

柑園家長日親職手冊

目 次

一、校長的話.....	1
二、家長會長的話.....	2
三、教職員工編制及座位與電話分機一覽表.....	3
四、第1學期行事曆.....	4
五、110年度畢業生各項升學管道錄取百分比	6
六、111年基北區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表	7
七、學生畢業條件規範說明.....	8
八、成績預警輔導機制及補考規定.....	9
九、閱讀相關活動.....	10
十、社團開設總表.....	11
十一、慢跑鐵人校園活動實施辦法.....	13
十二、『臺灣跑透透』校園活動實施辦法	14
十三、服務學習具體執行活動方案.....	17
十四、學生適性輔導相關課程與活動安排.....	21
十五、110學年度第一學期柑園國中親職講座	23
十六、新北市政府家庭教育中心家長宣導資料.....	24
十七、新北市教育局防疫宣導.....	26
十八、新北市教育局健康上網宣導.....	29
十九、防疫期間紓心小撇步.....	30

校 長 的 話

展新親善耕柑園



人遠心近，歡迎您！

非常歡迎家長們參加我們的線上家長日活動，雖然已經是第2次家長日無法在校園裡與您見面，我們依舊是以滿滿的熱情等待每一次接觸。

5月16日（週日）會考完，九年級立刻在試場宣布停課，17日（週一）宣布高中以下全面停課，為了避免疫情擴散，上學期的課程全部改為線上，於是所有的師生都只能在網路見面。

要跟爸爸媽媽報告的是：柑中的老師們為了這一刻，已經做了一年的準備。從去年疫情一發生，我們就開始在載具、網路教室、師生遠距上課操作都作踏實的規劃，並安排老師跟孩子們真實的在教室及辦公室演練線上教學。我們當然不希望停課，但這樣操作是未雨綢繆，當真的宣布停課時，全校都做好了心理準備，也有實務上的因應之道，大大降低師生可能的慌亂。所以停課消息來得突然，我們仍然可以很穩定的繼續課程。要感謝老師們願意事先準備，並帶著孩子一起度過兩個月的遠距教學。

我們也希望能透過網路辦活動，讓孩子可以在網路上參與學校活動，所以我們的畢業典禮、暑期課程、新生訓練等都捨棄預錄，而是真人同步跟孩子互動。與人互動是群體生活中非常重要的能力，我們也努力讓疫情下被封閉的孩子擁有群體生活。

暑假期間，學校積極準備各種防疫物資、規劃新學年的校內防疫計畫，並且透過各項相關會議宣導。這學期終於如願開學，大家回到學校實體上課，但疫情仍然盤旋在台灣四周，我們還是要謹慎以對，一起進行防疫生活，期望能持續地返校上課。

目前，新北市規劃三種上學形式：全校實體上學、線上實體分流上學及全校線上學習。實體上學就是全校零確診，線上實體分流上學則是出現一個確診個案班級停課14天，或有孩子請防疫假時實施；如果學校有2人確診則全校停課線上教學14天。希望以這三種規劃因應降低疫情對校園的影響。若有授課形式改變，學校都會即時通知家長，以便您掌握孩子的動向。

最後，也要藉此感謝各位爸爸媽媽，陪伴孩子一同經歷了三個月在家學習的生活。接下來的學習之路，也要麻煩您一同喔。



校長 江 明 洪 上

2021/09/10

家長會長的話



今年暑假特別不一樣，從5月因為疫情停課以來，大家就一直被關在家中，以線上課程的方式進行課程，這是別開生面的上課方式，如今三個月過去了，開學又另一種生活方式的啟動，家長、老師、學生都要動起來，小七生轉換新環境要努力適應，中八生長大懂事了些，當學長姐要更肩負起更多的責任，老九生要轉換模式進入備戰狀態，迎接明年大考。國中生的家長要學著放手一點，給孩子多點信心，鼓勵孩子邁向獨立自主的青少年階段，家長多傾聽、觀察、陪伴當孩子的好朋友。

柑園國中是個溫馨的學校，像個大家庭，請家長們放心把孩子送到學校學習。師長們對孩子像是照顧自己的孩子般，家長們有任何問題要不吝提出來溝通了解，家長會也秉持著照顧自己孩子的初衷，支持著學校，和學生一起成長，一起度過充實的國中生活，歡迎家長參加家長會和志工隊，藉由接觸了解一起關懷孩子的學校。敬祝大家平安健康順心！



家長會會長 林育安 上

2021/09/01

教職員工編制及座位與電話分機一覽表

總機：02-2680-1958

校長室：118

江明決(校長)

教務處：107、108、109、110

蔡尚儒(教務主任)	分機110
陳晏柔(教學組) 鄒佩儒(教務處幹事)	分機109
張譽穎(註冊組)	分機107
董慧琴(資設組)	分機108

學務處：103、104、105、106

胡竣豪(學務主任)	分機106
陳緯杰(生體組)	分機104
劉冠柔(訓衛組) 林文瑄(協助行政)	分機105
王淑君(學務處幹事)	分機103

總務處：114、115、116、117

馮紹華(總務主任)	分機117
林俐吟(文書組)	分機116
賴小玲(出納組) 何孟欣(協助行政)	分機115
謝佳慧(事務組)	分機114

輔導處：111、112、113、129

張桂珠(輔導主任)	分機111
吳俊瑩(輔導組)	分機112
簡盈佩(資料組)	分機129
呂紹彰(特教協行) 塗玉評(特教) 蘇裕琳(專輔) 洪鈺淳(兼輔)	分機113

七年級導師室：132、133

陳雅雯(七真) 楊惠琴(七善) 江育馨(七美) 李睿奇(七智)

八年級導師室：130、131

洪淑珍(八真) 王惠珠(八善) 張夢軒(八美)

九年級導師室：134、135

陳子葳(九真) 鄭康祥(九善) 李文伶(九美)

健康中心：119

警衛室：120

袁玉菁(護理師)	李柳亨、楊自強(警衛)
----------	-------------

110 學年度第 1 學期行事曆

月	品德教育主題	週	日	一	二	三	四	五	六	教務處	學務處	輔導處	幼兒園	備註	
7			4	5	6	7	8	9	10			5 生活支持方案開始			
			11	12	13	14	15	16	17						
			18	19	20	21	22	23	24	7/19-8/6 史懷哲					
			25	26	27	28	29	30	31	7/19-8/13 夏日樂學、學習扶助、暑期輔導					
8			1	2	3	4	5	6	7			8/5 園務會議			
			8	9	10	11	12	13	14						
			15	16	17	18	19	20	21		20 新生始業輔導	20 祖孫週活動			
		預備周								25-27 備課日		23 樂學班新生期初 IEP 會議 25 輔導、特教知能研習 27 高關懷課程委員會、家庭及生命教育期初會議 27 生涯發展期初會議、選輔會	25 全國性教保課程發展會議 25-31 備課日及環境清消 28 線上家長日		
			22	23	24	25	26	27	28						
9		1	29	30	31	1	2	3	4	1 開學日 1-3 七年級學力檢測(篩選測驗)(暫)	31 全校返校日 1 反霸凌宣誓 2 柑園名人賞申請開始 1-6 新生口腔醫療巡迴車	1-10 新生家訪 1 高關懷課程調查 1 技藝教育課程開訓典禮 3 樂學班開始上課	1 開學日 1 課後留園開始		
			2	5	6	7	8	9	10	11	7-8 第 1 次模擬考 8 期初課發會 5 新北市國語文競賽三鶯區賽 6-10 八、九年級學期補考 11 補班補課		8 技藝教育課程上課	6 主題活動開始	11 補上班上課
		3	12	13	14	15	16	17	18		13 台灣跑透透、慢跑鐵人開始 15 防震防災預演 17 防震防災正式 17 性平、交通、校安、健促、午餐委員會期初會議	15 家長日(Meet 線上會議及書面宣達)	14 園務教學會議、安全宣導暨慶生 17 防震防災演習		
			4	19	20	21	22	23	24	25			23 兒少保護題 23 八年級人類乳突病毒疫苗接種	24 期初 IEP 會議	18-21 中秋節連假
			5	26	27	28	29	30	1	2	27 第八節開始	28 七年級健康檢查	27 高關懷班課程上課 30 慶生會	29 發教學月報 30 前完成兒童發展篩檢	
		10		6	3	4	5	6	7	8	9	6 心跳 100	6 校園巡迴法律劇場(早) 7 霸凌防治講座	4-8 樂學班第 1 次段考	5 園務教學會議、健康宣導暨慶生
7	10				11	12	13	14	15	16	14-15 第 1 次定期評量(第八節停課)				11 國慶補假
8	17				18	19	20	21	22	23	21 八年級專業群科參訪(第八節停課)	22 流感疫苗施打 22 校安、午餐委員會期中會議	21 八年級專業群科參訪(第八節停課) 22 親職講座	22 流感疫苗施打	

月	品德教育主題	週	日	一	二	三	四	五	六	教務處	學務處	輔導處	幼兒園	備註
		9	24	25	26	27	28	29	30	25-29 第一次作業抽查		28 專輔宣講 29 慶生會 29 志工授證 29 第 1 次生涯發展紀錄手冊抽查		
11		10	31	1	2	3	4	5	6		1 第一次聯絡簿抽查	1-5 樂學班九年級轉銜會議 4 生命暨特教活動	5 發教學月報	
		11	7	8	9	10	11	12	13		11 兒童權利公約講座(暫) 13 校慶運動會	11 七年級生涯發展紀錄手冊、生涯檔案啟用	9 園務教學會議、品德宣導暨慶生 13 校慶運動會	
		12	14	15	16	17	18	19	20			17 樂學班高中職參訪	19 校外教學(暫)	15 校慶補假
		13	21	22	23	24	25	26	27	24 心跳 100 24 期中課發會		22-26 樂學班第 2 次段考 26 慶生會 26 親職講座	27 全園消毒日 畢冊廠商說明會	
12		14	28	29	30	1	2	3	4	30-1 第 2 次定期評量(第八節停課)		2 五專參訪(九年級)	3 發教學月報	
		15	5	6	7	8	9	10	11	9 校內英語文競賽		8 小六生校際招生	7 園務教學會議、生命教育宣導暨慶生	
		16	12	13	14	15	16	17	18	13-17 第二次作業抽查 16 校歌暨英語歌曲比賽	16-17 七年級跳繩比賽 16 校歌暨英語歌曲比賽	16 生命教育講座 17 第 2 次生涯紀錄手冊抽查		
		17	19	20	21	22	23	24	25	23-24 第 2 次模擬考	20 第二次聯絡簿抽查		24 歲末感恩活動	
		18	26	27	28	29	30	31	1		30 八年級3對3比賽	29 小六生校際招生 30 高關懷課程結束		31 元旦補假
1		19	2	3	4	5	6	7	8	5 期末課發會 7 第八節最後一次上課	5 租稅宣導(早-暫) 6 八年級3對3比賽 7 性平、交通、校安、健促、午餐委員會期末會議 7 台灣跑透透、慢跑鐵人結束	3-7 樂學班期末 IEP 會議	4 園務教學會議、性別平等教育宣導暨慶生 7 期末 IEP 會議	
		20	9	10	11	12	13	14	15	12 心跳 100	10 柑園名人賞申請截止 10-14 啄木鳥計畫	10-14 樂學班第 3 次段考、收回生涯發展紀錄手冊與 A 卡 11 高關懷課程委員會、家庭及生命教育期末會議 13 生涯發展期末會議、特推會期末會議	10-14 期末評量	
		21	16	17	18	19	20	21	22	18-19 第 3 次定期評量 20 休業式			20 休業式 21 全園性教保課程發展會議	
			23	24	25	26	27	28	29					
2			30	31	1	2	3	4	5					31 除夕
			6	7	8	9	10	11	12	11 開學日			11 開學日	
			13	14	15	16	17	18	19					

備註說明:

- 110.9.21(二)中秋節, 9.18(六)~9.21(二)中秋節連假 4 天, 9.11(六)補 9.21(一)上班上課。
- 110.10.10(日)國慶日, 10.11(一)國慶補休。
- 111.1.1(日)元旦, 110.12.31(五)元旦補休。
- 111.1.31(一)除夕, 111.2.1~6(日)春節放假。

110年度畢業生各項升學管道錄取百分比

	公立學校	私立學校
基北區免試	21.2%	3.5%
專業群科特招	3.5%	1.2%
優先免試	15.3%	1.2%
甄選入學體育班	9.4%	2.4%
自行報名	0.0%	23.5%
技術型及單科型	0.0%	0.0%
產業特殊需求	0.0%	0.0%
實用技能	5.9%	1.2%
適性安置	0.0%	10.6%
五專優先免試	55.3%	43.6%
五專聯合免試	21.2%	3.5%
總升學率	98.9%	

111年基北區高級中等學校 免試入學超額比序項目積分對照表

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							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	21分	7分	符合1個領域							健體、藝文、綜合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. 採計期間為108學年度(七年級)上學期至110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									

學生畢業條件規範說明

一、依據「新北市國民小學及國民中學學生評量補充規定」，畢業條件：

1. 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。
2. 經獎懲抵銷後，未滿三大過。
3. 八大學習領域有四大學習領域以上畢業總平均成績丙等(即 60 分)以上。

《八大學習領域：語文、數學、社會、自然、藝文、健體、綜合、科技》

二、上述第 3 點「畢業總平均成績」來源為，國中三年共六學期(七上、七下、八上、八下、九上、九下)學期成績之平均；學期成績為平時及定期成績按比例核計。

各領域平時及定期成績比例如下表：

領 域	平時	定期
國 文 領 域	60%	40%
英 語 領 域	60%	40%
數 學 領 域	65%	35%
社 會 領 域	65%	35%
自 然 領 域	65%	35%
科 技 領 域	50%	50%
健 體 領 域	50%	50%
藝 文 領 域	50%	50%
綜 合 領 域	50%	50%

三、各領域平時成績評量標準：

領 域	平 時 成 績 評 量 標 準
國文領域	紙筆成績20% 作業成績30% 平時學習態度40% 口語表現10%
英語領域	紙筆測驗30% 習作30% 聽力及口說20% 學習態度(含上課反應)20%
數學領域	小考成績40%(多次中擇優3次平均) 作業成績40% 平時學習態度20%(態度成績分數60~95分)
社會領域	小考成績25%(多次中擇優3次平均) 報告、分組上課表現25% 作業成績30% 個人學習態度、出缺席20%
自然領域	上課表現(含出席率及學習態度)40% 作業成績40% 紙筆測驗20%
科技領域	資訊 上課參與(含問答、態度)30% 學習態度10% 作業成績70%
	生科 上課參與(含問答、態度)30% 學習態度10% 作業成績70%
健體領域	體育 術科60% 上課努力程度30% 出席10%
	健教 學習態度/上課參與50% 上課練習作業30% 測驗20%
藝文領域	音樂 出席與秩序30% 用具攜帶30% 學習單、小考40%
	美術 出席與學習態度30% 用具攜帶10% 學習單、小考60%
	表藝 出席與秩序30% 用具攜帶30% 學習單40%
綜合領域	家政 學習單成績40% 平時學習態度30% 實作成績30%
	輔導 學習單成績40% 平時學習態度30% 口語表現30%
	童軍 學習單成績40% 平時學習態度30% 實作成績30%

成績預警輔導機制及補考規定

壹、依據

- 一、國民中小學及國民中學學生成績評量準則
- 二、新北市國民小學及國民中學學生成績評量補充規定
- 三、新北市政府教育局函(等)

貳、實施對象：本校學生適用。

參、成績預警輔導機制

- 一、學期初由學校召開學生成績評量輔導小組，公告全校學生已修習學期之學習領域成績，未達四大學習領域以上總平均成績 60 分之預警名單。
- 二、學期間由教務處註冊組就當學期已評量過之第一、二次定期考查成績，公告國文、英語、數學、社會、自然學科一科以上未達 60 分之預警名單。
- 三、學期間由教務處將國文、英語、數學學習表現低成就學生使用補救教學科技化評量系統進行檢測，並依檢測成績進行補救教學。
- 四、補救教學運作方式依教育局相關規定辦理。

肆、各領域學期成績補考機制

- 一、藝術與人文、綜合活動、健康與體育領域及自然領域生活科技科，由授課教師本於多元評量精神完成學期成績補救評分。
- 二、國文、英語、數學、社會(含歷史、地理、公民)、自然(含生物、理化、地球科學)學科則於學期末成績結算後，由教務處公告當學期該領域(科)學期成績未達 60 分名單及多元評量補考事宜，每位學生各學期各科以補考一次為限，補考當日除有不可抗力因素外，無故缺考者，視同放棄補考機會，不得再行申請補考。

三、補考辦理方式：

- (一)補考時間：下學期開學後第二週。
- (二)補考地點：班級教室。
- (三)命題原則：題型(多元評量方式)、難易度(基本題)等共同命題原則，可由各科教學研究會依科目性質自行議定。
- (四)命題老師：由各科教學領域研究會或教務處指派。
- (五)評改方式：由各科教學領域研究會或教務處指派。
- (六)監考老師：由各科教學研究會指派或由教務處安排人力監考。

四、統一紙筆測驗補考後之成績依下列規定採計：

- (一)補考及格者，定期成績以及格基準分數(60 分)計。
- (二)補考不及格者，該科目成績就補考成績或原成績擇優登錄。

伍、本規定經校務會議通過後公布實施，修正時亦同。

閱讀相關活動

項次	活動內容	實 施 方 法
一	教室共讀	1. 每班配置一輛班級書車，提供同學多元主題的閱讀書籍。 2. 於每週五早自習，進行班級共讀。 3. 鼓勵師生進行好書共享交換活動。
二	寫作表達	1. 學生每學期每生至少 3 篇作文，提升寫作能力。 2. 每學期出版校刊與期刊，鼓勵教師與學生投稿。
三	心得分享	班級閱讀時，以師生共同討論或紙本記錄來分享閱讀心得，強化「表達」的能力。
四	圖書館利用教育	1. 鼓勵學生到本校圖書館借閱書籍，兼顧質與量。 2. 訓練親師使用本校館藏書籍的電子編目。 3. 引用社區圖書館資源，辦理校外參訪活動。 4. 舉行「圖書館導覽」帶領學生認識本校圖書館，了解借閱規定。
五	圖書館參與	招募學生志工協助圖書館經營、參與閱讀活動。
六	閱讀增量	1. 指導學生訂定寒、暑假閱讀計劃。 2. 引用社會資源，增加期刊、套書、電子書等。 3. 規畫學生各領域必讀書目。
七	閱讀教育研習	1. 鼓勵校內教師參加閱讀教育講座。 2. 辦理以教師為對象的閱讀研習。 3. 辦理以學生為對象的閱讀講座。
八	家長參與	1. 鼓勵家長參加閱讀培訓，增加閱讀指導能力。 2. 邀請家長參與圖書館志工小組，增加親子閱讀。
九	經典背誦	段考前一週早自習，由全校學生背誦精選文章。
十	獎勵制度	1. 學生撰寫「閱讀心得單」可累計『臺灣跑透透』活動圈數。 2. 自製小書可核「柑園名人賞」的獎章或記嘉獎。 3. 鼓勵學生校外投稿，可獲獎勵。 4. 獎勵借書較多的學生與班級。
十一	閱讀課程	每班一節閱讀課程，由專責的閱讀教師帶領同學賞析各類讀物。

社團開設總表

◎ 開放選社 ◎

序號	社團名稱	教 師	教室位置	活 動 內 容 / 備 註
1	視覺藝術社	邱炳凱	美術教室	(1)學習視覺設計的原理及實作。 (2)適合對視覺設計有興趣、熱愛動手實作者。 (3)一學期材料費 300 元。
2	陶藝社	李修緣	陶藝教室	(1)學習陶瓷工藝概說及實作(練土成形、裝飾燒素、施釉釉燒)。 (2)適合對美術有濃厚興趣者。 (3)需繳交燒窯費及部份材料費。
3	烏克麗麗社	林蕙仙	音樂教室	(1)體驗音樂樂趣，學習藝文的節奏律動感。 (2)需要有耐心及細心者。 (3)需自行準備譜夾。
4	一顆柑仔柑 啊捏社	顏苾盈	英語情境 教室	(1)培養探索求知批判能力。 (2)玩樂與體驗生活與生存技能。 (3)適合想培養領導能力者。
5	熱舞社	王湘芸	表藝教室	(1)學習了解如何運用肢體表現自己。 (2)適合對舞蹈有興趣者。
6	童軍社	楊沛龍	蟲屋、 紀念館 3F	(1)學習各項領導統御技能，學習帶領社區服務。 (2)適合具有服務熱誠，對於學習領導統御有興趣者。 (3)新社員需購買童軍服。
7	籃球社	陳昌廷	籃球場	(1)學習了解籃球運動，學習籃球運動各項技巧。 (2)適合對籃球運動有興趣者。
8	飛鏢社	林祐陞	團輔室	(1)培養專注力，帶領學生體驗。 (2)適合想要培養專注力者。
9	街舞社	謝東凌	紀念館地下室	(1)學習了解如何運用肢體表現自己。 (2)適合對舞蹈有興趣者。

序號	社團名稱	教 師	教室位置	活 動 內 容 / 備 註
10	射箭社	饒廷宇	射箭地下室	(1)學習射箭運動相關知識技能。 (2)參加射箭比賽。 (3)適合不怕苦、專注力高，體能中上者。
11	太鼓社	顏婉如	紀念館	(1)培養自律、自信、自強，並注重品德教育之精神。 (2)學習鼓術運動，參與各項表演競賽。 (3)適合不怕苦、能自我表現、體力充沛之學生。 (4)需背鼓譜；新社員需購買鼓棒。
12	烹飪社	楊佩玲	家政教室	(1)學習烹飪技巧與實作。 (2)每學期需購買材料約 1000 元。

◎ 資格安排入社(不能選的社團)◎

序號	社團名稱	教 師	教室位置	活 動 內 容 / 備 註
13	越南語社	李潔儀	七智教室	固定成員
14	印尼語社	陳珊蘭	七美教室	固定成員
15	泰語社	何學義	八善教室	固定成員
16	學研	李文伶	自學班教室	全九年級

慢跑鐵人活動實施辦法

壹、目的：

- 一、提倡正當休閒活動，提昇學生體適能。
- 二、透過自我挑戰，磨練學生意志，以達到增加自信心之效。

貳、主辦單位：學務處體育組

參、實施對象：全校學生

肆、實施地點：本校操場(遇雨移至紀念館)

伍、實施原則：

- 一、採漸進式，衡量自己能力逐步增加跑步路程。
- 二、館內兩圈算操場一圈。
- 三、全學期完成固定里程數者即挑戰成功。
- 四、本活動圈數不與台灣跑透透圈數重疊計算。
- 五、慢跑鐵人活動之圈數不跨學期累計。

陸、方式：

- 一、第一學期於 110 年 9 月 13 日（一）開始實施，111 年 1 月 7 日（五）截止。
- 二、於每日第二節（09：55～10：10）下課時間惟請各班填妥參加回條（附件），以利學務處執行審核與活動進行間安全照護。。
- 三、體育課跑步不算在內。

柒、審核：

- 一、學務處體育志工。
- 二、學務處行政人員、審核人員。

捌、安全事項：

- 一、患有嚴重疾病者（如心臟病、氣喘病…等），謝絕參加。
- 二、跑步中若有身體不適者，請立即停止活動並告知隨行老師或志工處理。
- 三、跑步時嚴禁嘻笑玩耍並注意安全。
- 四、當天最多圈數不得超過 10 圈。

玖、獎勵：凡於學期間完成固定里程數挑戰者即贈送：

- 一、30 公里（操場 150 圈）嘉獎一支、體育章一枚。
- 二、60 公里（操場 300 圈）體育章兩枚。
- 三、100 公里（操場 500 圈）禮卷 500 元、體育章三枚。

拾、本辦法經校長核准後實施，修改時亦同。

柑園國中 110 學年度大跑步計畫

『臺灣跑透透』校園活動實施辦法

壹、依據：教育部 SH150 方案暨大跑步計畫。

貳、目的：提倡正當活動，並達到最大心跳率的百分之 70 以上(即有氧運動) 以慢跑、快走及增進心肺適能活動為主，得兼顧學生運動能力調整活動內容，規劃晨間『零時體育計畫』活動、課間活動與課後運動，以改善學生的作息時間，增加運動的機會，培養終身運動的習慣，逐漸改善學習效果與生活品質，提昇體適能，激勵班級士氣，發揮班級團隊精神。

參、主辦單位：學務處體育組

肆、實施對象：全校班級

伍、實施地點：本校操場

陸、實施辦法：

一、將實際跑操場的公里數，換算成跑臺灣的公里數，以柑園國中為起點，由北向南跑，目標是跑臺灣一圈。

二、以各班級為單位參加、每班未參加人數不得超過 5 人。

三、每班每次以圈為計算單位，跑操場一圈以 200 公尺計算。

四、每班每次跑完後，由體育股長於「一週計劃表」上填妥跑步圈數資料，並請審核老師進行審核後簽名，一週送回體育組一次。

五、每週由體育股長負責統計該班跑完之距離，回報體育組公佈。

六、如全班參加跑步人數未達規定，則不予納入成績累計。

七、導師協助鼓勵班級學生自主完成活動，爭取班級榮譽。

八、臺灣跑透透之圈數跨學期、跨學年累計。

九、於通過各站數後，班級代表上臺擲出骰子，可獲得以下其中一項額外的獎勵方式：

(一)：本日跑步圈數 5 倍計算

(二)：班級跑步總圈數立即加 50 圈

(三)：獲得體育用品一份(毬子 10 組、跳繩 10 條、籃球 1 顆、…)

(四)：全班嘉獎一次

(五)：週五便服日一次

(六)：再擲一次

柒、時間：

一、第一學期於 110 年 9 月 13 日(一)至 111 年 1 月 7 日(五)

二、每班可利用早自習、導師時間、第一節下課或下午導師時間施行，惟需填妥回條(附件)，以利學務處執行審核與活動進行間安全照護。

三、體育課跑步不算在內。

捌、審核：

一、各班導師及副導師。

二、學務處行政人員、審核人員。

玖、安全事項：

一、患有嚴重之疾病者(如心臟病、氣喘病..等)，可走路代替。

二、跑步中若有身體不適者，請不要勉強立即停止，立刻告知導師或隨行人員處理。

三、跑步時注意嚴禁嘻笑玩耍並注意安全。

拾、經費：處室業務經費或學校自籌。

拾壹、獎勵：

一、每班每到定點圈數，可核體育章一枚。

二、跑到新竹、二水、三義、集集、鹽水、旗津、恆春、卑南、池上、光復、蘇澳與九份皆可擲骰子一次。

三、完成臺灣跑透透班級：由家長會贊助美味餐點、全班小功一支。

拾貳、本辦法經校長核准後實施，修正時亦同



臺灣跑透透圈數圖



※各點圈數如地名上標記數字

※選擇山線班級，竹山下一站是鹽水站

服務學習具體執行活動方案

一、依據：「新北市政府教育局推展學校服務學習實施要點」暨「新北市立柑園國民中學服務學習實施計畫」辦理。

二、目的：

(一)增進學生認識自己、關心他人、關懷生活環境及參與公共事務的意願與熱忱。

(二)提供學生回饋學校、社區及社會之機會。

三、服務學習相關規劃：

服 務 學 習 內 容	實施對象	實施時間
【假期校園整潔維護】 (一)以班級為單位由學務處安排暑假返校維護校園整潔。 (二)工作性質視當時需求而定。 *認證方式： 學期末各班統一收齊志願服務學習記錄，交由學務處訓育組核章認證。	全校學生	假期
【學校長期志工】 由各處室招募長期志工，如：頒獎志工、攝影志工、播音志工、海報志工、衛生志工、紀念館志工等，工作內容由各處室訂定之。 *認證方式： 平時服務需有簽到退紀錄，期末填妥志願服務手冊，附上簽到退紀錄由招募志工單位核章認證。	長期志工學生	適時辦理
【學校短期志工】 由各處室招募短期志工，工作內容由各處室訂定之。 *認證方式： 服務結束後由招募志工單位核章認證。	志工學生	適時辦理
【個人、社團或班級規劃之創意服務學習活動】 參加校外服務學習時，須於一週前至學務處提出申請(附件一)，申請前須取得家長之同意，並於申請時一併附上家長同意書(附件二)。 *認證方式： 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，或服務時數證書(附件三)，於活動結束後繳交由學務處覆核。	提出申請之個人、社團或班級	適時辦理

四、認證與登錄：

期末繳交志願服務手冊由學務處進行覆核，由導師將服務時數輸入於校務行政系統。

五、輔導與獎勵：

(一)對於參與服務學習有個殊需求或意願不高、表現不佳之學生，由導師、學務處、輔導處(室)加強輔導。

(二)於期末執行活動成效檢討，辦理成果發表會，公開表揚及獎勵績優社團、學生及相關人員。

新北市立柑園國民中學校外服務學習活動申請表											
申請人或單位		<input type="checkbox"/> 個人 <input type="checkbox"/> 社團 <input type="checkbox"/> 教師									
服務時間		自 年 月 日 時 至 年 月 日 時 合計 小時									
服務內容 (請詳述)											
服務地點						機構聯絡人					
						機構電話					
聯繫方式		指導教師(或家長)：_____ (姓名) _____ (電話) 學生負責人：_____ (姓名) _____ (電話)									
申請人 簽 名						指導老師 (或家長)簽章					
服務學生		班級	座號	姓名	家長同意書			備註			
					<input type="checkbox"/> 已附，同意前往。						
					<input type="checkbox"/> 已附，同意前往。						
					<input type="checkbox"/> 已附，同意前往。						
					<input type="checkbox"/> 已附，同意前往。						
					<input type="checkbox"/> 已附，同意前往。						
					<input type="checkbox"/> 已附，同意前往。						
					<input type="checkbox"/> 已附，同意前往。						
					<input type="checkbox"/> 已附，同意前往。						
申請人			訓育 組長			學務 主任			校長		

註1：此表僅供參考，可自行修正運用。

註2：如參與校外或課餘之服務性活動，一定要檢附家長同意書。

註3：此申請表需於活動前一週提出審核。

附件二

新北市立柑園國民中學校外服務學習活動說明暨家長同意書

申請人或單位		活動名稱	
活動內容			
活動時間	自 ____年____月____日（星期____） ____時 至 ____年____月____日（星期____） ____時，共____小時		
活動地點			
費用內容	<input type="checkbox"/> 本活動無須繳交任何費用 <input type="checkbox"/> 本活動須繳交費用 _____ 元，用途說明：_____		
與金額			
活動聯絡人：	聯絡電話：		
備註：			

新北市立柑園國民中學校外服務學習活動家長同意書回條

班級		座號		學生姓名	
<input type="checkbox"/> 本人不同意敝子弟參加此活動。若敝子弟在未獲許下逕自參加，請依校規議處。 <input type="checkbox"/> 本人同意敝子弟自 ____年____月____日____時起 至 ____年____月____日____時止， 參加_____之活動，並囑其服從校外服務學習單位 之指導，遵守相關規範與注意自身安全。 <div style="text-align: right;"> 家長簽章：_____ 家長聯絡電話：_____ 導師簽章：_____ </div>					
中 華 民 國 年 月 日					

服務證明書

新北市立柑園中學學生_____

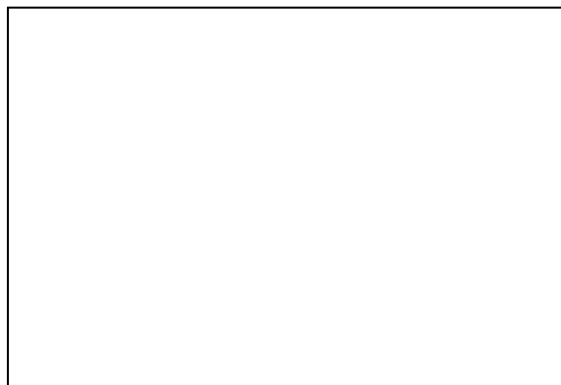
於中華民國_____年_____月_____日參加_____

主辦之_____服務學習活動

積極服務 主動參與 表現優異

服務時數達_____小時

特頒此證書 以茲鼓勵



中 華 民 國 _____ 年 _____ 月 _____ 日

學生適性輔導相關課程與活動安排

年級	核心內涵	教學主題與活動	實施方式與策略	實施時間
七年級	自我覺察與探索、生涯覺察與試探	1.新生智力測驗	實施新生智力測驗。	110/09
		2.時空膠囊	於新生訓練進行時空膠囊活動，學生思考自己對於生涯的想像。	110/09
		3.新食器時代	在藝術課程中，講述祖父母節由來，並邀請家長一起彩繪陶碗作為日後午餐的食器。	110/09~10
		4.生涯發展手冊、生涯檔案啟用說明與建置	說明生涯手冊、檔案的意義及使用方式，讓學生能在教師指導下或自行使用。將生涯檔案運用於教學與各類活動，使生涯檔案成為學生認識自我成長的指標之一。	110/11 全學年
		5.認識社區職業	邀請社區人士或學校家長到班級分享職業生涯。	110/10~12
		6.社區資源踏查	以班級為單位至社區踏查，由社區人士介紹職業的特色，讓學生深入認識職業並完成學習單。	111/05
		7.技藝性社團選讀	開設技藝性社團課程，開放七、八年級學生選讀與學習。	全學年
		8.生涯發展刊物	出版生涯刊物，提供學生生涯教育相關資訊。	111/04
八年級	生涯覺察與試探	1.生涯手冊與檔案建置	配合各教學活動建置生涯手冊內容及生涯檔案。	全學年
		2.專業群科參訪	上下學期各辦理一次高級中等學校專業群科參訪，藉由踏進社區高級中等學校，認識不同的專業群科與教育環境，並透過專業群科實作體驗活動，探索自己的興趣。	110/10、 111/05
		3.多因素性向測驗	實施多因素性向測驗，並進行說明。	111/03
		4.生涯規畫講座	適性多元入學生涯宣導講座。	111/04
		5.技藝性社團選讀	開設技藝性社團課程，開放七、八年級學生選讀與學習。	全學年
		6.技藝課程學生遴選	◎ 技藝教育課程介紹。 ◎ 公布相關辦法，並遴選適合上課的學生。	111/03 111/05
		7.小團體輔導	由輔導老師開設小團體輔導，讓學生探索未來生涯可能。	全學年
		8.生涯發展刊物	出版生涯刊物，提供學生生涯教育相關資訊。	111/04

年級	核心內涵	教學主題與活動	實施方式與策略	實施時間
九年級	生涯探索與進路選擇	1.職業興趣測驗	實施職業興趣測驗並進行結果說明。	110/11
		2.升學博覽會	參加新北市升學博覽會，讓學生了解在地有哪些學校與科系。	110/12
		3.生涯手冊與檔案建置	配合各教學活動建置生涯手冊內容及生涯檔案，並利用生涯發展手冊內容進行升學進路輔導。	全學年
		4.技藝教育	進行技藝課程、技藝教育課程成果展。	全學年
		5.參加技藝競賽	協助選手培訓並帶隊參加技藝競賽。	111/02
		6.生涯規畫講座	適性多元入學生涯宣導講座。	111/04
		7.校友返校座談	邀請畢業的學長姐返校進行座談會，分享高中與五專的生活點滴，提供學弟妹各方面相關資訊。	111/04
		8.小團體輔導	由輔導老師開設小團體輔導，讓學生探索未來生涯可能。	全學年
		9.生涯發展刊物	出版生涯刊物，提供學生生涯教育相關資訊。	111/04
		10.升學嘉年華	舉辦升學嘉年華，邀請鄰近高中職來校設攤，讓學生認識各校特色，藉此對升學進路更進一步認識。	111/06
		11.高級中等學校參訪	針對性向或興趣明顯的學生，帶隊至社區高中職參訪與實作體驗。	111/06



110學年度第1學期 柑園國中親職講座

場次一：110年10月22日（星期五）

時間：晚上7:00-9:00

講題：世代傳遞愛-代間教育

地點：Meet線上會議 代碼：gyjh08

場次二：110年11月26日（星期五）

時間：晚上7:00-9:00

講題：愛家、幸福123-健康家庭好健康

地點：Meet線上會議 代碼：gyjh08

報名請洽：

輔導組 吳組長

02-26801958 #112

或掃

QRcode：



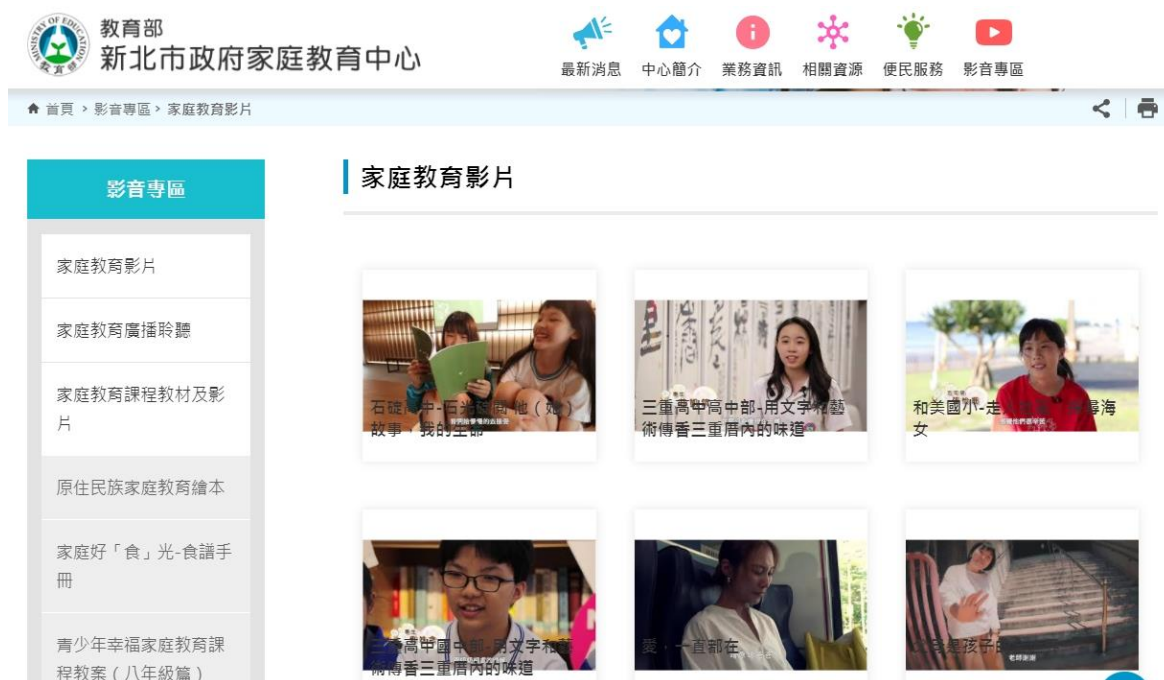
新北市政府家庭教育中心家長宣導資料

鼓勵大家善加運用家庭教育中心資源，瀏覽相關課程及活動，讓您的家庭溝通無障礙，彼此更相愛！

一、新北市家庭教育中心網站：<http://family.ntpc.edu.tw>



二、家庭教育相關影片，可點閱觀看：<https://ppt.cc/fSFMdx>



三、其他相關諮詢電話

專 線 名 稱	專 線 號 碼	服 務 時 段
全國保護專線	113	24小時
生命線	1995	24小時
張老師	1980	下午14:00~21:00
內政部男性關懷專線	0800-013-999	上午09:00~下午23:00
新北市新希望關懷中心(失業、急難救助)	1957	上午08:30~下午17:30
新北市政府高風險家庭服務管理中心	8968-2380	上午08:30~下午17:30
新北市政府家庭暴力暨性侵害防治中心	8965-3359	上午08:30~下午17:30

四、家庭教育諮詢專線



**想找人聽一聽！
說一說！聊一聊嗎？**

您有各種家庭問題的煩惱嗎？
(夫妻相處、子女教養、親子溝通、自我調適)

幫一幫我

家庭教育諮詢專線
FAMILY EDUCATION SERVICE LINE

412-8185

服務時間 週一至週五 9:00~12:00
14:00~17:00

特別加開 週一至週五 18:00~21:00
週六 9:00~12:00、14:00~17:00

新北市政府家庭教育中心 New Taipei City Center for Family Education

新北市政府 New Taipei City Government

新北市教育局防疫宣導資料

安心抗疫，我們一起度過

親愛的同學：

這段時間，還好嗎？當知道自己生病了，會有錯愕、憤怒、害怕、難過……等等的情緒，這都是很正常的，很多人也都會有這樣的感受，好好看見自己有這樣的情緒就好，不需要自責，每個人都有可能不小心生病的。這陣子為了讓你好好休息，也一起守護其他人的健康，讓你待在特定的地方進行隔離，心情可能會有些不安或沮喪，身體可能會有發燒、流鼻水、咳嗽、喉嚨痛、肌肉痠痛、頭痛等不舒服的症狀，這些心理和身體上的不舒服，都是和病毒相處時，會面臨的挑戰，雖然會有些辛苦，但很多人很願意陪你一起走過。

以下提供一些方法，讓我們在和 COVID-19 相處時，更有力量更能堅持下去，也想讓你知道你不孤單，我們正並肩作戰：

- 請照顧好自己，適度做些能放鬆的活動，如：聽音樂、室內運動等。
- 慢慢學習讓心情平靜安定，均衡飲食並維持正常作息，增加抵抗力。
- 當健康狀況許可下，可開始利用線上平台學習，也為返校復課準備。
- 請遵守隔離治療的一切原則與規範，這是戰勝病毒的關鍵！
- 請接納自己的各種情緒，需要時請務必找人聊聊，或者撥打

專線電話：**2956-0885**，我們很願意提供任何對你有幫助的建議

與陪伴！

讓我們一起安頓好身心，一起面對，互相守護，一起度過。



新冠肺炎安心宣導

安守疫情，心裡放晴

寒假期間看著新冠肺炎的新聞不斷，都讓我們感到不安，時間一久你可能開始有無力感、或察覺孩子變得較無法專心、吃得少或睡不好，影響生活品質，但，除了擔心我們還可以做些什麼呢？面對孩子的焦慮，家長可以怎麼回應呢？輔導處這邊提供幾個「舒心小撇步」，讓家長可以帶著孩子一起找回安定感。

一、正確的資訊窗口

從政府的管道接收正確的資訊，定時定量的使用LINE官方帳號「疾管家」

（@TAIWANCDC）接收訊息，避免過多或是錯誤資訊造成無謂的擔心。

@taiwancdc



二、心裡話大聲說



把對疾病可能的擔心，試著跟信任的人、較好的知己，說說自己的感受，讓這些情緒有被理解的機會。

三、找回安定感

放下擔心，可以用以下四種方式，幫自己找回安定：



安頓

打掃家裡、清潔消毒、恢復生活秩序



安在

把注意力放在自己與家人、重要他人身上，找回關係的連結，讓心安定



安心

靜心、專注於當下及生活



安全

集體防疫共識，對社會帶有一分責任，多警覺但不隱瞞

四、轉移注意力

除了適度的關心疫情消息外，也可以把注意力轉移到其他喜歡的事情上，例如：唱歌、聽音樂、閱讀、打球等。

五、保護自己



均衡飲食



適度運動



作息正常



勤洗手



配戴口罩



避免群聚

六、面對孩子的焦慮，可以怎麼回應

(一) 傾聽孩子的心裡話

聽孩子說一說對疫情的想法或感受，抒發對疫情的情緒。

(二) 做好自身防護

家長可以跟孩子一起加強居家防護，勤洗手，定期消毒，依相關規定配戴口罩。

(三) 相信官方的防疫政策

目前台灣防疫單位、醫療人員及防疫資源皆有完善的控管，學校也配合教育局指示做好各項防疫工作，只要全力配合政府各項措施，相信政府是能控管疫情的。

最後，若以上做法還是無法舒緩您或孩子的心情時，建議向輔導處尋求協助，讓我們來幫忙您一起安心度過這次疫情。

資料來源：財團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會網站

圖片來源：世衛台灣Global Health Diplomacy
<https://www.facebook.com/pg/TWGlobalHealth/posts/>

整理編輯：專輔教師

新北市教育局健康上網宣導資料

「一聽二規三動動，四感五慣六讚讚」

一聽：傾聽孩子的需求。

二規：對孩子上網作規範。

三動動：每使用 30 分鐘 3C 產品，就要站起來活動 10 分鐘。

四感：培養子女的歸屬感、愉悅感、成就感及意義感之高四感生活。

五慣：培養人、事、時、地、物五種網路使用的好習慣：
人：和父母討論網路交友情形。
事：保護自己與他人隱私。
時：規定每天網路使用時間上限；每天先做完功課再上網。
地：睡覺時手機不放床邊。
物：使用適合年齡遊戲。

六讚讚：多稱讚孩子合理使用網路的行為。



防疫期間紓心小撇步

親愛的家長您好：

近日關於 covid-19（新型冠狀病毒）疫情早已佔據世界各國的新聞版面，臺灣大街小巷從排隊買口罩、酒精的人潮，顯見這是大家切身關心的重大議題，但無論外面紛紛擾擾的大小風雨，我們更想關心的是各位爸爸媽媽，開學多日，您和您的孩子過的好嗎？新北市政府教育局近日接到許多家長詢問會擔心自己或孩子上學被傳染，或是班上有同學請假在家隔離中，我該怎麼安慰孩子？擔心戴上口罩感覺人跟人關係變得疏遠了？甚至您自己也有很多不確定和擔心？

「擔心」的情緒是正常反應：

這些大大小小的問題，其實都反映出現在社會大家普遍的狀況——「擔心、不安」的心情，我們的情緒被擾動，也可能引起更多身心狀況。事實上這是正常的反應，在此，我們希望能夠和您分享一些能夠照顧您與孩子的小撇步，希望能夠從心理健康的角度，幫助您提升情緒免疫力！

我該如何是好？

● 正常反應：

您可能也會有擔心、不安、睡眠受到影響、食慾下降、有點神經質，這些只要沒有影響到您日常生活功能，其實是一種自然反應，因此不需要太多擔心，保持穩定的作息即可，或是轉移注意力、從事其他有興趣的事情都是很好的調節情緒的方式。

● 尋求協助：

倘若您的生活作息已經受到影響，且持續超過兩週以上，例如上班無法專心、三餐毫無胃口、內心認為一定會被傳染而焦慮不安，我們建議您要尋求精神專業的協助，幫助您緩解這些症狀。

● 正確資訊：

請您務必要保持正確與清楚的觀念，才不會被疫情打倒，您可以從中央疫情指揮中心每天發佈的新聞消息中，適度瞭解國內目前的疫情狀況，讓您知道政府如何有效與正確的因應疫情，以防您過度擔心。再來，正所謂知己知彼，因此要先正確認識這個病毒的傳染途徑、相關症狀、防疫方式等，我們就不需過度反應，自然也不會引起情緒上的焦慮不安。有了正確的觀念，加上我們自身安了心，相信您在安撫孩子的心一定事半功倍。

孩子該如何是好？

如何安頓孩子，首先請您先保持三個原則——「清楚解釋、正向鼓勵、作法明確」，以下列舉幾個孩子常問的問題，您可以試著做：

我該怎麼跟他解釋這次的疫情資訊呢？

- **清楚解釋：**簡短說明這個病毒可能會有什麼症狀（例如：發燒、咳嗽、四肢無力等）。
- **正向鼓勵：**鼓勵解釋大人小孩都要需要保護自己，同時保護他人。
- **作法明確：**教導並示範注意自我衛生習慣，例如量體溫、戴上口罩與勤洗手等。

戴上口罩和在他人面前消毒後，人與人會不會變得疏離和不信任？

- **清楚解釋：**戴上口罩是為了保護彼此，避免飛沫和病毒傳染。
- **正向鼓勵：**這其實是一個善良的行為，是助人也助己，會這樣做其實更是表達因為我們在乎對方的健康才會這樣做，也傳遞一個彼此保護的好習慣。
- **作法明確：**正確教導洗手、使用消毒水、配戴口罩的方式，保護您和孩子的健康。

班上有同學隔離了，我可以怎麼辦？！

- **清楚解釋：**因為這是為了保護大家防止更多人被感染所做的，同學在家隔離14天確定身體健康後，就可以回學校了。
- **正向鼓勵：**接納孩子對於同學的擔心，同時務必「讚揚」這位同學自我負責的正確態度，不來學校和同學見面，其實是為了保護大家。
- **作法明確：**孩子如果想念這同學想要找他探望他，此時應鼓勵孩子可以透過電話或是請人轉達關心。

當然，孩子可能還會有各種問題，您只要給予正確資訊，正向鼓勵，並告知孩子可以怎麼做，相信不僅能幫助孩子穩定情緒，並且會學到如何成為更善良的人，與對自我負責，雖然這是個危機，但也是教育孩子最佳的機會。

最後，從自家防護到學校防護，新北市政府教育局密切相關單位合作，要保護您的孩子能夠在安全和健康的環境下持續學習。這次的防疫的確不易，若您或孩子仍有許多不安與擔憂，這些都是正常的，我們歡迎您和學校的輔導老師，或是新北市學生輔導諮商中心作諮詢，讓我們一起守護孩子，用「心」提升免疫力。

~2020.03 新北市學生輔導諮商中心~

安心防疫 關懷專線



東區輔諮中心：2695-1673

南區輔諮中心：2925-1119

西區輔諮中心：2296-1168

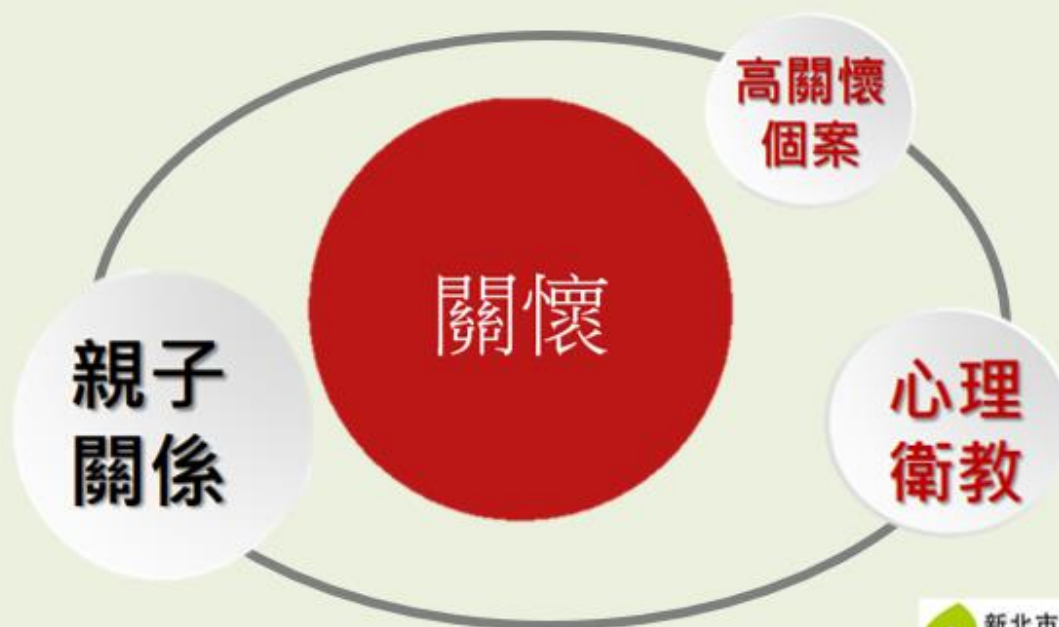
北區輔諮中心：2848-4607

我們一直都在

- ✓ 學校輔導人力—導師、兼輔老師、專輔老師
- ✓ 專業輔導人力—學校心理師、學校社工師



疫情安心輔導 高關懷個案關懷 心理生理諮詢服務





.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....