

臺南市南寧高中 111學年度第一學期班親會



臺南市立南寧高中 111 學年度第 1 學期班親會暨重大議題宣導實施計劃

一、依據：

- (一) 教育部友善校園實施計劃。(霸凌、反毒、性平、交通安全、健康促進等議題)
- (二) 教育部十二年國民基本教育課程綱要推動相關法令。
- (三) 本校 111 學年度家庭教育實施計劃。
- (四) 本校 111 學年度健康促進計劃。

二、目標：

- (一) 關懷每位學生，促進其自我成長並激發家長關心子女、幫助子女成功地適應國、高中生生活。
- (二) 增進家長親職教育知能、建立良好親子關係、發揮家庭功能。
- (三) 加強學校與家庭聯繫、增進社區之關懷，建立健康、友善及和諧樂利的社會。
- (四) 增進學生運用生涯相關資源與增進生涯規劃的能力。
- (五) 提升校內教師規畫生命、生涯、家庭、特教知能、環境、資訊、性平、交通、健康教育等相關課程之能力。
- (六) 宣導健康促進議題、菸害防制、正確用藥、登革熱及環境知能等。
- (七) 增進家長十二年國民基本教育的輔導知能，並了解新課綱的政策、注意事項與影響等。

三、主辦單位：輔導工作推行委員會。

四、協辦單位：教務處、學務處、總務處、家長會。

五、活動時間：中華民國 111 年 09 月 17 日 (星期六)上午 8 時至 12 時 30 分。

六、活動地點：南寧高中朝榮館、榮欽視聽教室、各班教室。

七、參加對象：全校教職員工及家長。

八、活動內容及時間配置

時 間	活動內容		地 點	主持人	備註
08:00 至 08:30	教職員工簽到、導師佈置教室		各班教	南寧輔導工作團隊	
	家長報到、領取資料		朝榮館	南寧輔導工作團隊	
08:30 至 09:00	1. 行政人員及各年級班導師介紹 2. 校長致詞 3. 臺南市 111 學年度十二年國民基本教育適性入學宣導 4. 各處室業務宣導暨健康促進議題宣導		朝榮館	蘇宗立校長	請各班導師、教職員坐於朝榮館樓下右前方位置，方便校長介紹。
	08:40-09:20 特教新生(國中)IEP 會議及資源班家長會		輔導室	輔導室柯馨淳主任	請新生班導師及資源班新生家長
09:00 至 09:50	藥物濫用防治(反毒宣導)		朝榮館	何鳳娟講師	
	高中	111 新課綱學習歷程檔案知能研習	榮欽視聽教室	高中專輔教師黃敬婷老師 教務處張家鼎主任	請高中部家長跟隨服務同學至講座會場。
09:50 至 11:20	國中	家庭有愛·青春飛揚」親職教育講座	朝榮館	自然就好心理諮商所謝秋雯心理諮商	
	親師座談		各班教室	各班導師	請專任教師巡迴任教班級與家長
11:20 至 12:10	班親會檢討會議		輔導室	南寧輔導工作團隊	請導師繳交會談記錄及班級簽到

九、注意事項：

- (一) 當日視為正常上班，全體教職員工應一律參加，並於簽到時間簽到，且於活動後一年內自行擇半日補假。惟課務請自理。
- (二) 請各班確實辦理親師活動，並於會後將會談紀錄繳至輔導室。
- (三) 為響應政府環保政策，請自行準備茶水或茶杯(本校有飲水機)。

十一、獎勵方式：凡出席班親會的家長，同學們可以獲得「輔導室點數」3 點。

十二、本辦法陳請校長核可後實施，修正時亦同。

◇ 教務處工作報告

臺南市立南寧高級中學 111 學年度第一學期班親會 教務處工作報告

選擇南寧、夢想航行！

一、111 年升大學國立金榜

蘇 0 揚 國立政治大學 地政學系土地測量與資訊組

鄭 0 雅 國立成功大學 物理治療學系

蔡 0 偉 國立成功大學 外國語文學系

陳 0 琳 國立中央大學 英美語文學系

陳 0 清 國立中正大學 成人及繼續教育學系

黃 0 瑋 國立中正大學 物理學系

鄭 0 玲 國立中山大學 中國文學系

林 0 怡 國立中興大學 食品暨應用生物科技學系

吳 0 潔 國立中興大學 環境工程學系

林 0 蓉 國立體育大學 運動保健學系 B

薛 0 翔 國立暨南國際大學 應用材料及光電工程學系

黃 0 淳 國立暨南國際大學 國際企業學系

張 0 庭 國立東華大學 財務金融學系

蘇 0 雅 國立東華大學 自然資源與環境學系

吳 0 燦 國立海洋大學 水產養殖學系

薛 0 寧 國防大學 運籌管理學系

謝 0 秀 國防大學 運籌管理學系

蔡 0 欣 國立臺北大學 企業管理學系

林 0 宥 國立臺南大學 數位學習科技學系(自然組)

鄧 0 翔 國立臺南大學 數位學習科技學系(自然組)

章 0 綺 國立臺南大學 幼兒教育學系

林 0 欽 國立臺南大學 應用數學系

林 0 甄 國立高雄大學 應用經濟學系

杜 0 芹 國立聯合大學 經營管理學系
吳 0 臻 國立屏東大學 幼兒教育學系
李 0 芳 國立屏東大學 不動產經營學系
李 0 宜 國立雲林科大 創意生活設計系
郭 0 欣 國立雲林科大 環境與安全衛生工程系
林 0 潔 國立金門大學 華語文學系
王 0 宣 國立金門大學 企業管理學系
薛 0 呈 國立金門大學 應用英語學系
劉 0 毅 國立宜蘭大學 化學工程與材料工程學系
陳 0 澤 國立宜蘭大學 資訊工程學系
劉 0 綺 國立宜蘭大學 食品科學系
陳 0 仰 國立臺東大學 應用科學系化學及奈米科學組
陳 0 璇 國立臺東大學 應用科學系化學及奈米科學組
劉 0 毅 國立嘉義大學 機械與能源工程學系
李 0 蓁 國立嘉義大學 食品科學系
陳 0 賓 國立嘉義大學 應用數學系
林 0 均 國立彰化師範大學 電機工程學系
邱 0 銘 國立彰化師範大學 動學系競技運動組
陳 0 好 國立彰化師範大學 運動學系競技運動組
陳 0 邑 臺北市立大學 運動競技學系

二、國中直升高中部正取全員報到！錄取分數創新高！

高中部創立以來新紀錄！南寧高中才是在地學生的首選！

111 年國中金榜！

李 0 昕	國立臺南女子高級中學	普通科
蘇 0 融	國立臺南第二高級中學	普通科
陳 0 寧	國立臺南第二高級中學	普通科
蘇 0 甄	國立臺南家齊高級中等學校	餐飲管理科
陳 0 昕	國立臺南家齊高級中等學校	普通科
洪 0 薰	國立臺南家齊高級中等學校	普通科
蘇 0 庭	國立臺南家齊高級中等學校	餐飲管理科
林 0 憲	國立臺南家齊高級中等學校	流行服飾科
林 0 霆	國立臺南高級工業職業學校	板金科
陳 0 宇	國立臺南高級工業職業學校	板金科
蔡 0 鑫	國立臺南高級工業職業學校	板金科
陳 0 凱	國立臺南高級工業職業學校	土木科
邱 0 愷	國立臺南高級工業職業學校	機械科
劉 0 承	國立臺南高級商業職業學校	國際貿易科
陳 0 沂	國立臺南高級商業職業學校	國際貿易科
蘇 0 卉	國立臺南高級商業職業學校	會計事務科
杜 0 育	臺南市立南寧高級中學	普通科(分發)

另有直升南寧高中 29 人

三、教務處工作報告：

1. 國家雙語政策勢在必行，本校為教育部國教署 110「高中部英語領域全英文教學」、「英語部分領域雙語教學」先導學校，並且 111 學年度持續補助，繼續執行全英與雙語教學計畫！
2. 雙語計畫向下扎根，111 學年度國中部升格為「臺南市雙語試行學校 B 類」。
3. 因應新課綱，國高中課程改革持續進化，本校課程發展一直走在最前端，教師進修雙語資格、閩南語師資、臺灣手語師資比例為全國高中最前端！
4. 目前校內優秀獎學金種類，請至本校首頁/校內各類獎學金查詢：
 新生入學獎學金
 段考成績優異獎學金
 學年成績優秀學生獎學金
 英語能力檢定獎勵實施辦法
 國民中學畢業生升學當地高級中等學校獎學金
 ※其他更多獎助學金不定期公告

四、近期重要活動：

1. 9 月份補辦理 110 學年度第二學期英語文競賽，包含高中英文作文、高中英文單字、高中英文演講、國中說故事、國中團體歌唱(10/13)。
2. 晚自習預計自 9/19(一)開始辦理，全程免費，且夏天冷氣開放，時間為 18:10~21:00，不限年級，歡迎家長鼓勵您的孩子參與，場地舒適寬敞，有專人管理，讀書效果一級棒！
3. 國高中周末加強班預計自 9/24(六)辦理。
4. 國中部第八節除開辦課業輔導之外，同步開辦學習扶助課程，國、英、數任一科學習成績不及格為優先對象，有意願者也能登記參加，費用全免，小班教學效果好！
5. 教務處協辦臺南市 2022 全台首學「扎根在地、邁向國際」課程博覽會，時間為 9/24(六)假國立臺南二中辦理，且有本校同學上台發表，精彩可期，歡迎家長到場參觀！相關資訊請至本校網站或教育局網站觀看！

五、近期校內同學各項優秀表現！

- 高三社會組(601)學生-陳文琳、蔡妤欣、王琇宣、鄭惠羽、薛元寧同學，以 "Wow! AirDensity" 作品，榮獲第二屆遠哲科學文創科學探究競賽-寫作組佳作。

- 本校學生杜柏諺、張庭睿，參加長榮大學 111 年度「南區高中人文經典閱讀競賽」，榮獲第三名，指導老師：高慧如老師。
- 本校張庭睿同學投稿【第四屆探究與實作年會】榮獲「優選」(全國僅錄取 60 組)探究與實作：地理與人文社會科學研究《臺灣百年歷史地圖的應用～以臺南市立中山國中的校址土地利用變遷為例》，指導老師：吳憲寬老師。
- 首度參賽就獲獎！本校高中部同學參加國立科學工藝博物館主辦「2022 創意機器人挑戰賽」
葉展玢、吳函璇、郭哲綸獲得「創意軌道競賽」全國銅牌！
林昊翰、王弘昱、劉庭維獲得「創意軌道競賽」全國佳作！
指導老師：指導教師：鄭盛南、陳慶雲老師
帶隊教師：辜贈燕老師
- 本校苗運芬同學榮獲 110 學年度全國學生音樂比賽二胡獨奏-高中職 B 組第三名
- 本校曾奕嘉同學參加 111 年臺南市語文競賽榮獲南區「閩南語情境式演說」優勝，指導老師：辜贈燕老師。

六、各類考試時間預訂表：

(一)【國中部】、【高中部】段考時間預定表

次 別	國中部日期	高中部日期	高中國文 寫作測驗
第一次段考	10/12(三)、10/13(四)	10/12(三)、10/13(四)、 10/14(五)	10/3 (一) 第 6 節
第二次段考	11/22(二)、11/23(三)	11/22(二)、11/23(三)、 11/24(四)	11/21 (一) 第 6 節
第三次段考	112/01/12(四)、 01/13(五)	高三 12/29(四)、12/30(五)	
		高一、高二 112/01/11(三)、 01/12(四)、01/13(五)	112/01/09 (一) 第 6 節

(二)【國中部】、【高中部】模擬考時間、範圍預定表

國中部			高中部		
次別	日期	範圍	次別	日期	範圍
一	09/06(二)~ 09/07(三)	一~二冊 (自一、三冊)	二	09/6(二)~09/7(三)	第 1-2 冊 (國英 1~3 冊)
二	12/22(四)~12/23 (五)	一~四冊	三	11/01(二)~11/02(三)	第 1-3 冊 (國英 1~4 冊)
			四	12/06(二)~12/07(三)	必修(全) (國英 1~5 冊)

※相關考試時間可至學校網站行事曆查詢。

七、國中升學重要議題：

1. 因應 110 年全國實施疫情警戒第三級時間延長，為降低群聚感染之風險而停課，影響本市 112 學年度入學高級中等學校之學生多元學習表現「社團參與」與「服務學習」項目，109 學年度第 2 學期社團參與分數之採計以滿 10 小時(節)，並經教師評核通過者計 3 分。
2. 因疫情擴散諸多服務學習機構已停止各項服務活動，將扣除 20 小時(110 年 5 月 19 日起至 111 年 2 月 10 日止)，因此針對旨案入學年度之學生其服務學習時數將調整為每小時 0.5 分計(滿分 15 分，計 30 小時)。
3. 會考成績採計 7 積點制，會考成績成為升學的決勝點！
4. 除上述更動之外，其餘請參照 111 學年度台南市高中職入學多元比序積分表計算方式：

臺南區免試入學比序項目積分對照表

比序項目		積分換算					最高分數	備註
1. 志願序	志願序	第 1 志願序學校	第 2 志願序學校	第 3 志願序學校	第 4 志願序學校	第 5 志願序學校	12分	<p>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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每一志願序至多可選填3校為一組，其志願序積分相同。 2. 同一志願序學校如有多科別，選填時視為同一志願序，其志願序積分相同。 3. 同一學校第2次選填，視為不同志願序。 4. 第6志願序(含)後志願選填以單科為單位，以7分計。
		12分	11分	10分	9分	8分		
2. 多元學習表現	競賽成績	國際第一名 10分	國際第二名 9分	國際第三名 8分	國際第四至八名 7分		最高採計50分	<ol style="list-style-type: none"> 1. 限國中階段(七上至九上五學期)獲得之成績始採計。 2. 競賽項目：科學展覽、各學科能力競賽、語文類競賽、藝能類競賽、運動類競賽。 3. 同一性質或同一項目之競賽，僅擇優計分一次。 4. 本項最高10分。
		全國第一名 7分	全國第二名 6分	全國第三名 5分	全國第四至八名 4分			
		縣市第一名 4分	縣市第二名 3分	縣市第三名 2分	縣市第四至八名 1分			
	獎勵紀錄						10分	<ol style="list-style-type: none"> 1. 由國中依學生表現計算之。 2. 獎勵紀錄、服務學習、社團參與各單項最高採計15分。 3. 體適能最高採計10分。 4. 語言認證最高採計5分。
服務學習								
社團參與								
	體適能							
	語言認證							
3. 就近入學		符合10分	不符0分				10分	
4. 國中教育會考		會考分數五科加上寫作測驗總積分為36分，每一科A++(7分)、A+(6分)、A(5分)、B++(4分)、B+(3分)、B(2分)、C(1分)。寫作測驗6級分1分、5級分0.8分、4級分0.6分、3級分0.4分、2級分0.2分、1級分0.1分、0級分0分。					36分	
參考總分							108分	

同分比序順序依序比較之：(1)總積分(2)志願序(3)多元學習表現總積分(4)國中教育會考總積分(5)會考加註標示(含總標示及國、英、數、自、社分科標示)(6)志願序內之學校序及科別序。

八、大學入學方式與考試重大改變：

考試名稱	評量能力	辦理考科	命題範圍
學測	基本核心能力	國文(含國語文寫作)、英文、數學 A、 數學 B、社會、自然	部定必修
分科測驗	關鍵學科能力	數甲、物理、化學、生物、歷史、地 理、公民與社會	部定必修 部定加深加廣選修

大學校系可針對不同招生管道，自訂要使用的入學考科

國英數 3 科不重複考(例外:數甲→兼顧高度數學需求校系)

九、高中學習歷程的重要性：

1. 申請入學採計

學測成績 X (占比最多 50%)+綜合學習表現 P(占比至少 50%)

綜合學習表現 P 涵蓋資料審查以及招生單位自辦甄試項目，學習歷程檔案為綜合學習表現 P 參採資料之一。

2. 要準備哪些學習歷程檔案？以【國立成功大學-機械工程學系】為例

項目	內容	
學習準備建議方向	修課紀錄	1. 本系屬工程學群 1，參考部定必修、加深加廣選修、校訂必修、多元選修及綜合型高中之課程 2 等修課紀錄進行綜合評量。 2. 本系參考部定必修與加深加廣選修之重點領域： (1) 語文領域 (2) 數學領域 (3) 自然科學領域 (4) 科技領域 3. 學業總成績
	課程學習成果	學生可就下列內容或其他課程學習成果選擇提供，至多 3 件，本系據以綜合評量。 1. 書面報告 2. 實作作品 3. 自然科學領域探究與實作成果，或特殊類型班級 3 之相關課程學習成果
	多元表現	學生可就下列內容或其他有利審查資料選擇提供，至多 10 件，並另撰寫「多元表現綜整心得」，本系據以綜合評量。 1. 高中自主學習計畫與成果 2. 競賽表現 3. 檢定證照 4. 特殊優良表現證明
學習歷程自述	1. 高中學習歷程反思 2. 就讀動機 3. 未來學習計畫與生涯規劃	
其他	無	

本系教育宗旨為培育優秀之機械工程專業人才，強調理論與實務並重，培養學生分析與解決工程問題的能力，兼具創新思維、科技研發與國際視野的特質。

備註 1：大學學系歸屬學群係協助高中輔導及學習準備，未來可能隨著學系課程規劃及更名等情形而改變，惟不影響學系公告學習準備建議方向。

備註 2：綜合型高中之課程為部定必修、校訂必修及校訂選修(一般科目、專精科目)。

備註 3：特殊類型班級係指依據特殊教育法、國民體育法、藝術教育法及相關法規，特殊教育學生與體育班、藝術才能班及科學班等特殊類型班級。

備註 4：學生可在課程學習成果或多元表現項目中，呈現探索學習的歷程，讓大學學系看見學生的文化特質、能力與熱忱；如原住民學生可呈現原住民族文化與語言表現成果，以及對原住民族於當代社會所面臨各項議題的觀察與反思能力等。

備註 5：更多學群校系對應資料，請至「大學招生委員會聯合會」大學申請入學參採高中學習歷程資料完整版查詢系統

3. 如何做好學習歷程檔案：

●學生端：

瞭解學習歷程檔案對自己的重要性。

學會學習歷程學校平臺之相關操作。

參與各項學習活動，積極探索出自己的興趣，並找到生涯定向，逐步累積自己的學習經歷。

配合學校規劃之時程，上傳和勾選自己的課程學習成果及多元表現。

●家長端：

瞭解學習歷程檔案的重要性。

透過孩子的課程學習成果，瞭解孩子在學校課程的學習情況。

鼓勵孩子多元展能，積極參與各項學習活動，發現自己的興趣，並找到生涯定向。

4. 學習歷程檔案重要時間點提醒：

110 學年度第 2 學期建置學生學習歷程檔案時程規畫表

110 學年度第 2 學期【高一高二】學生學習歷程上傳、認證相關期程

勾選、收訖對象不包含高一新生

項目	課程學習成果	多元表現
學生上傳截止日	111/7/31(日) (每學期至多 6 件)	111/7/31(日) (每學年至多 30 件)
教師認證截止日	111/8/12(五)	無須認證
學生勾選 110 學年度檔案截止日	111/9/13(二) (每學年至多勾選 6 件)	111/9/13(二) (每學年至多勾選 10 件)
發放各班【勾選確認表】	111/9/14(三)	111/9/15(四)
繳回/簽名【勾選確認表】	111/9/16(五)	111/9/16(五)
學生進入北科大系統確認收訖明細	111/9/16(五)	111/9/16(五)
繳回收訖明細截止日	111/9/19(一)	111/9/19(一)

註 1：截止時間皆為截止日當天 23:59

註 2：勾選、收訖遇到問題，請盡速向教務處反應

※若有任何疑問，歡迎隨時電洽教務處，06-2622458#11、21、27，感謝您。



扎根在地 2022



邁向國際 全臺首學課程博覽會

From Localization to Globalization

09.24

週六 | 8:30-16:30
臺南二中



活動緣起

108課綱以課程結構的變革、教學品質的提昇、中央地方學校三方的合作為策略，實現自發互動共好的理念。本市2019年舉辦第一屆「全臺首學課程博覽會」，以「關鍵對話」為主題，盤點本市教育資源凝聚共識。2020年雖遭遇疫情，仍創全國之先，以線上直播模式辦理第二屆課程博覽會展現「科技×學習力」的教育能量，此後各縣市及組織仿效，證明全臺首學的實力。2021年引導學生觀察環境、發現問題及解決問題的能力，勇於承擔責任，期許「讓世界更美好」。

教育是持續精進及實踐的過程，**第四屆課程博覽會以「扎根在地·邁向國際」為目標，展現三年成果，作為下個階段的開始。**本課程聯展呈現在地多元的校本課程、迅速超前的數位教學、接軌全球的雙語教育，展現臺南濃厚文化的底蘊，培育在地學子昂首闊步邁向國際。

活動流程

時 間	活 動 內 容	活 動 地 點
08:30-09:00	諮詢站索取活動DM	臺南二中弘道樓
09:00-10:00	開幕活動	臺南二中明德堂(活動中心)
09:00-15:40	教學互動區(明德堂內攤位於開幕後開始)與展課區	明德堂及周邊
10:00-12:00	亮點教師線上說課	線上直播
10:30-11:50	學生發表一(6組)	小禮堂
13:30-14:30	學生發表二(5組)	
14:40-15:40	學生發表三(5組)	
15:50	集章活動截止	勤學樓川堂
16:00-16:30	抽獎暨閉幕活動	明德堂

一、指導單位：教育部國民及學前教育署 二、主辦單位：臺南市政府教育局 三、承辦單位：臺南二中、南寧高中、新興國中、南化國中、安平國中、民德國中、歸仁國中、崇明國中、公園國小、永福國小、博愛國小、大光國小、樹人國小、文山國小、立人國小、通興國小、永康區勝利國小、臺南市家長會聯合會、台南市中小學家長協會、大臺南家長協會、社團法人臺南市長協會

◇ 學務處工作報告

1. 學校作息時間--國中部上午 7:30 到校，下午 5:00 放學、高中部週一至週四上午 8:10 分前到校，下午 5:05 放學；週五 7:30 到校，下午 5:05 放學。上放學請配合路口導護老師及志工人員的引導。學生接送時，請勿直接在學校大門口迴轉，汽機車家長接送區及動線，如以下附圖：



2. 因應疫情實施入校量測體溫措施，入校後測量體溫超過攝氏 37 度者，將由護理師進行再次檢測。若確認有發燒情形，會盡速聯絡家長帶回。
3. 1 號公車將於上放學時間在校門口設有站點(南寧高中站)，搭車時間請下載大臺南公車 APP。
(1) 臺南火車站發車: 以府城客運公告時間為主，自行參閱大臺南公車 APP
(2) 茄苳崎漏電信局發車: 以府城客運公告時間為主，自行參閱大臺南公車 APP(成功橋發車)
4. 高中部學習歷程檔案「多元表現」(學校首頁有連結)學習表現成果由學生自行上傳，涵蓋範圍廣泛，請同學儘早將相關證明文件備齊，並於取得獎狀、服務證書、證明書、證照等資料後，將其轉化為數位化檔案妥善保存，並即時登錄個人多元學習表現，避免遺忘或疏漏。
5. 國中部「12 年國教適性入學超額比序項目」截止日為國三下學期開學前一日；於國三上學期開學第一週發放超額比序項目家長通知書；111 學年臺南區高中職免試入學超額比序項目積分對照表，如下：

◆本表自 111 學年度起入學高級中等學校學生適用之

比序項目		積分換算					備註
1. 志願序 12分	志願序	第1 志願序 學校 12分	第2 志願序 學校 11分	第3 志願序 學校 10分	第4 志願序 學校 9分	第5 志願序 學校 8分	1. 每一志願序至多可選填3校為一群組，其志願序積分相同。 2. 同一志願序學校如有多科別，選填時視為同一志願序，其志願序積分相同。 3. 同一學校第2次選填，視為不同志願序。 4. 第6志願序(含)後志願選填以單科為單位，以7分計。
2. 多元學習表現 採計50分	競賽成績 (10)	國際	第一名 10分	第二名 9分	第三名 8分	第四至八名 7分	1. 競賽項目：科學展覽、各學科能力競賽、語文類競賽、藝能類競賽、運動類競賽。 2. 同一性質或同一項目之競賽，僅擇優計分一次。 3. 本項最高10分。
		全國	第一名 7分	第二名 6分	第三名 5分	第四至八名 4分	
		縣市	第一名 4分	第二名 3分	第三名 2分	第四至八名 1分	
	獎勵紀錄(15)	1. <u>獎勵紀錄、服務學習、社團參與各單項最高採計15分。</u> 2. 獎勵紀錄欲達滿分功過相抵後需嘉獎24支。					以大成國中為例，僅四所學校(白河商工、玉井工商、善化高中、後壁高中)列為非就近入學學校。
	服務學習(15)	3. <u>服務學習欲達滿分需滿50小時(七年級適用，八、九年級因疫情關係改為30小時即可滿分)。</u>					
社團參與(15)	4. <u>體適能最高採計10分，同一次檢測四項均無(或僅一項)達門檻者，得4分；身心障礙、有重大傷病、體弱等不適合檢測的學生，基本分為6分。</u>						
體適能(10)	5. 語言認證原則採計「閩南語、客家語、原住民族語」獲基礎級以上者均採計5分；「英語」採計標準參照 CEF 架構相當 A2 級以上者，採計5分。						
語言認證(5)							
3. 就近入學 10分		符合10分		不符0分			
4. 國中教育會考 36分		A++(7分)、A+(6分)、A(5分)、B++(4分)、B+(3分)、B(2分)、C(1分)。寫作測驗6級分1分、5級分0.8分、4級分0.6分、3級分0.4分、2級分0.2分、1級分0.1分、0級分0分					
總積分 108分							

同分比序順序：(1)總積分(2)志願序(3)多元學習表現總積分

(4)國中教育會考總積分

(5)會考加註標示(含總標示及國、英、數、自、社分科標示)

(6)志願序內之學校序及科別序。

6. 本校今年度國二女生 HPV 疫苗第二劑預計於 111 年 9 月 16 日(五)施打。國一新生排定 111 年 11 月 11 日(四)抽血檢查，12 月 7 日(三)實施健康檢查。10 月 31 日辦理防癌講座(時間 14:10~16:00，國一、國二，朝榮館)。11 月 24 日辦理愛滋防治講座(時間 14:10~16:00，高一、高二，榮欽視聽室)。

7. 愛滋防治宣導：

- (1) 愛滋病毒(HIV)傳染途徑：1. 不安全性行為：未全程正確使用保險套與愛滋病毒感染者發生性行為。2. 血液傳染：與愛滋病毒感染者共用針頭或毒品注射稀釋液等、輸入感染者的血液或移植感染者的器官。3. 母子垂直感染：感染愛滋病毒的婦女，可能會在她懷孕、生產或哺乳時，傳染給小孩。
- (2) 如何預防感染愛滋病毒：1. 安全性行為：性行為時要全程正確使用保險套；單一固定的性伴侶，避免嫖妓、援交及一夜情。2. 不要和別人共用注射針頭、針筒、稀釋液或共用可能被血液污染的用具，如剃刀、刮鬍刀、牙刷或任何尖銳器械、穿刺工具。3. 不使用成癮性藥物(如毒品)及不參加轟趴與性派對。4. 懷疑感染性病時應儘速就醫，並檢驗愛滋病毒。5. 懷孕時要接受愛滋病毒檢查，如果媽媽確定為愛滋病毒病患感染者，應儘早接受治療，以免傳染給胎兒。有需要時選擇剖腹產，並且避免餵母乳。
- (3) 日常社交生活如擁抱、握手、共餐、共用馬桶、游泳、一起上班、上課、共用電話、水龍頭及蚊蟲叮咬…等，是不會感染愛滋病毒的。



8. 請家長留意孩子們每學期初的視力檢查單，裸視視力不良應盡早就醫，也請家長協助提醒孩子正確的用眼觀念。本校的小鼓勵：裸視視力不良檢查單在期限內全班繳交，全班同學記嘉獎乙支。
9. 為了您孩子的口腔保健，請家長每半年帶孩子到牙醫診所作口腔檢查與洗牙。本校亦鼓勵學生帶刷牙用品或牙線到學校於午餐後刷牙。
10. 本學期將於111年12月8、9日2天辦理61週年校慶運動會。游泳課程預計9~11月期間安排3週實施。
11. 強化學生保持身心健康及適度運動增加免疫力，本學期體育組持續推動SH150計畫鼓勵學生每天在校利用課餘時間至少運動30分鐘，包含晨間的慢跑及放學後球類運動等等，請家長及導師多鼓勵學生參與活動。

<h3>COVID-19 防疫宣導</h3> <h2>協助防疫我可以怎麼做</h2> <p>臺灣加油</p> <p>平時應該養成</p> <ul style="list-style-type: none">量體溫以肥皂勤洗手減少觸摸眼鼻口盡量不要到人多擁擠的公共場所 <p>若有發燒、咳嗽及呼吸急促等症狀</p> <p>務必在家休息，不要到公共場所</p> <p>若有必要外出，例如，就醫</p> <p>務必戴口罩</p> <p>以肥皂勤洗手</p> <p>妥善處理口鼻分泌物</p> <p><small>衛生福利部疾病管制署 TAIWAN CDC</small></p>	<h3>諾羅病毒宣導</h3> <h2>肥皂洗手真滴讚</h2> <h2>向諾羅病毒SAY...</h2> <p>BYE~ BYE~</p> <p>諾羅病毒傳染性強、平時須落實個人防疫</p> <p>若出現嘔心、嘔吐、腹瀉及腹絞痛，及早就醫、在家多休息</p> <p><small>衛生福利部疾病管制署 TAIWAN CDC</small></p>
--	---

用藥安全

用藥安全

健康醫院 處方箋



5不原則

不聽信
別人推薦的藥

不信
有神奇療效的藥

不吃別人
贈送的藥

不買地攤、
夜市、遊覽車上
所販賣的藥

不要推薦藥品
給其他人

生病找醫師 用藥找藥師
醫師開的處方箋在藥局配藥或買藥才安全可靠



行政院衛生署
Department of Health, Taiwan, R.O.C.

健康體位宣導

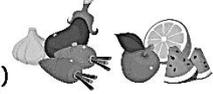
擺脫小肥肉 維持健康動吃動

健康吃 快樂動

請你跟我這樣做：

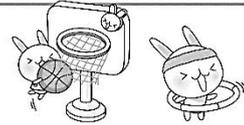
1 健康飲食

低油、低鹽、低糖
高纖、多蔬果(三蔬二果)



2 規律運動

每週運動5天
每天30分鐘



3 體重控制

減少熱量攝取
健康體位維持BMI在18.5~24



★成人身體質量指數(BMI)計算公式為：
體重(公斤) ÷ 身高(公尺) ÷ 身高(公尺)

★維持理想腰圍：
女性小於80cm，男性小於90cm



南投縣政府衛生局 關心您

台灣師範大學健康服務研究所 謹啟

◇ 總務處工作報告

* 例行性事務:

1. 防颱、防震以及防治登革熱等各項防災、防疫措施。例如:水溝蓋板逐年改成衝孔不鏽鋼板並加強全校積水地下室、溝槽灑粗鹽。建立防護團並實施防災教育及實地防災演練。地震預警系統。
2. 全校性除草工作、校園各教學樓頂移除小樹木、樹葉、清理積水、爛泥、朝榮館周圍落葉、水溝清理，全校樹木修剪、廢棄物移除。
3. 全校洗手台清理、疏濬水管、班級教室分配及教師座位規劃。
4. 全校水塔清洗、全校水肥抽取、全校損壞物品報修及水電維修。
5. 朝榮館冷凍空調管理。
6. 學校游泳池維修,並配合校內外游泳教學管理。
7. 全校水質檢驗。
8. 全校工程標案處理。
9. 全校校外教學標案處理。
10. 其他相關校園美化、安全、節能、整修等工程處理。

* 111 學年度預定工程:

- 太陽光電工程，目前已完成明興、明正大樓頂樓工程，天財大樓、圖書館頂樓、停車場目前施工中，預計 12 月底完工。

* 111 學年度預定校外教學標案:

1. 國一、二暨高一童軍大露營。
2. 國三、高二畢業旅行。

◇ 輔導室工作報告

一、歡迎各位家長踴躍加入「南寧高中志工團」行列，有意者請洽本校輔導室。(電話：06-2622458 分機：36 負責人：輔導室柯馨淳主任)

二、本學期國中部技藝教育相關課程如下：

(1) 抽離式技藝教育課程共辦理 4 個班級。上課職群包括與華德工家合辦食品職群、家政職群、動機職群；與中華醫事科技大學合辦醫護職群。

(2) 技藝專班辦理 1 個班級，與華德工家合作，本學期開設：動力機械職群、食品職群。

三、為協助家長了解與輔導國中學生生涯發展，教育部編有「家長生涯發展教育手冊」，網址為：<https://cirn.moe.edu.tw/WebFile/index.aspx?sid=1182&mid=11020>，歡迎踴躍下載與運用。

四、家庭教育中心資源豐富，且舉辦相當多活動，歡迎參加與應用，中心網址為：<https://web.tainan.gov.tw/family/>。

五、111 學年度第 1 學期本校即將辦理活動如下，屆時歡迎各位家長踴躍參加。

1. 9/17(六)班親會、適性輔導、技藝教育宣導、各重大議題宣導、資源班新生 IEP 暨親師座談、高中新課綱學習歷程檔案知能研習及家庭有愛·青春飛揚親職教育講座。
2. 10/22(六)上午，親職教育活動。(暫定)
3. 國二各班預計於 11/17(一)辦理家長職業達人分享活動，屆時歡迎各位家長蒞臨本校各班分享職業甘苦談。

六、輔導資源

1. 全國家庭教育諮詢專線 412-8185(幫一幫我)

- (1) 教育部於 102 年度起整合全國家庭教育諮詢專線為單一碼「412-8185」(幫一幫我)，無論何地之民眾僅需撥打此專線(手機請撥 02-412-8185)，即可自動轉接至所屬話區直轄市、縣市之家庭教育中心，為市民提供專業諮詢服務
- (2) 412-818 專線服務範疇:提供民眾在面對親子溝通、夫妻相處及婚前交往等家庭教育相關困擾之電話諮詢或面談服務。
- (3) 服務時段:週一至週五上午 9 時-12 時、下午 2 時-5 時、晚上 6 時-9 時；週六上午 9 時-12 時、下午 2 時-5 時。
- (4) 預約面談專線:312-9926；服務地點:本中心「諮詢服務處」(設立於永康區復興國小校內)，請轉知家長多加利用。

2. 自殺防治宣導

「當您心情鬱卒、想不開時，請撥打 24 小時安心專線 0800-788-995(0800-請幫幫-救救我)，讓專人紓解您心中的苦悶，臺南市政府關心您。」

3. 親職與特教文章分享，詳見 P. 23-28

◇ 圖書館工作報告

◎ 工作重點

(1) 建置良好閱讀學習環境

1. 學校每年會編列購書預算，持續充實中、英文優良圖書/共讀書。
2. 感謝南寧文教基金會提供推廣閱讀基金，協助圖書館辦理常態閱讀推廣、多元閱讀相關活動及講座，提升校園閱讀風氣與習慣及語文學習能力。
3. 與欣學英公司簽訂圖書館藏維護合約，更新程式到最新版本。
4. 成立書籍專區，方便同學取閱，目前有：**英語分級圖書區、班級共讀專區、自主學習專區、布可星球專區。**
5. 將空間使用最大化，圖書館一樓除了閱覽室功能，另設置南寧講堂，提供老師課堂空間的另一選擇；二樓閱覽區提供分組長桌，讓老師進行課堂分組使用。

(2) 鼓勵師生閱讀

1. 每學期辦理**圖書館週**系列活動(喜閱南寧文創獎、主題書展、人文講座、好書介紹活動等相關競賽/活動)，提供多種管道、平台來提升學生閱讀的興趣與樂趣。
2. 舉辦校內**閱讀心得寫作比賽、布可星球 k-12 閱讀挑戰。**
3. 舉辦教師增能研習，以帶動全校閱讀風氣。
4. 於開學後第一或第二週進行**新生圖書館利用教育**，介紹圖書館的圖書資源、設備及使用方法與規則。

◎高中部：

- A. 鼓勵高中部學生閱讀，並將**讀書心得寫作及小論文寫作**納入高一、高二寒暑假作業。並融入「**英語讀書心得寫作**」。
- B. 辦理**多元閱讀活動**—人文講座、詩展、圖書館周系列活動、沙發客來上課(邀請各國旅人來本校與學生進行教學交流)、人文經典閱讀比賽、青春博客來閱讀平台投稿。
結合各領域課程延伸、融合國際教育推廣、培養高中學生文藝賞析暨創作能力，陶冶學生文學素養提昇校園人文風氣。
- C. 辦理**新課綱『自主學習』**相關課程及活動、協助成果展的統籌實施，並申

請相關經費充實本校教學動能。

◎國中部：

- A. 國中部規劃早自修時間作為**晨讀時間**，此段時間不安排上課或考試，由導師以身作則和學生一同閱讀，養成終身閱讀習慣。
- B. 鼓勵教師進行**班級共讀活動**，圖書館提供多樣共讀書籍，由導師或科任老師作全班性的閱讀指導。
- C. 協助班級『開設班級借閱帳號』，以班為單位，利用書箱借閱書籍，放置班級讓學生閱讀。
- D. 辦理**多元閱讀活動**—人文講座、圖書館周系列活動、沙發客來上課(邀請各國旅人來本校與學生進行教學交流)、好書介紹比賽。

(3)資訊設備及能力的提升

- A. 政府前瞻計畫補助資訊設備，目前國高中各班教室目前皆已安裝觸控式電視的方式教學，也具有網路上網功能，提供任課教師於課堂上使用，提供更好的學習環境，也增進資訊融入教學的便利性，以提升全面教學效果。
- B. 全校佈設無線上網熱點，以方便教師行動教學用。
- C. 圖書館提供相關數位內容的利用服務、增購數位載具，支援學校師生的教與學，讓學習不受限於空間。
- D. 推動教育部『生生用平板』推動中小學數位學習精進方案，目前已有 243 台 chromebook 提供教學現場師生運用，精進學生與教師數位能力，也積極推動(科技輔助)自主學習。
- E. 升級電腦教室系統至 windows10、升級班級電腦作業系統至 windows10。
- F. 建置數位典藏伺服器，已啟用供放置學生影音、創作作品、以及圖書館及輔導室之公播版影片以供教學用。
- G. 向學生宣導網路禮節的重要性，以免觸法
<https://youtu.be/92FeD9DaqeY>
- H. 請家長及學子多留意校網首頁之訊息，尤其是「首頁 > 校名下面的導覽橫條 > 下拉選單：家長或學生」。以便了解十二年國教的最新相關訊息。

◇ 南寧高中附設國中補校

南寧高中附設國中補校熱情招生

各位父老鄉親大家好！南寧高中附設國中補校成立宗旨在提供新住民或失學者補足學力缺口的機會，更是服務在地長青一族終身學習的園區，致力打造一個舒適的學習環境，讓學習者或長輩們在沒有壓力的情境下快樂學習。至今已走過 49 年歷史，仍然「一秉初衷，始終如一」。近年來亟需新血加入。希望諸位廣為宣傳，更期待各位「樓上招樓下，阿母招阿爸」，一起加入南寧補校這個快樂的學習家族，讓在地學習資源能永續經營。

(一) 硬體優勢:配合教育部班班有冷氣政策，在炎炎夏日晚上學習不再揮汗如雨。

(二) 軟體特色:

【1】師資:任課教師均在補校任職多年，熟稔教材、經驗豐富。

【2】課程:除了一般國中的國、英、數、自、社基本科目外，尚增開日語課、書法課、羽毛球課、電腦課程……等，多元的課程安排增加學習的樂趣。

【3】課程活潑多元，可結合社區活動彈性調整，配合班級需求辦理校外參訪相關課程。

【4】學員可加入學校學生平安保險。

(三) 上課時間:每周一至五 18:50 到 21:50。

(四) 上課地點:台南市南寧高中

(台南市南區萬年路 167 號)。

(五) 報名時間:即日起到 8 月 30 日止。

(六) 報名地點:南寧高中教務處黃小姐。

(七) 報名專線:(06)2622458 轉 27(黃小姐)

或轉 23(補校主任)。

(八) 報名資格:具備國小(日間或夜間)畢業證書即可。

(九) 報名攜帶文件:

【1】國小畢業證書。

【2】2 吋證件大頭照 2 張。

【3】國民身分證。

(十) 南寧高中附設國中補校網址:

<https://sites.google.com/view/nnjh-night>

南寧高中附設國中補校全體師生竭誠歡迎您的加入



終身學習·豐富人生

台南市立南寧高級中學附設國民中學補習學校

111 學年度入學報名表

姓名			性別	<input type="checkbox"/> 男	出生	年 月 日
				<input type="checkbox"/> 女	身分證字號	
入學資格	新生	原畢業國小		原住民	<input type="checkbox"/> 是(族)	
	轉入生	原就讀學校		新移民	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是(省)	
緊急聯絡人			聯絡人之電話			
戶籍住址						
聯絡住址						
連絡電話	家裡：			手機：		
報名手續	<input type="checkbox"/> 學歷證件 <input type="checkbox"/> 國民身份證 <input type="checkbox"/> 照片一式二張 <input type="checkbox"/> 註冊費(家長會費 100 元及平安保險費酌收 200 元合計 300 元，多退少補)					
報名日期	年 月 日		經辦人			
			簽章			

◇ 親子教養文章

陳志恆：網路世界裡，別讓親子關係迷了路

2022-04-08 00:00 更新：2022-04-08 16:04

by 陳志恆

孩子只要上網就是「上得去，下不來」？老是吵著要個人手機？網路總成為親子衝突導火線？具9年校園輔導經驗、對青少年議題有深厚功力的陳志恆心理師，在關係相談所 Podcast 節目中分享應對訣竅，讓你陪伴孩子脫「癮」而出不迷「網」！

面對數位時代，孩子該如何與之共處？一派父母認為數位是不可擋的洪流，完全開放孩子使用，卻忽略網路世界可能帶來的問題；另一派則覺得網路世界太可怕，完全禁絕孩子使用，能封鎖多久就多久，卻忽略它與生活的關聯。其實，最好的方式是取其中庸，開放同時也予以規範。

但該如何拿捏？又是個令父母困擾的問題，每回舉辦親子講座，10題中9題都與此有關，包括使用時間長短、要不要給個人手機，到孩子著迷手遊而成績退步、影響人際關係等。不只父母苦惱，過去輔導學生的經驗裡，我也發現許多青少年為此感到痛苦。經過兩年的資料蒐集、訪談，終於歸納出應對之道。

給不給手機？重點在自我控制力

像是究竟要不要給孩子手機？不同階段的孩子，擔心的層面不盡相同，因此要先界定清楚，是給孩子接觸手機？還是給孩子一支能自由運用、由自己保管的手機？對於年齡小的孩子，考量重點在於前者，年齡稍長如國小高年級、國中生，則在於後者。

我認為，對於年齡小的孩子，「有需要就可以」。利用手機進行線上學習，是學習上的需要。利用視訊和位於中南部的祖父母交流，是促進人際關係的需要。由父母判斷適當時機，並控管使用時間，只要不過量，即可開放孩子使用網路。

至於年齡稍長的孩子，是否該給予個人手機，評估重點不在於年齡，而是「自我控制能力」。如果孩子平日上網「上得去，下得來」，當然可以；如果他需要父母不斷催促，還為此引發親子衝突，顯然還不懂自我管理，就得考慮延後。我建議，父母給孩子個人手機的時間點愈晚、孩子年齡愈大愈好。

當然，幫助孩子建立自我控制能力，並不件容易的事。很多父母提到，提醒孩子下線，常會遭到抗拒，好像拿走手機就剝奪了他的自由。這時，溝通極為重要。首先，讓孩子了解無論手機、平板、筆電或電腦，都是父母「借」給他的，建立所有權的觀念，以防「給出去、收不回」的窘境。

事前做約定，讓孩子學習信守承諾

第二步，事前做好約定。比如，孩子在考試後吵著玩手遊，父母可以與孩子協商，訂下雙方都認同的時限，等時間一到，就能名正言順收回手機，孩子再怎麼不情願，

多會遵守承諾。這也是許多父母容易忽略的部分，常模糊要求「只能玩一下」，等回過頭來發現孩子還在玩，才開始制止、責罵，孩子剛好在興頭上，衝突於是產生。

特別提醒父母，能夠遵守約定、立刻關機的孩子，極其少數。多數孩子一上網就下不來，到了約定時間還想「再一下下」，都是很正常的，正因孩子自我控制能力不足，才需要父母幫忙踩煞車，所以面對孩子必然會產生的生氣、暴走反應，身為父母只要謹守一個原則，就是堅持，堅持執行雙方的約定。

有時候，即使事前約定、即使提醒數次，孩子仍不願「繳械」，與其動手搶回手機，父母不如優雅轉身，關掉家中 Wi-Fi，直接讓孩子斷線。由於可能影響到家庭其他使用者，執行前應做好溝通，也可以考慮利用監控軟體，如 Google family Link，它可針對同網域的不同載具，設定不同的網路使用時間。

不過，利用科技幫助孩子下線，通常是父母的最後一招。如果能從親子溝通做起，堅持管理原則，那麼孩子會理解「說到做到」的重要性，明白再怎麼「盧」也不能得到更多，將學會信守承諾，也能避免更嚴重的衝突。

父母控管孩子使用網路時間，無非就是擔心孩子網路成癮，尤其當看見孩子花愈多時間上網，內心憂慮也愈深，但使用時間的長短，並非判斷網路成癮的單一依據。

真正的網路成癮，除了渴望花更多時間在網路上外，還會因下線感到痛苦難耐、焦躁萬分，更影響到正常生活，包括課業嚴重低落、人際關係疏離，或不顧家庭、丟掉工作、健康出問題等，而且即使如此仍無法停止使用網路。網路成癮的症狀比多數人想像的嚴重許多，如果需要判斷，建議大家不妨諮詢身心科醫師、心理師，尋求專業協助。

父母先來做示範

在我們希望孩子健康上網的同時，父母也應以身作則，不要自己一邊滑手機，一邊罵小孩別玩手機。由於智慧型手機集結許多功能，為減少對它的依賴，我建議「反璞歸真」，讓生活各種任務，回歸基本的處理方式。

例如，一早改用鬧鐘叫醒自己，不再因關閉手機鬧鈴，製造滑手機的機會；改戴手錶，不再因察看時間，瞥見眾多未讀訊息，又多花兩小時觀看，如此一來，為自己找回寶貴時間。

一次只做一件事，是另項重要練習。手機的便利，讓我們習慣一邊用 3C，一邊做其他的事。試著專注眼前，把手機放到看不見的地方，吃飯時好好吃飯、閱讀時好好閱讀，與孩子相處時好好互動。一旦執行，相信你會察覺生活品質和滿意度漸漸回升，焦慮感也慢慢降低！

（陳康宜整理，責任編輯：林胤孝）【內容整理自《親子天下》Podcast 鄧惠文 X 陳品皓「關係相談所 EP33」】

文章來源網址：<https://www.parenting.com.tw/article/5092471>

6 招，讓注意力 UP UP！

2012-08 親子天下雜誌 37 期 作者：李宜蓁

一、前言

注意力不足過動症（ADHD）的孩子常被稱為「過動兒」，但其中有一群注意力不足亞型（ADD）的孩子，看起來安靜、木訥，剛好與「過動」形象相反。他們上課時眼神常放空、學習效率差，卻因為不妨礙同學及老師，反而常被忽略……

二、學生案例

佳琪（化名）的幼稚園大班老師說，她上課四十分鐘都看著老師，好專心喔；但是下課問她剛剛老師上什麼，她卻搖頭說「不知道」。升小一時，她們那班只有十七個學生，功課跟不上，老師還有時間幫她補課；小二她轉到三十人一班的大校，功課馬上退到倒數第三名，作業寫到一半就定格，在安親班總是最後回家的一個。她本來就比較害羞、容易放棄，功課一直落後下去，我怕她變得沒自信，不能融入班級。因為她上課乖乖的，不吵人，我更怕她就此被當成空氣，連老師也放棄她……

佳琪的爸爸一直以為女兒是不專心或是本來就不夠聰明，後來才知道原來她是 ADD（注意力不足亞型）。如今她升上國二了，生活能力還是很差，吃飯、洗澡、起床都要人催。

比起馬上引人注意的「過動」行為，注意力不足是 ADHD（注意力不足過動症）中較常被忽略的一個症狀。ADHD 的孩子主要有三大特質：過動、衝動與注意力不足，最常出現的是三種皆有的「綜合型」，另有「過動與衝動」、「注意力不足」的兩種亞型。宇寧身心診所醫師吳佑佑表示，整體來說，ADHD 的男女比約四：一，注意力不足亞型的男女比卻幾乎是一：一；若剛好又是個文靜乖巧的女生，會較難被發現。

三、主要影響層面：學習和生活

台北市立聯合醫院松德院區兒少精神科醫師林亮吟說，過動症狀容易隨著孩子長大逐漸好轉，但注意力不足跟衝動則不容易消失；孩子若有過動會影響行為，師長必須馬上處理，但注意力主要影響學習和生活，有些孩子是等到上小學了，學習狀況明顯落後才被帶去就醫。

ADD 孩子看來安靜順從，智力也正常，剛開始學習不會落後太多；後來師長才發現，怎麼剛剛才教過，孩子卻好像完全沒學過。他們上課經常發呆，或專注在上課以外的事情（如教室外的噪音），該完成的作業沒做完、考試該有的水準也打折扣、老師的指令只聽一半，常被誤認為是「不認真、不專心，態度有問題」或「本來就不聰明」。

此外，ADD 孩子在生活上的混亂、無組織能力，經常讓家長抓狂。台北市特教巡迴輔導團資深老師李惠蘭說，他們經常丟三落四，抽屜、書包裡滿是被扭成紙團的考卷，卻找不到需要簽名的那張；作業寫了三小時還在寫，解數學題一題卡住就不願再往下做；跟他們說外套記得帶回家，說了一百次還是會漏掉。ADD 孩子最常聽到爸媽說的話應該就是：「跟你講了多少遍？你到底有沒有在專心？」

因為生活與學習上的失序，讓 ADD 孩子的自尊自信日漸低落，也可能導致焦慮等情緒問題；有時他們的語言表達並不是很順暢，聽從遊戲指令的速度太慢，也會間接影響到人際關係。

四、用對方法，找回注意力

ADD 孩子並非管教不當所致，注意力又是所有認知學習的最初關卡，因此及早發現並開始注意力訓練，可明顯改善困擾。除了請心智科醫師診斷、接受治療之外，師長首先要仔細觀察並分析孩子注意力的問題出在哪，才能排除注意力不足的內外因素，從生活中一步步幫孩子找回注意力。

(一)、確認注意力問題。

心理師王意中建議，師長先要確認孩子最感困難的是哪類問題：集中性注意力（可否聚焦在當下從事的活動）、選擇性注意力（可否排除不相干外在刺激）、持續性注意力（對當下活動可否持續一段時間）、轉換性注意力（可否順利從 A 活動轉換到 B 活動）、分散性注意力（可否同一時間做兩件事，如一邊吃飯一邊記得七點半提醒媽媽關瓦斯），針對問題找解藥。

(二)、不只口頭告誡「要專心」，需讓孩子確實了解何謂專心。

以投籃瞄準籃框或夜市套圈圈遊戲的細節來比喻，或用手機錄下他們專注寫功課的畫面，用易懂的文字、畫面……等孩子熟悉的方式解釋。

(三)、安排有秩序、可預期的生活節奏與環境。

ADD 孩子的組織能力差，更需利用外在的規律安定自己。因此，建立生活習慣，比如回家的例行公事是先把書包歸位、功課寫完，接著給家長簽名，晚飯後才是遊戲時間。讓他們熟悉下一步該做什麼，作業程式內建後自然可減少混亂的場面。

(四)、學習與評量上的減量和簡化。

ADD 孩子動作慢，最怕被老師要求「留下來補寫」和「出更多罰寫」。王意中表示，這猶如無效的卡債協商，只會讓他們欠下更多循環利息。因此，建議師長可在學習評量上讓 ADD 孩子「改搭區間車」，比如作業三頁變兩頁、數學十題變七題、考試時適當的延長時間、寫完十五分鐘的作業就給予鼓勵，休息一會再接續下一段作業時間。

(五)、視覺聽覺雙重加強，步驟化交代事項。

李惠蘭建議，老師上課要交代事情時，先提高音量喊孩子的名字，確認他們的眼神注意到你之後，再用簡要的步驟化提示法，在關鍵字上特別強調。另外，師長也可請孩子自己把應做事項條列或畫在黑板上。

(六)、抓住孩子黃金注意力時段，創造正面經驗。

每個孩子都會有一個專注力最有效率的時間點，師長應該利用這個時段跟孩子做注意力訓練，在練習中間穿插孩子有興趣的事項，比如溜直排輪、打球或看書，增強達成的動機。家長也要根據孩子的狀況重設訓練的起點，不要跟別人比，把目標切小一點；只要

孩子這次多專注一分鐘，就給有意義的讚美，讓他們看見自己的「能」而非「不能」。等孩子大概小學中年級左右，開始發展後設能力時，讓他們去意識到注意力的問題，慢慢訓練自我監控的習慣。

五、師長的正確態度

ADD 孩子並不是故意慢吞吞、不專心討罵，在面對他們時，專家也提醒師長注意以下要點：

★不用考試結果去評斷孩子是否認真：注意力不等同於成績，發掘孩子真正的困難，也許問題不是出在注意力，或許是數學的四則運算理解真的不好。

★不歸咎、不貼負面標籤：「你真笨」、「像烏龜一樣慢」這些令人沮喪的話語，不要輕易說出口。孩子需要的是鼓勵，而不是更多的挫敗經驗。

★時間緊迫時，只挑重點做就好：注意力訓練應該挑有餘裕的時間做；若遇時間緊迫，減少一兩個步驟，挑重點做就好，不要在細節上要求太多。

孩子看電視、打電動都很專心，注意力應該沒問題？錯！注意力是指大腦「主動」選擇並接受外界訊息，而看電視、玩電腦或手機等 3C 產品是「被動」接受訊息。因此，如果孩子打電動和看電視可持續很久不中斷，並不能因而判定注意力沒問題。

文章來源網址：

<https://sites.google.com/site/shijianspecialeducation/%E7%89%B9%E6%95%99%E6%96%87%E7%AB%A0%E5%88%86%E4%BA%AB/6%E6%8B%9B%E8%AE%93%E6%B3%A8%E6%84%8F%E5%8A%9Bup-up>

NOTE 筆記