

週報請貼聯絡簿



訓導處



中心德目：公平

榮譽榜

校內

週次	名次	整潔比賽			秩序比賽		
第18週	第一名	704 705	801	907	705	801	907
	第二名		805	902	702 708	807	904
	第三名	708	806	906 908		805	902
第19週	第一名	705	801	907	704	801	902
	第二名	706	805	902	703	805	907
	第三名	704	808	906	708	807	904

訓育組

一、 1/16(一)朝會正常舉行，相關流程如下表左所示：

節次	時間	活動
第一節	8:25 ~ 9:10	技職名人開講
第二節	9:20 ~ 10:05	運動會 (雨天正常上課)
第三節	10:25 ~ 11:10	
第四節	11:20 ~ 12:05	
中午	12:35 ~ 13:05	午休
第五節	13:10 ~ 14:50	運動會頒獎 (13:10~13:30) 影片欣賞 (環境教育) (13:30~14:30) 有獎徵答 (14:40~14:50) 訓導處報告 (14:50~15:05)
第六節		
第七節	15:05 ~ 15:50	大掃除

日期 時間	101年1月16日(一)
拍攝項目	團體照
地點	操場、川堂
(第一節) 08:25~09:10	901. 902. 903. 904. 905 (團體照)
(第二節) 09:20~10:05	運動會(若遇雨天， 906. 907. 908. 910 將於此節拍攝團體照)
(第三節) 10:25~11:10	
(第四節) 11:20~12:05	
12:35~13:05	午休 906. 907. 908. 910 (團體照)

二、 9年級畢冊團體照拍照時程如上表右：

三、 本學期有繳交各式海報或比賽作品至訓育組的同學，若要取回請洽訓育組，若無人領回將於期末銷毀。

四、 啦啦舞寒訓時間為2/2(四)至2/6(一)上午8:00至12:00。

五、 訓育組祝各位同學新年快樂！

衛生組

- 一、 各班打掃請注意要避免地板濕滑，以防跌倒。
- 二、 請同學先掃地再拖地，以避免紙屑及泥沙夾雜在拖把上，放入水槽清洗時，造成水管堵塞。
- 三、 請勿在教室與走廊奔跑，以防撞傷。

體育組

- 一、 課間活動時間，為了班上同學健康與榮譽，體育股長確實鼓勵同學到操場運動，慢跑同學請跑內道，快走同學請走外道。100 學年度上學期課間活動記功嘉獎班級人數如下：

班級	小功 2 次	小功 1 次	嘉獎 2 次	嘉獎 1 次	合 計 人 數	班級	小功 2 次	小功 1 次	嘉獎 2 次	嘉獎 1 次	合 計 人 數
701	0	0	0	35	<u>35</u>	805	0	0	0	0	<u>0</u>
702	20	11	4	0	<u>35</u>	806	32	0	0	0	<u>32</u>
703	10	0	3	14	<u>27</u>	807	35	0	0	0	<u>35</u>
704	2	0	2	15	<u>19</u>	808	13	0	0	0	<u>13</u>
705	32	0	0	0	<u>32</u>	901	2	0	0	2	<u>4</u>
706	0	35	0	0	<u>35</u>	902	7	1	0	12	<u>20</u>
707	13	2	6	12	<u>33</u>	903	1	0	0	1	<u>2</u>
708	36	0	0	0	<u>36</u>	904	0	0	0	0	<u>0</u>
801	19	0	1	3	<u>23</u>	905	1	1	0	0	<u>2</u>
802	0	0	0	0	<u>0</u>	906	0	0	12	22	<u>34</u>
803	0	0	0	0	<u>0</u>	907	31	0	0	4	<u>35</u>
804	14	0	0	0	<u>14</u>	908	0	0	0	0	<u>0</u>

- 二、 校慶運動會於 1/16(一)上午第 2、3、4 節課舉行請各班體育股長確實將班級帶到指定地點集合並維持秩序，請任課老師隨班督導，校慶服務同學請於第 1 節課至父母成長教室集合。
- 三、 為提倡運動風氣，籃球場有提供愛心球，請同學多加利用，使用後請歸回原位，尤其是七年級同學特別注意，表現有待加強。
- 四、 學習護照認證體育部份，請洽體育課任課教師確認成績並且核章，核章完成後送至體育組認證。
- 五、 賀！本校空手道隊參加臺北市 100 學年度教育盃中小學空手道錦標賽表現優異！榮獲男子甲組總錦標第 2 名！榮獲女子甲組總錦標第 4 名！
904 班吳瑋勳榮獲男子甲組個人對打第 3 量級第 1 名、團體形第 2 名。
907 班鄭怡柔榮獲女子甲組個人對打第 2 量級第 6 名、個人形第 2 名。
903 班簡嘉儀榮獲女子甲組個人對打第 2 量級第 5 名。
804 班薛煒龍榮獲男子甲組個人對打第 2 量級第 2 名、團體形第 2 名。
803 班鄭雲澤榮獲男子甲組個人對打第 3 量級第 2 名、團體形第 2 名。
806 班蘇禹丞獲男子甲組個人對打第 1 量級第 6 名。
~~~~特別感謝張德勝教練、許玉珠教練、張舜銘教練 用心指導！~~~~

- 六、 賀！本校跆拳道隊參加臺北市 100 學年度教育盃中小學跆拳道錦標賽表現優異！  
901 班張喬雯榮獲國中女子組中乙級第 3 名。  
704 班蔡行恩榮獲品勢國中黑帶組第 3 名。  
708 班李寶文榮獲品勢國中色帶組第 3 名。

## 健康中心

- 一、 預估春節期間為流感高峰期，請教職員工生維持良好的生活型態，均衡飲食，規律運動，適度休息。除應養成良好呼吸道衛生及咳嗽禮節外，如出現類流感徵兆者，應戴口罩儘速就醫及早治療，並依醫囑服用藥物，在家好好休養，不上班、不上學，以保護自己及他人的健康。有關流感疫情及相關防治措施可參閱行政院衛生署疾病管制局網頁 <http://www.cdc.gov.tw>，或撥打民眾疫情通報及諮詢免付費專線 1922 洽詢。
- 二、 歡度春節假期，飲食健康要注意～健康過年飲食 6 招：
1. 多瞭解食品消費資訊：  
選購年貨除了要特別注意保存期限、成分與產地等資訊之外，也要多留意消保會等相關單位針對年貨進行抽檢調查，提供給民眾參考的年貨消費訊息，以減買到黑心商品的機率，避免不良產品對健康的危害。
  2. 控制份量：  
為了增加節慶喜氣，再加上國人有祭祖的習慣，年菜菜色都會準備得比平常多，往往留下很多剩菜，使得整個年節都在吃剩菜。其實，過年菜色可以豐盛，但每道菜的分量都應減少，如果煮得太多，不但一不小心就容易吃過量，且剩菜反覆加熱，也會使營養成分越來越少，更容易因孳生細菌，而造成腸胃問題。
  3. 正確處理與儲存：  
年菜買回來後，要清洗乾淨，並依每次使用量分開包裝、妥善保存，以免食物變質引發腸胃問題。
  4. 多點新鮮蔬果：  
規劃年菜內容時多加些新鮮蔬菜，例如煮火鍋時就多放些大白菜、金針菇、茼蒿、豆腐、茼蒿等，少用餃類、魚丸等加工食品，一樣吃得豐盛又美味，又能免鈉、油脂及膽固醇攝取過量的問題；準備點心時多準備一盤水果，搭配食用，少甜點及零食食用量。
  5. 烹調時少油、少鹽：  
烹調時多點創意，多用煮、蒸、滷取代煎、炸的方式，其實要兼顧口味及健康並不難，像長年菜纖維很豐富，傳統做法都以高湯長時間熬煮，煮太久也會使養流失，如果改成汆燙後，切成細絲，再以切碎的大蒜、枸杞加點醬油與香油混的醬料來涼拌，不但少了許多油脂，更保留了蔬菜的營養，而且以大蒜、枸杞等製的醬料還能平衡長年菜偏冷的屬性。另外，拌長年菜的醬汁再加點白蘿蔔就可成火鍋的沾料，取代高油、高鈉的沙茶醬。
  6. 小心零食的陷阱：  
瓜子、堅果、糖果、蜜餞等零食是過年少不了的必備食品，但許多零食熱量可觀，一不小心就可能吃進比正餐還多的熱量，造成身體負擔。像瓜子、堅果類油脂含量較高，又容易讓人一口接一口，很容易就吃過量，魷魚絲、豬肉乾等則口味重，含鈉量過高。現代零嘴種類越來越多，購買零食時，可盡量選擇較符合健康概念的產品，例如熱量低又有飽足感的茼蒿干、海苔片、脫水乾燥蔬果薄片等，

其中天然乾燥蔬果含有豐富纖維質，及維他命與礦物質，尤其是無花果乾，熱少、含鈣量及纖維都很豐富，是不錯的選擇。有些食品則須特別注意保存方法，像是堅果類零食若保存不當容易產生油耗味，花生食品容易產生黃麴毒素等，都應注意。(資料來源：King Net 國家網路醫院)



## 教務處

### 教學組

- 一、 第3次全校定期評量 1/12 (四) 英文、自然(生物 or 理化)、自習(地科)、國文；1/13 (五) 自習、數學、自習、社會；定期評量當日第5節課起正常上課。
- 二、 請同學注意【定期評量】除非必要，不要請假！【定期評量】當日若有不可抗拒的原因必須依請假規定請假，在請假原因結束回到學校後<嚴禁回到教室，需立刻至教務處申請補考>，請注意以下事項：
  1. 凡經發現申請補考當天曾有返回教室者，為考慮公平性，將喪失申請補考資格，請同學特別注意！
  2. 返校當日請於 7:30 至教務處申請補考，事假部分請先備妥假單(家長簽名、導師簽名)；病假部分以考試當天有電話請假並持看病收據作為申請補考依據。
  3. 補考後依本校請假規定到訓導處辦理請假手續，完成請假手續後，攜帶已核准的假單到教務處註冊組以利成績計算，未完成請假手續者，視同缺考成績以 0 分計算。
- 三、 全校第3次定期評量學生應考注意事項：
  1. 將書包整齊擺放到講臺前、教室後方或窗台上。
  2. 將桌子翻轉抽屜口朝向黑板。
  3. 務必檢查答案卡上的科目名稱、座號及姓名。
  4. 務必檢查題日本是否有空白頁。
  5. 考試所用的文具，不可以互相借用。
  6. 桌面淨空，不得有任何紙張置於桌面上或壓在桌墊下。
  7. 不得使用自己攜帶的空白計算紙作答。
  8. 考試前 20 分鐘不得趴睡。
  9. 嚴禁左顧右盼、甚至回頭。
  10. 不得離開教室上廁所。(若必須離開教室，請先交卷，上完廁所後立即回教室自習)。

### 註冊組

- 一、 100 年度低收入戶卡將於 100 年 12 月 31 日到期，請拿到『101 年度低收入戶卡』或『101 年度中低收入戶卡』的同學，1/16(一)前攜帶正本至教務處註冊組影印，以作為費用減免的依據。
- 二、 馬偕醫護管理專科學校 101 學年度招收五專護理科原住民外加名額全額獎助生 40 名，請原住民籍同學踴躍報考。詳細訊息請見網站：<http://www.mkc.edu.tw/>。
- 三、 國立臺北藝術大學 101 學年度舞蹈學系七年一貫制大學先修班招生，詳細訊息請見網站：<http://exam.tnua.edu.tw/>
- 四、 101 學年度藝才班簡章已公告，請參閱高中資優資訊網：<http://excellent.aide.gov.tw>