

新北市立鳳鳴國民中學

111 學年度第二學期家長日親職專刊

2023 鳳鳴 前兔似錦新氣象！

校長 林世慶

各位家長好！首先祝福大家兔年平安、事事如意。

感謝上帝，三年的疫情逐漸走向尾聲，新的學期在大家的努力下順利展開，鳳鳴國中的全體教職員工也要跟所有家長們一起努力，在新的一年里，不受到環境影響，繼續為孩子的教育加油。

首先跟大家報告，111 學年度第一學期經過全校師生共同的努力，鳳鳴國中在各種學習領域上取得優異成果。

上學期學校榮獲 111 學年度新北市國語文競賽國語演說教師組特優、全國語文競賽卑南語情境式演說國中學生組特優、新北市 111 年度品德教育分區觀摩研討會暨績優評選區級獲獎學校、新北市 110 學年度友善校園傑出學輔主管獎、111 年度全國中等學校運動會榮獲國中女子團體總錦標第一名、111 年第二十九屆全國少年跆拳道錦標賽榮獲佳績、111 年台北市全民盃暨全國跆拳道錦標賽榮獲國中黑帶女子組亞軍 國中黑帶男子組殿軍、111 年度教育部中輟生預防及復學輔導績優學校、2022 年新北市國際珠寶精品金工競賽國中-手繪/3D 繪圖組冠亞軍；另外學生還有在美術、英語比賽以及各項體育競賽上都有相當優異的表現，囿於版面因素無法一一詳述，但相關資料都會刊登在本校校園網站上，歡迎家長們能夠隨時上網瀏覽。這裡再一次感謝代表學校參加比賽的學生與負責指導的教師和教練的辛勞，是你們讓鳳鳴更精采。

在學校持續在硬體教學設備進行改善，已完成的校園建設如下列：全校電力改善及冷氣裝設、屋頂太陽能板裝設、運動場中央球場暨跑道整建、鶯歌路新設側門工程、七年級智教室觸控大屏黑板建置案、校門口坡道改善工程等。新的一年還會持續進行八年級教室智慧大屏黑板的建置、鳳鳴藝廊整修以及幼兒園新設兩歲專班教室工程。

在學校軟體教學上以持續推動閱讀教育來打造學生自主學習能力的基礎；七、八年級的文理素養班也會持續精進，本學期也在星期五開設第八節特色課程；七年級為 AI 無人機、八年級為閱讀寫作課程，期盼能夠透過多元的課程設計協助學生培養出良好的主動學習的習慣，在此歡迎家長鼓勵學生多多參與各類課程。

接下來九年級同學在五月下旬即將要參加國中會考，在此鼓勵家長們能夠多給予孩子關心與打氣但是避免過度的擔心與焦慮。配合學校老師的教學進度來擬定自己的學習策略，只要能持之以恆的學習，相信一定可以有最好的表現。當然協助孩子們尋找未來人生的方向也是下學期的重要課題，這方面除了導師以及輔導老師會給予建議外，針對家長輔導處也有舉辦有關多元入學與適性輔導的親職講座，歡迎家長能夠撥空參與。

至於七、八年級的學生，同樣繼續加強各領域學科的學習課程外，我們期待孩子在閱讀、品德、生命關懷、環境教育與國際視野的領域上能夠有更寬廣的學習。特別是在品德教育上，我們期盼孩子能夠學習正確的與他人合作與互動，提升情緒智商，能夠更懂得付出與給予的意義。了解不是擁有很多的人才可以給予，而是給予能讓一個人可以擁有更多。當我們願意去關懷一些其他人時，其實會發現，常常是自己受到最多的安慰。

最後，在新的一年里，也更期待與所有家長們一同努力，將鳳鳴打造成為一所成對孩子自我實現的夢想學園。

教務處學習資訊

壹、111 學年度教務處師長及連絡方式

教務主任 陳初芳老師【216】	教學組長 黃佳文老師【218】
註冊組長 林泰旭老師【218】	設備組長 林中凱老師【219】
資訊組長 雷尚宸老師【204】	閱推教師 李貞慧老師【219】
幹事 黃金蓮小姐【217】	協助行政 蕭人豪老師【217】

貳、本學期教務處推動之重要工作

一、落實新課綱課程實施與評鑑，並發展素養教學教案與評量試題。 二、全體教師(含校長)開放教室公開授課。
三、開辦七八年級第 8 節多元課程：

1. 文理素養班。提供學習前端學生多元學習課程，活化學習模式。
2. 學習扶助班。陪伴學習弱勢學生建立學習自信，發掘學習興趣。
3. 基礎課程班。強化參加課程學生的學習穩定度，精熟學習內涵。
4. 七年級 AI 無人機，八年級聯合報寫作班。四、

持續辦理九年級會考衝刺班及留校夜自習班。

五、推動外籍教師雙語教學課程，培育學生適應英語情境對話與溝通。 六、推動本土語文教學課程，拓增學生本土文化視野與習俗。

柒、推動閱讀教育課程及閱讀相關活動。

參、教學組 / 學生重要學習行事

一、重要日程規劃

02/17-02/22	補考
02/21-02/22	九年級第三次成對測驗
03/01	課後輔導、學習扶助課程開始（九年級衝刺班提前於 02/20 開始）
03/28-03/29	第一次定期考查
04/11	校內國語文競賽
04/17-04/21	作業查核（地歷公作，九年級全科）
04/20-04/21	九年級第四次成對測驗
05/09-05/10	九年級第二次定期考查
05/16-05/17	七、八年級第二次定期考查
06/05-06/09	作業查核（國英數自）
06/09	校內英語歌吟競賽
06/28-06/29	第三次定期考查
06/30	休業式

二、學習扶助 Follow Me

教育部規定各縣市應規劃提升學生學力方案，透過「學習扶助科技化評量」篩選學習低成對學生及時提供扶助，讓學生找回學習自信並提升學力。

本校配合教育部及新北市教育局的規劃，開設「學習扶助」課後輔導（由教育局負擔經費），安排需要課業扶助的學生參與課程以奠定學力基礎。

如果孩子被篩選參加學習扶助，家長該怎麼辦？

家長接到消息可能會感到緊張、擔心、難過

別著急，讓我們一起幫助孩子的學習，我們可以這麼做



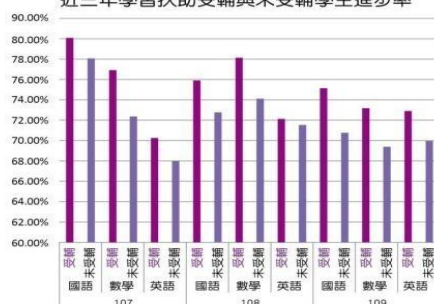
學習扶助真的有效嗎？

新北市每年皆有超過**10,000**名以上學生參加學習扶助後學習成績進步。進步率每年皆達**70%**以上



新北市每年受輔學生測驗進步率皆高於未受輔學生。

近三年學習扶助受輔與未受輔學生進步率



肆、註冊組

一、基北區 111 學年度多元入學重要校內作業時程表參考 (112.02)

2、3 月	一、2/20-24 教育會考校內報名作業 二、2/23 新北市專業群科特招校內報名說明會
4 月	一、3/28-4/12 九年級第二次模擬志願選填 二、4/18-4/22 變更討學區校內申請作業(至桃連區請見下頁說明)
5 月	一、5/20(六)-5/21(日) 教育會考 二、5/8-12 五專優先免試校內報名 新北市私立高中職優先免試校內作業
6 月	一、6/5-9 新北市公立高中優先免試校內報名 二、 6/12(一)-6/20(二)第三次模擬志願選填【畢業後，請家長於選填期間陪同孩子在家練習模擬志願選填，本次模擬的結果會保留到正式選填。】 三、6/21~6/39 中午 12:00 基北區免試入學正式選填志願 【請家長於正式選填期間陪同孩子在志願選填，志願表一律由註冊組列印，有特殊需求請提前告知導師以及教務處 6/21-29 建議儘量勿安排旅遊行程】

◎註一:各個升學管道放榜及報到的時間，請以簡章及各管道之官方網站之公告為主，本校校網升學資訊區亦會公告。並於指定時間前往錄取學校報到，請家長和學生務必確認已和學校報到之後，再安排出遊行程。

◎註二：以上升學資訊不含【桃連區】之時程!!!

二、欲變更對學至桃連區注意事項

1. 根據共同對學區的劃定範圍，凡位於桃連對學區之桃園市蘆竹區、龜山區、八德區之高中職學校，為基北對學區之鶯歌區各國中可選(跨)讀之範圍。請仔細閱讀簡章後評估欲對讀的校科名額是否充足，一旦變更則無法再回原基北區選填。
2. 請家長和貴子弟充分討論未來升學動向及想對讀的學校後，若確定要變更對學區至桃連區，請於三月底前將戶籍遷至桃園，並將新的戶籍謄本(不省略記事，詳細版)申請出來，四月底向學校提出變更對學區申請。
3. 五月中旬，依規定家長須親自至桃連區承辦學校**桃園市立大園國際高級中等學校**繳交超額比序積分證明表以及相關證明文件(現場獲得一組個人選填志願的帳密)
4. 六月下旬線上選填志願並且列印下來連同報名費繳交**大園高中**。
5. 七月放榜後至錄取學校報到。

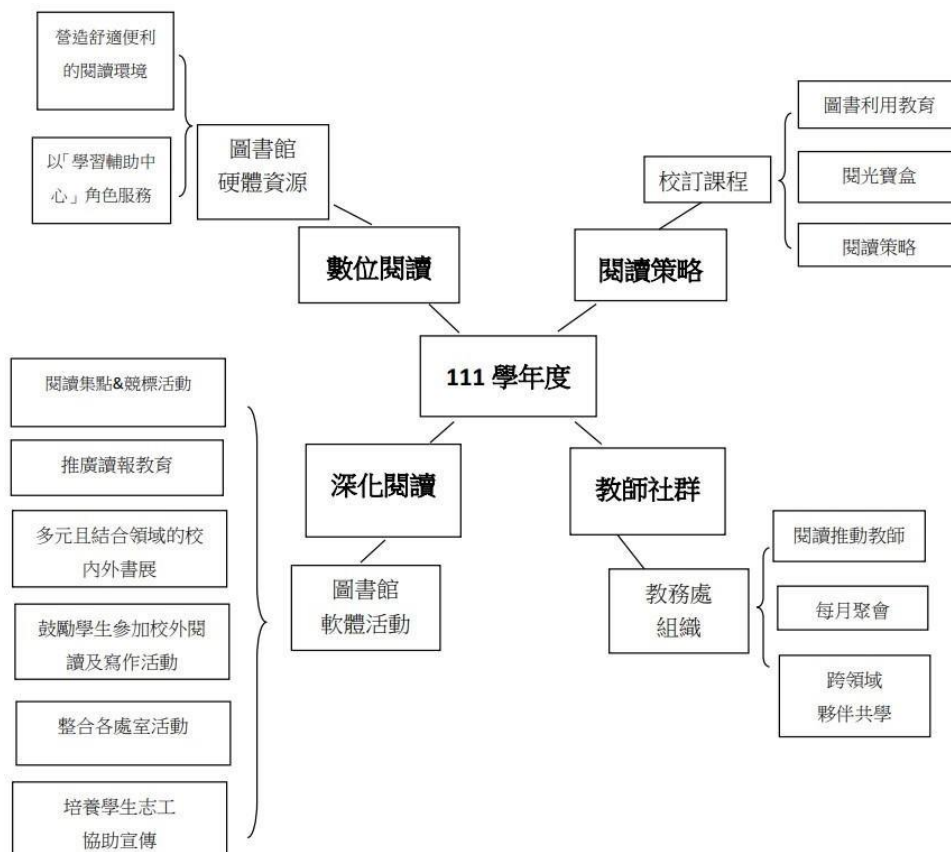
◎註一:學校會協助貴子弟辦理變更對學區，但之後五月至桃連區主辦學校繳交超額比序積分證明表、六月的桃連區志願選填以及桃連區的免試入學報名及繳費工作，則一律由學生自行向桃連區主辦學校採個別報名方式辦理。

◎註二:112 學年度桃連區高級中等學校免試入學網站:

https://tyc.entry.edu.tw/NoExamImitate_TL/NoExamImitate/Apps/Page/Public/News.aspx

伍、設備組 / 圖書館

【111 學年度圖書館閱讀推動計畫】

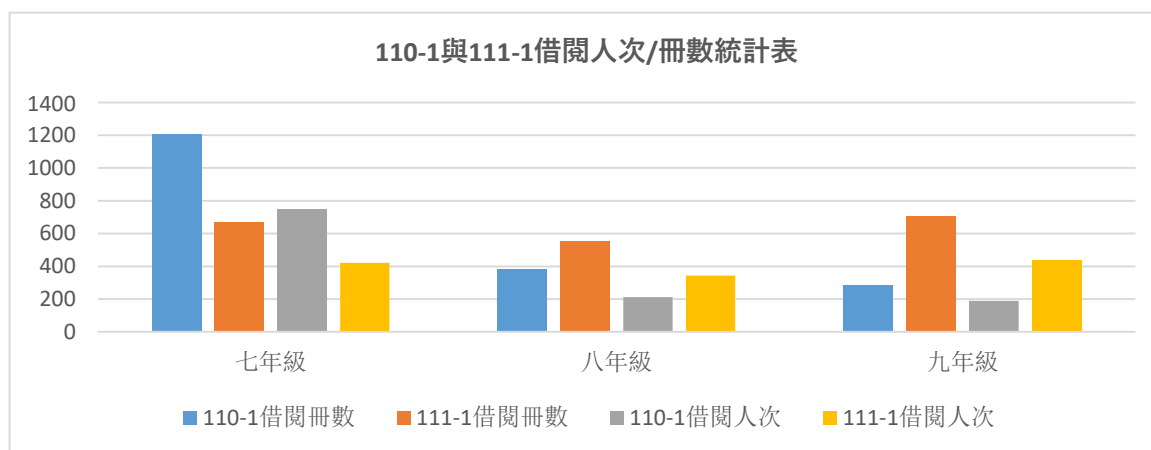


一、111 學年度下學期閱讀推廣活動：借閱品「質」的影響

活動名稱	對象	場次	備 註
友善校園周報	全校師生	5	閱讀知識實用技巧分享(閱讀素養):
教師閱讀社群	共學的夥伴	4	跨領域教師共學
會考解析寫作課程	九年級	1	3/3 實體課程
FaceBook 專書講座	七年級	1	3/17 中學生的時間管理術
FaceBook 專書講座	八年級	1	3/31 我是馬拉松
世界閱讀日	全校師生	1	配合世界閱讀日辦理相關活動
閱讀競標活動	全校師生	1	6/1 結算本學年度閱讀點數後進行獎勵

二、111 學年度下學期閱讀推廣活動：借閱數「量」的改變

年級	110-1 借閱冊數	111-1 借閱冊數	110-1 借閱人次	111-1 借閱人次
七	1207	666	744	421
八	384	556	211	342
九	285	703	189	435



三、持續辦理閱讀相關活動與發展閱讀策略課程：「心」、「質」的蛻變



班級共讀



節慶活動



主題書展



閱讀課程



寫作營隊

閱讀能力必須從小培養與紮根，並非短期內立即見效，為鼓勵閱讀，圖書館辦理各類型閱讀推廣活動，活化館內各項資源，引導學生探索圖書館，並建議家長能和孩子共讀，讓孩子從家庭到學校都能沉浸在閱讀的氛圍中。期望家長能與學校合作，養成孩子的閱讀習慣，從閱讀中體會學習的樂趣，讓閱讀自然地走進他們的生命之中。

陸、資訊組

一、新北校園通 APP 提供家長簡單方便取得學校及學生各項資訊的管道



新北校園通



- 未曾使用 用戶：手機APP商店 搜尋「新北校園通」按 **下載**
- 已下載原「新北校園通」用戶：手機APP商店 搜尋「新北校園通」按 **更新**

提醒家長檢查 APP 是否更新，以避免學生資料讀取失敗，更新流程如下：

1. 更新 Android 版本  (1) 開啟 Google Play 商店 (2) 點選右上方的個人資料圖示 (3) 點選「管理應用程式和裝置」 (4) 點選「有可用的更新」 (5) 搜尋「新北校園通」並按下「更新」。	
2. 更新 iOS 版本  (1) 開啟 App Store (2) 點一下螢幕頂部的人頭圖像。 (3) 捲動以查看待更新的項目和版本附註。 (4) 點選「新北校園通」旁邊的「更新」。	

註：其他 APP (Meet、Teams、Webex) 也可以按照本流程更新，更新後 APP 功能較為正常。

二、新北數位學習影音網站推薦

本網站由新北市教育局規劃提供本市學生免費使用，裡面的資源包山包海相當多元喔！

請上 <https://docs.ntpc.edu.tw/study/>

或掃描



Education is nothing but a concern for love and role model.

教育無他 唯愛與榜樣 -福祿貝爾(F.Froebel)-

【榮譽事蹟】

111 年度品德教育分區觀摩研討會暨績優評選區級學校

1. 【111 年度全國中等學校運動會拳擊項目】

第一名：905 班吳若榆、804 班潘若妮

第二名：畢業生陳子惠

第三名：906 班吳宜蓁、901 班葉韋霆、805 班蔡佩琳

以及 國中女子團體總錦標 第一名

2. 【111 年度全國運動泰拳錦標賽極體操】

第一名：905 班吳若榆、804 班潘若妮

第二名：801 班吳婉稜、901 班葉韋霆、903 班鄧美華

第三名：805 班蔡佩琳

第四名：906 班吳宜蓁

3. 【111 年度新北市菁英盃拳擊錦標賽】

第一名：801 班吳婉稜、804 班潘若妮、805 班蔡佩琳

903 班鄧美華、905 班吳若榆、906 班吳宜蓁

第三名：901 班葉韋霆

704 班吳采靜國小組優勝

4. 【111 年度全國泰拳錦標賽】

第一名：801 班吳婉稜青少年女子組-43 公斤級

5. 【111 年全國中正盃散打搏擊錦標賽】

第一名：801 班吳婉稜、805 班蔡佩琳、901 班葉韋霆

903 班鄧美華、905 班吳若榆

第二名：804 班潘若妮、906 班吳宜蓁

6. 【111 年第二十九屆全國少年跆拳道錦標賽】

第一名：702 班賴沂貞、704 班曾俊樑、704 班廖恩星、705 班曹名婷

第五名：701 班陳學毅

7. 【111 年全國散打搏擊錦標賽】：國中團體組冠軍

第一名：801 班吳婉稜、901 班葉韋霆、906 班吳宜蓁

第二名：704 班林延錫、805 班蔡佩琳、804 班潘若妮、903 班鄧美華

第三名：905 班吳若榆

8. 【全國原住民青少年新北市代表隊選拔對打比賽】

第一名：704 班廖恩星、803 班羅浩恩

9. 【111 年總統盃新北市代表隊選拔對打比賽】

第二名：701 班陳學毅

10. 【110 學年度全國中等學校跆拳道錦標賽】

第三名：705 班曹名婷

11. 【111 年桃園市運動會市長盃拳擊錦標賽】：國中女子組冠軍

第一名：801 班吳婉稜、804 班潘若妮、805 班蔡佩琳、903 班鄧美華

第二名：906 班吳宜蓁

第三名：704 班吳采靜、905 班吳若榆

12. 【111 年教育部推動跆拳道區域對抗賽暨北科盃全國跆拳道錦標賽】

第一名：702 班賴沂貞、704 班廖恩星、803 班羅浩恩

第二名：701 班陳學毅

13. 【111 年花蓮縣太平洋盃暨總統盃全國跆拳道錦標賽】

第一名：704 班廖恩星、705 班曹名婷

14. 【111 年總統盃全國拳擊錦標賽】：**國中女子組團體銀牌**

第一名：804 班潘若妮、906 班吳宜蓁

第二名：905 班吳若榆

第三名：805 班蔡佩琳、903 班鄧美華

第五名：703 班王韋閔、704 班吳采靜、901 班葉韋霆

15. 【111 年新北市青少年武術錦標賽】：**國中組團體總錦標第 3 名**

第一名：805 班蔡佩琳、906 班吳宜蓁

第二名：703 班黃李豪、801 班吳婉稜、905 班吳若榆

16. 【111 年台北市全民盃暨全國跆拳道錦標賽】

國中黑帶女子組 亞軍、國中黑帶男子組 殿軍

第一名：701 班陳學毅、702 班賴沂貞、704 班曾俊樑、705 班曹名婷

第三名：704 班廖恩星

17. 【新北市 111 學年度中等學校拳擊錦標賽】

第一名：801 班吳婉稜

第二名：703 班王韋閔、703 班黃李豪

第三名：704 班林延錫、704 班吳采靜

18. 【112 年新北市中等學校運動會跆拳道錦標賽】

第一名：704 班廖恩星、705 班曹名婷

第三名：702 班賴沂貞、803 班羅浩恩

19. 【111 年新北市學生舞蹈比賽-國中個人組】

901 莊宸萱 現代舞 & 民俗舞 第一名

20. 【111 學年度七年級大會操比賽】

第一名：703 班

第二名：704 班

第三名：705 班

21. 【本校 111 學年度學校票選模範生代表】

906 班黃丞恩

22. 【本校 111-112 學年度學生自治會會長】

803 班 曾于婷

※※※訓育組※※※

【品格鳳鳴，你我共創】新課綱上路，我們在做些什麼？

您對於孩子的人格養成，有什麼想法與期待呢？

1. 用鳳鳴專屬的「校訂課程」，引導教育我們期待的「鳳鳴人」——

- (1) 「**鳳鳴 TED**」——我們以「全人發展」培養現代公民融入多方議題的主題課程。
- (2) 「**班群 LEARNING**」——導師從班級經營出發，透過課程與活動的設計凝聚班級共識，學習在團體中增進自我能力的課程。
- (3) 「**社團課程**」——全面外聘專業領域的教師，讓孩子選擇自己有興趣的社



團，盡情揮灑創造多元展能的舞台，透過探索找出自己未來想走的路，進而更有動力在專業領域上深耕，為九年級的技藝課程鋪路，也讓每個人能夠培養長久的多元生活興趣。

類別	社團名稱		
體育類	01 技擊社	02 射箭社	
音樂類	03 烏克麗麗社	04 吉他社	
藝術手作	05 手作創意社	06 手繪文創社	07 表演養成社
語言文化類	08 鳳想 Talker 社		
閱讀類	09 讓我想想社		
益智	10 神奇魔術社		
技藝類	11 料理達人社	12 勁爆熱舞社	13 生科創客社
服務學習類	14 耆步歡樂社		
食農	15 食農遊藝社		

2. 家庭是孩子最重要的基石，除了在校生活，我們需要您的協助：

- (1) **準時**：從聯絡簿做起，家長養成每日簽看聯絡簿與確認功課完成度，讓孩子知道「您很重視」，進而培養他們**負責態度與時間規劃**，能夠掌握學習進度與時間分配。
- (2) **禮貌**：問好道早，常說「請、謝謝、對不起」很重要——由家長先當轉型人，每天對孩子說聲：「早安」、「今天在學校還好？」，如此可增進親子關係之外，也讓孩子學習好好說話，**對人尊重而溫暖**。
- (3) **規矩**：從「小規矩」做起，我們努力讓校規與社會有所連結，也教導孩子懂得去「思考」規矩背後代表的意義與價值，培養**同理心與獨立思考能力**。不過，品格養成是一條漫漫長路，中間免不了摩擦與衝撞，需要家長大力的支持與協助，讓我們成為彼此最強而有力的後盾。

誠摯邀請您一同關心班級與學校事務，共創親子之間的話題，我們值得擁有更好的生活樣貌。



3. 重要! 您不可不了解的服務學習

自 103 年起，服務學習時數已納入免試升學超額比序項目內(換句話說，沒有服務學習成績，會考再好也是枉然)。學校已於每學期課程內安排3 小時服務學習課程。另外3 小時需由同學主動利用課餘或假期時間進行服務學習。學校會將各處室需求以及校外服務資訊公布於學務處公佈欄。

備註:基北區每學期服務時數滿 6 小時給 5 分，7 年級上學期至 9 年級上學期最多採計 3 學期，共計 15 分。

↓↓既定課程內安排之 3 小時的服務學習如下表：

項目	服務學習內容	服務時數	備註
1	每學期配合學校大型活動進行校園	2 小時	除特殊狀況，全體同

	環境維護整理。		學都必預參加。
2	利用空白課程或是童軍課程由導師或任課教師帶領進行服務學習。	1 小時	除特殊狀況，全體同學都必預參加。

* 服務學習時數可透過校內鳳鳴人力銀行的招募，以及校外服務學習的申請！

* **校外服務學習預於服務前 1 週提出申請**，詳細辦法與申請表格請上校網閱讀；另外，與校外機構聯繫接洽時別忘了要有禮貌喔！

※※※生教組※※※

【交通安全&生活教育&網路安全宣導】

1. 為了全體孩子們的安全考量，請家長接送孩子上、放學期間將汽機車依學校規畫動線行駛與停放，遵守從右邊入口進校園、左邊出口出校園的原則。
2. 請家長協助勿讓孩子無照駕駛，避免後續發生不必要之危險。
3. 學校一直在宣導同學勿邊走邊划手機，避免危險發生。
4. 社會上詐騙集團眾多，請家長協助提醒孩子不要因一時貪小便宜而中了詐騙集團的陷阱，淪為詐騙集團的人頭帳戶甚至是車手，觸犯法律而不自知。
5. 新北市警察局少年隊日前提供情資顯示目前有許多幫派組織有計畫性的引誘國、高中學生加入不良組織甚至以毒品來控制孩子。為阻斷不良組織殘害我們的孩子，請家長能夠共同瞭解孩子的交友對象，若有發現孩子出現異常之行為時，請立即與校方聯繫，共同協助孩子回歸正軌。
6. 跟蹤騷擾防制法已經於 111 年正式公告上路，尤其對於情竇初開的青少年們，常常採取不當的方法去追求，甚至使用了冒用個資或妨礙名譽等方式來想表達自己的愛意，這些都已經觸犯了跟騷法，請家長務必提醒小朋友。





7. 目前因氣溫變化較大，學校本著教導孩子能依天氣做適當穿著為出發點，校服採取彈性穿著的方式，請孩子依天候狀況穿著長袖或短袖校服並遵守相關穿著規定，也請家長協助孩子共同遵守學校服裝儀容規定：

- (1) 學校服裝皆預繡上學生本人的學號(上衣繡藍色字體、外套繡金黃色字體)。
- (2) 外套部份：請家長共同提醒孩子注意保暖，教導孩子正確的搭衣服方式，如遇寒流或天氣寒冷時，可以先穿著學校的外套(體育外套、制服外套)，穿上後若還是不夠暖時，可再加穿著便服外套於學校外套之內或外，以避免著涼。
- (3) 冬季制服褲管部份：不可任意改變制服褲管寬度。
- (4) 書包不能塗畫或破壞書包上的圖案與校徽，若有破壞或毀損之狀況，請家長協助更換。
- (5) 根據美國眼科學會(AAO)指出，裝飾型隱形眼鏡(變色型非矯正用之瞳孔放大片)對於眼睛可能會造成傷害，鏡片會劃傷眼睛的外層，導致角膜損傷；同時眼睛會產生疼痛、紅眼甚至畏光等症狀，嚴重者甚至可能產生角膜潰瘍或失明等危險。2011 年的一項研究發現，佩戴裝飾性隱形眼鏡的人，患角膜炎的機率是佩戴普通隱形眼鏡的人的 16 倍！感染，包括單純疱疹，會不斷復發並且難治療，在此也懇請家長務必協助引導小朋友有必要才佩戴正常渠道購買的隱形眼鏡。

※※※衛生組※※※

SDGs(永續發展目標)在全球方興未艾，跟上世界的趨勢固然重要，但更重要的是這目標與我們的現在與未來都息息相關，因此學校舉辦了許多講座與活動，希望永續觀念能往下紮根，讓孩子自然地熟悉這些理念，創造更美好的未來。

【環境教育】



永續發展的定義是“既能滿足我們現金的需求，又不損害子孫後代，能滿足它們需求的發展模式”，因此環境保護無疑是重要課題之一。學校也因此為各年級舉辦了相關講座。

我們可以做的事：盡可能少用一次性塑膠或紙餐具(自帶環保杯、不拿塑膠袋)、讓孩子自行走路上學、惜食、關掉沒在使用的開關或水龍頭…我們太習慣方便的生活，但為了自己，為了孩子，我們必須習慣「不方便」。

【健康促進】

均衡的營養、規律的作息、充足的運動，這「三寶」不僅能讓孩子體態均衡，還能穩定孩子的情緒和學習狀態。高脂高糖這類高加工食品容易增加孩子身體的負擔；晚上手機不離手會妨礙孩子的睡眠與視力，且極容易被社交網站的言論影響心情；缺乏運動習慣則不僅體態走樣，也連帶會缺乏自信。

請家長多鼓勵孩子：多吃蔬果、多喝水、晚上約定一個時間停機、每一段時間對起身動一動...當然，若您能帶著孩子一起實行，相信效果會更好。

※體育組※

1. 本校有**技擊隊及男、女籃球隊**等校隊，家長可鼓勵孩子多參加運動類社團，運動可增加抵抗力、讓學習更專心等多項好處！
2. 每學期皆會施測學生體適能，擁有良好體適能及健康的身體，對身體、心理、情緒、智力、精神、社會發展皆有直接的正面影響，對於正在發育的學童，更不能忽略體適能的重要性，請家長協助督導，檢測項目包括：(1)身體組成：**身高、體重**。(2)瞬發力：**立定跳遠**。(3)肌力及肌耐力：**屈膝仰臥起坐**。(4)柔軟度：**坐姿體前彎**。(5)心肺耐力：**800/1600m 跑走**。
3. 寒假過年太久沒動一動了嗎？家長們與孩子一起來做健康操，還可以增進親子感情喔！請掃以下QR-Code：



2023 新北市 - 動動健康操

※健康中心※

1. 【落實防疫】

開學後(含補習)群聚機會增加，除以往的流感及腸病毒要留意；現又增加了新冠肺炎，大部分同學已完成疫苗施打，但自我的防疫系統最為重要！請家長務必提醒貴子弟要隨身攜帶口罩、自主量體溫，有疑慮可做快篩(提醒上學前可先量測體溫，家裡一定要有體溫計)、作息規律、飲食均衡，肥皂洗手、漂白水環境消毒；儘量減少外食及聚會次數；一旦發燒或身體不適，請主動請假及對醫、回報導師或學務處、健康中心複診結果，以利防疫成效。

2. 【口腔保健】

人體第一道防線是口腔，所以延續小學養成的餐後潔牙非常重要；請家長協力提醒貴子弟要準備一份潔牙工具(牙線、牙刷、牙膏、漱口杯)放在學校；做午餐後的潔牙，亦請家長能以身作則，增加好習慣的延續性。對新冠肺炎的防疫也有幫助，新生健檢結果發現，牙齦炎比例增加，主辦醫院提醒：飲料(因含糖分)尤其在青少年時期常把飲料當開水喝，零食當主食，加上未落實餐後潔牙~~嚴重的牙齦炎，

會導致牙齒脫落!!!

3【視力保健】

視力老化年齡趨向年輕化，國中生中已有白內障、青光眼病例產生，請家長勿輕忽!!務必帶去合格的醫療院所對醫!(PS:避免至眼鏡行，以免無法專業診斷眼睛實質病變。)若家長因學期中繁忙，亦可利用寒、暑假時間進行檢查，請醫師開診治結果，開學後交給護理師，可抵學校一年兩次的例行檢查複檢。

4【健康體位】

近年體位不良(過輕、過胖)同學有增加趨勢，且在血液檢查上出現膽固醇、三酸甘油酯偏高、貧血的同學，營養不均的情形日益增加。除了新冠疫情這3年中導致的線上教學，停課、居家隔離等等外在因素外，最終還是歸因到飲食高(油脂、鹹、糖、加工)、油炸等及運動不足有關。

請家長提供正餐且均衡飲食外，烹調方式，宜選擇低油，用蒸、煮、滷、涼拌、烤、燉等方法，以降低油脂攝取。鼓勵以水代替飲料，少吃零(甜)食，多吃原形(例如:橘子比果汁飲料好)食物。假日及寒、暑假，請增加或鼓勵戶外或郊外的活動，在家可以訓練小孩做家事、跳繩、或至運動場打球，降低3C產品的使用。

以上這些健康的生活型態，對防疫及視力、體位管理可以達到一舉數得的效果。

※※※輔導組※※※

111 學年第二學期鳳鳴國中假日親職講座資訊

日期時間	主題	講師姓名
4/15 09:00~12:00	花香滿溢幸福之家	花藝達人-陳淑娟老師
5/13 09:00~12:00	親子共學玩創客	新北創客大師 -蔡煜騰老師
6/03 09:00~12:00	親子共創美麗家	家長副會長-王莉芬老師

諮詢專線 幸福快遞

- 本市家庭教育諮詢專線 412-8185(手機請加區碼 02)
- 服務內容：夫妻相處、親子溝通、子女教養、婚前交往、情緒調適、家庭資源、生活適應、人際關係等問題，歡迎撥打諮詢。
- 服務時段：
 - ◆ 周一至周五上午 9:00-12:00、下午 2:00-5:00、晚上 6:00-9:00。
 - ◆ 周六上午 9:00-12:00、下午 2:00-5:00
- 面談諮詢服務：請撥 412 - 8185 專線預約面談時間。



※※※資料組※※※

★參加技藝班究竟能接觸到哪些內容？升學上有什麼樣的優勢？

Q. 技藝教育學什麼？

A. 技藝教育以未來銜接高職的課程為主，因此課程內容也和高職的職群相關。學校開辦的技藝教育課程職群會依各校學生興趣而定。依規定，學校應規劃開設 1 職群至 4 職群，提供學生選修。學生可以在上下學期分別選修 1 或 2 個職群。技藝教育的 14 個職群包含：機械、動力機械、電機與電子、土木與建築、化工群、商業與管理、設計、農業、食品、家政、餐旅、水產、海事、藝術。

Q. 誰適合上技藝教育課程？

A. 所有國 9 學生都能參加，學生不一定未來一定要對讀高職才能參加，也可以做為興趣探索。技藝教育課程的老師表示，喜歡動手實作、對學習技藝有興趣，或是對未來職業有明確想法的學生，特別適合。

Q. 技藝班怎麼上課？

A. 技藝班分兩種方式。「抽離式」是在正常上課時間，將各班參加技藝教育課程的學生單獨抽出來，一起到學校合作的地方上技藝課程，課程時間為 3 節課到至多 12 節（相當於最多一天半），原班級學生仍照課表上課；「專案編班」則是將技藝教

育學生集合編成一個班級，每週至少 7 節到 14 節（相當於 2 天）至高職、合作單位上技藝課程，其他時間則上一般課程。（鳳鳴國中為週五下午抽離式喔！）

Q.念技藝班有什麼升學上的優勢？

A. 修讀技藝教育課程的學生依然可以回歸一般升學管道，也對是考會考，並且透過超額比序的方式升學。但是如果學生已經確定要讀高職，除了可透過會考的方式進入高職，以下 3 種升學管道，對技藝班的學生有額外加分或優勢。

第一種為實用技能學程，不採計會考成績，約為 5 月中報名、6 月中放榜與報到。以對業為導向設計課程的實用技能學程，技術課程較多、強調做中學。修滿 150 學分可拿到畢業證書，可報考統測、學測繼續升學，也可直接對業。招生採分發方式，有修讀國中技藝班的學生優先分發。未修習技藝教育的學生也可以報名，但分發序會在技藝班學生之後。

第二種為高中專業群科特色招生，屬高職的特招，不採計會考成績，約為 3 月底報名，6 月中放榜與報到。特色招生招生分成書面審查與術科測驗兩階段，總成績為兩者相加、術科分數佔比較重。修讀技藝班的學生在此招生管道的優勢在於書面審查能加分，且在術科階段操作也可能較為熟悉。

第三種為技優生甄審入學，不採計會考成績，約為 5 月初開放報名、6 月中放榜。甄審作業採積分審查，參加國際技能競賽、全國性技藝技能競賽、科展、技藝教育表現優良（職群成績達班級 PR70 以上）等皆有不同積分計算，可參見各區簡章。以基北區技優甄審報名狀況來看，相較國際性或全國性技能競賽，多數學生採用的報名資格為技藝班表現優良，或是參加縣市技藝競賽獲獎。

除上述 3 種高職升學管道，學生若想對讀五專，對讀技藝班可在五專優先免試入學與各區五專聯合免試入學超額比序項目的「技藝優良」項目加分。「技藝優良」項目積分採計 9 年級技藝教育課程平均總成績，積分與分數對照請參考招生簡章。

Q.相關時程：

A. 學生會在 8 年級收到學校調查對技藝班的興趣和意願；9 年級正式開課，課程時間基本上為 1 年，若開始上課後學生覺得不能適應、需盡早提出，經過學校遴輔會同意退出。較特別的是，9 年級的上學期末，技藝班老師會找參與技藝競賽的選手，

選手則在寒假培訓，下學期參加縣市技藝教育競賽。（對於鳳鳴國中各項技藝班資訊詳細內容與規定請洽輔導處資料組 2678-0609 分機 223）

