

新 北 市 立 八 里 國 中  
112學年度下學期家長日手冊



# 目錄

|                           |    |
|---------------------------|----|
| ※ 家長日活動流程暨各處室分機一覽表        | 1  |
| <b>【教務處】</b>              |    |
| ※ 相關業務宣導                  | 2  |
| ※ 八里國中113年度多元入學作業日程一覽表    | 7  |
| <b>【學務處】</b>              |    |
| ※ 健康促進 促進健康 健康體位保健康       | 9  |
| ※ 健康促進 促進健康 視力保健眼安康       | 10 |
| ※ 里中校隊介紹暨新北市立八里國民中學學生請假流程 | 12 |
| <b>【總務處】</b>              |    |
| ※ 環境的維護者                  | 13 |
| <b>【輔導處】</b>              |    |
| ※ 輔導，無處不在                 | 14 |
| ※ 生涯夢想領航員                 | 15 |
| ※ 技藝，讓升學更多元               | 16 |
| ※ 八里國中113年度適性入學作業日程一覽表    | 17 |

# 新北市立八里國中112年度第二學期

## 「家長日」活動流程

| 活動時間        | 活動項目                          | 地點   | 主持人  |
|-------------|-------------------------------|------|------|
| 17:00~18:00 | 教室佈置                          | 各班教室 | 各班導師 |
| 18:00~20:00 | 親師懇談<br>1.親師面對面座談<br>2.任課老師出席 | 各班教室 | 各班導師 |
| 20:00~21:00 | 校長致詞、處室宣導<br>輔導處：適性入學簡介       | 視聽教室 | 輔導處  |

## 各處室分機一覽表



| 處室      | 姓名  | 分機  | 處室    | 姓名  | 分機  |
|---------|-----|-----|-------|-----|-----|
| 校長      | 詹志偉 | 101 | 生教組長  | 沈哲賢 | 302 |
| 教務主任    | 黃永昌 | 200 | 衛生組長  | 陳怡臻 | 303 |
| 學務主任    | 葉士如 | 300 | 訓育組長  | 林佳宜 | 304 |
| 總務、補校主任 | 陳俊傑 | 500 | 輔導組長  | 游捷  | 601 |
| 輔導主任    | 黃菁慧 | 600 | 資料組長  | 梁瑄芳 | 602 |
| 教學組長    | 簡士傑 | 201 | 特教組長  | 陳湘婷 | 603 |
| 註冊組長    | 羅婉菁 | 202 | 學務處幹事 | 陳妮霓 | 305 |
| 設備組長    | 蔡佩妤 | 203 | 教務處幹事 | 藍婉瑜 | 205 |
| 資訊組長    | 嚴玟杏 | 204 | 護理師   | 李秀宜 | 306 |
| 體育組長    | 洪靖惠 | 301 | 營養師   | 楊宜靜 | 339 |

## II 112學年度第二學期家長日—教務處各項宣導事項II

### 一、本學期教務處核心理念—學生有效的學習

支持學生有效學習的鷹架

教師部分：八、九年級英數適性分組教學，每位教師公開授課、領域教學研究會、各領域教師增能研習...等。

學生部分：九年級會考加強班、培力班、學習扶助教學、第八節輔導課、閱讀計畫的推動、生態探索班實驗課程、川山家計畫、八里幸福方程式(校訂課程)、八里生活實踐家(校訂課程)、里中學術高峰會(校訂課程)...等。

硬體部分：生活科技教室，理化及生物實驗室、音樂教室、英語情境教室、美術教室等專科教室設備去年皆已改建完成，且活動中心、多功能教室二上、多功能教室一及環教中心也整修完成，並增購圖書館藏書、**生生有平板(本學期每位學生皆會配發個人使用的I-PAD，輔助其學習)及本學期每班更換觸控大屏...**等。

**希望**：藉由教師專業能力的提升、輔以良好的教學環境及設備，加上對學生學習成效的追蹤輔導，能提升學生的學習成效，對於學生學習的支撐方案，希望家長能支持並同意學生於放學後能留下來參加學習扶助課程、第八節課輔、九年級會考加強班以期有效提升學生學習成效。

### 二、八、九年級英數適性分組計畫說明

- (一) 本校107學年度起向國教署提出實施適性分組教學申請，經過五年的實施，英、數兩科C組上課皆有高達九成以上的同學表示很認同此種教學方式，對於學生會考學力的提升有相當大的助益。
- (二) 本校英、數領域教師皆表達願意辦理適性分組教學，且八、九年級全數參加，顯示教師們高度認同該計畫之教學模式，符合個別化、適性化的差異化教學目標，除可提升後段學生之基礎能力，已具基礎能力之學生也可以再向上提升與都會學生之競爭力，降低雙峰學習現象，提升學生學習品質。
- (三) C組學生之來源係經由任課教師及導師評估，該生原則上具備學習意願，需要更多教師個別化指導的學生，並非是班上成績最差的學生，C組的”C”意思為Combination，即”組合”之意思，請支持貴子弟加入該班以提升其英數學習成效，C組學生進出該班以一學期為原則，新學期會重新評估。
- (四) C組班級與原班同時上課，不會影響貴子弟其他課程進度。

### 三、多元校訂課程選修

本校因應108課綱實施，為七年級新生研發「八里幸福方程式」課程，於每周三下午上課，課程內容涵蓋10個與八里在地相關的主題(課程詳如下表)，希望里中的學子可以因此更加了解在地的文化，涵養其愛鄉愛土之情懷；八年級則開設「八里生活實踐家」-共5個主軸課程，分別是劇場創作坊、繪出英文力、奠基數學系、科學探究所、文化鑑賞家，每個主軸課程由相關領域老師接力授課，設計一學期課程計畫，讓學生上下學期可自由選課，進行加深加廣的探究實作課程；九年級開設「里中學術高峰會」-共3個課程，分別是英樂玩很大、身歷其境坊、圖文閱讀社，每個課程都會引入七、八年級學過的課程概念，藉由螺旋式課程培養其系統思考與解決問題的能力，各年級校訂課程計畫可點選學校首頁「新北市課程計畫備查資源網」→「學校課程計畫分享」查詢，課程大致說明如下。

(一) 本校112學年度七年級校訂課程「八里幸福方程式」，如下表:

| 八里幸福方程式(跨領域主題式課程)                                                                             |        |         |         |       |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|---------|-------|-------|
| 上課班級                                                                                          | 701    | 702     | 703     | 704   | 705   |
| 每周三                                                                                           | 八里ABC  | 八里LOCAL | 八里FOCUS | 八里ART | 八里ECO |
| 第五節                                                                                           | 來自八里的你 | 八里行腳    | 八里好食力   | 傳唱八里  | 生態八里  |
|                                                                                               | 陳欣怡老師  | 李孟芸老師   | 吳姍其老師   | 張愛儀老師 | 王俊凱老師 |
| 第六節                                                                                           | 英文小旅行  | 詩情畫意八里  | 台北港     | 宗教建築  | 生態八里  |
|                                                                                               | 曲延珮老師  | 蔡佩妤老師   | 吳姍其老師   | 李宜臻老師 | 王俊凱老師 |
| 備註：                                                                                           |        |         |         |       |       |
| 1. 各班每四週換主題授課，例如 701 班校訂課程:八里 ABC(第一週)→八里 LOCAL(第五週)→八里 FOCUS(第九週)→八里 ART(第十三週) →八里 ECO(第十七週) |        |         |         |       |       |
| 2. 各主題每四週換不同班級，例如「八里 ABC」 701→702→703 →704 →705                                               |        |         |         |       |       |
| 3. 各課程老師每學期設計 4 堂課之教學計畫，共二學期。                                                                 |        |         |         |       |       |

(二) 本校112學年度八年級校訂課程「八里生活實踐家」，如下表:

| 八里生活實踐家                                                                                           |        |        |        |        |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 課程名稱                                                                                              | 劇場創作坊  | 繪出英文力  | 奠基數學系  | 科學探究所  | 文化鑑賞家 |
| 上課地點                                                                                              | 801教室  | 802教室  | 803教室  | 804教室  | 805教室 |
| 授課教師群                                                                                             | 國文領域教師 | 英語領域教師 | 數學領域教師 | 自然領域教師 | 吳姍其老師 |
| 備註：                                                                                               |        |        |        |        |       |
| 1. 本課程模組讓各領域串聯進行加深加廣的探究實作課程。透過五大主軸(劇場創作坊、繪出英文力、奠基數學系、科學探究所、文化鑑賞家)、每個主軸課程由相關領域內幾位老師接力授課，設計一學期課程計畫。 |        |        |        |        |       |
| 2. 課程設計訓練學生核心素養能力，如系統思考與解決問題、藝術涵養與公民意識、人際關係與團隊合作多元文化與國際理解。                                        |        |        |        |        |       |
| 3. 七年級下學期期末對學生進行選課說明，讓學生在八年級上、下學期依興趣選不同課程。                                                        |        |        |        |        |       |
| 4. 八里生活實踐家系列課程規劃為每學期每週兩堂，上、下學期學生選修不同課程學習。                                                         |        |        |        |        |       |

(三) 本校112學年度九年級校訂課程「里中學術高峰會」，如下表：

| 里中學術高峰會(九年級校訂課程—主題課程)                                                                                                                                                                          |        |              |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------|--------------|
| 課程名稱                                                                                                                                                                                           | 英樂玩很大  | 身歷其境坊        | 圖文閱讀社        |
| 授課教師群                                                                                                                                                                                          | 英語領域教師 | 社會領域教師-黃庭舒教師 | 社會領域教師-曾英惠教師 |
| 備註：<br>1. 本課程模組由英語、社會領域教師規劃，目的在進行學科內的螺旋式課程。藉由領域幾位老師授課，結合閱讀素養與多媒體素材與生活時事，設計一學年課程計畫。<br>2. 課程設計除了訓練學生核心素養能力，如系統思考與解決問題、藝術涵養與公民意識、人際關係與團隊合作多元文化與國際理解外，亦能應用所學，期許培養學生在「自主行動」、「溝通互動」與「社會參與」等面向中均衡發展。 |        |              |              |

#### 四、 家長您一定要知道：

(一) 因應108課綱實施，新增科技領域，依修正後之學生成績評量準則第十二條規定，國民中小學學生修業期滿，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。領域學習課程成績：
  - (1) 國民小學階段：語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育七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。
  - (2) 國民中學階段：語文(含國文及英文，七、八年級另含本土語)、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(60分)以上。

(二) 學校每學期開學後都會提供上學期國文、英文、本土語、數學、社會、自然等五個學習領域成績未達丙等的同學一次補考的機會，教務處發放補考通知書由學生自行報名、經家長簽名同意後參加補考，若錯過這次機會，學校不會再辦理第二次補考，若貴子弟未有四個領域達丙等以上成績，請家長務必督促貴子弟參加補考，以免無法順利取得畢業證書。

#### 五、 請家長務必協助事項

- (一) 務必督促貴子弟規律生活，來到學校應該是精神飽滿狀態，才会有學習的動力。
- (二) 貴子弟放學返家後應養成複習、寫作業的習慣，所學的課程才有可能內化成他自己的涵養。
- (三) 協助孩子發掘興趣之所在，才不至於將來在選擇升學方向時一頭霧水，做出錯誤的選擇。
- (四) 引導孩子養成閱讀的習慣，多鼓勵孩子看課外書，或帶他去、鼓勵他去圖書館，利用圖書館豐富自己的人生。

六、若學校因肺炎疫情停課，學校將以線上授課方式進行授課，線上上課教室連結及課表，已置於學校首頁左側「線上視訊教室」專區，家長可以請孩子在家中自行上網連結專區，依課表規劃在家進行學習。

七、有關新北市學習扶助相關簡介，請家長參閱：<https://stream.ntpc.edu.tw/vod/公開影片區/宣導與成果/學習扶助 Follow Me.mp4>。



八、新北市教育局為強化親師生互動、提升線上學習效益，特推出「新北親師生平台暨校園通App」，並且提供以下諸多服務。

# 1 家長簡訊註冊 123 GO!

- 家長使用**手機簡訊驗證**，一支手機可同時**綁定不同學制、多位子女身分**，不須重複登出、登入作業
- 子女資訊與**校務系統資料比對**，完成親子關係綁定服務



**Start:** 進行家長註冊    **1.**選擇子女學校地區    **2.**選擇子女學校    **3. 雙重資料驗證** (子女資料比對、手機號碼驗證)    **Success:** 註冊成功

# 1 新增子女



八里國中 113 年度多元入學作業日程一覽表(113.2.22)

| 項 目            | 報名費                              | 採計成績                                                                                                                                                                                             | 報名表                                                                                  | 報名時間<br>作業事項                                                                                                         | 選填、繳交<br>志願卡                                                                            | 分發放榜          | 報到日期     | 報到後<br>放棄 | 備註                                                                                                                             |
|----------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 新北市<br>私立優免    | 一般生-100 元<br>中低收-40 元<br>低收-0 元  | 1. 多元學習表現<br>超額比序採計：<br>總積分→均衡學習→<br>服務學習                                                                                                                                                        | 一校多科                                                                                 | 1. 5/20(一)~5/21(二)<br>放學前完成報名表<br>及報名費繳交<br>2. 5/23(四)集體報名                                                           | 5/24(五)<br>十點公告抽籤<br>名單<br>5/25(六)<br>九點公開抽籤                                            | 5/29<br>9:00  | 5/29     | 5/29      | ●不採計會考成績，積分相同<br>者用抽籤決定                                                                                                        |
| 新北市<br>公立優免    | 一般生-100 元<br>中低收-40 元<br>低收-0 元  | 1. 多元學習表現<br>2. 會考成績<br>超額比序採計：總積<br>分→多元學習→會考<br>→國→數→英→社→<br>自→寫作                                                                                                                              | 三民、竹<br>園、林口、<br>金山、淡商<br>擇一校一科                                                      | 1. 5/22 (三) 校內調<br>查<br>2. 6/3(一)~6/7(五)<br>中午前完成報名表及<br>費用繳交<br>3. 6/12(三)集體報名                                      |                                                                                         | 6/14<br>14:00 | 6/18     | 6/18      | ●採計會考成績<br>6/18(二)12:30 公布備取生報<br>到人數<br>6/18(二)13:30~14:00 備取生<br>現場報到                                                        |
| 基北區高中職<br>免試入學 | 一般生-230 元<br>中低收-92 元<br>低收-0 元  | 1. 志願序(36)<br>2. 多元學習表現(36)<br>3. 會考成績(36)<br>超額比序採計：總積<br>分→多元學習→會考<br>→志願序→國→數→<br>英→社→自→寫作                                                                                                    | 1. 6/21(五)<br>-<br>6/27(四)12<br>:00 前上網<br>正式志願選<br>填<br>2. 6/27(四)<br>下午發放正<br>式報名表 | 1. 6/27(四)14:00-<br>15:00 返校領取正式<br>報名表<br>2. 6/28(五)10:00-<br>12:00 返校繳交正式<br>報名表、報名費(請<br>自備零錢)<br>3. 7/1~7/2 集體報名 | 6/21 開放個<br>人序位查詢<br>6/21(五-<br>6/27 四)<br>12:00 前<br>上網正式志願<br>選填，選填時<br>間截止後就無<br>法更改 | 7/9<br>11:00  | 7/11     | 7/15      | ●採計會考成績。<br>★6/27 四)14:00~1500<br>返校領取正式報名表<br>★6/28(五)10:00~12:00 返校<br>繳交報名表與報名費<br>( <u>父母雙方</u> 簽好名)<br>★變更就學區 4/26~5/3 申請 |
| 五專<br>完全免試入學   | 免報名費                             | 1. 多元學習表現-服務<br>學習 15 分<br>2. 均衡學習 28 分<br>3. 其他各校自訂 5 分                                                                                                                                         | 全國一區<br>各校獨招                                                                         | *積分採計至 113 年 4<br>月 30 日<br>1. 5/1~5/3 校內報名<br>2. 5/8 集體報名                                                           |                                                                                         | 5/16          | 各校自<br>訂 | 各校自<br>訂  | ●不採計會考成績                                                                                                                       |
| 五專<br>優先免試入學   | 一般生-300 元<br>中低收-120 元<br>低收-0 元 | 1. 均衡學習(21)<br>2. 技藝優良(3)<br>3. 志願序(26)<br>4. 弱勢身分(3)<br>5. 多元學習(15)<br>6. 會考+寫作測驗(33)<br>7. 服務學習(15)<br>8. 競賽(7)<br>9. 會考國→數→英→<br>自→社<br>超額比序採計：<br>總積分→1. →2. →3.<br>→4→5. →6. →7. →8.<br>→9. | 全國一區，<br>可選填 30<br>個志願(可<br>選學校見簡<br>章)                                              | *積分採計至 113 年 5<br>月 14 日<br>1. 5/6~5/14 積分勘誤<br>2. 5/15 發放積分確認<br>單<br>3. 5/15~5/21 校內報<br>名<br>5. 5/24(五)集體報名       | 5/29~6/5 志<br>願選填系統操<br>作練習<br>6/6(四)10:00<br>~6/11(二)17<br>:00 志願選<br>填                | 6/14<br>9:00  | 6/18     | 6/18      | ●國立學校或護理科將採計會<br>考成績，非護理科之私立招生<br>學校由各校自行決定是否採計<br>會考成績。                                                                       |

|                      |                                           |                                                                                                                                                                        |                               |                                                                                                                                  |                             |                            |                              |             |                                                   |
|----------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------|---------------------------------------------------|
| <p>五專<br/>聯合免試入學</p> | <p>一般生-300 元<br/>中低收-120 元<br/>低收-0 元</p> | <p>1. 競賽(7)<br/>2. 服務學習(7)<br/>3. 日常表現(4)<br/>4. 體適能(6)<br/>前四項上限 16 分<br/>5. 技藝優良(3)<br/>6. 弱勢身分(2)<br/>7. 均衡學習(6)<br/>8. 適性輔導(3)<br/>9. 會考(15)<br/>10. 招生學校自訂(5)</p> | <p>北、中、南<br/>區報名一所<br/>學校</p> | <p>*積分採計至 113 年 5<br/>月 14 日<br/>1. 5/6~5/14 積分勘誤<br/>單<br/>2. 5/15 發放積分確認<br/>單<br/>3. 6/20~6/24 校內報<br/>名<br/>4. 6/28 集體報名</p> | <p>6/21(五)公告<br/>實際招生名額</p> | <p>7/5<br/>寄分發通<br/>知單</p> | <p>7/10 現<br/>場登記<br/>分發</p> | <p>7/15</p> | <p>●採計會考成績。<br/>7/10(三)請自行至各招生學校<br/>現場辦理登記分發</p> |
|----------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------|---------------------------------------------------|

## || 112學年度第2學期家長日-學務處各項宣導事項 ||

### 「健康促進 促進健康 健康體位保健康」



#### 兒童健康體位靠三寶—健康飲食、身體活動、充足睡眠

研究指出，兒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，將來高達7到8成是肥胖成人，且會增加成年期的肥胖併發症、心理的不良影響。我們應該要隨時掌握小朋友體位(包含過輕、正常、過重、超重等類型)，若體位為過重或超重，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，為孩子們的健康體位把關。

依據教育部學童體位資料顯示，110學年度全臺國中生過輕率為7.67%、過重率為12.89%、肥胖率為25.70%，而本校學生111學度第一學期的過輕率為8.93%、過重率為13.54%，而肥胖的比率高達23.05%，全校有超過四成的學生體位不良，非常需要我們的關心及重視。

#### 健康飲食、身體活動、充足睡眠 三管齊下 為孩子打造健康體位

孩子是否符合健康體位？我們可參考衛生福利部公布之「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值」，當BMI超過該年齡層的85百分位時為過重，超過95百分位時為過重。對照兒童或青少年之年齡和性別並計算BMI值，就可以馬上判斷體重是否標準。此外，也可參考本校健康中心每學期初發給學生的身高體重測量結果通知單，了解孩子目前的體位狀況。因此，維持正常的健康體位必須從健康飲食、身體活動及充足睡眠三管齊下，請家長與學校齊力合作，才能事半功倍。

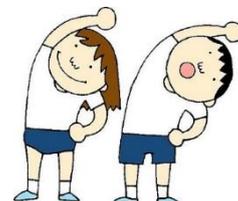
##### 一、健康飲食

- 1.自備水壺：以「白開水」或「無糖」飲料取代含糖飲料。
- 2.適量取代大份量食物：降低吃甜食、零食、速食、高脂、高糖等。
- 3.新鮮蔬果多樣性：多攝取原態食物，以全穀類取代精製穀類食物。
- 4.每天吃早餐：鼓勵家長與小孩在家中一同吃健康早餐。



##### 二、身體活動

- 1.青少年每天都應至少達到30分鐘以上中度身體活動，即每週累積210分鐘以上。
- 2.鼓勵學生下課時多至戶外運動，減少久坐，對視力保健也有幫助。
- 3.多運動，運動前補充水分、運動中定時喝水(每20分鐘補充水分)。
- 4.降低每日(含假日)觀看螢幕時間，每日少於2小時，避免靜態久坐的生活。



##### 三、充足睡眠

鼓勵養成規律生活習慣，避免晚睡及熬夜，每天至少睡眠8小時。學生健康體位的維持需要家長、校長、學校老師、護理師、營養師等一起提供孩子健康的成長環境，培養孩子健康飲食、身體活動和充足睡眠的習慣，將健康的觀念和態度傳遞給孩子，家長也能以身作則，鼓勵帶孩子外出運動、接觸大自然、陪同孩子用餐。讓我們一起努力，使健康體位和健康的生活型態成為孩子終身受用的健康資產！

# 「健康促進 促進健康 視力保健眼安康」



## 視力保健 EYE 注意，護眼六招式要詳記

國民健康署指出，研究顯示長時間近距離使用3C等電子類產品，LED所發出之藍光會刺激產生自由基，對視網膜細胞造成傷害。而且兒童水晶體清澈、透光率高，更容易受藍光傷害。

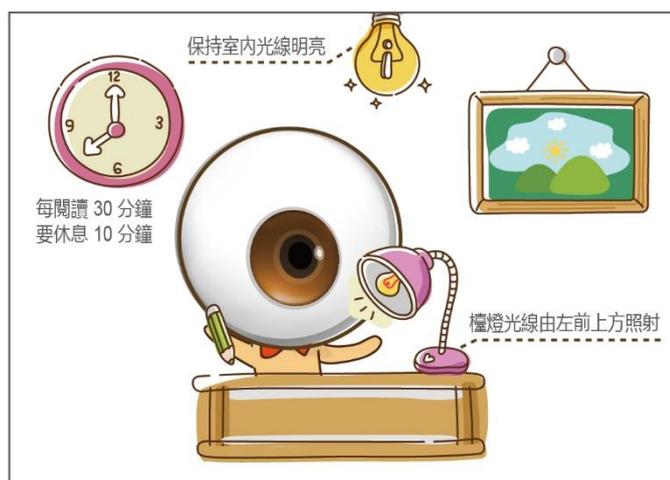
國健署強調，尤其應避免在關燈情況下看電視和玩手機，因黑暗中，瞳孔放大会讓更多光線進入眼睛，而傷害眼睛；另因藍光有提神之生理作用，睡前使用3C產品，還會影響睡眠品質。

近視其實是種疾病，年紀越小近視，度數增加越快，如果未加以控制，容易高度近視（度數>500度）。國健署表示，高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有10%會導致失明。成人過度使用3C也會讓視力惡化，提早白內障、視網膜病變等，家長自己也得注意。

國健署建議，透過陽光會增加視網膜多巴胺分泌的量，進而抑制眼軸伸長，預防近視；且戶外遠距離視野也能減少眼睛肌肉緊張，延緩眼軸增長。因此建議學生每日戶外活動達2~3小時（戶外活動120）。

本校學生111學度第一學期的裸視不良率為69.54%，有將近七成的學生近視，孩子視力的好與壞是家長、學校及孩子共同的責任，提供國民健康局的護眼六招式，提供家長及同學參考。

護眼行動第一招--讀書環境 要注意  
護眼行動第二招--閱讀習慣 要養成  
護眼行動第三招--執筆坐姿 要正確  
護眼行動第四招--眼睛休息 不忘記  
護眼行動第五招--均衡飲食 要做到  
護眼行動第六招--定期檢查 要知道



### 護眼行動第一招 讀書環境要注意

- ◎書桌檯燈燈光要由左前方射來，以60燭光適宜，左撇子則相反方向。
- ◎書桌高度以到腹部附近高度為原則。
- ◎看電視要距離三公尺以上〈畫面對角線6~8倍〉，畫面高低比兩眼平視時略低15度
- ◎打電腦時，眼睛與螢幕的距離須保持在50~70公分
- ◎看電視，除了高度適宜，最好在電視左右30度範圍內觀賞最佳
- ◎看電視或看書時，室內燈光要打開。

## 護眼行動第二招 閱讀習慣要養成

- ◎每閱讀、寫字或其他近距離活動30分鐘應休息10分鐘(3010)。
- ◎看書或寫作業，應保持35公分以上的閱讀距離。
- ◎不在行進中搖晃的車上閱讀。
- ◎不要躺著(趴著)看書、畫圖。

## 護眼行動第三招 執筆、坐姿要正確

- ◎看書姿勢要坐正，不可彎腰駝背或趴在桌上。
- ◎寫字握筆要正確，頭不可歪一邊。

## 護眼行動第四招 眼睛休息不忘記

- ◎望遠休息，看6公尺以外遠方景物，要放鬆心情，輕鬆自在。
- ◎看電視或螢幕時間不可過長，一天不超過1小時(3C小於1)。
- ◎下課走出教室活動，不面對書本。
- ◎睡眠要充足，每日戶外活動達2~3小時(戶外活動120)。
- ◎常到青山綠水，享受大自然。
- ◎觀察野外動物或植物，尤其鳥類。

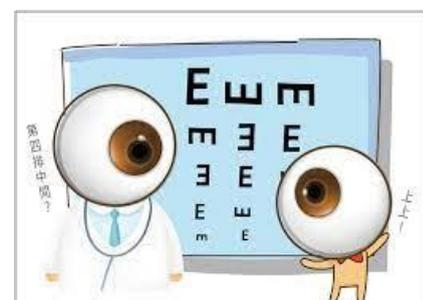
## 護眼行動第五招 均衡飲食要做到

◎吃出明亮好眼睛：

維生素A、C、B群，是對眼睛健康相當重要的營養成分，因此，只要注重日常飲食種類的均衡，並配合正常作息與用眼習慣，就能擁有健康明亮的雙眼喔。

## 護眼行動第六招 定期檢查要知道

- ◎每年定期1-2次，眼部常規檢查。
- ◎當接到通知，視力未達合格標準，需至合格眼科醫師處複檢。
- ◎遵照醫師指示配合矯治，定期回診追蹤。
- ◎正確配戴眼鏡，要讓眼科醫師檢查後再配眼鏡。



< 資料來源：行政院衛生署國民健康局 >

<https://www.tres.ntpc.edu.tw/modules/tadnews/index.php?ncsn=18&nsn=1570>



|               |                 |                  |
|---------------|-----------------|------------------|
| 戶外活動<br>每天2小時 | 30分鐘<br>休息10分   | 孩童3C每天<br>不超過1小時 |
| 外出配戴<br>太陽眼鏡  | 手機距離<br>30~40cm | 避免黑暗<br>使用3C     |

※品學兼優 能文能武，歡迎您的學子加入里中體育代表隊的行列



## ※新北市八里國民中學—學生請假流程

### 步驟1.

拿取請假單三聯單（學務處），填寫完整，導師及家長簽名完成，至學務處辦理。

### 步驟2.

#### ★至學務處生教組辦理請假登記手續★

- 請假三日以內：學務處生教組長核章。
- 連續請假三日以上：需經學務主任核章。
- 連續請假七日以上：需經校長核章。
- 連續請病假三日以上需附醫師診斷證明書

學務處依學務處存根聯於系統登錄請假紀錄，務必於三日內完成此手續始完成請假手續。

### 步驟3.

導師存根聯由導師留存，學生自存聯請貼於聯絡簿上。

- ★臨時離校(包括外出)手續，學生仍須填寫請假單，導師及學務處簽章一聯，回校後補辦手續，當天憑單出校門，並請導師聯絡家長，確定監護人能到校接人。
- ★家長也可以下載新北校園通APP，直接幫學生線上請假，但仍需於三日內完成請假手續。

## II 總務處—環境的維護者 II

總務處～學校各處室及各班級的後勤單位、支援系統。

服務目標～讓學生有好的學習環境。

讓老師有好的工作環境。

讓社區有好的活動場所。

服務對象～老師、學生、家長。

服務內容～1.支援教務、學務、輔導等行政措施。

2.學校硬體設備規劃、購置、修繕、管理。

服務人員～主任：陳俊傑（分機 500）

事務組長：鄧立勤（分機 501）

文書組長：褚季琴（分機 502）

出納組長：林珊黛（分機 503）

工友：翁素幸（分機 504）

警衛先生：張克明、邢戈祥（分機 510）

人力有限，需要您協助，徵水電修繕、木工修護、園藝整理等志工

### **貼心提醒**

一、**校園安全管理**：本校校園開放活動區域為運動場、籃球場等開放空間。教室為教學區，請勿進入，並請共同監督及維護校園整潔。

二、**到校親師會談**：家長若需到校與老師進行會談，請務必攜帶證件至警衛室換取會客證後進入，車輛依警衛指示停放。最好能事先與老師約定時間，以免等待。

三、**節能減碳**：請家長多提醒孩子珍惜資源，愛護公物，「愛護地球」需要您我共同努力。

四、**學校有飲水機**：約 2 班設 1 臺飲水機，充分提供師生飲水需求，且都經過定期檢驗，確保水質安全，家長可鼓勵學生攜帶環保杯到校取用。

五、**學校電話**：總機 26102016 轉各處室分機，家長可先確認導師辦公室的分機號碼以便日後的溝通聯繫。

## || 輔導，無所不在 ||

親愛的爸爸、媽媽與教養者：

國中階段的孩子正值青春期的，有時滿滿的心事不願意跟家人說，卻只願跟他的麻吉說；有時多問他幾句，就準備要掀起家庭革命了，這樣的情景在家中可能常常上演.....對於孩子，我們有許多的疑問，工作上、生活上的瑣事有時會壓得我們喘不過氣，不知您是否也有這樣的心情與感覺？

### 一、 112學年度下學期—親職講座



這一學期，輔導處將於5/24(五)晚間7:00，邀請林亞文學校社工師與家長們進行講座，與大家一起聊聊「家有中學生-如何成為孩子的神隊友，父母必知招數！」。

亞文社工將以教育現場中碰到的案例與實戰經驗，引導家長們了解孩子們的現況與溝通解方！～

報名表件將於五月初由各班導師統一發放，本講座全程免費，歡迎您報名、參加。

### 二、 政令宣導

(一) 新北市家庭教育中心：推廣各類家庭教育活動並提供專線諮詢服務。服務內容包括親職教育、子職教育、性別教育、婚姻教育、失親教育、倫理教育、家庭資源，能增進家庭生活的經營知能，強化正確的家庭價值觀，網站連結如下。

新北家庭教育平台  
資源大集合



(二) 新北市政府衛生局編製陪伴自傷行為孩子之家長QA手冊：



## II 生涯夢想領航員 II

國中階段，是青少年探索自我，以養成具獨立思考能力的階段，如何培養孩子對未來寬闊世界有更深的瞭解，對於工作與生涯有更深的探索與規劃，是十分重要的課題。

### 一、本學期辦理生涯探索相關活動

| 活動名稱                                   | 辦理時間                         | 辦理對象            |
|----------------------------------------|------------------------------|-----------------|
| 1. 技藝社團—八里好食嗑                          | 隔週五社團時間                      | 七、八年級           |
| 2. 國中適性入學宣導                            | 2/16(五)第5節                   | 九年級             |
| 3. 技藝班<br>① 自辦式：農業、食品<br>② 合作式：電子電機、餐旅 | 2/26開始，每週一上午<br>2/23開始，每週五下午 | 九年級技藝班學生        |
| 4. 新北市技藝競賽                             | 3/1~3/7                      | 九年級技藝競賽選手       |
| 5. 建教合作學生說明會                           | 3/12(二)午休                    | 九年級有意願者         |
| 6. 產學合作學生說明會                           | 3/13(三)午休                    | 九年級有意願者         |
| 7. 生涯講座                                | 3/15第6-7節                    | 七、八年級           |
| 8. 新北市教育博覽會                            | 3/30(六)                      | 七、八、九年級<br>線上參與 |
| 9. 技藝班學生甄選說明會                          | 4/8(一)早自修                    | 八年級學生           |
| 10. 技藝班學生意願調查                          | 4/8~4/15                     | 八年級家長           |
| 11. 職校參訪：復興商工                          | 4/17(三)下午                    | 八年級有意願者優先       |
| 12. 生涯教科書展                             | 5/22~6/21                    | 全校學生            |
| 13. 升學座談會                              | 5/22(三)                      | 九年級學生           |

### 二、適性入學官方相關資訊

|                                                                                                                   |                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>113年國中畢業生適性入學宣<br/>導手冊</p> |  <p>國中畢業生適性入學宣導網站</p>              |
|  <p>全國高級中等學校及五專資訊</p>          |  <p>國中教育會考全國試務會</p>                |
|  <p>新北市<br/>12年國民基本教育資訊網</p>   |  <p>新北市中等教育資源網<br/>→國、高中教育相關業務</p> |

## II 技藝教育讓升學更多元 II

里中辦理「技藝教育」已行之有年，輔導處依據孩子們在八年級進行的性向測驗結果，統一規劃與高職端合作且符合學生學習意願的學群課程。在孩子九年級上課期間，利用每周五下午半天（三節課）的時間，由師長陪同、帶隊至高職選修自己有興趣的職科內容。

每一個職群的學習重點不同，也因為每一屆孩子的興趣不同而有差異，目的在希望藉由孩子的親身體驗，可以幫助自己釐清、篩選最適合自己的生涯規劃。本學期安排孩子選修的職群如下表：

| 合作學校 | 開設職群 | 合作學校 | 開設職群 |
|------|------|------|------|
| 惇敘工商 | 電機電子 | 里中自辦 | 食品   |
| 穀保家商 | 餐旅   | 里中自辦 | 農業   |

**多一次嘗試，便多一次選擇的機會**，選擇技藝課程不代表一定得就讀該所高職，請放寬心體驗不同於國中課程的技藝課程，可以做為一次興趣探索的試探。比較特別的是，九年級的上學期末，會由技藝班老師遴選出具有潛質的學生成為參與技藝競賽的選手，並在寒假參加一系列的培訓課程，下學期代表學校參加新北市技藝教育競賽。

### ※ ※ 技藝班Q&A ※ ※

- Q. 選讀技藝班有什麼升學上的優勢？
- A. 修讀技藝教育課程的學生依然可以回歸一般升學管道，也就是參加國中教育會考，並透過**超額比序**的方式升學。但是如果學生已經確定要讀高職，除了可透過會考的方式進入高職外，以下提供三種升學管道，對技藝班的學生有額外加分或優勢。

#### ✓ 技優甄選入學：以技優生資格申請入學

→ 完整參加完一學期之學程(未缺課超過1/3)且該職群成績達該班成績PR70以上(約班上6-9名)

→ 參加技藝競賽得獎

#### ✓ 五專(優先)免試入學：

✓ 比序加1~3分(看原始分數)

#### ✓ 新北高職特招加分/部分高職獨招加分

#### ✓ 實用技能學程、產特有優勢

## 八里國中113年度多元入學作業日程一覽表(113.2.22)

| 項 目         | 報名費                           | 成績採計方式                 | 校內報名調查時間                      | 校內報名暨繳件作業時程              | 正式團體報名日期 | 放榜          | 報到          | 報到後放棄       | 備註                                                                                                                                                                                                             |
|-------------|-------------------------------|------------------------|-------------------------------|--------------------------|----------|-------------|-------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 新北市專業群科特色招生 | 一般生-330元<br>低收-0元<br>中低收-132元 | 第一階段-書面審查<br>第二階段-術科測驗 | 2/16(五)-<br>2/22(四)<br>12:00前 | 2/23(五)-3/4(一)<br>12:00前 | 3/13(三)  | 6/14<br>(五) | 6/17<br>(一) | 6/18<br>(二) | 1.術科測驗日期：<br>4/13(六)<br>各校自行辦理<br>2.僅可報名一校一科<br>3.成績公告：<br>5/20(一)<br>4.測驗地點為：各報名學校                                                                                                                            |
| 台北市專業群科特色招生 | 各校自訂                          | 1.各校自訂採計項目<br>2.術科測驗   | 2/21(二)-<br>2/27(三)<br>12:00前 | 2/29(四)-3/6(三)<br>12:00前 | 3/13(三)  | 6/14<br>(五) | 6/17<br>(一) | 6/18<br>(二) | 1.術科測驗日期：<br>4/14(日)<br>各校自行辦理<br>2.成績公告：<br>5/20(一)                                                                                                                                                           |
| 技優甄審        | 無                             | 書面資料積分審查               | 4/24(三)-5/1(三)<br>12:00前      | 5/2(四)-5/9(四)<br>12:00前  | 5/24(五)  | 6/14<br>(五) | 6/17<br>(一) | 6/18<br>(二) | 1.積分為技藝技能轉換得分，擇優採計一項<br>2.技藝技能得分核算基準：<br>(1)縣市科展或技藝競賽：<br>a.第一-三名→70分<br>b.第四-六名→65分<br>c.佳作(甲等)→60分<br>(2)技藝修業證書：<br>a. PR90以上→50分<br>b. PR80-89→45分<br>c. PR70-79→40分<br>3.只能選擇相關類群的科系<br>4.成績公告：<br>6/14(五) |

| 項 目    | 報名費                         | 成績採計方式   | 校內報名調查時間                      | 校內報名暨繳件作業時程               | 正式團體報名日期 | 放榜          | 報到          | 報到後放棄       | 備註                                                                                                                             |
|--------|-----------------------------|----------|-------------------------------|---------------------------|----------|-------------|-------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 產業特殊需求 | 無                           | 書面資料審查   | 4/16(二)-<br>4/23(二)<br>12:00前 | 4/24(三)-5/1(三)<br>12:00前  | 5/24(五)  | 6/14<br>(五) | 6/17<br>(一) | 6/18<br>(二) | 1. 以具有 <b>低收</b> 或 <b>中低收</b> 資格的學生為主<br>2. 比序項目採計 <b>技藝修業證書</b> 及在校 <b>服務時數</b><br>3. 成績公告：<br>6/14(五)                        |
| 實用技能學程 | 一般生-150元<br>低收-0元<br>中低收-0元 | 書面資料積分審查 | 5/3(五)-5/10(五)<br>12:00前      | 5/13(一)-5/17(五)<br>12:00前 | 5/23(四)  | 6/14<br>(五) | 6/17<br>(一) | 6/18<br>(二) | 1. 以具有 <b>技藝修業證書</b> 的學生為主<br>2. 比序項目採計 <b>技藝修業證書</b> 、 <b>縣市技藝競賽獲獎</b> 、 <b>低收資格</b> 、 <b>職群綜合表現積分</b><br>3. 成績公告：<br>6/14(五) |

※請各位同學務必依照上述日期繳件、報到，切勿逾期。**超過時間沒報名/報到視同放棄**。(各管道皆會另發細項作業時程表以供提醒)

※相關升學資訊皆公布於八里國中網站，有疑問皆可上網查閱。若還有疑問可來電輔導處資料組詢問：02-26102016#602