

新北市立五峰國民中學 113 學年度第二學期家長日學務處宣導事項

感謝各位家長相信五峰國中，期待我們能與您合作，一同陪伴孩子度過這青澀的階段，學務處主要業務與學生事務有關，以下為重要訊息煩請您留意~



1. 首先，請您加入新北校園通（綁定帳號），可藉由此 APP 了解孩子的學期成績、出缺勤（請假）、學生傷病通知。
2. 如在操作上有疑問，可電洽客服諮詢。（有些功能適用於國小階段，敬請見諒。）
3. 如果是第一次使用、今年為五峰新生或是轉學入五峰，”均需重新註冊”
4. 若還有其他子女已綁定新北校園通且正在使用中，例如：學生為新生，現在還有手足在國小就讀，系統已綁定手足時，請家長使用”新增子女”，即可增

新北校園通手冊



Android



iOS



客服諮詢

週一至週五

08:30-12:00 13:30-17:00

☎ (02)8072-3456 分機 552

✉ alleappservice@gmail.com 複製



《學校官網》即時更新最新消息

《學生手冊》學校生活的相關規定及宣導

《五峰 FB》內有五峰國中大小事，歡迎訂閱。

《學務處 YouTube》內有學校影片，歡迎訂閱。



I ♥ Wu Feng!



五峰品格核心價值

助人

積極

尊重

溝通
合作

主動

責任

態度

禮儀

終止
霸凌

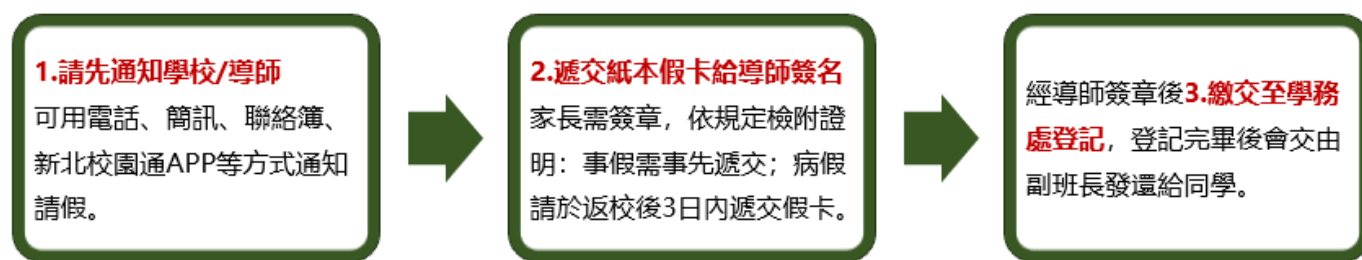
一、學生事務

- (一) 掌握最新消息：各處室重要訊息於本校網站(<http://www.wfjh.ntpc.edu.tw/>)「本校重要公告」，歡迎上網查詢，而品德聯絡簿也是重要訊息傳達管道，提醒您每日查閱孩子的家庭聯絡簿，多與導師保持聯繫。
- (二) 可鼓勵孩子參加學校辦理的各項藝能、體育、語文等活動，展現多元才藝之學習成果。
- (三) 請完成連絡簿內最後面的「家庭防災卡」，可詳閱附件填寫方式。
- (四) 學務處協助辦理「仁愛基金」、「教育儲蓄專戶」、「早餐補助」、「午餐減免」以及「教育部學產獎學金」各項急難救助業務，若家長需要申請可與導師聯繫，由導師轉介學務處提出申請。(各項補助申請條件不同，可親洽學務處課外活動組及衛生組諮詢，另是否真的能領到補助，須由該單位認定之。)
- (五) 服務學習(請詳見學生手冊 P.40)和體適能(請詳見學生手冊 P.45)已納入 12 年國教超額比序升學計分，請家長注意孩子服務學習時數情況，五學期至少需三學期完成服務學習，每學期完成六小時以上服務時數，並多鼓勵孩子全力以赴參與體適能檢測，也請自行登入體適能護照更改帳號密碼，預設帳號為身份證字號、密碼為學號。當年度最新服務學習規定，可至本校網站左側—學務處—服務學習專區查閱。
- (六) 早餐補助及低收入戶寒暑假午餐卡發放方式改變，已結合「新北校園通 APP」或「學生證」改由「數位電子化方式」領取。如在操作上有疑問，可上本校網站查詢或詢問衛生組。
- (七) 新北市政府鼓勵學校等機關不使用一次性餐具(即免洗餐具，例如：早餐店或便當店提供的紙杯、塑膠杯、紙餐盒等)，請家長協助孩子配合一起愛護地球做環保。
- (八) 本學年度學校健康促進主議題為【健康體位(含營養教育)】，學校會辦理營養教育及推動多元體育活動，請家長協助孩子從家庭做起，留意孩子的飲食習慣及內容，務必達到營養均衡，減少攝取含糖飲料及零食，為孩子的健康把關！

二、留意上學、返家時間(請詳見學生手冊 P15、42)

- (一) 敬請家長讓孩子於 07：20-07：40 到校，因在上學途中及校園內皆有安全疑慮，提醒孩子不要太早到也不要遲到。(大新街後門，開放時間為早上 7：10～7：35，下午 16：50～17：05。)
※段考 2 日均無第八節，但模擬考有第八節。
- (二) 懇請家長持續關心孩子的生活作息與在校學習情形，務必留意每日到校(早出門但在校外逗留)與返家(放學後逗留於公園或網咖)的時間，以及每日的出缺勤狀況，如有異常狀況，請與導師、學務處聯繫。
- (三) 為了讓您更能掌握貴子弟的出缺席狀況，本校已開通「新北市到離校通知系統」，請家長提醒孩子數位學生證隨身帶著，並入校、離校都要刷卡，時間才會上傳到「新北校園通 APP」，家長才能查詢。
 - 1. 家長需先下載新北校園通 APP。
 - 2. 學生所使用的卡為「新北市數位學生證」，如果卡片遺失，請至教務處註冊組申請補發。
 - 3. 本校刷卡機放置處為：學務處前穿堂及後門穿堂。※學生出缺勤及請假仍以現有模式為主。
- (四) 因後門道路狹小，請開車的家長從前門接送，以免影響交通遭民眾檢舉。(可見學生手冊中「家長接送區示意圖」)
- (五) 騎單車上學者入校門口需將自行車牽至自行車停車棚停放整齊，請戴安全帽，不可雙載。

三、請假方式（請詳見學生手冊 P.18）



(一) 學校請假電話：29112005#216

(二) 中途離校者：學生臨時因病（事）需中途離校，請孩子告知導師並聯絡家長，填妥「外出三聯單」並由家長接回方可離開學校，隔日持「請假卡」補辦請假手續。

四、服裝儀容（請詳見學生手冊 P.16）

(一) 以安全、清潔、健康為原則。敬請家長當孩子出門前盡量看一下他的穿著，孩子出現偏差行為，通常從服儀開始。

(二) 基於校園安全，透過校服我們才能辨別是否為在校生或校外人士，當天冷時，請同學先優先穿著長袖制服/運動服/學校外套，如果還是覺得冷再加穿自己的保暖衣物。



(三) 雖然已無髮禁，但為了健康還是期待同學不要染燙，煩請家長留意。

(四) 若有學生因為個別需求，校服穿搭上需做調整，可至學務處申請。如：以夏季制服為例，上半身女生制服衣，下半身男生制服褲。

五、手機使用規定（請詳見學生手冊 P.19）

學生於上學期間及學校區域內不得使用行動電話，為避免干擾教師教學及影響學生學習，若特殊情況需要，可由家長**提出申請並經核准後**可攜帶，到校後由專人集中保管（行動電話為關機狀態，且不得發出任何聲響）；急需與家長聯絡，經導師同意後可在導師辦公室內使用。

※如在上學期間非教學所需時使用，會由學務處或導師代管，須由家長親自領回。(如有特殊情況再與學務處聯繫討論)

六、關於午餐

(一) 本學期由新北、宏遠兩家廠商供應，另本校為低碳校園認證學校，每月會有一次的「低碳飲食日」，請大家一起響應環保。

(二) 中央餐廚加入及退出程序：

A. 個人因故請事、病、公假等臨時停餐：**請假當天提出申請者，無法退還當日午餐費**，請最晚於請假前兩個工作日 13:30 前填寫「供餐異動單」經導師簽名後送至午餐秘書處辦理才算完成。(例：星期一請假請於上週星期四 13:30 完成手續；星期四請假請於當週星期二 13:30 完成手續) 未完成上述程序者，一律依規定繳交午餐費用，恕不得要求退費。

B. 收費：每餐 55 元，先繳費後用餐，每學期分兩次收費，採金融機構或便利超商方式代收。如繳費期限已過請帶現金至總務處出納繳交，感謝配合！

收費月份		預計收費時間
第一期	2、3、4	第一期
第二期	5、6	第二期

(三) 家長自送飯盒

- A. 家長於 11:50~12:05 從中興路校門（前門）進入，放置於警衛室置物架即可，或者依照本校規劃之送餐區等待學生前來取餐。
- B. 敬請家長利用學校營養午餐的訂購服務，如有問題，學校可立即協助處理較有保障。
- C. 留意孩子自理午餐部分，勿訂購外面餐盒（新北市政府鼓勵學校等機關不使用一次性餐具），既沒有保障又衍生許多問題。

七、健康促進

- (一) 本學年的健康促進議題為【健康體位(含營養教育)】。本校學生的肥胖率高達 19.11%，請家長協助從家庭生活中做起，養成孩子良好的飲食習慣，定時定量並營養均衡，減少含糖飲料及零食的攝取。本校未設置合作社亦無飲料販賣機，飲水機設備充足，請家長協助孩子自備水壺，每天喝足體重*30cc 的開水取代含糖飲料(如體重 40 公斤的孩子，每天可攝取約 1200cc 的水量)，勿帶零食糖果至校。



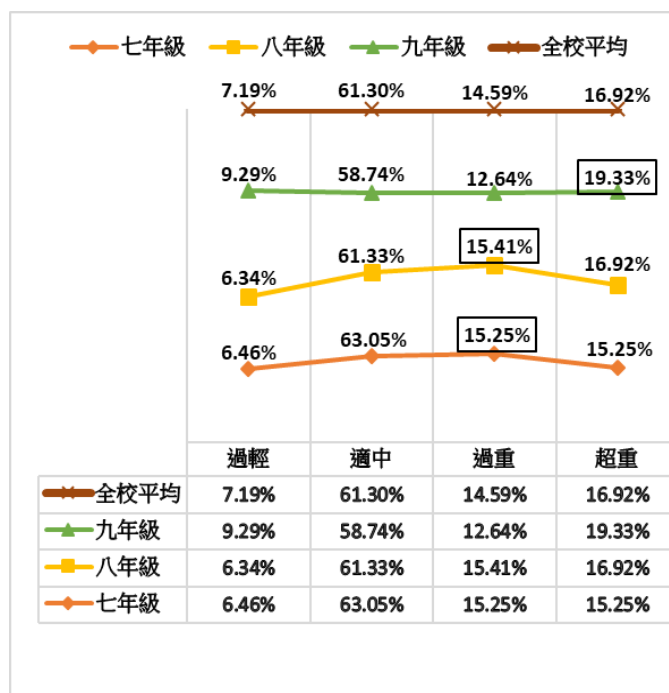
- (二) 學童若肥胖會增加罹患慢性疾病，如心臟血管疾病、糖尿病及某些癌症的風險，對於骨骼肌肉、呼吸、內分泌及社交學習也會有影響。國中時期的肥胖，將來有高達 7 到 8 成也是肥胖成人，且會增加成年期的肥胖併發症、心理的不良影響。國民健康署提醒，學童的體位要維持在正常的範圍，才能讓孩子的健康贏在起跑點，並呼籲家長要隨時掌握孩子的體位(包含過重、肥胖、正常、過輕等類型)，若體位為過重、肥胖，就必須從健康飲食、身體活動及充足睡眠三方面調整生活型態，為孩子們正常的健康體位把關。

- (三) 以下為第一學期本校全年級學生體位統計表

體位判讀	過輕	適中	過重	超重	總計
人數	71	605	144	167	987
全校平均	7.19%	61.30%	14.59%	16.92%	100%

- (四) 各年級體位分析

七年級：過重 15.25% > 全校平均 14.59%
八年級：過重 15.41% > 全校平均 14.59%
九年級：超重 19.33% > 全校平均 16.92%
適中 58.74% < 全校平均 61.30%



113-2 學年度「家長日」健康中心說明事項

健康中心業務說明：八年級女生人類乳突疫苗(HPV)第二劑接種、學生平安保險、衛生保健宣導。

1. 健康中心須請家長瞭解與配合的事項：

(1) 全校學生身高體重視力篩檢：

- 每學期期初健康中心會測量學生身高/體重/視力篩檢，並給予檢查結果，有視力不良者須繳回視力不良通知單(白單)，請家長於 2 週內 帶孩子去醫院或診所複檢。
- 已知有視力不良、配鏡矯正、定期視力檢查者，交至健康中心，即完成新學期的視力複檢，不用繳回視力不良通知單(白單)。以下擇一項完成

- 1、於寒假期間持「明眸皓齒單(綠單)」完成視力檢查。
 - 2、眼科檢查證明(診所開立的檢查結果單、或眼科收據註明檢查結果)

- 視力不良在中小學時點散瞳劑可以矯治或控制度數，但須依照醫生指示點藥並定期複診、勿隨意停藥。
- 若測量結果有身高不足情形，另外開立身高不足學生醫療轉介通知單請家長至大型醫院的新陳代謝科或內分泌科詳檢，以免影響生長發育
- 12 歲以上可 半年洗牙一次，可檢查齲齒情形，立即矯治，保持口腔衛生。
- 113-2 學年度 7~9 年級學生健康相關活動：

活動日期	活動名稱
02/18-03/31	全校身高視力體重測量
04/08(二) 09：10-10：30	8 年級子宮頸疫苗接種日(第二劑)
04/30(三)12：30-13：05	7 年級潔牙比賽

上述活動詳細內容及活動方式開學後配合教育局相關資料發放，請家長協助留意。

(2) 八年級女生人類乳突疫苗(HPV)第二劑接種事宜：

- 施打對象：八年級女生(已完成第一劑)，請於規定時間內繳交無塗改同意書，方可公費接種。
- 承辦單位：亞東醫院。
- 接種日期及時間：暫訂 114 年 4 月 8 日(二) 上午 9：10 開始

2. 學生平安保險：

- (1) 113 年度由國泰人壽承保學生團保。醫療收據總額扣除(掛號費、診斷書費)後，若小於自付額 500 元則無理賠。
- (2) 低收入戶、中低收入戶、或其他特殊情形，經教育部補助對象認定，出示相關證明，可免除 小於自付額 500 元限制，仍有理賠
- (3) 保障期間為入學當年的 8/1 至國中畢業當年的暑假 7/31 止。(依據事發時間學校為收件窗口)
- (4) 意外傷害之急/門診、住院均可申請、內外科疾病則須有住院才可申請，要先向健康中心拿申請書，備齊相關文件 1.診斷書正本、2.收據影本(蓋醫院章)、3.存摺封面影印本、4.戶口名簿影本(不可省略記事)，送至健康中心。除特殊案件外，依學保理賠流程理賠金額通常會在資料送出之後的 4 週內匯入該帳戶。
- (5) 貴家長有疑問請撥打國泰學保免付費專線：0800-036-567 (08：30-17：30)



3. 傳染病衛教宣導：

- (1) 生病不入校園：在家已有不適症狀，精神狀態不佳，請先請假在家休息觀察，以免入校後因不適症狀加劇，聯繫家長到校接回返家的奔波。
- (2) 若醫師診斷流感、腸病毒、水痘、疥瘡、頭蝨、請第一時間通知班導師、健康中心，並填寫傳染病通報表單(如右圖)，以便讓學校做好班級環境消毒及衛教追蹤。
- (3) 發燒不入校園：有些疾病的發燒會斷續燒退燒退 3-5 天，且發燒期間細菌及病毒的濃度最高、傳染力最強，建議無使用退燒藥物滿 24 小時，無發燒，才可到校，讓孩子能獲得充分的休養才恢復得快，也避免造成班上師生的群聚感染。
 - 建議孩子準備至少 2-3 片醫療口罩在書包，若有異味、髒污、潮濕、破損，需隨時更換，以達有效安全防護。
 - 退燒 24 小時後返校，仍為生病恢復期間，應請學生戴口罩到校上課避免交互感染。
- (4) 請家長提醒學生務必養成吃早餐、帶水壺、衛生紙、帶隨身毛巾及不熬夜的好習慣。
- (5) 依據「學校衛生法」第十五條、「學校衛生法施行細則」辦理。健康中心不提供任何內服藥物（例如：退燒藥、感冒藥、止痛藥....等藥物）或侵入性醫療行為。只能提供在校期間意外受傷之傷口，基本換藥及相關衛教。
- (6) 如遇到學童有身體不適（例如：發燒、腹痛、腹瀉、頭痛、頭暈、生理痛）之情形還需麻煩家長到校帶回就醫。



4. 新北校園通 APP「寶貝 i 健康」，家長可隨時透過 APP 查看學生基本健康紀錄、健檢結果及學生傷病紀錄。護理師評估需家長接回時，仍會電話通知家長。【新北校園通 APP 如下圖說明】
5. 學校傷病處理流程依【表一】五峰國民中學緊急傷病處理流程、依【表二】急症傷害分類及處理表評估是否緊急送醫。

校園流感防治大作戰

01. 勤洗手、定期消毒清潔教室環境

平時勤洗手，定期消毒經常接觸的物品，如鍵盤、課桌椅、門把以及公用電話。



02. 生病不上學

若身體不適，請儘速就醫後在家休息，避免病毒交叉感染。



03. 戴口罩

若有呼吸道症狀，咳嗽、打噴嚏，請戴起口罩，保護自己，也保護他人。



04. 保持教室通風

別讓病菌在室內循環，開窗才不悶出病。



五峰國中關心您

新北校園通APP 傷病推播功能通知

各位家長您好，學生在健康中心進行傷病處理後，健康中心會將傷病處理方式及注意事項登錄系統，透過新北校園通APP進行推播通知，讓家長、導師可以即時掌握學生在校發生傷病狀況及位教注意事項。

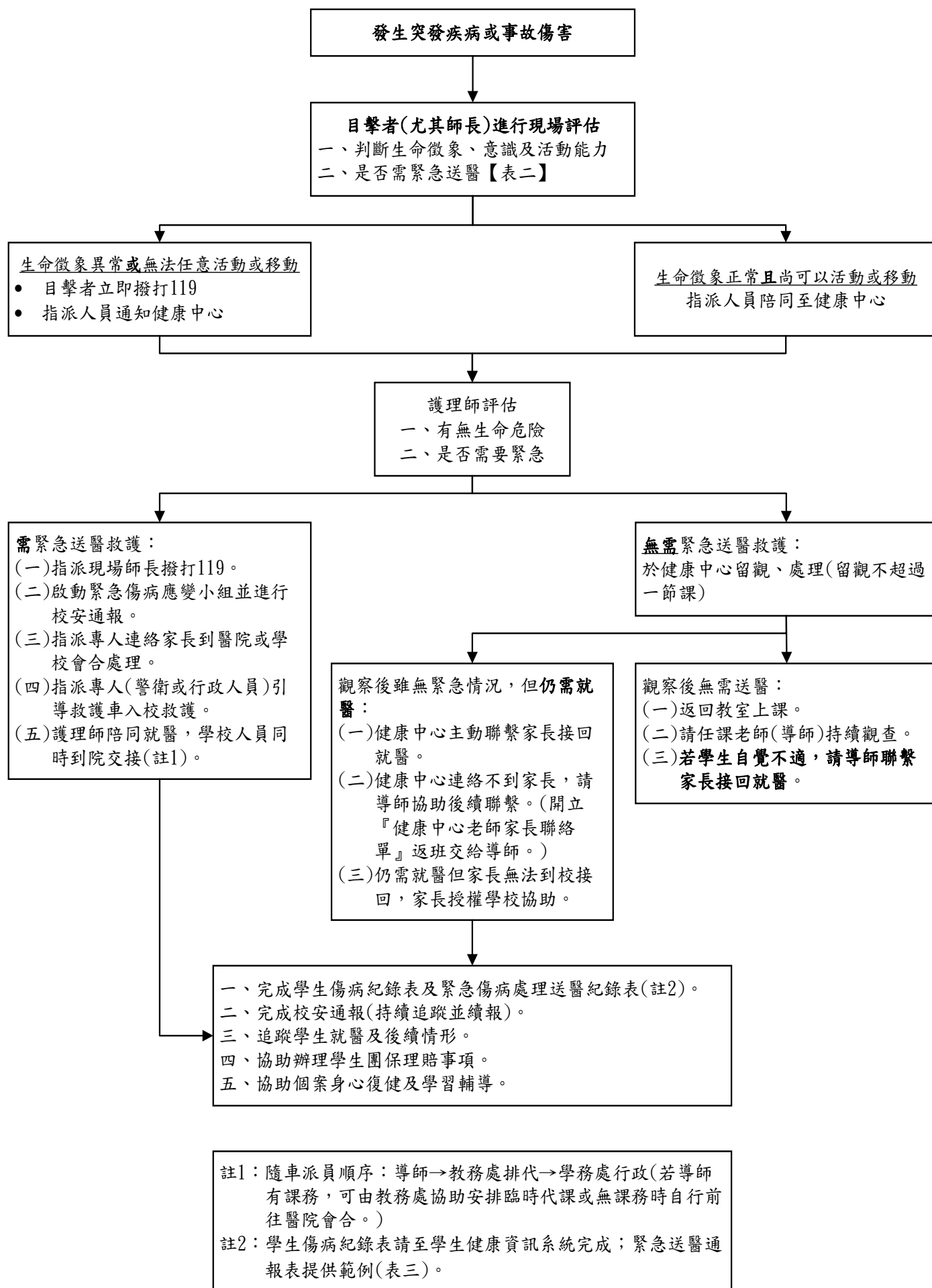
(評估為緊急傷病，會電話另行通知家長)



請至手機應用程式下載『新北校園通APP』並開啟應用程式通知，收取即時推播訊息。

五峰國中 健康中心

【表一】新北市立五峰國民中學緊急傷病處理流程



【表二】急症傷害分類及處理表

嚴重度	極重度：1 級	重度：2 級	中度：3 級	輕度：4 級
迫切性	危及生命：需立即處理	緊急：在 30-60 分鐘內處理完畢	次緊急：需在 4 小時內完成醫療處置	非緊急：簡易傷病處置與照護即可
臨床表徵	死亡或瀕臨死亡 1. 心搏停止、休克、急性心肌梗塞、疑為心臟病引起之胸痛、心搏過速或心室顫動。 2. 昏迷、意識不清、對疼 3. 痛無反應、低血糖 4. 呼吸窘迫、呼吸道阻塞、連續性氣喘狀態 5. 頸〈脊椎〉骨折、高處摔下，長骨骨折、骨盆腔骨折。 6. 溺水 7. 重度燒傷 8. 癲癇重積狀態 9. 嚴重創傷：無法控制的出血、如車禍、肢體受傷合併神經血管受損、大的開放性傷口、槍傷、刀刺傷等。	重傷害或傷殘 1. 骨折、撕裂傷 2. 眼部灼傷或穿刺傷 3. 動物咬傷 4. 氣喘、呼吸困難 5. 中毒(含食物中毒) 6. 腸阻塞、腸胃道出血、闌尾炎 7. 強暴	需送至校外就醫 1. 脫臼、扭傷 2. 切割傷需縫合 3. 輕度腹痛 4. 輕度損傷 5. 單純性骨折無神經血管受損者	擦藥包紮、休息即可繼續上課者。 1. 擦傷、切割傷、抓傷、穿刺傷 2. 撞傷、腫脹、跌傷、打傷、瘀血 3. 灼燙傷、凍傷、咬傷 4. 流鼻血等
學校處理流程	1. 到院前緊急救護施救。 2. 撥 119 求救。 3. 啟動校園緊急救護系統。 4. 通知家長。 5. 指派專人陪同護送就醫。 6. 視需要教務處派人代課。	1. 供給氧氣、肢體固定或傷病急症處置。 2. 撥 119 求援或打電話給距離事故地點最近之責任醫院與急救醫院。 3. 啟動校園緊急救護系統。 4. 通知家長。 5. 指派專人陪同護送就醫。 6. 視需要教務處派人代課。	1. 傷病急症處理。 2. 啟動校園緊急救護系統。 3. 通知家長。 4. 由鄰近醫療院所處置即可。 5. 由家長自行送醫，若家長無法自行處理，則需指派專人陪同護送就醫。 6. 視需要教務處派人代課。	1. 簡易傷病急症照護。 2. 擦藥、包紮、固定或稍做休息後返回教室繼續上課。 3. 有傷病情況發生時，請導師務必以通知單、聯絡簿或電話告知家長。 4. 不需啟動學校緊急傷病處理流程亦不需通報，僅需知會級任老師。

新北市立五峰國中家庭防災卡(附於聯絡簿後)

製作目的：

1. 家庭防災卡為教育部重點推動項目，目的在藉由學生與家長平時約定好「緊急集合地點」及「緊急聯絡人」2位，書寫完成後由學生隨身攜帶，家長自行記錄。
2. 一旦發生重大天災，地區內秩序極端混亂時，幫助學生及家長藉由這些事先約定之聯絡方式，獲得聯繫及會合。
3. 學校於開學之初，請學生將「家庭防災卡」(附於聯絡簿後)攜帶回家與家長共同填寫。

五峰國中家庭防災卡填寫方式			
家庭防災卡			
人 who	緊急聯絡人	稱謂 例：爸爸、媽媽、叔叔	手機／電話 例：0912-345678 / 02-2345-6789
	請看備註2的說明，至少填寫2位，親戚也可以		
地 where	約定電話		約定集合地點
	學校 2911-2005 <small>例：02-98765432</small>		<small>例：家巷口公園</small> 可查閱新店區公所網站 防災專區 查住家所在地附近適合疏散集結地點 由學生跟緊急連絡人自行決定，如： 家巷口公園，或是學校對面的7-11
	家庭 填家用電話，或緊急連絡人手機 <small>例：02-98765432</small>		
備註	1、家庭防災卡除印製於聯絡簿方便填寫外，應讓學生隨身攜帶 2、緊急聯絡人應由法定代理人或監護人填寫，得填寫父母親、監護人、親戚或前延之友人，以填寫2人以上為原則。 3、約定集合場所（地點）以因應地震災害為主，得依在地化災害特性填寫或增列。 4、學校應指派人員每年定期檢查一次家庭防災卡。		
<div>  校園防災花路米 Facebook https://www.facebook.com/educationfollowme </div> <div>  防災教育花路米電子報 https://sites.google.com/site/dipsdrr/k/dian-zi-bao?overridemobile=true </div> <div>  教育部防災教育資訊網 https://disaster.moe.edu.tw </div>			
緊急電話聯絡網			
緊急救難專線	生命線	教育部反霸凌投訴專線	新北市家庭教育中心諮詢服務專線
112, 110, 119	1995	1953	02-412-8185
全國保護專線	學校輔導專線	學校請假專線	班級導師電話
113	2911-2005*221、222	2911-2005*216	請導師寫給學生(可以寫辦公室電話+分機)

新北市立五峰國民中學服務學習實施計畫

- 一、 依據：新北市政府教育局推展學校服務學習實施要點
- 二、 目的：為增進新北市本校學生認識自己、關心他人、關懷生活環境及參與公共事務的意願與熱忱，並提供學生回饋學校、社區及社會之機會。
- 三、 辦理原則：
 - (一) 多元參與：學校應設立多元服務方式，提供多元的選擇，讓不同背景學生都能有機會運用自己的能力。
 - (二) 統整融合：在學校基礎與特色下，融入課程並結合教育政策。
 - (三) 合作互惠：服務者與被服務者之間協同合作，建立目標，決定進行方式，以滿足學校與學生需求，並增進彼此能力。
 - (四) 從做中學：以學習為基礎，學生由服務實作中應用習得知能，透過反思連結課程學習與服務經驗。
- 四、 工作小組應於開學前組織，並召開服務學習工作會議，訂定服務學習實施方案，每學期至少召開一次會議；由學務處擔任主責單位，綜理有關業務。
- 五、 辦理時間：
 - (一) 峰富人生大講堂、多元智慧、早自習、午休時間或其他在校時間。
 - (二) 假日或課後適當時間。
- 六、 實施內容：
 - (一) 由行政單位規劃並經服務學習工作小組會議通過之服務學習活動。
 - (二) 每位學生須把服務時數登錄於「國中學生生涯發展紀錄手冊」或「服務學習紀錄卡」。
 - (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，或服務時數證書。
 - (四) 參加校外服務學習，須依服務單位性質，於一週前完成以下申請流程：
 1. 經本校認可且公告於校網服務學習專區網頁之單位，經家長同意後填寫申請書（小張），向導師完成申請即可。
 2. 未經本校認可公告之服務單位，家長及導師同意後填寫申請書（大張），應依程序完成核章。
 3. 完成服務學習後攜帶申請書、服務學習紀錄卡及認證單位時數證明以及服務照片兩張(照片請寄至課外活動組信箱：student01@wfjh.ntpc.edu.tw)，由導師審核登錄時數、學務處進行覆核。
 - (五) 以班級或小組等團體模式參加校外單位服務學習活動，應依本校校外教學規定，須有二位家長陪同參加。
 - (六) 各領域、小組、班級可另規劃服務學習活動並向承辦單位提出申請實施。
 - (七) 各學期服務學習實施項目及時數等細項由服務學習工作小組討論後公告實施。
- 七、 認證與登錄：
 - (一) 學校規劃之服務學習課程或活動，由學校各承辦單位認證，再由學務處覆核。
 - (二) 非學校規劃之服務學習課程或活動，由服務機關（構）、法人、經政府立案之人民團體發給服務學習時數證明，且需登錄於「國中學生生涯發展紀錄手冊」或「服務學習紀錄卡」，並經學校相關接洽單位覆核。

(三) 俟學期末學生將「國中學生生涯發展紀錄手冊」或「服務學習紀錄卡」自行統計後交予各班導師，由導師確認無誤後將服務時數輸入於校務行政系統。

(四) 寒暑假服務學習時數登錄，依學年度上下學期起迄月份計算。

(五) 其他身分學生

1. 非學校型態學生由設籍學校進行服務時數認證。
2. 重考生則由原畢業學校進行服務時數認證。
3. 轉學生於轉學前已完成服務學習，則由原學校進行服務學習時數認證；倘若未完成服務學習，則由轉學後學校進行服務時數認證。

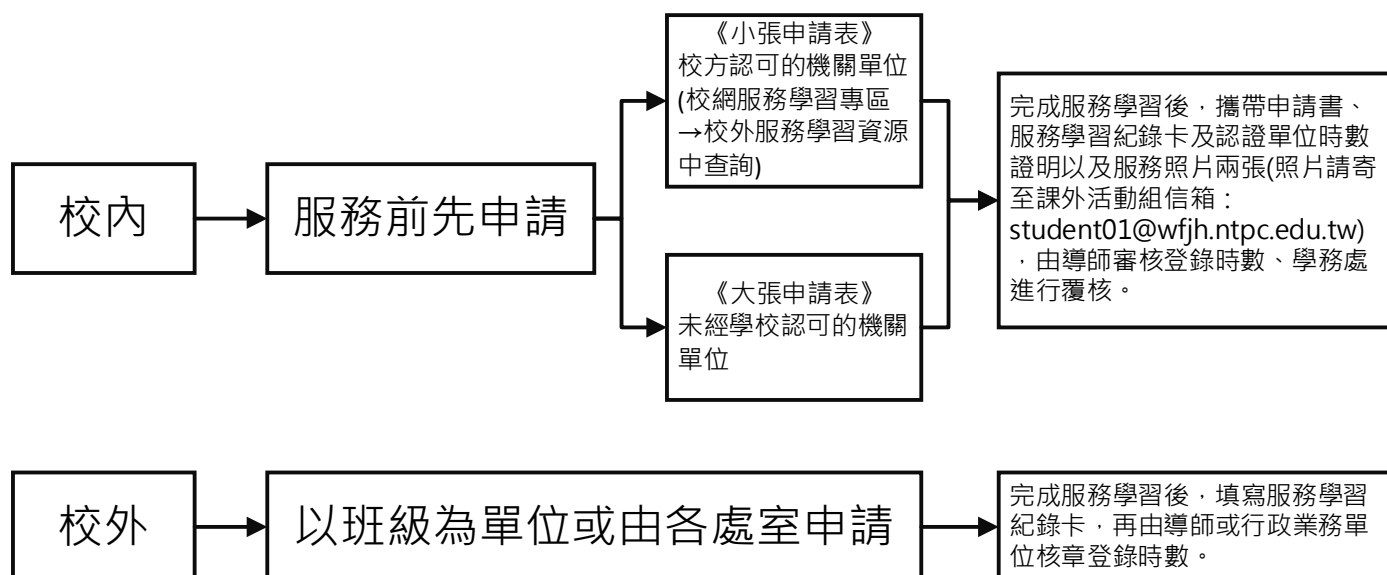
八、輔導與獎勵：

(一) 學務處於學期末發放學生服務時數統計單，對於參與服務學習有特殊需求或意願不高、表現不佳之學生，由導師、學務處或輔導處加強輔導。

(二) 依學生參與服務之表現，訂定獎勵措施，並予以表揚。

(三) 於期末執行活動成效檢討，辦理成果發表會及公開表揚。

九、本計畫經服務學習工作小組討論提校務會議通過後實施，修正時亦同。



體適能超額比序說明

本校為遵循部頒體適能實施計劃，配合本市國民中小學全面實施體適能檢測工作，一是檢測目前學生體能狀況，二是為了推展健康體適能，養成規律的運動習慣，而達到 **SH150** 健康體適能之目的。

*** 體適能檢測項目如下：**

1、身體質量指數（BMI）計算公式：體重（公斤）÷身高（公尺 ² ）	
2、坐姿體前彎--柔軟度	4、立定跳遠--瞬發力
3、一分鐘仰臥捲腹--肌耐力	5、跑走測驗--心肺耐力（女生 800 公尺、男生 1600 公尺或漸速耐力折返跑）

*** SH150 與 333 健康體適能（請家長陪同或鼓勵孩子一起運動）**

除體育課程外，每周運動時數達 150 分鐘	每次運動至少三十分鐘
每週運動至少三次	每次運動量要達到心跳率（約 130 次/分）

免試入學 訂體適能門檻 仰臥起坐等 4 項計分 列超額比序

十二年國教將體適能納入免試入學超額比序項目，為避免標準不一引發爭議，教育部公布體適能計分門檻，在屈膝仰臥捲腹、坐姿體前彎、立定跳遠及八百一千六百公尺跑走/漸速耐力跑四個項目中達到標準，超額比序時就可計分。

項目	男生				女生			
	13 歲	14 歲	15 歲	16 歲	13 歲	14 歲	15 歲	16 歲
肌耐力:1 分鐘仰臥捲腹(次)	16	18	20	21	12	12	13	14
柔軟度:坐姿體前彎(公分)	18	18	18	18	24	23	25	24
瞬發力:立定跳遠(公分)	148	165	175	180	120	122	125	127
心肺耐力:800/1600 跑走(秒)	676	659	619	578	316	323	320	311
心肺耐力:漸速耐力跑(趟)	32	34	38	40	23	23	24	24

水域安全宣導公告

學生從事水域活動的頻率較高，為避免憾事發生，請務必遵守水域安全之原則。不幸之事發生原因多為「未選擇安全水域戲水」及「自恃會游泳而從事跳水或嬉鬧不經意推同伴下水等危險行為」，請家長們務必提醒您的子女於假期從事水域活動時，應留意「水上安全應從入水前開始」，讓我們一起來為孩子的安全把關。更多資料請參考「學生水域運動安全網」。

針對戲水安全的問題，應注意下列事項：

- 一、選擇安全地點（符合標準的游泳池、設有救生員）戲水游泳。
- 二、切勿前往未設救生員之開放水域戲水游泳。
- 三、戲水游泳時，應注意安全並避免危險行為。
- 四、應有家長陪同、隨時留意學童狀況。
- 五、學會水中自救。
- 六、留意天氣變化。
- 七、穿著合適服裝、不穿吸水衣褲。

有關防溺水緊急聯絡電話資料如下：

- 一、救災防護報案專線：119
- 二、海巡服務專線：118
- 三、報案專線：110
- 四、行動電話急難救助專線：112

「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！

五峰國中關心您



113-2 學年度五峰國中「家長日」相關重要議題宣導

--交通安全--

--網路詐騙--

無號誌路口 務必遵守停讓

車輛 停下後再開，讓行人優先通行

行人 遵守「停看聽」

- 在安全地點等待
- 過馬路時注意來車
- 注意車輛警示音

行人也要遵守交通規則

穿越路口時，應遵守交通號誌指示，走在行人穿越道上

秒數足夠再通過馬路

安全處等待

車輛行經路口 停讓行人

車輛 慢看停 行人安全行

行人

- 在安全處所等待
- 走在行人穿越道
- 秒數足夠再通過

車輛

- 路口放慢速度
- 注意周圍人車
- 停讓行人通過

網路詐騙陷阱多 不要被詐騙啦！

認識常見詐騙手法 提高防詐警覺心

陷阱1 假網拍詐騙

在網拍平台假裝低價販售商品，誘騙學生匯款。注意！這就是詐騙！

陷阱2 投資詐騙

利用「穩賺不賠」等詞語，欺騙學生投資金錢、虛擬貨幣。注意！別讓詐騙集團拿走零用錢！

陷阱3 ATM解除分期付款

接到假冒銀行或商家的電話，要求去ATM解除分期付款。小心別把錢匯出去！

陷阱4 假愛情交友

在交友平台上假意與學生交友，甚至要求寄送禮物或匯款，詐取學生財產。請冷靜思考，別讓真心換絕情！

陷阱5 假冒親友詐騙

假扮多年不見的親友，利用學生的單純，騙取金錢。謹慎確認對方身分，避免上當！

陷阱6 購買遊戲點數

利用假帳號或假遊戲平台，販賣低價高規格裝備，吸引學生掏錢購買。當心，天下沒有白吃的午餐！

陷阱7 打工詐騙

用「高薪」、「輕鬆賺」等字眼，欺騙無就業經驗的學生打工。要知道，這種好康才不缺人！

如遇詐騙請撥打 **165反詐騙專線**

165全民防線

--菸癮防治--

檳榔是一級致癌物 有害他人 切勿嚼食

菸害OUT 戒菸IN!

無菸的家好處多!

政府補助戒菸，請查詢：
戒菸合約機構

戒菸專線：0800-636363

衛生福利部國民健康署
經費來自菸品健康福利捐補助

1,461 x 781

電子煙上頭 吸了變殭屍!!

113年11月27日公告

依托咪酯電子煙彈 列為「第二級毒品」

具高度成癮性，恐危及生命

依托咪酯

大腦無法思考
身體異常抽搐
腎臟功能衰竭
神經永久損害

新北市政府衛生局 新北市政府衛生局 新北市政府衛生局

菸害防制法 修正二

擴大禁菸場所

增列幼兒園、托嬰中心、居家式托育場所、大專院校、酒吧、夜店

未滿20歲禁止吸菸

禁菸年齡從18歲提高至20歲

加重罰則

全面禁止電子煙，違者重罰，民眾使用也受罰

全面禁止電子煙

任何人！任何地方！不得製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告及使用！

經費來自菸品健康福利捐補助

新北市政府衛生局

--月經平權--



--失智友善守護--

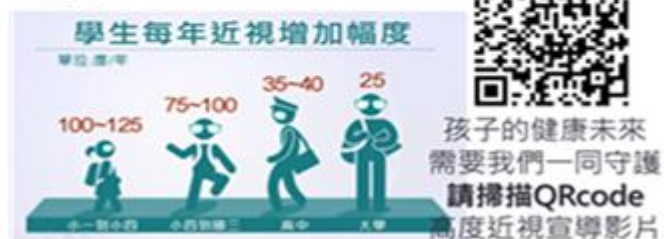


--反霸凌宣導--



--視力保健宣導--

越早罹患近視，越容易成為高度近視，請務必定期追蹤，配合醫師配鏡及點藥...等治療。



--口腔保健宣導--

