



彰化縣北斗國小
親師座談會
處室宣導

111.09.08





教務處 — 活動宣導

- 一、配合政府雙語國家政策，自低年級即實施英語及國際文化課程，請家長支持。
- 二、週一、四、五下午開辦低年級課後照顧，有意參加者請填寫報名表並於9/1前繳交。
- 三、歡迎加入圖書志工，一同為孩子的閱讀教育出力。





四、藝文性社團(紙黏土、多元美術)報名日期：自8月30日至9月13日，採線上報名網址：<https://reurl.cc/dGRzk6>或上北斗國小校網報名專區。

彰化縣北斗國民小學 111 學年度第一學期藝文類課後社團招生簡章

編號	社團名稱	招生對象	上課日期	上課時間	活動地點	指導老師	費用
1	紙黏土	1~6 年級	111/9/21 起	週三 12:50~14:20	行政大樓三樓 活動中心	張綺芳	學 費 1600 元 材料費 600 元
2	多元美術班	1~4 年級	111/9/22 起	週四 12:50~14:20	行政大樓三樓 活動中心	張綺芳	學 費 1600 元 材料費 600 元

- 說明：(一) 本學期社團上課次數皆為 16 次。
(二) 招生名額：紙黏土班社 20 人、多元美術班社 20 人，人數超過以抽籤決定。
(三) 材料費委由社團老師協助準備所需材料，亦可自行準備，不強迫收費。
(四) 社團費用請於第一次上課時再交給社團老師。
(五) **即日起至 111 年 9 月 13 日完成線上報名。9 月 15 日公開抽籤。**



五、學生成績評量準則說明

(1) 第10條

- 學校就國民中小學學生學習領域及日常生活表現之成績評量紀錄及具體建議，每學期至少應以書面通知家長及學生一次。
- 學校得公告說明學生分數之分布情形。
- 但不得公開呈現個別學生在班級及學校排名。



五、學生成績評量準則說明

(2) 第12條

- 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；**未達畢業標準者，發給修業證明書：**
 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。
 2. 七大學習領域有**四大學習領域以上**，其各學習領域之畢業總平均成績，均達丙等以上。



輔導室——資源班宣導

彰化縣北斗國小資源班

這些問題，是有些孩子因為學習方式不正確，導致學習進度一般，甚至無法完成作業。資源班設立的目的，是為了讓這些孩子能跟得上進度，提高學習興趣，並培養他們的學習能力。

根據學生的需求，我們提供個別化的教學方案，包括調整教材、放慢進度、增加練習等。希望透過這些措施，能幫助孩子克服學習困難，建立自信心，並獲得更好的學習成果。



什麼是資源班

- (1) 不是補習班。
- (2) 不是介於普通班和特教班中間的加油站！
- (3) 不是針對學習上有困難的孩子，而是針對學習上有困難的孩子，提供適合的學習方法或策略，增加孩子的自信心。

主要服務對象

- (1) 由學校送件經彰化縣教育處鑑定通過有特殊教育需求的學生。
- (2) 須有身障證明經彰化縣教育處鑑定通過有特殊教育需求學生。

上課內容

原則上與原班一樣，以國語、數學、學習量等課程為主，但會針對孩子的學習狀況進行調整；另外也會視學生能力現況安排特殊社課、學習策略、人際溝通與動作訓練等。

上課型態

- (1) 原則上學生大部份時間在原班上課，視學生學習狀況，安排國語、數學或特殊需求等課程，以抽離或外加的方式至資源班上課。
- (2) 多以小組的方式進行教學互動，小組學生大概3~5名，採取多元輔助教學，給予較多的學習機會以增進學習能力。

諮詢專線

孩子進入小學是另一個學習階段，當發現孩子需要更多資源來協助時，想要更瞭解資源班的教學模式，歡迎來電諮詢，

電話：04-8882008轉28

蔡秀鳳老師 葉志偉老師



輔導室——生命教育宣導



自殺可以預防，你我都是 自殺防治守門人!

心情溫度計
APP上線囉!!

- step 1 點擊打開App Store
或Play Store
- step 2 搜尋：心情溫度計
- step 3 立刻免費下載使用!



守門人123步驟

1問 主動關懷
與積極傾聽

2應 適當回應
與支持陪伴

3轉介 資源轉介
與持續關懷

簡易的幾個問題，幫助自己測量心情溫度；也分享給身邊親愛的家人、朋友，養成習慣每週檢測，認識自己愛護他人，就從『關心』開始！

請您仔細回想在最近一星期中（包括今天），這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微程度	中等程度	嚴重	非常嚴重
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★有自殺的想法	0	1	2	3	4

總分與說明

0-5分：一般正常範圍。
 6-9分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。
 10-14分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。
 15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。
 ★有自殺的想法★本題為附加題，若前5題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。

心事說出來 希望接著來 衛生福利部安心專線 0800 788 995



全國自殺防治中心

廣告



輔導室——家暴防治宣導



臺北市家庭暴力暨性侵害防治中心

廣告

攜手反暴力，以尊重·關懷·安全·傳遞幸福真諦



用愛終止暴力
社區幸福洋溢



全國保護專線

113



輔導室——性別平等宣導

性平謠言

停看聽!

性平教育 = 尊重他人、反霸凌、反歧視
性別平等教育教導學生「瞭解自己、尊重他人」，因為認識，所以理解；因為理解，不再歧視；不但可以減少霸凌事件之發生，尊重與包容多元性別差異，也讓校園環境更加友善。

面對霸凌與歧視，我們用知識教育孩子勇敢說不！



「尊重了解差異、
防止歧視霸凌」





不是你的錯
勇於求助
110·113





輔導室宣導

看見誘騙私密照
保護兒少要吹哨

申訴
檢舉

iWIN網路內容防護機構 🔍

或撥打 iWIN專線(02)-25775118



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare



廣告



家庭教育諮詢專線 412-8185

家庭教育中心 關心您

親子溝通、子女教養、婚前交往、婚姻關係經營、家庭資源、生活適應、人際關係

..... 兒童權利公約 (CRC) 四大原則

守護孩子，家長這麼做：



保護孩子不受傷害
(生命、生存和發展權)



確保孩子健全成長
(生命、生存和發展權)



積極聆聽孩子意見
(表意權)



孩子獲得公平對待
(禁止歧視)



維護孩子最佳利益
(兒童最佳利益)



學務處—新興毒品介紹

常見新興毒品種類



小熊軟糖



咖啡包



果凍



跳跳糖



梅粉



小王子麵



學務處—孩子自我保護

小心!別人給的**零食**

可能是**毒品**

孩子自我保護
3不3要



不吃來路不明的
食品



不接受開封過
的食物



天才領袖

不隨便接受
免費試吃的食物



要注意食物
不離身



要留意封回
有無重黏



要將食物給
家長確認



學務處—反毒宣導

《我的未來我做主》

我的未來我作主
跟毒品 **SAY NO!**

教育部

QR code: 教育局反毒宣傳



學務處—防制藥物濫用宣導

《戒毒成功專線》



彰化縣政府毒品危害防制中心
DRUG REUSE PREVENTION CENTER

拒絕毒品



NO DRUG

毒品危害防制中心諮詢專線



0800-770-885



學務處—水域活動

安全教育宣導

自救四技

拍打水面



水母漂



運用漂浮物



仰漂



救溺五步

叫叫伸拋划 救溺先自保

叫

大聲呼救



叫

呼叫 119、118
110、112



伸

利用延伸物
(竹竿、樹枝等)



拋

拋送漂浮物
(球、繩、瓶等)



划

利用大型浮具划過去
(船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等)



教育部 關心您



學務處—水域活動

安全教育宣導

防溺十招

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！



教育部 關心您

第一招



戲水地點需合法，
要有救生設備與人員

第二招



避免做出危險行為，
不要跳水

第五招



下水前先暖身，不可
穿著牛仔褲下水

第六招



不可在水中嬉鬧惡作劇

第七招



身體疲累狀況不佳，
不要戲水游泳

第八招



不要長時間浸泡在
水中，小心失溫

第三招



湖泊溪流落差變化大，
戲水游泳格外小心

第四招



不要落單，隨時注意
同伴狀況位置

第九招



注意氣象報告，現場
氣候不佳不要戲水

第十招




加強游泳漂浮技巧，
不幸落水保持冷靜放鬆



學務處—水域活動

安全教育宣導



北斗國小111學年度
親師座談會



「健康促進」教育宣導



學務處

健康促進教育宣導

打造幼兒好視力小撇步

1 每天戶外活動120分鐘以上。



2 2歲以下避免看螢幕，
大於2歲每日不要超過1小時。



3 用眼30分鐘，休息10分鐘。



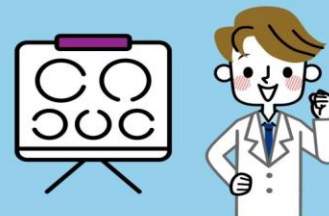
4 早睡早起充份休息。



5 均衡飲食，天天五蔬果。



6 每年定期1~2次檢查視力。





學務處

健康促進教育宣導

飯後、睡前一定要刷牙，吃完點心也要喔!

拒絕菸、酒、檳榔。

無論大小朋友，都要定期半年檢查牙齒。

刷毛與牙面成 45° ~ 60° 涵蓋一點牙齦，兩顆兩顆來回輕輕刷。

持慣用手比讚 來掌握牙刷

護牙小妙招

嘉義市政府衛生局 關心您

廣告



學務處
健康促進教育宣導

水噹噹 85210 健康體位秘訣

8

天天睡飽8小時
頭好長高又減肥 ▶



避光害少四電
每日使用少於2小時
戶外抬頭救視力 ▶



◀ 5拳彩虹蔬果餐
排便順暢氣色好

0



No sugar



▲ 零糖飲換千五水
(一天1500 cc白開水)
蛀牙肥胖遠離我

尿液辨色知健康

看你的小便顏色，就知道你
是不是水噹噹的美女、帥哥囉！



臺北市政府衛生局

85210

健康體位秘訣

5

◀ 5拳彩虹蔬果餐
排便順暢氣色好



1

◀ 一天運動1小時
快樂長高變聰明

水噹噹

缺水



最佳狀態
Optimal Level

水份足夠
Well Hydrated Level

水份不足(快喝白開水)
Dehydrated Level

慘了！快找護理師醫師
(可能是小便有血、腎臟
出了毛病，或是吃了維
他命或其他藥物)
Seek Medical Attention Level



學務處—健康促進教育宣導

喝的健康

新減糖運動

遠離肥胖及慢性疾病

無糖 最好了 (Best)

健康 苗條 (Healthy and Slim)

蛀牙 (Tooth Decay)

代謝異常 (Metabolic Abnormality)

焦慮 (Anxiety)

倦怠 (Fatigue)

易怒 (Irritability)

肥胖 (Obesity)

營養失調 (Nutritional Imbalance)

正餐吃不下 (Can't eat a full meal)

無糖
微糖
(3分糖)

半糖

少糖
(8分糖)

全糖

- ※ 購買飲料時宜選擇無糖或少糖
- ※ 白開水取代含糖飲料
- ※ 用餐時選擇天然水果取代甜點

喝白開水，最好了，最棒了

◎ 依據國民健康署「國民飲食指標」建議，來自添加糖的熱量應低於每日總熱量的10%

屏東縣政府衛生局 關心您

本經費來自菸品健康福利捐挹注

廣告



學務處

健康促進教育宣導

運動時間

運動時間：
每次運動至少10分鐘，每天累計30分鐘，每週至少5天，每週至少150分鐘之中等費力身體活動。
中等費力身體活動：
持續運動10分鐘以上，還能順暢對話，但無法唱歌，覺得有點累，流一些汗，呼吸及心跳比平常快一些。

BMI

成人健康體位
18.5~24
大於24：過重
大於27：肥胖

腰圍

成人理想腰圍：
男性小於90公分
女性小於80公分

雙手

手握成杯狀，讓手腕自然的前後擺動，但要比肩膀高

背部

站直，不要彎曲

胸部挺起

腹部 收緊小腹

臀部

提高，收緊骨盆

雙腳

跨步後腳跟先著地，再讓腳底，腳趾著地，以腳趾用力蹬離地面

正確健走姿勢

天天 3蔬 2果

健康 OK! 樂活 YA!

蔬菜 1份

生重100公克或煮熟的半碗



100公克



100公克

水果 1份

約1個拳頭大小或碗裝8分滿



每人每日 蔬果建議量 = 3份蔬菜 + 2份水果



學務處

健康促進教育宣導

紓壓5撇步 心情好 ← un鬆



保持簡單生活，
偶爾讓自己放空，
不忙碌！



三餐均衡飲食，
身體健康，心情也愉悅！



每天保持在6至8小時，
維持充足睡眠精神也飽滿！



適當運動可以放鬆身心，
同時分泌腦啡因，
讓心情更愉快！



擁有朋友、
傾聽心事，
能讓情緒
有適當的出口！

心理諮商預約專線

06-3352982
06-6377232

衛生福利部免費安心專線

24小時免付費心理諮詢專線

安心專線 - 1925

(依舊愛我)

廣告

臺南市政府衛生局 關心您



學務處

健康促進教育宣導



社區防疫之 安心原則

安靜能繫望



安全

促進安全

戴口罩、勤洗手
保護自己也是保護他人



平靜

促進平靜鎮定

好好的深呼吸、放鬆、
休息、睡覺



效能

提升效能感

安排作息適當轉移，
找回自我控制感



聯繫

促進聯繫

維持與外界的溝通
得到紓解與支持



希望

灌注希望

跳開負面的思考，
保持正向的希望

