

屏東縣里港國中 112 學年度第 2 學期 親職教育活動手冊



指導單位：教育部

主辦單位：屏東縣政府

承辦單位：里港國中



112學年度第2學期親職教育

113年3月16日 親職教育講座-活動流程表

項次	時間	活動內容	說明
1	9:00-9:30	報到	索取資料 校務簡介影片欣賞
2	9:30-9:40	校長會長致詞	校務報告 理念分享
3	9:40-10:40	親職教育講座	講題：青少年派什麼？ 講師：袁倫欽心理師
4	10:40-11:40	適性入學宣導	講題：12年國教適性入學宣導 講師：賴永清校長(牡丹國中)
5	11:40~	活動完成	快樂賦歸

注意事項

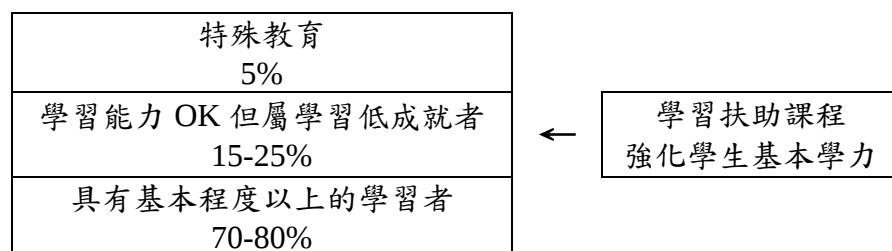
一、為落實校園防疫，進入校園請落實自主防疫，如有輕微呼吸道症狀，請自主配戴口罩，如有確診、14天內之國外旅遊史或發燒、咳嗽等嚴重呼吸道症者，請勿進入校園。

二、下方 QR CODE 為本校各項活動及重要訊息之公告連結或群組，歡迎掃描點閱加入，共同關心孩子的學習與成長。

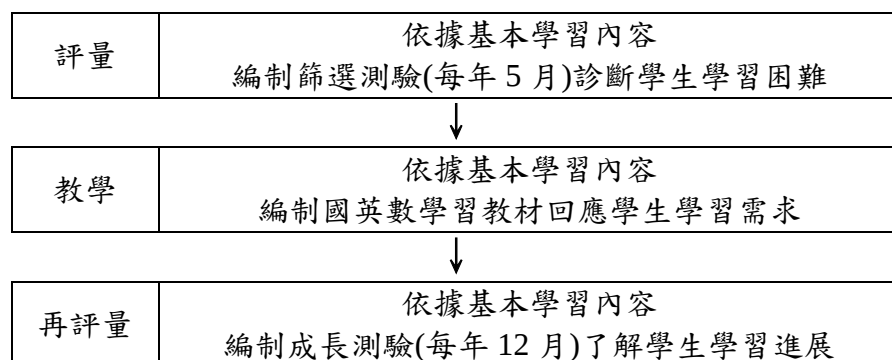
1. 里港國中學校首頁	2. 里港國中 FB 臉書粉絲團
	
3. 里港國中職探中心	4. 輔導室活動訊息群組
	

一、學習扶助課程說明

(一)理念目標：



(二)運作機制：



(三)經費由教育部全額補助，不需再繳任何費用。

二、學生課前課後校園安全維護宣導

- (一)學生到校學習活動期間應遵守本校一切規定，如有違規行為(如在校玩手機、擾亂他人自習…等)，依校規處理。
- (二)學生不得遲到、早退、無故不到校或擅離學校，若當日無法到校仍需辦理請假，除非當日病假，其餘假別請依規定完成請假手續。
- (三)課後學習活動結束立刻離校返家，不在外閒遊，以維護安全。
- (四)請家長確認學生出席狀況與負責安全接送等事宜。

三、學生成績評量之實施方式

- (一)成績評量，應視學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵，採取適當之多元評量方式，不限紙筆測驗，並由授課教師於每學期初向學生及家長說明評量計畫。
- (二)領域/科學習課程成績評量，分定期評量及平時評量，定期評量佔百分之四十，平時評量佔百分之六十。定期評量每學期至多三次，九年級下學期以兩次為原則。授課教師依據定期評量次數，於學籍系統中輸入該次之定期評量和平時評量成績。
- (三)英語科之定期評量，聽力占 20%、口語部分(第三次段考前一周實施)占 5%，紙筆測驗 80%-75%，並由授課教師評量。

(四)各領域/科平時評量之評分比例如下：

領域/科目	評分項目與比例	領域/科目	評分項目與比例
國語文	紙筆測驗 30%、作業 30%、學習態度 40%	生活科技	實作 40%、紙筆測驗 30%、學習態度 30%
英語文	紙筆測驗 30%、作業 30%、課堂參與 40%	健康教育	學習單 50%、學習態度 50%
英語聽力與口說	聽力 30%、口語 30%、課堂參與 40%	體育	運動表現 50%、上課參與 50%
本土語言	紙筆測驗 30%、作業 30%、課堂參與 40%	藝術-視覺藝術	術科 40%、筆記、課堂參與 60%
數學	紙筆測驗 35%、作業 35%、學習態度 30%	藝術-音樂	術科 40%、筆記、課堂參與 60%
自然	紙筆測驗 1/3、作業 1/3、學習態度 1/3	藝術-表演藝術	術科 40%、學習單、課堂參與 60%
社會	紙筆測驗 1/3、作業 1/3、學習態度 1/3	綜合	實作 60%、各組報告 20%、個人報告 20%
資訊科技	測驗 40%、作業 30%、學習態度 30%		

(五)平時評量之次數及時間，由任課教師審酌教學需求自訂之。平時評量紙筆測驗之次數，應符合最小化原則。

(六)領域學習課程之學期總平均成績，依各領域學習課程每週學習節數加權計算之，畢業成績之計算亦同，以做為學生畢業資格及畢業成績給獎之依據。

(七)彈性學習課程之評量應以平時評量為原則，並得視需要於學期末實施一次定期評量。授課教師於學期末在學籍系統中輸入該科之學期成績。

(八)日常生活表現評量以平時評量為原則，分別依行為事實記錄之，並酌予提供具體建議，不作綜合性評價及等第轉化。

(九)學生因故經准假缺考者准予補考，補考應於於完成請假手續後，依教務處所安排之時間內完成補考，其評量成績以實得分數計算為原則；如為無故擅自缺考者(含補考)，不准補考，該次缺考之成績以零分計算。

(十)特殊教育學生之成績評量方式，依特殊教育法、特殊教育課程教材教法及評量方式實施辦法、屏東縣高級中等以下學校特殊教育推行委員會設置準則等相關規定，衡酌其學習需求及優勢管道彈性調整，由本校特殊教育推行委員會審議之，並明定於個別化教育計畫中，必要時由學校特殊教育推行委員會審議之。

本校資源班學生之成績評量之計算比例為：

抽離方式	資源班平時/段考成績	原班平時/段考成績
部份抽離	70%	30%
全部抽離	100%	0%

(十一)學生修習抽離式技藝教育課程者，其職群所對應之領域學習課程學期成績，應包括抽離式技藝教育課程總成績，並按抽離式技藝教育課程每週節數占對應之領域學習課程每週排定節數之比率計算。

(十二)復學學生領域學習課程成績之計算，應依下列規定辦理：

1、學生無故缺課又返校就讀者，學期缺課成績須經申請始得補考；未申請補考者，其缺課期間之成績以零分計算。

2、復學者得採計其復學後重讀之成績。

四、學生畢(修)業成績之審查

(一)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；未符合者，發給修業證明書：

- 1、出席率及獎懲：學習期間授課總日數扣除學校核可之公、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、語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、科技、健康與體育八領域有四大領域以上，其各領域之畢業總平均成績，均達丙等以上。

(二)畢(修)業證書之頒發，皆須經本校成績審查小組審查通過後實施。

學務處宣導資料

學生事務工作即是以學生為中心的各種工作，舉凡校園安全、品德教育、人權法治、交通安全、防治藥物濫用、體育衛生、環境教育、健康促進等，都是學務工作的範疇，希冀透過親、師、生、校共同合作配合，讓孩子在良好的環境中成長。

一、交通安全

1. 提醒孩子上放學務必注意安全，遵守交通規則。
2. 家長開車或騎車，禮讓行人並遵守交通指揮。
3. 機車接送者，請家長及學生一定要戴**安全帽**。
4. 家長接送時，請勿停在通學步道兩側，請越過校門口一段距離後再接送，以利校門淨空。
5. 為了孩子的安全，**請勿讓孩子無照騎機車**。

二、友善校園

教育部積極推動友善校園反毒反霸凌，以學生為中心、學校為本位，強調尊重、關懷、同理包容、安全、參與等，努力營造一個家長安心、學生開心的學習環境，學校並不斷宣導彼此尊重的概念，也請家長一同注意學生的狀況，若有發現異狀，盡快與老師溝通討論，共同協助孩子。

三、生活品行

國中免試入學比序項目，其中一項為『有無記過紀錄』之評分銷過或功過相抵後，無任何懲處紀錄者得 10 分；未達小過 1 次紀錄者得 7 分；未達小過 2 次紀錄者得 4 分；未達小過 3 次紀錄者得 1 分。(採計至 4 月 20 日前)；另教育部規定學生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，才符合發給畢業證書。學校與您共同關心學生之行為及成績表現，在察覺學生行為偏差或學習落後，立即尋求支援協助導正，以確保學生品行。(以 112 學年屏東區高級中等學校免試入學超額比序為準)

四、手機網路

近年來科技進步，手機網路的使用，延伸出許多問題，如網路成癮、網路交友、網路留言、網路霸凌、網路遊戲、傳遞不雅照片影片(性剝削)等社會事件層出不窮，要請家長能隨時注意孩子的網路使用狀況，以免因誤用而觸法。

五、菸癮防治

電子菸是近年興起的新形態菸品，且有些迷思造成誤解，國內外有相關的研究論述可以加以釐清，電子菸因容易取得，在青少年間似乎有增加趨勢，請我們一起協助孩子遠離菸品的毒害。

1. 世界衛生組織表示，沒有證據證明電子菸是安全且可以幫助戒菸的。
2. 台安醫院胸腔科醫師吳憲林指出，電子菸的危害不小於傳統紙菸，使心臟病風險放大 2.5 倍，造成肺部發炎的程度與吸菸相當。
3. 世界衛生組織（WHO）表示，電子菸內含有尼古丁，一樣會成癮，且無助於戒菸。
4. 免費戒菸專線：0800-63-63-63

六、健康體位宣導

問題 1：如何估算身體體位算是肥胖？

目前公認用來估計肥胖程度的方向是以身體質量指數（Body Mass Index，簡稱 BMI）為依據，其計算方法為 $BMI = \text{體重（公斤）} \div \text{身高的平方（公尺}^2\text{）}$ ，國中生階段若小於 18 則體重過輕；在 22~25 屬體重過重；超過 25 屬肥胖。

問題 2：何謂六大類基本食物？

以每日飲食指南成人之均衡飲食建議量，所謂六大類基本食物是指：五穀根莖類（3~6 碗飯一碗 200 公克）；奶類 3~6 碗（牛奶一杯 240C.C.）；蛋豆魚肉類 4 份（每份：肉或家禽或魚類一兩（約 30 克）或豆腐一塊（100 公克），或豆漿一杯（240C.C.）或蛋一個）；蔬菜類 3 碟每碟：蔬菜三兩（約 100 公克）；水果類 2 個每個：中型橘子一個（100 公克）；油脂類 2~3 湯匙每一湯匙油（15 公克）。

問題 3：如何達到健康體位？

1. 以均衡飲食為原則：每日攝取六大類食物
2. 飲食控制減重，速度不宜太快。每天飲食減少 500 大卡熱量，一週約可減輕 0.5 公斤體重。
3. 飲食控制的小秘訣：每日以三餐為主。不吃點心。多利用蒸、煮、烤、涼拌等少油方式烹煮。先喝湯，再吃蔬菜，最後慢慢吃肉類和飯。專心進食，不可邊看電視或看書邊吃東西。少吃零食或甜點，少喝飲料及酒。少吃花生、瓜子、腰果、松子、核桃等脂肪高的食物。兩餐間，可以吃一份水果或生菜，降低饑餓感。此外還要有規律的運動，以體重 70 公斤為例：游泳半小時約可消耗 300~500 大卡熱量；打羽球或桌球半小時約可消耗 180 大卡熱量；走步半小時約可消耗 110 大卡熱量；搖呼拉圈半小時約可消耗 80 大卡熱量，下定決心，苦盡甘來！

七、視力保健

（一）養成良好的生活習慣

1. 要有均衡的膳食，不可偏食。要攝取牛奶、蛋黃、芹菜、胡蘿蔔、菠菜及其他深綠色或深黃色的葉菜類食物。且多攝取含豐富維生素 A、B、D 及蛋白質的食物，但忌吃油膩、辛辣的食物。
2. 保持充足的睡眠時間。
3. 過度緊繃的神經（情緒）也會傷害眼睛。因此學著適時放鬆神經（情緒）與肌肉。
4. 要有適當的戶外運動及休息。
5. 不揉眼睛。

（二）培養良好讀書寫字習慣

1. 眼睛和閱讀物的距離不能少於 35 公分，需以坐姿讀書寫字。
2. 閱讀 30—40 分鐘，起立活動和眺望遠方 5-10 分鐘。
3. 筆芯要比 0.5 毫米還粗，顏色不要太淡。
4. 不在直射的日光下或光線暗淡的地方看書。
5. 光線來自左後方最為適當，桌上的檯燈，則可置於左前方（左利者，方向則相反）。
6. 不在動搖的車上看書。
7. 閱讀物要印刷清晰，不可有反光；閱讀字體不可太過細小。

(三) 看電視注意事項

1. 看電視的距離應保持畫面對角線長度的六至八倍，不宜在狹小的房間擺上超級大的電視機。
2. 畫面高度應比眼睛低十五度。不要太偏角度看電視，最好在三十度以內看。
3. 看電視時間不要超過三十分鐘，三十分鐘應休息十分鐘。畫面周圍不宜過暗過亮，以免疲勞。
4. 畫面應調整至最清晰、最穩定的程度，且亮度適當，不要有反光。

(四) 使用電腦注意事項

1. 螢幕內框上緣與眼睛同高。
2. 眼睛與螢幕平行距離維持 70 至 90 公分。
3. 光線充足。
4. 操作電腦時間每 30-40 分鐘，應休息 10-15 分鐘，並走出戶外望遠。
5. 電腦螢幕解析度高且不模糊。

八、運動團隊、多元社團

本校為發展學生多元潛能並建立學校特色，申請計畫尋求資源來成立團隊，目前設有體育班（棒球、田徑、拳擊）、女籃、桌球、游泳、角力、柔道運動團隊以及管樂團等，以品德至上、學術兼備的理念，發展相關團隊，這幾年在全國音樂比賽、縣運及中小學運動會皆獲得佳績，感謝各位家長的支持。

家長日後如有任何問題或建議時，能透過導師或行政單位來反映與溝通，讓我們一起共同努力，為孩子在求學階段能健康成長及進步。

總務處宣導資料

1. 本校廚房水塔依規定期消毒完成。
2. 本校無障礙設施(如走道)持續規畫改善中。
3. 本學期註冊自 3/11 開始。

講一句就爆炸，家裡的青少年是心理有問題還是難相處？

by 嚴選作者 - 雙寶娘 (親子天下嚴選) 2024-01-18

養育孩子要抓穩大方向、放過小細節，而不是每看到他一次，就要指點江山一番，沒大問題也硬要挑出錯誤或小毛病，這種以愛為名的挑刺行為，連大人都承受不了，更別提孩子了。

朋友看我跟家裡的兩個青少年孩子相處融洽很是羨慕，特地前來請教我。他說他家青少年有個「毛病」，只要孩子做事時他講了一句，孩子立刻原地發瘋崩潰，嚴重時還會亂扔家裡東西，大吵大鬧一番才會平息情緒。

比如說孩子正在讀書，他好意提醒孩子：「把耳機拆掉才能專心讀書。」孩子突然吼了他一句「不關你的事！」並惡狠狠地甩上了門。他站在門外想到這些年自己辛苦養育孩子居然得到這種對待，一時心碎不已，同時也感到自己非常無辜。

「是不是孩子情緒控管有問題，需不需要帶去看心理醫生啊？」朋友一臉擔心接著問，「講一句就發瘋崩潰，現在的青少年也太難相處了吧？」

發瘋有理，崩潰正好

基於我不是心理專業人士，我不便回答孩子看醫生的問題。但就「講一句就發瘋崩潰」的反應，我個人倒是有不少相關經驗可以分享。

以前還在學校工作時常常要舉辦各種親子活動，每到活動當天都是老師最忙的時候。有次在活動現場，我忙著處理家長和小朋友的突發事件，一個同事冷不防走到我身旁說了一句：「這活動準備的太不周到了，所以你才會忙得如此焦頭爛額，果然還是太年輕沒經驗。」

「你有空說這些，不如現在幫點忙！」我突然用非常冷淡的語氣回應他。一說到幫忙對方馬上嘴巴一閉，拍拍屁股一溜煙兒逃走了。過沒幾天聽到另一個同事跟我說「對方到處說你很難相處，講一句就發瘋崩潰。」

我捫心自問：「是我脾氣不好嗎？還是我情緒控管有問題？」跟幾個要好的同事吐苦水後終於釋懷，天地良心呀，誰遇到這種情況都會忍不住發瘋的好嗎？！

大家試想一下，你正在認真專注的做一件事情，事情已經進展的有點不順利，你正忙得沒時間喝水上廁所，心裡已經默默崩潰中，這個時候來個人，站在道德制高點指導你一句你早就知道的事情，哪怕他語氣沒問題，哪怕他說的都對，哪怕他真的是為了你好，你能不發瘋嗎？

而這個跑來打擾又說風涼話的人如果前科太多，永遠惹人煩又永遠不覺得自己又什麼錯時就更難上加難了。準備活動時四兩撥千金，分配的工作永遠賴給別人；活動期間尿遁裝水搞失蹤；開檢討會議發言卻永遠不落人後。

別說本人了，你一看到他的影子，新仇舊恨馬上湧上心頭，一秒就忍不住了，肯定要把累積了滿肚子的情緒通通發洩出去！此時發瘋有理，崩潰正好啊！

嘮叨不是關心，越線非常無禮

當然，同為父母我不是不能理解朋友的心情，在父母心裡總覺得孩子就是孩子，無法處理好自己的事情，總要無時無刻盯著，看到什麼不對的地方，就要隨時隨地「機會教育」孩子一下，這樣孩子才能變成「更好的自己」我們覺得這是父母的職責，也是愛孩子的表現之一。

但這一切看在孩子眼裡就是嘮叨和越線的表現，要知道嘮叨不是關心，越線也非常無禮。再往潛意識的裡層走去，我們認為養育對孩子「有恩」於前，所以當我們做出打擾孩子做事節奏、幫不上忙又雞蛋挑骨頭等人際關係中被視為粗魯的行為時，我們希望孩子無條件接受，不能亂發脾氣，還要感謝父母的指導，但這真的可行嗎？

不對其他大人做的事，也盡量不對自己的孩子做。況且話說回來！到青少年時期才發瘋崩潰，孩子已經夠忍耐了。真心愛孩子，就要投其所好，例如和孩子聊他感興趣的動漫、流行的事物等等，用心經營親子關係、維護家庭和樂的氛圍。

每個人都是環境的產物，孩子也是，情緒穩定和情緒不穩都是環境培養出來的，不是說孩子本人不用負責任，而是我們都太輕忽環境帶給孩子的影響力了！

不做雞蛋挑骨頭的父母

常言道：「魔鬼藏在細節裡。」但我認為**養育孩子反而要抓穩大方向、放過小細節**，而不是每看到他一次，就要指點江山一番，沒大問題也硬要挑出錯誤或小毛病，這種以愛為名的挑刺行為，連大人都承受不了，更別提孩子了。

朋友又說：「難道看到孩子缺點忍住不說嗎？」說到缺點誰沒缺點呢？大人小孩都有，要認真說起來，孩子也可以反控父母是「細節狂魔」啊！只要孩子能完成自己該做的事情，過程細節不用太在意，**就讓他根據自己的個性、年紀來配速，並用喜歡的方式完成就好。**

新的一年，希望我們都不做雞蛋挑骨的父母，以理解和關愛給予孩子容錯空間，讓孩子在和樂的家庭氛圍中養出好情緒。

< 本文反映嚴選作者意見，不代表親子天下立場 >



防治數位性別暴力

。避免數位性別暴力的「五不」防護守則：

- 1.不違反意願：不可強迫他人拍攝或傳送影像。
- 2.不聽從自拍：不要聽從引誘拍攝自己的影像。
- 3.不倉促傳訊：傳送訊息及影像前應再三確認。
- 4.不轉寄私照：收到他人私密照，轉傳即違法。
- 5.不取笑被害：取笑或檢討被害人是更大傷害。

。遭遇數位性別暴力的「四要」防護守則：

- 1.要告訴師長：比起獨自面對，師長可提供更多協助。
- 2.要截圖存證：有明確的證據，有效將歹徒繩之以法。
- 3.要記得報警：不只為了自己，避免更多無辜者受害。
- 4.要檢舉對方：就算是假帳號，讓管理者依規定處理。



廣告

如何幫助兒少 遠離私密照帶來的危險

不用擔心!讓我們幫助你!

衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

設計 by 柴犬日常

廣告

iWIN網路內容防護機構

他們會做些什麼?

- 幫你
溝通平台刪除照片
- 和你
一起罵壞人
- 陪你
一起變勇敢

撥打「iWIN熱線」(02)2577-5118 也可以喔!

衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

設計 by 柴犬日常

網路安全 呼哩哉!

未滿18歲兒少
使用網路
3C產品請注意

每30分鐘
休息10分鐘

3不

- 不自拍
- 不傳送
- 不持有

不分年齡預防隱私被散播

兒少網路防護軟體
電腦上加裝過濾軟體 (Filtering Software)
針對網路內容加以過濾及監護

iWIN 網路內容防護機構
www.win.org.tw
發現有網路霸凌或危害兒少健康網站
線上通報專線: 02-2577-5118

屏東縣政府
社會處
SOCIAL AFFAIRS DIVISION

廣告

私密影像已經被散布了 我該怎麼辦?

不刪除照片與對話 馬上求助 截圖蒐證 報警

不要害怕
留下所有照片與對話這些可以幫你抓壞人

跟家人或信任的人
討論或找iWIN

收集對話等證據
讓警察大人抓壞人

讓警察大人
幫你抓起來

還有秘密法寶可以幫助你 >>

衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

設計 by 柴犬日常

廣告

我們可以為兒少做的事情!

不衝動刪除帳號 截圖蒐證報警 不憤怒責罵孩子

遇到問題
求助親友或找
iWIN就對了!

陪伴並與孩子對話 向外尋求協助

保護兒少也保護大人, 歡迎大家分享出去! 讓生活不再恐懼!

衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

設計 by 柴犬日常

關心您

酒店公關、少爺
伴唱、伴遊
伴舞、傳播妹
不可做

未滿
18
歲

3不

- 不自拍
- 不傳送
- 不持有

不分年齡預防隱私被散播

暑期打工陷阱多
小心誤入色情行業
別被美麗的
毒蘋果給誘惑

防制兒少遭受 性剝削!

發現兒少落入色情工作陷阱
請上「眼機e起來」通報
https://ecare.mohw.gov.tw

廣告

屏東縣立里港國中教室配置圖

