

# 臺北市立百齡高級中學

## 106 學年度第 2 學期

### 親師座談-學務處重要報告



中華民國 107 年 3 月 2 日

一、學務處各組業務概述與聯絡電話：學務主任：翁憲章28831568#202

1、學生活動組：學活組長：江晨誼28831568#201

教育旅行、校慶、包中活動、服務學習、高中社團、國中聯課及重大慶典等活動規劃與執行。

2、生輔(教)組：生輔組長：陳嘉嘉28831568#514 生教組長：鄭智仁28831568#216

學生生活教育、交通安全教育、就學貸款及請假、獎懲、服儀等相關事務。

3、衛生組：衛生組長：劉靜蓉28831568#204

品德教育基金與學生團體保險、衛生保健與飲食清潔、環境維護與資源回收等相關事務。

4、體育組：體育組長：林佳蟬28831568#206

校內外運動競賽、體適能、校慶運動會、體育班等相關事務。

二、本校品德核心價值為誠實、感恩、尊重、責任等4項，作為學生生活教育之重點工作。

三、命好不如習慣好、「言教」不如「身教」給孩子養成一個好習慣。習慣成就性格，性格決定命運。青少年時期短短幾年，可以在叛逆中虛度光陰，也可以在習慣養成中成就未來。

7個習慣教出優秀的孩子：

習慣一 主動積極：主動承擔任務、掌握並管理變革、負責任。

習慣二 以終為始：定義願景與價值觀、設立可衡量並達成的個人或團隊目標。

習慣三 要事第一：專注於最重要的事務、有效授權、善用管理和規劃工具。

習慣四 雙贏思維：建立高效能團隊及高度信任的關係、善用雙贏協議。

習慣五 知彼解己：有效運用人際溝通技能、避開溝通的陷阱。

習慣六 統合綜效：珍視差異、運用有效的問題解決技能、歡迎創新。

習慣七 不斷更新：持續進步、不斷學習，達成人生的平衡。

本學期學校將嘗試導入7個習慣，型塑百齡學生優質品格，邀請家長們一起力行，做子們的好榜樣，並指導貴子弟實踐在生活大小事上

四、本學期學務處活動摘要：

日期	活動名稱
02/23	高三親師座談會暨多元入學說明會
03/02	國中部及高一二親師座談會(晚上)
03/04-10	新加坡立化中學青年領袖研討會
03/29	國八隔宿露營學生行前說明(中午，二樓) 國七校外教學學生行前說明(中午，四樓)
03/30-31	國八隔宿露營
04/02	國七校外教學
04/27	高中社團成果發表會
04/30-05/04	慈暉季活動
05/04	傑出市長獎遴選會議(第3.4節)
05/10	國八、高一、二排球賽
05/14	國九包中祈福活動
05/21	高二畢旅學生行前說明
05/22-25	高二畢旅
05/23-24	國九籃球賽

05/28	國七游泳比賽(班週會)、國九籃球賽決賽(6、7節)
05/30	畢業受獎人預演
05/31	畢業典禮預演
06/03	臺北市市長獎頒獎典禮(高中)
06/05	畢業典禮(上午)、畢業晚會
06/09	臺北市市長獎頒獎典禮(國中)

備註-若有調整將公布於學校首頁。

## 五、學生生活作息時間表

時 間	作 息 內 容	備 註
07:05—07:30	快樂上學	高中糾察隊校門執勤
07:20—07:30	晨間打掃	教室及外掃區清掃
07:30—08:00	早自習	執勤、代表隊或經報備者除外
07:35—08:05	升旗、朝會	週2 國中部7、8年級 週3 高中部一、二年級 週5 單週國中部9年級雙週高中部三年級 (朝會活動為重大集會缺席者將依校規論處)
08:10—09:00	第1節	
09:10—10:00	第2節	
10:10—11:00	第3節	
11:10—12:00	第4節	
12:00—12:30	午間用餐	教室簡易環境整理
12:30—13:00	午休	教室關燈，於個人座位午休，值日生整理廚餘回收於12:35時前完成。
13:05—13:55	第5節	
14:05—14:55	第6節	
14:55—15:10	下午打掃時間	各班教室、外掃區，垃圾整理回收
15:10—16:00	第7節	
16:10—17:00	第8節	離校前確實完成電源及門窗關閉
17:00—17:20	平安回家	交通糾察隊校門執勤

備註-學校基河路後門開放時間：

①上學：早上7:00~7:30。

②放學：下午5:00~5:20。(星期五為下午4:00~4:20，如有必要，調整為中午12:00~12:20)

六、高中社團為必修課程，上課時間每雙週五第六、七節(14:05~16:00)；依據社團管理辦法，若平日需加強練習，必須事先申請，並規定至18:00前結束，特殊情形經報學務處核准後，最遲不得逾18時30分，段考前暫停練習。

七、懇請家長持續督促孩子，避免有違犯校規行為；另少部份「臨界邊緣」(27支警告以上)者，務必儘速辦理「改過銷過」、「補請假」等作業，期能順利取得畢業證書。

高中畢業相關規定  
學生學習評量辦法

• 第23條：

學生缺課，除經學校依請假規定核准給假者外，其**缺課節數達該科目全學期教學總節數三分之一者，該科目學期學業成績以零分計算**。

前項學校核准給假之假別，不包括事假。

學生缺課致影響課業時，學校應視其情形提供預警措施，並給予個別輔導

• 第24條

學生除公假外，全學期缺課節數達教學總節數二分之一，或曠課累積達四十二節者，經提學生事務相關會議後，應依法令規定進行適性輔導及適性教育處置。

• 第25條

學生學習評量結果，依下列規定處理：

一、符合下列情形者，准予畢業，並發給畢業證書：

(一) 修業期滿，符合高級中等學校課程綱要所定畢業條件。(學業成績相關規定)

(二) 修業期間德行評量之獎懲紀錄相抵後，**未滿三大過**。

二、修業期滿，修畢高級中等學校課程綱要所定應修課程，且取得一百二十個畢業應修學分數，而未符合前款規定者，發給**修業證明書**。

學生修畢實用技能學程分段課程，成績及格者，得向學校申請發給分段課程修業證明書。

## **國中**畢業相關規定

### 學生成績評量審查實施要點

• 第15條：

學生符合下列情形者，准予畢業，本校應發給畢業證書：

1. 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**者。

2. 七大學習領域有四大學習領域以上畢業總平均成績丙等以上者。

八、依本校近年畢業獎項給獎辦法：各獎項人選(不含全勤獎)有任何違規處分者，須於得獎名單確定期限(約5月中下旬)以前依本校改過銷過辦法規定完成办理流程，並經核准註銷處分者，方可領取畢業獎項。(確切辦法與相關日期將依會議議決後另行公告)

### 九、手機及3C產品使用規定

1. 為使學生專心上課，課堂中禁止使用手機、掌上型電動玩具、漫畫書、等非關上課物品，若經巡堂師長發現，將由本處暫為保管及依校規懲處，並轉知導師及家長協助勸導，敬請家長多多支持並且共同合作，讓我們的孩子實現自己夢想。

2. 上課期間，家長臨時有事需要聯絡學生時，請一律打電話到學務處生教組(2883-1568轉216)、生輔組(2883-1568轉514)或導師辦公室(高中：分機209、210、215，國9：分機213、214，國8：分機211、212，國7：分機207、208)，當學校接到家長來電時，學務處人員將知會導師或通知學生。

### 3. 國中部手機集中管理事宜，

- (1)依本校「國中部學生使用行動電話管理規範」，每天上午7:30~7:50，由各班導師指定專責人員(或導師)登記並收齊學生手機，送至學務處各班手機櫃保管；第七節下課時，統一由專責人員(或導師)領回發放。
- (2)請家長協助提醒學生，帶手機到校務必填寫手機申請表並遵守相關規定，否則不可攜帶。
- (3)進校門前請關機，出校門才可使用，校內一律禁止使用手機，違者依校規處分。
- (4)未經申請攜帶、使用手機，記小過一次；有申請，違規使用記警告一次，累犯者小過一次。
- (5)學期中任何時間都可提出手機使用申請。

十、為教導學生了解適時適地穿著禮儀，避免過度注重外表，將針對服儀及頭髮加強宣導並採柔性勸導方式，期能與家長合作，塑造學生清爽、自信、守規矩的本質。

**另依本校學生手冊學務類規章第九項、學生服儀輔導要項須知(四)依氣象局發布低溫特報或寒流時，可於學校制服外套或運動服外套外添加禦寒衣物。**

十一、為維護學生上、下學之交通安全，請家長及學生注意：

1. 請家長騎機車送子弟到校時，讓子弟在校門口對面(上下學期間都有交通隊執勤)，自行走路通過斑馬線，交通尖峰時刻請家長不要騎乘機車通過斑馬線，以免發生危險。
2. 承德路上車多，校門口斑馬線，請勿騎乘機車，或進行迴轉；上學期間，校門口承德路四段，有調撥車道，調撥期間禁止左轉、迴轉；交通隊會不定期針對違規開單舉發。
3. 搭乘捷運上學者可於 0730 前從後門進入。

十二、本校急難救助金窗口：衛生組

- (一) 品德教育基金：本基金由各界善心人士及士林承德福德宮捐贈，學生發生急難事件或家庭突遭變故時，可向學校申請救急之用。
- (二) 午餐補助：「臺北市政府-安心就學午餐補助」依教育局規定之日期函報，約 3 月底核發。
- (三) 其他補助項目：「學產基金急難救助」、「財團法人台北行天宮-學生急難濟助」已公告並代為申請。

十三、學校全面實施禁用一次性及美耐皿餐具政策，依政策廠商不提供免洗筷與一次性餐具回收服務，請家長們務必協助配合，儘量避免訂購校外一次性餐具(如：紙餐盒)餐盒到校。家長中午送便當時，請送至校門口，為維護學生安全，盡量不要讓學生跑出校門拿便當。

十四、反霸凌宣導：

本校校網防制校園霸凌專區(已與教育部及教育局防制校園霸凌相關網頁連結)，請學生及家長自行上網參閱。

(一) 我被霸凌了該怎麼辦？

支援管道	處置
------	----

<p>向導師、家長反映          (導師公佈聯絡電話及電子信箱予學生及家長)          百齡高中 反霸凌投訴專線：(02)2882-0510          百齡高中 反霸凌投訴信箱：  <a href="mailto:secretary@blsh.tp.edu.tw">secretary@blsh.tp.edu.tw</a></p>	<pre> graph TD     A[偏差行為輔導 (導師、家長)] --&gt; B{校園霸凌評估會議確認}     B --&gt; C[啟動霸凌輔導機制]         </pre>
<p>向學校專線投訴 (02-2882-0510)</p>	
<p>向臺北市反霸凌投訴專線投訴          (02-27252751 或 1999)</p>	
<p>向教育部 24 小時專線投訴          (0800200885)</p>	
<p>於校園生活問卷中提出</p>	<p>各級教育行政主管機關：          每學期辦理不記名生活問卷。          學校：每年 4 月及 10 月各辦理乙次          記名或不記名校園生活問卷。</p>
<p>其它 (警察、好同學、好朋友)</p>	<p>向學校反映</p>

(二) 學生若有霸凌行為應負哪些法律責任？

責任性質	行為態樣	法律責任	備註
刑罰	傷害人之身體或健康	依刑法第 277 條，傷害人之身體或健康者，處 3 年以下有期徒刑、拘役或 1 千元以下罰金。因而致人於死者，處無期徒刑或 7 年以上有期徒刑；致重傷者，處 3 年以上 10 年以下有期徒刑。	依少年事件處理法規定，7 歲以上未滿 12 歲之人，觸犯刑法者，可能以保護處分代替刑罰，12 歲以上 18 歲未滿之人，則視案件性質依規定課予刑責或相關處分。
		依刑法第 278 條，使人受重傷者，處 5 年以上 12 年以下有期徒刑。因而致人於死者，處無期徒刑或 7 年以上有期徒刑。	
	強制	依刑法第 304 條，以強暴、脅迫使人行無義務之事或妨害人行使權利者，處 3 年以下有期徒刑、拘役或 3 百元以下罰金。未遂犯亦處罰之。	
	恐嚇	依刑法第 305 條，以加害生命、身體、自由、名譽、財產之事，恐嚇他人致生危害於安全者，處 2 年以下有期徒刑、拘役或 3 百元以下罰金。	
	依刑法第 346 條，意圖為自己或第三人不法之所有，以恐嚇使人將本人或第三人之物交付者，處 6 月以上五年以下有期徒刑，得併科 1 千元以下罰金。其獲得財產上不法之利益，或使第三人得之者，亦同。未遂犯亦處罰之。		

	侮辱	依刑法第 309 條，公然侮辱人者，處拘役或 3 百元以下罰金。以強暴公然侮辱人者，處 1 年以下有期徒刑、拘役或 5 百元以下罰金。」	
	誹謗	依刑法第 310 條，意圖散布於眾，而指摘或傳述足以毀損他人名譽之事者，為誹謗罪，處 1 年以下有期徒刑、拘役或 5 百元以下罰金。散布文字、圖畫犯前項之罪者，處 2 年以下有期徒刑、拘役或 1 千元以下罰金。對於所誹謗之事，能證明其為真實者，不罰。但涉於私德而與公共利益無關者，不在此限。	
民事 侵權	一般侵權行為	依民法 184 條第 1 項，故意或過失，不法侵害他人之權利者，負損害賠償責任。故意以背於善良風俗之方法，加損害於他人者亦同。	
	侵害人格權之非財產上損害賠償	依民法 195 條第 1 項，不法侵害他人之身體、健康、名譽、自由、信用、隱私、貞操，或不法侵害其他人格法益而情節重大者，被害人雖非財產上之損害，亦得請求賠償相當之金額。其名譽被侵害者，並得請求回復名譽之適當處分。	
行政 罰	身心虐待	依兒童及少年福利法第 58 條第 1 項，處新臺幣 6 萬元以上 30 萬元以下罰鍰，並公告其姓名。	依行政罰法第 9 條規定，未滿 14 歲人之行為，不予處罰。14 歲以上未滿 18 歲人之行為，得減輕處罰。

### (三) 學生若有霸凌行為法定代理人應負之法律責任

學生若有霸凌行為法定代理人應負之法律責任兒童及少年屬民法第 13 條未滿 20 歲之未成年人，如其成立民事上侵權行為，法定代理人依同法第 187 條應負連帶責任。

另依據少年事件處理法第 84 條規定，家長（法定代理人或監護人）因忽視教養，致少年有觸犯刑罰法律之行為，或有少年虞犯之行為，而受保護處分或刑之宣告，少年法院得裁定命其接受八小時以上五十小時以下之親職教育輔導；拒不接受前項親職教育輔導或時數不足者，少年法院得裁定處新臺幣三千元以上一萬元以下罰鍰，並得連續處罰。

## 十五、 性騷擾相關宣導

### (一) 校園性騷擾的樣態：

校園性騷擾的樣態	
言語	在課堂或辦公室開黃腔；評論長相、身材；不當稱呼；嘲笑性別特質如娘娘腔、男人婆；探詢隱私、性傾向等、歧視同性戀之言語
散播文字圖片	上網(FB、LINE)、貼海報、廁所塗鴉、匿名信
追求或分手	過度追求、不當追求、分手報復、跟監、電子郵件騷擾
肢體不當碰觸	拍屁股、阿魯巴等觸摸生殖器官之開玩笑遊戲、上下其手、強抱、強吻、撫摸手、小腿、肩、臀、碰觸胸部、親腳趾、利用熟睡襲胸或親吻；

(二)學校性別平等相關教育及宣導：

- (1) 「集會宣導」：相互尊重，性別平等，注意言語、肢體動作，嚴禁開有顏色的玩笑。
- (2) 「融入課程」：藉由輔導課及健康教育課程...等相關議題融入性別平等教育。
- (3) 「環境教育」：性別平等「海報」張貼校內宣導。
- (4) 「親師座談會」：與家長宣導性別平等的重要性。

(三)性別平等教育法規：

「性別平等教育法」第二章第二條：

四、性騷擾：指符合下列情形之一，且未達性侵害之程度者：

- (一) 以明示或暗示之方式，從事不受歡迎且具有性意味或性別歧視之言詞或行為，致影響他人之人格尊嚴、學習、或工作之機會或表現者。
- (二) 以性或性別有關之行為，作為自己或他人獲得、喪失或減損其學習或工作有關權益之條件者。

十六、 進入網咖規定：(請家長督導孩子勿違規進入或滯留網咖)

- (一)禁止未滿 15 歲之青少年進入或滯留網咖。
- (二)禁止 15 至未滿 18 歲之青少年於週一至週五上午 8 時至下午 5 時，夜間 10 時至翌日 8 時；例假日（含寒、暑假及國定假日）夜間 10 時至翌日 8 時進入或滯留網咖。



十七、 本校家長學生手冊採線上發行(即時更新)，有關學生【生活規範】、【請假規則】、【勤學輔導】、【獎懲】、【改過銷過】及【學生出入校園管理系統】、【防詐騙宣導】等詳細資料，請家長至學校首頁或掃描QR Code上網閱讀/下載學生手冊各項規章參閱。

十八、 餐後潔牙：為教導學生正確口腔衛生常識，維持口腔健康。本學期學校推動餐後潔牙獎勵政策，請家長指導學生攜帶潔牙用具到學校，於中午餐後進行潔牙，提升每日潔牙次數。

十九、 針對各項疾病傳染病衛教宣導及健康促進宣導，請參閱附件。為維護學校孩子健康，若有發燒現象務必就醫，在家靜養。



# 傳染病疾病宣導

## 一、登革熱：

### ★ 傳播方式：

臺灣主要傳播登革熱的病媒蚊為埃及斑蚊（*Aedes aegypti*）及白線斑蚊（*Aedes albopictus*），這些蚊子的特徵都是身體是黑色的，腳上有白斑。其中埃及斑蚊的胸部兩側具有一對似七弦琴的縱線及中間一對黃色的縱線，喜歡棲息於室內的人工容器，或是人為所造成積水的地方；白線斑蚊則是中胸盾板部位中間，有一條白色且明顯的縱紋，並比較喜歡棲息於室外。一天叮咬人的高峰期約在日出後的 1-2 小時及日落前的 2-3 小時，此時到戶外活動請做好自我保護措施。

### ★ 潛伏期：

典型登革熱的潛伏期約為 3 至 8 天(最長可達 14 天)。

病人發病前一天至發病後 5 天的這段期間，稱為「可感染期」，或稱為「病毒血症期」，如果感染者在這個時期被斑蚊叮咬，那麼這隻斑蚊將感染登革病毒，病毒在蚊子體內經過 8-12 天的增殖，這隻斑蚊就具有終生傳染病毒的能力，當牠再叮咬其他人時，就會把體內的登革病毒傳染給另一個人。

### ★ 發病症狀：

每個人的體質不一樣，有些人感染登革熱時，症狀輕微，甚至不會出現生病症狀。而典型登革熱的症狀則是會有突發性的高燒（ $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ），頭痛、後眼窩痛、肌肉痛、關節痛及出疹等現象；然而，若是先後感染不同型別之登革病毒，有更高機率導致較嚴重的臨床症狀，如果沒有及時就醫或治療，死亡率可以高達 20% 以上，所以民眾千萬不能掉以輕心！發病後的第 3~5 天，若病情突然加劇，如發生劇烈疼痛、抽搐、昏迷、意識狀況及血壓改變等，須注意是否進展為登革熱重症。

### ★ 預防方法：

登革熱是一種「社區病」、「環境病」，且病媒蚊對於叮咬對象並無選擇性，一旦有登革病毒進入社區，且生活周圍有病媒蚊孳生源的環境，就有登革熱流行的可能性，所以民眾平時應做好病媒蚊孳生源的清除工作。此外，民眾平時也應提高警覺，了解登革熱的症狀，除了發病時可及早就醫、早期診斷且適當治療，亦應同時避免再被病媒蚊叮咬，以減少登革病毒再傳播的可能。

#### (一) 一般民眾的居家預防：

家中應該裝設紗窗、紗門；睡覺時最好掛蚊帳，避免蚊蟲叮咬清除不需要的容器，把暫時不用的花瓶、容器等倒放。家中的陰暗處或是地下室應定期巡檢，可使用捕蚊燈。家中的花瓶和盛水的容器必須每週清洗一次，清洗時要記得刷洗內壁。放在戶外的廢棄輪胎、積水容器等物品馬上清除，沒辦法處理的請清潔隊運走。平日至市場或公園等戶外環境，宜著淡色長袖衣物，並在皮膚裸露處塗抹衛生福利部核可的防蚊藥劑。

#### (二) 清除孳生源四大訣竅—澈底落實「巡、倒、清、刷」：

1. 「巡」—經常巡檢，檢查居家室內外可能積水的容器。
2. 「倒」—倒掉積水，不要的器物予以丟棄。
3. 「清」—減少容器，使用的器具也都應該澈底清潔。
4. 「刷」—去除蟲卵，收拾或倒置勿再積水養蚊。

#### (三) 感染登革熱民眾，應配合的事項：（對病人、接觸者及周圍環境之管制）

感染登革熱民眾，應於發病後 5 日內預防被病媒蚊叮咬，病房應加裝紗窗、紗門，病人可睡在蚊帳內。防疫單位應進行孳生源清除工作，並依相關資料綜合研判後，評估是否有必要實施成蟲化學防治措施。登革熱患者周遭可能已有具傳染力病媒蚊存在，所以應調查患者發病前 2 週以及發病後 1 週的旅遊史（或活動地點），確認是否具有疑似病例。

## 二、腸病毒：

腸病毒的傳染性極強，主要經由腸胃道（糞—口、水或食物污染）或呼吸道（飛沫、咳嗽或打噴嚏）傳染，亦可經由接觸病人的分泌物而受到感染。腸病毒可以引發多種疾病，其中很多是沒有症狀的感染，或只出現類似一般感冒的輕微症狀，常引起之症狀為手足口病、泡疹性咽峽炎，有些時候則會引起一些較特殊的臨床表現，包括無菌性腦膜炎、病毒性腦炎、心肌炎、肢體麻痺症候群、急性出血性結膜炎等。

## 三、流感：

為急性病毒性呼吸道疾病，常引起發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛以及咳嗽等，但通常均在 2~7 天內會康復。臨床上所謂的感冒、喉炎、支氣管炎、病毒性肺炎以及無法區分之急性呼吸道疾患均有可能為感染流感病毒所引起。而估計每年流行時，約有 10% 受感染的人有噁心、嘔吐以及腹瀉等腸胃道症狀伴隨呼吸道症狀而來。

## 四、新型 A 型流感：

新型 A 型流感為每年週期性於人類間流行的季節性流感（A/H1N1 及 A/H3N2）外，偶然感染人類的其他 A 型流感亞型。A 型流感病毒可區分為 18 種 H 型與 11 種 N 型；H1~H16 亞型主要流行於禽類，H17 及 H18 流行於蝙蝠。根據文獻資料顯示，目前確定曾經感染人類的新型 A 型流感亞型包括 3N2v、H5N1、H5N6、H6N1、H7N2、H7N3、H7N7、H7N9、H9N2、H10N7 及 H10N8 等。重症病例的臨床表現多為早期出現發燒、咳嗽及呼吸短促等急性呼吸道感染症狀，而後快速進展為嚴重肺炎，可能併發急性呼吸窘迫症候群、敗血性休克及多重器官衰竭而死亡，輕症病例的臨床表現則包括結膜炎以及類流感症狀等。

五、諾羅病毒感染是引起病毒性腸胃炎的常見原因，好發於冬季、傳染力強，主要是經由糞口傳染，透過曾與病人接觸、食用遭污染的食物或飲料等都可能造成感染，感染後 1-3 天開始出現腸胃炎症狀，視個人健康狀況，症狀可能持續 1-10 天。主要症狀為水瀉、嘔吐，並可能伴隨頭痛、發燒、腹部痙攣、胃痛、噁心、肌肉酸痛等症狀，不可輕忽。

### 健康促進宣導

- 一、鼓勵孩子『睡足 8 小時』、『喝足白開水』（每日達 1500-2000CC），並拒絕含糖飲料，家長也應避免以含糖飲料獎勵或犒賞孩子，從小培養喝足水的好習慣。
- 二、鼓勵孩子在家吃完早餐再上學。
- 三、推動視力保健愛眼 3010：平常用眼 30 分鐘，最好養成讓眼睛休息或望遠 10 分鐘。
- 四、重視口腔衛生，請家長督促學生確實執行餐後潔牙。
- 五、推動營養教育：天天五蔬果，多吃高纖食物，補充足夠鈣質。
- 六、響應體適能 333 計畫：『每週運動 3 次』、『每次 30 分鐘』、『心跳 130 下以上』，並實施體適能檢測，請督促自己及孩子多運動，保持健康。
- 七、避免孩子久坐之健康作息，在家時請配合 4 電少 2（4 電=電腦、電動、電視、電話）。
- 八、關心學生身體保健活動，每學期全面實施身高、體重、視力檢查。針對新生進行全身健康檢查、尿液檢查、X 光檢查、心臟病篩檢。
- 九、若有生病的情形，請家長帶學生前往就醫，並請假在家休息。感冒中仍至校上課者，請配合戴上口罩。

● 106-1 學務處相關業務榮譽榜

序	日期	項目	獲 獎 內 容
1	7/3-7/6	拳擊	本校拳擊隊參加 106 全國欽懋盃拳擊錦標賽 高中男子組 56KG 陳秉聰冠軍 75KG 吳承霖季軍                      81KG 楊博丞冠軍  高中女子組 44KG 江如芬季軍  國中男子組 48KG 李明修季軍                      66KG 詹長翰季軍  國中女子組 38KG 黃郁晴季軍                      46KG 魏綺儀冠軍 50KG 吳佳芸冠軍                      66KG 陳品茹冠軍
2	0708-0709	跆拳道	106 年臺北市中正盃跆拳道錦標賽 男子組 44KG 級                      第一名 吳哲瑋 711 男子組 78KG 以上級                      第一名 游志信 109
3	7/12-7/19	羽球	全國第二次排名賽 男乙單 亞軍 蘇力揚 男乙單 季軍 游盛博
4	7/22~23	游泳	106 全國中區(3)分齡游泳錦標賽 <b>13&amp;14 歲級男子組</b> <b>902 李宗軒 榮獲</b> 50 公尺仰式第二名                      50 公尺蛙式第二名 50 公尺自由式第一名                      100 公尺仰式第一名 100 公尺蛙式第一名                      200 公尺混合式第一名 400 公尺自由式第二名 <b>812 陳楷翔 榮獲</b> 50 公尺蛙式第八名                      50 公尺自由式第六名 100 公尺仰式第五名                      200 公尺蝶式第八名 200 公尺混合式第四名                      400 公尺自由式第七名 <b>804 燕林宏 榮獲</b> 50 公尺自由式第三名                      200 公尺蝶式第七名 200 公尺混合式第五名                      400 公尺自由式第四名  <b>13&amp;14 歲級女子組</b> <b>809 周好捷 榮獲</b> 50 公尺蛙式第二名                      50 公尺自由式第六名 50 公尺仰式第八名                      100 公尺蛙式第二名 200 公尺混合式第四名 <b>706 黃琦穎 榮獲</b> 50 公尺蛙式第五名                      50 公尺自由式第七名 100 公尺仰式第七名                      100 公尺蛙式第四名 200 公尺混合式第五名

**15&17 歲級男子組****207 白樂祺 榮獲**

50 公尺仰式第七名      50 公尺自由式第六名  
 100 公尺仰式第六名      200 公尺蝶式第三名  
 200 公尺混合式第八名      400 公尺自由式第四名

**207 韓秉儒 榮獲**

200 公尺蝶式第四名      400 公尺自由式第三名

**202 徐愷均 榮獲**

50 公尺仰式第八名      100 公尺仰式第七名  
 200 公尺混合式第三名      400 公尺自由式第五名

**102 鐘英齊 榮獲**

50 公尺蛙式第七名      100 公尺蛙式第五名

**15&17 歲級女子組****207 羅芷萱 榮獲**

50 公尺仰式第四名      50 公尺蛙式第五名  
 50 公尺自由式第五名      100 公尺仰式第二名  
 100 公尺自由式第三名      200 公尺混合式第二名  
 400 公尺自由式第三名

**107 金宣良 榮獲**

50 公尺仰式第三名      50 公尺蛙式第六名  
 50 公尺自由式第三名      100 公尺仰式第一名  
 100 公尺蛙式第五名      200 公尺混合式第八名  
 400 公尺自由式第二名

**201 蕭任絜 榮獲**

50 公尺仰式第七名      50 公尺蛙式第八名  
 50 公尺自由式第七名      100 公尺仰式第三名  
 200 公尺蝶式第二名      200 公尺混合式第七名  
 400 公尺自由式第四名

**902 趙婕涵 榮獲**

50 公尺仰式第五名      50 公尺蛙式第四名  
 50 公尺自由式第四名      100 公尺仰式第四名  
 200 公尺蝶式第一名      200 公尺混合式第四名  
 400 公尺自由式第七名

**18 歲級以上男子組****305 黃昱維 榮獲**

50 公尺蛙式第六名      100 公尺仰式第七名  
 100 公尺蛙式第六名      200 公尺混合式第四名  
 400 公尺自由式第三名

**18 歲級以上女子組****301 施詠心 榮獲**

50 公尺仰式第三名      50 公尺蛙式第二名  
 50 公尺自由式第三名      100 公尺仰式第四名  
 100 公尺蛙式第二名      200 公尺混合式第二名  
 400 公尺自由式第二名

5	8/1	春暉社	本校高中部春暉社趙祐萱 李芮儀 馮品瑜 陳利佳 陳依萱 參加 臺北市政府教育局「紫錐有愛全民反毒一起來」微電影創作競賽 活動作品優異 榮獲佳作！
6	8/14-16	拳擊	2017年臺北城市盃拳擊邀請賽 52KG 洪傳勛冠軍 56KG 陳秉聰亞軍 75KG 陳思瑜第三名
7	8/31-9/3	羽球	澳洲青年國際挑戰賽 男單 亞軍 蘇力揚
8	9/1-4	跆拳道	106年第二十四屆全國少年跆拳道錦標賽 男子組 44KG 級 第三名 吳哲瑋 711
9	9/7-11	游泳	106年全國總統盃分齡游泳錦標賽 13&14歲級男子組 902 李宗軒 榮獲 50 公尺蛙式第六名 15&17歲級女子組 107 金宣良 榮獲 100 公尺仰式第六名 18歲級男子組 305 黃昱維 榮獲 200 公尺蛙式第七名 18歲級女子組 301 施詠心 榮獲 50 公尺蛙式第四名
10	9/15-17	角力	角力隊參加 106 年全國中等學校角力錦標賽 209 班 郭 懿 榮獲高中女子組 自由式 第四級 季軍 109 班 劉哲修 榮獲高中男子組 自由式 第一集 季軍
11	9/29-10/1	跆拳道	106年新北市菁英盃全國跆拳道錦標賽 國男組 45KG 級 第二名 吳哲瑋 711 國男組 59KG 級 第一名 曹琮崑 812
12	9/29-10/1	羽球	法國國際青少年系列賽 男單 亞軍 蘇力揚
13	10/4-18	羽球	2017 亞洲青年錦標賽 男雙 冠軍 邱郁閔
14	10/5-6	角力	角力隊參加 106 臺北市中正盃角力錦標賽 榮獲青年男子組自由式團體冠軍 劉哲修 榮獲青年男子組 自由式 第一級 冠軍 徐之璽 榮獲青年男子組 自由式 第一級 亞軍 黃建龍 榮獲青年男子組 自由式 第三級 冠軍 楊宗叡 榮獲青年男子組 自由式 第三級 亞軍 詹俊硯 榮獲青年男子組 自由式 第五級 冠軍 黃穎威 榮獲青年男子組 自由式 第五級 亞軍 周立祥 榮獲青年男子組 希羅式 第三級 季軍 蔡淑芬 榮獲青年女子組 自由式 第三級 冠軍 郭 懿 榮獲青年女子組 自由式 第四級 冠軍
15	10/6-8	羽球	斯洛伐克國際青少年系列賽 男單 亞軍 蘇力揚
16	10/7-8	跆拳道	106年臺北市全民盃全國跆拳道錦標賽 高中女子組 57KG 級 第一名 林宥喬 209 高中男子組 87KG 以上級 第一名 游志信 109 高中男子組 63KG 級 第二名 王春恩 209 高中女子組 62KG 級 第二名 陳微繡 109 高中男子組 68KG 級 第三名 蔡宗勳 109 國中男子黑帶二段以上品勢 A 組 第四名 吳哲瑋 711
17	10/18	甲組女聲	臺北市音樂比賽 國中團體甲組女聲合唱 優等第 2 名
18	10/20	鋼琴	臺北市音樂比賽 高中職個人 A 組鋼琴獨奏 207 楊凱智 優等第 1 名
19	10/27-11/2	羽球	全國高中盃

			團體賽 亞軍 個人賽 男單 亞軍 楊洋 個人賽 男雙 第五名 吳宗擇 許庭璋
20	10/31	大提琴	臺北市音樂比賽 高中職個人 A 組大提琴獨奏 207 楊凱智 甲等第 1 名
21	10/31	中提琴	臺北市音樂比賽 高中職個人 B 組中提琴獨奏 106 卓庭安 甲等第 2 名
22	10/31	高胡	臺北市音樂比賽 高中職個人 B 組高胡獨奏 107 汪芩 優等第 1 名
23	11/09	民俗舞	臺北市音樂比賽 國中個人組民俗舞 806 張庭蓁 優等第 2 名
24	11/11-12	游泳	106 年臺北市中正盃游泳錦標賽 <b>男生：</b> <b>11&amp;12 歲</b> 陳冠熏 榮獲 50 公尺蛙式 第二名 706 蔡丞喆 榮獲 50 公尺自由式 第二名 707 蔡丞喆 榮獲 50 公尺蝶式 第四名 707 陳冠熏 榮獲 100 公尺蛙式 第八名 706 <b>13&amp;14 歲</b> 李宗軒 榮獲 50 公尺蛙式 第一名 902 李宗軒 榮獲 100 公尺自由式 第一名 902 陳楷翔 榮獲 100 公尺自由式 第六名 812 燕林宏 榮獲 100 公尺自由式 第八名 804 燕林宏 榮獲 50 公尺自由式 第六名 804 王威堯 榮獲 100 公尺仰式 第七名 801 王威堯 榮獲 50 公尺仰式 第八名 801 王威堯 李宗軒 陳楷翔 燕林宏 榮獲 200 公尺混合式接力 第二名 李宗軒 吳鎮宇 陳楷翔 燕林宏 榮獲 200 公尺自由式接力 第二名 <b>15&amp;16 歲</b> 白樂祺 榮獲 100 公尺蝶式 第一名 207 鐘英齊 榮獲 100 公尺蛙式 第二名 102 韓秉儒 榮獲 100 公尺蝶式 第三名 207 鐘英齊 榮獲 50 公尺蛙式 第三名 102 徐愷均 榮獲 50 公尺自由式 第四名 202 白樂祺 榮獲 50 公尺蝶式 第六名 207 徐愷均 榮獲 100 公尺自由式 第六名 202 徐愷均 鐘英齊 白樂祺 韓秉儒 榮獲 200 公尺混合式接力 第二名 白樂祺 黃鈺諺 韓秉儒 徐愷均 榮獲 200 公尺自由式接力 第三名

			<p><b>17歲以上</b></p> <p>葉益嘉 榮獲 50 公尺自由式 第一名 202</p> <p>黃奕翔 榮獲 50 公尺仰式 第一名 207</p> <p>黃奕翔 榮獲 100 公尺仰式 第二名 207</p> <p>黃昱維 榮獲 50 公尺蛙式 第二名 305</p> <p>黃昱維 榮獲 100 公尺蛙式 第三名 305</p> <p>葉益嘉 榮獲 100 公尺自由式 第五名 202</p> <p><b>女生:</b></p> <p><b>13&amp;14歲</b></p> <p>周好捷 榮獲 50 公尺蛙式 第三名 809</p> <p>周好捷 榮獲 100 公尺蛙式 第六名 809</p> <p>黃琦穎 榮獲 50 公尺仰式 第七名 706</p> <p><b>15&amp;16歲</b></p> <p>羅芷萱 榮獲 50 公尺自由式 第一名 207</p> <p>趙婕涵 榮獲 50 公尺自由式 第二名 902</p> <p>羅芷萱 榮獲 50 公尺蝶式 第三名 207</p> <p>蕭任絜 榮獲 50 公尺蝶式 第五名 201</p> <p>蕭任絜 榮獲 100 公尺自由式 第八名 201</p> <p><b>17歲以上</b></p> <p>黃筱雯 榮獲 50 公尺自由式 第二名 302</p> <p>黃筱雯 榮獲 100 公尺自由式 第五名 302</p>
25	11/18~11/19	拳擊	<p>106年台北市中正盃拳擊錦標賽</p> <p>高男組 49kg 第三名 謝昇典 209</p> <p>高男組 52kg 第一名 洪傳勛 304</p> <p>高男組 52kg 第二名 紀辰翰 304</p> <p>高男組 56kg 第一名 陳秉聰 304</p> <p>高男組 56kg 第二名 郭建誠 109</p> <p>高男組 56kg 第三名 史豐瑞 109</p> <p>高男組 60kg 第一名 唐敏之 305</p> <p>高男組 64kg 第二名 詹長翰 109</p> <p>高男組 69kg 第一名 吳柏燐 304</p> <p>高男組 75kg 第一名 洪傳勛 304</p> <p>高男組 81kg 第一名 楊博丞 304</p> <p>高男組 91kg 第一名 王子杰 304</p> <p>高女組 69kg 第一名 陳品茹 109</p> <p>高女組 81kg 第一名 陳思瑜 209</p> <p>高女組 57kg 第三名 何明襄 209</p> <p>高女組 51kg 第二名 吳佳芸 109</p> <p>高女組 45kg 第一名 江如芬 305</p> <p>高女組 45kg 第二名 魏綺儀 109</p> <p>國中女子組 38kg 第一名 黃郁晴 810</p> <p>國中 男子組 44kg 第三名 黃柏勳</p>

			男子組 48kg 男子組 50kg 男子組 75kg 男子組 69kg	第一名 第二名 第三名 第三名	李明修 陳荃杰 李明修 陳荃杰
26	11/19-22	角力	角力隊參加 106 年全國總統盃角力錦標賽 蔡淑芬 榮獲高中女子組 自由式 第二級 亞軍		
27	11/27-12/3	羽球	新加坡國際青少年系列賽 男單 季軍 楊洋 林冠廷		
28	12/07	圍棋	臺北市教育盃圍棋錦標賽 101 詹傑翔 101 李辰賢 104 古凱文 高中一年級組 第 3 名		
29	12/08	圍棋	臺北市教育盃圍棋錦標賽 101 詹傑翔 個人六段 A 組第 7 名		
30	12/8-10	羽球	愛沙尼亞國際青少年系列賽 男單 季軍 蘇力揚 游盛博		
31	12/08-12	拳擊	106 年全國總統盃拳擊錦標賽 高男組最佳技術獎洪傳勛 高男組 52kg 第一名 洪傳勛 304 高男組 81kg 第二名 楊博丞 209 高男組 49kg 第三名 謝昇典 209 高男組 56kg 第五名 陳秉聰 304 高女組 69kg 第一名 陳品茹 109 高女組 69kg 第一名 陳品茹 109 高女組 75kg 第三名 陳思瑜 209 高女組 54kg 第三名 何明襄 209 高女組 51kg 第三名 吳佳芸 109 高女組 45kg 第三名 江如芬 305 國中組 41kg 第五名 黃郁晴 810		
32	12/18-22	羽球	臺北市教育盃 男甲團 亞軍 男 單 冠軍 楊洋 亞軍 游盛博 季軍 林冠廷		
33	1/2-4	跆拳道	臺北市 106 學年度教育盃中等學校跆拳道錦標賽 對練組： 高中男子組 74KG 級 第二名 李蘊宸 209 高中男子組 87KG 級以上 第三名 游志信 109 高中女子組 53KG 級 第二名 林宥喬 209 國中男子組 55kg 級 第三名 林哲宇 912 國中女子組 55kg 級 第三名 李瑀庭 703 品勢組： 品勢黑帶個人國中男子 C 組 第二名 林哲宇 912 品勢黑帶個人國中男子 E 組 第三名 林志勳 709 品勢黑帶個人國中男子 D 組 第四名 謝宗諺 812 品勢黑帶個人國中男子 H 組 第四名 吳哲瑋 711 品勢黑帶個人國中男子 F 組 第五名 林軒豪 810 品勢黑帶個人國中女子 B 組 第三名 李瑀庭 703 品勢色帶個人國中女子 A 組 第一名 林泓恩 703		



34	1/3-1/10	羽球	全國第一次排名賽 男甲單 第八名 游盛博
35	1/5-8	游泳	<p>106 學年度台北市中等學校運動會</p> <p><b>高女組榮獲團體第四名</b></p> <p>施詠心 榮獲 301</p> <p>50 公尺蛙式第二名</p> <p>100 公尺蛙式第三名</p> <p>黃筱雯 榮獲 302</p> <p>400 公尺自由式第六名</p> <p>800 公尺自由式第六名</p> <p>羅芷萱 榮獲 207</p> <p>100 公尺自由式第五名</p> <p>200 公尺混合式第七名</p> <p>蕭任絜 榮獲 201</p> <p>50 公尺自由式第五名</p> <p>50 公尺蝶式第八名</p> <p>100 公尺蝶式第七名</p> <p>金宣良 榮獲 107</p> <p>50 公尺仰式第二名</p> <p>100 公尺仰式第一名</p> <p>200 公尺仰式第二名</p> <p>蕭任絜 金宣良 施詠心 羅芷萱 榮獲 800 公尺自由式接力第三名</p> <p>蕭任絜 金宣良 施詠心 羅芷萱 榮獲 400 公尺自由式接力第三名</p> <p>蕭任絜 金宣良 施詠心 羅芷萱 榮獲 400 公尺混合式接力第二名</p> <p><b>高男組榮獲團體第五名</b></p> <p>黃昱維 榮獲 305</p> <p>100 公尺蛙式第五名</p> <p>200 公尺蛙式第六名</p> <p>徐愷均 榮獲 202</p> <p>200 公尺自由式第八名</p> <p>白樂祺 榮獲 207</p> <p>50 公尺蝶式第五名</p> <p>100 公尺蝶式第六名</p> <p>200 公尺蝶式第五名</p> <p>韓秉儒 榮獲 207</p> <p>200 公尺蛙式第七名</p> <p>400 公尺自由式第七名</p> <p>1500 公尺自由式第四名</p> <p>黃奕翔 榮獲 207</p> <p>50 公尺仰式第四名</p>

		<p>100 公尺仰式第四名  200 公尺仰式第四名  鐘英齊榮獲 102  50 公尺蛙式第六名  100 公尺蛙式第八名  徐愷均 黃昱維 韓秉儒 白樂祺榮獲 800 公尺自由式接力第五名  徐愷均 黃昱維 韓秉儒 白樂祺榮獲 400 公尺自由式接力第五名  黃奕翔 鍾英齊 白樂祺 徐愷均榮獲 400 公尺混合式接力第三名</p> <p><b>國男組榮獲團體第八名</b>  李宗軒榮獲 902  50 公尺蛙式第二名  50 公尺自由式第二名  100 公尺自由式第六名  王威堯榮獲 801  100 公尺仰式第五名  200 公尺仰式第七名  燕林宏 吳秉諭 陳楷翔 李宗軒榮獲 800 公尺自由式接力第七名  陳楷翔 黃鈺諺 燕林宏 李宗軒榮獲 400 公尺自由式接力第四名  王威堯 李宗軒 陳楷翔 燕林宏榮獲 400 公尺混合式接力第七名</p> <p><b>國女組</b>  趙婕涵榮獲 902  50 公尺蝶式第八名  50 公尺自由式第四名  100 公尺自由式第六名</p> <p>吳品靚榮獲 908  400 公尺自由式第八名  周好捷榮獲 809  50 公尺蛙式第七名  200 公尺蛙式第七名  黃琦穎榮獲 706  50 公尺仰式第八名  50 公尺自由式第八名  趙婕涵 黃琦穎 周好捷 吳品靚榮獲 800 公尺自由式接力第五名  黃琦穎 周好捷 趙婕涵 吳品靚榮獲 400 公尺混合式接力第七名</p>
--	--	--