

目 錄

| | |
|-----------------------------|----------|
| 壹、109 學年度班親會實施計畫 | -----1 |
| 貳、校務簡介 | -----2 |
| 參、各處室業務報告 | -----5 |
| 肆、親職文章共享 | |
| 一、網路成癮不是罪，是孩子求助的警訊 | ----- 16 |
| 二、親子間的療癒連結，從卸下完美父母的面具開始 | -----18 |
| 三、別問「長大後想要做什麼」，改問「你想成為怎樣的人」 | -----21 |
| 伍、 附錄 | |
| 一、 桃連區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表 | ----23 |
| 二、 桃園市立中興國中學生學習領域成績補行評量措施 | -----26 |
| 三、 桃園市立中興國中 109 學年度志願服務計畫 | -----27 |
| 四、 109 學年度第一學期行事簡曆 | -----30 |
| 五、 各年級導師名單 | -----35 |
| 六、 全校班級教室配置圖 | -----36 |

(註)本手冊資料可於本校網站下載 <http://www.chjhs.tyc.edu.tw/>



桃園市立中興國民中學 109 學年度班親會實施計畫

一、依據：109 學年度輔導室工作計畫。

二、目的

(一)加強家庭與學校之聯繫與互動，讓家長了解學校辦學理念及校務運作。

(二)強化家長親職教育知能，以輔導孩子健康適性發展。

(三)提供親子互動體驗，增進彼此互信及關係和諧。

三、承辦單位：輔導室。

協辦單位：教務處、學務處及總務處。

四、參加對象：本校全體學生家長及導師。

五、實施日期：109 年 9 月 12 日（星期六）上午 8-12 時。

六、活動流程：

| 時 間 | 活動重點 | 負責人員 | 地 點 | 參加對象 |
|-------------|-----------------------|------|------|-----------------------------|
| 8：00-8：25 | 家長報到、領取手冊 校園活動影片播放 | 輔導室 | 活動中心 | 全校家長 |
| 8：25-9：50 | 校長致歡迎詞 | 校長 | 活動中心 | 校長 家長會長 各處室主任 全校家長 |
| | 家長會長致詞 | 家長會長 | | |
| | 教務處報告 | 教務主任 | | |
| | 學務處報告 | 學務主任 | | |
| | 總務處報告 | 總務主任 | | |
| | 輔導室報告 | 輔導主任 | | |
| 10：00-12：00 | 親師座談 | 各班導師 | 各班教室 | 導師及家長 |
| 10：00-12：00 | 藝才班班親會 | 輔導室 | 音樂廳 | 藝才班導師及家長 |

七、本計畫陳校長核准後實施，修正時亦同。

教育品質的提昇，需要家長的參與和支持；

讓我們攜手同心，共創中興學子美好未來！



桃園市立中興國民中學校務簡介

許黎琴 校長

壹、學校概況

一、教職員工概況統計表

| 編 制 員 額 | | 現 有 員 額 | | 備註 |
|------------------|-----|------------------|-----|------------------|
| 校 長 | 1 | 校 長 | 1 | |
| 正式教師數 | 156 | 正式教師數 | 152 | |
| 增置專任 輔導教師數 | 3 | 增置專任 輔導教師數 | 2 | 1 留停 |
| 代理教師數 | 0 | 代理教師數 | 9 | 含專輔 1 實缺、1 虛缺 |
| 職員數 | 18 | 行政人員 | 16 | |
| 專任專業輔導 人員（聘用） | 1 | 專任專業輔導 人員（聘用） | 1 | |
| 工 友 | 2 | 工 友 | 2 | |
| 合 計 | 181 | 合 計 | 183 | |

二、校地總面積：三四、七五六平方公尺

三、各年級班級、學生人數統計表（109.08）

| 班別 年級 | 數理資優 資源班 | 資源班 (學習中 心) | 音樂班 | 舞蹈班 | 普通班 | 總計 | |
|----------|-------------|-------------------|-----|-----|-----|----|------|
| | | | | | | 班數 | 人數 |
| 七年級 | 1 | 2 | 1 | 1 | 18 | 20 | 560 |
| 八年級 | | | 1 | 1 | 18 | 20 | 579 |
| 九年級 | | | 1 | 1 | 20 | 22 | 647 |
| 合計 | 1 | 2 | 3 | 3 | 56 | 62 | 1786 |

貳、校長辦學理念

- 一、落實「有教無類、因材施教」教育機會均等的理想。
- 二、營造清新亮麗、溫馨和諧及富有人文素養的校園文化。
- 三、結合社區資源，發展學校特色。
- 四、強化學生生活教育，培養學生為人處事的基本態度。
- 五、提供優質環境設備，激發學生學習樂趣。
- 六、發展多元活潑的教學活動，開發學生無限潛能。

參、學校願景

- 一、秉持「學術導向、藝術與人文中心、多元發展、優秀到卓越」教育願景, 期望

落實：

- (一) 建立團結互助、卓越優秀的中興團隊。
- (二) 孕育溫馨怡人、回歸自然的美麗校園。
- (三) 營造人文、藝術與科技並重的優質學校。
- (四) 發揮學校環境潛移默化的教育功能。
- (五) 養成活潑快樂、樂觀進取的青年學子。

- 二、培養學生遵循「誠、正、精、勤」校訓。

- (一) 勤：勤奮向學，持恆不輟。
- (二) 正：正心質樸，光明正大。
- (三) 精：學無止境，精益求精。
- (四) 誠：真誠無偽，虔誠恭敬。



肆、後現代化社會的特徵

在資訊數位化時代，社會型態瞬息萬變，包括

- 一、懷疑真理
- 二、知識經濟
- 三、時空壓縮
- 四、權威解構
- 五、反對菁英
- 六、去中心化
- 七、吊詭矛盾
- 八、尊重差異
- 九、悅納多元
- 十、終身學習
- 十一、硬體快、軟體慢
- 十二、重科技、輕人文
- 十三、動態平衡
- 十四、不確定性
- 十五、行動研究以解決問題

伍、後現代化社會家長應具備的能力

- 一、終身學習的能力
- 二、普世價值的能力
- 三、資訊操作的能力
- 四、溝通協調的能力
- 五、反省思考的能力
- 六、掌握時代脈動的能力

各處室業務報告

壹、教務處

一、教務處服務團隊

教務處專線：3600143

學校總機：3694315、3603511、3694970、3690046、3690047(轉分機)

各組服務電話

(一) 教務主任：戴美芝主任(分機 200) 專線：3600143

(二) 教學組：陳惠君組長(分機 210)、黃麗文教師(分機 224)、葉玫姍幹事(分機 223)

(三) 註冊組：江東運組長(分機 220)、林馨怡教師(分機 222)、呂昆霖幹事(分機 221)

(四) 設備組：許儷瀨組長(分機 240)、蔡雅惠教師(分機 242)

實驗室管理人：林憶輝教師(分機 250)；圖書館管理人：盧淑惠管理員(分機 260)；

直笛團指導教師：張嘉芸教師(分機 316)

(五) 資訊組：彭明麒組長、謝明宗教師(分機 201)

二、升學概況

本校今年畢業生共 682 人，公立高中職錄取人數為 290 人，感謝全體教師們的指導，期許中興不斷進步。

| 公立學校 | 105 年 | 106 年 | 107 年 | 108 年 | 109 年 |
|----------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 國立師大附中 | 1 | 5 | 9 | 2 | 2 |
| 國立政大附中 | | 1 | | | |
| 市立中正高中 | 5 | 2 | 3 | 1 | 6 |
| 武陵高中 | 53 | 32 | 45 | 33 | 20 |
| 中壢高中 | 29 | 24 | 31 | 26 | 28 |
| 桃園高中 | 29 | 53 | 26 | 24 | 30 |
| 內壢高中 | 45 | 32 | 33 | 27 | 27 |
| 陽明高中 | 45 | 40 | 35 | 39 | 33 |
| 永豐高中 | 44 | 40 | 52 | 41 | 38 |
| 南崁高中 | 9 | 11 | 8 | 14 | 12 |
| 壽山高中 | 32 | 21 | 18 | 25 | 27 |
| 平鎮高中 | | | 1 | | 1 |
| 大園國際高中 | 12 | 15 | 12 | 12 | 12 |
| 大溪高中 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 龍潭高中 | 4 | 5 | 1 | 2 | 1 |
| 楊梅高中 | 6 | 3 | | 3 | 1 |
| 國立北科桃農 | 31 | 31 | 32 | 22 | 36 |
| 中壢高商 | 4 | 4 | 7 | 8 | 2 |
| 中壢家商 | 9 | 10 | 7 | 4 | 5 |
| 觀音高中 | 1 | 1 | | | 1 |
| 新屋高中 | | 2 | 1 | | |
| 國立臺北商業大學 | 3 | 2 | | | |

| | | | | | |
|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 蘭陽技術學院 | 1 | | | | |
| 市立泰山高中 | | 1 | | | |
| 市立新店高中 | | 1 | | | |
| 市立清水高中 | 1 | 1 | | | 1 |
| 蘭陽女中 | 1 | | 2 | | |
| 國立竹北高中 | | 2 | | | 1 |
| 花蓮縣立體育實中 | 1 | | | | |
| 國立基隆海事 | | 6 | | 3 | 3 |
| 市立文華高中 | | | 1 | | |
| 市立復興高中 | | 2 | 3 | | 1 |
| 市立林口高中 | | | | 1 | |
| 市立左營高中 | | 1 | | | |
| 國立馬祖高中 | 1 | 1 | | | |
| 國立臺南護專 | | | 1 | | |
| 國立北門高中 | | | 2 | 1 | 1 |
| 國立花蓮高農 | | | 1 | | |
| 國立嘉義家職 | | | 1 | | |
| 國立臺北科技大學 | | | | 1 | |
| 國立羅東高工 | | | | 1 | |
| 國立新竹高中 | | | | 1 | |
| 總人數合計 | 369 | 350 | 333 | 292 | 290 |
| 畢業生 | 926 | 830 | 716 | 643 | 682 |
| 錄取率 | 39.8% | 42.2% | 46.5% | 45.4% | 42.5% |

三、重要考試日程表

- (一) 110 年國中教育會考日程：110 年 5 月 15-16 日。(預估)
- (二) 109 學年度 9 年級模擬考日程：
(按教育局規定：含全市試模擬，全學年僅能舉辦四次。)
- (1) 第一次自辦(聯合他校)(收費、自由參加)10/29-30(暫)，範圍：1-3 冊。
 - (2) 第二次全市試模擬(免費、必須參加)12/16-17(暫)，範圍：1-4 冊。
 - (3) 第三次自辦(聯合他校)(收費、自由參加)2/24-25(暫)，範圍：1-5 冊。
 - (4) 第四次自辦(聯合他校)(收費、自由參加)4/22-23(暫)，範圍：1-6 冊。
- (三) 109 學年度上學期定期評量日程：
第一次 10/13-14、第二次 12/01-02、第三次 1/19-20。

四、考試規則

為維護考試公平性及培養學生榮譽感及良好品德，本校訂定考試規則，請家長參閱並叮嚀子弟維護個人榮譽，確實遵守。

五、中興國中學生學習領域成績補行評量措施(參閱附錄二)

六、其他事項

- (一) 教務處招募文化志工至圖書館幫忙整理圖書，歡迎有意願的家長們加入圖書館志工

的行列。

- (二)請教導孩子正確的學習態度與方法，養成良好的讀書習慣，勿讓其太晚睡或沉迷於網路遊戲、交友。
- (三)良好學習習慣的養成，有賴家長的愛心陪伴、個別關懷。請每天撥出一些時間與孩子互動，讓孩子感受到您的關心與愛。
- (四)請家長多多關心孩子在校的學習情形，並與導師保持密切聯繫。
- (五)本校重要訊息均公布在學校首頁，請上網查詢：<http://www.chjhs.tyc.edu.tw/>

貳、學務處

一、學務處服務團隊

學務處專線：3600145、學生請假專線(語音留言)：3604708

學校總機：3694315、3603511、3694970、3690046、3690047(轉分機)

各組服務電話

(一) 學務主任：陳易騰主任(分機 300)

(二) 訓育組：陳靜茹組長(分機 331)、周美珠副組長(分機 330)

楊筑軒教師(童軍團，分機 330)、劉惠倫(管樂團，分機 330)

王少秋幹事(分機 330)

(三) 生教組：焦肖衡組長(分機 310)、顏杏潔副組長(分機 340)

陳文烽副組長(分機 320)、廖曼如小姐(分機 340)

(四) 體育組：薛家和組長(分機 331)、黃錦秀教師(分機 331)

(五) 衛生組：李珮琦組長(分機 310)、劉一君教師(分機 310)

林湘婷護理師(分機 351)、陳佳均護理師(分機 350)

二、各組業務宣導事項

1、足球隊今年 6 月參與中等足球五人制聯賽獲得全國冠軍，8/21 市長親自接見，每位學生除比賽獎勵金外，在學在籍學生皆能領取每月 8000 元培訓金一年。感謝前任及現任所有學校團隊及導師們協助。

2、籃球隊與管樂團新學年持續強力招生與經營，歡迎有相關興趣之學生報名參加，讓籃球隊與管樂團人數足夠得以能夠永續經營，學務處團隊全力支持。

(一) 訓育組

1. 教育儲蓄戶：為協助學生安心就學、發展天賦，本校依教育部相關規範設有教育儲蓄戶，盼獲家長及各界善心人士之捐助，共同為弱勢學生提供溫暖且實質的支持。

2. 戶外教育：九年級戶外教育於 109 年 9 月 7-9 日(一~三)辦理，八年級戶外教育於 9 月 21-22 日(一、二)舉辦。未參加的學生，統一安排於圖書館自習。

(二) 生活教育組

1. 為了因應家長之特殊需求，子女有必要攜帶手機到校者，應避免干擾老師授課及同學上課，入校即行關機，如要開機，須在規定的時間及地點撥打。請同學熟讀以下規定：

可開機時間：**放學**

可開機地點：**1. 導師辦公室 2. 學務處 3. 健康中心**

使用具有照相功能之手機，請尊重他人的隱私。

2. 為維護學生騎乘腳踏車的安全，請家長多加提醒配戴安全帽的重要性，騎乘 youbike 亦同。

3. 為維護學生上放學進出校門的安全，校門兩側各 10 公尺內之紅線禁止臨停；上下學時間文中路文山國小前路口不得迴轉，請家長務必配合。

4. 為保障學生身體健康，依校規第八條第 22 項：「未經老師同意或申請，訂購外食者(午餐、飲料等)」記警告 1 次。請家長協助配合，經發現將保管至放學才能領回。

5. 學生如有請假需求，事假應於事前完成請假程序，臨時病假請務必撥打請假專線 360-4708，並另外致電告知導師，且於銷假後完成書面請假程序。

6. 本校訂有改過銷過辦法，學生可利用午休、假日或寒暑假提出申請。

7. 本校校園志工募集中，相關計畫表件請參閱**附錄三**，歡迎有意願的家長踴躍報名，洽詢電話：學務處專線 360-0145。

(三) 體育組

1. 第 40 屆校慶運動會謹訂於 10 月 24 日(六)舉辦，邀請家長蒞校共襄盛舉。10 月 26 日補休。
2. 本校舉辦各項班際體育競賽，如跳繩比賽、拔河比賽、籃球比賽，亦發展各項體育性社團，如足球隊、籃球隊，鼓勵學生適性揚才，增進體適能，並凝聚班級團結，希望能獲得家長深切的支持。

(四) 衛生組

1. 資源回收

- (1) 本校嚴格要求所有學生作好垃圾分類，請家長在家也能落實。
- (2) 家中若有廢乾電池、光碟片、廢手機、或含汞的體溫計，請勿隨意丟棄而污染我們的環境，可以帶至學校回收。
- (3) 本校回收二手制服，提供給家境清寒的同學領用，請有需要的家長主動與衛生組聯繫。若貴子弟即將畢業，歡迎您加入回收的行列。

2. 健康促進學校重點工作

- (1) 國中生禁止吸菸及嚼食檳榔，請家長在家中多留意貴子弟是否沾染此項不良習慣。
- (2) 平時做到近距離用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘。本校每學期對所有學生做視力檢測，檢查出視力不良的同學均發給視力不良通知單，為保護貴子弟的眼睛正常發展，請家長收到通知能帶至醫院檢查並繳交回條。
- (3) 有健康體位才有健康的身體，肥胖或太瘦都是不正常的。請多鼓勵貴子弟養成每天運動 30 分鐘的習慣(每週累積 210 分鐘運動量)，並注意飲食的均衡營養，每天五蔬果。
- (4) 每餐飯後及睡前潔牙可保持口腔衛生，請家長多給與支持、鼓勵貴子弟配合。
- (5) 請家長為孩子準備環保水杯，使他每天能多喝水(至少攝取 1500 cc 以上)，儘量避免飲用含糖及缺乏營養成份的飲料。
- (6) 請注意洗手等個人衛生及落實咳嗽禮節，以預防流感及其他傳染病。如貴子弟出現病兆，應戴口罩迅速就醫治療，遵守「不上學，在家休息」原則，避免病情惡化及將病毒傳染給他人。

3. 健康中心

- (1) 依醫療法規定，學校健康中心無醫師及藥師編制，「不能提供任何口服藥物」，學生自己所需之常備藥物請務必自備，如：氣喘、癲癇、心臟血管疾病、過敏、止痛、退燒、腸胃藥等。
- (2) 請家長能在家中準備醫藥箱：如一般外傷用藥如：優碘、外傷用抗生素藥膏、生理食鹽水(若無可用煮沸的開水放涼後代替清洗傷口)、紗布、OK 絆、繃帶、透氣膠等，常有學生在家中受傷，因家中沒有藥品待到學校處理時傷口已感染發炎。
- (3) 學校有緊急送醫流程：如係重大緊急傷病，定會請 119 送醫或由校方先行送醫待家屬至醫院會合，如為一般傷病，仍請家長或家長委託之親友到校接回就醫後返家休息。
- (4) 為維護學生安全，如貴子弟因傷病需家長接回就醫，請家長直接至健康中心。
- (5) 健康中心提供之病床係提供真正需要休息觀察之教職員生使用，學生休息時間因安全考量，以一節課為限。

- (6)學生之緊急連絡電話多登記家長之手機，但手機常有無人接聽、未開機或收訊不良之情形，所以如果家長能盡量提供上班地點之電話，如學生需緊急聯絡才能在最快的時間連絡到家長。
- (7)請家長將學生之健保卡交由學生本人保管，以備緊急之需。
- (8)學生如在家已有身體不適告訴家長，請一定要先帶同學就醫診治，千萬不可自行服用成藥或勉強到校，以免延誤病情。
- (9)健康中心發下之各項檢查結果通知，請家長務必重視，就醫處理後簽名交回。
 - a. 每學期開學務必繳交學生平安保險費，以維護學生權益。
 - b. 一年級新生健檢結果通知：在校檢查後一個月內，視建議科別進行就醫複診後家長簽名交回。
 - c. 身高不足者會發生長遲緩通知單：請家長帶至內分泌專科醫師處進一步檢查，因本項檢查需預約且費時可於收到通知後一個月後交回，如之前已由專科醫師診斷並處理過，請寫上原有診斷及醫院名稱，家長簽名後交回。
 - d. 視力不良通知單：請家長們重視學生視力，不要直接至眼鏡行配眼鏡，要先由眼科醫師檢查診斷後做適當處置。如果平時就已經有定期到眼科檢查者，請將最近一次檢查的日期，醫院(診所)名稱填上，勾選結果及醫師處理方法(點藥、配鏡、換鏡片、或其他處理方式)，家長簽名後交回條即可。

三、給家長的話

各位家長能在學校重要的班親會蒞校關心貴子弟在校的生活與學習，讓學務處同仁備受鼓勵。學務處秉持「友善校園—正向管教」的理念，以「敬國家、重榮譽、愛學校、有禮貌、愛班級、敬師長、守校規、有理想、盡責任、知感恩」為生活教育的主要目標，期待全校同學能夠在青少年時期養成良好的觀念與行為，懂得對班級、學校、家庭、自己重視與愛護，學會對人感恩、對事負責、對物愛惜，將來能為社會國家有所服務及貢獻。

雖然現今是一個講求個人表現與重視人權的時代，但是團隊合作與人際溝通更是重要，學校、班級是「公共環境、團體生活」必須遵守團體運作的紀律，懂得相互尊重，生活才能和諧而有秩序。學生在校的表現需仰賴「社會教育、學校教育、家庭教育、自我教育」四個面向的努力，而家庭教育是根本與核心，因此誠懇希望家長們能將學校各項常規及生活禮儀要求落實在家庭教育中，並且能支持師長在學校對貴子弟的教導，讓家庭、學校能合作協助孩子正確邁向成長成熟。

社會環境日益複雜，各項誘惑很多，惟有學校師長與家庭的緊密合作與努力，才能建構安全的防護網，提供給孩子良好的教育環境與品質，以下有一些心得請貴家長參考：

(一)每天務必抽出一些時間關心孩子的生活與學業

國中階段的孩子生理與心理的變化很大，需要有人傾聽他的心聲，分享生活中的喜怒哀樂，及時給予必要的指導與協助；知道他的想法，隨時溝通與導正；瞭解他的好朋友是誰？借助同儕的力量。這些都需要您在平日一點一滴地去做，孩子的成長是一去不復返的，需好好把握。

(二)與班級導師、學校保持聯繫與良好互動

孩子有很長的時間在學校裏生活，如果能與導師、學校多聯繫，並且成為教育的好夥伴，不但能瞭解孩子在校的學習、生活狀況，減少偏差的機會。更進一步配合支持並協助老師的班級經營，凝聚家長的力量，對班務的推動與孩子的學習有加乘的效果。

(三)保持接納與寬容的心，與孩子建立良好親子關係

教導的第一步是讓孩子接納你，學習與孩子建立好的關係才有足夠的影響力去教導他們。

所以在平日就融入孩子的生活，理解孩子讀書考試的壓力與辛苦，明察孩子內心的需求與脆弱，重視孩子的優點與良好表現，不吝給孩子肯定與讚美，這些都非常重要；在孩子犯錯時不要一味的生氣，而是了解問題所在教導他正確的觀念與行為，才能得到孩子的信任與服從。

(四)瞭解孩子的能力與興趣所在，協助他追求理想

每一個人都希望有成就，希望被肯定與鼓勵，天生我才必有用，條條大路通羅馬，所以瞭解你的孩子，賞識你的孩子，協助他發現自己的能力與興趣所在，幫助他在未來的人生中可以擁有穩定的職業與滿意的生活。

(五)注意關注並妥善安排孩子的生活作息，養成勤勞習慣

家長應了解學校的生活作息規定，孩子的上學時間、到校時間，放學時間、回家時間，規劃每天課後的唸書時間、休閒時間，休閒活動內容。如果因為工作關係，家長時間無法配合，應有適當的安排，讓孩子儘量在大人的關注下生活與作息，不應放任其嬉戲遊蕩，時間一久，必然有不良後果。此外對自己生活環境衛生清潔的維護亦應指導孩子分工，培養孩子勤勞負責愛整潔的習慣。

(六)安排休閒活動，促進身心健康及家人情感交流

利用星期假日家長可以規劃一些休閒活動，家人一起參與，一方面紓解平日工作與課業的煩悶與壓力，一方面可以增廣見聞健康身心，更可以藉此機會創造家人共同的經驗與話題，為孩子留下成長的美好回憶，也增進家人彼此間的感情。孩子如經常外出找朋友應了解其遊玩的內容，以免交友不慎誤入歧途。

(七)重視三餐飲食健康與營養，培養孩子健壯體魄

依據各種調查資料顯示：早餐的品質會影響學生身體及腦力的發育，所以請家長費心注意孩子的早餐內容，避免自行購買影響身體健康。依據市政府教育局指示，為了維護學生用餐的安全，學校學生午餐除家長親自送，或是學生自己帶便當，其餘應訂購學校合格廠商之午餐，嚴格禁止訂購外食，本校訂購午餐合菜學生比率接近 90%，未訂購午餐合菜之同學，請家長務必注意其午餐營養與衛生。

孩子在外生活了一整天，期待家庭的溫暖與休息，晚餐時間是一家人團聚共樂的最佳時刻，因此與小孩共用溫馨的晚餐是最大的享受。

(八)注意學生上下學的安全

一定要遵守交通號幟、走陸橋、從校門口交通管制區或附近天橋進出學校。騎腳踏車學生必須戴安全帽。上放學時間校門口交通壅塞，家長如要開車載小孩回家，車輛請務必停放至規定的位置，而且不可並排停車，以減少交通壅塞與事故的產生。

四、安全水域宣導

依據 109 年 8 月 28 日桃教體字第 109077550 號函辦理

(一)救溺五步：叫叫伸拋划、救溺先自保

1. 叫：大聲呼救。
2. 叫：呼叫 119、118、110、112。
3. 伸：利用延伸物(竹竿、樹枝等)。
4. 拋：拋送漂浮物(球、繩、瓶等)。

5. 划：利用大型浮具划過去(船、救生圈、浮木、救生浮標等)。

(二)防溺十招：

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

希望大家一起關心協助孩子的成長。

學務處工作團隊包含訓育組、生活教育組、體育組、衛生組四大組，學務工作近年積極面非常重視「教師正向管教」、「建立友善校園」、「品格教育」、「健康校園」、「師生體適能」，消極面積極防治「校園霸凌」、「防毒禁菸」、「幫派問題」。面對新的教育理念與相關輔導與管教觀念及法令的規範下，學務人員需有高度專業並面對多樣性高難度的挑戰，學務處全體同仁將在學校既有的基礎上持續努力，請家長們隨時給予學務處指教與建議，歡迎您隨時打電話與我們聯繫溝通。

謝謝各位家長對於貴子弟學習與成長的關心及對學務處的支持與合作！

敬祝全體家長 順心

參、總務處

一、總務處服務團隊

總務處專線：3601392

學校總機：3694315、3603511、3694970、3690046、3690047(轉分機)

各組服務電話

- (一) 事務組：宋莉蓉組長(分機 531)
- (二) 出納組：吳雪慧組長(分機 560)
- (三) 文書組：劉曉燕組長(分機 520)
- (四) 幹事：游文政先生(分機 530)
- (五) 午餐秘書：吳麗須教師(分機 580)
- (六) 職工：黃淑貞小姐(分機 510)、李秀英小姐(分機 550)
- (七) 業務助理：金藜珍小姐(分機 520)
- (八) 警衛室(分機 540)：張本源先生、邱文祿先生、曾國楨先生

二、校園工程進度報告

- (一)108 年度位處頂樓、東西曬之普通班級教室裝設冷氣預計開學前完工，待驗收完成後方可使用。
- (二)七、八年級班級教室裝設冷氣案經費已核定，預計於 109 年底前完工。
- (三)仁愛樓、信義樓暨文山樓(4 樓)女兒牆整修工程已於 8/11(二)完成開標作業、8/18(二)已完成決標，預計 9/14(一)開工。

三、家長會班級家長代表推選說明

家庭是孩子成長的起源，家庭教育是學校教育的根基，家長更是教師、學校最有力的支柱。學校唯有透過親、師、生三方緊密聯結，才能達到全方位的關照、有效提升孩子的學習效能，在此我們誠摯邀請您加入中興國中家長會，並懇切盼望您能投注熱忱、撥冗參與學校事務，讓親師合作共創雙贏，畢竟孩子的成長只有一次。

各班請推選班會長 1 名、班副會長 2 名，並請導師協助填妥相關書面資料後，於 109 年 9 月 14 日(星期一)中午 12:30 以前，擲交總務處文書組劉曉燕組長(分機 520)，以利後續資料彙整。109 學年度全校家長代表大會暫定於 109 年 9 月 17 日(星期四)19:00 於本校活動中心召開，請各班家長代表踴躍出席。

肆、輔導室

一、輔導室服務團隊

輔導室專線：3792430

學校總機：3694315、3603511、3694970、3690046、3690047(轉分機)

各組服務電話

- (一) 輔導主任：彭瑞齡主任(分機 600)
- (二) 輔導組：鄭意茹組長(分機 660)、協助行政：洪橋喬教師(分機 660)
資料組：朱雅馨組長(分機 610)、協助行政：彭喻歆教師(分機 610)
特教組：蘇美枝組長(分機 640)、協助行政：郭蓁蓁教師(分機 640)
- (三) 音樂班召集人：林琬瑜教師(分機 620)
舞蹈班召集人：林倩如教師(分機 630)
- (四) 專任輔導教師：陳宥亘教師(分機 652)、林庭儀教師(分機 650)、
莊沛蓉教師(分機 651)
兼任輔導教師：林佳諭教師(分機 661)
- (五) 桃園市學生輔導諮商中心駐校專任專業輔導人員：黃慶陽社工師(分機 640)
- (六) 身心障資源班
 1. 導師：簡志樺教師(分機 670)、吳俞安教師(分機 670)
 2. 專任：林宛璇教師(分機 314、324)、卓芳廷教師(分機 670)、林梅菁教師(分機 670)、
 3. 特教支援教師：徐淑賢教師(分機 661)
- (七) 數理資優資源班
 1. 導師：張怡雯教師(分機 680)
 2. 專任：李慧玲教師(分機 680)、張良弘教師(分機 680)

二、各辦公室及教室位置

- (一) 輔導室位於文 202
- (二) 諮商室位於文 201、忠 301、忠 401
- (三) 團輔室位於忠 402
- (四) 音樂班辦公室位於和 205、舞蹈班辦公室位於和 207
- (五) 身心障資源班辦公室位於文 101、數理資優資源班辦公室位於仁 407
- (六) 身心障資源班教室位於忠 101、仁 107、仁 108、忠 403
數理資優資源班教室位於文 401、文 402、文 403

三、各組工作摘要

- (一) 輔導組
 1. 推動三級輔導機制，辦理友善校園學生事務輔導工作。
 2. 辦理家庭教育、生命教育、性別平等教育等宣導活動。
 3. 中途輟學學生追蹤及復學輔導。
 4. 辦理高關懷學生適性輔導方案。
 5. 推動學生認輔制度，對不同需求之個案學生加強輔導，以協助其成長。
 6. 辦理九年級技藝教育課程及技優甄審升學事宜。
- (二) 資料組
 1. 建立學生輔導資料紀錄 AB 表並保管學生基本資料及異動生資料之轉移。

2. 實施學生心理測驗，並將測驗結果加以運用。
3. 推動生涯發展教育相關業務（建立學生生涯檔案、生涯輔導紀錄手冊）。
4. 學生升學與就業資料蒐集及適性輔導宣導。
5. 辦理九年級學生實用技能班升學事宜。
6. 依據藝術才能法成立音樂班與舞蹈班，辦理鑑定、比賽、升學、展演等相關事宜。

（三）特教組

1. 依據特教法辦理身心障生及資賦優異生基本資料特教通報與適性輔導。
2. 辦理數理及英語資優鑑定(108 學年度起改為入學前鑑定)；與教務處協同開辦英語及創造力資優方案。
3. 辦理身障生輔具借用、申請專業團隊暨相關補助申請。
4. 辦理抽離式課程，身心障生國文、數學及英語三科全部抽離或部分時間外加上課、數理資優生數學、理化抽離上課。
5. 協助身障生十二年國教升學轉銜安置。

四、相關叮嚀

- （一）學校不定期會辦理家長說明會與親職教育講座，請家長踴躍報名參加；107 學年度起辦理家庭教育學習認證活動，家長參與學校活動累積 5 次即可為孩子記 1 支嘉獎，相關訊息會公佈在學校首頁最新消息，請多瀏覽。
- （二）因應十二年國教請家長重視學生的適性發展，和孩子一起探索自己的興趣、性向、專長，配合客觀資料蒐集了解各種職業，為孩子的生涯進路做最好的規劃。輔導室所發之「生涯檔案」、「生涯輔導紀錄手冊」請家長指導同學認真填寫妥善保管。輔導室於每學年下學期會請導師將「生涯輔導紀錄手冊」發給同學帶回家，讓家長參閱簽名。105 學年起為增進並協助國中生家長對孩子生涯探索與規劃的認識，教育部國民及學前教育署特地編印「國中生涯發展教育家長手冊—親子話生涯築夢好未來」，提供給家長參考，共同來為孩子們的教育盡一份力。
- （三）「輔導紀錄」的概念：學校全體教師指導學生的行為與觀念或是課業輔導，都是「輔導」學生，均可以留下「紀錄」；另外家長也可以記錄孩子在家裡生活的表現，如有需要可以跟導師或輔導老師聯繫討論，適時介入，避免孩子偏差行為產生。
- （四）正確的性平觀念需要日常點點滴滴的建立，青春期的孩子尤其需要老師與家長特別關心。在學生「親師聯絡簿」與「學生手冊」上都有觀念與法律的參考資料，請家長提醒孩子一定要特別注意人際間身體的界線與人格的尊重。以免因觀念不清而導致偏差與觸法的行為。
- （五）桃園市政府家庭教育中心免費提供市民家庭教育 412-8185 諮詢專線服務（試一下，幫一幫我）。由輔導志工為民眾提供電話諮詢、晤談服務及函件服務。服務時間為星期一至星期五上午 9:00-12:00、下午 14:00-17:00。家庭教育網路學習課程相關活動訊息請上桃園市政府家庭教育中心網站。<http://family.tycg.gov.tw>
- （六）請家長多教導學生正確的兩性相處觀念與行為，避免因年幼無知對其他同學有不當的肢體碰觸，因為上述行為都可能對同學造成身體或人格上的傷害，有觸法(性別平等教育法)之虞並已違反校規。

網路成癮不是罪，是孩子求助的警訊

本文轉載自親子天下 作者：王智弘(彰化師範大學輔導與諮商學系教授)/林胤李採訪整理 2018-09-04

擔心孩子上網時間太長，恐怕「成癮」嗎？長期研究網路成癮的彰化師範大學輔導與諮商系教授王智弘指出，使用時間長並不代表成癮。網路成癮症狀有積極的警訊意義，背後代表的危險因子更值得重視。

我曾聽說，有位大學教授的孩子迷上網路遊戲，教授覺得孩子玩太多了，就把電腦從房間移到客廳，以為這樣就可以控制，結果發現他們睡了，孩子偷偷起來玩，後來爸爸就睡在客廳，孩子竟然從好幾層樓高的房間，用繩索之類的，從窗戶溜出去網咖玩。

當孩子很迷的時候，不讓他玩反而造成親子衝突，而且其實堵不住。那家長如何防範孩子沉迷網路或網路成癮？

網路成癮，有積極預警功能

我不會完全負面看待網路成癮。網路成癮是幫助家長早期發現需要被協助的孩子，所以它是有積極面的預警功能。很少人因為網路成癮，整個人生完蛋，但它是個早期的徵兆，代表背後有危險因子需要被發現和處理，若沒有及時解決，就會長出其他更嚴重的問題，網路成癮是冰山的一角，是孩子需要心理諮商協助的訊號。很多人都以為上網時間多，就是網路成癮。成癮是一種病，其實就是兩句話「無法控制、功能失常」，所以重點在這裡，如果他功能正常、可以控制，就不是成癮，頂多是沉迷或只是「重度使用者」。

我有個嚴重的網路成癮個案，是喜歡看網路小說的名校研究生，我問他看多久？他說兩年，但後面一年半已完全放棄學位論文的撰寫工作。我問：「網路小說那麼好看嗎？」他說：「其實不好看，看了一年之後，我把好看的都看完了，我現在看比較不好看的。但不看小說，我能做什麼？」其實很悲哀，他已經感受到這件事情他沒那麼喜歡了，或者憂喜參半，但就如同毒癮者、酒癮者一樣，明知已入歧途，但是無法自拔。「無法控制、功能失常」是指身心表現已經失去正常，沒辦法好好上課、好好工作：睡不好睡、吃不好吃，沒辦法正常運作，這樣才能稱為「成癮」，不然他照常上班、讀書，雖然重度使用多少影響生活，可能比較累、眼睛不好等，但仍不到病態的成癮。

心理危險因子才是元兇

重度使用者和網路成癮者的差別在哪？在於造成問題行為背後的「心理危險因子」，包括社交焦慮、憂鬱、無聊感、低自尊、神經質、課業或工作壓力、家庭關係不佳、人際困擾、敵意與衝動控制不良等，才是成癮主因。心理危險因子加上網路重度使用，才會成為網路成癮。換句話說，不只是一種原因會造成網路成癮，每個孩子的情況各不相同，可能有不同心理危險因子的組合，因此，看待網路成癮不能只是把它當作是一種行為問題來處理，不同的原因有不同的處理方式與策略，只強調行為矯治其實搞錯了方向。

碰到孩子有網路成癮問題，家長不要一生氣就貿然的強力出手介入，特別是對有敵意與衝動控制不良危險因子的孩子，可能引起激烈衝突而引發自我傷害或傷害家人的憾事，建議與專家一起了解、評估孩子狀況，才能對症下藥。孩子會膩在網路、變成病態上網的行為背後，都有一些心理的問題，這才是我們真的要處理的，心結不解，你管他的（上網）行為管不住，治標不治本。在幫助網路成癮的學生時，我們會透過「網路成癮危險因子檢核表」與晤談加以評估，找出最關鍵的問題癥結加以協助，再逐步改變其網路使用行為，才能標本兼治。

網路成癮，親子關係是解鎖關鍵

網路成癮最大的問題，其實是「人際關係有問題」，10個網路成癮的危險因子中，起碼3個（社交

焦慮、家庭功能、同儕關係) 跟人際關係有關。愛上網的孩子如果家庭關係良好、人際關係良好，其實我比較不擔心他會網路成癮，為什麼？因為他跟人有連結。

如果家長跟孩子一起組隊打 GAME，我不那麼擔心，因為表示親子關係夠好，親子關係好的，網路成癮的問題都不大，「有關係就沒關係」，師生關係也好，親子關係也好，人際關係好的孩子，就比較不擔心他會網路成癮，因為我們的研究結果指出：「與現實的連結可免於網路成癮」，也就是說，有良好的現實人際關係連結與實體社會活動參與的孩子，即使是網路重度使用者，也不太會變成網路成癮。

因此，父母要防範孩子網路成癮，「親子關係」是成功關鍵。有家長想幫助懷疑有網路成癮孩子，問我該怎麼辦，我詢問他：「你跟孩子有講話嗎？」才知道雙方因為網路使用而大吵一架，已經 3 個月沒說話了，我說：「先試著對話吧，先跟他建立關係，不然你什麼都不能幫。」家長也可以試著多了解孩子的上網行為和內容，特別是網路的身分帳號與朋友，知道愈多愈好，例如孩子上網都在做什麼？也可以和孩子聊聊「這個遊戲玩起來怎麼樣？」最壞的打算是，即使孩子在網路上迷路了或現實生活中失蹤了，也還有線索可以找回來。

專業的部分可以求助心理師與精神科醫師，家長能做的，就是跟孩子「有關係」，你們不必變成好朋友，起碼可以說得上話、最好可以一起做事、一起去玩，戶外的更好，例如逛街，我兒子逛燦坤、3C 產品的時候最熱情、跟爸爸最有話講，我也常得到他許多寶貴的電腦知識與購買建議，親子的互動增加，幫助孩子與現實生活連結，孩子的狀況愈好，你根本就不需要逼他不上網，你只要讓他願意跟別人互動，成癮風險自然就會降低。另外，我覺得跟孩子協議很重要，一個是練習跟孩子商量，第二是提升孩子的控制能力。讓孩子練習自我監控，不只面對網路，也有助於面對其他誘惑。玩遊戲其實不是大問題，重點是他能不能自我控制？若孩子不懂得自我控制，加上心理危險因子，賭癮、酒癮、藥癮都可能成為下一部曲。

親子間的療癒連結，從卸下完美父母的面具開始

本文轉載自愛心理網站 作者：留佩萱 諮商心理師 2020-4

「某藝人爸爸因為孩子不收玩具而將玩具撕毀」、「某部落客媽媽將孩子哭著道歉的影片上傳」，這樣的新聞你應該一點都不陌生。在這個社群媒體發達的年代，「如何教養孩子」成為一個不斷被眾人拿來檢視與討論的議題。

每當出現引發爭議的管教方式時，網路上許多人開始討論為什麼這些教養對孩子造成傷害、或分享自己童年遭受過的類似傷痛。的確，我們需要探討為什麼這些方式不適當，但身為一位心理治療師，每當讀到這些新聞時，我更好奇——在這些父母做出傷害孩子的行為後，他們如何做修補？

當父母發現自己的行為傷害孩子後，會去跟孩子談發生了什麼事情、和孩子道歉嗎？還是害怕沒面子，所以把過錯都推卸到孩子身上？或者，假裝什麼事情都沒發生過，繼續過本來的生活？「我的媽媽從來沒跟我道歉過，也從來不承認她做錯了，」我的一位個案這樣說：「從小到大，什麼事情都是她說的對，有一次她亂指責我拿她的東西，東西找到後，她也不跟我道歉，只是開玩笑地轉移話題。我只希望她可以跟我道歉，一次就好。」

就像這位個案一樣，許多人的童年經驗都是「我的父母從來都不跟我道歉」。在成長過程中，因為沒看過自己的父母示範如何健康地修補關係，所以長大成為父母後，還是一樣不知道如何修補裂痕。於是，許多人在成為父母後開始追求完美——敢犯錯、或是不敢承認自己做錯。

但是，孩子並不需要「完美父母」，孩子需要的是願意承認錯誤，並且在關係破裂後，懂得修復裂痕的父母。

父母為何戴上「完美」的面具？

養育孩子充滿壓力與挫折，德國一項研究調查，很多人認為剛成為父母的前兩年所帶來的壓力程度，比起離婚和失業所產生的壓力還嚴重。不僅如此，這些受訪者還說，如果坦承這些掙扎與不滿意——當父母讓他們身心疲憊、情緒不穩定、後悔有小孩、與伴侶親密程度變糟——談論這些，會讓他們看起來像是個很差勁的父母、會很沒面子。畢竟，大家都說：「母愛是本性」、「孩子出生後就會知道該怎麼做」。好像當父母是件很自然、很簡單的事情。

前陣子我看到一則新聞，一位台灣新手媽媽敘述自己生完孩子後的生活改變，說如果可以重來，會選擇不要生小孩，卻遭受到網友攻擊：「是你決定要生的，就不要抱怨」。當父母承認自己的掙扎時，得到的不是接納與支持，而是社會大眾與周遭親友的指責與評價。一份調查訪問了快五百位家中有剛出生到五歲小孩的母親們，其中有六成的媽媽都曾經因為養育孩子被批評，包含了教養方式、孩子的飲食、睡眠作息等等。而批評的來源大部分來自家族裡，包含自己的父母、伴侶、公婆或是姑嫂妯娌，以及朋友和社會大眾。

當周遭沒有支持，許多爸爸媽媽只好戴上「完美父母」面具，隱藏起自己的挫折與掙扎。有時候，想要完美不僅來自外界訊息，也來自內在需求：如果父母自己的成長過程中凡事被要求完美，那麼，教養孩子上當然也覺得要完美。不僅如此，有些父母將孩子的表現視為自己的成就，所以不斷要求孩子表現優異，因為當孩子很成功，父母才會覺得有面子，覺得「我是個成功的父母」。

卸下完美面具，才能看見孩子的需求

當父母無法談論自己的掙扎，想盡辦法要變成完美時，大家就開始急著找「解藥」：問教養專家、尋找要怎麼做的步驟和答案。這或許也是為什麼許多重視改變行為的管教方法，像是獎懲制度或是隔離法，會受到父母的歡迎。因為似乎照著這些步驟，孩子的行為就會被「治好」，而孩子好的行為表現就像是獎勵品，讓父母覺得很有面子。

當然，行為很重要，但是，孩子的「行為本身」並不是問題。行為是孩子傳遞訊息的方式，是孩子表達內在需求的方法。當父母只尋求改變行為的快速解藥時，往往就忽略了花時間去理解孩子的真正需求。

我常常和找我諮詢的父母親解釋，孩子表現出來的行為就像是冰山表面，藏匿在水面下的那一大塊冰山，才是真正發生的事情，但是我們無法直接看見孩子的內在需求，而是需要花時間去理解。如果你了解孩子，就必須先拋棄「完美父母」的面具，以及拋下使用那些「快速解藥」的心。也就是說，當孩子出現「問題行為」時，你願意克制自己不要立刻懲罰孩子、隔離孩子、或是恐嚇威脅孩子「要把玩具丟掉」。相反的，你知道孩子這個行為是在表達他的內在需求，然後你願意花時間，去了解他發生了什麼事情—孩子餓了嗎？累了嗎？心裡有什麼情緒無法處理？

孩子不需要完美父母，他們需要的是能夠花時間和力氣去了解他們的父母—願意看見他們的需求、聽他們說話、並且願意理解冰山下他們真正要傳遞的訊息。

破裂而後修補—孩子需要看見父母的不完美

在做心理諮商時，我很常聽到父母說很害怕犯錯、怕自己做出的行為傷害孩子。的確，每天的日常生活都可能產生大大小小的裂痕，譬如，一位媽媽在五歲的兒子不小心把碗打破時痛罵他：「你怎麼這麼笨，笨手笨腳的！」；一位爸爸在七歲的女兒跑來要跟他一起玩時，對她吼叫：「煩死了，妳怎麼不會自己去玩！」很多時候，關係發生裂痕後，父母無法接納自己的錯誤，所以開始自我譴責：「我怎麼能對孩子說出這樣的話，我真是一個失職的母親！」「我真是一個糟糕的爸爸！」而當父母淹沒在自責中，就忽略了更重要的事情——修補裂痕。

父母每一次的犯錯都可能讓親子關係產生裂痕，不過，裂痕出現後如果伴隨著修補，反而更可以幫助孩子的成長。因為當父母能夠接納自己的不完美、接納自己會犯錯，並且在犯錯後做修補，其實是在給孩子示範一件人生中最重要事情—犯錯並不是世界末日，而是人生的一部分。做修補是指，父母願意找時間和孩子談發生了什麼事情、承認自己的錯誤。譬如上述那位媽媽向兒子道歉，告訴孩子自己不應該說出這麼傷人的話語；那位爸爸向女兒道歉，向孩子解釋自己因為工作而很焦慮，但不應該把焦慮發洩在孩子身上，告訴孩子他會好好學習如何處理自己的情緒。經由破裂與修補，孩子可以理解到，父母會犯錯，也會做修補—也就是說，人都有可能犯錯，但也有能力可以修補錯誤。

從現在開始，練習當不完美的父母

能夠理解身為人就是有缺陷，並且能夠接納自己的錯誤和做修補，這是維繫任何關係最重要的關鍵。不論是親子、婚姻、戀愛、職場、或是朋友關係，要維繫一段健康關係並不是確保「關係沒有裂痕」，而是要能夠辨識並承認這些裂痕，並且修補所產生的傷害。關係破裂後需要伴隨著修補，這是台灣許多父母忽略的事情。因為大部分人的成長過程中，並沒有人對你示範如何修補關係。於是，很多人在成為父母後，無法接納自己犯錯，或是在傷害孩子後，不知道如何承認，更不用說修補。

我在諮商個案時，常常要不斷自我檢視：「我現在對個案說的話，是為了滿足自己的心理需求，還是為了幫助個案？」在教養孩子上，我也常邀請父母可以這樣問自己：「現在我做的事情，是為了要讓自己看起來像是個完美父母，還是為了回應孩子這個時候真正的需求？」父母要能夠辨認裂痕，承認並修補錯誤，第一步就是要練習成為不完美父母；要接受身為人類就會犯錯、接納自己會犯錯，才能夠承認錯誤。當願意拋下完美父母面具後，才能去理解孩子行為下真正的需求，不然，如果父母只看見孩子的行為，就可能認為孩子做什麼都是故意的、認為都是孩子的錯，就錯失了辨認與修補裂痕的機會。

我們不需要完美父母，也不需要完美小孩，我們需要的是正常的父母和正常的小孩—正常是指會犯錯，而且還可能常常犯錯。但是在犯錯後，每一個人都有能力去承認錯誤，修補關係。



別問「長大後想要做什麼」，改問「你想成為怎樣的人」

本文轉載自親子天下

作者:黃敦晴

2020-07-14

孩子從小到大，最常被問的問題就是「長大後想要做什麼？」。短短的問題，讓孩子猜想這個問題背後，大人心理的期待，也限制了他們的思維。閱人無數的作家、組織心理學教授和新聞工作者同步建議，換個問題，更能帶孩子探索寬廣、富足又開心的人生。填志願、放榜、選學校、畢業…，又到了「鳳凰花開」的時候。要選什麼的學校、以後想做什麼？這類問題正困擾孩子，也困擾家長。

在這樣的時刻，暢銷作家兼華頓商學院最受歡迎的教授亞當葛蘭特(Adam Grant)，以及資深得獎記者兼主播、節目主持人法利斯(Paula Faris)，在閱人無數後，都建議父母，與其問孩子「長大後想要做什麼」，不如跟孩子討論「以後想做什麼樣的人」？為什麼？因為孩子長大後的人生，有許多面向，不是只有「做什麼」。

葛蘭特發現，總是問孩子長大後要做什麼，把孩子對未來的想像，局限在工作這件事，也把人生的願望、是否成功，只跟工作職涯掛在一起。大人免不了會在孩子回答後，討論、甚至評論起他們的答案，這還可能限制了孩子在其他領域的養成，或讓孩子認為，被期待回答出一個大人覺得成功、有出息、能接受的領域。例如，小孩如果說，想要成為很好的父母、或是做一個正直的人，大人會流露很奇怪的反應，好像就不符合大家對答案的期待。像葛蘭特，小時候就很怕被問到這樣的問題，因為他從沒想過要成為什麼樣的大人物或英雄，也沒想過什麼特定了不起的、像太空人這種職業。

「長大後想要做什麼」？只侷限在工作

其中的矛盾在於，爸媽們雖然常說，孩子最重要的價值就是誠信正直或是關心別人，但是在討論關於長大的問題時，如果只問長大後要做什麼，而不是要成為什麼樣的人，就會讓孩子以為，最重要的是職業，讓他們認為職業就是成功的關鍵。有的孩子，也可能因此變得功利，但卻不一定快樂。法利斯就是從事大家都覺得很棒的行業，記者跟主播、新聞節目主持人，光鮮亮麗，還得了艾美獎。但那樣的工作所帶來的生活與步調，以及工作內容的矛盾衝突，讓她很不快樂且疲憊不已，最後轉型為討論信仰的談話性節目播客，找到自己的真愛。她也在新書《走出泥沼》(Called out: Why I Traded two Dream Jobs for a Life of True Calling)中透露，女兒就掉進這樣的陷阱。一直都求好心切、成績優異的女兒，在升六年級前的暑假說，想要在小學畢業後，參加一個騎腳踏車橫越美國的活動。法利斯問為什麼，女兒剛開始也說不太清楚，但最後終於吐露，是因為這樣在申請大學的資料上看起來很不錯，會很有幫助。她驚覺，就是大人的談話，讓孩子的想法一直在要從事什麼樣的工作、得上什麼樣的大學打轉，從小就這樣被訓練，要追求這些事情。

「想要成為什麼樣的人」？打開熱情和夢想

另一種陷阱是，孩子可能只沉浸在「想要做什麼」這樣過於美好的想像。葛蘭特提醒，這讓孩子忽略了，那不見得對他是可行的職業。例如，可能沒有那樣的天賦，他的身體或其他條件並不適合那樣的工作與生活型態，或是難以支付生活上的種種帳單。很多大人會對孩子說「你可以成為想要成為的任何人」，但實際上並非如此，反而可能讓孩子在追求的過程更加焦慮。孩子要知道的是，他們想成為什麼樣的人，如何逐夢踏實，才能向夢想邁進。更糟的現實可能是，未來的工作樣貌跟現在會很不一樣。孩子現在看得到、想做的工作，可能未來會不存在，而且還要面對很多小時候沒有看過的工作。

他們都提醒，跟孩子討論想要成為什麼樣的人，才能打開各種可能性，去滿足他們有能力、或願意學習、去做、可以完成的夢想。而且也可以在討論中，帶出重要的人格發展，了解對他們重要的價值，啟動他們的熱情，發揮長才，成為那樣的人，當事人開心，也對社會有貢獻。

即使孩子的回答是很多人覺得不那麼冠冕堂皇、政治正確的「想成為有錢人」、「漂亮的人」，也沒

有不對。因為父母可以趁機跟孩子討論內在的價值觀和外在的成功條件。例如，想要有錢的原因？有錢要做什麼？想要有錢，可以創業；想要創業，要先怎麼學習和探索自己的優勢？這會讓他們更有方向，也幫助他們在重要的時刻，做出好的選擇。

更有趣的是，請孩子想想，希望成為什麼樣的人，可能會觸發他們重新思考從來沒有想過可以做的事情。像葛蘭特，他想要成為可以做很多不同事情的人，所以找到了變通的方式，成為組織心理學家，藉著改善別人的工作，來經歷各種不同的工作。這不是一個小時候能答出來的答案，卻開啟了更豐富、開心的人生。

桃連區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表

(本表適用 109 年, 110 年尚未公告)

| 項目 | 內容 | 上限 | 備註 | |
|-----------------------|------|--|------|--|
| 一、適性輔導 (上限 32 分) | 畢業資格 | 符合畢業資格者 6 分, 修業資格者 2 分 | 6 分 | 依國民小學及國民中學學生成績評量準則辦理 |
| | 生涯規劃 | 可選填 30 志願數 (職業類科以 1 校 1 科為 1 志願數) | 15 分 | 1. 志願序別 1、2、3 志願 15 分, 4、5、6 志願 12 分, 7、8、9 志願 9 分, 10、11、12 志願 6 分, 13、14、15 志願 3 分, 16 至 30 志願 1 分。 2. 職業類科同一職群各科別連續選填為志願時, 視為同一志願序計分。 3. 當總積分完全相同需進行超額比序, 比序至「志願序」項目時, 志願序別小者將優先錄取。 |
| | | 報名校、科與生涯規劃建議與「家長意見」相符者得 2 分; 與「導師意見」相符者得 2 分; 與「輔導教師意見」相符者得 2 分。 | 6 分 | 1. 各國中應配合免試入學委員會規定之期程經家長簽名確認三種意見之結果。 2. 意見經確認後, 不得修正。 |
| | 就近入學 | 桃連區及共同就學區學生符合就近入學得 5 分。 | 5 分 | 1. 桃連區為一就學區, 設籍在桃連區, 或於桃連區國中就讀皆符合就近入學。 2. 本區之共同就學區範圍依據教育部公告為準。 |
| 二、多元學習表現 (上限 35 分) | 均衡學習 | 健康與體育、藝術與人文、綜合活動三領域, 五學期平均成績及格者各得 3 分; 未達標準 0 分。 | 9 分 | |
| | 品德表現 | 獎勵最高 6 分; 銷過後, 無記過或二次(含)警告以下者得 6 分。 | 10 分 | 1. 銷過後, 無記過或二次(含)警告以下者得 6 分。 2. 品德表現採功過相抵後之獎勵紀錄, 大功每次 4.5 分, 記功每次 1.5 分, 嘉獎每次 0.5 分。 3. 上述兩項積分合計上限 10 分。 |
| | 服務表現 | 採計「擔任班級或學生幹部」(最高上限 4 分)及「志願服務學習時數」 | 10 分 | 1. 擔任班級幹部、自治市幹部及社團幹部任滿 1 學期, 經考核表現優良者得 2 分; 志願服務學習時數, 每 1 小時得 0.3 分。 2. 擔任班級或學生幹部上限為 4 分。 |
| | 才藝 | 1. 個人賽: | 5 分 | 1. 國際性與全國性競賽採計項目, 依據教育部公告為準; 區域性與全市(縣)性 |

| | | | |
|----------|---|-----|---|
| 表現 | <p>(1)全市(縣)性：第1名6分/第2名5分/第3名4分/第4名3分。</p> <p>(2)區域性(3縣市以上)：第1名7分/第2名6分/第3名5分/第4名4分/第5名3分。</p> <p>(3)全國性：第1名8分/第2名7分/第3名6分/第4名5分/第5名4分/第6名3分。</p> <p>(4)國際性：第1名10分/第2名9分/第3名8分/第4名7分/第5名6分/第6名5分。</p> <p>2.團體賽：依個人賽積分折半計算。</p> | | <p>競賽採計項目，由本區免試入學推動工作小組審議後公告為準。</p> <p>2.特優比照第1名；優等比照第2名；甲等比照第3名；乙等比照第4名。</p> <p>3.同(學)年度同項比賽擇優1次採計；同一事蹟、同一獎項不得重複採計積分。</p> |
| 體適能 | <p>單項達門檻標準者各得6分(最高6分)。</p> | 6分 | <p>1.單項係指：柔軟度、瞬發力、肌耐力、心肺耐力。</p> <p>2.另身心障礙、重大疾病、體弱或因故無法測試者特殊學生等依教育部相關辦法辦理。</p> <p>3.非應屆畢業學生、非學校型態實驗教育學生需返回原設籍學校辦理體適能檢測；臺商學校學生、跨區學生等可至原設籍校辦理體適能檢測，或至體適能檢測站、醫院等單位辦理體適能檢測。</p> |
| 本土語言認證 | <p>通過原住民族語或客語或閩南語初級以上</p> | 2分 | <p>本土語言認證採認主管機關核發之證書：</p> <p>1.原住民族語為【原住民族委員會】</p> <p>2.客語為【客家委員會】</p> <p>3.閩南語為【教育部】</p> |
| 分三(上限33) | <p>國中教育會考表現</p> | 33分 | <p>1.國文、數學、英語、社會、自然等五科，「精熟」者每科得6分；「基礎」者每科得4分；「待加強」者每科得2分。</p> <p>2.寫作測驗成績3分，配分為4、5、6級分給3分；2、3級分給2分；1級分給1分。</p> |

說明：

1. 超額比序項目共計三大項，申請超額時上列項目應全數採計，當總積分完全相同且名額不足分配時以低收入戶學生為優先，其餘依比序項目(適性輔導、多元學習表現、教育會考)分別比序；如有同分，再依序比「志願序積分」；倘再同分，再依序比教育會考成績等級標示總點數；

倘再同分時，再依序比國中教育會考之(國文、數學、英語、社會、自然)各單科成績標示(A++>A+>A> B++>B+>B>C)。

2. 教育會考單科成績等級標示對應點數：

| | | | | | | | |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 等級標示 | A++ | A+ | A | B++ | B+ | B | C |
| 點數 | 7 點 | 6 點 | 5 點 | 4 點 | 3 點 | 2 點 | 1 點 |

3. 「多元學習表現」項目採計期間為 7 年級入學至申請報名作業前。
4. 連江縣各國中畢業生第一志願選填馬祖高中者優先錄取。
5. 免試作業階段，當武陵高中、中大壠中及其他申請試辦且經本工作小組同意之高級中等學校登記人數超過核定學校之招生名額時，應保障提供學生提出申請之桃園市國中每校及連江縣至少各 1 個名額，擇優錄取。
6. 本表「生涯規劃」積分，依學生選填之志願序別而不同。且若學生志願與家長、導師或輔導教師意見不符，將嚴重影響學生選填志願時之總積分。
7. 國中教育會考違規記點扣分方式：108 年桃連區免試入學，若國中生於國中教育會考時違規，違規 1 點扣國中教育會考總積分百分之一（即 0.33 分），違規 2 點扣國中教育會考總積分百分之二（即 0.66 分），依此類推。

桃園市立中興國民中學學生學習領域成績補行評量措施

104-1 期初校務會議通過
 105-2 期末校務會議修正通過
 106 第 3 次課程發展委員會修正通過
 108 第 4 次課程發展委員會修正通過
 108 第 5 次課程發展委員會修正通過

一、依據：

- (一)國民小學及國民中學學生成績評量準則。
 (二)桃園市國民中學學生成績評量作業補充規定第八條及第十二條。

二、實施方式：

- (一)每一學期針對學習領域成績未達丙等(60分)之學生，發放班級通知單；
 另外，針對該學期領域學習成績四領域不及格之學生寄發家長通知書。
 (二)經各領域教師於教學研討會決議，各領域之補行評量作法如下：

| 領域 | | 作法 |
|------|----------|---|
| 語文 | 國文 | 由任課教師挑選註釋 100 個進行抄寫(人名、地名除外) |
| | 英語 | 發放作業紙，書寫課程內中英文對照單字 |
| 數學 | | 抄寫課本後面重點整理，30 分以上抄寫 1 遍，30 分以下抄寫 2 遍 |
| 自然 | 生物 | 由任課教師指定抄寫課後閱讀 3 篇 |
| | 理化 地科 | 任課教師指定以下方式進行： 1. 課後重點抄寫 2. 書寫簡報報告(50 分以上 4 篇, 50 分以下 6 篇) 3. 其他，如製作 5-10 分鐘之創意學習影片 |
| 社會 | 地理 | 繪地圖 |
| | 歷史 | 學習單 |
| | 公民 | 學習單 |
| 健體 | | 領域教師各自負責 |
| 藝文 | | 領域教師各自負責 |
| 綜合 | | 領域教師各自負責 |
| 科技 | | 領域教師各自負責 |
| 彈性學習 | | 領域教師各自負責 |

- (三)實施期程：每學期第3週

三、補行評量成績審查方式：

學生於期限內完成補行評量，該學期該領域(學科)成績予以調整為60分及格；未於期限內完成者，則維持原分數。本辦法之訂定，經課程發展委員會決議後公布實施，其修訂亦同。

桃園市立中興國民中學 109 學年度志願服務計畫

壹、實施目的

- 一、鼓勵家長及地方人士關懷學校教育，積極主動協助學校各項活動。
- 二、結合社區人力、物力、財力，支援學校教育工作，因應學區特色發展學校願景。
- 三、鼓勵家長及地方人士協助本校行政單位及教師共同輔導學生。
- 四、教育學生飲水思源、心懷感恩和回饋之觀念，建設學校成為永續學習之環境。

貳、實施依據

- 一、志願服務法第七條。
- 二、本校校務發展計畫。
- 三、本校學務工作計畫。

參、運用原則

- 一、利用學校親職教育日、班親會時間調查或定期招募志工人力，了解本校及社區有意參與志工之人力資源，建立人才檔案，以備運用。
- 二、建立志工基本資料，檔案管理。
- 三、建立輪值表，分工合作，負責各據點之交通導護。
- 四、釐定志工責任範圍，如有安全問題由本校提供意外保險。
- 五、每學期末舉辦志工座談會，與校方保持良好互動，交換值勤心得。
- 六、使本校師生了解志工為學校的一份子，給予應有的尊重與配合。
- 七、志工為無給職。
- 八、每年定期舉行志工表揚大會，頒發感謝狀，公開表揚。
- 九、鼓勵志工參與進修研習會，以提升服務素養與專業態度。
- 十、成立愛心導護商店聯絡網，健全回報機制，以確保本校學生學習環境之安全網絡。

肆、組織架構及職掌

| 序號 | 人員職稱 | 負責工作 |
|----|--------|------------|
| 1 | 校長 | 志工總召集人 |
| 2 | 學務主任 | 志工總督導 |
| 3 | 生教組組長 | 交通導護志工督導 |
| 4 | 生教組副組長 | 愛心導護商店志工督導 |
| 5 | 輔導組 | 得勝志工督導 |
| 6 | 設備組組長 | 圖書志工督導 |
| 7 | 輔導組組長 | 認輔志工督導 |
| 8 | 衛生組組長 | 醫護志工督導 |

伍、運用項目

- 一、交通導護志工
 1. 協助上下學交通安全工作，確保學生安全。
 2. 提供學校各項活動之協助，包含：

- (1) 校慶暨社區運動會
- (2) 回饋社區音樂會
- (3) 親職教育日活動
- (4) 畢業典禮

二、愛心導護商店志工

1. 成立愛心導護商店聯絡網，建全回報機制，確保學生學習環境之安全網絡。
2. 提供學生安全庇護，建構學生上下學安全走廊。

三、得勝者志工

1. 青少年認輔。
2. 問題處理課程（七年級）。
3. 情緒管理課程（七年級）。
4. 兩性教育課程（八年級）。

四、家長會志工（任務編組）

1. 教務支援組。
2. 學務支援組。
3. 總務支援組。
4. 輔導支援組。

五、圖書管理志工

1. 圖書借閱歸還。
2. 班級書箱管理。
3. 書庫管理。

六、醫護志工

1. 協助護理師處理學生緊急傷病事件。
2. 協助聯絡傷病學生家長。
3. 協助護理師進行學生簡易傷病處理。

七、環保志工

1. 園藝志工。
2. 綠美化志工。
3. 環保資源回收志工。

八、認輔志工

1. 個案輔導。
2. 協助家訪、中輟輔導。
3. 提供相關諮詢服務。

陸、實施要領

一、志工招募

「招募」就是徵召志工，加入機構工作的過程。有效的招募工作應該招募到足夠

的、「合適」的志工。招募工作其實就是確定應徵者的資格符合，並使志工人數與所需工作能互相配合，因此就需要妥善策劃志工招募活動。以本校學生家長、退休教職員工及學區內有意參與之熱心、具有專長人士為主要對象，由學校聘請編組實施。志工人數視學區內人力資源狀況及學校需要實施。

二、志工訓練

志工訓練就是提供志工必要的技能，以執行某類型的工作。依照志願服務法第九條第一項之規定：「為提升志願服務工作品質，保障受服務者之權益，志願服務運用單位應對志工辦理下列教育訓練：一、基礎訓練；二、特殊訓練。」

三、志工管理與考核

志願服務法第十一條規定：「志願服務運用單位應提供志工必要之資訊，並指定專人負責志願服務之督導。」，督導意即領導與管理，管理者透過他人來完成工作，他們制定決策、分派資源，以及引導他人的活動以達成目標。志工管理人（志工督導）也需要管理技巧來達到預定的目標，志願服務法第十九條亦規定：「志願服務運用單位應定期考核志工個人及團隊之服務績效。」

- (一) 各類志工以小隊為單位，各小隊設小隊長一名，由隊員推舉之，以統籌該小隊值勤工作之安排及協調。
- (二) 志工服勤時應穿著本校志工服裝或配戴識別證。
- (三) 各組志工可不定期與學校各處室相關人員協調工作之推展，並於每學期末根據實施狀況彙整，召開座談會。

柒、經費

- 一、志工人員均為無給職。
- 二、辦理各項工作所需費用由學校年度預算內支付，不足時請家長會補助或申請上級補助。

捌、獎勵

績效優良志工由學校頒發表揚狀，或依《志願服務法》報請上級機關獎勵。

玖、本計畫經陳校長核可後實施，修正時亦同。

桃園市立中興國民中學 109 學年度第一學期行事簡曆

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---------------|---|---------------------------------|--|---|--|---------------------------------|
| 預備週 8/23 | 8/24 | 8/25 | 8/26 | 8/27 | 8/28 | 8/29 |
| ◎8/23 祖父母節(輔) | | | | ◎7:45-新生訓練 ◎8/27-9/2 身障資源班期初 IEP 會議 | ◎教學準備日 ◎7:45-新生訓練 ◎7:45-10:00 八、九年級學生返校 ◎發放七、八年級教科書 | |
| 第 1 週 8/30 | 8/31 | 9/01 | 9/02 | 9/03 | 9/04 | 9/05 |
| ◎暑假結束 | ◎開學日(正式上課) ◎07:55 開學典禮 ◎八年級暑假作業繳交 ◎8/31-9/30 教室布置競賽 ◎8/31-9/3 幹部訓練 ◎8/31-10/8 創校 40週年校慶藝文活動 ◎8/31-9/7 桃園市 109 學年度學生音樂比賽報名 ◎藝才班術科第 8 節輔導課開始(暫定) | ◎幹部訓練 ◎服儀檢查週 ◎數理資優資源班正式上課 | ◎經濟弱勢學生書籍費及代收代辦費申請 ◎幹部訓練(◎07:55 九年級戶外教育行前說明會(活動中心) ◎10:15-11:55 舞蹈班大會舞練習(活動中心) ◎5-6 節七年級社團宣導(活動中心); 八年級選社紙本說明(各班教室) | ◎8/31-9/03 108 學年度第 2 學期第 3 次定期評量成績核對 ◎幹部訓練 ◎12:30 身障資源班始業式 | | ◎桃園市 109 年語文競賽複決賽 |
| 第 2 週 9/06 | 9/07 | 9/08 | 9/09 | 9/10 | 9/11 | 9/12 |
| | ◎9/07-11 八、九年級 108 學年度第 2 學期補行評量週 ◎9/07-11 9 月份班級巡迴書箱交換 ◎9/07-11 七年級發放閱讀護照及領取班級圖書 ◎9/7-9 九年級戶外教育 ◎9/7-9/25 3Q 達人校內初選 | ◎九年級戶外教育 | ◎10:15-11:55 舞蹈班大會舞練習(活動中心) ◎5-6 節 八年級生涯發展紀錄手冊填寫 ◎九年級戶外教育 ◎七八年級:班/週會 ◎109-3 鑑定初篩測驗(13:05-15:45) | | ◎9:20-11:55 新生學力檢測 | 全校聯合班親會(含藝才班聯合班親會、數理資優資源班家長說明會) |
| 第 3 週 9/13 | 9/14 | 9/15 | 9/16 | 9/17 | 9/18 | 9/19 |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|-------|----------------|-----------------|
| | ◎第8節課後輔導開始(16:40放學) ◎9/14-18 八、九年級收回暑假書箱 ◎補行評量成績輸入截止 | ◎7:55 防災演練(操場) ◎技藝教育課程行前注意事項宣導(12:30) | ◎10:15-11:55 舞蹈班大會舞練習(活動中心) ◎七八年級:班/週會 ◎5-7節 九年級生涯發展紀錄手冊填寫 ◎14:00七年級人權教育宣導(活動中心) ◎九年級技藝教育課程開始(1/14) | ◎07:55 八年級戶外教育行前說明會(活動中心) ◎9/17-9/26 校慶運動會報名開始 | | ◎桃園市109年語文競賽決賽 | |
| 第4週 | 9/20 | 9/21 | 9/22 | 9/23 | 9/24 | 9/25 | 9/26 |
| | | ◎八年級戶外教育 | ◎八年級戶外教育 | ◎各年級發註冊繳費單 ◎七八年級:班/週會 ◎10:15-11:55 舞蹈班大會舞練習(活動中心) ◎13:05-14:45 八年級品格教育宣導(活動中心) ◎13:05-14:45 3D反毒宣導(藝術樓B1) ◎九年級技藝教育課程(2/14) | | | ◎補10/02調整放假週五課程 |
| 第5週 | 9/27 | 9/28 | 9/29 | 9/30 | 10/01 | 10/02 | 10/03 |
| | | ◎7:55 教師節敬師大會(升旗與9/29調換) | | ◎七:社團①; 八:班/週會 ◎10:15-11:55 舞蹈班大會舞練習(活動中心) ◎九年級技藝教育課程(3/14) | ◎中秋節 | ◎調整放假(9/26補課) | |
| 第6週 | 10/04 | 10/05 | 10/06 | 10/07 | 10/08 | 10/09 | 10/10 |
| | | ◎10/05-10/09 10月份班級巡迴書箱交換 ◎生命教育宣導月 | ◎服儀檢查週 | ◎七:班/週會; 八:社團① ◎10:15-11:55 舞蹈班大會舞練習(活動中心) ◎九年級技藝教育課程(4/14) | | ◎補10/10雙十週六假日 | |
| 第7週 | 10/11 | 10/12 | 10/13 | 10/14 | 10/15 | 10/16 | 10/17 |
| | | | ◎第1次定期評量(15:45放學) ◎10/13-11/12、11/16-11/20 桃園市109學年度學生音樂比賽(個人賽全項目、部份團體賽:小型室內樂、合唱、直笛合奏、口琴合奏) | ◎第1次定期評量(16:40放學) ◎運動會預賽,社團暫停 ◎13:00-16:40運動會預賽1 | | | |
| 第8週 | 10/18 | 10/19 | 10/20 | 10/21 | 10/22 | 10/23 | 10/24 |

| | | | | | | | |
|-----------|-------|---|-------------------------------|--|-------------------------|---|-----------------------------------|
| | | ◎7:55 班旗班牌 進場練習 ◎10/19-23 註冊 費補繳費作業 | ◎7:55 七年級進 場練習 | ◎7:55 九年級進 場練習 ◎運動會預賽，社 團暫停 ◎10:15-11:55 舞 蹈班大會舞練習 (活動中心) ◎13:00-16:40運 動會預賽2 | ◎7:55 八年級進 場練習 | ◎7:55 各年級進 場練習 ◎14:00-16:40運 動會總預演 | ◎校慶運 動會 |
| 第 9 週 | 10/25 | 10/26 | 10/27 | 10/28 | 10/29 | 10/30 | 10/31 |
| | | ◎校慶運動會補假 | | ◎10:15-11:55 畢 業舞展彩排(活 動中心) ◎七:社團②； 八:班/週會 ◎13:05-14:45 家庭教育輔導團 到校宣講 | ◎九年級第 1 次模 擬考(1-3 冊) | ◎九年級第 1 次模 擬考(1-3 冊) | |
| 第 10 週 | 11/01 | 11/02 | 11/03 | 11/04 | 11/05 | 11/06 | 11/07 |
| | | ◎11/2-11/6 九年 級興趣測驗施測 ◎11/2-6 舞蹈班 術科期中考週 ◎11 月特教宣導 月 | ◎七年級健檢(整 天，活動中心) ◎服儀檢查週 | ◎七年級健檢(早 上半天，活動中 心) ◎10:15-11:55 畢 業舞展彩排(活 動中心) ◎七:班/週會； 八:社團② ◎13:05-14:45 七 年級導師藥物濫 用講座(會議室) ◎13:05-14:45 七 年級學生藥物濫 用講座(活動中 心) ◎九年級技藝教育 課程(5/14) | | | |
| 第 11 週 | 11/08 | 11/09 | 11/10 | 11/11 | 11/12 | 11/13 | 11/14 |
| | | ◎11/09-13 11 月 份班級巡迴書箱 交換 | | ◎10:15-11:55 畢 業舞展彩排(活 動中心) ◎七:社團③； 八:班/週會 ◎九年級技藝教育 課程(6/14) | | | |
| 第 12 週 | 11/15 | 11/16 | 11/17 | 11/18 | 11/19 | 11/20 | 11/21 |
| | | ◎11/16-19 110 年度寒假學藝活 動參加意願調查 | | ◎10:15-11:55 畢 業舞展彩排(活 動中心) ◎七:班/週會； 八:社團③ ◎七:班/週會(班 際跳繩預賽 1) ◎九年級技藝教育 課程(7/14) | | ◎桃園市 109 學年 度學生舞蹈比賽 | ◎桃園市 109 學 年度學 生舞蹈 比賽 |

| 第 13 週 | 11/22 | 11/23 | 11/24 | 11/25 | 11/26 | 11/27 | 11/28 |
|--------------------|--|-------------|----------------------------------|---|-----------------------------|-------|-------|
| ◎桃園市 109 學年度學生舞蹈比賽 | | | ◎8:00 全校教職員團拍(校門口銅像前)(暫訂) | ◎10:15-11:55 畢業舞展彩排(活動中心) ◎七:社團④; 八:班/週會 ◎九年級技藝教育課程(8/14) | | | |
| 第 14 週 | 11/29 | 11/30 | 12/01 | 12/02 | 12/03 | 12/04 | 12/05 |
| | | | ◎第 2 次定期評量(15:45 放學) ◎服裝儀容檢查週 | ◎第 2 次定期評量(15:45 放學) ◎七:班/週會; 八:社團④ ◎七:班/週會(班際跳繩預賽 2) ◎12/2-11 桃園市 109 學年度學生音樂比賽團體賽 ◎九年級技藝教育課程(9/14) | | | |
| 第 15 週 | 12/06 | 12/07 | 12/08 | 12/09 | 12/10 | 12/11 | 12/12 |
| | ◎12/07-25 學生學習扶助 12 月成長測驗 ◎聯絡簿抽查(七年級) ◎12/7-12/11 八年級性向測驗 1 | ◎聯絡簿抽查(八年級) | | ◎10:15-11:55 畢業舞展彩排(活動中心) ◎12:30-15:45 八年級專業群科參訪活動 ◎七:社團⑤; 八:班/週 ◎聯絡簿抽查(九年級) ◎九年級技藝教育課程(10/14) | | | |
| 第 16 週 | 12/13 | 12/14 | 12/15 | 12/16 | 12/17 | 12/18 | 12/19 |
| | ◎12/14-18 12 月份班級巡迴書箱交換 ◎12/14-18 寒假書箱需求調查 ◎12/14-18 各班閱讀護照認證 ◎12/14-12/25 耶誕系列活動 ◎12/14-12/18 八年級性向測驗 2 | | | ◎10:15-11:55 畢業舞展彩排(活動中心) ◎九年級第 2 次模擬考(市模擬)(1-4 冊)(暫) ◎七:班/週會(班際跳繩複賽); 八:社團⑤ | ◎九年級第 2 次模擬考(市模擬)(1-4 冊)(暫) | | |
| 第 17 週 | 12/20 | 12/21 | 12/22 | 12/23 | 12/24 | 12/25 | 12/26 |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------|-------|---|----------------------|---|--|------------------------------|------|
| | | ◎12/21-25 校內語文競賽初賽 | ◎耶誕節慶祝活動 | ◎10:15-11:55 畢業舞展彩排(活動中心) ◎七:社團⑥; 八:班/週會⑤ ◎營養教育講座 ◎九年級技藝教育課程(11/14) | | | |
| 第 18 週 | 12/27 | 12/28 | 12/29 | 12/30 | 12/31 | 1/01 | 1/02 |
| | | ◎12/28-12/31 校內語文競賽決賽 | | ◎10:15-11:55 畢業舞展彩排(活動中心) ◎七:班/週會(班際跳繩決賽); 八:社團⑥ ◎九年級技藝教育課程(12/14) | | ◎開國紀念日 | |
| 第 19 週 | 1/03 | 1/04 | 1/05 | 1/06 | 1/07 | 1/08 | 1/09 |
| | | ◎1/04-05 音樂班期末術科統考 ◎1/04-1/08 發放寒假書箱 ◎1/04-1/08 七、八年級習作檢查(午休) | ◎服裝儀容檢查週 | ◎10:15-11:55 畢業舞展彩排(活動中心) ◎七:社團⑦; 八:班/週會 ◎1/6-7 12:30 生涯檔案檢查 ◎九年級技藝教育課程(13/14) | ◎身障資源班適性輔導安置模擬志願選填說明 | ◎舞蹈班期末術科統考 ◎七年級生涯檔案封面設計比賽 | |
| 第 20 週 | 1/10 | 1/11 | 1/12 | 1/13 | 1/14 | 1/15 | 1/16 |
| | | | | ◎第 8 節課後輔導結束(16:40 放學) ◎10:15-11:55 畢業舞展彩排(活動中心) ◎七:班/週會; 八:社團⑦ ◎九年級技藝教育課程(14/14) | | | |
| 第 21 週 | 1/17 | 1/18 | 1/19 | 1/20 | 1/21 | 1/22 | 1/23 |
| | | | ◎第 3 次定期評量(15:45 放學) | ◎第 3 次定期評量(15:45 放學) ◎13:00-15:00 全校大掃除 ◎15:00 休業式(15:45 放學) | ◎寒假開始 ◎1/21-2/16 寒假暨農曆春節 ◎暫訂 2/17 開學 | | |

109 學年各年級導師名單

| 七年級 | | 八年級 | | 九年級 | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 班級 | 姓名 | 班級 | 姓名 | 班級 | 姓名 |
| 701 | 黃郁鈴 | 801 | 吳俊雄 | 901 | 桑治惠 |
| 702 | 陳美儀 | 802 | 鄭育玲 | 902 | 葉凡瑀 |
| 703 | 徐如意 | 803 | 楊筑亘 | 903 | 方虹麟 |
| 704 | 曾香桂 | 804 | 呂俊德 | 904 | 黃聆雅 |
| 705 | 徐崇雯 | 805 | 黃靖媛 | 905 | 潘子正 |
| 706 | 許東華 | 806 | 胡鳳英 | 906 | 翁敏傑 |
| 707 | 顏伯峰 | 807 | 邱創義 | 907 | 林怡伶 |
| 708 | 黃癸鳳 | 808 | 邱玉瑩 | 908 | 謝育菁 |
| 709 | 葉韻綺 | 809 | 許瓊華 | 909 | 呂宜珊 |
| 710 | 吳佳芸 | 810 | 陳玉美 | 910 | 魏伶珍 |
| 711 | 蔡耀儀 | 811 | 李明哲 | 911 | 康展源 |
| 712 | 陳蓮珠 | 812 | 林建利 | 912 | 蔡易儒 |
| 713 | 李艾庭 | 813 | 郭惠全 | 913 | 莫敦儀 |
| 714 | 呂秋萍 | 814 | 吳彥明 | 914 | 王晉炫 |
| 715 | 陳淑惠 | 815 | 周瑄妍 | 915 | 朱宏寬 |
| 716 | 黃碧瑩 | 816 | 張育仁 | 916 | 徐柏林 |
| 717 | 許保恒 | 817 | 張志豪 | 917 | 童彥青 |
| 718 | 洪子瑩 | 818 | 柯宗明 | 918 | 張秀霞 |
| 719 | 黃勳斌 | 819 | 陳玄修 | 919 | 陳慧貞 |
| 720 | 黃麗君 | 820 | 曾琬純 | 920 | 林淑鈴 |
| | | | | 921 | 王淑君 |
| | | | | 922 | 陳玫芳 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 級導師 | 顏伯峰 | 級導師 | 周瑄妍 | 級導師 | 潘子正 |

109學年度全校班級教室配置(109.08.25)

