



新竹縣立竹北國民中學

113 學年度第二學期班親會



幫助別人成功 就是自己成功

校長 陳美君

教務處、學務處、總務處、輔導處





WELCOME TO CPJH

歡迎蒞臨竹北國中

113學年度第二學期

校務座談·適性入學宣導·班親會

Good Morning!

Let's get ready for our day:

8:00-8:30	家長報到	3F階梯教室
8:30-9:00	校務說明	3F階梯教室
9:00-10:00	適性入學宣導	3F階梯教室
10:00-11:00	班親會	各班教室



校長室

陳美君 校長

搶救「滑世代」

青少年精神、心理健康急遽惡化，憂鬱症、焦慮症、自傷比率上升、科技冷漠、過動、注意力不集中、自我、無法與人協作……成為全球化現象。

寧可在家上網，也不肯戶外走走，缺乏同理，對周遭無感，憂鬱、躁鬱傾向增加。



童年大重塑

以手機為主的童年抬頭

● 四種根本性傷害

- 社交障礙
- 睡眠剝奪
- 注意力碎片化
- 上癮

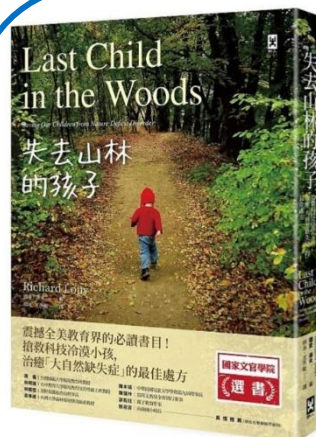
拆穿手機成癮的陰謀



當自己的主人

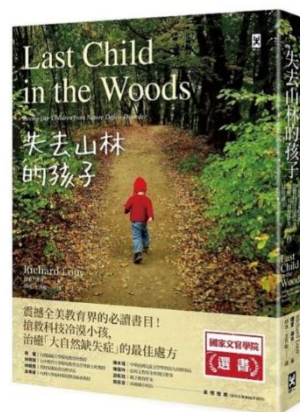
1. 時時提醒放下手機
回歸現實生活（勿擾模式）
2. 先工作再玩樂
3. 多閱讀
4. 多運動
5. 培養其他興趣

拆穿手機成癮的陰謀



大自然缺失症

過胖
注意力不集中
過動
抑鬱
冷漠無感



- 向大自然學習
- 重拾與大自然親近的機會
- 大自然可培養創造力
- 第八智慧「自然智慧」
- 搶救科技冷漠



自我領導力是關鍵

教導孩子之前更重要的是～

以身作則

孩子就是大人的複製品



教導孩子之前更重要的是～

以身作則

孩子就是大人的複製品

自我領導力是關鍵

放下手機
擺脫手機支配
多閱讀
多運動
多走出戶外
多參加活動

教務處

鄭書城 主任

一、本學期各次定期評量時間如下：

(一)第一次定期評量：3月26、27日。

(二)第二次定期評量：

1. 三年級：4月17、18日。

2. 一、二年級：5月12、13日

(三)第三次定期評量：6月26、27日。

二、一年級於5月29日辦理全縣學習能力檢測。

三、本學期作業抽查共5次，為鼓勵孩子認真書寫作業及訂正作業，若個人5次作業抽查書寫完整、任課教師有批閱、錯誤處完整訂正並準時繳交者記嘉獎乙次，全班皆符合以上標準者，全班再記嘉獎乙次。缺繳與未訂正完全者，教務處會於一週內將「作業檢查登記表」發給導師及任課老師，學生請於公告後2日內，補繳至教務處，若未補繳檢查，記警告乙次，以示懲戒。

四、閱讀與英語聽力在日常生活及升學考試對學生有很大的助益，校內大力推動閱讀與英聽。

(一)每週一、三早自習為國一、二晨讀時間

(二)每週二、四早自習為國一、二英聽時間

五、下學期獎學金將陸續公告於學校首頁，煩請欲申請的同學於規定期限內繳交申請書及所需附件至註冊組。

六、學生若有改名、身分變動(如:原住民身分…等)，請盡速繳交戶籍謄本或戶口名簿至註冊組進行修正。

七、定期評量及補考規定提醒：

學校辦理定期評量時，凡缺考者，應於准假後立即補考，無故缺考者，不予補考，成績以零分計算。前項補行評量，其成績以實得分數計算為原則。

八、畢業資格提醒：

*依據教育部成績評量準則規定學生修業期滿，其學習領域成績達4個領域及格者，由學校發給畢業證書；未達畢業標準者，發給修業證明書。

一. 本學期週會辦理項目：

日期	主 題
2/12	友善校園週活動
2/12	班級幹部訓練
2/19	社團活動開始
4/02	國一、國二路跑活動
5/22	三年級籃網球/定向越野課程
6/04	世界海洋日—繪我黑板活動

學務處

葉文忠 主任

- 二. 入校實施必要管制，僅開放大門進出，並落實「生病發燒不入校」原則，請家長們配合，為孩子們的健康把關，造成不便，請多見諒。
- 三. 上學時間為 7:00~7:20。放學時間為 15:45~16:00；請家長幫孩子準備早餐，減少外食，多些營養，多些健康；進入校園後，不得再外出購買食物；並避免含糖飲料及手搖杯進入校園。
- 四. 本學期主要活動：4/2 國一、二路跑活動，3/21 國二女生 HPV 疫苗第二劑施打，6/16 畢業典禮。
- 五. 學生若有特殊疾病或體質請主動告知校方，以協助學生體育課程進行。
- 六. 騎腳踏車者請遵守以下規定：(1)戴安全帽(2)嚴禁雙載 (3)禁裝火箭筒
- 七. 教導孩子正確資源回收觀念，陪同孩子落實環保概念，推行減塑活動。
- 八. 家長接送時，請配合交通管制，**避免校門口迴轉及網狀線、斑馬線、紅線停等，務必注意交通安全及行車動線。**
- 九. 因應十二年國教超額比序，每位同學每學期至少應累積服務學習時數 6 小時，並登入服務學習卡。
- 十. 手機、平板、3C 產品為非必需品，若有需要可隨時透過學校電話連繫，仍需攜帶者，配合本校校園行動載具使用管理規範辦理。
- 十一. 學生請假採紙本請假卡或 APP (school+) 方式進行。
- 十二. 對外比賽榮譽榜:(113.08~114.02)

項 目	得獎人員	組別	名次
113 年全縣運動會	306 賴佳楷	110M 高欄	第二名
		400M 跨欄	第三名
	306 葉 浩	2000M 障礙	第四名
		3000M	第六名
	204 梁采潼	1500M	第四名
		2000M 障礙	第四名
	306 賴佳楷	4x100M 接力	第四名
	306 黃宥承		
	306 曾宇鋒		
	307 陳宇聖		

113 年新竹縣縣長盃分級游泳錦標賽	204 陳熙紫	100 公尺自由式 50 公尺蝶式	第一名 第一名
2024 宜蘭冬山河全國鐵人三項錦標賽	204 陳熙紫	女子 13 歲組	第二名
113 年度全國學生聯賽第三場保齡球錦標賽	307 曾翊巖	國中男全項 國中男盟主賽 國中男個人賽 國中男雙人賽	第二名 第三名 第三名 第四名
2024 年(馬術)FEI 障礙超越世界挑戰暨全國公開賽	111 陳詠婕	70CM 60CM	冠軍 冠軍
國際標準舞全國公開賽暨 TNAL 台灣國家業餘聯賽新竹站	110 張睿萱	單人分齡 4-16 歲三項組拉丁	第三名
113 年竹北市全市運動會	205 吳冠霖	4X100 接力	第一名
	307 陳宇聖		
	203 莊宇喆		
	306 賴佳楷		
	204 梁采潼	4X400 混和接力	第一名
	205 吳冠霖		
	101 彭霈綺		
	306 黃宥承		
	306 葉 浩	4X400 接力	第一名
	301 彭煜盛		
	306 鄭郁賢		
	306 黃宥承		
	306 葉 浩	800 公尺	第一名
	306 賴佳楷	100 公尺	第一名
		跳遠	第三名
	306 黃宥承	200 公尺	第二名
	307 陳宇聖	200 公尺	第一名
		400 公尺	第一名
	301 彭煜盛	400 公尺	第三名
	203 莊宇喆	鉛球	第一名
		100 公尺	第三名
	204 梁采潼	國女 800 公尺	第三名
		國女 400 公尺	第三名
	101 彭霈綺	200 公尺	第一名
	團體	男徑賽總錦標	冠軍
		男田賽總錦標	亞軍
		女徑賽總錦標	季軍

113 學年度新竹縣學生舞蹈比賽	302 吳宥伶 302 張沛婷 303 潘又璇 304 王宥怡 207 曾品淳 207 連以菲	民俗舞國中 B 團 體丙組	優等
新竹縣 113 學年度師生鄉土歌謠比賽	合唱團	國中臺灣台語系 類 B 組	優等
2024FEI(馬術)障礙超越世界挑戰賽第三場暨全國公開賽	111 陳詠婕	60CM 70CM	冠軍 冠軍
113 學年度全國青少中正盃保齡球錦標賽	307 曾翊崐	國男個人賽 國男盟主賽	第二名 第三名
2024 全國障礙超越賽(積分第四場)	111 陳詠婕	60CM 80CM	冠軍 優勝
113 年新竹縣中小學跆拳道錦標賽暨 114 年全中運代表隊選拔賽	108 黃于軒	國中女子品勢項 目色帶組	第三名
114 年全縣中小學聯合運動會	306 賴佳楷 306 黃宥承 307 陳宇聖 306 賴佳楷 306 黃宥承 203 莊宇喆 203 莊宇喆 305 陳泓麒 306 賴佳楷 307 陳宇聖 306 黃宥承 110 彭于瑄 306 葉 浩 306 鄭郁賢 306 賴佳楷 301 彭煜盛 204 梁采潼 101 彭霈綺 101 彭霈綺 306 黃宥承 307 陳宇聖 306 鄭郁賢 306 葉 浩 團體	110 高欄 400m 跨欄 4x400m 接力 標槍 4x100m 接力 5000m 競走 2000m 障礙 3000 公尺 400m 跨欄 800 公尺 2000m 障礙 200 公尺 100 公尺 400 公尺 400 公尺 2000m 障礙 3000 公尺 國男競賽總成績	銀牌 銀牌 銀牌 銅牌 第四名 第四名 第四名 第四名 第四名 第四名 第四名 第四名 第五名 第六名 第七名 第七名 第七名 第五名

總務處

楊接信 主任

一、總務處介紹

總務處設主任一職，另設事務組、出納組及文書組，於角色扮演上可以說是學校教學的後勤支援，全力提供優質校園環境讓「學生安心學習、教師全心教學、家長放心教育」，強化所謂「境教」－讓學生能靜心於校園中體驗成長。

二、總務處重要業務

1. 各項公物維護：教室課桌椅設備、開放空間、水電維修
2. 各項招標作業：校外教學、學生午餐、工程、設備等
3. 校園綠美化工作：校樹修剪、綠籬修剪
4. 校園安全維護：正門警衛、新光保全
5. 家長會務推展：協助推展家長會
6. 校園開放管理：配合政策進行校園開放
7. 午餐教育、防災教育相關業務推展

三、寒假期間各項辦理重點事務：

- (一) 辦理低收入戶寒假學生午餐補助物資。
- (二) 新年度低收入戶、中低收入戶減免、註冊相關事宜辦理。
- (三) 廚房修繕、開學整理及自來水檢測。
- (四) 飲水機清缸保養維護。
- (五) 公物修繕、校園環境整理。
- (六) 和平樓三樓理化實驗準備室漏水灌漿修補。
- (七) 整備特殊教育交通車，以利開學接送特教班學生。
- (八) 配合新竹縣政府交旅處，將中正西路、國興街閃光號誌改為紅綠燈。
- (九) 因應信義樓拆除重建工程，規劃今年暑假搬遷準備計畫。
- (十) 進行消防設備檢查，提報 114 年消防設備檢修計畫。
- (十一) 辦理本校管理之新竹縣政府零散土地合併。
- (十二) 辦理信義樓拆除校舍範圍增加仁愛樓通往信義樓銜接走廊及信義樓南廁後期增建廁所。
- (十三) 辦理信義樓拆除重建工程建築線土地鑑界。
- (十四) 辦理信義樓拆除重建工程規劃報告書第二次審查會議，並將通過審查之規劃報告書公告於本校網站。

四、午餐相關：

- (一) 113 學年度第 2 學期仍為免費營養午餐政策。
- (二) 國中學生每人每餐縣府補助新臺幣 53 元。
- (三) 經濟弱勢家庭(包括低收入戶、中低收入戶、家庭突遭變故或特殊境遇者等經由導師認定之經濟弱勢家庭)之學生午餐餐費、基本費及燃料費由縣府全額補助。
- (四) 每年度核定的新竹縣(鄉鎮市)公所開立之(中)低收入戶證明，請家長務必於開學前繳交，以便申請各項減免。

五、午餐教育

1. 衛福部新版每日飲食建議圖如下，建議均衡攝取六大類食物：



2. 請注意提醒 貴子弟養成均衡飲食習慣，每日均應攝取足量六大類食物，以促進健康身體發展。
3. 油炸食物，含糖飲料對身體無益，建議 貴子弟勿食用以上食品，或減少食用量及食用頻率。
4. 每人一天要喝多少水？我們可以從排尿量來估算喝水量，一般人一次排尿量約 300cc 至 400cc，一天若上 7~8 次廁所，加上呼吸及皮膚所散失的水分，每人一天應該補充的水量約為 2000-3000cc。

六、配合警衛值勤時間，校園開放時間如下（只開放小門供社區民眾進入運動，本校不提供車輛停車）：

- (一) 星期一至五(上班日)：上午 6:00-7:00、下午 17:30-18:30
- (二) 星期六(含非週日之國定假日)：上午 8:00-17:00
- (三) 星期日：上午 8:00-12:00

註：請配合警衛宣導提前離開校園，以進行校園保全設定。

七、防災教育（4月7日星期一升旗時預演、4月9日星期三升旗時正式演練）

1. 地震因應：發現有地震時，第一時間的動作是保護自己的頭部，注意頭頂是否有易落物。俟地震稍停，再視情況進行逃生。靠近門邊及電源的人員，如有時間，請先將門打開、電源關閉。

2. 地震就地掩護避難三步驟為：**蹲下、掩護、穩住**。



多一分防災知識與準備，少一分災害損失。

八、下學期進行工程：

- (一)消防設備檢修工程。
- (二)老舊飲水機汰換工程。
- (三)仁愛樓地下室手動鐵捲門老舊更換為電動鐵捲門工程。
- (四)和平樓後方化糞池拆除重建工程。
- (五)信義樓拆除重建工程安置計畫。

九、家長會

歡迎 貴子弟就讀竹北國中，如果時間許可，請各位家長多多參與學校及家長會活動。您能更了解 學校活動及貴子弟的作息，將有助於親子感情培養。祝福您！！

感謝各位家長對學校的關心與協助。有您真好！！

關於升學

模擬選填放榜了，結果不太理想，
接下來該怎麼做？

思考一下~~~

❶ 未獲錄取的狀況

請提醒孩子~

☐基本分 60 分未滿，一定要拿滿。
(均衡學習+多元學習表現，請參考
竹夢 ON THE GO)

☐基本分 60 分已滿，模擬考表現不
理想的，請找出還有努力空間的往
上拚積分。

☐基本分 60 分已滿，模擬考表現不
錯，請檢視填的志願順序是否符合
現實狀況。

❷ 已錄取學校及科系的狀況

請和孩子討論~

☐自己理想的校系，在本次模填呈現
出來的總積分是多少？自己還需要努
力多少？然後朝自己的理想邁進。

☐調適心情，接受自己可以錄取的校
系。

❸ 關於現階段的升學管道

邀請家長參與 3/08(六)9:00 辦理的

適性入學講座，邀請竹北高中註冊

組長為我們解惑，了解現代孩子的

升學管道及方法。

輔導處

陳穎秋 主任

❹ 學校也辦理了多元入學的活動

協助學生了解各式各樣不一樣的群科

及學校特色，提升學生努力動機。

☐2/11-2/14 辦理公立高中職抽離式
宣導暨私立高中職特色招生宣導。

☐2/12 帶領學生至關西高中進行參
訪，進行農業類科的體驗。

☐會考後將辦理高中職抽離式宣
導、升學博覽會、職校參訪…等活
動，提供學生不同的視野去做生涯
選擇。

❺ 面對孩子的未來

☐導師與綜合活動老師一起帶領學
生討論選填志願及未來升學的相關
議題。

☐預計 3/10-3/14 辦理模擬選填未
獲錄取的適性輔導，提升學生選填
志願的知與能。



關於技藝學程

除了會考讀書之外，
還有一條技藝的路可以選擇，
但它是甚麼？

思考一下~~~

❶甚麼是技藝教育學程？

□基於職業試探的理念，課程主要為試探性質，實作多於理論，使學生可多一些實務之學習，以加深對職業生涯的認識，並培養對工作倫理與職業道德的認識。

❷誰適合參加技藝學程？

- 對職業類科有濃厚興趣或能力者。
- 願意學習、接受挑戰與吃苦耐勞者。

❸何時申請？申請流程為何？

- 國二下申請。
- 3/07 技藝學程宣講->3/11 參加技藝學程申請說明會->領取申請表->和家長討論達成共識，並完成申請表的填寫->3/17 繳交申請表->3/19-3/28 技藝學程申請面試活動->等待 6 月放榜。

❹錄取後要做甚麼事？

- 國三開始，每週 3 節課去職校進行職業課程學習。
- 國三下學期，約 4 月份參加技藝競賽。

❺參加技藝學程有什麼好處？

- 提早體驗職科的學習，思考自己的興趣與能力。
- 可以優先薦送高中職實用技能學程(不看會考成績)
- 若技藝競賽得獎，還有機會申請到國立學校(新竹高工機械科、新竹高商流通管理科及銷售事務科)。

關於支持

身為家長，很想支持孩子，
但自己也有需要被支持的時候...

思考一下~~~

❶有誰可以聽自己吐吐苦水，
一起罵罵人？支持系統是心理健康很重要的一部分。

❷除了輔導處外，家庭教育中心、張老師、生命線皆有提供服務。

❸週四晚間辦理的讀書會，大家一起共讀、共學、一起成長，成為孩子最強的後盾。

