長願意配合督導者。

二、申請程序：

- (一) 申請時間以學期為單位，於每學期開學時依申請表格內容詳實填寫，並讓導師及家長簽完章之後交由班上負責同學收集繳至學務處生教組。
- (二) 完成申請手續者，若在學期中更換行動電話號碼者須重新提出申請，否則視同未依規定完成申請手續。
- (三) 若因其他特殊需求須提出申請，請家長提出證明後，由學務處評估斟酌後辦理。

三、使用時間：

- (一) 完成申請程序手續後，學生到達學校後若有需要與家長作完必要聯繫後，最遲 7：45 以前應將行動電話關機。
- (二) 學生放學後向老師領取行動電話並離開校園後方可使用手機。
- (三) 若有要事急需使用行動電話時，應徵求導師或學務人員同意並取回手機後，方可使用行動電話。接聽行動電話時，應於老師指定之定點通話，不得邊走邊講、不得大聲喧嘩與口出穢言，並注意使用電話禮儀。

四、保管方式：

- (一) 各班可透過召開班會等民主方式，共同決議各班手機之管理方式，原則上以導師保管或交由學務處統一放置「行動電話保管櫃」上鎖保管。
- (二) 以班級為單位，由導師指定負責同學於 7：45 至 8：20 期間將已完成申請同學之行動電話收齊，交由導師或學務處保管。
- (三) 九年級若有參加晚自習同學可於放學後先行領回手機，但在自習期間必須全程關機至夜自習結束後，方可開機與家長聯絡。
- (四) 各班統一於 16：05 放學時至學務處或向導師領回行動電話，由導師統一發放。
- (五) 當天若有上社團課時，一律在下午 14：10 將行動電話拿回教室，置於教室內，由導師保管或由導師規定之同學負責保管，俟 14：55 分下課方可領回。

肆、違規懲處：

一、懲處規定：

- (一) 學生違反申請行動電話規定私自帶手機至校，學校師長皆可進行糾正，並由師長或學務處暫時保管，學生不得拒絕。情節嚴重者，得通知家長或監護人領回。
- (二) 初犯者，以勞動服務並登記違規行為乙次作為懲處之辦法，勞動服務次數由學務主任及生教組長視情節輕重決定次數；情節嚴重者依校規處分。
- (三) 凡使用行動電話致嚴重影響校園安全者記小過以上處分。

二、懲處處置：

(一) 警告：

1. 未經學校師長同意使用行動電話，經勸告後仍未改正者。
2. 未經學校師長同意借他人使用行動電話者。
3. 將行動電話及相關飾物，明顯配掛於身上及外露於制服及書包，經勸告後仍未改正者。
4. 其他違背手機使用規範之行為，情節輕微者。

(二) 小過：

1. 違規使用行動電話或將行動電話借予他人使用，滋生事端或其他妨礙校園秩序之行為者。
2. 定期考試及模擬考試或任一科目小考期間，經監考老師或學校師長發現行動電話未關機者。
3. 違反第(一)項各項規定，情節嚴重者。

(三) 大過：

1. 非依規定在校園內使用行動電話影響校園安全者。
2. 非依規定在校園內使用行動電話考試舞弊者。
3. 拾獲他人手機不招領並盜打他人行動電話者。
4. 違反第(二)項各項規定，情節嚴重者。

伍、其他注意事項：

- 一、學校對攜帶行動電話申請書所填資料應善盡保密之責。
- 二、學生應養成使用行動電話之良好禮儀，於公共場所應留意公共秩序與安全。

陸、本要點陳校長核可後實施，修正時亦同。

臺北市立木柵國中學生攜帶行動電話到校申請書

申請日期： 年 月 日

敝子弟因有實際需要，需申請攜帶行動電話到校，本人願意督導敝子弟，遵守學校相關之規定，請學校惠予核准。

此致 臺北市立木柵國民中學

家長簽章：

班	級	座號	學 生 姓 名	家 長 聯 繫 電 話
				(H) (行動)
申請行動 電話號碼			申請原因	

導師：

生教組長：

學務主任：

臺北市立木柵國中學生騎乘自行車管理規範

111.7.26 修正通過

壹、依據：

- 一、道路安全管理處罰條例 69-76 條規定。
- 二、本校交通安全教育實施計畫及學生獎懲實施要點。

貳、目的：

為推行交通安全教育，養成學生配戴自行車安全帽的習慣以確保學生上放學交通安全及學生生命的安全，特訂定本要點。

參、申請方式：

- 一、凡騎自行車上、放學之學生均依照本實施要點向學務處提出申請，提出申請當天必須攜帶安全帽前往申請。
- 二、申請完成後由學務處發放自行車識別貼，學生必須將識別貼張貼於自行車明顯處。
- 三、凡申請騎自行車上、放學之學生，均需依規定戴上安全帽方可用車。

肆、申請對象：全校學生。

伍、實施方式：

- 一、凡通過申請之學生，自行車均需停放於學校規畫之自行車停放處並上鎖。若有違反規定，學務處將取消申請資格。
- 二、為維護校內全體師生安全，自行車一旦進入校園，自行車使用者一律以步行方式將自行車移動自停放處，放學時亦同。
- 三、本識別貼限個人使用，不得偽造及擅借他人使用，一經查獲除取消用車資格外，並依校規懲處。

本要點陳校長核可後實施，修正時亦同。

臺北市立木柵國民中學自行車停車證



學年度：_____

停車編號：_____

臺北市立木柵國民中學校園性侵害性騷擾或性霸凌防治規定

109 年 3 月 30 日校務會議修正通過

壹、依據

- 一、性別平等教育法第 20 條第 2 項規定。
- 二、教育部 108 年 12 月 24 日臺教學（三）字第 1080162495F 號函。
- 三、校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件防治準則。

貳、目的

本校為預防與處理校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件，提供學校之教職員工性別平等之學習及工作環境，並依「性別平等教育法」（以下簡稱性平法）及「校園性侵害性騷擾或性霸凌防治準則」（以下簡稱防治準則）訂定本規定。

參、防治工作內容

一、校園安全規劃

- (一)為防治校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件（以下簡稱校園性別事件），應採取下列措施，改善校園危險空間：
 - 1.依空間配置、管理與保全、標示系統、求救系統與安全路線、照明與空間穿透性及其他空間安全要素等，定期檢討校園空間與設施之規劃與使用情形及檢視校園整體安全。
 - 2.記錄校園內曾經發生校園性別事件之空間，並依實際需要繪製校園危險地圖。
 - 3.本校總務處應定期舉行校園空間安全檢視說明會（得採電子化會議方式召開），邀集專業空間設計者、教職員工生及其他校園使用者參與，並將檢視成果及相關紀錄公告之。
 - 4.本校總務處檢視校園危險空間改善進度，應列為性平會每學期工作報告事項。

二、校內外教學與人際互動注意事項

- (一)本校教務處及人事室應加強宣導本校教職員工生於進行校內外教學活動、執行職務及人際互動時，應尊重性別多元及個別差異。
- (二)本校教職員工（含進用、運用者，例如志工等）於執行教學、指導、訓練、評鑑、管理、輔導或提供學生工作機會時，在與性或性別有關之人際互動上，不得發展有違專業倫理之關係。教職員工發現其他教職員工與學生之關係有違反專業倫理之虞，應主動迴避或陳報學校處理。
- (三)本校學務處應加強宣導教職員工生尊重他人與自己之性或身體之自主，避免不受歡迎之追求行為，並不得以強制或暴力手段處理與性或性別有關之衝突。

三、校園性侵害、性騷擾及性霸凌防治之政策宣示

- (一)本校各處室應本於業務職掌分工合作積極推動防治教育，針對教職員工生，每年定期舉辦校園性侵害、性騷擾及性霸凌防治之教育宣導活動，以提升教職員工生尊重他人與自己性或身體自主之知能。
- (二)針對本校性別平等教育委員會（以下簡稱性平會）及負責校園性別事件處置相關單位人員，每年定期辦理相關之在職進修活動。
- (三)鼓勵前款人員參加校內外校園性別事件處置研習活動，並予以公差登記及經費補助。
- (四)利用多元管道，公告周知防治準則所規範之事項，並納入教職員工聘約及學生手冊。

四、校園性侵害、性騷擾及性霸凌事件之界定與樣態

(一)本規定所稱之校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件，係依「性別平等教育法」之規定，定義如下：

- 1.性侵害：指性侵害犯罪防治法所稱性侵害犯罪之行為。
- 2.性騷擾：指符合下列情形之一，且未達性侵害之程度者：
 - (1)以明示或暗示之方式，從事不受歡迎且具有性意味或性別歧視之言詞或行為，致影響他人之人格尊嚴、學習、或工作之機會或表現者。
 - (2)以性或性別有關之行為，作為自己或他人獲得、喪失或減損其學習或工作有關權益之條件者。
- 3.性霸凌：指透過語言、肢體或其他暴力，對於他人之性別特徵、性別特質、性傾向或性別認同進行貶抑、攻擊或威脅之行為且非屬性騷擾者。

(二)有關教職員工生之名詞定義，如下：

- 1.教師：指專任教師、兼任教師、代理教師、代課教師、教官、運用於協助教學之志願服務人員、實際執行教學之教育實習人員及其他執行教學或研究之人員。
- 2.職員、工友：指前款教師以外，固定、定期執行學校事務，或運用於協助學校事務之志願服務人員（例如：保全人員、廚工、影印機維修人員等）。
- 3.學生：指具有學籍、學制轉銜期間未具學籍者、接受進修推廣教育者、交換學生、教育實習學生或研修生。

五、校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件之申請調查或檢舉處理程序

(一)校園性別事件之被害人或其法定代理人（以下簡稱申請人）、檢舉人，得以書面向本校學務處申請調查或檢舉。

(二)校園性別事件之申請人或檢舉人得以言詞、書面或電子郵件申請調查或檢舉；其以言詞或電子郵件為之者，受理申請調查或檢舉之事件管轄學校或機關應作成紀錄，經向申請人或檢舉人朗讀或使閱覽，確認其內容無誤後，由其簽名或蓋章，並應載明下列事項：

- 1.申請人或檢舉人姓名、身分證明文件字號、服務或就學之單位及職稱、住居所、聯絡電話及申請調查日期。
- 2.申請人申請調查者，應載明被害人之出生年月日。
- 3.申請人委任代理人代為申請調查者，應檢附委任書，並載明其姓名、身分證明文件字號、住居所、聯絡電話。
- 4.申請調查或檢舉之事實內容。如有相關證據，亦應記載或附卷。

(三)學務處為本校校園性別事件之收件單位（電話：02-29393031 分機 320；電子信箱將另行公布於本校網站及申請調查表中）。接獲申請（或檢舉）調查後，應依防治準則第十八條第二項規定，於三日內將申請人或檢舉人所提事證資料交付性平會指派委員組成之三人小組認定及調查處理。

(四)學務處應於接獲申請調查或檢舉後，立即通知校長，並於二十日內，以書面通知申請人或檢舉人是否受理。不受理之書面通知應依本法第二十九條第三項規定敘明理由（非屬本法所規定之事項者、申請人或檢舉人未具真實姓名、同一事件已處理完畢者），並告知申請人或檢舉人申復之期限及受理單位。

- (五)申請人或檢舉人於前項之期限內，未收到通知或接獲不受理通知之次日起二十日內，得以書面具明理由，向本校學務處提出申復；其以言詞為之者，本校學務處應作成紀錄，經向申請人或檢舉人朗讀或使閱覽，確認其內容無誤後，由其簽名或蓋章。不受理之申復以一次為限。本校學務處接獲申復後，應將申請調查或檢舉案交性平會重新討論受理事宜，並於二十日內以書面通知申復人申復結果。申復有理由者，性平會應依法調查處理。
- (六)接獲申請調查或檢舉時，本校若無管轄權者，應將該案件於七個工作日內移送其他有管轄權者，並通知當事人。學制轉銜期間申請調查或檢舉之事件，管轄權有爭議時，由臺北市政府教育局決定之。
- (七)本校教職員工知悉服務學校發生疑似校園性別事件者，依性平法第二十一條第一項規定，應立即以書面或其他通訊方式通報學校防治規定所定本校權責人員（生教組長），並由本校權責人員依規定至「社會安全網－關懷e起來」（社政通報）及「校園安全暨災害防救通報處理中心資訊系統」（校安通報）進行通報，至遲不得超過二十四小時。通報時，除有調查必要、基於公共安全考量或法規另有特別規定者外，對於當事人及檢舉人之姓名或其他足以辨識其身分之資料，應予以保密。
- (八)經媒體報導之本校校園性別事件，應視同檢舉，本校學務處應主動將事件交由所設之性平會調查處理。疑似被害人不願配合調查時，本校各處（室）仍應提供必要之輔導或協助。

六、校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件之調查及處理程序

- (一)性平會處理校園性別事件時，得成立三人或五人調查小組調查之。校園性別事件當事人之輔導人員、本校性平會會務權責主管及承辦人員，應迴避該事件之調查工作；參與校園性別事件之調查及處理人員，亦應迴避對該當事人之輔導工作。
- (二)調查處理校園性別事件時，處理原則如下：
- 1.行為人應親自出席接受調查；當事人為未成年者，接受調查時得由法定代理人陪同。
 - 2.申請人要求不得通知本校時，得予尊重，且得不通知本校派員參與調查。
 - 3.當事人持有臺北市政府教育局核發之有效特殊教育學生鑑定證明者，調查小組成員應有具備特殊教育專業者。
 - 4.行為人與被害人、檢舉人或受邀協助調查之人有權力不對等之情形者，應避免其對質。
 - 5.就行為人、被害人、檢舉人或受邀協助調查之人之姓名及其他足以辨識身分之資料，應予保密。但有調查之必要或基於公共安全考量者，不在此限。
 - 6.依本法第三十條第四項規定以書面通知當事人、相關人員或單位配合調查及提供資料時，應記載調查目的、時間、地點及不到場所生之效果。
 - 7.前款通知應載明當事人不得私下聯繫或運用網際網路、通訊軟體或其他管道散布事件之資訊。
 - 8.本校所屬人員不得以任何名義對案情進行瞭解或調查，且不得要求當事人提交自述或切結文件。
 - 9.基於調查之必要，得於不違反保密義務之範圍內另作成書面資料，交由行為人、被害人或受邀協助調查之人閱覽或告以要旨。
- (三)申請人撤回申請調查時，為釐清相關法律責任，本校得經所設之性平會決議，或經行為人請求，

繼續調查處理。

- (四)對於與校園性別事件有關之事實認定，應依據性平會之調查報告。性平會召開會議審議調查報告認定性侵害、性騷擾或性霸凌行為屬實，依其事實認定對本校提出改變身分之處理建議者，由本校檢附經性平會審議通過之調查報告，通知行為人限期提出書面陳述意見。行為人不於期限內提出書面陳述意見者，視為放棄陳述之機會；有書面陳述意見者，性平會應再次召開會議審酌其書面陳述意見，除有本法第三十二條第三項所定之情形外（發現調查程序有重大瑕疵或有足以影響原調查認定之新事實、新證據），不得重新調查。本校決定議處之權責單位，於審議議處時，除有性平法第三十二條第三項所定之情形外，不得要求性平會重新調查，亦不得自行調查。
- (五)性平會應於受理申請或檢舉後二個月內完成調查，性平會調查完成後，應將調查報告及處理建議，以書面向本校提出報告。
- (六)本校於校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件調查處理完成，調查報告經性平會議決後，應將處理情形、處理程序之檢核情形、調查報告及性平會之會議紀錄報臺北市府教育局。申請人及行為人提出申復之事件，並應於申復審議完成後，將申復審議結果報臺北市府教育局。
- (七)校園性別事件經本校調查屬實後，應命行為人接受心理輔導之處置，並得命其為一款或數款之處置：經被害人或其法定代理人之同意，向被害人道歉、接受八小時之性別平等教育相關課程、其他符合教育目的之措施。

七、校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件之申復及救濟程序

- (一)本校應於接獲前項調查報告後二個月內，自行或移送相關權責機關依性平法或相關法律或法規規定議處，並將處理之結果，以書面載明事實及理由通知申請人、檢舉人及行為人。
- (二)本校將處理結果，以書面通知申請人及行為人時，應一併提供調查報告，並告知申復之期限及受理之窗口。
- (三)申請人或行為人對本校處理之結果不服者，得於收到書面通知次日起二十日內，以書面具明理由向本校申復；其以言詞為之者，受理之窗口應作成紀錄，經向申請人或行為人朗讀或使閱覽，確認其內容無誤後，由其簽名或蓋章。
- (四)本校接獲申復後，依下列程序處理：

- 1.專責單位收件後，應即組成審議小組，並於三十日內作成附理由之決定，以書面通知申復人申復結果。
- 2.原性平會委員及原調查小組成員不得擔任審議小組成員。
- 3.審議會議進行時，得視需要給予申復人陳述意見之機會，並得邀本校性平會相關委員或調查小組成員列席說明。
- 4.申復有理由時，將申復決定通知相關權責單位，由其重為決定。

八、禁止報復之警示

- (一)當申請人或檢舉人提出申請調查階段，應尊重被害人意願，減低當事人互動之機會。
- (二)校園性別事件調查期間處理原則

- 1.確實執行雙方當事人不必要之接觸。

2.雙方當事人有權勢失衡時，應避免或調整權勢差距以保護弱勢一方。

3.疑似行為人如為教職員工除應主動迴避教學、指導、訓練、評鑑、管理、輔導或提供學生工作機會外，相關處室單位亦應在不損及其工作權益下，得作適當的調整和處理。

(三)校園性別事件調查結束及懲處後應注意事項

1.對被害人應確實維護其身心之安全。

2.對行為人行為明確規範之，以避免再度加害之可能。

3.如有報復行為發生時，依其他關法令規定處理之。

4.所謂報復行為，包含運用語言、文字、暴力等手段，威嚇、傷害與該事件有關之人士。

九、當事人隱私保密及處理人員迴避處理原則

(一)參與處理校園性別事件之所有人員均負有保密義務，洩密時，應依刑法或其他相關法規處罰。

(二)本校就記載有當事人、檢舉人、證人姓名之原始文書應予封存，但法律另有規定外，不得供閱覽或提供予偵查、審判機關以外之人。

(三)為維護關係人之名譽與權益，由校長指定一人專責對外發言，任何人員不得擅自對外發表言論。

(四)處理案件時，處理人員（委員會或調查小組成員）與關係人具有四親等內之血親、三親等內之姻親，或對案件有其他利害關係者，應自行迴避。

(五)處理人員有應迴避之事由，而未自行迴避者，應由性平會主席或調查小組召集人命其迴避。

(六)因迴避而影響處理任務人力不足時，得另行遴聘人員，俾利處理調查任務。

十、教育輔導追蹤

(一)本校應依「臺北市各級學校校園性侵害、性騷擾及性霸凌事件輔導成效檢視作業規定」針對調查屬實案件之行為人進行後續輔導至經臺北市政府性平會同意解除列管。

(二)本校應建立校園性別事件之檔案資料。

(三)行為人如為學生者，轉至其他學校就讀時，本校認為有追蹤輔導之必要者，應於知悉後一個月內，通報行為人次一就讀之學校。

(四)行為人為學生以外者，轉至其他學校服務時，本校應追蹤輔導，並應通報行為人次一服務之學校。

(五)本校接獲通報，非有正當理由，不得公布行為人之姓名或其他足以識別其身分之資料。

十一、其他校園性侵害、性騷擾或性霸凌防治相關事項

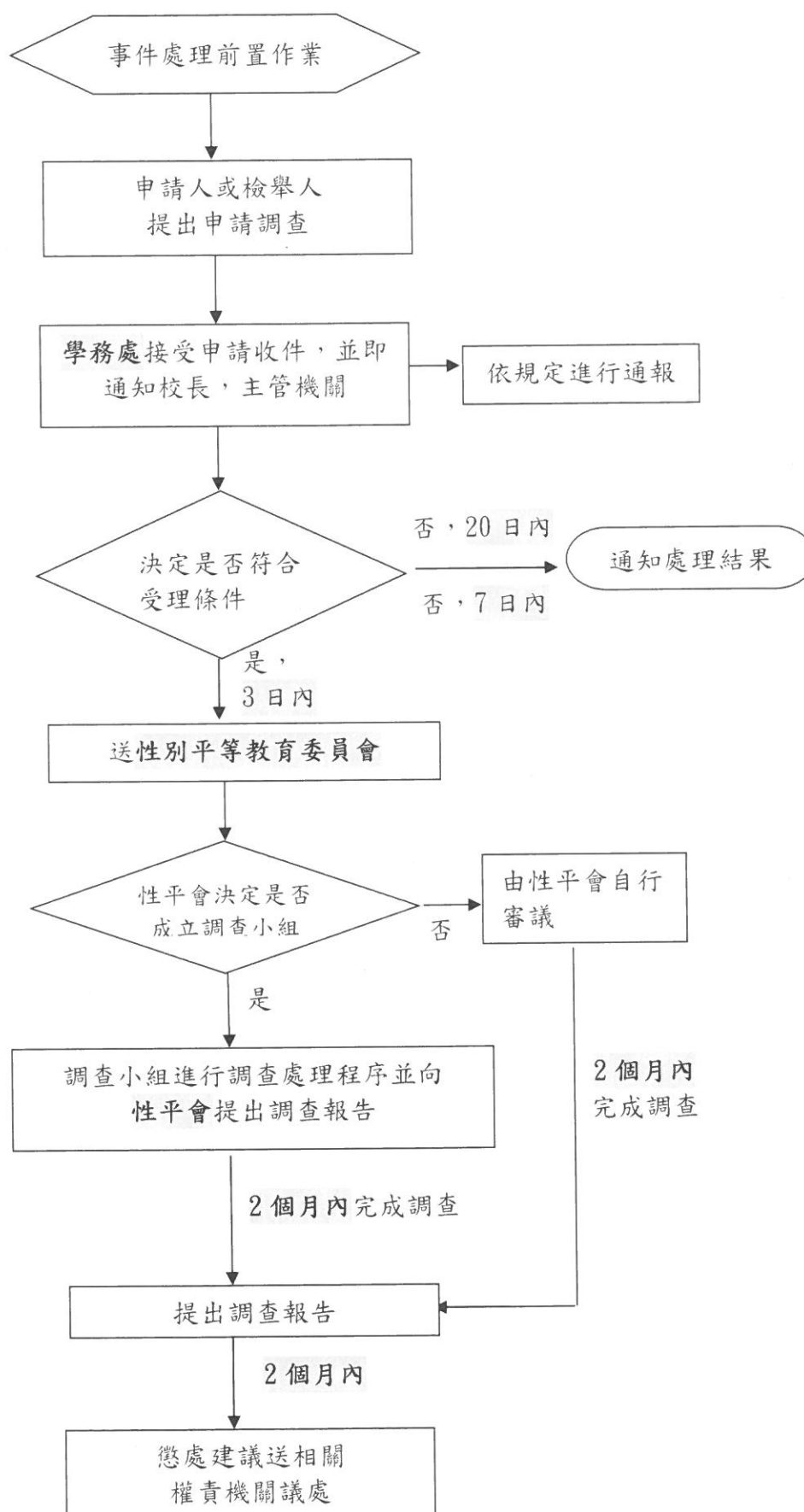
(一)本校依性平法第二十七條第一項規定建立之檔案資料，應指定專責單位或人員保存二十五年；其以電子儲存媒體儲存者，必要時得採電子簽章或加密方式處理之。

(二)學校聘任、任用教育人員或進用、運用其他人員前，應依性侵害犯罪防治法之規定，查詢其有無性侵害之犯罪紀錄，及依第七項所定辦法查詢是否曾有性侵害、性騷擾或性霸凌行為；已聘任、任用、進用或運用者，應依「學校辦理契約進用人員通報查詢作業注意事項」定期查詢。

(三)本規定若有未盡事宜，皆依「性別平等教育法」與「校園性侵害性騷擾或性霸凌防治準則」辦理。

十二、本規定經由性別平等教育委員會會議討論決議，提校務會議通過，陳校長核可後實施，修正時亦同。

校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件防治工作流程



衛生組宣導事項

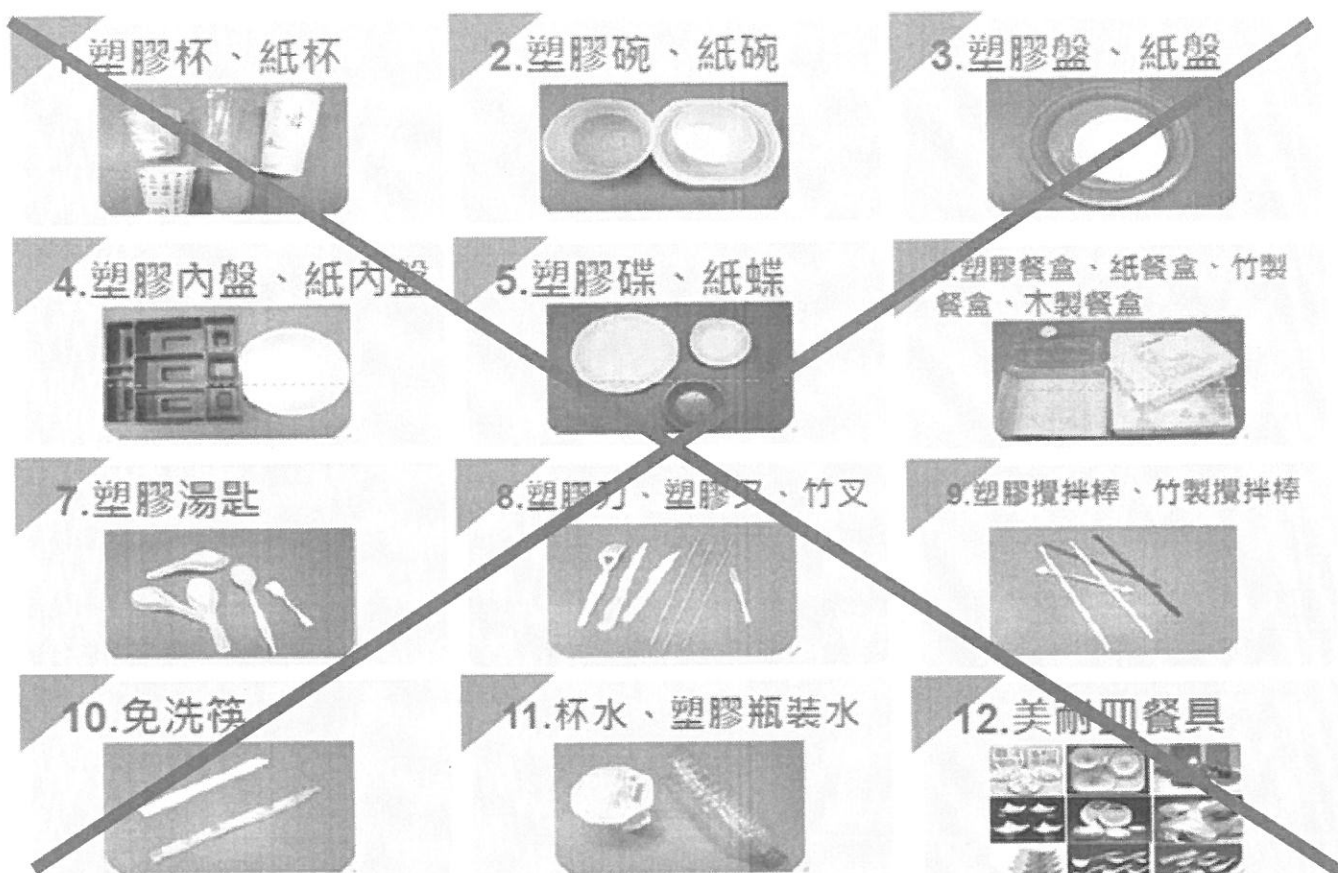
一、校園衛生工作說明

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. 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。

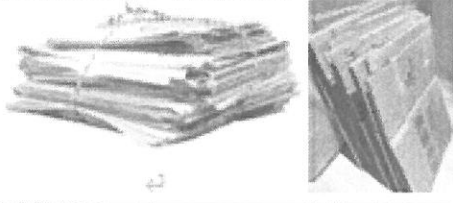
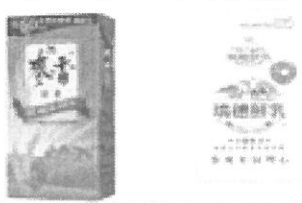
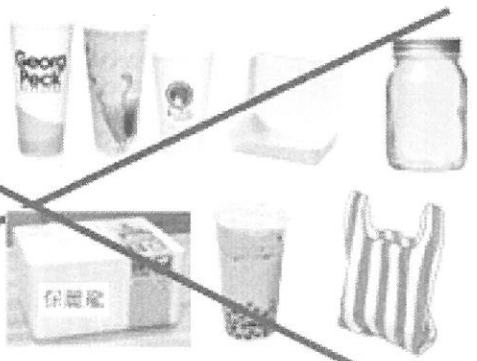


以上為學校不回收項目(除了寶特瓶)。

2. 減塑愛地球，從你我做起：

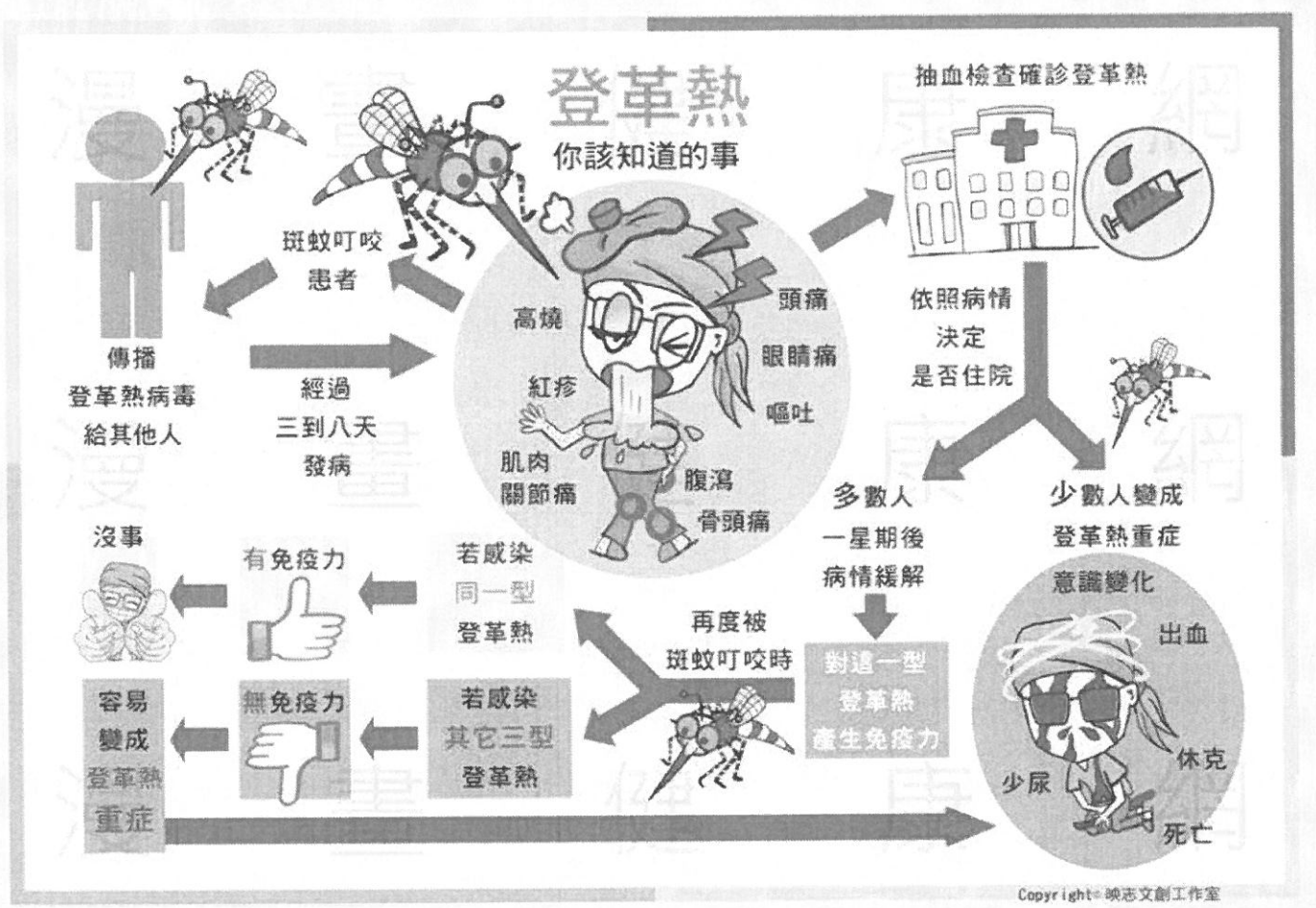


木柵國中垃圾分類暨資源回收實行方式(未列出的物品表示本校不回收)

回收時間		週一、三、五	
類別	塑膠製品(非瓶罐)	廢紙類(包含書籍)及紙箱	鋁箔包、利樂包
照片與說明			
回收方式	不回收塑膠包裝材及塑膠瓦楞板	回收紙類請確認紙類中無雜物，疊好鋪平，紙箱一律壓扁	將吸管與塑膠套抽出丟入垃圾桶，容器清潔後壓扁
回收時間		週二、四	
類別	鐵、鋁罐	塑膠瓶、寶特瓶	其他 光碟、電器、電池
照片與說明	 鐵罐與鋁罐放同一籃 再到回收場分類	 塑膠類與寶特瓶可以放同一籃	
回收方式	回收容器要清洗乾淨，並壓扁再回收	回收容器要清洗乾淨，栓緊瓶蓋，並壓扁再回收	光碟片不能套在套子內
注意：全校不回收 紙容器、紙餐盒、 塑膠飲料杯、塑膠袋 玻璃製品及保麗龍 請自行帶回家清除			
※每日回收時間： 下午 14：55-15：10		請大家一起減少使用一次性塑膠提袋 若有使用請自留重複使用 學校不再回收一次性塑膠袋	
		廚餘 午餐廚餘：桶裝廠商帶走回收。 其他廚餘：請集中至合作社外之廚餘回收盒。各辦公室之廚餘亦同。	

3. 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。



容器減量 預防登革熱

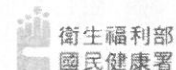
Clean Stagnant Water to Prevent Dengue Fever



臺北市衛生局 關心您

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

4. 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。



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

環境即時通

7

5. 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。(依據 112 年 5 月 3 日 發文字號：北市教體字第 1123040013 號)
腹瀉、疥瘡、紅眼症、頭蝨	症狀解除後可恢復上課
猴痘	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

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

新南向人員健康服務中心
關心您的健康



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	高烧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

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？



嘔心嘔吐



腹瀉

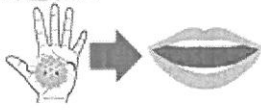


腹痛

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

6. 【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。

跟吸菸、嚼檳榔、飲酒說不!!
讓食道癌遠離你

f 勞工保險局 國民健康署

8. 【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。

兒童護眼 6 步驟

30分鐘 ↓ 10分鐘 眼睛休息 勿長時間用眼	光線充足 保持35-40公分距離	ZZZ 充足睡眠 睡滿8-9小時
均衡飲食 多補充含葉黃素 維他命A食物	熱敷舒緩 每天熱敷10分鐘 放鬆眼周肌肉	視力檢查 每年定期1-2次 追蹤視力狀況

GanKong

7. 【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。

heho

愛滋病6大迷思

❓ 單一性伴侶就不會感染愛滋 ☑ 安全性行為及定期愛滋篩檢才是安全的作法	❓ 感染愛滋病毒HIV就是愛滋病AIDS ☑ 當HIV感染者有發病的狀況產生才稱為愛滋病
❓ 蚊蟲叮咬會傳染愛滋 ☑ 蚊子吸血是單向的不會感染愛滋	❓ 與感染者生活會得愛滋 ☑ 高傳染風險需透過體液、血液交換
❓ 用保險套配油性潤滑液 效果好 ☑ 使用不當的潤滑液，會使保險套乳化易破裂，感染風險升高	❓ 愛滋篩檢陰性就是沒有感染愛滋 ☑ 感染愛滋病毒後，有段空窗期因此檢驗結果可能呈陰性反應

9. 【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：

85210 健康成長密碼

8 睡飽 每天睡足8小時

5 高纖 每日5蔬果

2 少3C 每日使用3C少於2小時

1 運動 每日運動至少30分鐘

0 添加 零糖飲、喝足水

— 高纖健康小舖給您最溫馨的提醒 —

f 高纖健康小舖

體育課注意事項

- (一) 請各班依授課課程使用場地上課及借用器材。若遇雨天場地不符使用，可安排一班到桌球室上課，且以七、八年級為主。
- (二) 各年級體育測驗項目及體適能檢測皆列入隨堂課程中，請學生能利用課餘時間加強練習。
- (三) 校慶前四週各班可彈性運用體育課以利練習運動會之各項運動競賽項目。風雨操場以上籃球課程為優先使用（若遇 2 班上課則以一班半場外加一個外面的全場使用）。
- (四) 各班上體育課時間若是在 10：00~14：00，請做好防曬措施（例如：擦防曬乳液、穿長袖…）。眼睛有點散瞳劑的同學可於上體育課時戴帽子或有顏色的鏡片，但上完課後要收好。
- (五) 同學們請記得攜帶「白開水（不喝含糖飲料）及擦汗毛巾」到上課地點，上課前、中、後都要補充水分，千萬不要等到口渴了才喝水，因為口渴了就代表身體已處於「缺水」狀態囉！可預帶運動服於上課後流汗更換。
- (六) 上體育課的同學若要離開上課場地，要事先告知授課教師並經同意後才可離開。如自行離開被巡堂教師查到，將送學務處並依校規處分。
- (七) 上游泳課的班級請記得帶游泳包（泳衣或褲、浴巾、泳帽、泳鏡）。而該班的下週體育課程仍是照各週次安排的課程上課。
- (八) 女生留長髮者，請將頭髮紮成馬尾，瀏海超過眉毛者請用髮夾夾好，「不要披頭散髮上體育課」。
- (九) 體育教師請管理好各班借用之器材〈歸還時數量要核對且器材要收好〉，並督促與管理同學使用器材之情形，器材借用由各班康樂或是值日生，不可以未經同意自行至體育組拿器材。。
- (十) 體育服及個人用品請寫出班級與姓名避免遺失時找不到衣服或物品。

臺北市立木柵國中推動跑步運動實施計畫

壹、依據：

臺北市政府 95 年 3 月 14 日第 1363 次市政會議市長指示。

貳、目的：

增進本校學生跑步能力，以提升學生體適能，並培養具有規律運動能力之市民。

參、基準

為鼓勵本校學生，推廣跑步運動，每週除體育課外至少跑步一次，每次跑步距離為 800 公尺(操場四圈)以上為原則。

肆、辦理單位

一、主辦單位：臺北市政府教育局

二、承辦單位：臺北市立木柵國中

伍、實施對象：本校七、八、九年級學生

陸、實施方式：

以班級為單位、利用晨間、課間、課餘或課後放學，以彈性多元的方式強化學生的跑步能力。

柒、注意事項

一、凡具有先天疾病或身體虛弱經醫生診斷不宜激烈運動者，得免參加。

二、實施跑步運動時如有身體狀況不適者，得免參加。

三、實施跑步前，需有適度之熱身活動。

四、應盡量避免飯前、飯後半小時內實施跑步運動。

五、氣溫過高及紫外線指數較高之時段，應盡量避免實施跑步運動。

六、以循序漸近為原則，在推動之初不宜要求學生達到特定目標。

捌、獎勵方式

每學期班級跑步平均次數達 20 次以上之班級，學生記嘉獎乙次，達 30 次以上之班級，學生記嘉獎兩次，達 40 次以上之班級，學生記小功乙次。

玖、本計劃經校長核定後實施，修正時亦同。

臺北市木柵國中學生每週在校運動 150 分鐘實施計畫

104 年 1 月 14 日北市教體字第 10430836000 號函訂定

壹、依據：國民體育法第六條規定、教育部體育署 Sport Health 150(SH150)方案及

本市推廣學生參與運動相關政策。

貳、目的：增進本校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。

參、實施方式

(一) 實施時間：依據本校每週在校運動 150 分鐘運動作息表定時間執行

(二) 實施對象：七、八、九年級學生

(三) 運動種類：排球、跑步、跳繩、爬樓梯、投籃

(四) 活動場地：排球場、操場跑道、操場中央、弘毅樓 1-5 樓

(五) 注意事項：

肆、預期目標

(一) 提升學生運動參與動機、興趣及體適能，並培養終身規律運動習慣。

(二) 學生畢業前都能喜愛並學會一項以上之運動技能。

(三) 獲得運動與健康相關知識，促進同儕互動、合作及社會技巧。

(四) 學生參與每週運動 150 分鐘以上之比率能逐年提升。

(五) 學生體適能檢測中等以上比率能逐年提升。

(六) 享受運動的益處，讓腦部更加靈活，提升專注力與學習。

伍、注意事項：

(一)、凡具有先天性疾病或身體虛弱經醫師診斷不宜激烈運動者，得免參加。

(二)、實施跑步活動如學生身體狀況有不適者，得免參加。

(三)、實施任何活動前，須有適度之熱身活動。

(四)、應儘量避免於飯前、飯後半小時內實施活動。

(五)、氣溫過高及紫外線指數較高之時段，應儘量避免實施跑步活動。

(六)、以循序漸進為原則，在推動之初不宜要求學生達到特定目標。

陸、本計畫經本校核定後實施，修訂時亦同。

學生必須把每天運動時間登記在聯絡本上，每月由康樂股長統一登記後交回體育組

★跑步時的呼吸方式？

答：跑步時的呼吸方式、節奏、深淺、調整，是需要經過指導和學習。如果你是初入門的跑者，我們會建議你：一吸一呼、一吸兩呼、二吸二呼… 如果你是中階跑者，那麼你應該可以做到：二吸二呼、二吸三呼，進而提升到三吸三呼、三吸四呼… 跑步最重要的呼吸訣竅就是均勻、有節奏的呼吸，利用深呼吸和節奏的調整，擴大肺活量，強化你的跑步能量與持續力，並且藉由深呼吸和節奏掌控，突破你的跑步瓶頸，並且超越障礙。

最基本的「二吸二呼」呼吸技巧，就是在你跨步、跑步的同時，利用腳步的節奏，跑兩步、深吸一口氣，並且在下兩步，呼出這口氣。深呼吸與學會呼吸技巧，不但可以強化你的肺活量，調節你的跑步能量與節奏，也能提供你身體大量的氧氣需求，讓你的跑步與跑步的過程，更享受、更自然、更能控制自如。

呼吸長短節奏的變化，是根據你跑步的速度和速率的變化而不同，速度愈快，呼吸的節奏愈快、愈緊密，速度愈慢，呼吸頻率也可以降低，這就是循序漸進的調整，也是每一名跑者都要具備的基本常識和觀念。這要從個人的訓練、調節和能力去找到屬於你的節奏。

★肌肉酸痛產生的舒緩方式？

答：當我們運動一段時間之後，身體一定會有自然的反應：肌肉酸痛，這是正常的生理反應，每個選手每隔一段時間，就會發生。因為，我們在運動過程中，體內會生大量的氨基酸，他為運動提供能量，一旦你突然停止劇烈運動，沒有轉換成運動熱能與熱量的氨基酸，就不能完全釋放出來，累積在體內，就會造成你的肌肉酸痛、僵硬、腫脹。

在長距離跑步之後，請不要馬上停下腳步，你可以維持慢跑、散步一段距離，並且透過伸展，時間約在 10-20 分鐘，讓你的肌肉組織有時間去排除肌肉內剩餘的氨基酸，這樣有助於避免拉傷肌肉組織。

★腳步著地順序？

答：慢跑時得以後腳跟先著地，再以柔順自然的方式滑到前掌，膝蓋並且保持彈性和彎曲，而不是硬梆梆、直挺挺的著地，以免傷到腰椎和膝蓋。

★跑步時，步幅與步頻的搭配，何者可以更省力、更便利、更有助於提升跑步能力？

答：步幅要大，步頻要快，那是專業選手的指標，一般跑者不管你是要自我挑戰，還是享受健康、跑出快樂，只要你能找到自己的節奏和速率、配速，步幅大小和步頻快慢，其實因人而異，沒有什麼是一定的。

建議你，當你的體能或體力下滑時，你要加強你的步頻，用雙手的大幅擺動，帶動你的雙腿節奏和頻率，這是小技巧。另，如果你的身材不高，千萬不要嘗試大步幅的跑步，以免增加自己的負擔和受傷機率。

★跑步時，腦袋要想什麼？

答：嘿，這個問題時常困擾許多人，到底跑步時，腦袋要想什麼？跑步是很愉快的事，你要想一些開心的事，自然而然就能進入忘我的境界。比如：欣賞沿途的風景、享受新鮮空氣、感受身體的律動、期待另一個約會，或者是給自己一分挑戰和目標。

自然、不勉強、快樂、輕鬆，永遠是跑步最重要的四大教條。

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：

班級：

姓名：

1. 請多利用本市「親山步道主題網 http://letsgo.taipei-elife.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。
2. 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 5 月初，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。
3. 本校學生，利用時間從事親山步道健行，以不重複相同步道前提，分別累積達 3 次、6 次、9 次，並有資料佐證者（有親山認證章打印於認證章登記處），由本校體育授課教師審查通過者，於 9 年級下學期 4 月份分別統一頒發「親山級勇士」、「山友級勇士」、「健腳級勇士」證書 1 紙，以資鼓勵。

親山步道路線及現況

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	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在背面

臺北市立木柵國中親山教育活動認證卡登記處

年	月	日	親山步道編號	親山體驗認證章登記處 請出發前確認打印章之地點 若找不到打印臺需提出三張照片佐證（1）人在登山入口處的說明告示牌拍照（2）人與打印臺拍照（3）下山後之出口處拍照	參與人員與參與時間	學校認可單位簽章
					參與時間： ： 到 ： 參與人員：	

防溺水宣導——同學要詳細閱讀

戶外水上活動安全

前言

根據統計台灣地區每年都有超過四百人因溺水而死亡，其中又以青少年學生（約七至二十五歲）因疏忽、不諳水性，前往危險水域從事水上活動而肇生意外不幸事故很多，於每年夏、秋兩季溺水事故發生最頻傳季節內，積極推動「防溺水警戒工作」。並於每年夏季期間來臨前，召集、協調各相關機關、地方政府及民間團體執行夏季防溺水工作。期能透過「普及防溺水宣導」、「禁制、勸導危險戲水行為」及「加強消防單位救溺整備」等作為，降低溺水事故發生率。

本次特別與中華民國水上救生協會合作，針對溪流及湖泊、海邊等場所之水上活動安全注意事項，整理編印「水上安全」手冊，印發各地消防機關。務期消防單位能透過本手冊之宣導，建立民眾安全防溺水意識、選擇適當水上活動地點、熟習緊急應變搶救技能、提高警覺，避免溺水悲劇一再重演。

一般注意事項

- 1-01 應瞭解自身健康狀況，若有心臟病、高血壓、傳染病、羊癲癇、皮膚病、眼疾等，不宜游泳。
- 1-02 場地選擇，應在開放浴場或有救生人員值勤的水域活動。
- 1-03 不可在設有「禁止游泳」「水深危險」等禁止標誌區域內游泳。
- 1-04 活動時間，最好避開中午時段。尤其在夏天，海邊有強烈紫外線照射，會曬傷皮膚，嚴重的可能會變成皮膚癌。夜間游泳，除了游泳池外，一律禁止。
- 1-05 不宜在低水溫中游泳（除非你是冬泳者），更不可在冰天雪地超低水溫中游泳，以免喪命。
- 1-06 過飢、過飽，有醉意或心情欠佳時，不應下水游泳；飯後游泳最好要隔一小時。
- 1-07 應遵守各浴場之規定（各開放浴場在入口處都設有告示牌）。
- 1-08 游泳時應穿游泳衣、褲，不可穿牛仔褲入水。若發現有人溺水時，應大聲呼叫「有人溺水」，請求支援。若未學過水上救生技術，不可冒然下水救人，同時，請人打 119 向消防隊求援或察看周圍是否有救生器材如救生繩袋、救生圈、救生球、救生桿（鉤）等或代替物作岸上施救。
- 1-09 入水前應先做伸展暖身操，經淋浴後才能入水。
- 1-10 游泳時最好兩人一組，採伙伴制，彼此相照應。若是團體活動，入水前先清點人數，登岸亦同，在岸上應留一、二人作警戒，以策安全。
- 1-11 初學游泳，應在泳池，並學些自救及求生方法和簡易急救及 C.P.R.。所有水上活動，最基本的是游泳，游泳技術好又懂救生，才會玩的更安全。
- 1-12 兒童游泳要有大人陪同才能入池。
- 1-13 游泳時遇大雷雨或地震時，應立即離水上岸。
- 1-14 若使用面鏡、呼吸管、蛙鞋（三寶）浮潛，要經專人指導後才能使用。若要作水肺潛水，必須經過潛水訓練並取得執照，應兩人以上同行，並在潛水區域樹起潛水旗幟，以策安全。
- 1-15 划小船，換位時，應儘量將重心放低，或在碼頭、岸邊等處實施做。乘船時，不上超載的船隻，以策安全。
- 1-16 從事水上活動，除游泳外，均應穿著救生衣，以策安全。
- 1-17 磯釣時應穿救生衣、釘鞋及戴安全帽，並確實掌握漲退潮的時間，對於忽然來襲的瘋狗浪應特別注意，若見到海裡忽然有大浪接近，應立即逃避，以免造成傷害。
- 1-18 凡因溺水經急救後挽回生命者，應儘快到醫院觀察治療，以免造成二次溺水而喪命。

一般在水中所發生之意外事件，通常由於兩個原因：

- 一、驚恐慌張：人於身歷險境時，會因緊張而導致肌肉收縮、身體僵硬，而致活動力降低。

二、體力耗竭：不斷之掙扎，將體力耗盡，減少生存的機會。

發生溺水事件時，必須鎮定冷靜，了解自己所處環境，並利用本身浮力或身邊物來自救求生。

水中自救之基本原則為『保持體力；以最少體力，而在水中維持最長時間』為達此要求，必須緩和呼吸頻率，放鬆肌肉，並減慢動作。水中求生之基本原則為『利用身上或身旁任何可增加浮力的物體，使身體浮在水上，以待救援』。

●水母漂

深吸氣之後，臉向下埋在水中，雙足與雙手向下自然伸直，與水面略成垂直，有如藍水母狀之漂浮。當換氣時，雙手向下壓水，雙足前後夾水，再抬頭，利用瞬間吸氣，繼續成漂浮狀態；如此在水中便可以持續很長的時間。練習水母漂浮時，身體應盡量放鬆，使身體表面積與水之接觸面加大，以增加浮力，同時，應將雙眼張開，以消除恐懼。另外，頭在水中時，應自然緩慢吐氣，不可故意憋氣，以節省體力，而在水中維持較長時間。

●抽筋自解

肌肉抽筋的原因

抽筋又稱痙攣。當肌肉受到神經組織的刺激致引起肌肉收縮或血管受到刺激而逐漸關閉，使血液循環不良，造成抽筋的現象。

由於血管收縮影響局部肌肉的物質與氣體之交換，故而引起肌肉痙攣，常在賽跑或游泳時發生。當很強烈的導熱作用在皮膚中發散時，一方面因皮膚受到刺激，致反射性的引起中樞神經系統過度興奮，甚至失常，因而使交感神經興奮亢進，血管收縮；另一方面還能直接引起皮下血管收縮。血管收縮時，便影響肌肉中物質和氣體的交換，而使代謝產物在已經疲勞的肌肉裡堆積起來，改變了肌肉的內部環境，因而提高肌肉的興奮性，以致引起痙攣發生抽筋的部位，原有功能失去，且疼痛不已，使泳者因緊張、恐懼而導致溺水事件。

依據分析，抽筋的原因有下列幾種：

※經過長時間的運動而引起肌肉疲勞，未予休息而繼續運動時。

※驟增運動的負荷強度，或突然改變運動的方式而引起肌肉急劇收縮時。

※運動姿勢不正確時。

※水溫太低時。

※準備運動不足時。

※情緒過度緊張時。

※肌肉抽筋常發生部位：肌肉痙攣常發生的部位以小腿之排腸肌與比目魚肌為最多，其次為足跟、足底、手指、大腿、上臂、腹部等。調查顯示，肌痙攣的部位為小腿、足趾、足底、大腿等。

肌肉抽筋的持續時間

一般而言，肌痙攣的時間不長，在1分鐘以內者佔45%，5分鐘以內佔39.1%，5分鐘以上者則不多見。因為肌痙攣時，均是疼痛難當，發作後均經人的處理，如拉長的肌肉與按摩等，其持時間使可因而縮短。

肌肉抽筋的季節

肌肉痙攣的季節以夏季為最多；其次為春季、冬季、秋季。春夏雨季通常是比賽季節的初期，且運動時間較長，因此其比例亦較高。

肌肉抽筋的時刻

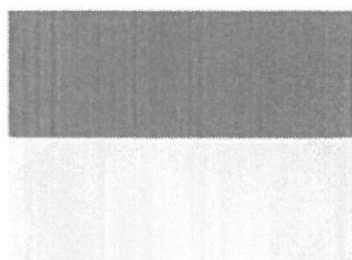
肌肉痙攣的發生時刻，亦與運動的時刻有密切的關係，通常是以下午為多，在睡眠中發生率亦高；由此可知，劇烈的身體活動，不一定是發生肌痙攣的唯一原因。

抽筋的處理方法

手指抽筋：先用力握拳，然後迅速用力張開，並向後壓；如此反覆動作至復元為止。

手掌抽筋：兩掌相合手指交叉，反轉掌心向外，用力伸張，或是用另一手貼置於抽筋的手掌上，用力壓，或是握住四指用力後彎，直至復原為止。（以上水上安全宣導內容擷取自內政部消防署）

水上安全標誌



安全水域旗

在海灘插有紅黃旗，代表有救生員駐站，屬於安全戲水區域。

防溺十招

生命無價！教育部再次呼籲並提醒家長，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全！



教育部 關心您



第一招
戲水地點需合法，
要有救生設備與人員



第二招
避免做出危險行為，
不要跳水



第三招
湖泊溪流落差變化大，
戲水游泳格外小心



第四招
不要落單，隨時注意
同伴狀況位置



第五招
下水前先暖身，不可
穿著牛仔褲下水



第六招
不可在水中嬉鬧惡作劇



第七招
身體疲累狀況不佳，
不要戲水游泳



第八招
不要長時間浸泡在
水中，小心失溫



第九招
注意氣象報告，現場
氣候不佳不要戲水



第十招
加強游泳漂浮技巧，
不幸落水保持冷靜放鬆



校園水域安全宣導

各位親愛的家長：

隨著天氣日漸炎熱，從事水域活動的機會增多，但也很遺憾常發生溺水死亡事件，發生主要在於「非上課時間及週末、假日下午時段」、「自行結伴出遊」及「溪河流戲水」頻率最高，暑假期間請家長和學校共同關心學生水域安全：

- ✓ 選擇合法地點
- ✓ 應有家長陪同
- ✓ 留意天氣變化
- ✓ 避免危險行為
- ✓ 學會水中自救
- ✓ 不穿吸水衣褲



緊急聯絡電話：

1. 救災防護專線：119
2. 海巡服務專線：118
3. 報案專線：110
4. 行動電話急難救助專線：112

相關資訊網站：

1. 教育部「游泳121網站」
網址：<http://www.sports.url.tw/>
2. 內政部消防署防災知識網→登山架高員
網址：http://www.nfa.gov.tw/nfa_k/
3. 行政院災害防救委員會防救災數位學習網→水上活動注意事項
網址：<http://124.199.65.72/elearning/>

救溺五步

叫叫伸拋划 救溺先自保

叫

大聲呼救



叫

呼叫 119、118
110、112



伸

利用延伸物
(竹竿、樹枝等)



拋

拋送漂浮物
(球、繩、瓶等)



划

利用大型浮具划過去(船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等)



教育部 關心您

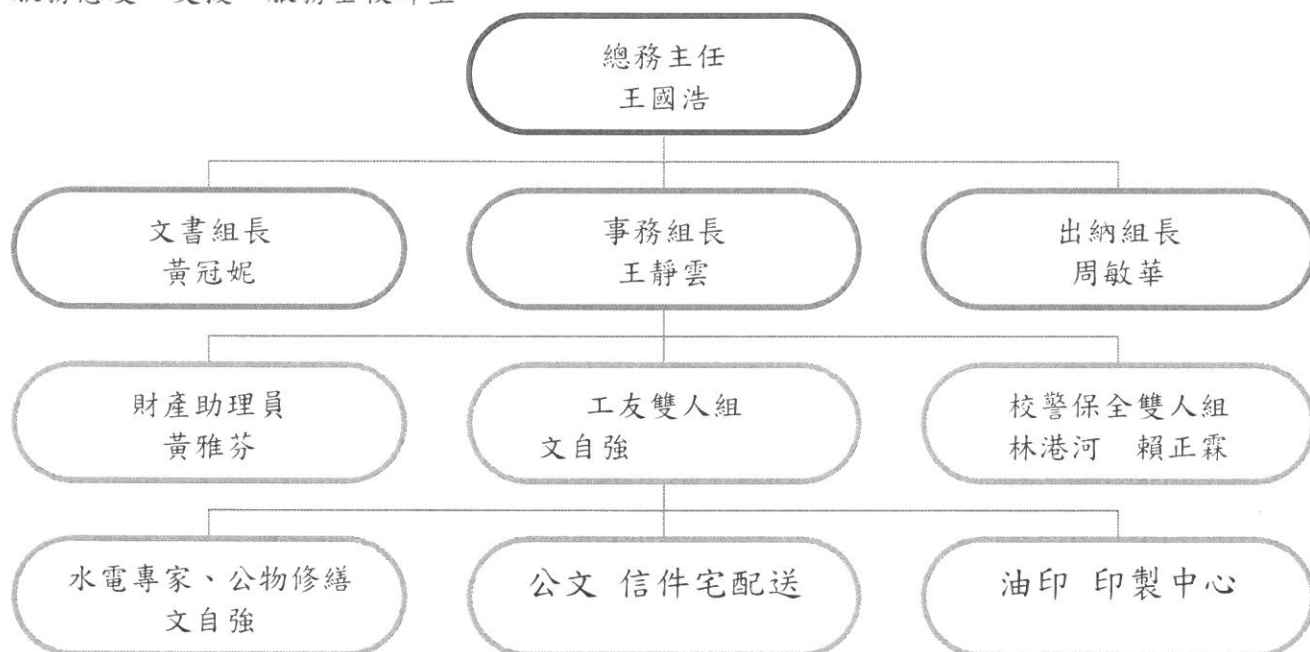
總務處

愛物惜物



本處之經營理念為：塑造小而美、小而精的公園化學校；提供全校師生優質的學習及教學環境。

為了達到理念，本處採責任分工制，培養同仁工作之成就與榮譽感，以達追求卓越之實。總務處同仁均能秉持“專業服務精省美、樂在工作風瘋鋒、我們都是一家人”的精神。以熱心、誠懇的服務態度，支援、服務全校師生。



業務簡介(與學生相關)

組別 (角色)	工作項目	需要配合事項
文書組 (郵局)	1. 獎狀或正式文件用印。 2. 公文或郵(信)件收發。(各處室為主)	1. 積極爭取榮譽。 2. 妥善保存獎狀。
事務組 (總管)	1. 物品採購及領用管理。 2. 設備保養及修繕維護。 3. 校園景觀美化綠化。 4. 活動場地佈置。 5. 防災/消防訓練及宣導。 6. 冷氣卡發放。	1. 愛惜學校設備、班級公物、校園花木，發現損壞立即回報(木中首頁-行政服務-報修系統)。 2. 舉手之勞關閉電器(燈/電扇/冷氣/水龍頭)，節約能源(省水電)。 3. 充實防災知能。 (地震、颱風、火災、水災) 4. 注意安全。(校園、工程)
出納組 (銀行)	1. 繳費/收費—註冊(四聯單)、校外教學、輔導課… 2. 退費/減免—註冊費、輔導費(颱風/技藝班…) 3. 獎助學金—學產基金/優秀學生獎學金/校外獎學金/原住民獎助學金… 4. 補助款—午餐費/教科書費/團體保險費/家長會費/交通費… 5. 冷氣卡儲值	1. 按時繳費、繳回單據。 2. 儘快領取獎助學金、補助款、減免退費。 3. 確實告知父母。

臺北市立木柵國民中學學生損毀公物賠償辦法

- 一、本校為積極培養學生公德心，及提高愛物惜物之熱忱起見，特訂定本辦法。
- 二、本校學生應加強愛護學校公物，如有損毀情事，悉依本辦法規定，責令賠償。
- 三、凡學生對於所有公物及設備之管理或使用時，有下列情事之一者，除特殊物品另有規定外，應照市價賠償：
 1. 管理使用不善，而致損毀或遺失者。
 2. 有故意搗毀情事者。
 3. 應行注意而竟疏忽以致損毀者。
- 四、損毀、塗污課桌椅、塗污牆壁、擊破玻璃、攀折花木，及其他一切損毀公物之行為，均以損毀公物論。
- 五、學生損毀學校公物，如屬無意而能自行報告總務處者，准照原物市價賠償，不予處分。其損毀公物隱瞞不報者，一經查出責令賠償外，視情節輕重依校規，予以議處。
- 六、學生如有故意損毀學校公物，而隱瞞不報者，一經查出，除應照原物市價賠償外，並依校規，嚴予懲處。
- 七、學生損毀公物賠償之支付，由總務處查明其所損毀公物價格，填發損毀公物賠償通知書，由學校通知其本人及家長或監護人，限期如數賠償。
- 八、學校公物被損毀而不能查明何人負責者，應由當時使用該項公物之同學，共同賠償之（如教室玻璃打破，則由當時使用該教室之全班同學於班費中賠償之，餘類推。）
- 九、本校學生，如發現有人損毀學校公物，而立即報告總務處迅速修復者，應由總務處量情獎勉。
- 十、學生賠償所毀公物，其不願折價者，准自行照原狀原物購賠，惟如與原狀原物不合時，仍責令購換。
- 十一、本辦法提經行政會議通過並報經校長核准後實施。修正時同。

臺北市立木柵國民中學班級冷氣使用規範暨節能競賽實施計畫

一、依據：

- (一)教育部 111 年 1 月 24 日臺教授國部字第 1110008625 號函。
- (二)臺北市政府教育局 111 年 2 月 9 日北市教中字第 11130282031 號函。
- (三)教育部 111 年 3 月 14 日公布之「公立國民中小學班級冷氣使用及管理注意事項」。

二、緣起：

政府自 110 年起推動公立國民中小學「班班有冷氣」計畫，且自 111 年度起，於學生在校作息時間內使用冷氣所衍伸之電費及維護費，不得向學生收取費用。

本校經主管會報討論決議，學生在校學習期間均不收取使用冷氣相關費用，惟為推動節能減碳，特訂定本校班級冷氣使用規範暨節能競賽計畫，以達環保節電目標。

三、冷氣使用規範：

(一)適用範圍：本校學生在校期間使用班級教室、專科教室、自習教室及會議室等室內空間，進行各項課程教學或學習活動，均不收取冷氣電費。

(二)冷氣使用時機：

1. 高溫：室內溫度超過 28℃ 以上。
2. 噪音：室外噪音嚴重干擾。
3. 空污：空氣品質指標(AQI)高於紅色警示。

(三)時間及溫度設定：

1. 冷氣開放使用時間自上午 8 時至下午 6 時為原則，包含平日上課、週末及暑期教學活動。學校日(夜間或週末)及課餘教學活動，可視實際需要彈性調整。
2. 視室外溫度狀況及室內溫度超過 28℃，始能開啟冷氣，且溫度設定以 26~28℃ 為限(不得低於 26℃)，再搭配電扇使用，以落實節約能源、節能減碳及愛物惜福的觀念。
3. 若教室樓層情況特殊者(例如：頂樓或西曬)，或班級人數較多(25 人以上)，總務處得依實際狀況調整冷氣使用時間及溫度設定。

(四)冷氣卡：

1. 冷氣以班級冷氣卡啟動，每班配發一張冷氣卡，請各班自行妥善保存及使用(由導師或班級幹部管控)，如不慎遺失或損壞無法繼續使用，可向總務處申請補發一次為原則。
2. 學校社團由訓育組依需求數申請社團專用冷氣卡。
3. 第 8 節輔導課、學習扶助及補救教學等課程，若採取分組或班群方式上課，可由教務處申請專用冷氣卡。

(五)儲值額度：

1. 各班每學期初統一設定 3,000 額度，使用完畢後可至總務處加值 2,000 額度(不另外收費)。
2. 社團、第 8 節輔導課、學習扶助等課程，每張冷氣卡以儲值 1,000 額度為原則，得視實際使用情形再加值 500 額度為限。
3. 教室位處頂樓(崇德樓 4 樓)或西曬(朝陽樓)之班級，每學期可增加 500 額度。

4. 班級人數達 25 人以上之班級，每學期可增加 500 額度。
5. 八升九年級暑期輔導期間，除原有之 3,000+2,000 額度，得加值 1,000 額度。
6. 班級冷氣卡如不慎遺失或損壞，可向總務處申請補發，惟未用完餘額無法補足，僅能儲值預備加值的 2,000 額度。
7. 前述各項額度，得視每年實際使用情形進行調整。

(六)其他規範

1. 班級外堂課(例如：體育課、音樂課等)及放學後離開教室前，請務必將冷氣機電源關掉(切記：「先關機，再拔卡」—先關掉冷氣室內機，再拔開冷氣卡)，以節約能源。
2. 冷氣使用時，進出教室應隨手關門。戶外課或體育課後，返回教室時，應先擦乾汗水再開冷氣。
3. 疫情期間如遇二級警戒以上須配合防疫政策時，或有疑似群聚傳染病情形，應減少冷氣使用，或於教室對角處開啟窗戶 10~15 公分以利空氣流通，使用時須遵守防疫期間教室冷氣開放規定；非加強防疫期間請緊閉門窗，以達節能目的。
4. 如發現冷氣機有發生故障、漏水漏電或其他異常現象時，由總務股長通知總務處處理。
5. 若因學生使用不當造成冷氣機損壞時，由廠商及總務處(或邀請專家)共同鑑定，須由該班同學負責維修費用或更新機器費用。
6. 任意破壞冷氣機及未依規定使用導致發生故障，依破壞公物之校規處置外並須負責賠償。

四、節能競賽：

為落實能源教育及節能作為，並獎勵成效良好的班級，特辦理此項競賽。

(一)學期結束後由總務處統計該學期各班冷氣使用情形，進行評比，並得公開表揚。

(二)獎項及獎勵方式如下：(不分年級)

最省電班級	第一名	第二名	第三名	佳作 (取 2 班)	備註
獎勵方式	全班嘉獎 2 次及獎勵品 1 份	全班嘉獎 1 次及獎勵品 1 份	全班嘉獎 1 次	全班獎勵 品 1 份	如有使用 冷氣電費 金額相同 班級，增額 錄取。

(三)經費：本案獎品經費由本校學生班級自治費項下支應，或由相關專款經費補助。

五、本計畫經行政會報通過，並陳請校長核定後實施，修正時亦同。

~ 伴你成長的 輔導室 ~

溫馨成員：輔導主任～吳貞芳主任
 輔導組長～林雪筠老師
 資料組長～吳秉儒老師
 特教組長～周瑞和老師
 輔導教師～王詠莉老師、許保惠老師
 輔導室幹事～周秀蘭小姐

輔導室，
愛你唷！



組 別	主 要 職 掌 工 作 內 容
輔導主任	- 輔導室工作會議及個案研討會議。 - 與校外有關機關協調聯繫，並運用社會資源。 - 規劃學校日活動事宜。 - 籌畫親職教育事宜。 - 其他輔導工作之有關事宜。
輔導組長	- 進行學生諮商。 - 從事個案研究，召開個案研討會。 - 策畫及執行團體輔導。 - 執行輔導工作評鑑及研究發展事項。 - 與各處室配合，實施各項教育、生活與學生輔導工作。 - 其他輔導工作有關事項。
資料組長	- 建立並保管學生資料。 - 辦理學生心理與教育測驗等事宜。 - 辦理學生輔導記錄卡之轉移。 - 辦理升學與就業資料之蒐集、整理，提供師生參考。 - 規畫學生升學、就業輔導事宜。 - 辦理畢業生追蹤輔導事宜。 - 辦理九年級技藝教育課程、八年級職業試探課程。 - 其他輔導工作之有關事宜。
特教組長	- 進行身心障礙資源班學生的個別輔導與團體輔導。 - 實施特殊學生的鑑定工作。 - 實施特殊教育教學活動。 - 協調身心障礙資源班級課程之安排。 - 從事特殊教育的實驗研究。
輔導處幹事	- 學生資料的建立與移轉。 - 學生資料的整理。 - 輔導活動視聽教具的借用與保管。 - 其他輔導工作有關事宜。

溫馨位址：弘毅樓 2F

溫馨設備：團輔室、諮商室、影片、繪本、書籍，歡迎你來一探究竟！

～國中國小大不同～



親愛的木中新鮮人，恭喜你升上國中，邁向人生另一個階段。國中，是一個嶄新的生活環境，也是另一個階段學習的開始。與其擔心，不如提早做準備，多一分瞭解，將使你更快接受和適應國中生活。

一、國中變變變

國中與國小有哪些不同呢？讓我們調整心態，全心出發迎接國中生活！

- (一) 學校設施—國中的教學場所多樣化，有許多專科教室，例如：視聽教室、美術教室、音樂教室…等，使你學習更專業的知識。
- (二) 課程作業—科目增多，難度加深，學習內容也更加豐富。
- (三) 教學方法—各科由不同的老師擔任，每位老師只教授一至兩種科目。因此，可以認識很多老師，更可以學習自動自發、主動求助的精神。
- (四) 學習方法—科目較多，內容也較廣，需要花較多時間準備與複習。培養「今日事今日畢」與「主動學習」的態度將對你適應國中學習生活有很大的幫助唷！
- (五) 考試升學—各科老師為了想瞭解同學們學習的情況，考試次數比國小多。另外，國中畢業後選擇進入高中、高職或五專就讀、如何做好升學準備、認識各類學校的特色，也是國中三年要努力把握的重點。
- (六) 生活作息—每節上課時間增長，生活變得較充實忙碌。
- (七) 導師管理—國中採科任制，國小採包班制，導師無法全天待在班級中處理班務。但一般而言，早自習、午休、自習、班會、週會等時間，導師都會在班上，同學若有任何問題，可利用這些時間反映，請導師處理；倘若事情緊急，則必須請負責的同學或幹部主動去導師辦公室找老師，老師不在則可在桌上留言，以便老師得知後能立即處理。

二、適應撇步大公開

以下提供一些過來人的建議，讓你可以更快熟悉與適應國中生活。

請張大眼睛仔細瞧瞧囉！

(一) 學習獨立自主：

國中生的服裝儀容有一定的規範且定期檢查，出席也有明文規定，需依照程序請假或銷假。因此，要漸漸懂得做自己的主人，學著作決定，並為所作的決定負起責任。

(二) 妥善分配時間：

無論讀書或日常生活起居，要有規律及適當的計畫，如何有效支配時間，不論生活上或學習上都是非常重要的。

(三) 自動自發學習：

如何在最短時間內吸收最多知識將是適應繁忙功課的關鍵，而考試則是瞭解自己學習成果的方法之一。念書是自己的事，不要太依賴別人的鞭策或強迫，上課專心聽講，並有效安排作息時間，才能把國中課程學好。

(四) 妥善處理生活細節：

適當處理生活中的瑣事，學習自己解決問題，這樣可以累積很多的生活經驗，並且得到良好的適應與成長。例如辦理請假手續、繳交資料等，也許第一次不懂如何去做，可以請教師長、同學之後，自己試著去做。不要害怕做得不好或做錯了，任何成功或失敗的經驗都是一種學習，也都是成長所必經的歷練。

(五) 有事主動找老師：

老師是學校生活中最好的朋友，當你遇到困難、疑問時，可以藉助老師豐富的人生經驗，來幫助你解決問題。

(六) 充分認識環境—熟悉校園，認識行政組織：

詳細認識學校的環境、由家到學校的路線、全校班級的位置與課程相關的教室，除了方便我們達到目標外，在心理上也會有很大的安全感，這份安全感對於國中新生有很大的鎮定作用唷！

(七) 多結交朋友，建立友誼：

很多新生很擔心：上國中後，國小的朋友都分散各地，面對新同學不知該如何是好，深怕交不



到朋友。你可以試著回想國小時如何結交第一位朋友？建議你打開心房，接納別人給你的友誼，同時也開始向座位周遭的同學主動問好或聊天。大家都跟你一樣，渴望在新環境中擁有一份新友誼，減低自己的孤單、無助感，因此與其在等待中期待友誼的來臨，不如積極主動展開新友誼。

(八) 仔細閱讀學生手冊，瞭解各項規定：

「國有國法，家有家規」，在學校則有校規。學生手冊詳細記載學校各項規定，同學們只要不觸犯就不用擔心被罰；除此之外，當你有良好表現時，學校也會給予獎勵。消極的去避免觸犯校規，可以使自己不受罰；而積極地做好學生本分，才能充分發展自我，擁有更多學生機會及成長的空間。

(九) 熟記各科老師的名字：

常常有很多學生，到了辦公室後，既不知任教老師的位置，也不清楚老師的名字，只知道他是教國文、教數學、教……。學校老師這麼多位，每次找老師都需猜謎，猜了老半天也許還找不出你想找的老師，來來回回浪費了多少時間和精神。雖然教你的老師那麼多，你只要花一些時間記一下，下次找老師解惑時，就可省時且方便多。

(十) 學習聽廣播和看布告欄：

各處室常使用一些通知單或廣播來集合學生，同學們務必養成注意看通知單及聽廣播內容的好習慣，才不致於因自己的疏忽而影響大家的時間或造成老師的困擾，也避免自己的權利受損。

學校的布告欄會張貼一些和同學有關的活動、獎懲記錄、比賽活動等各項資訊，時常瀏覽布告欄內容，你會發現除了讀書考試外，還有很多東西可以让你學習、探索，生活會更加充實的。

(十一) 尊重性別發展，學習自我保護：

國中階段的男女同學對自己身體的發育是相當敏感而關心的。有些男同學喜歡拿女同學一些發育特徵開玩笑，令女同學們又羞又惱，這是很不尊重人的行為。在成長的過程中，男、女同學都要學會保護自己，同學對你開不雅的玩笑時，可以明白、直接了當地告訴他：「我不喜歡你開這種玩笑，讓我有不受尊重的感覺。」若對方還是不知停止的話，可請老師協助處理。我們身體任何部分，不要隨意讓他人觸摸，即使是熟人、親戚也是這樣，你可以斷然拒絕，說「不」。在有生命危險時，則必須冷靜處理，以保全生命為優先考慮，試著想想逃脫方法。之後，更須告訴父母或師長協助處理。

(十二) 善用輔導室資源：

國中和國小同樣都有輔導室，國中每週還有一節輔導活動課，每班安排輔導老師。除了這堂課外，若同學們心理上有困擾、成長中遇到挫折時，可私下和輔導老師約談，使自己很快地調適或學會處理問題。在成長的過程中，輔導室大門隨時為同學而開，輔導老師很願意成為同學們的良師益友。不要害怕國中生活，你有很多潛能等待激發，也有很多良師會在成長路扶持你，勇敢迎接新挑戰！



三、老師的提醒

認真誠懇的生活態度、主動積極的學習方式，將為我們展開一頁春風少年的歲月。你將發現，國中生活並不恐怖，擁有踏實、愉悅的國中歲月也「非夢事」！

四、參考資料

- (一) 康軒一上輔導活動課本。
- (二) 張老師一上輔導活動課本。

親愛的孩子：

恭喜你在成長的路上，又往前邁進了一大步！調適好自己的心態，準備用積極學習的心，迎接充實的國中生活！



升國中該準備的事

資料來源：陳志恆諮商心理師 個人網站

小時候，我是家族裡年紀最小的孩子。哥哥姊姊們比我提早面對中學龐大的課業挑戰與升學歷力。當時，我就不斷被耳提面命：「國中的課業不比國小，你可別再整天玩樂，得加倍努力才行！」

果然，他們的「恐嚇」一一成真。除了學習內容加深加廣外，還得應付每天的大小考試。

後來，我成為一位老師，遇過許多憂心忡忡的父母，向我訴苦：「孩子國小時的成績優異，不需操心。無奈上國中後，一開始有些落後，後來課業幾乎跟不上，該怎麼辦？」

國小和國中在課業學習上有道鴻溝——各科的難度提升、範圍增加。如果還用國小的方式面對課業，肯定會吃不消。如果在國中生活剛起步，就遭遇學習挫敗，很可能連帶影響接下來的學習，甚至走向放棄學習這條不歸路。

我認為，即將升上國中的孩子，最好在課業學習上，提早養成有別於以往的心態與習慣，重要的包括：

（一）建立固定研讀的習慣

國小時，很多學生是有作業才就寫，考試前複習，讀書頗為隨性。但國中生應該每天安排一段時間，用來溫習功課或寫作業。這段時間應該是固定的，每天時間一到，就進入書房，坐在書桌前，開始研讀課業。

研讀時間一開始不求多，可以從每天半小時開始練習；然後視需要逐漸延長。如果可以達到每天研讀超過兩小時，就是很不錯的里程碑了；如此，也才足以應付國中較高難度的學習挑戰。

在這段時間裡，你應該自己規劃研讀科目與進度。開始讀書前，想一想，今晚有做些作業要完成、哪些科目要預習與複習，有哪些考試要準備？思考一下，哪些先做，哪些後做？並在白紙上寫下這些「代辦事項」的先後順序，然後一一完成。

（二）練習閱讀與理解長文

現在的考試，有許多是素養導向的考題，特色就是題目敘述很長，除了考你的學科知識外，更考你的閱讀理解能力。如果，你平常沒有閱讀長文的習慣，或者看到較多的文字就感到厭煩，那麼，你在這類考題上，肯定會很吃虧。

如何增進閱讀理解能力呢？除了用心上國文課之外，建議你每天閱讀報紙，不求多，每天用心看完一個版面即可，甚至從看完一篇報導開始也可以。先閱讀文章大標，瀏覽小標題，對文章有個大略印象後，開始細讀內文。讀完後，再用自己的話語，說出這篇文章的三個重點。

(三) 懂得團隊合作與求助

上了國中，會有更多科目採取分組合作的方式進行。你得與你的組員一同討論課業，產出作品並上台發表。一向讀書單打獨鬥的你，就要學習幫助與包容那些課業落後的同學，也得向成績優異的同學請益。

大腦科學的研究已經證實，在同儕討論與互動中學習，有利於提升學習效果。因為，人際之間有來有往的對話，會促發大腦的神經網絡發展得更綿密、連結得更好！

(四) 視失敗為成功的契機

剛上國中，面臨陌生的學科、較難的科目以及來不及消化的考試，會感到挫折與壓力，都是正常的。當你發現，自己的表現大不如前時，你會開始自我否定，認為自己不「是讀書的料」。

這樣的想法往往很危險。因為，你可能會越來越害怕學習，因此學習效果越差。比較健康的心態是，告訴自己：「考不好、學不會，不代表我資質差；我需要的是採用不同的讀書方式，我會學得更好。」

(五) 積極探索興趣與方向

當然，我也不希望你的國中生活，只剩下課業學習。你也需要開始自我探索、認識自己。最好的做法就是去參與不同領域的課外活動，擴大你的生活觸角，並且在這過程中，留意自己對於這些活動的感覺與想法。

對於稍感興趣的議題，你可以投入心思去鑽研。其實，興趣就是在反覆接觸一項活動中，被培養出來的，而成了你未來的發展方向。當一個人對未來有目標、有方向，讀書才會有動力。

當然，你不需要在國中階段就立定志向，但是，持續保持開放好奇的心態，不排斥接觸多元事物，遲早有一天，你會孵出你的夢想。

千萬別讓你的國中生活，只剩下讀書和手機了！

上述這五種習慣，雖需要時間逐漸養成，但也都可以在升國中的暑假期間，就超前部署。

你現在就可以每天晚上固定抽出約一個小時的時間，坐在書桌前，逐步完成暑假作業，也養成每天閱讀一到兩篇報導的習慣。同時，趁著暑假期間，不妨去找幾本關於學習策略的書籍來鑽研；想一想，你打算在國中階段採取哪些新的讀書方法？

此外，你也可以去參加各種不同主題的暑期營隊，透過接觸多元活動，探索自己的興趣，也提前思考未來方向。營隊裡通常會有大量的小組任務，你可以藉此與不同的人互動交流，練習溝通、表達與團隊合作。如此，這個暑假你將過得充實、有趣又充滿學習。

臺北市立木柵國中生生涯發展教育暨適性入學規劃與介紹

生涯發展教育



七年級

目標：認識自己

- ✓生涯規劃議題專題演講
- ✓生涯議題討論
- ✓木中心靈補給站
- ✓生涯探索社團
- ✓實施智力測驗(七上)
- ✓實施賴氏人格測驗(七下)
- ✓寒暑假職業輔導研習營
- ✓才藝競賽
- ✓職業類科試探體驗活動

八年級

目標：認識職業世界
了解職業資訊

- ✓生涯規劃議題專題演講
- ✓生涯議題討論
- ✓木中心靈補給站
- ✓生涯探索社團
- ✓實施讀書與學習策略量表(八上)
- ✓實施多元性向測驗(八下)
- ✓寒暑假職業輔導研習營
- ✓才藝競賽
- ✓社區技術型高中參觀活動
- ✓職業類科試探體驗課程

九年級

目標：了解進路資訊
作生涯決定

- ✓技藝教育課程
- ✓生涯諮詢及個別進路輔導
- ✓實施興趣測驗(九上)
- ✓升學資料展示
- ✓適性入學宣導
- ✓各類型高中職、技專院校參觀
- ✓產業參訪活動
- ✓升學博覽會

全體學生

- ✓發行「溫馨頻道」刊物宣導生涯規劃概念
- ✓校友經驗分享
- ✓建立學生生涯成長檔案及生涯領航儀表板
- ✓生涯進路諮詢
- ✓技術型高中(高職)職群類科簡介
- ✓辦理親師生學校日活動

Q：「生涯規劃教育」課程對學生學習及成長有什麼幫助？

A：生涯規劃教育目的在協助學生自我探索、生涯試探及做好生涯規劃。

1. 應用各種方法，幫助學生充分了解自己。

(1) 綜合整理測驗，幫助學生自我探索及生涯決策時之參考。

(2) 蒐集整理學業表現、相關教育、訓練等學習成果，幫助客觀描繪個人的特色。

(3) 紀錄比賽或特殊專長，激勵學生更進一步認識自己，建立自信心。

2. 運用多元策略，幫助學生認識生涯類群如：生涯檔案、班級輔導、生涯博覽會、成長營、角色扮演等。

3. 引導學生做自我評估，以認識生涯類群並根據具體資料，規劃未來的生涯，開創幸福人生。

「技藝教育課程」簡介

~適合具有職業性向，或想職業試探的你~

※於八下開始報名

一、何謂技藝教育課程

此課程乃是針對有明顯職業性向的同學，在九年級上課期間利用一個半天的時間到高職去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。上、下學期可選擇不同的職群，以進行職業試探，更確認自己的興趣所在。

本校開設職群一覽表

1. 電機電子：學習焊接、配線、資訊運用、自製擴音機、警報器等…
2. 動力機械：學習汽機車基本構造、引擎基礎實習、汽車美容…
3. 化工職群：學習分析化學、化工裝置、有機化學…
4. 商業與管理：學習中英文文書處理、報表處理…
5. 設計職群：學習基礎描繪、色彩學、設計基礎…
6. 餐旅職群：學習餐飲製作、觀光餐旅、客服訓練…
7. 家政職群：學習美容、美髮、指甲彩繪、幼保…
8. 農業職群：家庭園藝、休閒農業、盆栽種植…
9. 食品職群：食品加工、穀物加工…
10. 藝術職群：表演、音樂、舞蹈、幕後行政
11. 醫護職群：護理概論、護理基本工作、高齡照護

※每年四月辦理臺北市技藝競賽，上下學期參加技藝班之同學皆會由高職端選出技藝表現優良學生參賽，參賽若獲獎，則在申請技優甄審入學時積分較高。

二、技藝教育課程影響之生涯進路與優勢：

技藝班影響之升學管道有**技優甄審**、**實用技能班**、**產業特殊需求**、**五專**等…。完整參加完一學期之課程之同學申請以上四種管道較有優勢，此階段若未申請上，可再參加一般免試入學，等於多一個入學管道。同學因參加職校課程未能在本校參與之課程，採減免修方式，以高職分數取代平時成績。

- ✓ 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，可優先薦輔就讀**高職實用技能學程**，三年皆免學費及學雜費，雖然開班學校數不多且多為夜間，但修業期間修滿一定學分則等同高職畢業，家境不佳之同學可考慮此一管道。
- ✓ 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)



三、 何人適合技藝教育課程

1. 具有明顯職業性向，想先到技藝班修習基礎課程的同學
2. 有意願提前進行職業試探的同學。

四、 技藝教育課程之迷思

1. 參加 A 校的職群並非只能選擇 A 校的科系就讀，而是只要該職群之科系在任何學校有即可申請，故可以在 A 校學習，屆時以技藝學程成績申請 B 校。

五、 技藝教育課程進路宣導

如為技優生身份的學生，可優先以技優生的管道申請免試入學，此階段若未申請上，可再參加一般免試入學，等於多一個入學管道。

(一) 如何能成為『技優生』？

1. 參加技藝教育課程，由高職端推薦參加臺北市技藝競賽並獲獎。
2. 完整參加完一學期之學程，且該職群成績達成績達該班 PR 值 70 分以上者。

(二) 技優生成績計算方式 (107 年度計分標準，參考 107 學年度基北區國民中學技藝技能優良學生甄審入學高級中等學校專業群科簡章)

※【技藝競賽得名】第 1-3 名：70 分、第 4-6 名：65 分、佳作：60 分

【技藝班成績 pr70 以上】PR90 以上：50 分、PR80-89：45 分、PR70-79：40 分

(三) 技優生管道分發方式

1. 學生限報名一所職業學校或高中附設職業類科選填志願，如報名人數未超過該科招生名額時，全額錄取；若報名人數超過該科招生名額時，則進行超額比序。
2. 超額比序順次：
 - 第一順次：依總積分(技藝技能得分)高低進行比序。
 - 第二順次：第一順次比序同分，則依學生選填該校該類科之志願序。
 - 第三順次：第二順次比序同分，則依技藝能得分核算基準採計項目之項次，由項次 1 至項次 8 比。
 - 第四順次：第三順次比序同分，擇一項次內之得獎名次比序。
 - 第五項次：第四項次比序同分，已有參加技藝教育課程之學生優先錄取；若君為技藝教育課程之學生，擇依報名相關職業群科之技藝教育課程成績 PR 值高低比序。
3. 經比序後，仍同分同志願者增額錄取。分發以一次為限，一經分發後不得申請更改。

六、 實用技能班簡介 (適合具有職業性向，需要幫忙家境的孩子)

(一) 報名資格

國中畢(結)業生均可報名參加，參加合作式國中技藝班優先受理申請分發。

(二) 修業年限

1. 一年段實用技能班：一年段結業後發給年段證明，並可轉學考試繼續進修五專、高職日間部或補校、及二年段三年段實用技能班等。
2. 三年段實用技能班：自 96 學年度起，學生三年免繳學費，107 學年度起，免繳雜費。修業三年期滿發給結業證書，再經資格考驗合格可取得相當高職畢業之資格證明。

(三) 成績計算：技藝教育課程修習點數+技藝班分數+特殊表現加分

技藝教育學程修習點數

1. 修習節數，每週上課一節，每學期為一點。
2. 修習職群數：每一職群為兩點。

HELLO! 交個朋友好嗎?

▶ 校園特殊檔案大公開 ◀

你可曾注意到周遭身心障礙的同學？他們的行動、學習方式和情緒控制等能力，雖然和我們或有不同，但他們都是我們親愛的同學，請你拋開成見，一起來重新認識他們！



NO.1 肢體障礙同學



肢體上有障礙，以致影響學習。
需較多時間完成工作，或使用輔具幫忙。
體能狀況可能較差，需適度休息。

行動對我來說很吃力，我很累時，請你扶我一把！
輔具是我重要的好伙伴，請大家一起愛護它！



NO.2 智能障礙同學



智能發展遲緩，學習及生活適應上有困難。
個性天真無邪，情緒來得快也去得快。
容易分心和忘記事情，動作總是慢一拍。

我無憂無慮、無拘無束，希望大家和我一樣快樂！
我有時很實際，也很執著，請大家多包容我！



NO.3 情緒障礙同學



常無法控制自己，容易情緒激動。
對外界感覺可能較遲鈍，或出現反應過度。
無法料理自己的生活，也不知如何清楚表達。

因為服藥讓我想睡，我不是故意打瞌睡的啦！
我對有興趣的事常有創意，請多看看我的優點！



NO.4 學習障礙同學



注意、記憶、理解、推理、表達、知覺或知覺動作協調等能力有問題，造成學習常顯得凌亂無頭緒。經常用心學也學不來。

我不是故意的，只是反應慢，請等我一下！
我需要關鍵字的提示，讓我能掌握重點。



NO.5 自閉症的同學



眼睛常不主動看人，喜歡做重複的動作或事情。
常不知如何表達，且不易察覺他人情緒。
害怕突如其來的改變和刺激。社會互動有困難。

冤枉呀！我不是不關心大家，只是我反應遲鈍！
我很想和大家一起玩，請教我遊戲規則！



讓我們更靠近一點！

►與身心障礙同學的相處之道◀

嗨！同學，請你們帶著一顆接納的心，以可愛的笑容、和善的言語，伸出關懷的雙手，試著和這些特殊學生做個朋友。你會發現，我們校園正因為你們的努力，而更加溫暖了呢！

讓他知道這時候他不該這樣

有些心智障礙同學，因常無法覺察情境或他人的情緒，而有不當的言行。請明確告訴他「我不喜歡你這樣」。或用角色扮演方式，教他表現適當的行為。



一次只交代他一件事

心智障礙同學通常記憶力較差、壓力的承受能力較弱。最好每次只交代他一件事，做完了再交代他做另一件，多花一點時間等待，他也能做得很好！

有空的話，請和他聊聊天

大部分的身心障礙學生都不太知道如何與人互動，久而久之，容易造成退縮或語言能力退步，同學可以找機會和他聊聊日常簡單的話題，他會非常高興呢！



好康ㄝ道報報

有些身心障礙學生因身體不好或到個別化學習教室上課，無法完全參與學校的各項活動，但他們也非常期盼青春不留白，所以暫借你的玉口，校園好康給他報報吧！

他需要鼓勵

有些身心障礙學生的挫折容忍度比較低，當他表現合適行為時，請增強他好的表現，鼓勵他繼續保持。他會受到讚美，會因此而火力全開，衝勁十足喔！



他需要愛與尊重

身心障礙學生常因能力不足而感到自卑，因此也容易和人起衝突、甚至干擾他人學習。請多讓他感受到愛和尊重，相對的，他也能對大家表現出愛和尊重。



我衝動，但我不是故意的.....

一、什麼是 ADHD(注意力不足過動症)：

注意力不足過動症 (ADHD) 是一種慢性長期的神經生理疾病，主要症狀包括：不專心、過動及衝動(症狀表現有個別差異)。而這些症狀通常開始出現在童年早期，半數以上會持續到成年以後。

二、ADHD 三大類特徵：

1. **注意力不集中**：教室裡除了上課內容與老師的講解外，還有許多引起兒童好奇的刺激，如窗外風景、同學說話的聲音等，正常兒童懂得分辨什麼時候應該要注意哪些，並有自我抑制的能力，但 ADHD 兒童很難忽略其他環境帶來的刺激，並集中注意力，即使不斷地提醒或指責，亦無法改變這樣的現象。
2. **過動**：ADHD 兒童會不經許可離開座位、蹦蹦跳跳、不停的擺動手和腳、或從不讓手臂和腿閒著等，活動量非常大。在一個需要長時間保持靜態的情況，他們會對抑制身體動作感到困難，而且會不斷的扭動手指或腿，發出詭異的聲音。這種過動的情形不論是一個人獨處、遊戲中、上課時都會出現這種情況，而 ADHD 兒童的憤怒、挫折、憂傷、快樂等的情緒性反應表現，也會比一般兒童頻繁強烈。
3. **衝動**：衝動性是指在抑制反應上有困難，在尚未思考前，就會做出一些行動的行為。ADHD 兒童在許多情況下，往往無法判斷何謂『適當的行為』，由於 ADHD 兒童自我抑制能力不足，往往會不由自主地說出本身不願意說的話或行動，也就是說雖然他了解必須遵守紀律，但想快速行動的欲望會超出自我抑制的能力，所以才會衝動地做出意外的行為。

一、ADHD 名人介紹：



「菲爾普斯的媽，妳兒子這輩子都不會專注在任何一件事上」，這是二十三歲美國「游泳金童」菲爾普斯的小學老師曾給他的評語。

當年的老師，甚至菲爾普斯的母親可能都沒想到，菲爾普斯對游泳的專注程度之高，讓他在二〇〇四年雅典奧運拿到六面金牌之後，二〇〇八北京奧運勇奪八金，也刷新自己創下的奧運紀錄。

我很認真，但還是學不會...

一、什麼是學習障礙：

學習障礙，係指因神經心理功能異常而顯現出注意、記憶、理解、推理、表達、知覺或知覺動作協調等能力有顯著問題，以致在聽、說、讀、寫、算等學習上有顯著困難者，其障礙並非因感官、智能、情緒等障礙因素或文化刺激不足、教學不當等環境因素直接造成之結果。

二、你可能不知道：

1. 學習障礙的孩子並不是因為笨或懶或不認真而導致學習困難，而為神經結構和功能的不同，使得他們無法用一般人的學習方式學習，必須用不同的學習方法。
2. 學習障礙的孩子和其他的孩子一樣聰明，他們只是某一部份的認知力有缺陷。
3. 學習障礙並不是因為智力低下、自閉症或聽力、視力、人格上的缺所造成的。
4. 學習障礙者差異性很大，幾乎沒有兩個學習障礙者的學習困難是一模一樣的。
5. 如果得到適當的幫助發揮天賦潛能，學習障礙者也可以獲致成功，愛因斯坦、邱吉爾、洛克菲勒、李光耀、湯姆克魯斯等都是有名的成功學障者。
6. 學習障礙是終身的障礙，並無法透過某種治療法而痊癒，但是他們困難可以因為特殊教育的協助，以及他人的瞭解和環境的配合與接納，而不至於妨礙他們的潛能開發。

三、學習障礙電影分享：

『伊翔』是一個充滿想像力的八歲學童，喜歡睜著大眼睛仔細觀察，用畫筆描繪出所有美好的事物。他古怪頑皮，無論在學校或家裡都令老師和家長頭痛無比，考試總是考零分，三年級讀了兩次，平常無法打理自己的儀容，不會解釋自己的行為，甚至連一個英文字母也不認得。不斷闖禍的伊翔終於讓爸媽忍無可忍，他們決定將他送到一所管教嚴格聞名的寄宿學校，冀望他能成為一個「乖小孩」。被迫離家讓伊翔十分傷心，不被瞭解更讓他難過不已，他於是從此封閉自己、不肯學習。然而有天，學校新來了一位美術老師尼康.....



很神祕的你，真的很特別...

1.什麼是罕見疾病？

簡單地說，罕見疾病指的就是盛行率低、少見的疾病；目前罕見疾病盛行率萬分之一以下為參考基準外。較為人熟知的罕見疾病包括：苯酮尿症、重型海洋性貧血、成骨不全症（玻璃娃娃）、黏多醣症（黏寶寶）、脊髓性小腦萎縮症（企鵝家族）.....等，這些疾病在國內已知的病患人數從數百人到千餘人不等，更有一些罕見疾病，在全世界僅有數個病例，你我都鮮少聽聞。大部分的罕見疾病主要成因是基因發生缺陷，導致先天性的疾病，而基因缺陷，有些是突變而來的，有些是遺傳而來的。有些還沒有發現確實的致病原因。

2.什麼是孤兒藥？

根據美國國家衛生院統計，全球約有 7000 多種罕見疾病，有 95% 的罕見疾病無藥可用，而美國食品藥物管理局以及歐洲藥品管理局所核准，用以治療罕見疾病的藥物及醫材，也只有 500 多種而已，可見孤兒藥的稀有和珍貴。

有些孤兒藥僅僅 30ml（約 1/3 瓶養樂多），要價高達 18 萬元，且需要頻繁注射。目前的孤兒藥雖然無法達到完全診治，但在危急之刻的救治以及病情延緩惡化上，卻扮演了關鍵的角色，也顯著改善病人的生活品質。礙於罕見疾病的多元與複雜，藥商往往不願投入製造，因此罕見疾病患者常成為現實社會的孤兒，而治療的藥物與特殊營養品就被稱為「孤兒藥」。

3.罕見疾病電影欣賞「一公升的眼淚」



木藤亞也中學三年級時，因為突然跌倒等的身體不協調狀況，在光生會醫院接受診治，被醫生診斷患上「脊髓小腦萎縮症」，一種會逐步奪去行動及說話能力，直至身體機能完全停止的不治之症。

脊髓小腦萎縮症，是一種由小腦、腦幹、脊髓等神經器官逐漸萎縮的疾病，致病原因至今不明。患者會由不能正常地使用筷子、容易跌倒等症狀開始，隨著病情的惡化，逐漸變得不能行走和不能執筆書寫，連吞嚥都會出現問題，最終發展至不能說話及需要長期臥床，患者最終會小腦萎縮而死亡。而即使小腦、腦幹、脊髓萎縮，完全不會影響大腦正常的機能與及智力。總括而言，患者能清楚知道到身體逐漸變得不能活動的事實。就意義上來說，這是一種非常殘酷的疾病。木藤亞就這樣在身體狀況持續變壞但意識上沒有任何變化這現實矛盾中生存。

我們這一班



七 年 班

導師：

我的新同學&通訊錄：

姓名	電話	電子信箱	興趣



木中守則

從今天起我為木中人，我願意：

1. 我要尊重師長，看見老師同學要問好。
2. 我要知錯能改，聽取老師教誨。
3. 我要誠誠實實做人、遵守校規，不違法、不欺騙、不說謊。
4. 我要愛惜校園內一磚一瓦、一草一木，不破壞公物。
5. 我能準時到校上課，不遲到、不曠課。
6. 上學前我能確實檢查自己的服裝儀容。
7. 在校外騎單車時，不雙載、不併排。
8. 我能做好資源回收，垃圾分類，為環境盡一份心力。
9. 我不隨地亂丟垃圾，不邊走邊吃。
10. 我能放學後立即返家，決不到不良場所遊蕩。
11. 上課鐘響我能準時進入教室，不在教室外逗留
- 12 上室外課離開教室前我能確實關上門窗及教室任何電器開關。
13. 最後，我○○○在所有師生見證下，願遵守以上宣誓之內容。

宣誓人：

(簽章)

監誓人：陳校長錦謀先生

中 華 民 國 112 年 8 月 日