

南投縣109學年度學校實施家庭教育自我檢核表

一、基本資料：

校名: 普台高級中學國中部	班級數:18	學生人數:574	教職員工數: 98
承辦人/職務: 劉姿瑩/代理輔導組長	單位主管: 林雅俐/代理輔導主任	校長: 林秋惠	填表日期: 110.06.30

二、填表說明：

本檢核表請各校針對家庭教育課程及活動之方式、內容與效益作自我檢核，以作為校內修正家庭教育實施計劃之依據，並提供本縣推動家庭教育之參考。

三、學校自我檢核表

南投縣 109 學年度學校實施家庭教育自我檢核表				
指標	檢核項目與重點	具體事實及現況擇要說明 //佐證資料電子檔連結	自 評 分數	訪視 委員
一、教師面向--行政組織與運作(20%) 本案依據家庭教育法第9條「學校之推展家庭教育工作人員，每年應接受四小時以上家庭教育專業研習時數」，督導並檢視所有學校皆達成。	1. 擬定推展家庭教育實施計劃，定期召開相關會議，活動列入學校行事曆，並標註「家庭教育」。(5)	1-1-1 家庭教育計畫 1-1-2 執行委員會(名單) 1-1-3 109-1 委員會會議紀錄 1-1-4 109-2 委員會會議紀錄 1-1-5 109 學年度第 1 學期行事曆	5	
	2. 每學年規劃與辦理四小時以上之家庭教育專業成長研習。(5)	1-1-6 109 學年度第 2 學期行事曆 1-2-0 家庭教育研習活動及教案彙整表 1-2-1 教師家庭教育研習 1-2-2 家庭教育相關議題納入各領域教案	5	
	3. 學校每年應派員參加家庭教育中心辦理之研習，並返校宣導(10)	1-3-1 家庭教育知能研習分享 1-3-2 家庭教育知能宣導	9	
二、學生面向--家庭教育課程與活動之執行(25%)	1. 家庭教育融入各學習領域並運用相關補充教材或學習單(10)	2-1-1 家庭教育融入綜合活動領域總表 2-1-2 家庭教育融入綜合活動領域童軍課補充教材	10	
	2. 學生參與家庭教育活動並檢附成效分析(15)	2-1-3 「童軍山野挑戰營」活動說明 童軍營技能訓練、	14	

野炊圍爐、營地
建設

2-1-4 壓力與自我調適
學習單

2-1-5 網路成癮補充教
材

2-1-6 友善校園學習單

2-1-7 時間管理學習單

2-1-8 職業樹-認識職
業課程(學習單)

2-1-9 校外教學-認識
產業學習單(惠
蓀林場)

2-1-10 味小點心(家
政科作品)

2-1-11 母親節創意抱
枕感恩活動

2-1-12 母親節手工皂感
恩活動

2-1-13 親子互動-向母
親說感恩的話

2-1-14 祖父母節、父親
節學習單

2-1-15 祖父母節、父親
節感恩卡片創
作活動

2-1-16 親子互動-用明
信片寫出對父親
(祖父母)愛或感
恩

2-1-17 親子互動活動-
普台夢想家

2-1-18 埔里教育旅學
學習單

2-1-19 老吾老以及人
之老(武界部落
文化交流)

2-1-20 異國美食饗宴

(法語組)

2-1-21 技藝教育_家事類餐旅群

2-1-22 藝術與設計類設計群

2-1-23 技藝教育-工程類動力機械群

2-1-24 技藝教育-工程類機械群

2-1-25 技藝教育_商業類外語群

2-2-1 109 學年度「家庭教育融入各領域教學」課程檢核表

2-2-2 家庭教育研習活動彙整列表

2-2-3 「性別平等教育」夜間團體輔導

2-2-4 埔里教育旅學-走讀教育作品

2-2-5 家庭教育親子活動-偏鄉孤老送餐計畫

2-2-6 陶藝社團

2-2-7 美術社團

2-2-8 摺紙氣球社團

2-2-9 普台之星-想要飛陶藝作品集

2-2-10 普台之星-想要飛書法作品集

2-2-11 普台之星-想要飛美術作品集

2-2-12 普台之星-四箴行學生作品

2-2-13 亮在紙頁上的光_文學作品

2-2-14 淨街健走活動

		<u>2-2-15 防災演練</u> <u>2-2-16 109 學年度全國學生美術比賽南投縣初賽</u> <u>2-2-17 生涯教育講座</u>		
三、家長面向--辦理親職教育課程或活動(25%)	1. 辦理親職教育活動或親師座談(15)	<u>3-1-1 109 學年度「親職教育」活動或親師座談彙整表</u> <u>3-1-2 親職力講座(1)-如何創造更親密的親子關係?</u> <u>3-1-3 親職力講座(2)-語不尋常-創造口語表達的影響力</u> <u>3-1-4 親職力系列講座(3)-給孩子一雙學習的翅膀</u> <u>3-1-5 109 學年度第 1 學期「親師座談會」</u>	15	
	2. 加強親師聯繫功能，落實家庭訪視功能(10)	<u>3-1-6 109 學年度第 2 學期「親師座談會」</u> <u>3-1-7 敬師孝親釋奠典禮</u> <u>3-1-8 「偏鄉孤老送餐計畫」義賣活動</u> <u>3-1-9 109 學年度「親子運動會」</u> <u>3-1-10 「連結幸福·分享愛」義賣活動</u> <u>3-1-11 普台夢想家</u> <u>3-2-1 09 學年度「返家信函」</u> <u>3-2-2 09 學年度「親師電聯紀錄」(列表統計次數)</u> <u>3-2-3 09 學年度「國中</u>	9	

		部學生聯絡簿 3-2-4 109 學年度「班級網頁、家族網頁」		
四、高關懷家庭面向 --提供相關家庭教育諮商或服務(20%)	1. 結合社區資源,建置學校及社區輔導資源網絡,共同推展教育活動。(10)	4-1-1 普台高中 109 學年度「防災教育」	9	
		4-1-2 南投縣「家庭暴力及性侵害防治保護網絡」彙整資料 4-1-3 109 學年度「心理師駐校諮商輔導」簽到單、日期總表 4-1-4 109 學年度「社區產業參訪-惠蓀林場」 4-2-1 109 學年度「高關懷學生評估指標及輔導」建議表 4-2-2 109 學年度「認輔制度」 4-2-3 家庭狀況調查表 4-2-4 國中小團體輔導	8	
五、其他特色(10%)	2. 推動脆弱家庭、弱勢家庭、低學習成就、偏差行為等學生之辨識與輔導機制(10)			
	學校其他有關家庭教育推動特色(10)	5-1-1 109 學年度「家庭教育」宣導資料 5-1-2 109 學年度「向高三學長致贈包高中禮盒」 5-1-3 109 學年度「內務整潔教育」 5-1-4 109 學年度「打掃技巧教育」 5-1-5 109 學年度「生活自理教育」 5-1-6 109 學年度「生活禮儀、餐廳禮儀教育」 5-1-7 109 學年度「親職	10	

		<u>文選」彙整表</u> <u>5-1-8 109 學年度「敬師</u> <u>釋奠典禮」</u> <u>5-1-9 109 學年度「普台</u> <u>特色_書法課程」</u> <u>5-1-10 109 學年度「外</u> <u>語文化體驗活</u> <u>動」</u> <u>5-1-11 109 學年度通識</u> <u>講座</u> <u>5-1-12 109 學年度「國</u> <u>二讀者劇場比</u> <u>賽」</u> <u>5-1-13 109 學年度「台</u> <u>北青年管樂團音</u> <u>樂會」活動</u> <u>5-1-14 109 學年度「國</u> <u>中部走讀」活動</u> <u>5-1-15 109 學年度「日</u> <u>月潭淨灘」</u> <u>5-1-16 109 學年度「普</u> <u>台夢想家」</u> <u>5-1-17 109 學年度「靜</u> <u>心教育課程」</u> <u>5-1-18 109 年度「暑期</u> <u>青春專案」</u> <u>5-1-19 圖書館主題展</u> <u>5-1-20 圖書館與夫子</u> <u>有約</u>		
總分			94	
承辦人	單位主管	校長		
劉姿瑩	林雅俐	林秋惠		

南投縣私立普台高級中學 109 學年度「家庭教育」實施計畫

一、 依據

- (一) 家庭教育法第十二條之規定。
- (二) 家庭教育法施行細則第八條。
- (三) 南投縣高級中等以下學校推展 4 小時家庭教育課程及活動實施計畫。

二、 推展目標

- (一) 落實學校推展家庭教育課程及活動之實施，發揮學校、家庭教育功能。
- (二) 結合學校與社區資源，推展社區家庭教育及親職教育，以提昇家庭教育功能。
- (三) 提升學生家庭生活知能，強化其正確家庭價值觀，培養其經營良好家庭生活之能力，提昇國民及家庭的生活品質。
- (四) 增進本校教師對家庭教育之重視，提升教師對家庭教育之專業知能，促進家庭教育課程發展，達成學校家庭教育效能。

三、 實施對象：本校學生、教師與家長

四、 辦理單位：教務處、學務處、輔導室、總務處、住宿處

五、 實施原則

(一) 多元彈性

家庭教育之推展以融入課程教育為主、辦理相關活動為輔，採多元、彈性之方式，依實施對象及實際需要辦理。

(二) 循序漸進

課程及活動之短期目標在於增強親、師、生對家庭教育之認識；長期目標在於培養學生對家人的關心、了解及溝通互動能力，亦即具備建立健康家庭的能力。

(三) 善用資源

善用家長志工、青少年輔導團或社會教育機構等各項資源，有效推展家庭教育課程及活動。

(四) 親師合作

推展親職教育，並利用親師座談會、專題講座、返家信函、親子活動等方式，鼓勵家長踴躍參與學校活動，增進親師合作關係，同步推展家庭教育概念。

六、 辦理方式

(一) 領域課程：各學習領域設計相關主題，融入領域教學實施。

(二) 正式課程以外實施項目：包括親職、子職、性別平等、婚姻、倫理、資源與管理等。

施行家庭教育除融入正規課程之外，於每學年實施四小時以上之家庭教育課程及活動。

1. 專題講座：邀請家庭教育領域之學者專家蒞校演講或校內教師演講。
2. 親師座談：邀請家長參加親師座談，探討家庭教育相關議題及經驗分享等。
3. 親子活動：親子運動會等活動。
4. 研習活動：辦理各類親職教育研習。

5. 文章刊物：於返家信函中提供親職文選，進行家庭教育宣導。
6. 諮詢專線：設置輔導室諮詢專線服務。
7. 家庭訪視：電話聯繫、家庭訪問。
8. 家庭聯絡：週記及聯絡簿發揮親師溝通功能。

七、 實施期程

活動時間	活動名稱	活動內容	活動地點	活動對象	負責單位
例假日 學生返家時	返家信函	透過每兩週一次的返家信函，增進家長對學校各項活動、學生在校情形的了解。		本校家長、 教師、學生	由各處室 彙整
例假日 學生返家時	親職文選	於返家信函中提供親職教育文章。		本校家長、 教師、學生	輔導室
109年11月 28日、109年 12月26日、 110年4月10 日、110年6 月12日	親職力系列 講座	針對家庭互動、親子關係、兒童及青少年發展等議題，邀請家庭教育領域專家學者與本校教師進行專題講座。	本校國際會議 廳、團體輔導 室	本校教師、 家長	學務處 輔導室
109年10月 17日、110年 4月10日	親師座談會	1. 校務、活動說明 2. 各班親師座談	1. 本校藝術 大廳 2. 各班教室	本校家長、 教師	學務處
109年12月	親子運動會	1. 親子趣味競賽。 2. 親師交流活動。	本校體育場	本校教師、 家長、學生	全校各處室
110年5月	孝親活動	母親節感恩活動	世界地圖廣場	本校學生、 家長	住宿處

八、 經費來源

本活動所需經費，由學校相關經費項下支應。

九、 成效考核

(一) 學生學習成果評量方式：以學習單、回饋單等方式評量，以瞭解學生對家庭教育課程及活動的學習成果。

(二) 計畫考核：每年6月底前檢討學年度計畫實施狀況。

十、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

107-1

普台高級中學 109 學年度「家庭教育推行委員會」簽到表

日期：109.09.25

編號	職務	職稱	姓名	性別	簽名
01	主任委員	校長	林秋惠	女	林秋惠
02	執行秘書	輔導室主任	林雅俐	女	林雅俐
03	委員	副校長兼教務主任	洪誌陽	男	洪誌陽
04	委員	學務主任	郭依琳	女	郭依琳
05	委員	住宿處主任	林正雄	男	林正雄
06	委員	教務處副主任	高雅君	女	高雅君
07	委員	教學組長	林天麒	男	林天麒
08	委員	訓育組長	周彥伶	女	周彥伶
09	委員	輔導教師	陳勝璿	男	陳勝璿
10	委員	班導代表	張綺真	女	張綺真
11	委員	家長代表	林葦龍	男	林葦龍

備註：本委員會委員由校長遴聘，任期為一學年。

普台高級中學 109 學年度「家庭教育推行委員會」簽到表¹⁰⁷⁻²

日期：110.06.11

編號	職務	職稱	姓名	性別	簽名
01	主任委員	校長	林秋惠	女	林秋惠
02	執行秘書	輔導室主任	林雅俐	女	林雅俐
03	委員	副校長兼教務主任	洪誌陽	男	洪誌陽
04	委員	學務主任	郭依琳	女	郭依琳
05	委員	住宿處主任	林正雄	男	林正雄
06	委員	教務處副主任	高雅君	女	高雅君
07	委員	教學組長	林天麒	男	林天麒
08	委員	訓育組長	周彥伶	女	周彥伶
09	委員	輔導教師	陳勝璿	男	陳勝璿
10	委員	班導代表	張綺真	女	張綺真
11	委員	家長代表	林筆龍	男	林筆龍

備註：本委員會委員由校長遴聘，任期為一學年。

普台高級中學 109 學年度「家庭教育推行委員會」會議紀錄

會議時間：109 年 9 月 25 日（星期五）09 時 20 分

會議地點：行政大樓 B1 會議室

出席人員：如簽到表

會議主席：林秋惠校長

會議紀錄：劉姿瑩組長

會議流程：

一、 主席致詞

林秋惠校長：感謝各位委員協助推展家庭教育課程及活動，家庭教育的辦理單位包括：教務處、學務處、輔導室、住宿處、總務處等，以融入課程教育為主、辦理相關活動為輔，課程及活動之短期目標在於增強親、師、生對家庭教育之認識；長期目標在於培養學生對家人的關心、了解及溝通互動能力，亦即具備建立健康家庭的能力。因此在辦理的過程中，要善用資源並且親師合作，藉由推展親職教育，並利用親師座談會、專題講座、返家信函、親子活動等方式，鼓勵家長踴躍參與學校活動，增進親師合作關係，同步推展家庭教育概念。以下由輔導室雅俐主任報告今年度已規劃的相關教師專業研習和親職教育活動。

二、 執行秘書工作報告

輔導室林雅俐主任：為落實學校推展家庭教育課程及活動之實施，輔導室目前規畫四場「教師專業知能提升研習」如下：

普台高中 109 學年度家庭教育研習活動

教師專業知能提升研習			
場次	日期	講師	主題
1	109.08.28(五)	洪水欽主任	用童軍的方法經營班級
2	110.12.15(二)	魏秀年顧問	班級輔導研習-如何與青春期的孩子談話》
3	110.02.02(二)	許維堅主任	「自殺防治」--認識自傷和憂鬱
4	110.02.18(四)	魏秀年顧問	懲罰怎麼失效了?--從「增強理論」談有效的獎與罰

此外，亦已規畫三場「親職教育」活動--親職力系列講座：

「親職教育」活動--親職力系列講座			
場次	日期	講師	主題
1	109.11.28 (星期六)	劉原良主任	如何創造更親密的親子關係？
2	109.12.26 (星期六)	黃瓊婷顧問	語不尋常-創造口語表達的影響力
3	110.04.10 (星期六)	葉丙成教授	給孩子一雙學習的翅膀

後續會再配合需求，討論辦理的時間和場次。

三、討論事項

提案一：109 學年度家庭教育活動推行，各處室整合活動流程乙案。

決議：無異議通過。

四、臨時動議：無。

五、散會。

普台高級中學 109 學年度「家庭教育推行委員會」期末會議紀錄

會議時間：110 年 6 月 11 日（星期五）09 時 20 分

會議地點：行政大樓 B1 會議室

出席人員：如簽到表

會議主席：林秋惠校長

會議紀錄：劉姿瑩組長

會議流程：

一、主席致詞

林秋惠校長：

感謝各位委員協助推展家庭教育課程及活動，為落實學校家庭教育課程及活動之實施，發揮學校、家庭親師生三方合作，從去年 8 月以來，每位委員均發揮最大影響力，並積極整合跨處室的人力、物力，無論是教師面提升教師專業知能提升研習、家庭教育融入各領域教案、和家庭教育資源分享等面向，或是學生面在生涯教育講座、技藝教育、校內外志工服務、埔里教育旅學，以及和家長會、親師座談、親職教育講座等，皆有來自家長不間斷地致上感謝的回饋。因為疫情提升至三級警戒，所有孩子於 5 月 19 日返家，在此停課不停學的期間，雖然活動皆已暫停，但老師們仍持續關心在家上課孩子們的學習狀況，校長希望孩子在家除了把自己照顧好之外，也能分擔父母和家庭的共同事務，培養孩子經營良好家庭生活之能力。接下來由輔導室雅俐主任業務報告並回顧相關年度活動。

二、執行秘書工作報告

輔導室林雅俐主任：

為落實學校推展家庭教育課程及活動之實施，發揮學校、家庭教育功能，輔導室需跨處室整合各處室（如教務處、學務處、住宿處、外語中心、圖書館、音樂中心等）之活動資訊，非常感謝各處室的全力協助。因應南投縣 110 年高級中等以下學校推展家庭教育工作輔導考核計畫，需於 6 月 30 日(星期三)前上傳 109 學年度家庭教育自我檢核之自評表，指標內容如下：

- (一)、教師面向--行政組織與運作；
- (二)、學生面向--家庭教育課程與活動之執行；
- (三)、家長面向--辦理親職教育課程或活動；
- (四)、高關懷家庭面向--提供相關家庭教育諮商或服務；
- (五)、家庭教育相關--其他特色。

輔導室將依以下各處室所提供之相關資料，如期完成以上所需之自我檢核自評表：

處室	所需提供之項目內容
校長室	<ol style="list-style-type: none"> 1. 新生入學和母親節當週之返家信函 2. 全校性活動照片
教務處	<ol style="list-style-type: none"> 3. 教學組協助提供各個領域會議有關家庭教育融入教學之相關教材、會議資料及照片 4. 提供國中部走讀相關課程設計及照片 5. 高一英語話劇活動照片 6. 藝能科家政、美術老師提供：家庭教育融入的教學作品。
學務處	<ol style="list-style-type: none"> 1. 109-1 親師座談會前之國三升學講座照片、109-2 親師座談會相關之親職教育(葉丙成教授)簡報及照片、109-1 葉丙成教授、黃國珍老師「教師專業知能提升研習」「閱讀素養」的關鍵能力」講座資料及照片 2. 提供空白電聯紀錄表單 3. 班級聯絡簿

	<ol style="list-style-type: none"> 4. 防災教育的相關活動簡報及照片 5. 校慶運動會活動照片 6. 青春專案照片及活動簡報
住宿處	<p>家庭教育融入之活動主題內容及照片，如：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 生活技能競賽、 2. 家族聯誼活動或課程、 3. 內務整潔清理等 4. 提供空白電聯紀錄表單 5. 防災教育的相關活動簡報及照片 6. 母親節活動照片及簡報 7. 各項禮儀講座照片、活動簡報
外語中心	<ol style="list-style-type: none"> 1. 食之饗宴活動照片 2. 二外星光之夜活動照片
音樂中心	<ol style="list-style-type: none"> 1. 青年管弦樂團音樂會照片

再次感謝各處室皆已協助提供家庭教育活動相關資料（照片、計畫、成果）。

三、討論事項

提案一：109 學年度推行家庭教育活動，請委員就各處室辦理之活動，提出後續建言或需改進之意見。

決議：無異議通過。

四、臨時動議：無。

五、散會。

南投縣私立普台高中暨附設國中部 109 學年度第一學期行事曆

(110.1.12 版)

109 年 月 週	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
7 月	26 學生返校 ■新生及轉學生試讀報到 ■ 國一新生家長說明會 ■ 家庭教育	27 暑輔開始 ■國一新生始業輔導 ■新生及轉學生試讀(7/27-8/2) ■高二甲走讀葛哈巫行前課程(早上) ■高二已走讀車籠埔行前課程(早上) ■ 音樂中心 17:30 上課 ■ 家庭教育 ■ 禮生培訓開始 ■ 家庭教育	28 ■高一新生始業輔導 ■行政會報 ■高中補考(7/28-7/30) ■國中複習專班(7/28-7/31) ■高三辛專題研究 ■高二地理奧林匹亞 ■國三 B 科學奧林匹亞 ■高一 A 科學奧林匹亞 ■高二乙、高二庚(早上)車埕、集集行前課程	29 ■ 國中社團選社 ■ 家庭教育 ■國三辛走讀眉溪行前課程	30 ■教職員成績考核委員會 ■高三模擬考(1) ■高二甲走讀葛哈巫 ■高二已走讀車籠埔	31 ■高中班導會議 ■獎學金審查會議(高中) ■高三模擬考(1) ■試讀生審查會議 ■高中社團選社 ■108-2 國一、國二、三外文化課程成果展(7/31-8/16) ■國三地理奧林匹亞 ■高一歷史奧林匹亞 ■國三 A 科學奧林匹亞 ■高一 B 科學奧林匹亞 ■高一合歡山行前課	8/1 ■新進人員報到 ■APX 檢定(8/1-2) ■國中補考(8/1-3) ■公告 109-1 新生及轉學生錄取名單 ■趣味競賽(國一~高二) ■高一 A 科學奧林匹亞 ■國三 B 科學奧林匹亞 ■高二科學奧林匹亞
暑假	2 ■國三地理奧林匹亞 ■高一歷史奧林匹亞 ■高一 B 科學奧林匹亞 ■國三科學奧林匹亞 ■高二科學奧林匹亞	3 ■ 國三辛走讀眉溪 ■ 家庭教育 ■高三辛專題研究 ■高二地理奧林匹亞 ■高二乙、高二庚車埕、集集行前課程	4 ■行政會報 ■國三複習測驗(第 1 冊)	5 ■國三複習測驗(第 1 冊) ■ 國中社團上課 ■ 家庭教育 ■國三 A 科學奧林匹亞 ■高一歷史奧林匹亞	6 ■ 國二童軍山野挑戰營 (8/6-8/7) ■ 家庭教育 ■ 二外星光之夜總彩排(1) ■ 家庭教育 ■ 新生行李擺放教學 ■ 家庭教育	7 暑輔第一次返家 ■國中班導會議 ■獎學金審查會議(國中) ■大學指定科目考試入學錄取公告 ■高三辛武界瀑布 ■高一辛日月潭健行 ■發放 109-1 註冊繳費單	8 父親節 ■ 家庭教育
	9 學生返校	10 ■ 國一夜間團輔:性平教育(19:10) ■ 家庭教育 ■國一「國民中學智力測驗」開始施測 ■ 二外星光之夜總彩排(2) ■ 家庭教育 ■高三辛專題研究 ■國三 A 科學奧林匹亞 ■高一 B 科學奧林匹亞 ■高一歷史奧林匹亞	11 ■行政會報 ■國三 B 科學奧林匹亞 ■國三地理奧林匹亞 ■高一 A 科學奧林匹亞	12 ■ 國中社團上課 ■ 家庭教育 ■ 二外星光之夜-回到未來(19:00-21:00) ■ 家庭教育	13 ■ 國二英語讀者劇場比賽 ■ 家庭教育 ■德語檢定考試(A2) ■國三辛眉溪行後課程 ■高一己合歡山健行 ■高二甲葛哈巫行後課程 ■高二己車籠埔行後課程 ■高二庚車埕、集集 ■高二辛專題研究	14 ■高中班導會議 ■國中社團上課 ■ 國一外語星光賽 ■ 家庭教育 ■德語檢定考試(A1) ■高二乙車埕、集集 ■高一甲合歡山健行	15 ■全民英檢中級初試 ■高三辛專題研究 ■高二科學奧林匹亞 ■高二地理奧林匹亞 ■高二乙車埕、集集行後課程
	16 ■高二地理奧林匹亞 ■高一 B 科學奧林匹亞 ■國三地理奧林匹亞 ■高二科學奧林匹亞 ■音樂中心暑輔課程結束	17 ■國三 B 科學奧林匹亞 ■高一 A 科學奧林匹亞 ■高二庚車埕、集集行後課程 ■高二辛專題研究	18 ■行政會報	19 暑輔測驗 ■高三乙合歡山 ■高三甲日月潭騎行	20 暑輔測驗 ■高三庚合歡山 ■高三己日月潭騎行	21 暑輔結束返家 ■繳交暑輔測驗成績(紙本及電子檔) ■高中班導會議 ■高三留校自習(8/21-8/27) ■高一辛神岡、眉溪志工活動(8/21-8/25) ■ 國二辛、國三辛阿里山 ■ 志工活動 (8/21-8/24) ■ 家庭教育 ■高二辛金門專題研究(8/21-8/24) ■寢具套帶回清洗	22
	23 祖父母節 ■ 家庭教育 ■繳交國中部暑輔測驗成績(紙本及電子檔)	24 ■ 生輔師職能提升研習 (8/24-25) ■ 家庭教育	25	26 ■住宿處開學準備(8/26-28)	27	28 全校老師返校 ■班導與生輔師交流會(08:00-09:00) ■國一新生獎學金審查會議(9:00-10:00) ■ 教師輔知研習 (10:00-12:00) ■ 家庭教育 ■期初教研會(14:00-15:30) ■期初校務會議(15:30-17:00)	29 ■SAT Exam
	9 月	30 學生返校 ■轉學生報到(16:00-17:00)	31 開學日 ■註冊、班務、大掃除(7:20-9:50) ■開學典禮(10:00-11:55) ■下午正式上課 ■ 國三夜間團輔:性平教育(19:10) ■ 家庭教育 ■ 圖書館學生志工招募 ■ 家庭教育 ■音樂中心課程 17:30 開始	9/1 ■行政會報 ■教室佈置開始 ■ 國二夜間團輔:性平教育(19:10) ■ 家庭教育 ■ 全校借閱班級共讀書 ■ 家庭教育 ■ 國中借閱晨讀書 ■ 家庭教育 ■住宿處期初財產盤點	2 ■高二、三模擬考(2) ■ 國中社團開始上課 ■ 家庭教育 ■高一夜間團輔:性平教育(19:10) ■ 國一、國二晨讀(1) ■ 家庭教育 ■ 國三晨讀(1) ■ 家庭教育 ■小論文格式說明(18:00-19:00)	3 ■高二、三模擬考(2) ■高二夜間團輔:性平教育(19:10) ■109-1 小論文校內報名截止	4 第一次返家

109年 月 週		南投縣私立普台高中暨附設國中部109學年度第一學期行事曆 (110.1.12版)						
		星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
2 非	6 學生返校	7 ■國三高三拍證件照 ■高一「大考中心興趣量表」開始施測	8 ■行政會報 ■國三複習測驗(1.2冊) ■國一高一拍證件照	9 ■國三複習測驗(1.2冊) ■二外檢定班開課 ■圖書館學生志工錄取公告 ■小論文發表會第一次彩排(18:30-21:00)	10 ■高一乙合歡山健行 ■小論文發表會第二次彩排(18:30-21:00)	11 ■高中班導會議 ■防災演練行前教育(早自習) 家庭教育 ■幹部訓練(班會) 家庭教育 ■高中社團開始上課 ■高一庚合歡山健行 ■小論文發表會總彩排(18:30-21:00)	12 ■綜合活動:小論文發表會	
	3 淨	13	14 ■國三「生涯興趣量表」開始施測 家庭教育	15 ■工作會報 ■行政會報 ■親師座談行前會 家庭教育 ■圖書館學生志工培訓(18:00-19:00) 家庭教育	16 ■防災演練(7:20-8:00) 家庭教育 ■國一、國二晨讀(2) 家庭教育	17 ■國二中英文抽背(1)	18 第二次返家 ■國中班導會議 ■發放9月份繳費單	19 校園環境消毒 家庭教育 ■全民英檢初級複試
	4 非	20 學生返校 ■宿舍夜間防災演練 家庭教育	21 ■夜多才、英檢、重修專班開課 ■繳交第一次期中考試卷	22 ■行政會報 ■住宿處親師座談會試講開始 家庭教育 ■閱讀心得比賽參賽作品繳交電子檔	23 ■住宿處工作會報 家庭教育 ■高一中英抽背(1)	24 ■國一中英文抽背(1)	25 ■高中班導會議 ■閱讀心得比賽參賽作品初選	26 釋奠典禮(上午) 家庭教育 ■綜合活動:通識講座 家庭教育
5 淨	27 ■親師座談會試講 家庭教育 ■新生健康檢查 家庭教育	28 教師節 家庭教育	29 ■工作會報 ■行政會報	30 第三次返家 ■寢具套帶回清洗	10/1 中秋節 家庭教育	2	3 ■SAT Exam	
	4 淨	5 ■閱讀心得比賽上傳(10/5-10/8) ■班級、家族網頁更新 家庭教育	6 ■行政會報	7 ■音樂中心期中考停課週	8 ■高中英文作文期中考 ■國中國文默寫期中考(1)	9 第四次返家 ■高中英聽期中考 ■國中班導會議 ■高三留校自習(1)(10/9-10/11)	10 國慶日	
	7 非	11 學生返校 ■全校晚自習	12	13 ■行政會報 ■住宿處親師座談會總試講 家庭教育	14 第一次期中考 ■教師反毒講座(08:10-09:00) 家庭教育	15 第一次期中考	16 ■高中班導會議 ■小論文寫作比賽校內截稿 ■國一、國二晨讀(3) 家庭教育 ■國三晨讀(2) 家庭教育	17 親師座談會 家庭教育 ■家長會改選 家庭教育 ■國三升學家長說明會 家庭教育
8 淨	18 ■小論文寫作比賽校內初選(10/18-10/22)	19 ■班旗設計比賽開始	20 ■工作會報 ■行政會報 ■第一次期中考成績及班導叮嚀輸入截止	21 捐血活動 家庭教育 ■校園之星鋼琴比賽-國中二、三年級初賽(社團時間) 家庭教育	22	23 第五次返家 ■國中班導會議 ■寢具套帶回清洗 ■發放10月份繳費單	24 ■大考中心第一次高中英語聽力測驗 ■文藻盃西語競賽	
	9 非	25 學生返校 ■全民英檢中高級初試	26 ■小論文校內初選公告 ■小論文寫作比賽上傳(10/26-10/30)	27 ■行政會報 ■高一二作業檢查(1):英文、地科、數學 ■國中作業檢查(1):英文、自然	28 ■住宿處工作會報 家庭教育 ■校內英語文競賽 家庭教育 ■寄發第一次期中考成績單 ■國中運動會會前賽(10:00-12:00) 家庭教育 ■辛班文學作業檢查	30 ■高二大學參訪	31 ■綜合活動:國一-高一拔河比賽(15:30-17:15) 家庭教育	
	10 淨	11/1 ■日語J.TEST檢定考試(國三、高二)	2 ■國中會前賽1500M(17:15-18:00) 家庭教育 ■家族網頁更新 家庭教育	3 國二、三年級二、三外暨高中二外期中考 ■工作會報 ■行政會報 ■高一二作業檢查(2):物理、化學、生物 ■國中作業檢查(2):國文、公民	4 國二、三年級二、三外暨高中二外期中考 ■高三模擬考(3) ■國一高一校外教學 ■繳交109-2轉學考考卷 ■繳交110-1國一新生入學考考卷	5 ■高三模擬考(3) ■國三模擬考(1)	6 第六次返家 ■國中班導會議 ■國三模擬考(1) ■高三留校自習(2)(11/6-11/8)	7 ■SAT Exam
11 非	8 學生返校 ■遠哲科學趣味競賽中區複賽(暫)	9 ■高二拔河比賽(17:15-18:10) ■西語、德語作業檢查	10 臺灣科學節及科學日 家庭教育 ■行政會報 ■高一二作業檢查(3):地理、公民、歷史 ■國中作業檢查(3):數學、地理、歷史 ■學科能力競賽中區複賽(11/10-11/11)(暫) ■圖書館主題月(11/10-12/24) 家庭教育 ■南投縣109學年度音樂比賽開始至11/20 家庭教育	11 國一年級二、三外期中考 ■住宿處工作會報 家庭教育 ■高一中英抽背(2) ■國中國學期中考 ■國中武術操比賽(10:00-12:00) ■辛班數學作業檢查	12 ■國二中英文抽背(2) ■高中健康操比賽(07:20-08:00)	13 ■高中班導會議 ■國一、國二晨讀(5) ■國三晨讀(3)	14 ■小六升國一教育說明會(14:00-17:15) ■綜合活動:全校自習 ■西語DELE檢定	
	12 淨	15 ■法語A1/A2 DELF 檢定(口試) ■與夫子有約(1)	16 ■繳交第二次期中考試卷	17 ■行政會報 ■消防自衛編組訓練(18:00-19:30)	18 ■校內國語文競賽	19 ■班級、家族網頁更新 家庭教育	20 第七次返家 ■國中班導會議 ■法語A1/A2 DELF 檢定(上午A2筆試、下午A1筆試) ■寢具套帶回清洗 ■發放11月份繳費單	21 ■全民英檢中級複試

109年 月 週		南投縣私立普台高中暨附設國中部109學年度第一學期行事曆 (110.1.12版)												
		星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六						
13 非	22	學生返校 ■全校晚自習	23		24	行政會報	25	消防自衛編組訓練實際操作(08:10-10:00) ■高一二國學期中考 ■國一中英文抽背(2) ■音樂中心期中考停課週	26	■高中英文作文期中考 ■國中國文默寫期中考(2) ■日語作業檢查	27	■高中班導會議 ■高中英聽期中考	28	■口腔檢查(13:00) ■家庭教育 ■綜合活動:通識講座[家庭教育]
	14 淨	29		30	12/1 ■工作會報 ■行政會報	2	第二次期中考	3	第二次期中考 ■宿舍期中大掃除	4	第八次返家 ■國中班導會議 ■高一走讀 ■高三留校自習(3)(12/4-12/6) ■國一、國二晨讀(6) ■家庭教育	5	SAT Exam	
15 非	6	學生返校 ■日語 JLPT 檢定	7	■高中健康操整合(17:15-18:00) ■家族網頁更新 ■家庭教育	8	■行政會報 ■國中武術操整合(17:15-18:00) ■家庭教育	9	■住宿處工作會報 ■家庭教育 ■國中聯絡簿普查 ■家庭教育 ■辛班歷史作業檢查	10	■第二次期中考成績及班導叮嚀輸入截止	11	■高中班導會議	12	■大考中心第二次高中英語聽力測驗 ■綜合活動:創意進場道具製作 ■家庭教育 ■西塞羅英語辯論比賽(暫)
	16 淨	13	■高中健康操整合(17:15-18:00)	14	■國中武術操整合(17:15-18:00) ■家庭教育	15	■工作會報 ■行政會報	16	■寄發第二次期中考成績單 ■運動會彩排(7:20-10:00) ■家庭教育	17	■運動會總彩(15:30-17:30) ■家庭教育	18	■兩校運動會聯合開幕(14:30) ■家庭教育	19
17 非	20		21	學生返校	22	■行政會報 ■高一二作業檢查(4):國、英文作文 ■國中作業檢查(4):國、英文作文 ■學生音樂發表會彩排(1)(21:00-22:30) ■家庭教育	23	高三期末考 ■住宿處工作會報 ■家庭教育 ■辛班自然作業檢查 ■109-2小論文寫作比賽校內報名開始 ■學生音樂發表會彩排(2)(21:00-22:30) ■家庭教育	24	高三期末考 ■國三模擬考(2) ■法語作業檢查	25	■國三模擬考(2) ■高中班導會議 ■與夫子有約(2)	26	■全民英檢中高級複試 ■109-2轉學生第一階段面談 ■綜合活動:通識講座[家庭教育]
	18 淨	27	■校園之星鋼琴比賽-決賽(19:30-21:00) ■家庭教育	28	■高三模擬考(4) ■學期總成績單學生個人評語截止	29	■工作會報 ■行政會報 ■高三模擬考(4)	30	■高一中英抽背(3)	31	第十次返家 ■國二走讀[家庭教育] ■國二中英文抽背(3) ■高三留校自習(4)(12/31-1/3) ■發放12月份繳費單	1/1	元旦	2
19 非	3	學生返校	4	■繳交期末考考卷 ■發閱讀學程學分一覽表 ■學生音樂發表會彩排(3)(21:00-22:30) ■家庭教育 ■家族網頁更新 ■家庭教育	5	■行政會報 ■學生音樂發表會彩排(4)(21:00-22:30) ■家庭教育	6	■住宿處工作會報 ■家庭教育 ■高中週記普查 ■國中社團最後一次上課[家庭教育] ■國中部歸還晨讀書、共讀書 ■高中部歸還共讀書	7	■國一中英文抽背(3) ■班級、家族網頁更新[家庭教育]	8	■高中班導會議 ■高中社團最後一次上課 ■繳回閱讀學程手冊至圖書館核章 ■學生音樂發表會總彩排(19:30-22:30) ■家庭教育	9	■大學學群暨職涯發展講座(15:30-17:15) ■109-1學生音樂發表會(19:30-21:00) ■家庭教育 ■全民英檢初級初試
	20 淨	10		11	■二、三外期末考週(1/11-1/13)	12	■期末校務會議(18:00-19:30) ■行政會報	13	■國中國學期末考 ■音樂中心期末考停課週	14	■國中國文默寫期中考 ■高一二英聽期中考 ■學生個人停止借閱 ■109-2小論文寫作比賽校內報名截止	15	■第十一次返家 ■國中班導會議 ■包高中活動(班會) ■家庭教育 ■高三留校自習(5)(1/15-1/17) ■發放1月份繳費單	16
21 非	17	學生返校 ■全校晚自習	18		19	期末考 ■行政會報	20	期末考 ■住宿處試讀準備	21	期末考 ■轉學生試讀報到 ■高三看學測考場 ■高三學測祈福法會	22	■大學學測.寒輔開始 ■音樂中心寒輔課程12:20開始	23	■大學學測 ■畢業校友返校進班分享[家庭教育] ■個人及班級圖書歸還
	寒假	24	■畢業校友返校進班分享[家庭教育]	25	■國二數理闖關(8:00-10:00) ■畢業校友返校進班分享[家庭教育] ■高一英語話劇比賽總彩(1)	26	■行政會報 ■國一中英詩詞唱誦(13:10-15:10) ■高一英語話劇比賽總彩(2) ■國中外語文化週 ■家庭教育	27	■高一英語話劇比賽 ■期末考成績及班導叮嚀輸入截止 ■宿舍大掃除.行李打包[家庭教育]	28	■寒輔結束返家(12:00) ■班務&大掃除(8:00-9:30) ■休業式(9:40-10:40) ■寢具套帶回清洗 ■發放109-2註冊繳費單	29		30
2月		31		2/1	■生輔師職能提升研習(2/1-2/2) ■家庭教育	2		3	■住宿處開學準備(2/3-2/5)	4	■公告109-2轉學生錄取名單	5		6
	7		8	■寄發期末考成績單	9		10	調休	11	除夕	12	春節假期	13	春節假期

109年 / 月 / 週		南投縣私立普台高中暨附設國中部 109 學年度第一學期行事曆 (110.1.12 版)						
		星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1	非·友善校園週	14 春節假期	15 春節假期	16 春節假期	17 彈性補 1/21 假	18 全校老師返校 <ul style="list-style-type: none"> ■ 期初校務會議 (8:00-9:10) ■ 班導與生輔師交流會 (9:10-10:00) ■ 教師輔知研習 (10:00-12:00) ■ 家庭教育 ■ 期初教研會 (14:00-17:00) ■ 學生返校 ■ 轉學生報到 (16:00-17:00) 	19 109-2 開學日 <ul style="list-style-type: none"> ■ 註冊、班務、大掃除 (7:20-9:50) ■ 家庭教育 ■ 開學典禮 (10:00-11:55) ■ 下午正式上課 ■ 圖書館學生志工招募 ■ 家庭教育 	20 <ul style="list-style-type: none"> ■ 全校借閱班級共讀書 ■ 家庭教育 ■ 國中借閱晨讀書 ■ 家庭教育

110年 月 週		普台高中暨附設國中部 109 學年度第二學期行事曆 (110.6.22 版)						
		星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
2 月	寒 假 1 非 友 善 校 園 週	7 14 春節假期	8 寄發期末考成績單	9 教室及宿舍消毒	10 彈性補 1/21 假	11 除夕	12 春節假期	13 春節假期
	2 淨	21 學生返校 試讀生報到 (16:00-17:00)	22 109-2 開學日 註冊、班務、大掃除 (7:20-9:50) 家庭教育 開學典禮(10:00-11:55) 各年段書籍發書 下午正式上課 高三補考(2/22-2/23) 「中學多元性向測驗」 施測開始 高中小論文寫作比賽校 內繳交截止 圖書館學生志工招募 家庭教育 音樂中心 17:30 開始上課 家庭教育	23 行政會報 高一、二補考(2/23-2/24) 國中複習專班開始上課 (2/23-3/4) 期初班級教室財產清點 (2/23-3/3) 學習歷程檔案研習 (18:00-20:00) 全校借閱班級共讀書 家庭教育 國中借閱共讀書家庭教育	24 大考中心公布學測成績 「繁星推薦」、「個人申 請」選填志願輔導開始 國中農讀(1) 家庭教育 國中社團選社 家庭教育 二外檢定班開課 高中小論文寫作比賽 校內評審(2/24-3/2)	25 閱讀心得比賽繳交名單及 電子檔	26 元宵節 第一次返家 國中班導會議 109-1 國中獎學金審查會 議 大考中心寄發術科成績 單	27
3 月	3 非	28 228 紀念日	3/1 補 228 學生返校	2 行政會報 國中科展報名(暫) 指定項目甄試輔導開始 109-1 國一國二外文(翻譯成 果展)3/2-3/12 閱讀心得比賽作品初審 109 學年度全國音樂比賽開 始-團體組家庭教育	3 國三複習測驗 國中社團開始 校訓四箴行作文比賽(國 中)(社團) 家庭教育 高中小論文寫作比賽校 內成績公告	4 高三模擬考(5)(暫) 國三複習測驗 校訓四箴行作文比賽(高 中)(早自習) 備審資料製作講座 (19:00-21:00)	5 高中班導會議 國中 109-1 補考(3/5-3/7) 109-1 高中獎學金審查會 議 高三模擬考(5)(暫) 基礎程式語言檢定 (15:20~16:30/16:30~17:40) 親師座談會行前會(高中) 高中社團開始	6 小六儲備生報到及校園 巡禮 綜合活動:越野健行暨淨 街家庭教育 1100310 梯次閱讀心得 比賽上傳中學生網站 (3/6-3/9)
	4 淨	7 14 學生返校 宿舍夜間防災演練 家庭教育	8 國高中週考、複習考、 國中夜多才藝開始 國一「學習態度測驗」開 始施測 國二「新編多元性向測驗 測開始施測	9 臨時校務會議 行政會報 教師性平教育宣導 家庭教育	10 第一次課發會(10:10) 大學繁星推薦校外報名 國二中英文抽背(1) 國中農讀(2) 家庭教育 1100310 梯次高中閱讀心 得比賽上傳截止	11 國中教育會考報名 (3/11-3/13)	12 第二次返家 國中班導會議 親師座談會行前會(國中) 家庭教育	13 SAT Exam
4 月	5 淨	14 學生返校 宿舍夜間防災演練 家庭教育	15 畢業班拍照(大合照、班級 團照) 家庭教育 1100315 梯次高中小論文 寫作比賽上傳截止 109 學年度全國音樂比賽 開始-個人組	16 行政會報 314 Pi Day (3/16-3/23) 畢業班拍照 家庭教育	17 高一中英文抽背(1) 公告大學「繁星推薦」 錄取名單及第八類學群 通過第一階段篩選結果	18 國一中英文抽背(1) 國三特色展籌備會(1)(17:30) 家庭教育 面試禮儀講座 (19:10-21:00) 農讀(1)心得繳交 家庭教育	19 第三次返家 高二走讀(九九峰) 發放 3 月份(含 2 月)繳費 單 PSAT 9 YMUN(3/19-3/21) 寢具套帶回清洗 家庭教育	20 全民英檢初級複試
	6 非	21 學生返校	22 個人申請校外報名 第一次期中考繳卷 班級、家族網頁更新 家庭教育 親師座談宿舍試講開始 家庭教育 發各單位財產盤點表	23 行政會報 國三模擬考(1) 面試實務講座(19:10-21:00)	24 住宿處工作會報 國三模擬考(1) 校訓四箴行演講初賽(國 中)(社團) 家庭教育	25 第 60 屆高中科展報名(暫) 高中社團社長大會 (17:30-18:30) 校內面試演練(1) (19:10-21:00) 高三辛鹿港走讀	26 國三二外期中考 高中班導會議(性平會) 校訓四箴行演講初賽(高 中)(第四節) 與夫子有約(1) 家庭教育	27 110-1 新生及轉學生檢測 面談(第一梯) 綜合活動:通識講座 家庭教育 高三模擬面試 (15:30-17:15)
4 月	7 淨	28	29 國中國文默寫期中考(1) (早自習) 校內面試演練(2) (19:10-21:00) 認輔教師研習(1) 家庭教育	30 工作會報(暫停乙次) 行政會報(暫停乙次) 第 60 屆中小學科展報名(暫)	31 臨時校務會議(11:30) 高中英文作文期中考 科學營暨數理營第一次 籌備(10:10) 公告大學「個人申請」 第一階段篩選結果 國三辛鹿港走讀 家庭教育 法語作業檢查	4/1 第四次返家 高中英聽期中考 高一乙阿里山志工 音樂中心期中考停課	2 補兒童節	3 校園消毒 家庭教育
	8 非	4 兒童節、清明節	5 補清明節、學生返校 全校晚自習	6 行政會報 科學營暨數理營第一次 招生	7 住宿處工作會報 家庭 教育 圖書館主題月(4/7-5/16) 農讀(2)心得繳交 家庭 教育	8 第一次期中考	9 第一次期中考 宿舍期中大掃除	10 親師座談會 家庭教育
	9 淨	11 自我探索小團體 家庭教育 國中農讀(3)	12 國一國二學力檢測複習 考(1) 各領域教科書評選會議 (4/12-5/3) 圖書館財產清點	13 自衛消防編組訓練 行政會報	14 捐血活動 第一次期中考成績及 班導叮嚀輸入截止 大學「個人申請」指定 項目甄試(4/14-5/2) 辛班數學作業檢查 壓力管理小團體 家庭教育 人事室財產清點	15 國一中英文抽背(2) 大學第一章籌備會(1) 大學「個人申請」指定項目 甄試 110-1 高中小論文寫作比賽 校內報名開始	16 第五次返家 國中班導會議 國二走讀(虎頭山) 家庭教育 高一辛三水、林內走讀 發放 4 月份繳費單	17 全民英檢中級複試 TASMUN(4/17-4/18)
	10 非	18 學生返校 宿舍生活技能競賽 (高一、高二)	19 科學營暨數理營第二次 招生 學務處財產清點	20 行政會報 國中作業檢查(1): 自然、英文 高中作業檢查(1): 英文、地科、數學	21 二、三外期中考 (4/21-4/24) 自衛消防編組訓練實際 演練 高一中英文抽背(2) 國中中英文抽背(2) 寄發第一次期中考成績 單 TAIMUN(4/21-4/23) 辛班文學作業檢查 家族網頁更新 家庭教 育 健康中心財產清點 各導師室財產清點	22 國三模擬考(2) 國一自我探索小團體(1) 家庭教育	23 高中班導會議 國三模擬考(2) 高二職涯探索暨就業知 能講座(9:00-11:00) 與夫子有約(2) 家庭教育	24 110-1 新生及轉學生檢測 面談(第二梯) 綜合活動:自習 台北青年管樂團音樂會 (19:00-21:00) 家庭教 育

110年 月 / 週		普台高中暨附設國中部 109 學年度第二學期行事曆						(110.6.22 版)
		星 期 日	星 期 一	星 期 二	星 期 三	星 期 四	星 期 五	星 期 六
5 月	11 淨	25	26 ■國三國文默寫期中考(早自習) ■國一國二學力檢測複習考(2) ■國三免試入學變更就學區申請(4/26-4/30) ■西語、德語作業檢查 ■日語作業檢查(國三) ■教務處財產清點	27 國三三外期末考 ■工作會報 ■行政會報 ■大學第一章籌備會(2)(16:30) ■國中作業檢查(2): 國文、數學 ■高中作業檢查(2): 物理、化學、生物 ■國中晨讀(4) 家庭教育	28 ■國三國學期末考(早自習) ■輔導室財產清點 ■音樂中心財產清點	29 ■國三特色展籌備會(2)(17:30) 家庭教育 ■國一自我探索小團體(2) 家庭教育	30 第六次返家 ■國中班導會議 ■國三二期末考 ■高一走讀(虎頭山) ■PSAT 10 ■TOEFL JUNIOR ■音樂中心國三學生停課 ■寢具套帶回清洗 家庭教育	5/1
	12 淨	2 學生返校	3 ■第二次期中考繳卷 ■AP Exam(5/3-5/14) ■護學會財產清點	4 ■行政會報 ■國中作業檢查(3): 社會、國三中文作文 ■高中作業檢查(3): 地理、公民、歷史	5 ■國三期末考(5/5-5/6) ■國一、國二國學期中考(早自習) ■高三模擬考(6)(暫) ■辛班歷史作業檢查 ■晨讀(3)心得繳交 家庭教育 ■校長副校長室財產清點	6 ■國一、國二國文默寫期中考(2)(早自習) ■高三模擬考(6)(暫) ■畢業班停止個人借閱、歸還個人及共讀書 ■畢業班發閱讀學程學分一覽表	7 第七次返家 ■高一走讀(籃城、船山) 家庭教育	8 ■SAT Exam
	13 非	9 母親節 學生返校 ■全校晚自習	10 ■各大學公告「個人申請」錄取名單並寄發甄選總成績單 ■大學醫學系公告第八類學群第二階段面試錄取名單	11 ■行政會報	12 ■住宿處工作會報 ■高二國學期中考 ■甄選會統一公告第八類學群錄取名單 ■國三考前自習(5/12-5/14) ■音樂中心期中考停課 ■外語中心財產清點	13 ■高中英文作文期中考 ■「個人申請」正備取生登記就讀志願序(5/13-5/14) ■國三期末考成績輸入截止 ■班級網頁完成更新 家庭教育 ■高三大學考試分發入學選填志願輔導座談會	14 ■高中班導會議 ■高中英聽期中考 ■包高中活動(國中) ■國中教育會考考場 ■「個人申請」正備取生登記就讀志願序	15 國中教育會 ■工作會報 ■綜合活動:通識講座 家庭教育
	14 淨	16 國中教育會考 第二次期中考 高三期末考	17 第二次期中考 高三期末考 ■CWT 全民中檢(國一)(7、8節) ■考試入學輔導開始 ■畢業班教室財產清點(5/17-5/25)	18 ■行政會報 ■國一國二學力檢測複習考(3) ■國三特色展活動課程開始 家庭教育	19 第八次返家(5/19-6/28) 學生停課不停學 家庭教育 ■發放畢業生5月份繳費單 ■總務處財產清點	20 ■「個人申請」統一分發結果公告 ■家族網頁更新	21	22
	15 非	23	24 ■高三期末考成績及班導叮嚀輸入截止 ■第二次期中考成績及班導叮嚀輸入截止 ■大考中心指定科目考試報名	25 ■行政會報	26 ■國中畢業獎項審查會議(暫) ■國、高三宿舍期末財產清點 ■住宿處財產清點	27	28 ■「學系探索量表」施測開始	29 ■110-1 新生及轉學生檢測面談(第三梯)
6 月	16 淨	30	31 ■班導繳交學生陪談紀錄 ■期末教室財產清點(5/31-6/5) ■專科教室財產清點(5/31-6/11)	6/1 ■行政會報 ■寄發第二次期中考成績單	2 ■第二次課發會(10:10)	3	4 畢業典禮(10:00-11:00) 家庭教育 ■發放國三直升生暑輔繳費單(郵寄)	5 ■SAT Exam
	17 非 海洋教育週	6	7 ■期末考繳卷	8 世界海洋日 ■行政會報	9	10 ■國中部日常生活成績截止日(寄電子檔)	11 ■學期總成績單學生個人評語截止	12
	18 淨	13	14 端午節	15 ■行政會報	16	17 ■國三免試入學志願選填(6/17-6/23)(暫)	18	19
	19 非	20	21	22 ■期末校務會議(線上)(17:00-18:00) ■行政會報	23	24	25	26 ■獨招面談(暫)
	20 淨	27	28	29 ■行政會報 ■110-1 高中小論文寫作比賽校內報名截止	30	7/1 ■獨招報名截止	2 ■班會時間(9:00-10:00) ■發放5-6月份及暑輔繳費單(郵寄) ■發放110-1註冊繳費單(線上)	3 暑假開始
7 月	暑 假	4 ■期末考成績輸入截止	5 高二升高三自習(線上)(7/5-7/30) ■國三免試入學集體報名(7/5-7/11)(暫)	6	7	8	9	10
		11	12 ■寄發學期總成績單	13 ■免試入學獨招榜	14	15 ■免試入學獨招報到	16	17
		18	19	20 ■畢業生選填志願輔導說明會	21	22	23	24
		25	26 ■各年段書籍發書	27 ■教職員成績考核委員會	28 新進人員研習(線上) ■大學指定科目考試(7/28-7/30) ■小六升國一銜接會議(10:00-11:30)	29 全體教師返校 ■教研會、教師共備(9:00-15:00) ■老師座位搬遷與整理(15:00-17:00)	30 ■新進班導、代導會議(9:00-9:30) ■期初校務會議(10:00-12:00) ■班導會議(14:30-15:00) ■國三升高一銜接會議(15:30-17:00)	31
8 月	暑 假	8/1	2 暑輔開始(線上)(8/2-8/27) ■新進人員報到 ■音樂中心 17:30 開始上課	3 ■行政會報	4	5 ■110-1 小論文校內報名截止	6	7
		8 父親節	9	10 ■行政會報	11	12	13 ■高中班導會議(15:30-17:00)	14
		15	16 國一暑輔(線上)(8/16-8/27)	17 ■行政會報	18	19	20 ■國中班導會議(15:30-17:00)	21 校園消毒
		22 祖父母節	23 ■生輔師研習(8/23-8/24)	24 ■行政會報	25 ■班導與生輔師交流會議(15:30-17:00) ■住宿處開學準備(8/25-8/27)	26 ■班導會議(15:30-17:00)	27 暑輔結束 ■學生返校前教室及宿舍消毒(15:30-17:00)	28 ■SAT Exam

110年 9月 / 週		普台高中暨附設國中部 109 學年度第二學期行事曆 (110.6.22 版)						
		星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
9	月	29 學生返校 ■轉學生報到 (16:00-17:00)	30 110-1 開學日 ■註冊、班務、大掃除 (7:20-9:50) ■開學典禮(11:00-11:55) ■下午正式上課 ■國二夜間團輔:性平 教育(19:10-21:00) [家庭教育] ■圖書館學生志工招募 [家庭教育] ■音樂中心 17:30 開始上課	31 ■行政會報 ■大學指定科目考試入學錄取 公告 ■發各年段期初教室設備財產 清冊 ■教室佈置開始 ■國三夜間團輔:性平 教育(19:10-21:00) [家庭教育] ■全校借閱班級共讀書 ■國中借閱晨讀書	9/1 ■高二、三模擬考(2) ■國中晨讀(1) [家庭教育] ■國中社團開始上課 [家庭教育] ■高二夜間團輔:性平 教育(19:10-21:00) ■住宿處期初財產盤點	2 ■高二、三模擬考(2) ■高二 B 肝疫苗第三劑施 打 ■高三夜間團輔:性平 教育(19:10-21:00)	3 第一次返家 ■國一新生獎學金審查 會議(9:00-10:00)	4

普台高中 109 學年度家庭教育研習活動及教案彙整表

教師專業知能提升研習

場次	日期	講師	主題
1	109.08.25(六)	劉姿瑩組長	親師溝通與建立關係
2	109.08.28(五)	洪水欽主任	用童軍的方法經營班級
3	110.12.01(二)	葉丙成教授	給孩子一雙學習的翅膀
4	110.12.01(二)	黃國珍老師	「閱讀素養」的關鍵能力
5	110.12.15(二)	魏秀年顧問	班級輔導研習-如何與青春期的孩子談話》
6	110.02.01(一)	魏秀年顧問	對話技巧與情緒管理
7	110.02.02(二)	許維堅主任	「自殺防治」--認識自傷和憂鬱
8	110.02.02(二)	黃瓊婷顧問	時間管理--一日工作流程討論
9	110.02.18(四)	魏秀年顧問	懲罰怎麼失效了?--從「增強理論」談有效的獎與罰

109-1 住宿處家族生輔老師讀書會分享時間表

場次	日期	報告書目(年段)
1	10月28日(三)	1. 被討厭的勇氣：自我啟發之父「阿德勒」的教導 2. 交心
2	11月11日(三)	1. 品格的力量 2. 情緒習慣決定你的一生
3	12月9日(三)	1. 教出孩子的生存力 2. 老師，是孩子遲來的父母 3. 專注的力量 4. 情緒智商：哈佛大學代代相傳的3堂自我管理課
4	12月23日(三)	1. 一個都不能少：愛的零拒絕教育！教育孩子同理心之必要 2. 我想傾聽你
5	110年1月6日 (三)	1. 心念:25堂從情緒引導學習的內在課程 2. 教孩子為自己的行為負責

家庭教育融入各領域教案

編號	學期	年段	課程主題	教師	科目
1	109-1	國一	打破性別刻板印象	黃美姬	健康
2	109-1	國一	壓力與自我調適	劉姿瑩	輔導
3	109-1	國三	飲食與生活	林佳萱	家政
4	109-2	國一	五柳先生	陳姿穎	國文
5	109-2	國一	我的溝通信念練習	劉姿瑩	輔導
6	109-2	國二	團團玩音樂	陳詩榆	音樂
7	109-2	國三	生涯實現者	陳勝璿	輔導
8	109-2	國三	香草素糕/焦糖奶茶	林佳萱	家政

綜合活動領域研習-家庭教育資源分享

	日期	講師	主題
1	110年06月07日	陳勝璿老師	《FUN 心福卡》 講師： 對象：藝能科教師

普台高級中學 109 學年度第一學期「教師專業知能提升研習」

壹、研習主題：用童軍的方法經營班級

貳、研習目的：透過實例分享、討論與示範，提昇本校全體教職同仁之輔導知能

參、研習時間：109 年 08 月 28 日（星期五）10 :00~12 :00

肆、研習地點：國際會議廳

伍、研習講師：洪水欽主任

陸、研習對象：全體教職同仁

柒、活動剪影：





1-2-1 [BACK](#)

普台高級中學 109 學年度第一學期「班級輔導研習」

壹、研習主題：如何與青春期的孩子談話

貳、研習目的：透過實例分享、討論與示範，提昇本校全體教職同仁之輔導知能

參、研習時間：109 年 12 月 15 日（星期二）09:30~11 :00

肆、研習地點：教務處旁小會議室

伍、研習講師：魏秀年顧問

陸、伍、研習對象：國一各班級導師

柒、活動剪影：





1-2-1 [BACK](#)

普台高中 109 學年度第一學期住宿處生輔師職能提升研習計畫

109.8.11.

一、時間：民國 109 年 8 月 24~25 日

二、地點：階梯教室

三、參加人員：全體生輔員

四、辦理單位：住宿處、人事室

五、目標：

1. 激勵生輔員進修吸收新知、提高教學品質。
2. 提升生輔員素質，建立終生學習理念。
3. 充實生輔員專業知能改進輔導方法。
4. 建立生輔員正確知見。
5. 提升生輔員溝通技能。

六、實施流程及內容：

日期	時間	地點	主題	內容概述	主講者
8/24 (一)	08:20 ~ 08:50	階梯 教室	校長致詞	勉勵全體生輔師	林校長
	09:00 ~ 12:00	國一跑 班 A B 教室	生輔員工作 實務演練	1. 分組並由老師練習處理生活中常遇 問題(抽籤)。 2. 由家族長和行政進行回饋	陳怡婷 副主任
	14:00	階梯	語眾不同	1. 口語表達技巧	黃瓊婷顧問

	~ 17:00	教室		2. 說出影響力	
8/25 (二)	08:00 ~ 08:40	階梯 教室	健康照護	常見和特殊疾病的照護	江佩真 護理師
	09:00 ~ 10:00	國學 講堂	董事長開示		董事長
	10:15 ~ 12:00	階梯 教室	多元活動演 示	1. 家族夜間課程演示 2. 分組演練 3. 由家族長和行政進行回饋	陳怡婷 副主任
	14:00 ~ 15:00	階梯 教室	校園性別平 等教育	1. 認識校園性侵害、性騷擾及性霸凌 2. 了解性平事件的處理流程及防範	郭依琳主任
	15:10 ~ 16:30	階梯 教室	親師溝通與 建立關係	1. 親師溝通注意事項 2. 和學生建立關係技巧	劉姿瑩組長
	16:40 ~ 17:00	階梯 教室	隨車業務宣 導	隨車注意事項	徐旻伶老師

七、工作職掌：

工作內容	負責人	完成日期	備註
活動規劃及設計	林正雄主任 陳怡婷副主任 李婷茹、王治平	8/11	
邀請講師	林正雄主任	8/11	
回饋單、記分卡、簽到表	傅家珍	8/19	
海報製作	傅家珍	8/19	
研習手冊	李婷茹	8/19	
器材準備及場地佈置	張世霖	8/21	
茶點、獎品準備	陳怡婷副主任	8/21	
攝影、拍照	張世霖	8/24-8/25	
主持人	李婷茹	8/24-8/25	

八、經費需求：

項目	費用	備註
茶點、獎品	2500 元	合計:2550 元
研習手冊材料費	50 元	

九、本計畫經行政會報討論通過，陳校長核可後實施，修正時亦同。

普台高中 109 學年度第一學期「教師專業知能提升研習」計畫

資料時間：109 年 10 月 5 日

一、研習目的：

透過實例分享、討論與示範，提昇本校全體教職同仁之專業知能。

二、研習項目：

- (一)時間：109 年 12 月 1 日(淨空週星期二)18：00～20：00。
- (二)講師：葉丙成教授、黃國珍老師
- (三)地點：國際會議廳。
- (四)對象：日間教職同仁、普台國小報名參加之教職員。
- (五)時間規劃：

內容	引言暨頒發結緣品	給孩子一雙學習的翅膀	「閱讀素養」的關鍵能力	結語
時間	18：00～18：05	18：05～19：00	19:05~20:00	20：00～20：05

三、研習時程規劃與工作分配：

時間	流程	工作內容	負責人員	備註
9 月 22 日	前置作業	邀請與確認講師。	教務處	
10 月 23 日 (星期五) 前		1. 訂定與上呈計畫。 2. 製作海報、簽到表、回饋單。 3. 申請物料、借用場地與相關物品。 4. 完成國小參加人員統計。	教務處	
11 月 30 日 (星期一)	場地佈置	1. 完成場地佈置。確認音響設備。	教務處 總務處	準備： 面紙、鐘點費、收據、結緣品、相機、錄影機、筆電、簡報器、茶水。
12 月 1 日 (星期二) 15：30	前置作業	1. 至高鐵台中站接送講師(待確認) 2. 開冷氣。 3. 中控室：麥克風、音響、投影機。		
17：50		1. 廣播提醒教職員。 2. 提醒主管。 3. 簽到相關物品定位。	教務處	
18：00 ~ 20：00	閱讀素養的關鍵能力	1. 禮請校長頒發結緣品。 2. 主持〔副校長〕 3. 場控〔林天麒組長〕 4. 音控〔王瑞鴻老師〕 5. 攝影〔出版編輯組〕 6. 錄影〔張嘉心老師〕	校長室 教務處 總務處 出版編輯組	
20：10	撤場	場地復原。	教務處	

四、結緣品與講師費用

結緣品	鐘點費	交通費	數量	合計
陶杯、普台之星	$(2,000*2)*2=8,000$	$(700*2)*2=2,800$	2	10,800

五、本計畫於行政會報通過，呈 校長核可後實施，修正時亦同。

普台高級中學 109 學年度第一學期「教師專業知能提升研習」

壹、研習講題：給孩子一雙學習的翅膀

貳、研習目的：透過實例分享、討論與示範，提昇本校全體教職同仁之輔導知能。

參、研習時間：109 年 12 月 01 日（星期二）18:05~19:00

肆、研習地點：國際會議廳

伍、研習講師：葉丙成教授

陸、研習對象：全體教職同仁

柒、活動剪影：



↑ 林校長致贈講師結緣品

↓ 專注聽講的教師群



1-2-1 [BACK](#)

普台高級中學 109 學年度第一學期「教師專業知能提升研習」

壹、研習講題：「閱讀素養」的關鍵能力

貳、研習目的：透過實例分享、討論與示範，提昇本校全體教職同仁之輔導知能。

參、研習時間：109 年 12 月 01 日（星期二）18:05~19:00

肆、研習地點：國際會議廳

伍、研習講師：黃國珍老師

陸、研習對象：全體教職同仁

柒、活動剪影：





1-2-1 [BACK](#)

普台高級中學 109 學年度第一學期「班級輔導研習」

壹、研習主題：班級輔導研習

貳、研習目的：透過實例分享、討論與示範，提昇本校全體教職同仁之輔導知能。

參、研習時間：109 年 12 月 15 日（星期二）09:30~11 :00

肆、研習地點：教務處旁小會議室

伍、研習講師：魏秀年顧問

陸、研習對象：國一各班級導師

柒、活動剪影：





1-2-1 [BACK](#)

普台高級中學 109 學年度第二學期「生輔師職能提升研習」

- 壹、研習目的：透過實例分享、討論與示範，提昇團體生輔師之輔導職能，項目有：對話技巧與情緒管理、一日工作流程討論、認識自傷和憂鬱等。
- 貳、研習時間：110 年 02 月 01 日（星期一）~110 年 02 月 02 日（星期二）
- 參、研習地點：階梯教室、普台國小
- 肆、研習講師：魏秀年顧問、許維堅主任、黃瓊婷顧問
- 伍、研習對象：全體生輔師
- 陸、活動剪影：



1-2-1 [BACK](#)

普台高級中學 109 學年度第二學期「教師專業知能提升研習」

壹、研習目的：透過實例分享、討論與示範，提昇本校全體教職同仁之輔導知能。

貳、研習時間：110 年 02 月 18 日（星期四）10 :00~12 :00

參、研習地點：國際會議廳

肆、研習講師：魏秀年顧問

伍、研習對象：全體教職同仁

陸、活動剪影：



1-2-1 [BACK](#)

普台高級中學 109 學年度第一學期住宿處家族讀書會計畫

109. 9. 6.

- 一、目的：為落實終生學習的理念、培養生輔師閱讀的習慣、提升專業知能、建立正確知見，持續推行家族讀書會活動。
 - 二、辦理單位：本校住宿處、人事室
 - 三、實施方式：依年段分組成立讀書會，如表一。
- 表一 109 學年度第一學期住宿處讀書會共讀書目

年段	讀書會名稱	帶領人	書目	作者
國一	福慧雙修讀書會	張宏智	老師，是孩子遲來的父母	蘇文鈺
		李若茵	被討厭的勇氣：自我啟發之父「阿德勒」的教導	岸見一郎/古賀史健
國二	管小孩讀書會	蘇鵬樺	專注的力量	丹尼爾·高曼
		陸俐安	我想傾聽你	洪仲清
國三	黑皮讀書會	劉子豪	情緒習慣決定你的一生	朴用喆
		張惠菁	教孩子為自己的行為負責	冰凌木子
高一	好EQ讀書會	葉惠云	交心	蘇明進
		袁孔琳	教出孩子的生存力	大前研一
高二	微笑讀書會	陳志維	情緒智商：哈佛大學代代相傳的3堂自我管理課	譚春虹
		李婷茹	一個都不能少：愛的零拒絕教育！教育孩子同理心之必要	神老師&神媽咪 (沈雅琪)
高三	慕誠讀書會	吳宜蓁	心念:25堂從情緒引導學習的內在課程	李崇建
		林元誠	品格的力量	薩繆爾·史密斯

2. 生輔師針對該年段所閱讀的書各交一篇心得報告。

3. 各組讀書會之心得分享定於處室工作會報後進行報告。

四、實施時間：自 109 年 10 月 28 日~110 年 1 月 6 日，如表二。

表二 讀書會分享時間表

日期	報告書目(年段)
10 月 28 日 (星期三)	1. 被討厭的勇氣：自我啟發之父「阿德勒」的教導(明心) 2. 交心(高一女)
11 月 11 日 (星期三)	1. 品格的力量(高三男) 2. 情緒習慣決定你的一生(正行)
12 月 9 日 (星期三)	1. 教出孩子的生存力(高一男) 2. 老師，是孩子遲來的父母(正心) 3. 專注的力量(正意) 4. 情緒智商：哈佛大學代代相傳的3堂自我管理課(高二男)
12 月 23 日 (星期三)	1. 一個都不能少：愛的零拒絕教育！教育孩子同理心之必要(高二女) 2. 我想傾聽你(明德)
1 月 6 日 (星期三)	3. 心念:25堂從情緒引導學習的內在課程(高三女) 4. 教孩子為自己的行為負責(明賢)

五、預期效益：

1. 充實生輔師專業素養，提升職能技巧、激發教育工作的使命感。

2. 營造書香家族氛圍，進而薰陶學生喜愛閱讀。

六、本計畫經行政會報通過，陳請校長核可後實施，修正時亦同。

普台高級中學 109 學年度第一學期 **健康科素養導向** 教案設計

主題名稱	打破性別刻板印象			授課年段	一年級
教材來源	網站	教師	黃美姬	授課時數	共 0.5 節，50 分鐘
普台學生圖像 (核心素養)	■ 移動力	■ B1 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解			
	■ 品格力	<input type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決 <input type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 ■ C1. 道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作			
	■ 學習力	■ A1. 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決 <input type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變 ■ B1. 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養 ■ C1. 道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解			
學習重點	學習表現	健體 1a- I -1			
	學習內容	健康 Fa- I -1 身心健康是從個人內在的認同與接納、情緒調適與壓力處理，到人際間的溝通與適應，以增進身心靈的安適與和諧。其內涵包括自我概念、自我實現、家庭關係、人際關係、情緒處理、有效溝通、壓力調適、正向心理及心理疾病等關鍵概念。			
議題融入	■ 性平教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 ■ 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育				
	實質內涵	1. 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 2. 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。			
	所融入之學習重點	良好的人際關係是個體與家庭生活福祉的基礎。個體最初的人際互動經驗由家庭開始，因此，覺察與反思家庭中的角色互動及家人互動對個人的影響十分重要。由探究人際互動與親密關係發展，青少年階段逐步為離開原生家庭、建立自己的家庭而預備。			
教學設備/資源 (參考網站、書目)	網站：教育部性別平等全球資訊網 https://www.gender.edu.tw				

<p>教學目標</p>	<p>一、 讓學生思辨性別刻板印象的內涵 二、 讓學生熟悉打破性別刻板印象的技能 三、 讓學生公開表明尊重他人性別特質的立場</p>		
<p>教學活動內容與流程</p>	<p>教學時間</p>	<p>注意事項與評量方式</p>	
<p>一、 準備活動： 引起動機-- (一) 利用繪本【威廉的洋娃娃】引起動機 (二) 提問:如果我是威廉的家人,我會給威廉洋娃娃嗎?為甚麼? 講解:引導學生思考過度的性別刻板印象,對個人家庭都有極大的影響所以我們應該擺脫性別刻板印象 (三) 說明:教師說明何謂性別角色、性別特質、性別刻板印象 (四) 討論:以吳季剛或郭婞淳舉重拿金牌為例,請同學討論陰柔或陽剛是專屬於抹一種性別特質嗎? 統整:每個人的性別特質都有所不同,不該因生理、心理、社會及文化上的性別因素而受到限制。不論是面對男生、女生、跨性別,我們都能自愛而後愛人,讓每一個學生學習人與人之間互相尊重的道理,並且使個人潛能得到充分發展,進而能欣賞他人的表現。 (五) 歸納:教師說明跳出性別框架的方法:省思自己原有偏見、不要男女二分法。</p> <p>二、 發展活動 批判性思考技能練習以「你的膽子好小,看到蟑螂就嚇成那樣,逸點都不像男生」為例,運用批判性思考技能進行重建</p> <p>三、 看重自己尊重他人 說明:每個人都是獨一無二的,我們必須學習看重自己,進而尊重他人</p>	<p>50</p>	<p>專心聽講 能口頭回答</p>	

普台高級中學 109 學年度第 1 學期 國一 **輔導科** 教案設計

主題名稱	壓力與自我調適	教材來源	自編
設計教師	劉姿瑩	授課時數	2 節課
普台學生圖像 (核心素養)	<input checked="" type="checkbox"/> 移動力 <input type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解		
	<input checked="" type="checkbox"/> 品格力 <input type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決 <input type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作		
	<input checked="" type="checkbox"/> 學習力 <input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決 <input type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解		
學習重點	學習表現	1a-IV-1：探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。 1b-IV-2：運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。	
	學習內容	家 J6：覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 涯 J4：了解自己的人格特質與價值觀。 輔 Ab-IV-1：青少年身心發展歷程與調適。 輔 Db-IV-1：生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	
融入議題	<input type="checkbox"/> 性平教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育		
	實質內涵	1. 透過了解自身角色覺察生活壓力。 2. 運用有效的壓力指標做自我檢測。 3. 引發學生思考建構正向的舒壓管道。 4. 練習面對挫折、探討生命意義。	
	所融入之學習重點	輔 Ab-IV-1：青少年身心發展歷程與調適。 輔 Db-IV-1：生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	

教學設備/資源 (參考網站、書目)	1. 國民中學綜合活動課本第一冊 2. 國民中學學生生涯檔案教學指引 3. 心情溫度計： https://www.tsos.org.tw/web/page/bsrs 4. 珍愛生命影片： https://www.youtube.com/watch?v=jxeCni1YLI0		
教學目標	1. 認識壓力。 2. 發展正確的紓壓(休閒)方式。 3. 檢測及預防 3C 成癮。 4. 轉化挫折，引導學生思考活著的意義並珍惜生命。		
教學活動流程	教學時間	注意事項與評量方式	
第一堂			
一、準備活動： (一) 暖身活動：透過《30 秒人生》動畫，引導學生反思自己人生時光是否亦庸庸碌碌、糊裡糊塗地過去，而未看見生命中真正重要的價值。	3	提醒學生：注意生命中的重要他人、活在當下。	
二、發展活動： (一) 引起動機： 1. 透過投影片介紹「壓力」的成因，以及國中生會面臨的壓力類型。	6	注意：回應「適中壓力」的必要性。	
(二) 活動： 1. 介紹由壓力引起的身心反應及作息改變，對每個人的生活影響深遠。	10	以舉手統計方式了解壓力對學生身心狀態的影響與發展出哪些紓壓方式。	
2. 透過由研究統計出的國中生紓壓方式，引導學生反思其自身紓壓策略之適切性。	15		
三、綜合活動： (一) 學習成果： 1. 藉由書寫學習單中「我的壓力」單元，整理個人目前遇到之壓力經驗。	8	以學習單中「我的壓力、壓力指數測測看、我的紓壓方法」之完成度作為評量。	
2. 「壓力指數測測看」幫助學生了解自身目前面臨的壓力值。	8		
3. 「我的紓壓方法」勾選平常所用之紓壓策略，並評估其效能與適切性。			

第二堂

<p>一、準備活動：</p> <p>(一) 暖身活動：回顧上週課程，尤以紓壓方法及引導思考 3C 產品在生活中的重要性與影響力。</p>	5	
<p>二、發展活動：</p> <p>(一) 引起動機：</p> <p>1. 引導學生思考遊戲成癮、網路交友、自我傷害及暴飲暴食等紓壓方式的危害。</p>	10	<p>互動式提問，讓學生發表對遊戲及網路交友的看法。</p>
<p>(二) 活動：</p> <p>1. 透過新聞與影片，討論如何發展不會留下後遺症的紓壓方式。</p>	10	
<p>2. 說明藍鯨遊戲對青少年的影響，並提供網路交友自我保護之道。</p> <p>3. 播放「珍愛生命」影片，啟發學生思考與自己同年齡的孩子，有人正面對更艱難的生死關卡，對於自己的生命更該珍惜。</p>	15	
<p>三、綜合活動：</p> <p>(一) 學習成果：</p> <p>1. 填寫「短版手機遊戲成癮量表」讓學生測驗自己對遊戲及手機的使用成癮程度。</p>	5	<p>以學習單中「短版手機遊戲成癮量表、影片心得」之完成度作為評量。</p>
<p>2. 書寫「珍愛生命」影片觀後心得。</p>	5	

普台高級中學 109 學年度第一學期家政科素養導向教案設計

主題名稱	飲食與生活			授課年段	三年級
教材來源	自編教材	教師	林佳萱	授課時數	共 0.5 節，50 分鐘
普台學生圖像 (核心素養)	■移動力	<input type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解			
	■品格力	<input type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決 <input type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作			
	■學習力	<input type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決 <input checked="" type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解			
學習重點	學習表現	家1a-V-1			
	學習內容	家 Aa-V-1 運用多元媒材，喚起家庭生活的溫暖回憶：預告片「媽媽，今天晚餐吃什麼？」牽起回憶，引導學生回想與家人共享料理的暖心食刻，接著透過「吃什麼卡」為媒介，寫下並分享自己與家人的共享料理的暖心故事。透過料理的美好滋味，喚起與家人相處的回憶美好，課程設計的開始讓學生由食物產生對家的連結，透過圖畫、繪本等等活動。			
議題融入	<input type="checkbox"/> 性平教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育				
	實質內涵	<ul style="list-style-type: none"> ● 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 ● 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 ● 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。 			
	所融入之學習重點	引導學生勾勒出自己對幸福家庭的圖像，反映出對於家庭的正向期待，連結到現實生活找出自己與家人間常出現的溝通模式，透過調整讓期待中的家庭生活實現，在課程中學生察覺溝通方式對於家庭生活的影響。			

南投縣私立普台高中 109 學年度第二學期七年級語文領域教學活動設計

領域/科目	語文領域/國文	設計者	陳姿穎
實施年級	七年級	節數	1 節，50 分鐘
主題名稱	五柳先生		
設計依據			
學習重點	學習表現	<p>1-IV-2 依據不同情境，分辨聲情意涵及表達技巧，適切回應。</p> <p>2-IV-2 有效把握聽聞內容的邏輯，做出提問或回饋。</p> <p>4-IV-1 認識國字至少 4,500 字，使用 3,500 字。</p> <p>4-IV-3 能運用字典或辭典了解一字多音及一字多義的現象。</p> <p>5-IV-2 理解各類文本的句子、段落與主要概念，指出寫作的目的與觀點。</p> <p>5-IV-3 理解各類文本內容、形式和寫作特色。</p> <p>6-IV-3 靈活運用仿寫、改寫等技巧，增進寫作能力。</p>	
	學習內容	<p>Ab-IV-6 常用文言文的詞義及語詞結構。</p> <p>Ab-IV-7 常用文言文的字詞、虛字、古今義變。</p> <p>Ac-IV-3 文句表達的邏輯與意義。</p> <p>Ad-IV-1 篇章的主旨、結構、寓意與分析。</p> <p>Ad-IV-4 非韻文：如古文、古典小說、語錄體、寓言等。</p> <p>Cb-IV-2 各類文本中所反映的個人與家庭、鄉里、國族及其他社群的關係。</p> <p>Cc-IV-1 各類文本中的藝術、信仰、思想等文化內涵。</p>	
	學習目標	<p>1. 了解作者假託五柳先生以自況的寫作手法。</p> <p>2. 體會作者純真淡泊、安貧樂道的情操。</p>	
核心素養	領綱	<p>國-J-A1 透過國語文的學習，認識生涯及生命的典範，建立正向價值觀，提高語文自學的興趣。</p> <p>國-J-A2 透過欣賞各類文本，培養思辨的能力，並能反思內容主題，應用於日常生活中，有效處理問題。</p> <p>國-J-B1 運用國語文表情達意，增進閱讀理解，進而提升欣賞及評析文本的能力，並能傾聽他人的需求、理解他人的觀點，達到良性的人我溝通與互動。</p> <p>國-J-C2 在國語文學習情境中，與他人合作學習，增進理解、溝通與包容的能力，在生活中建立友善的人際關係。</p>	
議題融入	實質內涵	<p>【家庭教育】</p> <p>家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。</p> <p>家J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>【生涯規劃】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。</p>	
教材來源		翰林版國中國文第二冊第八課	
教學設備/資源		1. 課文朗讀	

2. 多媒體影片	
教學活動內容及實施方式	備註
<p>一、引起動機(學習目標)</p> <p>複習前次課堂內容，再次複習引導學生歸納五柳先生的性情、嗜好，生活上食、衣、住各方面的狀況。</p>	8 分鐘
<p>二、發展活動(學習內容)</p> <p>閱讀題組：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生閱讀習作第53、54頁文森·梵谷的〈我不是一個怪人〉，並完成題目。 2. 說明陶淵明其人：陶淵明境遇困窘仍能堅持理念，不改其操守。他與官場文化格格不入，質樸的詩文也與當代華靡的駢文迥異，故不見重於當世。直到唐宋時期復古，提倡樸實文風，陶淵明始受推崇。 3. 比較陶淵明，和生在1853年荷蘭的文森·梵谷，有異曲同工之妙。 	20 分鐘
<p>三、綜整活動(學習表現)</p> <p>短文寫作：</p> <p>引導學生認識自己，思考自己的內外在特色，提供不同的人格特質介紹，從課文內的特質找到相似的特質與相反的特質做比較。</p>	15 分鐘
<p>四、教師總結</p> <p>課堂練習與討論：完成應用練習三「五柳先生小檔案」，並開放討論依照<u>五柳先生</u>的特質與專長，推薦<u>五柳先生</u>適合的行業及理由。</p>	4 分鐘
<p>五、作業</p> <p>回想家人朋友對自己的看法，完成習作「點線面寫作策略」練習：以「我的自畫像」為主題，完成短文寫作。</p>	3 分鐘
試教成果	
參考資料	翰林教師手冊
附錄	

普台高級中學 109 學年度第 二 學期 輔導 科素養導向教案設計

主題名稱	我的溝通信念練習		授課年段	國一
教材來源	自編	教師	劉姿瑩	授課時數 共 <u>1</u> 節, <u>50</u> 分鐘
普台學生圖像 (核心素養)	■ 移動力	<input checked="" type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解		
	■ 品格力	<input type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決 <input type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作		
	■ 學習力	<input type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決 <input type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解		
學習重點	學習表現	<ul style="list-style-type: none"> ● 2a-IV-3：覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。 ● 2b-IV-2：體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。 		
	學習內容	<ul style="list-style-type: none"> ● 涯 J3：覺察自己的能力與興趣。 ● 輔 Dc-IV-1：同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。 ● 輔 Dc-IV-2：團體溝通、互動與工作效能的提升。 		
議題融入	<input type="checkbox"/> 性平教育 <input checked="" type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育			
	實質內涵	<ul style="list-style-type: none"> ● 從溝通的角度，讓學生練習換位思考能力，以培養其同理心之發展。 ● 根據「你好我也好」概念，引導學生思考如何在生活中創造雙贏的結果。 		
	所融入之學習重點	<ul style="list-style-type: none"> ● 家 J3：了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 ● 家 J5：了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 ● 人 J5：了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 		
教學設備/資源 (參考網站、書目)	1. 國民中學綜合活動課本第二冊 2. 國民中學學生生涯檔案教學指引			

	<p>3. 同理心影片：https://www.youtube.com/watch?v=E-AfeaRD_IA</p> <p>4. 干擾罰球影片： https://www.youtube.com/watch?v=wckZNNc8zkc&feature=emb_title</p>
<p>教學目標</p>	<p>5. 簡介「溝通」的各種面向。</p> <p>6. 建立正確的溝通信念。</p>
<p>教學活動內容與流程</p>	<p>教學時間</p> <p>注意事項與評量方式</p>
<p>一、準備階段：</p> <p>(一) 課前準備：</p> <p>(1) 學習單編寫</p> <p>(2) 教具製作準備</p> <p>(二) 課程開始前準備：</p> <p>(1) 開投影機、電腦</p> <p>(2) 關教室燈靠近投影機兩排</p> <p>(3) 每排一袋教具</p> <p>二、發展階段：</p> <p>(一) 引起動機：</p> <p>1. 教師說明《好好愛它》活動規則：</p> <p>我們今天以一個需要團段合作、互相配合及敏銳觀察力的競賽活動來暖身，以排為單位來分組，在等一下的遊戲當中，有幾個重要規則請大家注意聽：</p> <p>(1) 首先，請安靜迅速傳遞：若有哪一排吵鬧、有人吼叫、擅自離開座位，則全隊失去比賽資格。</p> <p>(2) 由前後，再由後往前：</p> <p>請前後同學互相配合，從排尾傳到排頭；過程中如有不小心掉了請撿起來繼續，若有人故意壞教具則失去遊戲資格。</p> <p>(3) 完成全排坐下：</p> <p>傳回排頭後，請全隊舉手，讓老師確認後坐下。</p> <p>提示請聽好：不是只有比快，還要比秩序，以及仔細程度，請大家記得好好觀察手中的傳遞物！</p> <p>2. 進行活動：</p> <p>(1) 注意活動秩序、是否有照流程。</p> <p>(2) 複習上週課程：好，現在我們所有隊伍都已經傳遞完畢，我們來看看老師剛進行的溝通方式是？(單向或雙向，請同學回答)這次跟上次有什麼不一樣？大家的感覺如何？</p> <p>(3) 發放學習單並請學生填寫：接著，老師會發下學習單，完成後我們來挑戰最後一項遊戲任務，請看學習單上第一大題，這是檢驗你的仔細度，拿到學習單請你先填班級、座號、姓名。</p> <p>(4) 請拿出紅筆自己核對，老師會公布各排答案，你答對了嗎？</p> <p>3. 解說活動意義：</p> <p>(1) 這個遊戲是將我們日常人與人之間的溝通具象化，每個</p>	<p>10分鐘</p> <p>評量：活動進行穩定度</p>

人在生活中，無時無刻都是傳遞的者與接收者，需要彼此接納、互相配合，訊息才能順利傳遞出去不會掉落，溝通才能順利進行。

(2) 另外，我們的大腦同時也要注意溝通過程中聽覺、視覺的內容，就好像注意球上的數字及立方體顏色一樣。

(3) 在生活中，我們能清楚自己與他人傳遞出來的訊息內容，並且注意彼此的非語言訊息表現(如：動作、表情)，那就是「同理心」的展現了。

(二) 發展活動：

1. 同理心解說與學習單填寫

(1) 解說同理心與播放《同理心》影片，教師帶領學生體會何謂同理心，並填寫學習單。

(2) 播放罰球干擾影片，帶領同學思考自己若是兩方球員，會有什麼心境？選兩位同學舉手回答並填寫學習單。

2. 我好你也好的解說與學習單填寫

(1) 由 x 軸 y 軸概念解說自己與他人的好與不好的四個向度。

(2) 舉例四個向度平常會遇到的概念：

我好，你不好(+,-)：

第九節練溜走軍歌我不想練，直接溜走。

我不好，你好(-,+):

別人跟我借錢，明知道他不會還，還是借他了。我不好，你不好(-,-)：

兩人搶一個麵包，搶輸的人把麵包丟進垃圾桶。

我好，你也好(+,+):

自己想去合作社，順便幫同學買文具。

(3) 利用上述干擾罰球的例子，讓學生練習寫下四種向度的思考面向：

我好，你不好(+,-)：

無論用什麼方法都要贏！

我不好，你好(-,+):

罰球沒進輸了，真丟臉！

我不好，你不好(-,-)：

真是爛比賽，大家都好沒水準！

我好，你也好(+,+):

盡力拚搏就是最精采的比賽。

(三) 綜合總結：

1. 綜合以上內容，回頭以同理心影片講解溝通四態度(專注、同理、尊重、接納)之項目內容(課本 103 頁)

2. 請同學動手於學習單上填寫溝通四態度之內涵精神。

三、 下週預告：

(一) 下週課程是上溝通管道，由聽、說、看等面向，讓大家更了解溝通。

(二) 收學習單。

10 分
鐘

評量：
學習單填寫

15 分
鐘

評量：
學習單填寫

10 分
鐘

評量：
學習單填寫

5 分鐘

普台高級中學 109 學年度第 二 學期 音樂 科素養導向教案設計

主題名稱	團團玩音樂		授課年段	國二	
教材來源	翰林出版	教師	陳詩榆	授課時數	共 4 節， 45 分鐘
普台學生圖像 (核心素養)	■ 移動力	■ B1 符號運用與溝通表達		■ C3. 多元文化與國際理解	
	■ 品格力	□ A2. 系統思考與問題解決		□ A3. 規劃執行與創新應變	
	■ 學習力	■ B2. 科技資訊與媒體素養		□ C1. 道德實踐與公民意識 □ C2. 人際關係與團隊合作	
學習重點	學習表現	<ul style="list-style-type: none"> ● 列出領音 2-IV-1 能使用適當的音樂語彙，賞析各類音樂作品，體會藝術文化之美。 ● 音 2-IV-2 能透過討論，以探究樂曲創作背景與社會文化的關聯及其意義，表達多元觀點。 ● 音 3-IV-2 能運用科技媒體蒐集藝文資訊或聆賞音樂，以培養自主學習音樂的興趣。綱中該主題所條列、具體表現於學習目標上的項目。 			
	學習內容	<ul style="list-style-type: none"> ● 音 A-IV-1 器樂曲與聲樂曲，如：傳統戲曲、音樂劇、世界音樂、電影配樂等多元風格之樂曲。各種音樂展演形式，以及樂曲之作曲家、音樂表演團體與創作背景。 ● 音 A-IV-2 相關音樂語彙，如音色、和聲等描述音樂元素之音樂術語，或相關之一般性用語。 ● 音 P-IV-2 在地人文關懷與全球藝術文化相關議題。 			
議題融入	<input type="checkbox"/> 性平教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育				
	實質內涵	家庭教育 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 家J5了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 多元文化教育 文化差異與理解 多 J5 了解及尊重不同文化的習俗與禁忌。			

		<p>生涯規劃教育</p> <p>生涯教育與自我探索</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>生涯規劃與工作/教育</p> <p>涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。</p>
	<p>所融入之學習重點</p>	<p>● 音 2-IV-1 能使用適當的音樂語彙，賞析各類音樂作品，體會藝術文化之美。列出領綱中條列的融入議題之學習重點，融入說明註記於備註欄。</p>
<p>教學設備/資源</p> <p>(參考網站、書目)</p>	<p>圖像與影像資源、電腦投影設備。</p> <p>1 賴晉楷(譯)(2015)。音樂大歷史：從巴比倫到披頭四(The Story of Music)(原作者：Howard Goodall)。臺北市：聯經出版。</p> <p>2 李哲洋(譯)(1982)。樂器圖解(原作者：菅原明朗)。臺北市：全音樂譜出版。</p> <p>3 邵義強(譯)(1990)。青少年音樂入門(原作者：村田武雄)。臺北市：全音樂譜出版。</p> <p>4 楊沛仁(1990)。古典音樂大教室。臺北市：全音樂譜出版。</p> <p>5 潘岳，雷格(譯)(2003)。爵士樂(Jazz)(原作者：Toni Morrison)。臺北市：台灣商務出版。</p>	
<p>教學目標</p>	<p>1 認識樂團歷史的演變。</p> <p>2 認識樂團組成的類型。</p> <p>3 聆賞路易斯普萊瑪作品〈Sing Sing Sing〉。</p> <p>4 習奏中音直笛曲〈頑固〉。</p> <p>5 習唱歌曲〈I don't want to miss a thing〉。</p>	
<p>教學活動內容與流程</p>	<p>教學時間</p>	<p>注意事項與評量方式</p>
<p>第三節課</p> <p>一、準備活動</p> <p>教師：搖滾樂團的相關資料與直笛曲〈頑固〉相關影音資料。</p> <p>二、導入活動</p> <p>複習上一堂課課程內容。</p> <p>三、展開活動</p> <p>1 介紹搖滾樂團-在我學校的社團也報熱音社 2 介紹披頭四樂團</p> <p>2 讓學習覺察自己的能力與興趣並從中文化差異與理解</p> <p>3 習奏中音直笛曲〈頑固〉。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>1 教師可帶領學生演唱〈頑固〉並討論歌詞的含意。</p> <p>2 問題與討論。</p>	<p>10 分鐘</p> <p>30 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	

普台高級中學 109 學年度第 二 學期輔導科素養導向教案設計

主題名稱	生涯實現者		授課年段	三年級
教材來源	自編教材	教師	陳勝璿	授課時數 共 0.5 節，50 分鐘
普台學生圖像 (核心素養)	■ 移動力	<input type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達 ■C3. 多元文化與國際理解		
	■ 品格力	<input type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決 <input type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 ■C1. 道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作		
	■ 學習力	<input type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解		
學習重點	學習表現	輔 1C-VI。		
	學習內容	輔 Ca-VI。		
議題融入	<input type="checkbox"/> 性平教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 ■家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育			
	實質內涵	<ul style="list-style-type: none"> ● 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 ● 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 		
	所融入之學習重點	引導學生自我覺察、省思與原生家庭的家人互動關係、家庭資源運用與決策、家庭與社會脈絡的連結，具備經營幸福家庭的知能。		
教學設備/資源 (參考網站、書目)	5. 《生活重要議題融入學習領域教案電子書 3》家庭教育優選作品：金家好主人。 6. 教育部國民中小學課程與教學資源整合平臺。 7. 生涯及技藝教育資訊網。 8. 生涯輔導資訊網。			
教學目標	3. 了解個人特質、興趣與工作環境、生活能力培養。 4. 養成生涯規劃知能；發展洞察趨勢的敏感度與應變的行動力。			
教學活動內容與流程			教學時間	注意事項與評量方式
一、準備活動 (一)教師方面：準備課堂所需的學習單，以供同學使用。 (二)學生方面：保持一顆愉悅的心情，進入決策國度。 二、引導活動：「5W 曼陀螺」創意生涯決策			20'	

(一)教師從一天的生活開場，揭開本課程生涯發展決策議題。早餐吃什麼？衣服穿什麼？過馬路十字路口等生活細節都脫離不了決策。教師可舉生活中的實例，說明決策涉及的廣度、重要性及影響力，引導學生體會隨著年齡的增長，決策難度會愈高，小至生活細節，大如生涯議題，如交朋友、找工作、談戀愛、生兒育女等不同決策，彼此會相互影響。

(二)教師將一張「5W 曼陀螺」全開海報貼在教室黑板上，邀請學生將「5W 曼陀螺」問句內容與生涯決策聯想一起，說明「5W 曼陀螺」海報用意。教師以陳詩欣的故事為例：陳詩欣離家兩年後可能要思考去哪裡(where)？作什麼(what)？檳榔西施、擺地攤、還是回到父母身邊呢？為什麼要作這個決策呢(why)？自己要如何達成呢(why)？「5W 曼陀螺」可助於學生更具體地思考決策議題。教師並鼓勵同學利用「5W 曼陀螺」腦力激盪，思考並分享陳詩欣十五歲離家後可能還需要面臨哪些決策。

(三)教師說明未來生活中，與自己相關的人、時、事、地、物皆是決策考量因素，作決策其實不易，因此鼓勵同學生活中作決策時，可多加利用「5W 曼陀螺」問句(包含：人物、時間、空間、行動以及理由)，逐步澄清自己的矛盾及疑惑，以更有條理地思考決策議題。

三、發展活動：動動腦，進入我的生涯藍圖

(一)教師說明生涯意涵。教師首先鼓勵同學舉手發表自己對於「生涯」的認知界定及態度，隨後並綜合同學所言，於課堂說明生涯的定義。並說明人的生涯發展中，會隨著不同年齡發展而轉換不同的角色、工作、休閒活動、技能態度，其中更包含了生涯決策的變化。

(二)教師發下學習單，邀請學生填寫「動動腦，進入我的生涯藍圖」學習單。並以陳詩欣二十六歲(目前年齡)之前的生涯為例，舉例說明她所經驗的不同決策過程，以加深學生體會生涯與決策間的相互影響力。學生分別依「5W 曼陀螺」海報空格的提示字，對照「動動腦，生涯藍圖學習單」，寫下自己想像的生涯藍圖，從中體會每一個生涯決策乃與生涯不同過程、地點、理由等「5W」密切相關。隨後並邀請同學收回學習單(教師補充說明下堂課將會繼續延伸使用此學習單)。

(三)教師提醒同學注意彼此未來生涯藍圖的共通及相異處，並再度說明一生衣食住行育樂等生涯決策，都需要依賴他人或自我作決策，決策與決策之間彼此會相互影響，生涯決策的重要性由此可見。

四、綜合活動：決策新世界

(一)教師總結：鼓勵同學多加利用平日隨時體會生涯與決策之間的關係，如：「國三學生」因「多元入學」即將面臨「升學選擇」，升學決策將會影響未來生涯變化，此即為當前生涯決策中所需面臨的一項難題。

(二)教師邀請學生填寫單元回饋表並預告下次單元主題：「生涯秘密花園」。

「5W 曼陀螺」生涯設計圖海報及學習單
(附件一之1)

「動動腦，進入我的生涯藍圖」學習單

生涯簡義：

- 1、時間：一個人終其一生生命長度。
- 2、廣度：一個人所扮演的不同角色。
- 3、深度：一個人投入生活角色程度。

普台高級中學 109 學年度第一學期家政科素養導向教案設計

主題名稱	香草素糕/焦糖奶茶		授課年段	國三	
教材來源	自編教材	教師	林佳萱	授課時數	共 2 節，50 分鐘
普台學生圖像 (核心素養)	■移動力	<input type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達 ■C3. 多元文化與國際理解			
	■品格力	<input type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決 <input type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 ■C1. 道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作			
	■學習力	<input type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解			
學習重點	學習表現	家2d-V-1			
	學習內容	家 Aa-V-1 1. 探索日常生活常用之烹調器具與方法。 2. 善用資源與創意，製作衛生、安全、營養及環保的餐點。			
議題融入	■性平教育 ■人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 ■家庭教育 ■生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育				
	實質內涵	家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。			
	所融入之學習重點	家庭生活與社區息息相關，家庭從社區中獲取資源，也在社區參與中貢獻資源。探討家庭生活管理與經營的意涵、家庭共學活動、家務工作規劃與參與、家庭休閒生活規劃與參與、社區參與與關懷等內涵，強化 家庭與社區的互動與連結。			
教學設備/資源 (參考網站、書目)	烘焙食譜				
教學目標	5. 認知方面 6. 認識蘇打粉與泡打粉之功用。 7. 了解電動攪拌器之使用方式 8. 認識紅茶 9. 了解優格的益處 10. 技能方面 11. 培養分組合作之能力 12. 增進溝通及組織團隊之能力				

13. 體驗實踐
14. 三、情意方面
15. 能了解不同食材對身體所帶來之益處
16. 能利用簡單即隨手可得之食材，製作出簡單美味的小點心
17. 培養正確工作態度及價值觀
18. 分析性別平等的分工方式對於個人發展的影響

教學活動內容與流程	教學時間	注意事項與評量方式
課前準備		
<ol style="list-style-type: none"> 1. 老師部份：預習上課內容、場地布置，如：確認器具及食材之數量。 2. 學生部份：攜帶保鮮盒及水壺。 3. 情境布置：學生以組別為單位，以利教學活動進行。 	10 分鐘	
(一) 引起動機		
<ol style="list-style-type: none"> 1. 課程一開始，詢問學生是否知道課程主題？ 2. 詢問學生平常是否接觸過無蛋的蛋糕？ 	3 分鐘	
(二) 發展活動		
<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹今日所需食材及器具。 2. 講解秤量單位及所需器材。 3. 學生以單位開始秤量食材。 4. 食材秤量完畢後，老師開始進行示範： 		
香草杯子素糕做作方法：		
<ol style="list-style-type: none"> I. 先將奶油及砂糖利用電動攪拌器高速攪拌，直至泛白和蓬鬆(約 3 分鐘)。 II. 加入優格及香草精，利用中速攪拌均勻。 III. 分次加入麵粉，用攪拌器低速攪拌至蛋糕麵糊混和均勻。 IV. 倒入捲口馬芬杯(約 5 分滿)。 V. 放入烤箱(上下火 180°C)，10-15 分鐘。 	15 分鐘	
焦糖奶茶製作方法：		
<ol style="list-style-type: none"> I. 茶葉與水比例為 1:50。 II. 盛裝 1000c. c. 之熱水，放入 4 包紅茶包。 III. 浸泡時間約 5-8 分鐘，即可將茶包撈起。 	17 分鐘	
<ol style="list-style-type: none"> IV. 加入砂糖及焦糖醬調整風味即可。 	30 分鐘	
5. 示範完畢後，換學生自己開始操作。	10 分鐘	
6. 老師開始檢查學生操作之順序。	10 分鐘	
7. 組別皆完成後一同將蛋糕放入烤箱烘烤，併計時 10 分鐘。	5 分鐘	
8. 蛋糕放入烤箱後，接續開始製作焦糖奶茶。		
9. 點心製作完畢後，將使用之器具及環境清理乾淨，回復原狀。		
(三) 綜合活動		
<ol style="list-style-type: none"> 1. 關於進行流程及產出結果作課程總結。 2. 進行成果評分。 	10 分鐘	

普台高級中學 109 學年度第二學期「領域研習-家庭教育資源分享」

壹、研習目的：輔導教師於領域會議中分享研習心得，並帶領同仁體驗桌遊在學生輔導之運用。

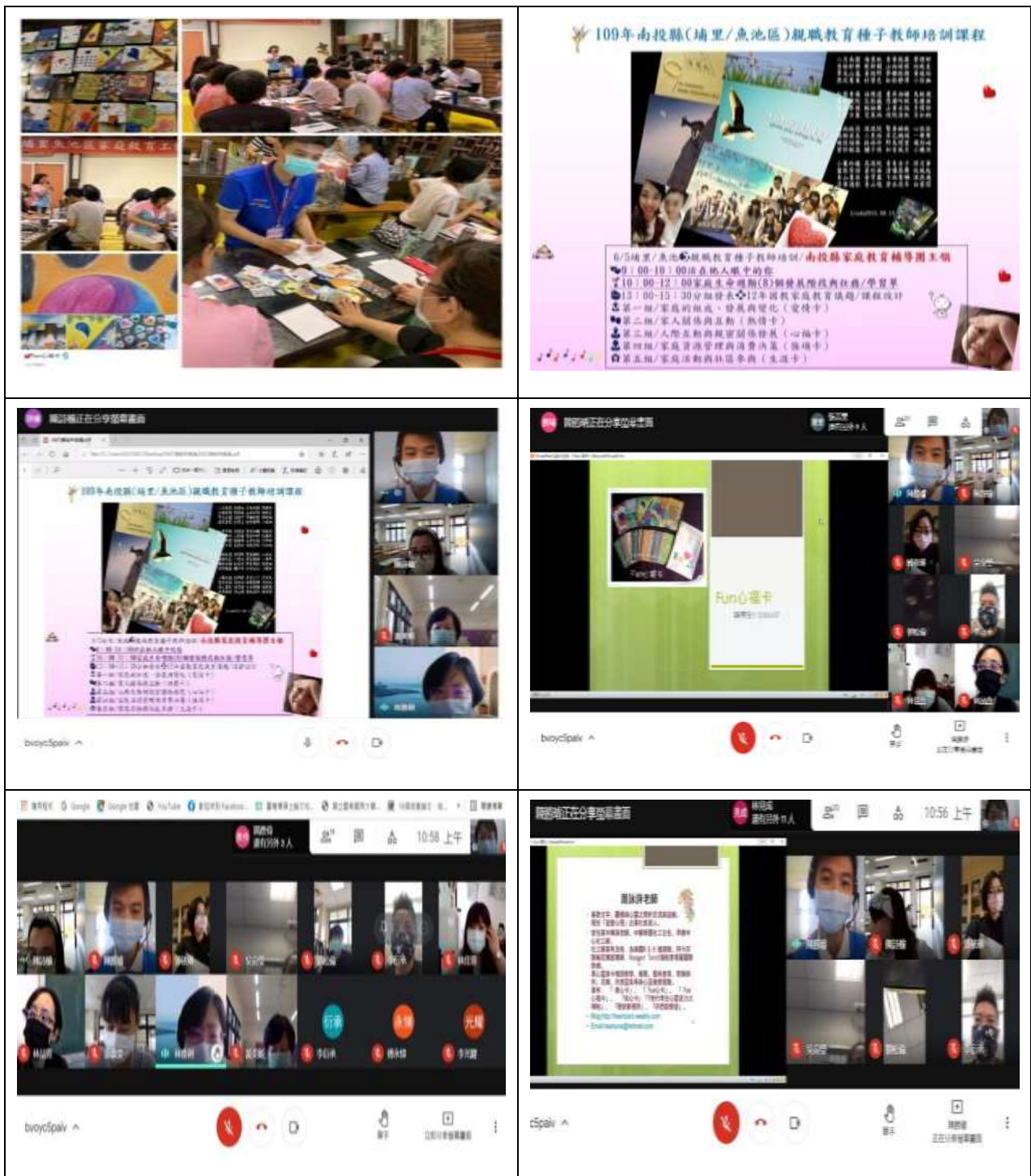
貳、研習時間：110 年 06 月 07 日（星期一）10 :00~11 :00

參、研習地點：線上會議

肆、研習講師：陳勝璿老師

伍、研習對象：藝能科教師

陸、活動剪影：





Fun心福卡

- 一套將心擬人化的44張正向圖卡
- 一面為圖像，一面為正向語句（有中英文）
- 適合自助助人
- 可以單獨使用圖像來說故事，也可以運用文字來給予鼓勵及指引
- 無論是跟自己對話、跟朋友分享，或是作為助人的媒材，都是簡單又有趣的工具。
- 重要的是，Fun心，放心，為自己找到幸福的能量！



自由

打開心門的鑰匙，
永遠在自己手上！

Freedom

The key to
open your heart is in
your hand.



使命

追求夢想，完成自己的使命，
生命將會更加精彩亮麗。

Destiny

Pursue your dreams and
complete
your destiny.
Life will be colorful.




探索

帶著好奇去發現，
處處都有驚奇與寶藏。

Exploration

Explore with your curiosity.
Surprises and treasures are
Everywhere.



Fun心福卡玩法

- 玩法一：選一張牌卡的圖像來代表最近的自己。
- 玩法二：抽三張牌卡，運用圖像的這一區來說故事。
- 玩法三：想一個問題，抽一張牌卡，透過圖像來說出聯想，再透過字句來發現答案。

Fun心福卡

- 【新創發心靈-與你Fun心對話】故事緣起
- 2020年4月4日
- 2020年周詠詩老師將與你一個新的創作，就是新創發心靈。從2017年跟從日本畫師人越谷老師學習和繪物彩，詠詩老師一直把這樣的工具與精神放進助人工作當中。但也因為如此，她開始只是為了創作出美麗的作品，更希望對她開始對帶人心靈與藝術相關的領域，而透過Fun心福卡的圖像，希望讓不會畫畫的夥伴也可以透過手邊的工具，很輕鬆就透過繪物彩表達內心的情感！而這就是新創發心靈的由來囉！

<https://youtube.com/shorts/411615m2>

周詠詩老師



- 喜歡文字、圖像與心靈之間的交流與遊戲。
現任「游藝心徑」企業社負責人。
- 曾任高中輔導老師、中輻學園社主任、早療中心社工師、
社工師高考及格，為美國N.G.H.催眠師、阿卡沙脈輪花精靈商師、Voyager Tarot領航者塔羅國際教練。
具心靈牌卡相談教學、催眠、藝術療育、家族排列、花精、天使靈氣等身心靈療癒經驗。
著有：「懂心卡」、「Fun心卡」、「Fun心福卡」、「知心卡」「Y世代考生心靈活力大補帖」、「戀愛新視界」、「好想谈恋爱」。
- Blog: <http://heartcard.weebly.com>
- Email: heartuna@hotmail.com



家庭教育融入**綜合活動**領域運用相關補充教材、學習單彙整表

家庭教育融入綜合 活動領域-夜間性 別平等教育	對象：國一學生 主題：我們都是好朋友－ 青春期身心善調與合宜的兩性互動	夜間性別平等教 育課程
	對象：國二學生 主題：穿越時空認識你－	夜間性別平等教 育課程

	合宜的兩性互動與辨識網路陷阱	
	對象：國三學生 主題：性騷擾防治－ 辨識危險情境與學習自我保護之道	夜間性別平等教育課程
家庭教育融入綜合 活動領域-美術課	對象：國一學生 主題：藍城社區走讀	走讀課程學習單
	對象：國二學生 主題：虎頭山走讀	走讀課程學習單
	對象：國三學生 主題：船山走讀	走讀課程學習單
家庭教育融入綜合 活動領域-童軍課	童軍營技能訓練	童軍課補充教材
	童軍營野炊圍爐	童軍課補充教材
	營營地建設	童軍課補充教材
家庭教育融入綜合 活動領域-輔導課	壓力與自我調適(1)-認識壓力、發展正確紓壓方式、珍愛生命	壓力與自我調適學習單
	網路成癮	網路成癮檢測補充教材
	友善校園-受霸凌者的心情同理、反霸凌宣導	友善校園學習單
	時間管理-時間的特性介紹、-普台生活時間表、	時間管理學習單
	我的生涯職業樹繪製圖	認識職業課程學習單
	認識產業-惠蓀林場	校外教學學習單
家庭教育融入綜合 活動領域-家政課	美味小點心	家政科作品

家庭教育融入綜合活動領域-童軍課_補充教材

問題與討論

怎麼治療獨生子症候群？



露營趣

露營有那些功能？



搭帳篷 你可以一個人搭八人帳嗎？



童軍的本質 - 自願參加

Duty to God ,Duty to others , Duty to self

對上蒼盡本份,對他人要服務,對自己負責任



童軍訓練的四項內容



童軍活動的方法





徽章制度的應用

競賽

G調 4/4

小 隊 峇

劉元孝配詞
英國童軍歌曲

$\underline{5} \mid \underline{1} \underline{1} \underline{1} \underline{2} \underline{3} \cdot \underline{1} \mid \underline{2} \underline{1} \underline{1} \underline{6} \underline{5} \cdot \underline{5} \mid \underline{1} \underline{1} \underline{1} \underline{2} \underline{3} \cdot \underline{1} \mid$
 我 們 是 小 麋 鹿， 快 樂 的 小 麋 鹿， 今 日 事 今 日 畢， 我

$\underline{2} \underline{2} \underline{2} \underline{3} \underline{2} \cdot \underline{5} \mid \underline{1} \underline{1} \underline{1} \underline{2} \underline{3} \cdot \underline{1} \mid \underline{2} \underline{1} \underline{1} \underline{6} \underline{5} \underline{1} \underline{2} \mid$
 心 中 沒 掛 念， 在 萬 籟 無 聲 的 黑 夜 裡， 回 到

$\underline{3} \cdot \underline{3} \underline{3} \underline{1} \underline{1} \underline{2} \underline{2} \underline{7} \mid 1 - - \underline{1} \cdot \underline{2} \mid 3 - 1 \underline{2} \cdot \underline{3} \mid$
 溫 暖 可 愛 的 小 隊 峇。 啊！ 大 屯

$\underline{4} - 4 \underline{4} \cdot \underline{4} \mid 3 \underline{3} \underline{1} \underline{2} \underline{2} \cdot \underline{2} \underline{7} \mid 1 - - 0 \parallel$
 山 麓， 回 味 無 窮 的 綠 蔭 深 處。

(峇，音「可」，山窟的意思。)

普台高級中學 109 年度「國二童軍山野挑戰營」活動說明

為了培養孩子團隊合作的精神，藉著在山野中體驗與探索的歷程，提升問題解決的能力與責任感，促進「人與自己、人與社會、人與自然」更和諧的關係，體現普台五育並重的教育目標，特邀請專業童軍團隊-南投童軍會蒞校為國二全體同學舉辦「山野挑戰營」，帶領孩子們勇敢跨出舒適圈、探索未知的冒險。相關課程規劃如下：

日期/時間	8 月 6 日(星期四)	8 月 7 日(星期五)
06:00~07:00	準備時間	起床、盥洗、早餐
07:20~08:00		晨檢、升旗
08:10~09:00	報到、營地建設	拔營滅跡
09:00~10:00	9:30 開訓式	大地遊戲
10:10~12:00	童軍生活技能訓練(初、中級技能)	結訓式
12:00~13:00	午餐	午餐/返家
13:00~15:00	1. 定向運動 2. 童軍趣味探索活動 3. 羅馬炮	請於暑輔第一天務必備妥睡袋及個人隨身藥品(必要的話)
15:00~17:00		
17:00~19:00	晚餐/野炊 小隊時間	
19:00~21:00	團康/營火	
21:00~21:30	星象觀察	
21:30	小隊時間、盥洗、熄燈就寢	

童軍營技能訓練活動照片



童軍營野炊圍爐活動照片



童軍營營地建設活動照片



2-1-4 壓力與自我調適學習單

壓力與自我調適 學習單

班級 3 座號 7 姓名 張善云

一、想想「我的壓力」來源：

二、我的壓力指數測測看：若該句子符合你最近二週的情況，請勾選「是」，若不符合，請勾選「否」。

題目	是	否	題目	是	否
1 我覺得現在比以前容易失去耐心	✓		11 我變得很不想上學	✓	
2 我比平常更容易煩躁	✓		12 我變得對許多事都失去興趣	✓	
3 我想離開目前的生活環境		✓	13 我變得坐立不安，靜不下來	✓	
4 我變得比以前容易生氣	✓		14 我變得只想一個人獨處		✓
5 我心情變得很不好	✓		15 我變得什麼事都不想做	✓	
6 我變得整天懶洋洋、無精打采	✓		16 無論我做什麼都不會讓我變得更好	✓	
7 我覺得身體不舒服		✓	17 我覺得自己很差勁	✓	
8 我常覺得胸悶		✓	18 我變得沒有辦法集中注意力	✓	
9 最近大多數時候我覺得全身無力		✓	19 我對自己很失望	✓	
10 我變得睡眠不安寧，很容易失眠或驚醒		✓	20 我想要消失不見	✓	

你的分數有幾分呢？ 14 5分以下，壓力情緒狀況穩定。

壓力有點高哦！

6-11分，也許你有些情緒起伏，可以找信任的朋友、家人談談，維持紓壓活動、放鬆身心。

若超過12分以上，請一定要把你的狀況告訴老師、輔導老師，讓我們一起幫你面對壓力情緒！

三、我的紓壓方法：

(1) 娛樂類：手遊、電玩、電影、抖音、IG、其他：_____(2) 交友類：網路聊天、找朋友傾訴、其他：_____(3) 發洩類：大哭、打物品發洩、吃美食、喝飲料、其他：_____(4) 休閒類：旅行、野餐、看展覽、看表演、當義工、其他：_____(5) 靜態類：繪畫、閱讀、桌遊、其他：_____(6) 運動類：籃球、網球、羽球、登山、其他：_____我的紓壓方法總共有幾項：7 有成癮性嗎？無 有，說明 可隨時停止

四、手遊成癮狀態：

短版手機遊戲成癮量表

請依照你這3個月的實際情形，在每項敘述選擇1到4分。
若總得分10分以上，就需要謹慎評估是否過度沈迷於手機遊戲。

10 =

極不符合	不符合	符合	非常符合
(1)	(2)	(3)	(4)

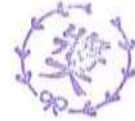
- | | | | | |
|--|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| 1. 我曾因長時間玩手機遊戲而眼睛酸澀、肌肉痠痛，或有其他身體不適。 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我常常原本沒有打算玩手機遊戲，卻會忍不住拿起手機來玩一下(滑一下)。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 在過去的3個月裡，我感覺需要更常玩手機遊戲，或玩更久的時間才覺得我玩夠了。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 如果不能玩手機遊戲，我會覺得靜不下心，感到很煩躁。 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Pan YC, Chiu YC, Lin YH. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2019; 22(10):662-669.

五、看完「珍愛生命」影片，我的感想....

覺得我應該多花點時間跟家人溝通，因為我們也都不知所措，平時也有去氣平穩，打坐等，但我們以前個個都在

半邊雲的孝順，我也常常問我自己到底有沒有做到，**能反觀自己，你就朝向孝順的方向努力前行了！很棒！**



壓力與自我調適 學習單

班級 702 座號 24 姓名 郭手藝

一、想想「我的壓力」來源：



二、我的壓力指數測測看：若該句子符合你最近二週的情況，請勾選「是」；若不符合，請勾選「否」。

題目	是	否	題目	是	否
1 我覺得現在比以前容易失去耐心	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11 我變得很不想上學	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2 我比平常更容易煩躁	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12 我變得對許多事都失去興趣	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 我想離開目前的生活環境	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13 我變得坐立不安，靜不下來	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 我變得比以前容易生氣	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	14 我變得只想一個人獨處	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 我心情變得很不好	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15 我變得什麼事都不想做	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 我變得整天懶洋洋、無精打采	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	16 無論我做什麼都不會讓我變得更好	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 我覺得身體不舒服	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17 我覺得自己很差勁	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 我常覺得胸悶	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	18 我變得沒有辦法集中注意力	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 最近大多數時候我覺得全身無力	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	19 我對自己很失望	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 我變得睡眠不安寧，很容易失眠或驚醒	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20 我想要消失不見	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

你的分數有幾分呢？ 15 5分以下，壓力情緒狀況穩定。

嗯...有點高嘛！還好嗎？

6-11分，也許你有些情緒起伏，可以找信任的朋友、家人談談，維持紓壓活動、放鬆身心。

若超過 12 分以上，請一定要把你的狀況告訴老師、輔導老師，讓我們一起幫你面對壓力情緒！

三、 我的紓壓方法：

(1) 娛樂類：手遊、電玩、電影、抖音、IG、其他：_____(2) 交友類：網路聊天、找朋友傾訴、其他：_____(3) 發洩類：大哭、打物品發洩、吃美食、喝飲料、其他：_____ *不想說 只要是愛唱自己的歌好!*(4) 休閒類：旅行、野餐、看展覽、看表演、當義工、其他：_____(5) 靜態類：繪畫、閱讀、桌遊、其他：看書(6) 運動類：籃球、網球、羽球、登山、其他：_____我的紓壓方法總共有幾項：10 有成癮性嗎？無 有，說明_____

四、 手遊成癮狀態：

短版手機遊戲成癮量表

請依照你這 3 個月的實際情形，在每項敘述 選擇 1 到 4 分。
若 總得分 10 分以上，就需要謹慎評估是否過度沈迷於手機遊戲。

	極 不 符 合 (1)	不 符 合 (2)	符 合 (3)	非 常 符 合 (4)
1. 我曾因長時間玩手機遊戲而眼睛酸澀、肌肉痠痛，或有其他身體不適。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我常常原本沒有打算玩手機遊戲，卻會忍不住拿起手機來玩一下(滑一下)。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. 在過去的3個月裡，我感覺需要更常玩手機遊戲，或玩更久的時間才覺得我玩夠了。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 如果不能玩手機遊戲，我會覺得靜不下心、感到很煩躁。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4分

Pan YC, Chiu YC, Lin YH. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2019; 22(10):662-669.

五、 看完「珍愛生命」影片，我的感想....

非常動人，所以要重珍惜自己的身體。

2-1-5 網路成癮補充教材

家庭教育融入綜合活動領域-輔導課

網路成癮補充教材：網路成癮專區

<https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/cp-4910-55038-107.html#%E9%9D%A2%E5%B0%8D%E7%B6%B2%E8%B7%AF%E6%88%90%E7%99%AE>

- 資料來源：心理及口腔健康司

面對網路成癮，我有哪些資源可以使用呢？試試以下管道：

- 線上填寫「網路使用習慣量表」：



- [網路使用習慣自我篩檢量表](#)

- [短版手機遊戲成癮量表\(國家衛生研究院\)](#)
 - [各縣市社區心理衛生中心](#)
 - [各縣市網路成癮治療服務資源表](#)
 - [衛生福利部-1925 安心專線](#)
-

網路成癮是什麼？該如何面對？該如何幫助自己和他人？

你「網路成癮」了嗎？





什麼是「網路成癮」?

網路成癮，泛指過度使用網路/電腦、難以自我控制，導致學業、人際關係、身心健康、家庭互動、工作表現上的負面影響。



「網路成癮」常見型態：

(1) 網路遊戲、(2) 色情網站、(3) 社群網站成癮等，其中最常見的是網路遊戲成癮。

「網路成癮」是一種病嗎？



目前僅有網路遊戲成癮被世界衛生組織在《國際疾病分類》(ICD-11)正式列為精神疾病：「遊戲障礙症」(Gaming disorder)，定義為一種遊戲行為模式（“網路或電視遊戲”）。要診斷出遊戲障礙，其行為必須具有足夠嚴重性，導致個人、家庭、社會、教育、職業或其他重要功能領域重大損害，通常至少會持續12個月。

遊戲障礙症之特徵為：

1. 玩遊戲的控制力受損。
2. 生活以電玩為優先，忽略其他興趣和日常活動。
3. 即使造成負面影響，仍持續增加打電玩時間。



衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告

「網路成癮」是一種病嗎？

目前僅有網路遊戲成癮被世界衛生組織在《國際疾病分類》(ICD-11)正式列為精神疾病：「遊戲障礙症」(Gaming disorder)，定義為一種遊戲行為模式（“網路或電視遊戲”）。要診斷出遊戲障礙，其行為必須有足夠嚴重性，導致個人、家庭、社會、教育、職業或其他重要功能領域重大損害，通常至少會持續12個月。

遊戲障礙症之特徵為：

1. 玩遊戲的控制力受損。
2. 生活以電玩為優先，忽略其他興趣和日常活動。
3. 即使造成負面影響，仍持續增加打電玩時間。

為什麼玩網路遊戲會成癮？



參考資料：
教育部各級學校網路成癮學生個案輔作業導流程及輔導資源手冊



衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告

為什麼玩網路遊戲會成癮？

遭遇生活問題、情緒壓力→方便取得網路、接觸網路活動→暫時得到情緒、紓解與愉快經驗→增強上網行為→問題存在/惡化、引發逃避問題的罪惡感及情緒壓力→產生接觸網路欲望→方便取得網路、接觸網路活動→持續重覆上網行為→遭遇生活問題、情緒壓力（如此繼續循環下去）

網路使用者將因現實生活的推力，加上接觸網路的行為及網路經驗的吸力，導致網路成癮現象的產生。

要如何知道自己有沒有 網路成癮？



心快活 網路使用習慣量表



可至「心快活」心理健康學習平台填答網路使用習慣量表，
依填答結果，尋求進一步專業諮詢。



衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告

要如何知道自己有沒有網路成癮？

可至「心快活」心理健康學習平台填答網路使用習慣量表，依填答結果，尋求進一步專業諮詢。

如何協助網路成癮的人？

不要急著給「建議」，從「瞭解」開始

表達「關心」 忍住「擔心」

以誠相待，主動了解他的網路世界長什麼樣子，釐清上網帶來的負面影響，有助於進一步界定處理的目標。



同理孩子的想法 肯定好的部分

正向的互動，能夠建立合作同盟，讓孩子看到自己的優點，喜歡跟真實世界的人互動，不需要再逃避，願意過真實的生活。

避免當面指責、質問

別一味怪孩子，陪伴他一起面對挫折，讓他有勇氣從跌倒的地方爬起來，不需要躲到網路裡。



衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告

如何協助網路成癮的人？→不要急著給「建議」，從「瞭解」開始。

1. 表達「關心」 忍住「擔心」：以誠相待，主動了解他的網路世界長什麼樣子，釐清上網帶來的負面影響，有助於進一步界定處理的目標。
2. 同理孩子的想法 肯定好的部分：正向的互動，能夠建立合作同盟，讓孩子看到自己的優點，喜歡跟真實世界的人互動，不需要再逃避，願意過真實的生活。
3. 避免當面指責、質問：別一味怪孩子，陪伴他一起面對挫折，讓他有勇氣從跌倒的地方爬起來，不需要躲到網路裡。

網路成癮的治療？



1. 心理治療能幫助網路成癮者認識自我、探索認同、做出改變，進而改善網路成癮。
2. 網路成癮者常同時出現有其他精神疾病，例如憂鬱、焦慮等，治療相關的精神疾病有助於改善網路成癮。

網路成癮的治療？

1. 心理治療能幫助網路成癮者認識自我、探索認同、做出改變，進而改善網路成癮。
2. 網路成癮者常同時出現有其他精神疾病，例如憂鬱、焦慮等，治療相關的精神疾病有助於改善網路成癮。

可以到哪裡找尋相關資源？



各縣市網路成癮治療服務資源表



各縣市社區心理衛生中心



衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告

可以到哪裡找尋相關資源？

相關資源，可上網搜尋「各縣市網路成癮治療服務資源表」及「各縣市社區心理衛生中心」。

網路成癮檢測-你被網路「網」住了嗎？[補充教材]

【網路成癮與心情檢測】 公布單位：桃園市政府衛生局社區心理衛生中心

親愛的老師、同學：

過長的網路使用，不但減少與家人和朋友之間的互動，更會導致許多不同的問題。特別是疫情期間，停課不停學，每天的線上視訊上課，不可避免地非使用產品不可，所以我們要做到的並非完全戒除上網，而是達到合理的上網時間。

由於網路過度使用造成身心健康問題層出不窮，為了讓你意識到使用網路的與身心健康之間的關係，故進行本項調查。歡迎轉寄分享好友填寫，讓我們一起康上網吧！

網路成癮評量測驗

<http://web.pts.org.tw/php/event/livehouse.in/>

01. 你會發現上網時間超過原先的計畫嗎？

總是如此 幾乎常常 常常 偶爾 幾乎不會

02. 你會放下該完成或執行的事而將時間用來上網嗎？

總是如此 幾乎常常 常常 偶爾 幾乎不會 不會

03. 你對上網的興奮感或期待遠勝於其他人互動嗎？

總是如此 幾乎常常 常常 偶爾 幾乎不會

04. 你會在網路上結交新朋友嗎？

總是如此 幾乎常常 常常 偶爾 幾乎不會

05. 你會因為上網而被他人抱怨或指責嗎？

總是如此 幾乎常常 常常 偶爾 幾乎不會

06. 你會因為上網而上學、上班遲到早退或缺勤嗎？

總是如此 幾乎常常 常常 偶爾 幾乎不會

07. 你會不自主的檢查電子郵件信箱嗎？

總是如此 幾乎常常 常常 偶爾 幾乎不會

08. 你會因為上網而使得工作表現失常或成績退步嗎？

總是如此 幾乎常常 常常 偶爾 幾乎不會

09. 當有人問你上網做些什麼時，會有所防衛或隱瞞嗎？

總是如此 幾乎常常 常常 偶爾 幾乎不會

10. 你會上網尋求情感支援或社交慰藉嗎？

總是如此 幾乎常常 常常 偶爾 幾乎不會

11. 你會迫不及待的提前上網或一有機會就上網嗎？

總是如此 幾乎常常 常常 偶爾 幾乎不會

12. 你會覺得少了網路，人生是黑白的嗎？

總是如此 幾乎常常 常常 偶爾 幾乎不會

13. 若有人在你上網時打擾你，你會憤怒嗎？

總是如此 幾乎常常 常常 偶爾 幾乎不會

14. 你會在離線時仍對網路活動的內容念念不忘嗎？

總是如此 幾乎常常 常常 偶爾 幾乎不會

15. 當你上網後會一再延長自己的上網時間嗎？

總是如此 幾乎常常 常常 偶爾 幾乎不會

16. 你曾嘗試縮減上網時間或不上網卻失敗的經驗嗎？

總是如此 幾乎常常 常常 偶爾 幾乎不會

17. 你會因為上網而縮減睡眠時間嗎？

總是如此 幾乎常常 常常 偶爾 幾乎不會

18. 你會試著隱藏自己的上網時數嗎？

總是如此 幾乎常常 常常 偶爾 幾乎不會

19. 你會選擇把時間花在網路而不想出門嗎？

總是如此 幾乎常常 常常 偶爾 幾乎不會

20. 你會因為沒上網而心情鬱悶、易怒或心神不寧嗎？

總是如此 幾乎常常 常常 偶爾 幾乎不會

你的分數：

正常級（20~49）：你是屬於正常的上網行為，雖然有時你會多花了點時間在網路上消磨，但還是有自制能力。

預警級（50~79）：你正遭遇到網路而引起的問題，雖然還沒到達積重難返的地步，還是應該要正視網路帶給你的人生衝擊。最好要有所警覺了。

危險級（80~100）：你的網路使用情形已經成為嚴重的生活問題，你應該要評估網路所帶來的影響，並找出病態網路使用的根源。你或許已經成為網路成癮患者，恐怕需要很強的自制力才能使你恢復常態。建議規劃適當的休閒娛樂以及加強多元的人際關係，必要時可至各大醫院精神科或精神科專科醫院尋求醫生協助。

（編譯自金柏莉·楊（Kimberly Young）的網路成癮評量表）

資料來源：台灣自殺防治學會 <http://web.pts.org.tw/php/event/livehouse.in/>

2-1-6 友善校園學習單

普台高中 109 學年度國一生涯檔案

溝通信念

沒關係是友情呢！(2)

班級：國一丁

姓名：陳韻珊

座號：9



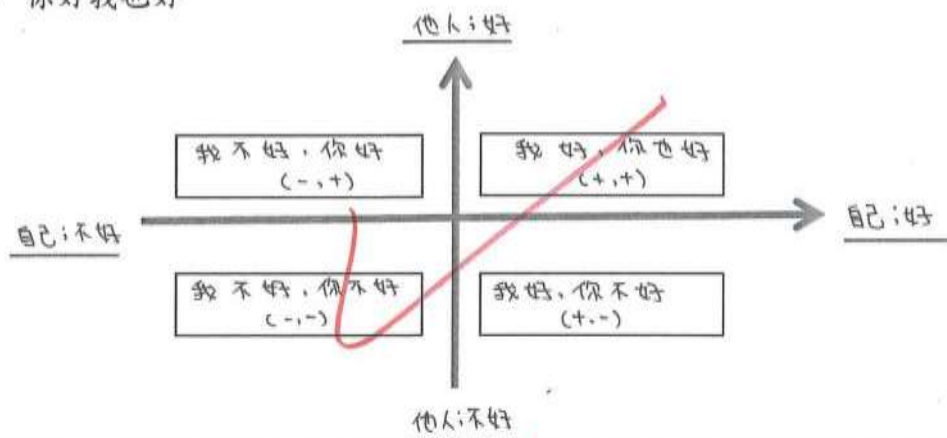
一、專注與同理小遊戲：

我傳了黃球的號碼是 14、29、21¹²，立方體有 紫、藍^綠 色。

二、同理心：

同理心是：必須能夠好像「 <u>用他的眼睛去看他的世界一樣</u> 」，打從心底去體認對方的情緒、生活模式、目標與方向。	
如果你是 <u>黑衣隊</u> 的球迷，你有什麼感覺？	<u>很生氣，因為他們的舉動影響比賽。</u>
如果你是 <u>白衣隊</u> 的球迷，你有什麼感覺？	<u>雖然很想球隊贏，但這個行為很不道德。</u>

三、你好我也好



我好，你不好(+,-)	<u>樂九節練單歌我不想練，直接溜走。球隊贏了，害對方輸了!</u>
我不好，你不好(-,-)	<u>兩人搶一個麵包，搶輸的人把麵包丟進垃圾桶。有人做出不道德的行為，讓比賽失去意義，浪費時間浪費錢。</u>
我不好，你好(-,+)	<u>別人跟我借錢，明知道他不會還，還是借他了。雖然被影響，但是對方很開心。</u>
我好，你也好(+,+)	<u>自己想去合作社，順便幫同學買文具。有合作比賽的經驗，但是輸了，不過也沒關係。</u>

四、溝通態度

專注的態度	1. 面向對方 2. 眼神適當注視 3. 身體前傾 4. 輕鬆自然
同理的態度	1. 敏銳覺察 2. 感同身受 3. 適時表達
尊重的態度	1. 不批判 2. 不評斷
接納的態度	1. 保持彈性 2. 允許對方陳述他的觀點、想法。

沒關係是友情呢！(2)

班級：國一

姓名：黃馨琳

座號：22



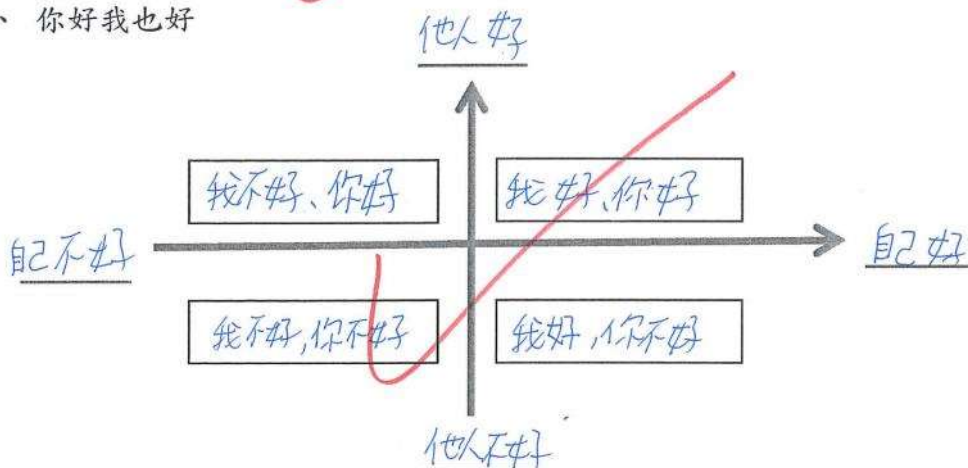
一、專注與同理小遊戲：49 28 13

我傳了黃球的號碼是 ?、?、?，立方體有 紫、棕 色。

二、同理心：

同理心是：必須能夠好像「 <u>用他的眼睛看他的世界一樣</u> 」，打從心底去體認對方的情緒、生活模式、目標與方向。	
如果你是 <u>黑衣隊</u> 的球迷，你有什麼感覺？	<u>白衣隊球迷在做什麼?!</u>
如果你是 <u>白衣隊</u> 的球迷，你有什麼感覺？	<u>幹的好，朋友們!!</u>

三、你好我也好



我好，你不好(+,-)	<u>用作<u>整</u> <u>贏</u>。</u>
我不好，你好(-,+)	<u>抱怨：隊友</u>
我不好，你不好(-,-)	<u>直接破壞比賽</u>
我好，你也好(+,+)	<u>盡力比賽就好 Good!</u>

四、溝通態度

專注的態度	面向對方、眼神注視、前傾
同理的態度	站在別人角度
尊重的態度	不加批判、言平斷
接納的態度	保持彈性、讓別人陳述想法

2-1-7 時間管理學習單

時間管理 學習單



日期

班級 國一甲 座號 7 姓名 彭基欣

一、 「奇幻新世界 - TIME IS MONEY」:

一覺醒來，這世界的時間必須用錢換取，而你一天有 1000 元零用金(不可預支亦無法儲存)，請運用你的零用金換取活動時數，將一天 24 小時充分運用。

(一) 購買清單：

睡覺	看電視	打球	吃飯	逛街	講電話	洗澡
50 元/時	40 元/時	60 元/時	40 元/時	60 元/時	40 元/時	50 元/時
看漫畫	玩手機、電腦	寫作業	看課外書	整理房間	和家人聊天	其他
60 元/時	60 元/時	30 元/時	30 元/時	30 元/時	30 元/時	40 元/時

範例：睡覺：50 元 X 8 時 = 400 元，我用去零用金 400 元，且剩 16 小時可運用。

<u>吃飯</u>	:	<u>40</u>	元 X	<u>1</u>	時 =	<u>40</u>	元
<u>睡覺</u>	:	<u>50</u>	元 X	<u>8</u>	時 =	<u>400</u>	元
<u>其它(上課)</u>	:	<u>40</u>	元 X	<u>8</u>	時 =	<u>320</u>	元
<u>看電視</u>	:	<u>40</u>	元 X	<u>1</u>	時 =	<u>40</u>	元
<u>寫作業</u>	:	<u>30</u>	元 X	<u>2.5</u>	時 =	<u>75</u>	元
(家人) <u>講電話</u>	:	<u>40</u>	元 X	<u>0.25</u>	時 =	<u>10</u>	元
<u>洗澡</u>	:	<u>50</u>	元 X	<u>0.5</u>	時 =	<u>25</u>	元
<u>其它(放鬆)</u>	:	<u>40</u>	元 X	<u>2.25</u>	時 =	<u>90</u>	元

+

23.5 時 1000 元

0.5 時送你

(二) 理想假日劃表：

時間	活動	時間	活動
^{AM} 9:00 ~ 9:30	打理配(起廁)	1:40 ~ 6:40	寫功課+補習(每50分-次10分休息)
9:30 ~ 10:00	吃早餐	6:40 ~ 9:00	吃晚餐,看電視
10:00 ~ 10:30	看電視	9:00 ~ ^{AM} 10:00	睡覺
10:30 ~ 12:00	寫功課	^{AM} 10:00 ~ ^{AM} 4:30	出去玩+放鬆
12:00 ~ ^{PM} 1:00	吃午餐	^{PM} 4:30 ~ 6:00	與家人聊天
1:00 ~ 1:40	睡午覺	6:00 ~ 8:59	百枝

二、 時間規劃要領：

共 24h

紀錄時間

分析輕重

檢討優劣

調整安排

再來一次

QR

三、 時間管理矩陣分類圖：

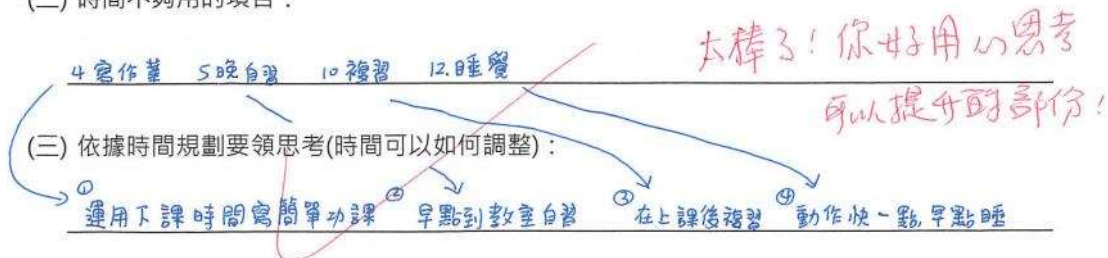
請依自己的情況記錄每日每項事情進行時間。

課業相關	休閒相關 ^{with mother/father}
<u>認真上課</u> 、 <u>跑班</u> 、 <u>讀書</u> 、 <u>晨讀</u> 、 <u>共讀</u> 、 <u>寫作業</u> 、 <u>社團</u> 、 <u>音中</u> 、 <u>考試</u> 、 <u>複習</u> 、 <u>檢定</u> 、 <u>練書法</u> 、 <u>練校隊</u> 、 <u>課指</u> 、其它	<u>看課外讀物</u> 、 <u>打電話</u> 、 <u>上網玩手機</u> 、 <u>圖書館</u> 、 <u>運動</u> 、 <u>畫畫</u> 、 <u>打球</u> 、 <u>聽音樂</u> 、 <u>看影片</u> 、其它
例行相關	不重要也不緊急 ^{聊心事}
<u>睡覺</u> 、 <u>吃飯</u> 、 <u>洗澡</u> 、 <u>上廁所</u> 、 <u>洗衣服</u> 、 <u>點衣</u> 、 <u>刷牙</u> 、其它	<u>發呆</u> 、 <u>吃零食</u> 、 <u>聊天</u> 、 <u>傳紙條</u> 、 <u>上課打瞌睡</u> 、 <u>買飲料</u> 、 <u>福利社</u> (學用品部)、其它

(一) 紀錄(今天做了哪些事情)與時間長度：

no	事情	長度	no	事情	長度
1	認真上課	10h	8	點衣	15~30分
2	跑班	5h	9	上廁所	1h (全天共)
3	讀書	10h	10	複習	1h
4	寫作業	1h	11	洗澡	15分
5	晚自習	3h	12	睡覺	7h
6	課指	2h	13	刷牙	10分
7	運動	30分	14	聊天 (with 老師) 輔導	30分

(二) 時間不夠用的項目：



時間管理 學習單



日期

班級 國一甲 座號 14 姓名 王翔倫

一、 「奇幻新世界 - TIME IS MONEY」:

一覺醒來，這世界的時間必須用錢換取，而你一天有 1000 元零用金(不可預支亦無法儲存)，請運用你的零用金換取活動時數，將一天 24 小時充分運用。

(一) 購買清單：

睡覺 50 元/時	看電視 40 元/時	打球 60 元/時	吃飯 40 元/時	逛街 60 元/時	講電話 40 元/時	洗澡 50 元/時
看漫畫 60 元/時	玩手機·電腦 60 元/時	寫作業 30 元/時	看課外書 30 元/時	整理房間 30 元/時	和家人聊天 30 元/時	其他 40 元/時

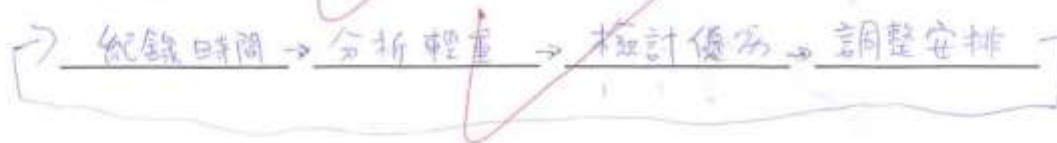
範例：睡覺：50 元 X 8 時 = 400 元，我用去零用金 400 元，且剩 16 小時可運用。

<u>其他</u>	: 40 元 X	19.5 時 =	980 元	$\begin{cases} 50x + 40y = 1000 \\ x + y = 24 \end{cases}$ $50x + 40(24 - x) = 1000$ $10x = 80$ $x = 8$
<u>睡覺</u>	: 50 元 X	4 時 =	200 元	
<u>吃飯</u>	: 40 元 X	0.5 時 =	20 元	
<u>X</u>	: 0 元 X	0 時 =	0 元	
<u>X</u>	: 0 元 X	0 時 =	0 元	
<u>X</u>	: 0 元 X	0 時 =	0 元	
<u>X</u>	: 0 元 X	0 時 =	0 元	
<u>X</u>	: 0 元 X	0 時 =	0 元	
+				
			24 時 1000 元	

(二) 理想假日劃表：

時間	活動	時間	活動
00:00 ~ 10:00	睡覺	22:30 ~ 00:00	睡覺
10:00 ~ 11:00	吃早午餐	:	:
11:00 ~ 16:00	寫作業	:	:
16:00 ~ 20:00	吃晚餐	:	:
20:00 ~ 22:00	寫作業	:	:
22:00 ~ 22:30	盥洗	:	:

二、 時間規劃要領：



三、時間管理矩陣分類圖：



請依自己的情況記錄每日每項事情進行時間。

課業相關 認真上課、跑班、讀書、晨讀、共讀、 寫作業、社團、音中、考試、複習、檢定 練書法、練校隊、課指、其它	休閒相關 看課外讀物、打電話、上網玩手機、 圖書館、運動、畫畫、打球、聽音樂、 看影片、其它
例行相關	不重要也不緊急
睡覺、吃飯、洗澡、上廁所、 洗衣服、黏衣、刷牙、其它	發呆、吃零食、聊天、傳紙條、 上課打瞌睡、買飲料、福利社(學用品部)、 其它

(一) 紀錄(今天做了哪些事情)與時間長度：

no	事情	長度	no	事情	長度
1	上課	440min	8	其他	320min
2	睡覺	450min	9		
3	下課	60min	10		
4	吃飯	40min	11		
5	手機	30min	12		
6	打掃	30min	13		
7	玩、聊天(night)	170min	14		

(二) 時間不夠用的項目：

手機、洗澡、上廁所、複習、吃飯、睡覺、

(三) 依據時間規劃要領思考(時間可以如何調整)：

無法(被佔用時間 > 自由時間) → 再想想...

2-1-8 職業樹-認識職業課程(學習單)

我的生涯職業樹繪製圖

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

對於未來工作的職場上，自己所追求的生涯價值，每個人皆不盡相同，請同學選擇自己的生涯價值及有興趣的職業後，可與家人討論並繪製出屬於自己的生涯職業樹。





普台高級中學 109 學年度校外教學國中部學習單

國中一年 甲 班 8 號 姓名：廖品瑄

地點：惠蓀林場

日期：2020年11月4日(星期三) 時間：08:50 ~ 16:50

1. 惠蓀林場生態步道優美，請問林場內有哪些步道？其中令你印象最深刻的是哪個？為什麼？

松風山步道、青蛙石步道、杜鵑^山頭步道

2. 林場面積廣達 7477 公頃，高度差異更近 2000 公尺，其中海拔最低和最高分別為何？大約多少公尺？

最高：2419m 翠城大山

最低：452m 雲翠橋

3. 惠蓀林場天然林、次生林與人工林遍布交織，涵蓋了哪三帶的林相變化？請畫出令你印象最深刻的植物。

亞熱帶，暖帶，溫帶

鐵兩傘

藤條



4. 惠蓀林場植物種類繁多，四時輪替開花結果，生態豐富而多樣，四季各具獨特風情，請問 9 至 12 月主要開花結果植物？








台灣榕

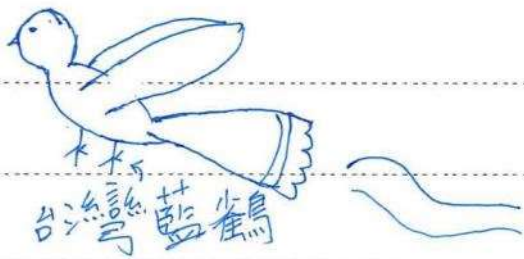
5. 請描述今天校外教學給你的感覺、啟發或收穫？

可以一邊增強體力，一邊認識更多的植物。
看到一羣台灣藍^鳥。

鶯

~ 活動內容摘要 ~

早上我們去走松風山步道，在步道上有很多奇特的植物，平常看不到的，
比如說：鐵兩葉，它是長這樣的 ；還有紫背甲鳥拓草，雖然它是外
來種，但是我還是覺得它很好看，紫背甲鳥拓草是長這樣  背面
長這樣  紫色。一路上我們接二連三的認識了台灣蘇鐵 、藤條
馬告(山胡椒) ... 多類型的植物，在步道上我們也找到了很多的松果，也
有很多的蕨類植物。下午我們去參加彩繪T恤，等老師所
紹完畢我們就開始用葉子拓印出不同顏色的葉子，來設計出配想要的
樣式，作完衣服以後，我們全班都穿著衣服去拍照，拍完照我
們就跑去玩了。在集合時我們很幸運的看見台灣藍  鶇，
令大家都驚訝 。



紛紛紛紛
拿起手機
拍照呢
自開們
 ...
好有畫面，哈哈!



普台高級中學 109 學年度校外教學國中部學習單

國中一年 甲 班 7 號 姓名：彭慧依

地點：惠孫林場

日期：2020年11月4日(星期三) 時間：08:50 ~ 16:50

1. 惠孫林場生態步道優美，請問林場內有哪些步道？其中令你印象最深刻的是哪個？為什麼？

A: ① 青蛙石, 松風山, 杜鵑嶺

② 松風山, 因為爬了之後, 生態豐富, 空氣清爽, 有種原生森林的感覺

2. 林場面積廣達 7477 公頃，高度差異更近 2000 公尺，其中海拔最低和最高分別為何？大約多少公尺？

最高: 2419m 午城大山

A: 最低: 452m 翠翠橋

3. 惠孫林場天然林、次生林與人工林遍布交織，涵蓋了哪三帶的林相變化？請畫出令你印象最深刻的植物。



A: 亞熱帶, 暖帶, 溫帶

4. 惠孫林場植物種類繁多，四時輪替開花結果，生態豐富而多樣，四季各具獨特風情，請問 9 至 12 月主要開花結果植物？

A: 台灣松栲

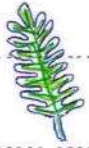
5. 請描述今天校外教學給你的感覺、啟發或收穫？

今天的校外教學讓我收穫滿滿, 不僅讓我學到了許多植物的名稱, 還看到很多平常經常看到的食物的原始媽媽, 像是山粉圓的果實, 竟然是黃色的槌槌狀的! 柿子的祖先是一顆綠色的小豆! 這奇奇怪怪的植物真是奇特, 山果然可以帶給我們不同的感覺, 且山的芳香精多香啊! 雖然這一次去, 但這又讓我想再去一次了, 惠孫林場我來了。(外加, 最後要回家時, 還看到一群一群的臺灣藍鵲, 超幸運的)

good!



~ 活動內容摘要 ~



蕨類



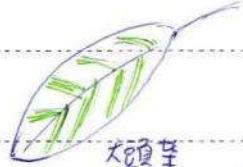
紫花掃帚草



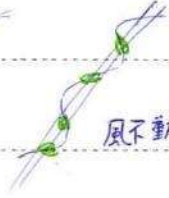
鐵雨傘



松果



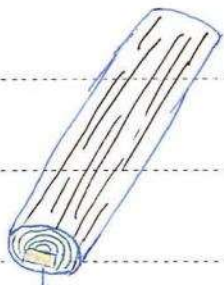
大頭芋



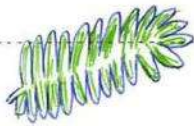
風不動



風香(萬壽通)



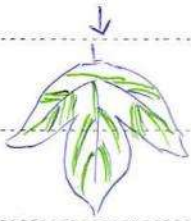
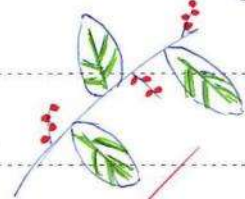
猴板



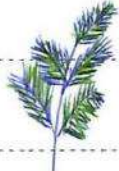
芒萁



原柿子



五葉松



一葉五針



原山杜鵑花



普台高級中學 109 學年度「家政科作品」

壹、課程目的：認識各式食材，培養分組合作之能力，能利用簡單即隨手可得之食材，製作出簡單美味的小點心，增加獨立生活之能力。

貳、課程時間：110 年 4 月 24 日

參、課程地點：烹飪教室

肆、課程教師：林佳萱老師

伍、課程對象：國三學生

陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度「母親節活動-創意抱枕」

壹、活動目的：母親節活動-創意抱枕製作送給媽媽

貳、活動時間：110 年 5 月 6 日

參、活動地點：D3 宿舍

肆、活動講師：生輔老師

伍、活動對象：國二男學生

陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度「母親節活動-手工皂製作」

壹、活動目的：母親節活動製作手工皂送給媽媽

貳、活動時間：110 年 4 月 24 日

參、活動地點：D4 宿舍

肆、活動講師：生輔老師

伍、活動對象：國一女學生

陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度「母親節活動-向母親說感恩的話」

- 壹、活動目的：母親節向母親說感恩的話
- 貳、活動時間：110 年 4 月 6 日~110 年 5 月 8 日。
- 參、活動地點：D3 宿舍
- 肆、活動講師：生輔老師
- 伍、活動對象：國一男學生
- 陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度第一學期正心家族「祖父母節」

壹、活動目的：透過故事分享，建立孩子對家中長輩感恩、惜福的態度。

貳、活動時間：109 年 08 月 01 日（星期六）

參、活動地點：正心家族

肆、活動講師：正心家族老師

伍、活動對象：國一男生

陸、活動剪影：



109 學年度第一學期 正心 家族多元活動教案

活動主題	父親節與祖父母節	設計者	于學成 老師
上課人數	120 人	教學日期	109/08/01
活動地點	D3-5F	活動時間	19:30—20:30 計 60 分鐘
教學資源	短片： 台東陳爸的故事 新聞報導 https://www.youtube.com/watch?v=cw_Fgu0Hup8 哪吒魔童降世 影評 https://www.youtube.com/watch?v=oAzzBXslqm8 七號房的禮物 影評 https://www.youtube.com/watch?v=ApCiEgUJaVs		
教學目標	一、介紹「父親」的文化由來及角色定位，進而讓學生可以知道「父愛」更深一層的意義。 二、介紹「祖父母節」的由來，並透過課程讓學生可以知道祖父母在家族中擔任傳承的重要定位及影響力。 三、透過課程讓學生了解到「知恩、感恩、報恩」及實踐。		
教學活動流程		教學時間	注意事項與評量方式
一、課前準備 準備好簡報、影片(此次影片以介紹、影評為主)、器材(投影機、筆電、音響)		5 分	
二、引起動機 (一) 介紹父親不只是字面上的父親而已，而是一種文化演進，深入淺出來描述父親的角色定位。		5 分	
(二) 介紹祖父母節的由來以及日期。待簡報後頭再來切入比較深的意義「傳承」。		2 分	
三、發展活動 (一) 開始進行簡報。介紹父系社會的演進，父親不僅是「生物」定義上意義，更是有一種文化的意涵。		2 分	
(二) 「父親」的功能是可簡單劃分一體兩面，對外代表的是生存的條件、技能及價值；對內則有保護的概念，乃是一種價值觀的建立。		5 分	
(三) 承上兩點，利用影片觀賞，先由「陳爸樹屋」的故事，來說明非血親，卻又為父親的故事，呼應「內外兼具」的概念。		13 分	
(四) 繼續看「哪吒-魔童降世」的影評，敘述父愛都是一樣的，也許表面看不出來，但卻是真實存在。(李靖甘願自受天雷之苦，也要保護哪吒)。		10 分	
(五) 再看「七號房的禮物」影評，敘述父親身為父親，那種父			

愛的真情流露。

(六) 介紹祖父母節的文化意涵以及角色互換的概念，雖然是角色互換，但是內涵的那一種親族的愛，永恆不變。

(七) 最後回歸「知恩感恩報恩」，引導學生飲水思源，不可忘恩

四、綜合活動

寫**學習單**，讓學生消化吸收剛剛的課程內容，內收為自身的東西。

10分

5分

3分

5分

學習單

台灣已邁入高齡化社會，為倡導敬老尊賢美德，教育部自 101 年 8 月 18 日宣布當年的 8 月 29 日(星期日)為第一屆「祖父母節」，未來每年 8 月第四個週日將訂為「祖父母節」，對象包括祖父母和外公外婆。希望透過這個節日，喚起大家重視倫理道德及家庭世代關係，透過祖父母連結傳統與現代，倡導家庭世代互動、共學風氣。因為工商社會的關係，讓祖孫缺乏接觸機會，形成隔閡與疏離，希望孫子女能從與祖父母的互動中培養尊老與親老的態度，建立無年齡歧視的社會。

許多國家都有祖父母節，美國是在每年 9 月第一個週日；新加坡是在 11 月第四個週日；俄羅斯是在 10 月最後一個週日；葡萄牙則是在每年的 7 月 26 日；波蘭每年 1 月 21 日是祖母節，1 月 22 日是祖父節。新加坡的祖父母節，會舉辦「樂齡週（新加坡稱呼老人為樂齡人士）」等系列活動，鼓勵老人享受黃金歲月，以積極的態度面對人生。葡萄牙的祖父母節當天無論在街上或商場，到處都可見到一家三代一起散步或購物的情景；波蘭的祖父母節是國定假日，每年這兩天，父母都會把孩子交給祖父母照顧，增加祖孫互動。

因為工商社會的關係，讓祖孫缺乏接觸機會，形成隔閡與疏離，希望孫子女能從與祖父母的互動中培養尊老與親老的態度，建立無年齡歧視的社會。

普台高級中學 109 學年度第一學期「祖父母節卡片製作」

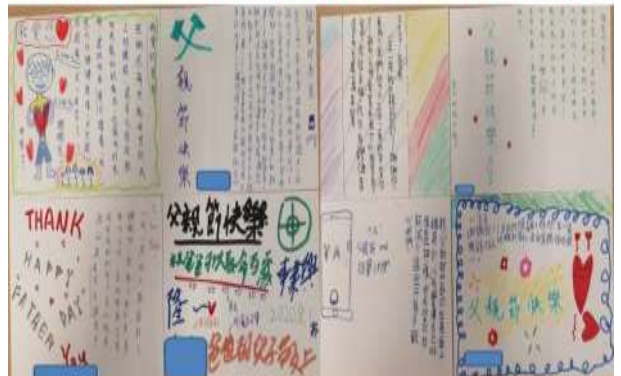
- 壹、活動目的：透過故事分享，建立孩子對家中長輩感恩、惜福的態度。
- 貳、活動時間：109 年 08 月 01 日（星期六）
- 參、活動地點：正意家族
- 肆、活動講師：正意家族老師
- 伍、活動對象：國二男生
- 陸、活動剪影：



用明信片寫你出對父親(祖父母)的愛或感恩



用明信片寫你出對父親(祖父母)的愛或感恩



109 學年度第一學期 正意 家族多元活動教案

活動主題	父親節(祖父母節)	設計者	許妙妃老師
上課人數	122 人	教學日期	109 年 08 月 01 日
活動地點	D3 4F	活動時間	19:10—20:15 計 65 分鐘
教學資源	<p>教材、教具：單槍、筆電、麥克風、喇叭、布幕、名信片</p> <p>一、父親節最珍貴的禮物 https://www.youtube.com/watch?v=1JQ_4mFEADQ</p> <p>二、我的爸爸 My Father https://www.youtube.com/watch?v=cITn2Qc3R1g</p> <p>三、74OUNCE 父親節 https://www.youtube.com/watch?v=xAHC16QKVpg</p> <p>四、愛留心底 https://www.youtube.com/watch?v=Efh079eVDsI</p> <p>五、泰國父親節廣告，感動了全世界 https://www.youtube.com/watch?v=aGENc1zZ8G8</p> <p>六、一腳踢出父愛！ https://www.youtube.com/watch?v=1DmfZhPB1dc</p> <p>七、阿公的禮物 https://www.youtube.com/watch?v=6ZC7B1UIxD4</p> <p>八、祖父母節微電影 愛 即時 https://www.youtube.com/watch?v=hpoAQtwSA7c</p> <p>寫名信片時撥放歌曲：</p> <p>九、心肝寶貝 https://www.youtube.com/watch?v=42whDwmAQYM</p> <p>十、甲你攬牢牢 https://www.youtube.com/watch?v=s8MKF5o6lco</p>		
教學目標	<p>一、藉由為父親(祖父母)節日，讓孩子有更多機會分享父親(祖父母)生命歷程。</p> <p>二、促進孩子和父親(祖父母)溝通互動，相互學習，建立和諧緊密的家人關係。。</p> <p>三、推展家庭教育之代間教育，以影響學生及家長重視家庭教育的功能，達到世代間互動、互惠的教育目的。</p>		

教學活動流程	教學時間	注意事項與評量方式
課前準備		
1. 單槍、筆電、布幕、麥克風、喇叭、影片、名信片 2. 學生：協助搬運桌椅、電風扇。	5'	
(一) 引起動機 1. 教師以問題引導的方式，讓學生從自己的生活中，說出和父親(祖父母)互動的生命歷程。 2. 利用影片播放，引起同學們對家庭生活的關心。	5'	
(二) 發展活動 1. PPT P1 圖片的啟發 2. PPT P2 撥放父親節微電影觀賞： a. 短片：父親節最珍貴的禮物 b. 短片：我的爸爸 My Father c. 短片：74OUNCE 父親節 d. 短片：愛留心底 e. 短片：泰國父親節廣告，感動了全世界 f. 短片：一腳踢出父愛！ 3. PPT P3 撥放祖父母節微電影觀賞： a. 短片：阿公的禮物 b. 短片：祖父母節微電影 愛 即時 4. PPT P4 用文字或繪圖創作，你為爸爸、阿公、阿媽慶祝的方式或表達感謝的話…… 5. PPT P5 寫名信片時撥放歌曲： 撥放心肝寶貝、甲你攬牢牢歌曲啟發和觸動感恩心，寫出感謝父親、阿公、阿媽的話。	42'	
(三) 綜合活動：名信片 1. 以名信片的方式，讓孩子用文字或繪圖創作，為爸爸、阿公、阿媽慶祝或表達感謝的話。 2. 將孩子創作的名信片，由老師拿到郵局寄件，於 8 月 8 日前爸爸、阿公、阿媽收件。	13'	

普台高級中學 109 學年度第一學期「祖父母節創意卡片製作」

- 壹、活動目的：透過故事分享，建立孩子對家中長輩感恩、惜福的態度。
- 貳、活動時間：109 年 08 月 04 日（星期二）
- 參、活動地點：明心家族
- 肆、活動講師：明心家族老師
- 伍、活動對象：國一女生
- 陸、活動剪影：



109 學年度第一學期 明心家族多元活動教案

活動主題	感恩～祖父母節/父親節	設計者	洪淑玲 老師
上課人數	77 人	教學日期	109/08/01
活動地點	D4-6F	活動時間	19:30—21:00 計 90 分鐘
教學資源	<p>短片：</p> <p>1. 【真人真事改編】 阿嬤的衛生紙 https://www.youtube.com/watch?v=T_uFMQGCZYg&list=PLskof4837C0E-BL2r5VzkX1X10NhtrcSZ</p> <p>2. 溫暖又感人的微電影 - 阿公的禮物 https://www.youtube.com/watch?v=1P-1VQ1-05-19</p>		
教學目標	<p>四、 介紹「祖父母節」的由來及正視祖父母在家庭中的角色與地位。</p> <p>五、 期望透過課程的教學過程，拉近祖孫的關係，建立對「老人」、「老化」的正向態度，扭轉年齡歧視偏見，強調長者對於家庭和社會的貢獻，以及世代互惠、傳承的積極意義。</p> <p>六、 鼓勵學生們，勇敢的表達感謝對祖父母以及父母的關心。</p>		
教學活動流程	教學時間	注意事項與評量方式	
<p>五、 課前準備</p> <p>1. 蒐集「祖父母節」資料，(網站：教育部 http://www.epaper.edu.tw) 蒐集「祖孫情」微電影，(網站：https://www.youtube.com/)</p> <p>2. 示範作品：父親節卡片範本</p> <p>3. 準備丹迪紙若干張、豆豆貼數張、小色紙數張。</p> <p>4. 學生自備筆或色筆。</p> <p>六、 引起動機</p> <p>介紹祖父母節的由來，並說明教育部將每年八月最後一個</p>			

星期日定為祖父母節，透過微電影的觀看，喚醒學生們對祖父母的重視與關懷，以及感恩對祖父母以及父母的辛勞。

七、發展活動

19:25-19:30 集合

19:30-19:40 介紹「祖父母節」的由來及正視祖父母在家庭中的角色與地位

10min

19:40-20:00 播放有關祖孫親情之微電影

20min

- 短片 1—【真人真事改編】阿嬤的衛生紙，時間：3 分 10 秒
- 短片 2—溫暖又感人的微電影 - 阿公的禮物，時間：4 分 40 秒。
- 請學生說說看完的感想，或生活中與阿公阿嬤的生活經驗分享，約十分鐘。

20:00-20:30 感恩卡片製作：

20:30-20:50 寫下對自己與祖父母或父親想對他們的表達對的感謝。

30min

20:50-21:00 分享卡片作品與拍照

結語，欣賞完影片後，是不是讓你對自己與祖父母的相處有不同的想法呢？有時候人與人的相處或許忽略了一些小細節，但是，應該把握當下，勇敢的表達自己對祖父母和父母的關心喔！

10min

(二) 綜合活動

- 一、分享感恩卡片製作，鼓勵學生互相觀摩欣賞。
- 二、將感恩卡片帶回家，轉送給阿公阿嬤或父親，表達對他們的感謝。

生活中的阿嬤是不是和影片中的阿嬤一樣，妳的阿公和阿嬤又是怎麼疼愛妳呢？引導和鼓勵學生表達出對家人的感謝。

109 學年度第一屆「普台 ACT 夢想家」評分表

評分標準：

符合 SDGS 目標(0-2 分) 2. 覺察力(0-2 分) 3. 實踐力(0-2 分) 4. 創造力(0-2 分) 5. 影響力(0-2 分)

編號	班級	報名者	主題
1	國一甲	趙育賢	保護生態從你我做起
2	國一甲	楊子元	狗狗志工
3	國一乙	廖泓名、徐品謙	內室循環吊扇，提升散熱效率的方法
4	國一乙	劉子謙、劉禹岑 陳怡萱、郭庭安	永續環保、回收利用
5	國一乙	張哲瑞、張正鎡	垃圾回收、減量計畫
6	國一丙	吳優妮、楊淙勛 梁祖銓、羅縈婕、吳姿賢	食尚蔬食 SVK
7	國一丁	謝政夏、郭家寧、林昀祺	丁是丁，卯是卯，大家一起撿垃圾
8	國一戊	邱品漩、王藝筑	慈幼專案
9	國一己	余晏伶、董諮昀	因『愛』前行-身心障礙人士服務計畫
10	國二甲	粘雅茵、蘇彤 柯惠寶、吳丞琳	好盆友
11	國二乙	蕭佩琪、李宜蓁 劉軒綸、林瑀嘉	讓愛相伴
12	國二乙	徐漾婕、徐寔凌 溫芝辰	全球的海洋你們還好嗎?
13	國二乙	莊梓妍、林立晴、許聿岑	獻出一份愛心，溫暖世界真情-拯救貧窮計畫
14	國二丙	林宜柔、劉傳元 何宥蓁、趙伯堉	浪浪 重生

編號	班級	報名者	主題
15	國二丁	王詩穎、宋星橋	一個塑膠袋的旅行
16	國二丁	林俞岑、邱唯瑄 林琯慧、曾詠涵	發現老人發現愛
17	國二丁	劉東洋、邱意倫、楊鈞翔	愛海減塑與海共生
18	國二丁	林宜雍、陳昭佑、鄭恆毅	用愛心打倒貧窮
19	國二戊	徐笠閔、李和澍、王仲宇	樹-整理都市空氣品質的清道夫
20	國二辛	全體同學	教育脫貧 普台有情-送愛到博幼計畫

評審簽名：_____



Pantone LLC，是一家專門開發和研究色彩而聞名全球的美國權威機構，也是色彩系統的供應商。在1962年時只是為化妝品公司生產色卡的小公司，但化學家 Lawrence Herber 在1963年發現每人對於顏色的定義不同，所以開發了一套色彩系統，並推出第一本的 PANTONE MATCHING SYSTEM (PMS) 的配色系統色卡。目前該公司已經歸類出幾千種顏色，但每一個色卡都有名字，而且過程常常會令人絞盡腦汁，因為名字必須才會吸引人。另外 Pantone 認為顏色不分美醜，而且都能帶來正面力量，所以名稱都不會有負面含義。

PANTONE®
18-0107 TCX
Kate

Pantone 的色標與 CMYK 或是 RGB 系統有什麼不一樣？

36

船山色票

走在船山仔弄中，你看到哪些畫面使你印象深刻呢？藍天、紅磚屋瓦土角牆，請你試著選出四個你覺得最能代表船山的顏色，填上顏色，並試著用中文與英文命名此色卡完成專屬於你的船山色票吧！

ChuanShan Color

ChuanShan Color



Pantone LLC，是一家專門開發和研究色彩而聞名全球的美國權威機構，也是色彩系統的供應商。在1962年時只是為化妝品公司生產色卡的小公司，但化學家 Lawrence Herber 在1963年發現每人對於顏色的定義不同，所以開發了一套色彩系統，並推出第一本的 PANTONE MATCHING SYSTEM (PMS) 的配色系統色卡。目前該公司已經歸類出幾千種顏色，但並不是每一個色卡都有名字，而且過程常常會令人絞盡腦汁，因為名字必須要好聽，才會吸引人。另外 Pantone 認為顏色不分美醜，而且都能帶來正面力量，所以名稱都不會有負面含義。

藍城色票

走在藍城仔弄中，你看到哪些畫面使你印象深刻呢？藍天、綠地與紅磚屋，請你試著選出四個你覺得最能代表藍城的顏色，填上顏色，並試著用中文與英文命名此色卡完成專屬於你的藍城色票吧！

LanCheng Color

LanCheng Color

18度C 巧克力工房

Feeling 18 巧克力工房由鄧錦輝先生創建，於 85 年從銷路發展後以 Feeling 18 為名。由於攝氏 18 度的溫度，對於巧克力來說，無論是生產、保存、或製造時，都是最能呈現巧克力風味及提供品質的溫度。溫度上的堅持，是初衷，也是不變的承諾。而對於巧克力品質的堅持，獲得了廣大網友肯定，並於兩年內開業小鎮，開辦了實體店面。

每一份用心，都會被珍惜。來自香港張的口味相傳、熱心分享，讓 Feeling 18 成為東莞清遠山城的必訪之處。Feeling 18 不以現有的成績自滿，而是致力精益求精，之後更因為對美味的堅持和誠意，開辦了不同於巧克力的多家品牌，繼續傳承其承諾態度。

從 100 年，秉持著前師父「取之於社會，用之於社會」信念，成立了 18 度 C 文化基金會，每年節節文都會捐出 30%-50% 的公司盈餘，支持文化藝術，並實踐社會公益，也延續愛子幫助社會的心願。成立的開始緣於快糖在坊產量，目前更進一步投身於社區公益事業，分享愛和幸福甜蜜，支持並舉辦在地各種大小活動、教育演講。



以前我當學徒，師傅總是戴東戴西，
從那時起我就發誓，
以後有能力，一定會分享給別人。

今願

www.businessdiy.com.tw



基礎概念題

1. 蒐集一下，Feeling 18 除了巧克力外，還有開拓那些美食品牌呢？致力於結合在地食材、打造在地特色的 Feeling 18，又有哪些產品結合埔里在地農產？

2. 鄧晉麟先生的姓氏特別，你覺得這個姓氏可能代表什麼意思呢？
see 夢想之原聲城/船山走讀的記錄！

進階探究題

18 度 C 文化基金會到目前為止做過了哪些公益活動呢？請在蒐集資料之後，進行整理。



38
<https://www.feeling18c.com>

普台高級中學 109 學年度「武界部落耆老參觀普台高中」

壹、活動目的：邀請武界部落耆老展現部落歌唱傳統，雙方文化互相交流。

貳、活動時間：110 年 08 月 4 日（星期二）10:00~11:10

參、活動地點：教學大樓前草坪

肆、活動講師：武界部落耆老

伍、活動對象：全校師生

陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度「國一外語星光饗宴」

壹、活動目的：介紹日語、法語、西班牙語各國的特色食物，教學生製作品嚐，並從中練習該國的用餐禮儀與會話。

貳、活動時間：110 年 08 月 14 日（星期五）16 :30~17 :15

參、活動地點：外語中心四~六樓

肆、活動講師：第二外語教師群

伍、活動對象：國一全體

陸、活動剪影：



普台高中 109 學年度「技藝教育_家事類餐旅群」

- 壹、課程目的：多元學習，探索技藝教育。
- 貳、課程時間：家政課程期間
- 參、課程地點：教學大樓家政教室
- 肆、課程講師：家政老師
- 伍、課程對象：全校學生
- 陸、課程剪影：



普台高中 109 學年度「技藝教育_技藝教育_藝術與設計類設計群」

壹、課程目的：多元學習，探索技藝教育。

貳、課程時間：藝術與設計類課程期間

參、課程地點：教學大樓美術、工藝教室

肆、課程講師：美術、工藝老師

伍、課程對象：全校學生

陸、課程剪影：



普台高中 109 學年度「技藝教育_技藝教育_工程類動力機械群」

壹、課程目的：多元學習，探索技藝教育。

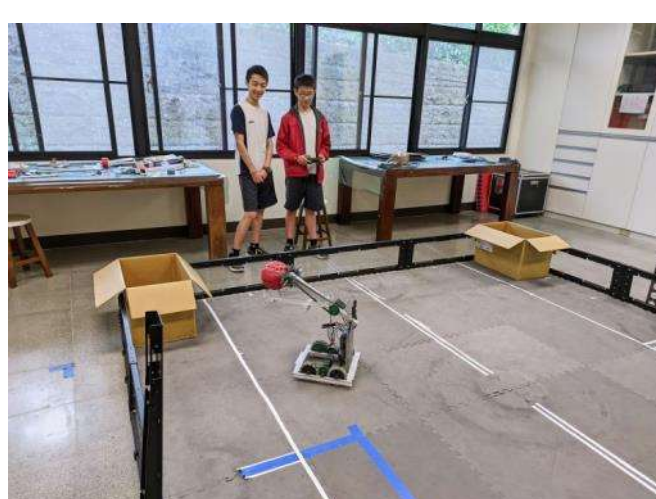
貳、課程時間：工程動力機械類課程期間

參、課程地點：教學大樓工藝教室

肆、課程講師：工藝老師

伍、課程對象：全校學生

陸、課程剪影：



普台高中 109 學年度「技藝教育_技藝教育_工程類機械群」

- 壹、課程目的：多元學習，探索技藝教育。
- 貳、課程時間：工程類機械群課程期間
- 參、課程地點：工藝教室
- 肆、課程講師：工藝老師
- 伍、課程對象：全校學生
- 陸、課程剪影：



普台高中 109 學年度「技藝教育_技藝教育_商業類外語群」

壹、課程目的：多元學習，探索技藝教育。

貳、課程時間：外語課程期間

參、課程地點：第二外語教室

肆、課程講師：外語老師

伍、課程對象：全校學生

陸、課程剪影：



普台高中 109 學年度「家庭教育融入各領域教學」檢核表

單元主題	生涯實現者	授課時間	50 分鐘	設計教師	陳勝璿
		教材版本	自編教材	<input type="checkbox"/> 高中	<input checked="" type="checkbox"/> 國中三年級
教學目標： 1. 了解個人特質、興趣與工作環境、生活能力培養。 2. 養成生涯規劃知能；發展洞察趨勢的敏感度與應變的行動力。					
指 標	家庭教育能力指標對照表				
主題軸 I：家人關係					
(1)瞭解家庭	<input checked="" type="checkbox"/> I-1-4-1 認識並實踐青少年在家庭中的角色和責任				
	<input type="checkbox"/> I-1-4-2 瞭解家庭發展歷程				
	<input type="checkbox"/> I-1-4-3 瞭解社會與自然環境對個人及家庭的影響				
(2)關懷家人	<input type="checkbox"/> I-2-4-1 瞭解家有青少年階段家庭之父母的挑戰與責任				
	<input checked="" type="checkbox"/> I-2-4-2 瞭解青少年階段親子衝突的成因與因應				
	<input type="checkbox"/> I-2-4-3 檢視家庭成員的需求與期待				
	<input type="checkbox"/> I-2-4-4 營造家庭生活中與家人分享的機會				
(3)預備建立家庭	<input checked="" type="checkbox"/> I-3-4-1 瞭解約會、婚姻、家庭等關係的發展				
	<input type="checkbox"/> I-3-4-2 學習與父母或家人討論異性交往的議題				
主題軸 II：家庭生活管理					
(1)家庭資源與管理	<input checked="" type="checkbox"/> II-1-4-1 運用家庭資源訂定自己的合理生活目標				
	<input type="checkbox"/> II-1-4-2 瞭解家庭財務狀況				
	<input type="checkbox"/> II-1-4-3 瞭解法規與公共政策對家庭生活的影響				
(2)家庭生活經營與管理	<input checked="" type="checkbox"/> II-2-4-1 分析並反思家庭生活中的性別角色與分工（性別 1-4-4）				
	<input type="checkbox"/> II-2-4-2 規劃並執行家庭休閒活動（家政 4-4-5）				
活動名稱	活 動 流 程			器材	時間
5W 曼陀螺	一、準備活動 (一)教師方面：準備課堂所需的學習單，以供同學使用。 (二)學生方面：保持一顆愉悅的心情，進入決策國度。 二、引導活動：「5W 曼陀螺」創意生涯決策 (一)教師從一天的生活開場，揭開本課程生涯發展決策議題。 早餐吃什麼？衣服穿什麼？過馬路十字路口等生活細節都脫離不了決策。教師可舉生活中的實例，說明決策涉及的廣度、重要性及影響力，引導學生體會隨著年齡的增長，決策難度會愈高，小至生活細節，大如生涯議題，如交朋友、找工作、談戀愛、生兒育女等不同決策，彼此會相互影響。 (二)教師將一張「5W 曼陀螺」全開海報貼在教室黑板上，邀請學生將「5W 曼陀螺」問句內容與生涯決策聯想一起，說明「5W 曼陀螺」海報用意。教師以陳詩欣的故事為例：陳詩欣離家兩年後可能要思考去哪裡(what)？作什麼(what)？檳榔西施、擺地攤、還是回到父母身邊呢？為			電腦、投影機	20'

<p>我的生涯藍圖</p>	<p>什麼要作這個決策呢(why)?自己要如何達成呢(why)?</p> <p>「5W 曼陀螺」可助於學生更具體地思考決策議題。教師並鼓勵同學利用「5W 曼陀螺」腦力激盪,思考並分享陳詩欣十五歲離家後可能還需要面臨哪些決策。</p> <p>(三)教師說明未來生活中,與自己相關的人、時、事、地、物皆是決策考量因素,作決策其實不易,因此鼓勵同學生活中作決策時,可多加利用「5W 曼陀螺」問句(包含:人物、時間、空間、行動以及理由),逐步澄清自己的矛盾及疑惑,以更有條理地思考決策議題。</p> <p>三、發展活動:動動腦,進入我的生涯藍圖</p> <p>(一)教師說明生涯意涵。教師首先鼓勵同學舉手發表自己對於「生涯」的認知界定及態度,隨後並綜合同學所言,於課堂說明生涯的定義。並說明人的生涯發展中,會隨著不同年齡發展而轉換不同的角色、工作、休閒活動、技能態度,其中更包含了生涯決策的變化。</p> <p>(二)教師發下學習單,邀請學生填寫「動動腦,進入我的生涯藍圖」學習單。並以陳詩欣二十六歲(目前年齡)之前的生涯為例,舉例說明她所經驗的不同決策過程,以加深學生體會生涯與決策間的相互影響力。學生分別依「5W 曼陀螺」海報空格的提示字,對照「動動腦,生涯藍圖學習單」,寫下自己想像的生涯藍圖,從中體會每一個生涯決策乃與生涯不同過程、地點、理由等「5W」密切相關。隨後並邀請同學收回學習單(教師補充說明下堂課將會繼續延伸使用此學習單)。</p> <p>(三)教師提醒同學注意彼此未來生涯藍圖的共通及相異處,並再度說明一生食衣住行育樂等生涯決策,都需要依賴他人或自我作決策,決策與決策之間彼此會相互影響,生涯決策的重要性由此可見。</p>	<p>海報</p>	<p>20'</p>
<p>決策新世界</p>	<p>四、綜合活動:決策新世界</p> <p>(一)教師總結:鼓勵同學多加利用平日隨時體會生涯與決策之間的關係,如:「國三學生」因「多元入學」即將面臨「升學選擇」,升學決策將會影響未來生涯變化,此即為當前生涯決策中所需面臨的一項難題。</p> <p>(二)教師邀請學生填寫單元回饋表並預告下次單元主題:「生涯秘密花園」。</p>	<p>學習單</p>	<p>5'</p>

普台高中 109 學年度「家庭教育融入各領域教學」檢核表

單元主題	香草優格素糕/焦糖奶茶	授課時間	50 分鐘	設計教師	林佳萱
		教材版本	自訂教材	<input type="checkbox"/> 高中	<input checked="" type="checkbox"/> 國中 <u>三</u> 年級
教學目標： 一、認知方面 1. 認識蘇打粉與泡打粉之功用。 2. 了解電動攪拌器之使用方式 3. 認識紅茶 4. 了解優格的益處 二、技能方面 1. 培養分組合作之能力 2. 增進溝通及組織團隊之能力 3. 體驗實踐 三、情意方面 1. 能了解不同食材對身體所帶來之益處 2. 能利用簡單及隨手可得之食材，製作出簡單美味的小點心 3. 培養正確工作態度及價值觀 4. 分析性別平等的分工方式對於個人發展的影響					
指 標	家庭教育能力指標對照表				
主題軸 I：家人關係					
(1)瞭解家庭	<input type="checkbox"/> I-1-4-1 認識並實踐青少年在家庭中的角色和責任 <input type="checkbox"/> I-1-4-2 瞭解家庭發展歷程 <input checked="" type="checkbox"/> I-1-4-3 瞭解社會與自然環境對個人及家庭的影響				
(2)關懷家人	<input type="checkbox"/> I-2-4-1 瞭解家有青少年階段家庭之父母的挑戰與責任 <input type="checkbox"/> I-2-4-2 瞭解青少年階段親子衝突的成因與因應 <input type="checkbox"/> I-2-4-3 檢視家庭成員的需求與期待 <input checked="" type="checkbox"/> I-2-4-4 營造家庭生活中與家人分享的機會				
(3)預備建立家庭	<input type="checkbox"/> I-3-4-1 瞭解約會、婚姻、家庭等關係的發展 <input type="checkbox"/> I-3-4-2 學習與父母或家人討論異性交往的議題				
主題軸 II：家庭生活管理					
(1)家庭資源與管理	<input checked="" type="checkbox"/> II-1-4-1 運用家庭資源訂定自己的合理生活目標 <input type="checkbox"/> II-1-4-2 瞭解家庭財務狀況 <input type="checkbox"/> II-1-4-3 瞭解法規與公共政策對家庭生活的影響				
(2)家庭生活經營與管理	<input checked="" type="checkbox"/> II-2-4-1 分析並反思家庭生活中的性別角色與分工（性別 1-4-4） <input type="checkbox"/> II-2-4-2 規劃並執行家庭休閒活動（家政 4-4-5）				
活動名稱	活 動 流 程			器材	時間
	課前準備 1. 老師部份：預習上課內容、場地布置，如： 確認器具及食材之數量。 2. 學生部份：攜帶保鮮盒及水壺。				

<p>香草優格素糕 / 焦糖奶茶</p>	<p>3. 情境布置：學生以組別為單位，以利教學活動進行。</p> <p>(一) 引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 課程一開始，詢問學生是否知道課程主題？ 2. 詢問學生平常是否接觸過無蛋的蛋糕？ <p>(二) 發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹今日所需食材及器具。 2. 講解秤量單位及所需器材。 3. 學生以單位開始秤量食材。 4. 食材秤量完畢後，老師開始進行示範： 香草杯子素糕做作方法： <ol style="list-style-type: none"> I. 先將奶油及砂糖利用電動攪拌器高速攪拌，直至泛白和蓬鬆(約3分鐘)。 II. 加入優格及香草精，利用中速攪拌均勻。 III. 分次加入麵粉，用攪拌器低速攪拌至蛋糕麵糊混和均勻。 IV. 倒入捲口馬芬杯(約5分滿)。 V. 放入烤箱(上下火 180°C)，10-15分鐘。 <p>焦糖奶茶製作方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> I. 茶葉與水比例為 1:50。 II. 盛裝 1000c.c. 之熱水，放入 4 包紅茶包。 III. 浸泡時間約 5-8 分鐘，即可將茶包撈起。 IV. 加入砂糖及焦糖醬調整風味即可。 <ol style="list-style-type: none"> 5. 示範完畢後，換學生自己開始操作。 6. 老師開始檢查學生操作之順序。 7. 組別皆完成後一同將蛋糕放入烤箱烘烤，併計時 10 分鐘。 8. 蛋糕放入烤箱後，接續開始製作焦糖奶茶。 9. 點心製作完畢後，將使用之器具及環境清理乾淨，回復原狀。 <p>(三) 綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 關於進行流程及產出結果作課程總結。進行成果評分。 	<p>器具：攪拌盆、白刮刀、電動攪拌器、電子秤、馬口碗、配菜盤、湯鍋、馬芬杯、烤箱</p> <p>食材：奶油、砂糖、麵粉、泡打粉、無糖優格、香草精、紅茶茶包、焦糖醬</p>	<p>10 分鐘</p> <p>3 分鐘</p> <p>15 分鐘</p> <p>17 分鐘</p> <p>30 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>
--------------------------	--	--	---

普台高中 109 學年度「家庭教育融入各領域教學」檢核表

單元主題	五柳先生	授課時間	50 分鐘	設計教師	陳姿穎
		教材版本	翰林	<input type="checkbox"/> 高中	<input checked="" type="checkbox"/> 國中一年級
教學目標： 1. 從五柳先生課文引導學生自我探索，並從食、衣、住、行來學習與同儕、家人之間的相處模式。 2. 根據五柳先生的特質及專長，覺察自我的優勢與特色，在未來職業所擔任的分工角色，必須具備的能力。					
指 標	家庭教育能力指標對照表				
主題軸 I：家人關係					
(1)瞭解家庭	<input checked="" type="checkbox"/> I-1-4-1 認識並實踐青少年在家庭中的角色和責任 <input type="checkbox"/> I-1-4-2 瞭解家庭發展歷程 <input type="checkbox"/> I-1-4-3 瞭解社會與自然環境對個人及家庭的影響				
(2)關懷家人	<input type="checkbox"/> I-2-4-1 瞭解家有青少年階段家庭之父母的挑戰與責任 <input checked="" type="checkbox"/> I-2-4-2 瞭解青少年階段親子衝突的成因與因應 <input type="checkbox"/> I-2-4-3 檢視家庭成員的需求與期待 <input type="checkbox"/> I-2-4-4 營造家庭生活中與家人分享的機會				
(3)預備建立家庭	<input checked="" type="checkbox"/> I-3-4-1 瞭解約會、婚姻、家庭等關係的發展 <input type="checkbox"/> I-3-4-2 學習與父母或家人討論異性交往的議題				
主題軸 II：家庭生活管理					
(1)家庭資源與管理	<input checked="" type="checkbox"/> II-1-4-1 運用家庭資源訂定自己的合理生活目標 <input type="checkbox"/> II-1-4-2 瞭解家庭財務狀況 <input type="checkbox"/> II-1-4-3 瞭解法規與公共政策對家庭生活的影響				
(2)家庭生活經營與管理	<input checked="" type="checkbox"/> II-2-4-1 分析並反思家庭生活中的性別角色與分工（性別 1-4-4） <input type="checkbox"/> II-2-4-2 規劃並執行家庭休閒活動（家政 4-4-5）				
活動名稱	活 動 流 程			器材	時間
我不是一個怪人	一、引起動機(學習目標) 複習前次課堂內容,再次複習引導學生歸納五柳先生的性情、嗜好,生活上食、衣、住各方面的狀況。			電腦、投影機	8 分鐘
	二、發展活動(學習內容) 閱讀題組： 1. 引導學生閱讀習作第 53、54 頁文森·梵谷的〈我不是一個怪人〉,並完成題目。 2. 說明陶淵明其人:陶淵明境遇困窘仍能堅持理念,不改其操守。他與官場文化格格不入,質樸的詩文也與當代華靡的駢文迥異,故不見重於當世。直到唐宋時期復古,提倡樸實文風,陶淵明始受推崇。 3. 比較陶淵明,和生在 1853 年荷蘭的文森·梵谷,有異曲同工之妙。				20 分鐘
特質探索	三、綜整活動(學習表現)				

<p>總結</p>	<p>短文寫作：</p> <p>引導學生認識自己，思考自己的內外在特色，提供不同的人格特質介紹，從課文內的特質找到相似的特質與相反的特質做比較。</p> <p>四、教師總結</p> <p>課堂練習與討論：完成應用練習三「五柳先生小檔案」，並開放討論依照五柳先生的特質與專長，推薦五柳先生適合的行業及理由。</p> <p>五、作業</p> <p>回想家人朋友對自己的看法，完成習作「點線面寫作策略」練習：以「我的自畫像」為主題，完成短文寫作。</p>	<p>課本</p>	<p>15 分鐘</p> <p>4 分鐘</p> <p>3 分鐘</p>
-----------	--	-----------	--------------------------------------

普台高中 109 學年度家庭教育活動彙整表

● 教學活動：

	項目
1	夜間性別平等教育(國一學生) 主題：我們都是好朋友－青春期身心善調與合宜的兩性互動
2	夜間性別平等教育(國二學生) 主題：穿越時空認識你－合宜的兩性互動與辨識網路陷阱
3	夜間性別平等教育(國三學生) 主題：性騷擾防治－辨識危險情境與學習自我保護之道
4	夜間性別平等教育(高一學生) 主題：愛·這件事情－1. 認識健康的情感關係 2. 學習以適切、理性的態度處理情感
5	夜間性別平等教育(高二學生) 主題：性別你我他－1. 合宜的兩性互動與自我保護之道 2. 辨識網路陷阱
6	走讀課程(國一學生)主題：藍城社區走讀
7	走讀課程(國二學生)主題：船山走讀
8	走讀課程(國三學生)主題：虎頭山走讀

普台高級中學 109 學年度「性別平等」夜間團體輔導(國一男)

貳、活動目的：

(一) 增進學生自我悅納，建立正確與健康之性別意識。

(二) 加強學生對性別關係的正確認知，建立合宜的兩性相處態度。

貳、活動時間：109 年 08 月 10 日 (星期二) 19 :10~20 :00。

參、活動地點：階梯教室

肆、活動講師：陳勝璿老師

伍、活動對象：國一男生

陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度「性別平等」夜間團體輔導(國一女)

壹、活動目的：

- (一) 增進學生自我悅納，建立正確與健康之性別意識。
- (二) 加強學生對性別關係的正確認知，建立合宜的兩性相處態度。

貳、活動時間：109 年 08 月 10 日 (星期二) 20 :10~21 :00。

參、活動地點：階梯教室

肆、活動講師：陳勝璿老師

伍、活動對象：國一女生

陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度「性別平等」夜間團體輔導(國二男)

壹、活動目的：

(一) 增進學生自我悅納，建立正確與健康之性別意識。

(二) 加強學生對性別關係的正確認知，建立合宜的兩性相處態度。

貳、活動時間：109 年 09 月 01 日 (星期二) 19 :10~20 :00。

參、活動地點：階梯教室

肆、活動講師：陳勝璿老師

伍、活動對象：國二男生

陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度「性別平等」夜間團體輔導(國二女)

壹、活動目的：

(一) 增進學生自我悅納，建立正確與健康之性別意識。

(二) 加強學生對性別關係的正確認知，建立合宜的兩性相處態度。

貳、活動時間：109 年 09 月 01 日 (星期二) 20 :10~21 :00。

參、活動地點：階梯教室

肆、活動講師：劉姿瑩老師

伍、活動對象：國二女生

陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度「性別平等」夜間團體輔導(國三男)

壹、活動目的：

(一) 增進學生自我悅納，建立正確與健康之性別意識。

(二) 加強學生對性別關係的正確認知，建立合宜的兩性相處態度。

貳、活動時間：109 年 08 月 31 日 (星期一) 19 :10~20 :00。

參、活動地點：階梯教室

肆、活動講師：陳勝璿老師

伍、活動對象：國三男生

陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度「性別平等」夜間團體輔導(國三女)

壹、活動目的：

(一) 增進學生自我悅納，建立正確與健康之性別意識。

(二) 加強學生對性別關係的正確認知，建立合宜的兩性相處態度。

貳、活動時間：109 年 08 月 31 日 (星期一) 20 :10~21 :00。

參、活動地點：階梯教室

肆、活動講師：劉姿瑩老師

伍、活動對象：國三女生

陸、活動剪影：



普台高中 109 學年度「埔里教育旅學_走讀教育作品」

- 壹、課程目的：多元學習，探索周遭社區。
- 貳、課程時間：走讀課程期間
- 參、課程地點：藍城社區、船山、虎頭山
- 肆、課程講師：班級導師
- 伍、課程對象：全校學生
- 陸、課程剪影：

南投縣私立普台高級中學暨附設國中部

飲水思源
教育旅學課程

Trekking toward the Source:
Study tour among Mountains and Streams.

課程地點於台灣中心，百兩山脈環抱，農林錯綜，溪水潺潺，最早開發臺灣的便是這塊土地，從繩地開始，很寬、很寬，逐漸加厚，匯池、蓄塘、成於池中，此邊北港溪，再南港溪，於其中為萬家，三種血脈共構成這片繁榮大地，這是在山水之間，我們懂得飲水思源。

山水帶給我們超乎想象的靈澤，不論是遙遠山徑在茂鬱的小徑，還是繁華市鎮的湧水街；不論是日出至今的百香轉運，還是晨白翠的豐收，都來自山水點滴滋養，因而他隱匿的水脈與靈澤的山水所發射輝煌的發聲吧，帶動全台的現代化的發展，山水不僅以其多變的地景地貌，提供了地方發展觀光的好機會，更滋養了生存在這片土地的原鄉文化，山與水灌溉農事，讓鄉主人其間才給感觸與讚嘆。

我們願盡心力與民共進與努力的養成



普台高級中學 109 學年度「偏鄉孤老送餐計畫」

- 壹、課程目的：服務學習，貢獻己力。
- 貳、課程時間：服務課程期間
- 參、課程地點：普台高中校園
- 肆、課程講師：班級導師
- 伍、課程對象：全校學生
- 陸、課程剪影：



普台高級中學 109 學年度「陶藝社團」

壹、課程目的：社團學習，培養美感與技術。

貳、課程時間：社團課程期間

參、課程地點：普台高中校園

肆、課程講師：社團老師

伍、課程對象：全校學生

陸、課程剪影：



普台高級中學 109 學年度「美術社團」

壹、課程目的：社團學習，培養美感與技術。

貳、課程時間：社團課程期間

參、課程地點：普台高中校園

肆、課程講師：社團老師

伍、課程對象：全校學生

陸、課程剪影：



普台高級中學 109 學年度「摺紙氣球社」

壹、課程目的：社團學習，培養美感與技術。

貳、課程時間：社團課程期間

參、課程地點：普台高中校園

肆、課程講師：社團老師

伍、課程對象：全校學生

陸、課程剪影：



普台高級中學 109 學年度「普台之星-想要飛陶藝作品」

◎ 南投縣私立普台高級中學



◎ 南投縣私立普台高級中學



普台高級中學 109 學年度「普台之星-想要飛書法作品」



普台高級中學 109 學年度「亮在紙頁上的光_文學作品」

南投縣私立普台高級中學

何等珍貴的幸福時光

作者：陳怡宏

在繁華的台北街頭，我總是感到一種莫名的寂寞。看著那些匆匆而過的人潮，看著那些在霓虹燈下閃爍的招牌，看著那些在車水馬龍中穿梭的行人，我總是感到一種莫名的寂寞。這是一種無法言喻的寂寞，它讓我感到一種前所未有的孤獨。我總是感到一種莫名的寂寞，它讓我感到一種前所未有的孤獨。我總是感到一種莫名的寂寞，它讓我感到一種前所未有的孤獨。

我心中的未來世界

作者：陳怡宏

未來，是一個充滿了無限可能的世界。它是一個充滿了無限可能的世界。它是一個充滿了無限可能的世界。它是一個充滿了無限可能的世界。它是一個充滿了無限可能的世界。它是一個充滿了無限可能的世界。它是一個充滿了無限可能的世界。它是一個充滿了無限可能的世界。

一家「說故事」的店

作者：陳怡宏

那家開在巷弄裡的店，有著一種特殊的氣息。它是一家「說故事」的店。它是一家「說故事」的店。它是一家「說故事」的店。它是一家「說故事」的店。它是一家「說故事」的店。它是一家「說故事」的店。它是一家「說故事」的店。

離譜的中藥舖

作者：陳怡宏

那家開在巷弄裡的中藥舖，有著一種特殊的氣息。它是一家「離譜」的中藥舖。它是一家「離譜」的中藥舖。它是一家「離譜」的中藥舖。它是一家「離譜」的中藥舖。它是一家「離譜」的中藥舖。它是一家「離譜」的中藥舖。它是一家「離譜」的中藥舖。

回憶當鋪

作者：陳怡宏

那家開在巷弄裡的店，有著一種特殊的氣息。它是一家「回憶」的當鋪。它是一家「回憶」的當鋪。它是一家「回憶」的當鋪。它是一家「回憶」的當鋪。它是一家「回憶」的當鋪。它是一家「回憶」的當鋪。它是一家「回憶」的當鋪。



南投縣私立普台高級中學

亮在紙頁上的光

作者：陳怡宏

那家開在巷弄裡的店，有著一種特殊的氣息。它是一家「亮在紙頁上的光」的店。它是一家「亮在紙頁上的光」的店。它是一家「亮在紙頁上的光」的店。它是一家「亮在紙頁上的光」的店。它是一家「亮在紙頁上的光」的店。它是一家「亮在紙頁上的光」的店。它是一家「亮在紙頁上的光」的店。

我從同學身上學到的事

作者：陳怡宏

從同學身上，我學到了許多事情。我學到了許多事情。我學到了許多事情。我學到了許多事情。我學到了許多事情。我學到了許多事情。我學到了許多事情。我學到了許多事情。

異國驚魂記

作者：陳怡宏

那是在一個異國他鄉的經歷。那是一個驚魂未定的經歷。那是一個驚魂未定的經歷。那是一個驚魂未定的經歷。那是一個驚魂未定的經歷。那是一個驚魂未定的經歷。那是一個驚魂未定的經歷。那是一個驚魂未定的經歷。

凡事靠獨立，不靠團體

第二堂 吳麗儀

人的「生活態度」與「生活習慣」往往決定其人生高度。有人一生平庸，有人則成就非凡。這其中的關鍵，往往在於其「生活態度」與「生活習慣」。

有一次，我與一位同學在學校的操場上散步。他告訴我，他最近讀了一本關於「生活態度」的書。這本書告訴他，生活不是一場競賽，而是一場旅程。

他告訴我，他最近讀了一本關於「生活態度」的書。這本書告訴他，生活不是一場競賽，而是一場旅程。他告訴我，他最近讀了一本關於「生活態度」的書。這本書告訴他，生活不是一場競賽，而是一場旅程。

記憶越溫暖，力量就越大

第一堂 李麗娟

家裡的記憶，不是一堆堆的相片，也不是那些泛黃的紙張。它是一種溫暖的力量，支撐著我們度過每一個困難的時刻。

家裡的記憶，不是一堆堆的相片，也不是那些泛黃的紙張。它是一種溫暖的力量，支撐著我們度過每一個困難的時刻。

家裡的記憶，不是一堆堆的相片，也不是那些泛黃的紙張。它是一種溫暖的力量，支撐著我們度過每一個困難的時刻。

家裡的記憶，不是一堆堆的相片，也不是那些泛黃的紙張。它是一種溫暖的力量，支撐著我們度過每一個困難的時刻。

家裡的記憶，不是一堆堆的相片，也不是那些泛黃的紙張。它是一種溫暖的力量，支撐著我們度過每一個困難的時刻。

家裡的記憶，不是一堆堆的相片，也不是那些泛黃的紙張。它是一種溫暖的力量，支撐著我們度過每一個困難的時刻。

用餐時分

第二堂 劉美娟

「用餐時分」不是一個簡單的時間點，它是一種生活態度。在忙碌的現代社會中，我們往往忽略了這一段寶貴的時光。

「用餐時分」不是一個簡單的時間點，它是一種生活態度。在忙碌的現代社會中，我們往往忽略了這一段寶貴的時光。

「用餐時分」不是一個簡單的時間點，它是一種生活態度。在忙碌的現代社會中，我們往往忽略了這一段寶貴的時光。

「用餐時分」不是一個簡單的時間點，它是一種生活態度。在忙碌的現代社會中，我們往往忽略了這一段寶貴的時光。

「用餐時分」不是一個簡單的時間點，它是一種生活態度。在忙碌的現代社會中，我們往往忽略了這一段寶貴的時光。

「用餐時分」不是一個簡單的時間點，它是一種生活態度。在忙碌的現代社會中，我們往往忽略了這一段寶貴的時光。



我與摯友的相處之道

第二堂 吳麗儀

與摯友相處的相處之道，不是一堆堆的規則，而是一種默契。在彼此的陪伴下，我們學會了如何去愛，如何去理解。

與摯友相處的相處之道，不是一堆堆的規則，而是一種默契。在彼此的陪伴下，我們學會了如何去愛，如何去理解。

與摯友相處的相處之道，不是一堆堆的規則，而是一種默契。在彼此的陪伴下，我們學會了如何去愛，如何去理解。

與摯友相處的相處之道，不是一堆堆的規則，而是一種默契。在彼此的陪伴下，我們學會了如何去愛，如何去理解。

與摯友相處的相處之道，不是一堆堆的規則，而是一種默契。在彼此的陪伴下，我們學會了如何去愛，如何去理解。



我要成為……

第二堂 吳麗儀

我要成為……這不是一個簡單的目標，而是一種追求。在追逐夢想的過程中，我們學會了如何去面對困難，如何去堅持。

我要成為……這不是一個簡單的目標，而是一種追求。在追逐夢想的過程中，我們學會了如何去面對困難，如何去堅持。

我要成為……這不是一個簡單的目標，而是一種追求。在追逐夢想的過程中，我們學會了如何去面對困難，如何去堅持。

我要成為……這不是一個簡單的目標，而是一種追求。在追逐夢想的過程中，我們學會了如何去面對困難，如何去堅持。

我要成為……這不是一個簡單的目標，而是一種追求。在追逐夢想的過程中，我們學會了如何去面對困難，如何去堅持。

My Experience of Failure

第二堂 吳麗儀

Failure is a horrible thing, not only because we feel humiliated while experiencing it, but because the feeling lasts long, almost forever. It may sound like I'm exaggerating, but believe me, it's true. I got this experience of failure when I was a little girl, and I don't seem to be able to get rid of it even though it has been over three years.

I once participated in a competition of a science fair with my classmates. We were quite confident because we found a promising topic to try out. When our experiment kept on failing, however, everyone on the team started losing confidence. I, in particular, became I was the one who came up with the topic. I tried everything I could to stop this likelihood of our success, such as checking every step we took in the experiment and modifying all the independent variables. I had no idea, I still felt confident while we were approaching the competition time.

And I was right to feel confident. We were close to enter the finale. At one point, we were told and started by the judges' mouthful questions. We felt excited and desperately wanted for all this to end. And it finally ended, with dark clouds all over the tops of our heads and

an overhanging sign of shame brushed on my face. We lost what we set out for - the championship and a wonderful journey into science.

That morning, I didn't want to see the rising sun. No place to go to school, but I had to. Because I studied in a boarding school, I remained myself in a self-isolating mood until my science teacher said for me. He told me that all the failures people in history experienced before him, but most people only see how they succeeded. Thomas Edison didn't succeed in inventing the lightbulb right in the beginning. He tried over one thousand times before finding the right one to put into the lightbulb. He even said that he didn't fail one thousand times, but he found one thousand ways to invent the lightbulb.

Though I know the story already, the teacher's kinder voice and caring attitude still cheer through the gloomy mood of mine like a steady ray from a winter afternoon. Yes, this failure was only a slightly misdirected step toward my steps of success, and I will certainly get there.





四季之雨

第一丁 柯文雄

陽光灑在雨後的綠油油上，像一場豐收的慶典。雨後的陽光，有它獨特的溫暖，像一隻溫柔的巨手，撫平你所有的不安。雨後的陽光，有它獨特的色彩，像一盒調色盤，調出你所有的希望。雨後的陽光，有它獨特的氣息，像一首詩歌，寫滿你所有的故事。

雨後的陽光，有它獨特的溫度，像一隻溫柔的巨手，撫平你所有的不安。雨後的陽光，有它獨特的色彩，像一盒調色盤，調出你所有的希望。雨後的陽光，有它獨特的氣息，像一首詩歌，寫滿你所有的故事。

雨後的陽光，有它獨特的溫度，像一隻溫柔的巨手，撫平你所有的不安。雨後的陽光，有它獨特的色彩，像一盒調色盤，調出你所有的希望。雨後的陽光，有它獨特的氣息，像一首詩歌，寫滿你所有的故事。

雨後的陽光，有它獨特的溫度，像一隻溫柔的巨手，撫平你所有的不安。雨後的陽光，有它獨特的色彩，像一盒調色盤，調出你所有的希望。雨後的陽光，有它獨特的氣息，像一首詩歌，寫滿你所有的故事。

一份特別的禮物

第一己 柯文雄

小希，十二年級，這門功課上在寫作課。小希，十二年級，這門功課上在寫作課。小希，十二年級，這門功課上在寫作課。

小希，十二年級，這門功課上在寫作課。小希，十二年級，這門功課上在寫作課。小希，十二年級，這門功課上在寫作課。

小希，十二年級，這門功課上在寫作課。小希，十二年級，這門功課上在寫作課。小希，十二年級，這門功課上在寫作課。

小希，十二年級，這門功課上在寫作課。小希，十二年級，這門功課上在寫作課。小希，十二年級，這門功課上在寫作課。

那支意義非凡的筆

第一己 柯文雄

筆，這支意義非凡的筆，自從那件小事發生後，就成為我書桌上最珍貴的禮物。這支筆，有著特殊的意義，它見證了我成長的點點滴滴。

筆，這支意義非凡的筆，自從那件小事發生後，就成為我書桌上最珍貴的禮物。這支筆，有著特殊的意義，它見證了我成長的點點滴滴。

筆，這支意義非凡的筆，自從那件小事發生後，就成為我書桌上最珍貴的禮物。這支筆，有著特殊的意義，它見證了我成長的點點滴滴。

筆，這支意義非凡的筆，自從那件小事發生後，就成為我書桌上最珍貴的禮物。這支筆，有著特殊的意義，它見證了我成長的點點滴滴。

一份特別的禮物

第一己 柯文雄

這份禮物，對我來說，意義非凡。它不僅是一份禮物，更是一份愛，一份關懷，一份支持。

這份禮物，對我來說，意義非凡。它不僅是一份禮物，更是一份愛，一份關懷，一份支持。

這份禮物，對我來說，意義非凡。它不僅是一份禮物，更是一份愛，一份關懷，一份支持。

這份禮物，對我來說，意義非凡。它不僅是一份禮物，更是一份愛，一份關懷，一份支持。



傾聽秘境中的聲音

第一己 柯文雄

你仔細傾聽，傾聽那山澗流水的聲音，傾聽那山澗流水的聲音。你仔細傾聽，傾聽那山澗流水的聲音，傾聽那山澗流水的聲音。

你仔細傾聽，傾聽那山澗流水的聲音，傾聽那山澗流水的聲音。你仔細傾聽，傾聽那山澗流水的聲音，傾聽那山澗流水的聲音。

你仔細傾聽，傾聽那山澗流水的聲音，傾聽那山澗流水的聲音。你仔細傾聽，傾聽那山澗流水的聲音，傾聽那山澗流水的聲音。

你仔細傾聽，傾聽那山澗流水的聲音，傾聽那山澗流水的聲音。你仔細傾聽，傾聽那山澗流水的聲音，傾聽那山澗流水的聲音。

逆境

第一己 柯文雄

人生如夢，一場驚天動地的冒險。在逆境的考驗下，我們學會了堅韌，學會了勇敢，學會了成長。

人生如夢，一場驚天動地的冒險。在逆境的考驗下，我們學會了堅韌，學會了勇敢，學會了成長。

人生如夢，一場驚天動地的冒險。在逆境的考驗下，我們學會了堅韌，學會了勇敢，學會了成長。

人生如夢，一場驚天動地的冒險。在逆境的考驗下，我們學會了堅韌，學會了勇敢，學會了成長。

印象最深刻的一天

第一己 柯文雄

那天的經歷，對我來說，印象最深刻。那天的經歷，對我來說，印象最深刻。那天的經歷，對我來說，印象最深刻。

那天的經歷，對我來說，印象最深刻。那天的經歷，對我來說，印象最深刻。那天的經歷，對我來說，印象最深刻。

那天的經歷，對我來說，印象最深刻。那天的經歷，對我來說，印象最深刻。那天的經歷，對我來說，印象最深刻。

那天的經歷，對我來說，印象最深刻。那天的經歷，對我來說，印象最深刻。那天的經歷，對我來說，印象最深刻。

普台高級中學 109 學年度「淨街健走活動」

壹、課程目的：服務學習，培養自律、貢獻、體諒的生活態度。

貳、課程時間：社團課程期間

參、課程地點：普台高中校園周遭

肆、課程講師：社團老師

伍、課程對象：全校學生

陸、課程剪影：



普台高級中學 109 學年度「防災演練預演」




- 壹、課程目的：防災演練預演。
- 貳、課程時間：課程期間
- 參、課程地點：普台高中校園
- 肆、課程講師：班級老師
- 伍、課程對象：全校學生
- 陸、課程剪影：



普台高中參加「109學年度全國學生美術比賽南投縣初賽」作品清冊

一、國中部

序號	班級	姓名	參加類別	作品名稱	指導老師	作品
1	國一甲	丁柏元	西畫類	日本憶象	傅永悌	
2	國二辛	馮睿庭	西畫類	原貌	傅永悌	
3	國一丁	施仁康	水墨畫類	午後的甘蔗田	吳俞瑩	

序號	班級	姓名	參加類別	作品名稱	指導老師	作品
4	國一丁	林昀祺	水墨畫類	回憶	吳俞瑩	
5	國一戊	王藝筑	漫畫類	無題	吳俞瑩	
6	國三丙	陳佑函	漫畫類	說不出的 委屈	傅永悌	

序號	班級	姓名	參加類別	作品名稱	指導老師	作品
7	國一甲	彭慧欣	漫畫類	習慣的後果	傅永悌	
8	國一己	陳力綾	漫畫類	戰疫	吳俞瑩	
9	國一己	余宗叡	漫畫類	女王頭的哭泣	傅永悌	

普台高級中學 109 學年度「生涯教育講座」

- 壹、課程主題：湯叔叔講故事
- 貳、課程目的：藉由成功人士分享，引導學生建立生涯觀念。
- 參、課程時間：活動期間
- 肆、課程地點：國際會議廳
- 伍、課程講師：班級老師
- 陸、課程對象：全校學生
- 柒、課程剪影：



109 學年度「親職教育」活動或親師座談彙整表

「親職教育」活動-親職力系列講座			
場次	日期	講師	主題
1	109.11.28 (星期六)	劉原良主任	如何創造更親密的親子關係？
2	109.12.26 (星期六)	黃瓊婷顧問	語不尋常-創造口語表達的影響力
3	110.04.10 (星期六)	葉丙成教授	給孩子一雙學習的翅膀
親師座談			
1	109.07.26 (星期日)	109-1 新生家長說明會	
2	109.10.17 (星期六)	109-1 學年度親師座談會	
3	109.10.17 (星期六)	109-1 國三升學家長說明會	
4	110.04.10 (星期六)	109-2 學年度親師座談會	
親子活動			
1	109.09.26 (星期六)	敬師孝親釋奠典禮	
2	109.10.17 (星期六)	「偏鄉孤老送餐計畫」義賣活動	
3	109.12.18 (星期六)	校慶暨運動大會	
4	110.04.10 (星期六)	「連結幸福·分享愛」義賣活動	
5	110.04.11 (星期日)	普台夢想家校內初賽、決賽	

普台高級中學 109 學年度第一學期「親職力講座(一)」

- 壹、研習目的：透過講師的經驗分享，幫助家長建立更緊密的親子關係
- 貳、研習時間：109 年 11 月 28 日（星期六）15:30~17:15
- 參、研習地點：國際會議廳
- 肆、研習講師：劉原良主任
- 伍、研習對象：各年級學生家長
- 陸、活動剪影：



普台高級中學109學年度第1學期「親職力系列講座」家長回饋單彙整

109.11.29

主 題		如何創造更親密的親子關係？				
項 目	您孩子的性別是： 女生 8 人 男生 35 人	家長54人				
	目前就讀：	滿意度（5非常滿意、4滿意、3普通、2不滿意、1非常不滿意）				
	高中部 一年級 3 人 二年級 7 人 三年級 1 人 國中 一年級 24 人 二年級 7 人 三年級 3 人	1	2	3	4	5
研 習 內 容	講座內容契合您的實際需求	0	1	1	11	28
	講師表達生動清楚	0	1	1	5	34
	啟發思考引導學習	0	1	1	7	32
	個人學習收穫良多	0	1	0	6	34
行 政 安 排	場地安排完善（含設施、輔助器材…等相關設備）	0	0	0	5	36
	講座流程與整體時間掌控流暢	0	0	1	7	32
	講座整體滿意度	0	1	1	6	33

建 議 與 感 想	一、從本次活動中，您印象最深刻的內容是什麼？或是您認為最大的收穫是什麼？
	1. A. 學生入學的動機 B. 家庭作業
	2. 人不要比較，小孩功課好壞都不是重要，要肯定自己小孩，關心他交友情況，容許犯錯，要正確引導，給予他們鼓勵。了解小孩最近讀什麼書，什麼遊戲。
	3. 你做了什麼事，為什麼人家要這樣對待你。
	4. 肯定當初的選擇學校是對的。堅持到高中畢業。
	5. 在校時間的分享，可以用寫信的方式給予孩子鼓勵，了解和導師、生輔師聯絡的重要性。
	6. 小孩可以學習到人的價值在於付出、被需求。
	7. 內容實在、充實，互動良好。
	8. 可以多了解一些關懷孩子的方法。
	9. 完整陪伴孩子，親師合作，全力以赴。
	10. 親子互動(寄東西給孩子)。
	11. 在家及返校，如何與小孩陪伴和關懷。
	12. 可以學習到如何支持小孩繼續在普台就讀，把心安住在普台。
	13. A. 經驗分享生動。B. 返家後的互動。
	14. 重新審視送孩子到學校的目的及意義。講師提供具體的方法。聽到其他家長的經驗分享。
	15. 家庭作業。對孩子的關懷陪伴。
	16. 情緒管理的重要。
	17. 高EQ=高自律。讓孩子成為「為別人點燈」的人，感動。多和生輔師溝通。
	18. 來這裡可以很安心，小孩的品德可以紮根，也聽到很多適應期我們家長可以做的事，真的很棒。
	19. 更加了解如何跟孩子相處。
	20. 陪伴、關懷、讚美、肯定、同理心、家庭日、建立共同的興趣、品德教育。
	21. 分享如何與孩子互動，如何激勵孩子。
	22. 學校是學習的家，第二個家。
	23. A. 家裡收藏著一種愛，叫做「家庭作業」，孩子的作業，睡覺前寫完就好，大人的作業，一輩子也寫不完。B. 在學校時，可以寄東西表達關懷。
	24. A. 高EQ的能力培養。B. 入學前後的心理建設。C. 寄送包裹及零食。
	25. 現場的家長分享，很精彩。
26. 可以聽到其他家長的想法。學習到給孩子禮物、驚喜，寫家書。	

建議與感想	二、參與活動的過程中您想給主辦單位的建議有：								
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 此活動可多辦，教育家長。 2. 可以多留一點時間給家長提問，幫家長解惑或提供方法參考。 3. 這是很棒的講座，大人的家庭作業，多關懷、多陪伴，跟孩子成長。 4. 希望可以於親子關係有更多的講座，我們都非常願意參加。 5. 多辦親子講座。 6. 可多多舉辦有關家長成長的講座。 7. 類似場次可增加。 8. 舉辦更多的場次。 9. 很棒的課程，有機會很願意多參與。 10. 很好。 11. 非常棒的活動！ 12. 希望能有跟孩子同時參與活動，可在更明白孩子的思維。 13. 希望能在點時間聽聽別的家長的經驗分享。 14. 很棒的分享跟互動！感恩。 								
	三、您在教養孩子或親子互動方面曾經遭遇過哪些問題？或是您建議未來可以安排分享的主題為何？								
	課業指導	14	生活適應	5	行為表現	7	挫折容忍度	23	生活習慣養成
人際互動	18	興趣培養	13	情緒管理	26	金錢價值觀	16	觀念溝通困難	14
家事幫忙	7	其他： <ol style="list-style-type: none"> 1. 丟三落四，物品無法隨手收好。 2. 在乎朋友的評價，容易被情緒勒索。 3. 從小喜歡多方嘗試，卻什麼都不專，找不到真正能堅持下去的興趣。 4. 孩子想談戀愛，如何引導其正確的人生觀及感情觀。 							

普台高級中學 109 學年度第一學期「親職力講座(二)」

- 壹、研習目的：透過講師的經驗分享，創造親子間口語表達的影響力。
- 貳、研習時間：109 年 12 月 26 日（星期六）15:30~17:15
- 參、研習地點：國際會議廳
- 肆、研習講師：黃瓊婷顧問
- 伍、研習對象：各年級學生家長
- 陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度第一學期「親職力系列講座」回饋單

親愛的家長：

感謝您參與這一場次的「親職力系列講座」，請您依據本次講座的感受，填寫下列表格，以作為輔導室未來辦理親職講座之參考，感謝您！

項目	您孩子的性別是： <input checked="" type="checkbox"/> 女生 <input type="checkbox"/> 男生 目前就讀 <input checked="" type="checkbox"/> 高中部： <input type="checkbox"/> 一年級 <input checked="" type="checkbox"/> 二年級 <input type="checkbox"/> 三年級 (可複選) <input type="checkbox"/> 國中部： <input type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級 <input type="checkbox"/> 三年級	滿意度							
		低	中	高	1	2	3	4	5
研習 內容	講座內容契合您的實際需求						<input checked="" type="checkbox"/>		
	講師表達生動清楚							<input checked="" type="checkbox"/>	
	啟發思考引導學習						<input checked="" type="checkbox"/>		
	個人學習收穫良多						<input checked="" type="checkbox"/>		
行政 安排	場地安排完善(含設施、輔助器材...等相關設備)							<input checked="" type="checkbox"/>	
	講座流程與整體時間掌控流暢							<input checked="" type="checkbox"/>	
	講座整體滿意度							<input checked="" type="checkbox"/>	
1. 從本次活動中，您印象最深刻的內容是什麼？或是您認為最大的收穫是什麼？ 父親與馬、著雞蛋、咖啡專教導教子、問題不問題、怎麼面對才重要 相對父母的教養是怎麼教養孩子改變自己行為的能力 雲如何當神隊友 心念 → 思想 → 行為 → 習慣 → 性格 → 命運									
2. 參與活動的過程中您想給主辦單位的建議有： 謝謝									
3. 您在教養孩子或親子互動方面曾經遭遇過哪些問題？或是您建議未來可以安排分享的主題為何？(可複選，並舉例說明) <input type="checkbox"/> 課業指導 <input type="checkbox"/> 生活適應 <input type="checkbox"/> 行為表現 <input type="checkbox"/> 挫折容忍度 <input type="checkbox"/> 生活習慣養成 <input checked="" type="checkbox"/> 人際互動 <input checked="" type="checkbox"/> 興趣培養 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒管理 <input type="checkbox"/> 金錢價值觀 <input type="checkbox"/> 家事幫忙 <input type="checkbox"/> 觀念溝通困難 <input type="checkbox"/> 其他：									

好品格與好習慣將伴隨孩子一生，成為他們生命強而有力的支柱。

良好的品格，是家長能給孩子的最好禮物！感謝您今天的參與！

普台高級中學 109 學年度第一學期「親職力系列講座」回饋單

親愛的家長：

感謝您參與這一場次的「親職力系列講座」，請您依據本次講座的感受，填寫下列表格，以作為輔導室未來辦理親職講座之參考，感謝您！

項目	您孩子的性別是： <input type="checkbox"/> 女生 <input type="checkbox"/> 男生 目前就讀 <input checked="" type="checkbox"/> 高中部： <input type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級 <input checked="" type="checkbox"/> 三年級 (可複選) <input checked="" type="checkbox"/> 國中部： <input type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級 <input type="checkbox"/> 三年級	滿意度				
		低-----中-----高	1	2	3	4
研習 內容	講座內容契合您的實際需求					✓
	講師表達生動清楚					✓
	啟發思考引導學習					✓
	個人學習收穫良多					✓
行政 安排	場地安排完善(含設施、輔助器材...等相關設備)					✓
	講座流程與整體時間掌控流暢					✓
	講座整體滿意度					✓
<p>1. 從本次活動中，您印象最深刻的內容是什麼？或是您認為最大的收穫是什麼？</p> <p>改變自己的忍耐，傾聽，多讚美，不要在爭錯。</p>						
<p>2. 參與活動的過程中您想給主辦單位的建議有：</p> <p>很滿意主辦單位很用心收穫很多，感謝，非常感動。</p>						
<p>3. 您在教養孩子或親子互動方面曾經遭遇過哪些問題？或是您建議未來可以安排分享的主題為何？(可複選，並舉例說明)</p> <p><input type="checkbox"/>課業指導 <input type="checkbox"/>生活適應 <input type="checkbox"/>行為表現 <input type="checkbox"/>挫折容忍度 <input type="checkbox"/>生活習慣養成</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>人際互動 <input type="checkbox"/>興趣培養 <input type="checkbox"/>情緒管理 <input type="checkbox"/>金錢價值觀 <input checked="" type="checkbox"/>家事幫忙 <input checked="" type="checkbox"/>觀念溝通困難</p> <p><input type="checkbox"/>其他：</p>						

好品格與好習慣將伴隨孩子一生，成為他們生命強而有力的支柱。

良好的品格，是家長能給孩子的最好禮物！感謝您今天的參與！

普台高級中學 109 學年度第一學期「親職力系列講座」回饋單

親愛的家長：

感謝您參與這一場次的「親職力系列講座」，請您依據本次講座的感受，填寫下列表格，以作為輔導室未來辦理親職講座之參考，感謝您！

項目	您孩子的性別是： <input type="checkbox"/> 女生 <input checked="" type="checkbox"/> 男生 目前就讀 <input type="checkbox"/> 高中部： <input type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級 <input type="checkbox"/> 三年級 (可複選) <input type="checkbox"/> 國中部： <input type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級 <input checked="" type="checkbox"/> 三年級	滿意度				
		低-----中-----高				
		1	2	3	4	5
研習 內容	講座內容契合您的實際需求					✓
	講師表達生動清楚					✓
	啟發思考引導學習					✓
	個人學習收穫良多					✓
行政 安排	場地安排完善(含設施、輔助器材...等相關設備)					✓
	講座流程與整體時間掌控流暢					✓
	講座整體滿意度					✓
<p>1. 從本次活動中，您印象最深刻的內容是什麼？或是您認為最大的收穫是什麼？</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em; font-family: cursive;">黃瓊婷老師真棒。</p>						
<p>2. 參與活動的過程中您想給主辦單位的建議有：</p>						
<p>3. 您在教養孩子或親子互動方面曾經遭遇過哪些問題？或是您建議未來可以安排分享的主題為何？(可複選，並舉例說明)</p> <p> <input checked="" type="checkbox"/>課業指導 <input checked="" type="checkbox"/>生活適應 <input checked="" type="checkbox"/>行為表現 <input checked="" type="checkbox"/>挫折容忍度 <input checked="" type="checkbox"/>生活習慣養成 <input type="checkbox"/>人際互動 <input checked="" type="checkbox"/>興趣培養 <input checked="" type="checkbox"/>情緒管理 <input type="checkbox"/>金錢價值觀 <input type="checkbox"/>家事幫忙 <input checked="" type="checkbox"/>觀念溝通困難 <input type="checkbox"/>其他： </p>						

好品格與好習慣將伴隨孩子一生，成為他們生命強而有力的支柱。

良好的品格，是家長能給孩子的最好禮物！感謝您今天的參與！

普台高級中學 109 學年度第一學期「親職力系列講座」回饋單

親愛的家長：

感謝您參與這一場次的「親職力系列講座」，請您依據本次講座的感受，填寫下列表格，以作為輔導室未來辦理親職講座之參考，感謝您！

項目	您孩子的性別是： <input checked="" type="checkbox"/> 女生 <input type="checkbox"/> 男生 目前就讀 <input checked="" type="checkbox"/> 高中部： <input type="checkbox"/> 一年級 <input checked="" type="checkbox"/> 二年級 <input type="checkbox"/> 三年級 (可複選) <input type="checkbox"/> 國中部： <input type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級 <input type="checkbox"/> 三年級	滿意度				
		低	中	中	高	高
		1	2	3	4	5
研習 內容	講座內容契合您的實際需求					✓
	講師表達生動清楚					✓
	啟發思考引導學習					✓
	個人學習收穫良多					✓
行政 安排	場地安排完善(含設施、輔助器材…等相關設備)					✓
	講座流程與整體時間掌控流暢					✓
	講座整體滿意度					✓
<p>1. 從本次活動中，您印象最深刻的內容是什麼？或是您認為最大的收穫是什麼？</p> <p>△忍耐不是軟弱，而是堅強。</p>						
<p>2. 參與活動的過程中您想給主辦單位的建議有：</p>						
<p>3. 您在教養孩子或親子互動方面曾經遭遇過哪些問題？或是您建議未來可以安排分享的主題為何？(可複選，並舉例說明)</p> <p><input type="checkbox"/>課業指導 <input type="checkbox"/>生活適應 <input type="checkbox"/>行為表現 <input checked="" type="checkbox"/>挫折容忍度 <input type="checkbox"/>生活習慣養成</p> <p><input type="checkbox"/>人際互動 <input type="checkbox"/>興趣培養 <input checked="" type="checkbox"/>情緒管理 <input type="checkbox"/>金錢價值觀 <input type="checkbox"/>家事幫忙 <input type="checkbox"/>觀念溝通困難</p> <p><input type="checkbox"/>其他：</p>						

好品格與好習慣將伴隨孩子一生，成為他們生命強而有力的支柱。

良好的品格，是家長能給孩子的最好禮物！感謝您今天的參與！

普台高級中學 109 學年度第二學期「親師座談會講座」

壹、活動目的：透過講師講解課綱改革與分析未來學習趨勢，提供家長全新視角，積極培養孩子發展自主學習的態度。

貳、活動時間：109 年 04 月 10 日（星期六）15:30~17:15

參、活動地點：國際會議廳

肆、活動講師：葉丙成教授

伍、活動對象：全校各年級學生家長

陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度第一學期「親師座談會」

- 壹、活動目的：促進親師交流，邀請家長共同投入對孩子的教育
- 貳、活動時間：109 年 10 月 17 日（星期六）
- 參、活動地點：各班教室
- 肆、活動講師：各班老師
- 伍、活動對象：全校各年級學生家長
- 陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度第一學期「新生家長說明會」

壹、活動目的：透過學校教育理念解說，關懷每一個新生家庭入學適應上的狀況。

貳、活動時間：109 年 7 月 26 日（星期日）

參、活動地點：國際會議廳

肆、活動講師：學校長官

伍、活動對象：新生家長

陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度第二學期「親師座談會」

- 壹、活動目的：促進親師交流，邀請家長共同投入對孩子的教育。
- 貳、活動時間：119 年 4 月 10 日（星期六）
- 參、活動地點：各班教室
- 肆、活動講師：各班老師
- 伍、活動對象：全校各年級學生家長
- 陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度第二學期「親師座談會-義賣活動」

- 壹、活動目的：透過舉辦義賣活動，促進親子交流，為弱勢族群盡一份心力。
- 貳、活動時間：109 年 04 月 10 日（星期六）15:30~17:15
- 參、活動地點：校門口
- 肆、活動講師：辛班老師
- 伍、活動對象：全校各年級學生家長
- 陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度「釋奠典禮」

壹、課程目的：傳承中華民族傳統文化，闡揚儒家尊孔教師的精神，寓教於儀典之中，陶冶學生之品格行儀。

貳、活動時間：109 年 09 月 26 日（星期六）7 :30~11 :00。

參、活動地點：普台國小活動中心

肆、活動講師：全體教師

伍、活動對象：高一及國一全體師生

陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度「偏鄉孤老送餐計畫」

- 壹、課程目的：服務學習，貢獻己力。
- 貳、課程時間：服務課程期間
- 參、課程地點：普台高中校園
- 肆、課程講師：班級導師
- 伍、課程對象：全校學生
- 陸、課程剪影：



普台高級中學 109 學年度校慶暨運動大會競賽規程

一、目的：為推展體育活動，提升校園運動風氣，促進全校教職員工生間之情感，匯聚普台精神，強化教職員工生之良性互動，促進學生身心健康，特舉辦本運動會。

二、主辦單位：學務處，本校各處室協辦。

三、參加對象：本校學生、教職員工、家長。

四、日期、地點：109 年 12 月 18 日（週六）08：00 假本校田徑場舉行。

五、競賽種類

（一）個人賽

1. 日期及地點

日期	時間	項目	集合地點	對象
10 月 28 日 (星期三)	第三、四節 社團時間	800M、國三 1500M	游泳池前方廣場	國中部 參賽選手
		跳遠	跳遠場地旁草皮	
10 月 30 日 (星期五)	第七、八節 社團時間	800M→1500M	游泳池前方廣場	高中部 參賽選手
11 月 2 日 (星期一)	第九節	國一、國二 1500M	司令台前方跑道	國一、國二 參賽選手
12 月 19 日 (星期六)	09:10-09:30	400M	游泳池前方廣場	國高中部 參賽選手
	09:30-09:45	200M	游泳池前方廣場	國高中部 參賽選手
	09:45-10:10	100M	游泳池前方廣場	國高中部 參賽選手
	09:10-10:33	跳遠	跳遠場地旁草皮	高中部 參賽選手

2. 競賽種類

徑賽項目	田賽項目
100 公尺 (每班派男女生各 1 名參賽)	跳遠 (每班派男女生各 1 名參賽)
200 公尺 (每班派男女生各 1 名參賽)	
400 公尺 (每班派男女生各 1 名參賽)	
800 公尺 (每班派男女生各 1 名參賽)	
1500 公尺 (每班派男女各 1 至 3 名參賽)	

3. 細則說明

- (1)採中華民國田徑協會公布之最新規則實施。
- (2)每位學生報名參加以一項為限，不得重複報名。
- (3)所有項目皆於會前賽進行，且皆採計時決賽。
- (4)400 公尺以下之起跑，得依個人需求使用起跑架，其他項目均不得使用起跑架。
- (5)800 公尺項目，前 100 公尺為分道跑，於 300 公尺起點處搶跑道。
- (6)個人賽徑賽項目，任何選手只要起跑犯規，將會被取消比賽資格。
- (7)個人賽項目得依個人需求著釘鞋，服裝以本校運動服為主，不得奇裝異服上場，

如

有不服規定者取消資格。

- (8)報名名單經公告後，不接受任何原因替換名單，請在報名時務必確定比賽項目。

4. 獎勵及總積分計算方式

(1)個人賽：均取前三名，各頒發獎狀乙份；惟 1500 公尺參賽人數達 15 人取前六名，各頒發獎狀乙張。

(2)總積分計算方式

A. 各單項競賽取前三名依序給予 5、3、2 分。

B. 1500 公尺參賽人數達 15 人取前六名依序給 5、4、3、2、1、1 分。

(二)班際大隊接力

1. 以班級為單位，分為國一、國二、國三、高一、高二等五組。

2. 接力棒次及跑距表

	女生棒次	男生棒次	總跑距
國一	1、2、3、4、6、7、8 (女 7 棒)	5(200M)、9、10、11、12、13、14、15、 16、17、18、19(男 12 棒)	2000M
國二	1、2、3、4、6、7 (女 6 棒)	5(200M)、8、9、10、11、12、13、14、 15 (男 9 棒)	1600M
國三	1、2、3、4、6、7、8、9、 10 (女 9 棒)	5(200M)、11、12、13、14、15、16、17、 18、19 (男 10 棒)	2000M
高一	1、2、3、4、6、7、8、9、 10 (女 9 棒)	5(200M)、11、12、13、14、15、16、17、 18、19 (男 10 棒)	2000M
高二	1、2、3、4、6、7 (女 6 棒)	5(200M)、8、9、10、11、12、13、14、 15 (男 9 棒)	1600M

3. 搶跑道者為該隊第五棒，該棒次跑距為 200M，須經過橘黃色標誌筒，始得搶進第一跑道。

4. 採直接計時決賽，凡經裁判判定違規或超出接力區接棒總秒數加 2 秒/每次。

(三)班際拔河比賽

1. 以班級為單位，分為國一、國二、國三、高一、高二等五組。

2. 於會前賽完成賽事，惟冠亞軍於運動會當天決賽。

3. 各組參賽人數：

年段	女生人數	男生人數	總人數
國一	7	12	19
國二	6	9	15
國三	9	10	19
高一	9	10	19
高二	6	9	15

4. 若遇班上男、女生人數不足名額之情況，須經裁判同意後，修正比賽男女比例，總計人

數須符合總人數，同時對隊亦派出同樣比例之人數。

(四)班際趣味競賽

1. 以班級為單位，分為國一、國二、國三、高一、高二、校友等六組。

2. 計時決勝負。

(五)大會表演項目

1. 以班級為單位，分為國一、國二、國三、高一、高二等五組。
2. 於會前賽完成賽事。

(六)班旗設計比賽

1. 以班級為單位，分為國一、國二、國三、高一、高二等五組。
2. 於會前賽完成賽事。

六、組隊方式：

(一)田徑個人賽以一隊為限。

(二)班際大隊接力、班際拔河比賽、班際趣味競賽、大會表演項目、班旗設計比賽，每班以報名一隊為限。

七、獎勵

(一)個人競賽：均取前三名(除 1500M 以外)，各頒發獎狀乙份。

(二)團體錦標評定：

1. 以參加田徑賽、班際大隊接力之成績，以班級為單位計算積分。國中組各年段第一名、高中組各年段第一名，頒發田徑總錦標錦旗乙面。
2. 以參加班旗設計比賽、班際拔河比賽、大會表演項目、班際創意進場、班際趣味競賽、整潔秩序(包含開閉幕進退場)之成績，以班級為單位計算積分。國中組各年段第一名、高中組各年段第一名，頒發精神總錦標錦旗乙面。

(三)總積分計算方式

田徑總錦標：

1. 田徑賽：各單項競賽取前三名依序給予 5、3、2 分。
2. 大隊接力：取前三名依序給予 5、3、2 分。
3. 成績加總後依高低順序錄取，頒發錦標；分數相同時錄取第一名數量多的班級，再相同時以第二名數量計算，依此類推。

精神總錦標：

1. 秩序(包含開閉幕進退場)、整潔(包含開閉幕進退場)、班際拔河比賽、大會表演項目比賽、班際趣味競賽、班際創意進場、班旗設計比賽，取前三名依序給予 5、3、2 分
2. 成績加總後依高低順序錄取，頒發錦標；分數相同時以秩序成績高低計算，再相同以整潔成績高低計算，再相同以班際拔河比賽、大會表演項目比賽、班際趣味競賽、班際創意進場成績、班旗設計比賽之總分計算。

八、申訴：有關比賽之爭議，於規則上有明文規定或有同等意義之註明者，以裁判員之判決為終決，不得提出異議。

九、附則：

- (一)各單項比賽於賽後 30 分鐘內，依大會播報至司令台前頒獎，團體錦標於閉幕時頒獎。
- (二)運動員如有違背運動精神或不當行為之情事(如冒名頂替、資格不符等)經查明屬實者，除取消該項成績外並簽請學校議處。
- (三)各項比賽進行中，各單位領隊、運動員或其他人員均不得當場直接質詢裁判員。

普台高級中學 109 學年度校慶暨運動大會

趣味競賽項目及活動說明

年段	項 目 內 容
國一	<p>名稱：背書包上學趣(六隊) 器材：每組普台高中書包 1 個、小學生帽 1 頂、小欄架 3 個、輪胎 1 個、三角錐 1 個。 人數：各班派出<u>男女生各 8 名同學、師長 4 名</u>，總人數 20 名。 規則： 1. 哨音響後，第一棒須背著書包及戴帽子通過障礙，到折返點時再次通過障礙回到起點交棒給下一位；依此類推直至最後一棒。 2. 採計時決賽，以各隊所費秒數較少者為優勝。</p>
國二	<p>名稱：罐徹始終(六隊) 器材：每組三角錐 1 個、鐵罐 5 個。 人數：各班派出<u>男女生各 8 名同學、師長 4 名</u>，總人數 20 名。 規則： 1. 二人一組，合力將 5 個鐵罐排成一橫排，鐵罐拿著(一人一手)不可掉落，相距 15 公尺，左去右回，採接力方式進行。 2. 若途中掉落，需當場將鐵罐撿起，再繼續進行比賽；違規者每次加 5 秒。 3. 採計時決賽，以各隊所費秒數較少者為優勝。</p>
國三	<p>名稱：球不落地(六隊) 器材：每組羽球桶*2、排球*1、三角錐 1 個。 人數：各班派出<u>男女生各 7 名、師長 4 名</u>，總人數 18 名。 規則： 1. 每一棒持一個羽球桶並各置一顆排球於上方(不讓排球掉落)，將排球交給下一棒，完成接棒；下一棒出發後再將球桶交給下一位出發者。 2. 如過程中排球掉落，需停在原地將球撿回後方可再出發，否則以犯規論罰秒數 5 秒。 3. 採計時決賽，以各隊所費秒數較少者為優勝。</p>
高一	<p>名稱：四箴行拼接賽(五隊) 器材：每組巧拼 20 塊、紅鑽石椅 1 張、小欄架 3 個、輪胎 1 個、接力棒 1 支。 人數：各班派出<u>男女生各 8 名同學、師長 4 名</u>，總人數 20 名。 規則： 1. 哨音響後，第一棒向前通過障礙後，至折返點領取一張巧拼，並再次通過障礙回到起點並將巧拼放在地板拼好同時轉交接力棒給下一位。 2. 依此類推，直至最後一棒將最後一片巧拼完整拼上並立起(時間終)。 3. 採計時決賽，以各隊所費秒數較少者為優勝。</p>
高二	<p>名稱：一箭雙雕(五隊) 器材：每組三角錐連桿*1、網球 2 顆、三角錐 2 個。 人數：各班派出<u>男女生各 8 名、師長 4 名</u>，總人數 20 名。 規則： 1. 一次 2 人上場比賽。 2. 兩人持三角錐挾持橫桿，並各置一顆網球於上方運送前進至 15 公尺處折返點，再將角錐送回起點，交至下一組人完成接棒。如過程中球掉落需停在原地將球撿回後方可再出發，否則以犯規論罰秒數 5 秒。 3. 採計時決賽，以各隊所費秒數較少者為優勝。</p>

普台高級中學 109 學年度校慶暨運動大會

代代相傳、趣味接力賽活動說明

參與對象	項 目 內 容
小六 至 高三 女	<p>名稱：代代相傳(四隊) 器材：接力信物 4 組、三角錐 8 個、禪鼓 2 組。 人數： 1. 每年段(小五、國一至高三)各派 4 男 4 女，總人數 56 名。 2. 分為『敬』、『慈』、『和』、『真』四隊。 3. 每隊伍由各年段男女各一位組成，共 14 人。</p> <p>規則： 1. 每一棒需持信物接力。 2. 每棒間距約 30 公尺。 3. 每隊伍由小六女→小六男→國一女→國一男→國二女→國二男→國三女 →國三男→高一女→高一男→高二女→高二男→高三男、高三女依序接力 完成。 4. 最後由高三男女一同打開信物，屆時禪鼓表演約 15 秒以示禮成。</p>
校友組	<p>名稱：普台生活趣味賽(四隊) 器材：每組行李箱 1 個、薄被 1 件、長袖運動服/褲各 1 件、背心及長袖制服/褲各 1 件、吹風機 4 支、書本 6 本、鞋 1 雙、洗衣籃 1 個。 人數：各隊派出總人數 6 名。 規則： 1. 哨音響後，各隊第一棒於起點選擇一項物品送至行李箱處，將物品整理擺放進去後，回到起點交棒給下一位；依此類推直至最後一棒。 2. 最後一棒須把行李箱整理整齊，經裁判同意後，將行李箱關上並立起來後，始得回到起點(時間截止)。 3. 採計時決賽，以各隊所費秒數較少者為優勝。</p>
教師組	<p>名稱：滾輪胎(四隊) 器材：輪胎 6 個、角錐 6 個。 人數：各隊派出總人數 6 名。 規則： 1. 哨音響後，各隊第一棒於起點開始以雙手滾輪胎，經折返點後回到起點交棒給下一位；依此類推直至最後一棒。 2. 採計時決賽，以各隊所費秒數較少者為優勝。</p>

普台高級中學 109 學年度校慶暨運動大會表演項目競賽實施計畫

- 一、依據：為培養本校全體學生運動習慣，促進同學身心健康，提昇運動技術水準暨振奮團隊合作之精神，特舉辦班際體育競賽活動。
- 二、主辦單位：學務處體衛組
- 三、比賽日期：國中部 109 年 11 月 11 日(三) 10:10~12:00
高中部 109 年 11 月 12 日(四) 07:20~08:00
- 四、比賽場地：本校活動中心。
- 五、參賽對象：本校國中部、高一及高二年段(家長觀賽)
- 六、抽籤時間：109 年 10 月 20 日(二)，中午 12:35 至學務處前抽籤決定出場順序未到者由體育組代抽，不得異議。

七、比賽規則：

- (一)採用「**高中-自編健康操**」、「**國中-少林伏虎拳**」規定動作。
- (二)高中部及國中部皆採總分賽制。
- (三)各班除特殊狀況者外，一律全部參加。
- (四)評分標準：

整體表現 (60%)	整齊度(含道具)20%、流暢度 20%、動作準確度 20%
精神表現 (30%)	神態 10%、力度 10%、口號 10%
結束動作 (10%)	完成度 10%

- (五)進退場表現不列入評分標準。
- (六)本比賽採規定動作進行競賽，參賽班級不得於比賽中變化隊形及自編動作，否則將予以扣分。
- (七)比賽隊形請依照站位規定，排面統一以 6 人為限(面對舞台男左女右各三排)，依序向後排延伸。
- (八)各班請按照抽籤順序出場比賽，比賽班級進行表演時，請後一個出場比賽的班級於預備區準備。
- (九)請各班按照觀摩區的位置排列，安靜觀賞比賽。

八、獎勵：各年級獲得前三名之班級，頒發錦旗一面。

九、本計畫經行政會報通過，呈 校長核可後公告實施，修正時亦同。

普台高級中學 109 學年度「校慶暨運動大會」

- 壹、活動目的：為培育學生健全身心、團隊合作與品格，故舉辦校慶暨運動大會。
- 貳、活動時間：109 年 12 月 18 日
- 參、活動地點：操場
- 肆、活動教師：全校老師
- 伍、活動對象：**全校學生、家長**
- 陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度「連結幸福分享愛」義賣活動

壹、活動目的：為培育學生感恩惜福，關懷社會之能力，故舉辦義賣活動。

貳、活動時間：109 年 12 月 18 日

參、活動地點：普台校園

肆、活動教師：全校老師

伍、活動對象：**全校學生、家長**

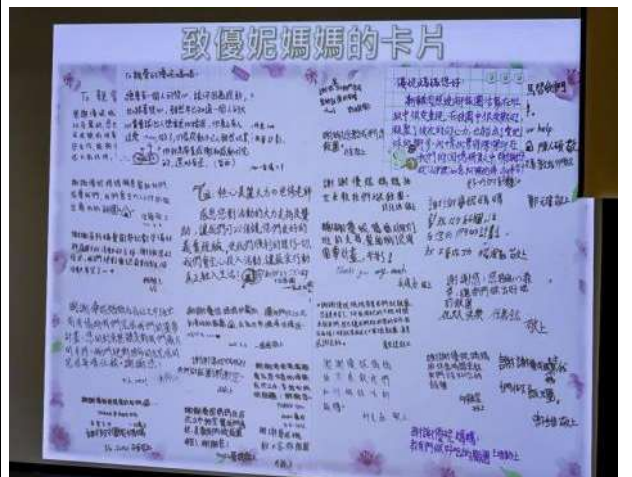
陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度親子互動活動「普台夢想家」

- 壹、活動目的：鼓勵學生實踐學習，培養思考操作能力，故舉辦夢想家活動。
- 貳、活動時間：課餘時間
- 參、活動地點：普台校園、家庭中
- 肆、活動教師：全校老師
- 伍、活動對象：**全校學生、家長**

陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度第一學期暑期第一次返家信函 1090807

親愛的家長您好：

隨著暑期輔導的到來，學校又充滿青春學子的朝氣與活力，而國一、高一新生的加入，更讓普台校園氣象一新！為協助普台新鮮人盡早熟悉學校各項規定，並為新階段的學習做好定向準備，學校在暑輔一開始即辦理了國一、高一始業輔導，期望每位新生能早日適應普台生活，善用普台豐富多元的學習資源，為培養自己成為一個多才多藝、才德兼備的有為青年鋪路努力。為凝聚新班級的向心力，8月1日(星期六)下午，學校為國一至高二的同學舉辦「趣味接力競賽」，透過寓教於樂的體育活動，孩子們可以紓緩壓力、活絡筋骨，並讓新舊生在輕鬆歡樂的互動中更熟悉彼此，在攜手合作完成任務的同時，也建立起同學間的信任與情誼。

為啟發學子對數理科學的興趣，學校於7月13日至18日舉辦第11屆高中科學營暨第10屆國中數理營，邀請多位專業學養深厚的大學教授和中學老師，協同本校數學科及自然科教師，設計一系列涵蓋數學、物理、化學、生物、地球科學等不同領域的主題課程、專題演講、實驗操作及校外教學，帶領學子解密生活中的科學，親炙科學世界的奧妙。在新奇有趣的實驗課程中，孩子們親身感受科學的真實與趣味，也從中學習正確的科學態度與實驗技巧；精彩的專題講座和好玩的主題活動，更讓學子們打開視野，點燃探索科學的熱情。六天五夜的浸潤式學習，翻轉學子以往對數理科的刻板印象，課本上生硬的公式和枯燥的理論搖身一變成為隱藏在生活中的科學智慧；經過營隊的洗禮，孩子們重新認識了自然學科的本質，也重新調整自己面對課業的態度。

上學期末，26位普台學子首戰「2020 iWorld 發明競賽」，五支參賽隊伍技壓群雄，囊括2金、3銀，成績耀眼！由世界發明智慧財產聯盟總會(WIIPA)所主辦的iWorld發明競賽是一個國際性的科學競技平台，讓全世界的創新發明家及擁有發明天賦的學生，透過網路競賽的方式，展現具有卓越創造力的研究成果。WIIPA邀請全球各領域專業人士擔任評審團，針對參賽作品的發明理念、提案技巧、作品特點、設計模式及市場潛力等面向進行嚴格評選。本校學生以厚實的研究能量和出色的科學原創性在眾多參賽隊伍中脫穎而出，五件參賽作品均獲得專業評審團的肯定與青睞，十分難得！以下是得獎名單，恭喜獲獎同學，也感謝老師的用心指導。

獎項	金牌		銀牌		
作品	水陸兩用鞋	海洋垃圾清潔機	新式止血帶	半開手壓瓶	360度全方位電風扇
學生	高二辛李心圓 戴子淵 閻傳詠 高三辛陳定錯 黃楷崑 黃棋勵	高一乙孟令曜 賴昱勳 高一庚張家毓 高一辛詹宸翰 高丞緯	高二辛高詮賀 林登樺 曾婕茵 高三辛高承浩 方千瑋	高二辛吳重泉 胡道瑜 高三辛姚沛欣 鐘勝寬 柯辰達	高一庚江品勳 張育嘉 高一辛王勝弘 曾宥嘉 李亭誼

普台高級中學 109 學年度第一學期第一次返家信函 1090904

親愛的家長您好：

新學年新展望，8月31日(星期一)開學典禮正式迎來新一季的學習旅程。典禮一開始，由校長代表頒發今年的「哈佛大學校友會書卷獎」，獲此殊榮的是高三辛曾煥祁同學。此獎項由哈佛大學校友總會於1910年創設，全球至今有超過2,000所高中每年授獎給學業與課外活動表現優異且具備多元才能與領袖特質的高中生。煥祁同學才學俱佳，學習觸角甚廣，多次代表學校參加國內外模擬聯合國、英語辯論、英語演講、論文寫作、經濟學奧林匹亞等極具挑戰性的活動和比賽並榮獲優異成績，傑出的外語能力、紮實的學思訓練、豐富的志工服務經驗，以及從小累積的武術、音樂涵養，讓他得以通過嚴格的審核，榮獲「哈佛大學校友會書卷獎」，這份榮耀不僅是對獲獎同學優秀學習表現的嘉許，更是對其父母與師長用心教育的肯定！

開學典禮中，學子除了可以從師長的期勉掌握新學期努力的方向外，也能從同學們的暑期活動心得分享獲得學習上的啟發。「國中數理營」和「高中科學營」兩組同學分享了參加營隊的收穫與成長，並強力鼓勵學弟妹切勿錯過學校舉辦的這兩個優質營隊；而於七月參與「阿里山土匪社區志工服務」的同學也分享了他們踏出舒適圈、走入山野林間服務的心路歷程，舉凡割除樹枝、修築林道、製作木桌、露營野炊，從生疏到熟練的過程，也是一趟自我探索之旅。4天3夜居處山林，感受大自然的親切與豐美，心漸漸變得柔軟謙卑；透過實際接觸林木土地，更切身體會環境保育的重要。學子們滿滿的喜悅和成就感，溢於言表。

普台高中創校至今，已有五屆畢業校友正式展開職場生涯，為讓孩子們更加了解目前學涯與未來職涯的關聯，此次開學典禮特別邀請到第一屆校友林縈薰回校與學弟妹分享她的求學經歷與生涯規劃。面對全校師生，她侃侃而談：從國中時期的天真調皮、高一寒假父親過世帶來的自我覺醒、刻苦勤學的美國大學生涯、三年跨國工作的磨練、赴德攻讀碩士學位，到即將成為鴻海公司的一員，透過訂定目標、堅持努力、學習轉念，她逐步實踐自己的階段性目標。投影片上呈現的生命軸線，清楚標示著她從大學到50歲的人生規劃，在三個不同的目標時間點，赫赫出現「回饋普台」、「回饋中台」、「回饋社會」的字眼，7年的普台教育在縈薰的心田上播下飲水思源和慈悲利他的種子，也期許所有學子能在普台求學期間厚植品格力與學習力，為人生打下良好的根基，將來不管在哪一個領域，都能秉持正確的價值觀和感恩不忘本的心，為大眾貢獻所學，自利利他。

普台高級中學 109 學年度第二學期第一次返家信函 1100226

親愛的家長您好：

新學期的學習旅程在 2 月 22 日(星期一)的開學典禮中正式啟程，校長在典禮一開始期勉所有同學在普台多元適性的教育環境中，要好好把握每一個學習機會栽培自己，為自己的成長負起責任，也為未來人生儲備豐厚的資糧。為激發學子對學習的信心與熱忱，此次開學典禮特別邀請到畢業於成大材料科學研究所、目前擔任台積電工程師的第一屆校友蔡文傑，回校與學弟妹分享他的求學歷程與學習體悟。從普台畢業十年，回首懵懂的中學歲月，從天真調皮、沒有目標，到逐漸找到生涯方向，立志成為一名工程師，文傑特別感謝國中時幫他搶救數學的恩師，更感恩七年的普台教育，為他打下硬實力與軟實力的深厚根基，讓他在進入大學之後一路帶著「敬慈和真」的人生態度，不僅大學以全系第一名畢業並拿到全勤獎，更在研究所畢業前即取得台積電工程師一職。文傑鼓勵學弟妹們：「十年磨一劍，別小看在普台學習的點點滴滴，學校藉由各種課程和活動，都在默默地幫你們培養未來的競爭優勢。不管十年後自己想成為什麼，要將白日夢化為能被實現的夢想，明確的計畫和實際的付出是絕對的關鍵！」

2 月 24 日學測成績一公佈，立即傳來喜訊！課業一路表現頂尖的高三庚林均翰順利發揮實力，穩拿五科 75 滿級分，是普台創校 12 年第 7 位「南投狀元」！陳穎、黃柏凱 71 級分、袁孟華 70 級分，達全國頂標五科 63 級分的有 15 位同學，皆為普台國中小直升生，今年普台學測表現再續輝煌！

均翰小一即就讀普台，自小學科表現出眾，不僅數理強，語文能力亦佳，也是各項競賽常勝軍，除了曾錄取台大、清大高中物理科學人才培育計畫，奪得「高中數理及資訊學科能力競賽」化學科中投區複賽第六名並晉級全國決賽之外，也曾參加全國國語文競賽字音字形決賽榮獲特優；均翰在普台也培養出優秀的外語能力，曾榮獲南投縣英語文競賽作文比賽第二名，並通過法語 B1、日語 N5 檢定。面對校系選擇，考出滿級分的均翰因個人興趣不考慮醫學系，而將目標鎖定台大醫學工程學系。均翰分享：「感謝普台從小一以來的栽培與護念，提供一個隔絕世俗塵囂、適合讀書學習的淨土，給予眾多資源及競賽活動的機會，也感謝班導的陪伴與教導，學校種種用心的培育都化為茁壯的養分，終於在學測順利開花結果。」普台三學一貫的教育優勢，著實為學子前進大學、迎向未來立下精良穩固的基石。

普台高級中學 109 學年度第二學期第七次返家信函 1100507

親愛的家長您好：

為擴增學子的學習視角，每學期圖書館皆舉辦主題月展覽，此次主題展「記憶×聲音」於4月7日開展，帶領同學們從微觀科學、文學作品、自然生態、風俗民情、生活感知等不同層面認識豐富的聲音世界。甫進圖書館，大小高低不一的玻璃瓶引領學子探索聲音形成的科學原理；戴上耳機，聆聽耳熟能詳的廣告歌曲或台灣民謠，時代的記憶隨著熟悉的曲調瞬間流出，聲音成了回到過去的時光渠道；來到「台灣聲音地圖」互動區，學子可以從「聽見台灣」的感動中，找回失落多時的細膩聽覺，進而喚起對生活周遭的感知與關心。以「聲音」為主軸的主題展，結合海報說明、靜態展件、影音資源及相關圖書，開啟孩子們對「聲音」的關注與好奇，也為其創造更多的知識連結，從空間聲學、自然保育、聲音癒療、音樂藝術到風土文化，開闊學子的學習視野。期許同學們善用耳根關懷身邊的人事物，從靜聽中發現世界的豐美，也聽見自心的寂靜。

5月9日(星期日)是一年一度的母親節，為讓孩子們表達對母親的感恩之情，由各家族老師利用夜間多元活動時間教導孩子製作卡片、手工皂及愛心抱枕等，感謝媽媽一直以來的辛苦付出與細心呵護。普台教育團隊也祝福每一位母親身體健康，諸事吉祥。

在這感恩的日子 敬祝 所有的母親 母 親 節 快 樂



一、輔導室填報「高級中等以下學校推展家庭教育辦理情形調查表」，需請各單位協助提供 109 年 1-12 月校內辦理資料如下：

處室	填報資料內容/人數(次)	人數(次)
學務處	1. 全年班導家庭電聯紀錄之次數 (1-12 月小計)	5970
	2. 全年國中部學生聯絡簿家長簽名紀錄 之次數(1-12 月小計)	195*12=2340
	3. 108-2 和 109-1 班親會、釋奠大典、校 運會等，家長參與人數(次) 3-1 108-2 班親會疫情取消 0 人 3-2 109-1 班親會 1584 人 3-3 109-1 釋奠典禮家長參與人數 50 人 3-4 109-1 運動會家長參與人數(12 月 18 日)510 人 3-5 109-1 運動會家長參與人數(12 月 19 日)921 人	0+1584+50+510+921=3085
	4. 各項家庭教育課程及學習活動之學生 人數(次) 4-1 通識講座每場次 923 人，每學期共 舉辦 6 場(5538 人次) 4-2 青春專案	5538+1077=6615
	5. 針對重大違規事件學生及其家長、監護人 或實際照顧學生之人，提供家庭教育相關知 能諮詢或輔導之人數(次) 5-1 (學)約談 19 人 5-2 (輔)約談 3 人	19+3=22
教務處	1. 國中新生家長歡迎會 (109/08/31(國一共 195 人)	195
	2. 針對重大違規事件學生及其家長、監 護人或實際照顧學生之人，提供家庭 教育相關知能諮詢或輔導之人數(次)	0
住宿處	1. 每月生輔師家長電聯次數	1077*12=12924
	2. 各項家族活動及其人次	1077*2=2154

輔導室	1. 性別平等教育夜間團體輔導學生參與人數 (109/08/31(國一~高二共 926 人))	926
	2. 返家信函、親職文選 2-1 返家信函(109/08/31 國一~高三共 1077 人/月) 2-2 親職文選(109/08/31 國一~高三共 1077 人，一年 10 篇)	1077*12*2=25848 1077*10=10770
	3. 會同家長會對學生及其家長、監護人或實際照顧學生之人辦理親職教育參與人數(親職力講座)	54+63=117

學務處

電聯總計 5970

國中聯絡簿家長簽名每班每月 30 次

親師人數家長參與人數

108-2 疫情取消 0 人

109-1 1584 人

釋奠典禮家長參與人數 50 人

運動會家長參與人數 12 月 18 日 510 人

運動會家長參與人數 12 月 19 日 921 人

通識講座每場次 923 人，共舉辦 6 場

約談 19 人

普台高中 109 學年度「親師電聯紀錄」

編號	項目	人次
1	109 學年度班導家庭電聯紀錄	498*12=5976
2	109 學年度生輔師家長電聯次數	1077*12=12924

普台高級中學__109__學年度__4__月份班級導師家庭聯繫紀錄總表

高中 國中__ __年__ __班

學號/學生/日期/時間/聯繫對象/聯繫方式
<p>108150/黃 /110.4.10/母親/家長來校</p> <p>告知家長孩子在校表現良好，對二外課程表現積極，家長表示近日自己身體不佳，較無法顧到孩子，孩子在校也比較安心感謝老師。</p>
<p>108149/林 /110.4.10/母親/家長來校</p> <p>告知家長孩子在校日常生活表現優異，時常幫忙班級事務，也做得很好，但課業上的積極度較弱，早自習也需要時時提醒專注，有跟孩子談過，也讓家長了解，希望家長一同關心，家長表示返家時也有請家教，希望補上不足，感謝老師提醒。</p>
<p>108144/徐 /110.4.10/父親/家長來校</p> <p>告知家長孩子在校表現較為穩定，課業也較為積極，時常看到孩子自主在整理筆記，家長也表示在家有些獎勵措施，可能因故較為積極，如果孩子有任何問題都可以隨時聯繫，家長很願意配合，感謝老師，其他無特別注意事項。</p>
<p>108152/劉 //110.4.10/父親/家長來校</p> <p>告知家長孩子在校表現良好，課業表現方面，孩子對於理化較為困擾，都有安排孩子可以問同學或與老師約課指，家長表示感謝，其他無特別注意事項。</p>
<p>108134 /莊 /110.4.10/爸爸/家長來校</p> <p>告知家長孩子在校表現良好，課業表現方面，課業也較為積極，同時家長表示可否建議學校，在段考期間返家時可以限制孩子玩 pagamo，老師表示考試週早自習有停止，那返家的部分可能要靠家長幫忙限制，從系統端可能較為困難，但還是會提出轉達，感謝家長的建議。</p>
<p>108136 /熊 /110.4.10/爸爸/家長來校</p> <p>告知家長孩子在校表現良好，課業表現方面，十分積極，但對於讀書方法還在調整，老師也安排座位附近有同學可以協助孩子的課業，家長也表示只要孩子健康就好，課業方面孩子自尊心很強，很積極，謝謝老師</p>

普台高級中學 109 學年度親師通訊範例

【普台高中國中部一國一乙班親師通訊】

109.10.23

各位親愛的家長，您好：

首先感謝各位家長在百忙之中蒞臨 10 月 17 日的親師座談會，也感恩您們給予兩位導師的肯定，也感謝家長代表謝宗勳先生（宜珈爸爸）為我們承擔了許多行政事務，使校務和班務都能獲得家長們的支持，推行得更加順暢。

此次班親會主要跟家長們說明兩個重點：一、學校課程與時間的安排，學生該如何適應。二、國中與國小的不同：國中非包班制、須面對會考、有記過懲處。因此，在課業的學習上有分科教學，加深加廣的改變，同學們在學習上要更自動自發地規畫學習內容，才能較快地進入國中的學習進度，以充實自己的學習素養，讓自己更有能力面對未來國三的會考，為自己未來發展打下更好的基礎。另外，國中也是逐漸變成大人的過程，校規上也開始有記過懲處，校規是讓同學適應未來法律的過程。出社會後每個人要遵守該有的社會團體規範，若有違反，就要去承擔相應的法律責任。校規方面則是以懲處表現，讓同學知道錯在哪裡之外，也給予改過銷過機會，因此若有記過的同學要努力把過銷完，這樣才是個有反省能力的表現。

最後，第一次期中考已經考完，考試過程中，第一天同學還是有些零星的錯誤，如：答案卡劃錯班級座號、未將答案寫在答案卷上、原子筆與立可帶不夠的情況。第二天考試前有再次跟同學叮嚀，而沒有再發生相似的狀況。期中考成績各科老師已陸續整理好給教務處，教務處彙整後，會再寄送成績單給各位家長，家長收到成績單後，觀看後請務必簽名，並讓同學帶回繳交給級任老師。

級任老師利用下方表格協助家長檢核，若有疏漏不周之處，尚祈見諒。

佈達事項	作業
<input checked="" type="checkbox"/> 10/24 週六晚上六點至九點間，請孩子至 LINE 109 國一乙班群組回報健康狀況。 (*請儘早回報) <input checked="" type="checkbox"/> 10/22 施打疫苗者，懇請家長一同留意健康狀況。	國： <input checked="" type="checkbox"/> 1. 段考卷訂正及請家長簽名。 <input checked="" type="checkbox"/> 2. 國習訂正一段範圍(L1-L5)，返校後教務處要抽查作業。 <input checked="" type="checkbox"/> 3. 文史七到九回畫重點、圈難字。 <input type="checkbox"/> 段考作文練習未完成(4.5.9.21.26.33)補完整
<input checked="" type="checkbox"/> 修剪頭髮、備齊制服配件，維持端莊的儀表。 <input checked="" type="checkbox"/> 口罩 14 個與健保卡。 <input checked="" type="checkbox"/> 長袖衣物、保暖被子。	<input checked="" type="checkbox"/> 聯絡簿完成至 P. 25 <input type="checkbox"/> 心情交流區：普台夢想實踐家計畫(符合聯合國永續發展目標(SDGs))
<input checked="" type="checkbox"/> 11/4(三)至惠孫林場校外校學，請保持良好免疫力及體力。	<input checked="" type="checkbox"/> 數： _____ (B4 習 2-3 考卷訂正完整)
<input checked="" type="checkbox"/> 享受親子相處時光(禁止私下相邀外出)	<input checked="" type="checkbox"/> 生物：3-2 講義筆記。
<input checked="" type="checkbox"/> 返校不可帶超過 500 元零用金。	<input type="checkbox"/> 英文 _____ <input checked="" type="checkbox"/> 二外：準備期中考(11/3-11/5 段考) <input checked="" type="checkbox"/> 三外：準備期中考(11/11 段考)

感謝各位家長對我們的支持配合，如有任何建議，歡迎您利用親師通訊回條或來電討論：

電話：049-2932899 分機 24203

敬祝 闔家安康

國一乙導師 張典魁、陳安穎 敬上

普台高級中學 109 學年度班級、家族網頁

南投縣私立普台高級中學 暨附設國中部
PU TAI SENIOR HIGH SCHOOL

首頁 認識普台 招生訊息 行政單位 家長專區 校友專區

◎ 首頁 / 行政單位 / 校務處 / 家族網頁

家族網頁

[國中部](#) [高中部](#)

<http://blog.ptsh.ntct.edu.tw/drupal/>

帳號：家長
密碼：(請寄信信上的密碼)

◎ 首頁 / 認識普台 / 招生訊息 / 行政單位 / 家長專區 / 校友專區

- ◎ 首頁
- ◎ 認識普台
- ◎ 招生訊息
- ◎ 行政單位
- ◎ 家長專區
- ◎ 校友專區
- ◎ 校務處
- ◎ 圖書館
- ◎ 體育室
- ◎ 音樂社
- ◎ 社團
- ◎ 校務處

南投縣私立普台高級中學 暨附設國中部
PU TAI SENIOR HIGH SCHOOL

首頁 認識普台 招生訊息 行政單位 家長專區 校友專區

班級網頁

國中部

- [點此連結](#)
- 帳號：家長
- 密碼：返家信函上

高中部

- [點此連結](#)
- 帳號：家長
- 密碼：返家信函上

普台高級中學 109 學年度上學期「宿舍夜間防災教育」

- 壹、活動目的：宿舍夜間防災教育
- 貳、活動時間：109 年 9 月 17 日（星期四）21 時至 21 時 20 分。
- 參、活動地點：各班教室
- 肆、活動講師：生輔老師
- 伍、活動對象：全體學生
- 陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度下學期「宿舍夜間防災教育」

- 壹、活動目的：宿舍夜間防災教育
- 貳、活動時間：110 年 3 月 11 日（星期四）21 時至 21 時 20 分。
- 參、活動地點：各班教室
- 肆、活動講師：生輔老師
- 伍、活動對象：全體學生
- 陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度「自衛消防編組訓練」

- 壹、活動目的：自衛消防編組訓練
- 貳、活動時間：110 年 4 月 21 日（星期四）8 時 10 分至 10 時。
- 參、活動地點：D1、D3 宿舍
- 肆、活動講師：王治平老師
- 伍、活動對象：全體生輔員
- 陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度「國家防災日地震避難掩護演練」

- 壹、活動目的：校長主持校園地震演練研討會議，各班導師參與，且全校演練。
- 貳、活動時間：109 年 9 月 16 日（星期三）
- 參、活動地點：全校
- 肆、活動講師：全校教師
- 伍、活動對象：全體師生
- 陸、活動剪影：



普台高級中學109學年度國家防災日地震避難掩護演練執行計畫

109.09.08.經行政會報提出

壹、依據：

- 一、「災害防救法」及「教育部學校校園災害管理要點」。
- 二、教育部109年7月14日臺教資(六)字第1090100249號函送「109年度國家防災日各級學校及幼兒園地震避難掩護演練實施計畫」辦理。

貳、目的：

- 一、配合國家防災日活動，實施全國各級學校及幼兒園地震避難掩護演練，熟稔「蹲下、掩護、穩住」抗震保命三步驟，強化師生地震災害應變處理能力，俾利做好防震準備，有效減低災損，以維護校園及師生安全。本校擬規劃於109年9月16日辦理學生地震避難掩護演練。
- 二、針對地震避難掩護演練時間流程及應作為事項進行示範說明，並融入地震防災相關專業課程，再研擬校園師生地震避難掩護演練計畫，進而辦理推演、預演及正式演練等相關工作。
- 三、藉模擬實作演練，強化學校師生災害防救、自救救人與應變能力，養成在地震發生時有正確的本能反應，如何在地震發生時保護自己，以做好全面防震準備，有效減低災損，維護校園及師生安全。

參、辦理單位：

- 一、指導單位：教育部南投縣聯絡處。
- 二、主辦單位：學務處。
- 三、協辦單位：本校各處室。
- 四、參演對象：全校師生共同參演。

肆、實施時間：109年9月16日上午07時25分。

伍、演練重點：實施1分鐘演練地震避難掩護動作，依109年度國家防災日學校地震避難掩護演練時間流程及應作為事項辦理。

陸、執行工作要項：

一、規劃作業階段：

(一)本校：

- 1.依據教育部109年度國家防災日各級學校及幼兒園地震避難掩護演練實施計畫訂頒本校執行計畫。
- 2.規劃本校於109年9月11日，辦理災害演練預演課程：以排定至少1次以上預演活動；活動內容包含當日1分鐘地震就地避難掩護動作要領實地示範及解說、學校各種場所地震防災疏散避難要領為主。

(二)各處室：

- 1.總務處：協助學校災損各項金額統計，協助防災日災害防救各項器具調借事宜。
- 2.輔導室：協助防災日災後學生心靈受創輔導事宜。
- 3.健康中心：協助防災日災後學生受傷、就醫照顧事宜。

(三)各班級：協請導師利用早自習及班會時間播放防災影片及學校地震避難逃生路線給學生熟悉演練程序及動作要領。

二、計畫與預演階段：

(一)本校：

- 1.納編各處室主管編成督訪小組，督導各處室各階段整備工作。
- 2.完成校園地震1分鐘就地避難掩護演練計畫及演練腳本之擬訂。

- 3.管制於規定期程至教育部校安中心網站填報預演日期及次數。
- 4.規劃運用相關集會時機(行政、工作會報)，加強宣導本校實施計畫及本處執行計畫內容並管制各班級導師配合完成準備工作。

(二)本校進度期程規劃：

1. 109年8月30日前，依據教育部部與本校研擬之地震避難掩護演練程序、要領等要求重點，完成校園地震1分鐘就地避難掩護演練計畫及腳本，並於行政會議中討論後經校長核定，送南投縣聯絡處核備。
2. 109年8月30日前，針對異動之教職員及各班級導師完成「地震避難掩護演練時間流程及應作為事項」教育訓練，俾利參與預演活動順遂。
3. 109年8月31日，利用開學典禮時機，宣導本學期國家防災日地震演練時間及注意事項，並將「地震避難掩護演練時間流程及應作為事項」(附件1)及「學校地震避難掩護應變參考程序」，公告於學校及班級公布欄加強宣導。
4. 109年9月3日前，將預定辦理預演日期及次數，至國教署校安中心網站進行填報，並排入行事曆管制實施。
5. 109年9月11日，依計畫先期完成演練活動各項設施及器材之檢視與整備工作，並於班會課於原地實施避難逃生演練。
6. 109年9月15日前，利用重要集會加強地震演練計畫、避難掩護演練程序、要領之宣導說明並公布於學校網頁，安排班級辦理地震就地避難掩護示範觀摩活動，並完成校內教職員先期推演工作。
7. 109年9月15日前，運用相關集會時機，辦理至少1次以上預演活動(納入學校行事曆)，使校內師生熟悉演練程序及動作要領並依據預演狀況隨即進行檢討與修正。

三、正式演練階段：

(一)本校：正式演練階段時，學務處老師依分配表至各班級進行抽查驗證各班級正式演練實況。

(二)本處：

1. 地震避難掩護演練狀況發布方式：運用校內廣播系統(或喊話器)或依各校現有設施發布。
2. 全校師生實施1分鐘就地避難掩護動作，1分鐘後由師長引導疏散至指定安全地點，並完成人員清查及安全回報動作，並錄製演練實況影片(3-5分鐘)。
3. 學校得邀請當地媒體、民間團體與學生家長共同參與。

四、學校進行評比及績優班級推薦：

(一)本校：實施複評並薦報各年段績優班級參與本校評選及表揚。

(二)各處室：彙整各處演練成果輯冊、錄製正式演練實況光碟於演練後3日內將相關資料送至學務處。

(三)各班級：班級成果彙整，109年09月25日前完成「國家防災日地震避難掩護演練」輯冊(含自評表及演練照片)送學務處彙整。

柒、本次地震避難掩護演練，若遇重大天然災害或不可抗拒因素，配合教育部或本校當時狀況，決定活動停止或延期辦理。

捌、本實施計畫聯絡人：本校學務處李衍承教官；電話：(049)2931193#11320；

傳真機：(049)2930050；

E-mail：ericleesky@gmail.com

a2015037@ptsh.ntct.edu.tw

109年度國家防災日地震避難掩護演練時間流程及應作為事項			
演練階段劃分	演練時間序	校園師生應有作為	注 意 事 項
地震發生前 模擬演練 (以廣播方式 發布)	9月11日 07時25分 早自習	1.9月11日早自習時間，實施模擬演練1次。 2.僅於教室內，統一聽廣播布達，並實施掩護動作；演練並拍照完成後，即恢復正常上課。	1.針對演練程序及避難掩護動作要領再次強調與說明。 2.宣導防災日(9月20日)當天演練流程及疏散路線說明。 3.僅在班上演練就地掩護動作，不移動至戶外。
地震發生前	9月16日 07時24分59 秒前	依表定課程正常上課。	1.針對演練程序及避難掩護動作要領再次強調與說明。 2.完成警報設備測試、教室書櫃懸掛物固定、疏散路線障礙清除等工作之執行與確認。
地震發生 (以廣播方式 發布)	9月16日 07時25分	地震發生時首要保護自己，故應執行避難3步驟(趴下、掩護、穩住動作)，等地震搖晃停止後，再去關閉電源並檢查逃生出口及動線。	1.學務處廣播內容：「地震！地震！全校師生請立即就地避難掩護」。 2.保護頭部及身體，避難的地點優先選擇： (1)桌子下(2)柱子旁(3)水泥牆壁邊。 3.室內：躲在桌下時，應以雙手緊握住桌腳。 4.室外：應立即蹲下，保護頭部，並避開掉落物。 5.任課老師應提醒及要求同學避難掩護動作要確實，不可講話及驚叫。
地震稍歇 (以警示聲響 或廣播方式發 布)	9月16日 07時26分	1.聽從師長指示依平時規劃之路線進行避難疏散。(離開場所時，予以關閉電源) 2.抵達安全疏散地點。 3.各班導師於疏散集合後5分鐘內，完成人員清點及回報，並安撫學生情緒。	1.以防災頭套或書包(裡面一定要放書本)保護頭部。 2.行動不便學生應事先指定適當人員協助避難疏散；演練當時，指定人員請落實協助避難疏散。 3.不語、不跑、不推，在師長引導下至安全疏散地點集合。 4.以班級為單位在指定位置集合。 5.任課老師請確實清點人數，並逐級完成安全回報。
校園勘災回報 (以廣播方式 請全校師生前 往操場/體育 館集合)	9月16日 07時35分	各班完成回報後，統一下達前往操場/體育館集合。	1.請各班導師確實帶領同學前往操場/體育館，並依升旗隊形集合清點人數。 2.行進時，務必保持安靜及班級隊形。 3.各班級就升旗典禮位置，定位後，不需再用物品護頭。 4.請學生大隊長負責導引各班就定位，並實施人員集合整隊。

109年度國家防災日地震避難掩護演練時間流程及應作為事項			
演練階段劃分	演練時間序	校園師生應有作為	注意事項
演練檢討 (以廣播方式發布師生往疏散方向前進)	<u>9月16日</u> 07時45分	1.07時45分，由校長對安撫全校師生情緒，並實施精神講話。 2.07時50分，由學務主任針對本次演練結果實施檢討。	1.由校長對本次演練，實施致詞、進行人員安撫及鼓勵，並感謝全體師生配合。 2.由學務主任對本次演練過程實施訓示及講評，並針對缺失報告，作為同學爾後改進方向。
人員疏散 (統一布達恢復正常上課)	<u>9月16日</u> 08時00分	1.由教官統一實施放班，並請各班導師將學生帶回教室，恢復正常上課。	1.請各班導師引導同學回班級教室上課，離開時，請先檢查環境及是否有遺漏物品。 2.行進時，請保持安靜。

普台高級中學社會資源輔導網路

類別	機構名稱	服務內容	聯絡資訊
警政資源	南投縣政府警察局 埔里分局	<ul style="list-style-type: none"> 治安維護 	地址：545201 南投縣埔里鎮中山路二段 235 號 電話：049-2982429 網址： https://www.ncpb.gov.tw/sub/index.aspx?ml=23
	南投縣政府警察局 愛蘭派出所	<ul style="list-style-type: none"> 治安維護 	地址：545 南投縣埔里鎮鐵山路 118 號 電話：049-2912334
	南投縣政府警察局 婦幼隊	<ul style="list-style-type: none"> 婦幼保護 	地址：540 南投縣南投市南崗二路 133 號 電話：(049)2208149 網址： https://www.ncpb.gov.tw/sub/index.aspx?ml=32
	南投縣政府警察局 少年隊	<ul style="list-style-type: none"> 失蹤協尋 虞犯勸導 	地址：540236 南投縣南投市南崗二路 133 號 電話：(049)2200943 網址： https://www.ncpb.gov.tw/sub/index.aspx?ml=31
社政資源	埔里鎮公所社會科	<ul style="list-style-type: none"> 特殊境遇家庭生活津貼 中低收入戶、而紹生活津貼 馬上關懷急難救助、食物銀行援助計畫 身障福利 	地址：545 南投縣埔里鎮中山路二段 239 號 電話：049-2984040~5 網址： https://www.puli.gov.tw/organization/ins.php?index_id=9
婦幼保護	全國婦幼保護專線	<ul style="list-style-type: none"> 婦幼諮詢、保護及通報 (南投縣政府警察局婦幼隊) 	地址：540 南投縣南投市南崗二路 133 號 電話：(049)2208149 網址： https://www.ncpb.gov.tw/sub/index.aspx?ml=32
	家庭暴力及性侵害防治中心(南投縣)	<ul style="list-style-type: none"> 家庭暴力及性侵害防治 	地址：540 南投市中興路 660 號 電話：(049)224-7970 通報傳真：(049)2204188 網址： http://www.nantou.gov.tw/big5/download.asp?dptid=376480000AU130000&cid=1583

普台高中 109 學年度心理師到校服務實施計畫

資料時間：109 年 8 月 20 日

一、依據：本校輔導工作實施計畫

二、實施目的：

(一) 協助與提供輔導教師有效掌握個案情形、心理衛生諮詢，協助學生學校心理適應，強化學生身心健全發展。

(二) 聘請心理師協助本校輔導教師增進個別諮商專業知能，提昇工作績效。

三、外聘心理師：

(一) 洪進麗心理師

現職—行動心理師

學歷—輔仁大學心理學系研究所碩士

經歷—台安醫院心理實習臨床督導、藝術治療中心主任與精神科兼任治療師、台大醫院精神科特約治療師、市立聯合醫院和平分院青少年門診諮商師與精神科音樂治療師。

四、到校服務時間—每週一、二，上午 9 時至下午 16 時 20 分。

五、實施對象：本校國、高中部有諮商需求之學生。

六、實施日期：

次數	日期	次數	日期	次數	日期	次數	日期
1	09月07日(一)	2	09月08日(二)	3	09月14日(一)	4	09月15日(二)
5	09月21日(一)	6	09月22日(二)	7	10月05日(一)	8	10月06日(二)
9	10月19日(一)	10	10月20日(二)	11	10月26日(一)	12	10月27日(二)
13	11月09日(一)	14	11月10日(二)	15	11月16日(一)	16	11月17日(二)
17	11月23日(一)	18	11月24日(二)	19	12月07日(一)	20	12月08日(二)
21	01月04日(一)	22	01月05日(二)	23	01月11日(一)	24	01月12日(二)

六、地點：輔導室個別諮商室

七、經費預算：

(一) 鐘點費以每小時 800 元計，不計交通費。

三名(含)以上個案—鐘點費 800*個案數+紀錄費 800。

(二) 心理師到校服務鐘點費用每月依實際狀況匯款至指定戶頭，輔導室於每月月底依實際支付金額簽請經費。

八、本計畫呈 校長核可後實施，修正時亦同。

普台高級中學 109 學年度第一學期「心理師」簽到表

次數	日期	時間	個案編號	諮商心理師簽名	輔導教師簽名
1	9月7日 (星期一)	9:10~16:20	A10812 A10822 A10826 A10907 A10905	洪進麗	劉淑瑩
2	9月8日 (星期二)	9:10~15:10	A10816 A10901 A10902 A10906	洪進麗	劉淑瑩
3	9月14日 (星期一)	9:10~14:10	A10820 A10822 A10903 A10904	洪進麗	劉淑瑩
4	9月15日 (星期二)	13:20~15:10	A10902 A10907	洪進麗	劉淑瑩
5	9月21日 (星期一)	10:10~15:10	A10812 A10822 A10902 A10904	洪進麗	劉淑瑩
6	9月22日 (星期二)	9:10~14:10	A10826 A10903 A10907	洪進麗	劉淑瑩
7	9月29日 (星期二)	13:20~15:10	A10822 A10903	洪進麗	劉淑瑩
8	10月6日 (星期二)	9:10~15:10	A10826 A10901 A10903 A10904	洪進麗	劉淑瑩

9	10月8日 (星期四)	9:10 ~ 15:10	A10816 A10822 A10902 A10905 A10901	洪進龍	劉安瑩
10	10月19日 (星期一)	9:10 ~ 14:10	A10820 A10901 A10904 A10901	洪進龍	劉安瑩
11	10月20日 (星期二)	9:10 ~ 15:10	A10812 A10822 A10902 A10908 A10909	洪進龍	劉安瑩
12	10月26日 (星期一)	9:10 ~ 15:10	A10822 A10902 A10904 A10909 A10911	洪進龍	劉安瑩
13	10月29日 (星期二)	9:10 ~ 15:10	A10901 A10908 A10912 A10913	洪進龍	劉安瑩
14	11月09日 (星期一)	9:10 ~ 15:10	A10822 A10901 A10912 A10913	洪進龍	劉安瑩
15	11月10日 (星期二)	9:10 ~ 15:10	A10826 A10902 A10907 A10911	洪進龍	劉安瑩
16	11月16日 (星期一)	9:10 ~ 15:10	A10812 A10904 A10907 A10909	洪進龍	劉安瑩

17	11月17日 (星期二)	9:10~15:10	A10816 A10822 A10908 A10913 A10912	洪采的	劉姿瑩
18	11月23日 (星期一)	9:10~14:10	A10901 A10913 A10912	洪采的	劉姿瑩
19	11月24日 (星期二)	9:10~12:00	A10822 A10901 A10909	洪采的	劉姿瑩
20	12月1日 (星期一)	11:10~15:10	A10822 A10901 A10913	洪采的	劉姿瑩
21	12月8日 (星期二)	11:10~15:10	A10812 A10901 A10908	洪采的	劉姿瑩
22	12月14日 (星期一)	11:10~16:20	A10822 A10901 A10913	洪采的	劉姿瑩
23	12月15日 (星期二)	11:10~15:10	A10816 A10901 A10909	洪采的	劉姿瑩
24	12月22日 (星期二)	13:20~15:10	A10901 A10909	洪采的	劉姿瑩
25	一月四日 (星期一)	11:10~15:10	A10901 A10901 A10822	洪采的	劉姿瑩
26	一月五日 (星期二)	9:10~15:10	A10816 A10909 A10913 A10914	洪采的	劉姿瑩

普台高級中學 109 學年度第二學期「心理師」簽到表

次數	日期	時間	個案編號	諮商心理師簽名	輔導教師簽名
1	2月23日 (星期二)	9:10~15:10	A10822 A10907 A10909 A10916	洪進麗	劉芳瑩
2	3月8日 (星期一)	10:10~15:10	A10901 A10909 A10913	洪進麗	劉芳瑩
3	3月9日 (星期二)	10:10~15:10	A10812 A10816	洪進麗	劉芳瑩
4	3月15日 (星期一)	9:10~14:10	A10907 A10915 A10916 A10917	洪進麗	劉芳瑩
5	3月22日 (星期二)	9:10~15:10	洪進麗	A10901 A10913 A10917 A10918	劉芳瑩
6	3月29日 (星期一)	11:10~15:10	洪進麗	A10909 A10918	劉芳瑩
7	5月3日 (星期一)	9:10~11:10	洪進麗	(簽名) A10812 A10901 A10917	劉芳瑩
8	5月4日 (星期二)	9:10~11:11	A10909 A10919		劉芳瑩
9	5月10日 (星期一)	9:10~11:00	A10913 A10915	洪進麗	劉芳瑩
10	5月11日 (星期二)	9:10~11:00	A10816 A10822	洪進麗	劉芳瑩

普台高級中學 109 學年度「社區產業參訪-惠蓀林場」

- 壹、活動目的：校長主持校園地震演練研討會議，各班導師參與，且全校演練。
- 貳、活動時間：109 年 11 月 04 日（星期三）
- 參、活動地點：惠蓀林場
- 肆、活動講師：國一班導
- 伍、活動對象：國一學生
- 陸、活動剪影：



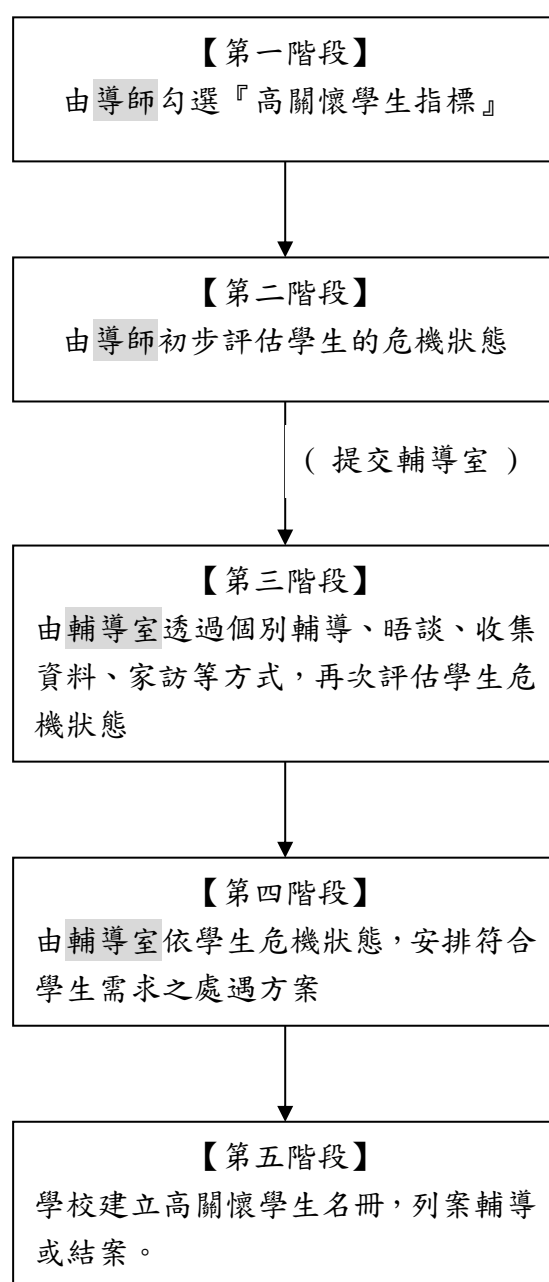
普台高中高關懷學生評估指標及安置輔導建議表與流程圖

親愛的老師 您好！

為落實學校認輔制度與三級輔導概念，由身處教育第一線的導師發覺需提供協助之高關懷學生，轉介學校輔導系統做進一步的晤談與評估，必要時介入其他社區資源，共同以學生最大利益為考量，因此運用此表，供本校評估高關懷學生列案與安置輔導之參考。您可觀察班上學生是否有符合高關懷學生指標之情形，並於紀錄後擲交輔導室，以利適時篩選高風險家庭或學生。無論貴班有無此類學生，皆您於第一階段處簽名後交回建議表，並請您於 **4/15** 日（星期三前）繳交，再次感謝。

備註：請注意此建議表及名冊，勿讓其他人員知悉，以避免造成二次傷害。

輔導室



普台高中高關懷學生評估指標及安置輔導建議表

學生姓名		評估日期	年	月	日
性別		出生日期	年	月	日
就讀班級		主要照顧者		關係	
聯絡電話		聯絡住址			
家庭背景	<input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 單親 <input type="checkbox"/> 隔代教養 <input type="checkbox"/> 新移民配偶子女 <input type="checkbox"/> 其他：_____				
【第一階段】 高關懷學生指標 導師簽章：_____ _____	一、個人因素： 1. 身心狀態危機： <input type="checkbox"/> 發展遲緩 <input type="checkbox"/> 智能障礙 <input type="checkbox"/> 過動 <input type="checkbox"/> 精神疾病 <input type="checkbox"/> 重大生理疾病 <input type="checkbox"/> 低自尊自信 <input type="checkbox"/> 衝動性格 <input type="checkbox"/> 情緒困擾 <input type="checkbox"/> 懷孕 2. 行為表現危機： <input type="checkbox"/> 逃家 <input type="checkbox"/> 經常性請假或曠課 <input type="checkbox"/> 經常性說謊 <input type="checkbox"/> 偷竊 <input type="checkbox"/> 不服管教 <input type="checkbox"/> 自傷或自殺 <input type="checkbox"/> 受虐或目睹家暴 <input type="checkbox"/> 生活作息異常 <input type="checkbox"/> 流連不良場所 <input type="checkbox"/> 菸癮、酒癮、藥癮 3. 學習落差危機： <input type="checkbox"/> 學習意願低落 <input type="checkbox"/> 學習能力不足 <input type="checkbox"/> 有學習挫敗經驗 <input type="checkbox"/> 學業成就低弱 二、家庭因素 1. 家庭功能危機： <input type="checkbox"/> 經濟困難 <input type="checkbox"/> 父或母失業 <input type="checkbox"/> 舉家躲債 <input type="checkbox"/> 家庭衝突 <input type="checkbox"/> 支持系統薄弱 <input type="checkbox"/> 突發性急難事故 2. 照顧功能危機： <input type="checkbox"/> 照顧者死亡 <input type="checkbox"/> 照顧者出走 <input type="checkbox"/> 照顧者重病 <input type="checkbox"/> 照顧者服刑 <input type="checkbox"/> 照顧者婚姻關係不穩定 <input type="checkbox"/> 照顧者有自殺傾向 <input type="checkbox"/> 照顧者有酒藥癮 <input type="checkbox"/> 照顧者罹患精神疾病且未穩定就醫 <input type="checkbox"/> 照顧者管教能力不足 <input type="checkbox"/> 照顧者管教觀念偏差 <input type="checkbox"/> 照顧者生活作息未能配合子女照顧 三、學校及社會因素： 1. 學校適應危機： <input type="checkbox"/> 對學校課程不感興趣 <input type="checkbox"/> 不適應學校生活 <input type="checkbox"/> 學校管教方式不當 2. 人際適應危機： <input type="checkbox"/> 師生關係欠佳 <input type="checkbox"/> 同儕關係欠佳或遭霸凌 <input type="checkbox"/> 受不良同儕引誘 3. 高社會化危機： <input type="checkbox"/> 參與幫派 <input type="checkbox"/> 過度投入廟會活動 <input type="checkbox"/> 有犯罪記錄 <input type="checkbox"/> 在校外打工				
	【第二階段】 危機狀態 導師評估 導師簽章：_____ _____	<input type="checkbox"/> 有中輟之虞 <input type="checkbox"/> 有嚴重行為問題 <input type="checkbox"/> 有犯罪可能 <input type="checkbox"/> 有受虐之虞（包括身體或精神虐待、性侵害及疏忽） <input type="checkbox"/> 學生目前無立即危機，但需對家庭提供進一步協助	【第三階段】 危機狀態 輔導人員評估 輔導人員簽章：_____ _____	<input type="checkbox"/> 有中輟之虞 <input type="checkbox"/> 有嚴重行為問題 <input type="checkbox"/> 有犯罪可能 <input type="checkbox"/> 有受虐之虞（包括身體或精神虐待、性侵害及疏忽） <input type="checkbox"/> 學生目前無立即危機，但需對家庭提供進一步協助	
【第四階段】 輔導策略 單位主管核章：_____ _____	<input type="checkbox"/> 目前暫無積極介入處遇之需求，列入關懷對象 <input type="checkbox"/> 需安排認輔老師 <input type="checkbox"/> 需安排高關懷課程 <input type="checkbox"/> 需轉介區域性諮商中心 <input type="checkbox"/> 需轉介宜蘭高中心衛中心 <input type="checkbox"/> 需轉介中介教育 <input type="checkbox"/> 需轉介其他服務方案，名稱：_____				

校長核章：_____

【第五階段】

普台高級中學高關懷學生名冊

列案日期	班級	學生姓名	家庭背景	高關懷學生 危機狀態	高關懷學生 輔導策略
			<input type="checkbox"/> 單親 <input type="checkbox"/> 隔代教養 <input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 新移民配偶子女		
			<input type="checkbox"/> 單親 <input type="checkbox"/> 隔代教養 <input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 新移民配偶子女		
			<input type="checkbox"/> 單親 <input type="checkbox"/> 隔代教養 <input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 新移民配偶子女		
			<input type="checkbox"/> 單親 <input type="checkbox"/> 隔代教養 <input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 新移民配偶子女		
			<input type="checkbox"/> 單親 <input type="checkbox"/> 隔代教養 <input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 外籍配偶子女		
			<input type="checkbox"/> 單親 <input type="checkbox"/> 隔代教養 <input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 新移民配偶子女		
			<input type="checkbox"/> 單親 <input type="checkbox"/> 隔代教養 <input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 新移民配偶子女		
			<input type="checkbox"/> 單親 <input type="checkbox"/> 隔代教養 <input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 新移民配偶子女		
			<input type="checkbox"/> 單親 <input type="checkbox"/> 隔代教養 <input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 新移民配偶子女		
			<input type="checkbox"/> 單親 <input type="checkbox"/> 隔代教養 <input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 新移民配偶子女		
			<input type="checkbox"/> 單親 <input type="checkbox"/> 隔代教養 <input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 新移民配偶子女		
			<input type="checkbox"/> 單親 <input type="checkbox"/> 隔代教養 <input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 新移民配偶子女		
			<input type="checkbox"/> 單親 <input type="checkbox"/> 隔代教養 <input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 新移民配偶子女		
			<input type="checkbox"/> 單親 <input type="checkbox"/> 隔代教養 <input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 新移民配偶子女		
			<input type="checkbox"/> 單親 <input type="checkbox"/> 隔代教養 <input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 新移民配偶子女		

承辦人

主任

校長

普台高級中學 109 學年度「認輔制度」實施計畫

資料時間：109 年 08 月 31 日

壹、依據：

- 一、教育部台 91 訓〈三〉字第 91131655—教育部推動認輔制度實施要點。
- 二、本校 103 學年度輔導工作實施計畫。

貳、目的：

- 一、鼓勵本校教師參與輔導適應困難及行為偏差學生，協助並培養其心智與人格順利成長與發展，增進生活適應。
- 二、鼓勵全體教職員參與輔導工作，充分運用校內人才及結合社會資源，
拓展輔導人力。

參、認輔對象：

凡本校學生符合認輔個案參考類別及指標，有接受長期關懷協助之需要者。

肆、實施方式：

一、認輔教師遴聘：

- (一) 凡具備熱忱及修有輔導學分或受合格專業訓練教師為優先遴聘對象。
- (二) 落實導師責任制，結合教務處及學務處人力，班級導師、班級輔導老師、輔導教官皆為該班級基本之認輔老師。
- (三) 專任老師應全力支援授課班級，該班任課教師有優先認輔該班學生之責，協助導師輔導學生。
- (四) 具有輔導熱忱之退休教師或專業知能之輔導工作人士協同輔導。
- (五) 每位認輔教師至多認輔二名學生為原則。

二、認輔對象：

- (一) 學習動機低落、生活適應困難、人際關係退縮、行為偏差、身心障礙、上課經常精神不濟、無精打采者等學生。
- (二) 由班導、任課教師、家長等，經由課程、活動之觀察或心理測驗顯示需輔導者，提出名單，必要時得隨時提出。

三、個別輔導

- (一) 由輔導室安排遴選及編配認輔教師及認輔學生。
- (二) 視需要召開個案研討會，邀請專家學者、認輔教師、導師、輔導教師及輔導教官等相關人員共同參與，會商整體協同輔導策略，以協助學生改善困境及提升適應。

四、團體輔導

視需要辦理小團體輔導，協助個案建立積極的自我概念及自我成長。

五、辦理教師輔導專業知能研習，提昇認輔教師輔導品質與功能。

六、擔任認輔工作之教師為義務職，於學期初頒發認輔教師聘書，學年結束時績優人員，由輔導室簽請 校長頒發感謝狀。

七、實施流程如下：

彙整認輔學生名單(教師推薦或學生自推薦)→篩選認輔學生名單→編配認輔教師→召開認輔會議→認輔教師研習及成效評估→認輔教師表揚暨期末檢討會→結案、轉介或繼續認輔。

伍、認輔教師服務事項：

- 一、定期晤談關懷認輔學生：適時進行，建議每月至少兩次。
- 二、每次談話後，填寫輔導紀錄表，學期末將輔導紀錄表送回輔導室彙整，作為持續輔導或結案依據。
- 三、參加輔導知能研習及個案研討會。
- 四、對受輔學生輔導資料妥為保管和運用，並遵守保密倫理。

陸、專業倫理與資料保護：

- 一、認輔教師須遵守輔導專業倫理及保密原則，以個案福祉為念，謹守輔導關係之倫理份際，並勿任意向他人透露或討論個案狀況或輔導過程及內容。
- 二、認輔教師於個案認輔工作中遇有疑難或困境時，應即時與輔導室同仁研商討論，並適時參與個案研討或心理專業督導會議。
- 三、受輔學生相關資料及認輔記錄冊，由輔導室提供認輔教師參閱及紀錄之，並於期末及結案時統一回收及保存。認輔教師對於個案資料及紀錄負有妥善保管及保密之責，並須注意勿將個案資料或輔導記錄冊暴露於公開場合，亦勿使他人任意翻閱。

陸、獎勵措施：

- 一、績優認輔教師由輔導室簽請 校長頒發感謝狀給予獎勵。
- 二、於認輔工作有特殊貢獻者，簽請校長推薦為執行輔導計畫有功人員。
- 三、教育部編印之各項輔導資料（如輔導期刊、輔導叢書、輔導手冊等）或相關心理專業書籍，優先提供或贈與認輔教師參閱。

柒、經費：本計畫所需經費由年度相關經費項下支應。

捌、本計畫經行政會報討論通過後，呈 校長核可後實施，修正時亦同。

普台高級中學提報認輔學生調查表

各位老師大家好,

輔導室敬請老師們協同一起關心我們的學生，透過 WISER 三級輔導工作模式之啟動，全校所有老師皆是初級輔導的第一線夥伴，經由期初辨識學生問題的快篩表單(下方表一)，待老師們提出認輔學生之後，將由輔導室評估後介入處遇，後續亦會展開認輔制度，協請有意願之認輔老師(全校老師)後續關懷認輔學生。此調查表請於 **9 月 28 日前裝袋彌封交回至輔導室**(許庭甄老師/分機：11603)，感謝所有老師的協助!

輔導室林雅俐敬上(分機：11600)

高中部 國中部 年級：一 二 三

班級：甲 乙 丙 丁 戊 己 庚 辛

學生姓名：_____ 性別：男 女

表一 學生問題快篩表

問題類別	問題類別定義說明	強度
<input type="checkbox"/> 01. 人際困擾	學生在與人互動過程中，無法獲得滿意感受所衍生的相關問題。	<input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高
<input type="checkbox"/> 02. 師生關係	學生在與老師互動過程中，無法獲得滿意感受所衍生的相關問題。	<input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高
<input type="checkbox"/> 03. 家庭困擾	學生於面對家庭失能或親子互動時所衍生的相關問題。	<input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高
<input type="checkbox"/> 04. 自我探索	學生因自我成長需求而衍生的相關問題。	<input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高
<input type="checkbox"/> 05. 情緒困擾	學生因情緒表達、因應、控管等各層面而衍生的相關問題。	<input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高
<input type="checkbox"/> 06. 生活壓力	學生於生活中所感受到不具特定性壓力所衍生的相關問題。	<input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高
<input type="checkbox"/> 07. 創傷反應	學生因重大事件、變故等導致之創傷經驗而衍生的相關問題。	<input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高
<input type="checkbox"/> 08. 自我傷害	學生出現置己於不利狀態、自我傷害之意圖或行為而衍生的相關問題。	<input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高
<input type="checkbox"/> 09. 性別議題	學生因多元性別、性別交往、性別平等各層面議題而衍生的相關問題。	<input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高
<input type="checkbox"/> 10. 脆弱家庭	學生因家庭功能脆弱化導致對自己產生的各項危機或傷害而衍生的相關問題。	<input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高
<input type="checkbox"/> 11. 兒少保護議題	學生涉及兒童及少年福利與權益保障法規定之事項所衍生的相關問題。	<input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高
<input type="checkbox"/> 12. 學習困擾	學生於學習過程中感到困擾而衍生的相關問題。	<input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高
<input type="checkbox"/> 13. 生涯輔導	學生因生涯及適性發展需求或目標決定所衍生的相關問題。	<input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高
<input type="checkbox"/> 14. 偏差行為	學生出現違規犯紀之行為所衍生的相關問題，含物質濫用。	<input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高
<input type="checkbox"/> 15. 網路沉迷	學生因網路(3C)沉迷或成癮 (具強迫性、戒斷性、耐受性)而衍生的相關問題。	<input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高
<input type="checkbox"/> 16. 中離(輟)拒學	學生於學籍有效期間內無正當原因任意未到校所衍生的相關問題。	<input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高
<input type="checkbox"/> 17. 藥物濫用	學生持有吸食、製造運輸販賣轉讓管制藥物及各級毒品所衍生的相關問題。	<input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高
<input type="checkbox"/> 18. 精神疾患	學生經精神科專科醫師診斷，患有屬 DSM 最新版本內各項心理疾病者。	<input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高
<input type="checkbox"/> 19. 其他	無法歸類者，請補充說明：_____	<input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高
<input type="checkbox"/> 20. 無須轉介	目前無上述各項問題類別，無須轉介輔導室	無須轉介

填寫教師：_____ (請簽名) 日期：____年____月____日

校外輔導資源及相關法規連結

一、輔導資源連結：

1. 衛生福利部 24 小時安心專線：1925
2. 各縣市生命線：當地市內電話直撥 1995
3. 各縣市張老師：當地直撥 1980
4. 兒童福利聯盟踮貢少年專線服務：0800-00-1769(週一至週五，16:30-19:30)

~跟好朋友吵架了怎麼辦？到底要選擇讀那一間學校？爸媽吵架煩死了、喜歡隔壁班的同學可以跟他說嗎？少年轉大人階段，身體心靈都在急速的成長，每天都有無數的煩惱困惑著自己。但大人通常只會說：「書讀完了嗎？功課寫完了嗎？考試考的如何？」讓少年不想聊下去。大人沒空聽的，我們願意聽你說，踮貢少年專線 0800-00-1769：「踮貢少年專線您好，我是 1 號值日生，今天想跟我分享什麼呢？」值日生等待少年們的來電，分享你所在意、關心的大小事。

5. 家庭暴力、性侵害或性騷擾 24 小時保護專線：113
6. 南投縣家庭暴力及性侵害防治中心

<https://www.nantou.gov.tw/big5/download.asp?dptid=376480000AU130000&cid=1583>

7. 未成年懷孕諮詢專線：0800-25-7085(週一到週五，9:00-18:00)

二、相關法規連結：

1. 少年事件處理法

<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=C0010011>

2. 性別平等教育法

<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=H0080067>

3. 家庭暴力防治法

<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=D0050071>

4. 學生轉銜輔導及服務辦法

<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=H0070067>

三、其他表單參考：

1. 校園危機事件處理流程

<https://www.hgsh.hc.edu.tw/resource/openfid.php?id=53979>

普台高級中學 109 學年度「認輔教師」意願調查表

敬愛的老師：

您好！「認輔工作」是一種經常性、一對一的關懷與照顧，經由認輔老師的愛與關懷，激發認輔學生由衷地改變自己與行為的動力，甚至減少偏差行為。為更有效地協助與引導本校學生，輔導室誠摯地邀請您擔任本學年度「認輔教師」。輔導室將定期安排「認輔教師研習」，增進您的輔導知能。您

可利用課餘時間關心所認輔的學生，讓孩子愉快順利地學習與成長。請您填妥本調查表，於 8 月 28 日（星期五）校務會議後，交給輔導室的老師或投入回收箱，感謝您！

輔導室 敬邀 109.08.28.

.....請勿撕下.....

姓名： 性別： 處室： 職稱： 分機：

一、請問您是否願意擔任 109 學年度「認輔教師」？ 願意 不願意（「願意」者，請續填下列題目）

二、請問您是否曾經擔任過「認輔教師」？ 是 否

普台高級中學 109 學年度「認輔教師」意願調查表

敬愛的老師：

您好！「認輔工作」是一種經常性、一對一的關懷與照顧，經由認輔老師的愛與關懷，激發認輔學生由衷地改變自己與行為的動力，甚至減少偏差行為。為更有效地協助與引導本校學生，輔導室誠摯地邀請您擔任本學年度「認輔教師」。輔導室將定期安排「認輔教師研習」，增進您的輔導知能。您

可利用課餘時間關心所認輔的學生，讓孩子愉快順利地學習與成長。請您填妥本調查表，於 8 月 28 日（星期五）校務會議後，交給輔導室的老師或投入回收箱，感謝您！

輔導室 敬邀 109.08.28.

.....請勿撕下.....

姓名： 性別： 處室： 職稱： 分機：

一、請問您是否願意擔任 109 學年度「認輔教師」？ 願意 不願意（「願意」者，請續填下列題目）

二、請問您是否曾經擔任過「認輔教師」？ 是 否

南投縣私立普台高級中學
109 學年度第二學期認輔工作

學生認輔紀錄表

認輔教師：陳○○

● 認輔小撇步：

1. 陪伴：主動的、持續性地關心與鼓勵(讓孩子感受到您的用心)。
2. 賦能：指派工作，或成為您的教學小幫手(提升自我價值感)。
3. 生日及特別活動：給一張溫馨的生日卡片或是特殊節日 小禮物(讓孩子覺得他是受重視的)。
4. 聊聊：安排固定時間，好好聽他說話(有人願意傾聽他)。
5. 運動：帶他一起去打個球、跑步吧(讓孩子有動態的紓壓方式)。
6. 結合課堂活動：戲劇表演、美術課程、影片欣賞或社團活動等。
7. 其他：任何您想得到可以讓他更好的方式(請發揮你的創意，發展出一套協助孩子的方式)

● 認輔教師研習與任務：

1. 輔導室學期初持續邀請各位老師對認輔學學進行輔導。
2. 預計於 06/10(四)17:20 舉行「認輔活動回顧」分享討論本學期認輔過程及下學期展望；希望老師能於 06/09 前完成最後認輔結果檢核表格，以利下學期個案後續之調整安排。

普台高級中學109學年度學生家庭狀況調查表（密件）

*說明：符合以下所列者，請填入代號（A~G）

填寫老師簽名：_____

（一）父母關係：

- A. 父母離異【父母無再婚】 B. 父母亡故【請註明父歿或母歿】
 C. 父母離異，又再婚【請註明父或母再婚】 D. 父母分居【請註明與何人同住】
 E. 隔代教養【註明與祖父母或外祖父母同住】 F. 父或母出家【請註明】
 G. 其他：G1父母服刑、G2家人關係不合、G3家人失業、G4家人藥、酒成癮
 G5家人精神疾病【於「項目二、返家和誰住在一起」註明與何人同住】

（二）返家和誰住在一起【父母關係為A-G者，需填寫】

（三）需特殊關懷學生：A. 經醫生鑑定身心特殊狀況者 B. 經濟狀況有壓力者【請註明類別A或B】

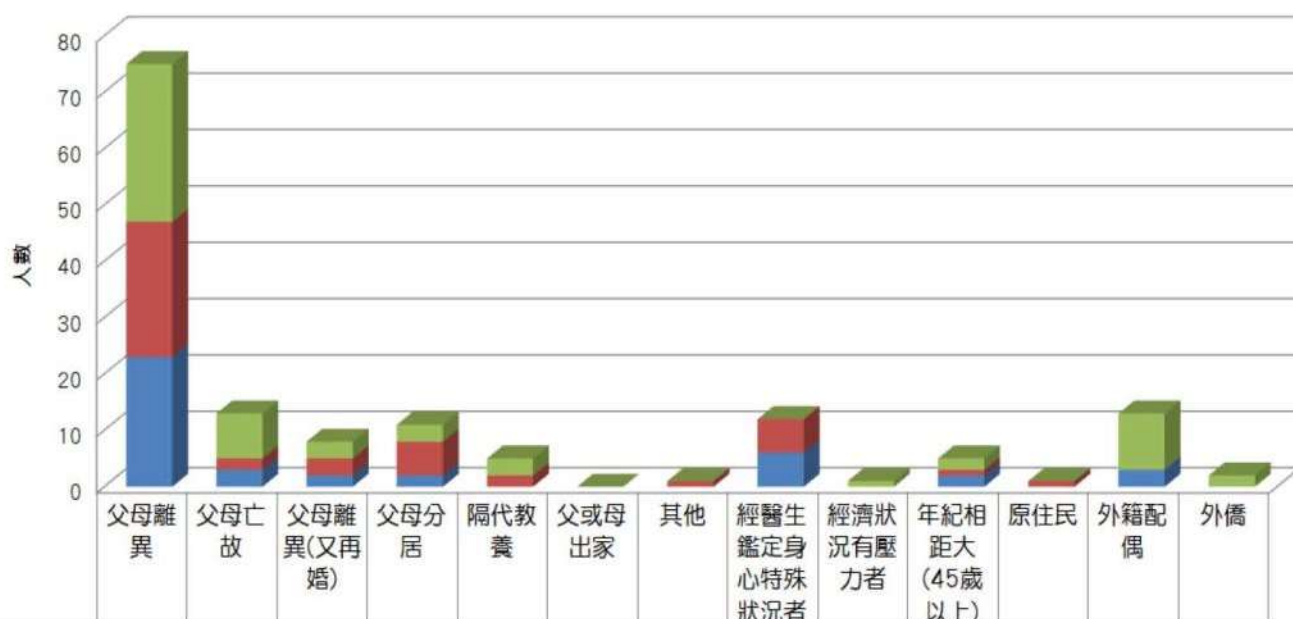
（四）父母與子女年紀相差四十五歲以上者：【請註明父母年紀幾歲】

（五）父母籍別：A. 原住民【註名族籍】 B. 新住民(新住民、外籍配偶)【註名國籍】 C. 外僑【註名國籍】

序號	班級	座號	姓名	（一）		（二）		（三）		（四）		（五）		
				父母關係	備註	返家和誰住在一起	需特殊關懷學生	備註	年紀相距大	備註	籍別(填A-C)	請填入父/母/雙方	備註(族籍/國籍)	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														

第 1 頁

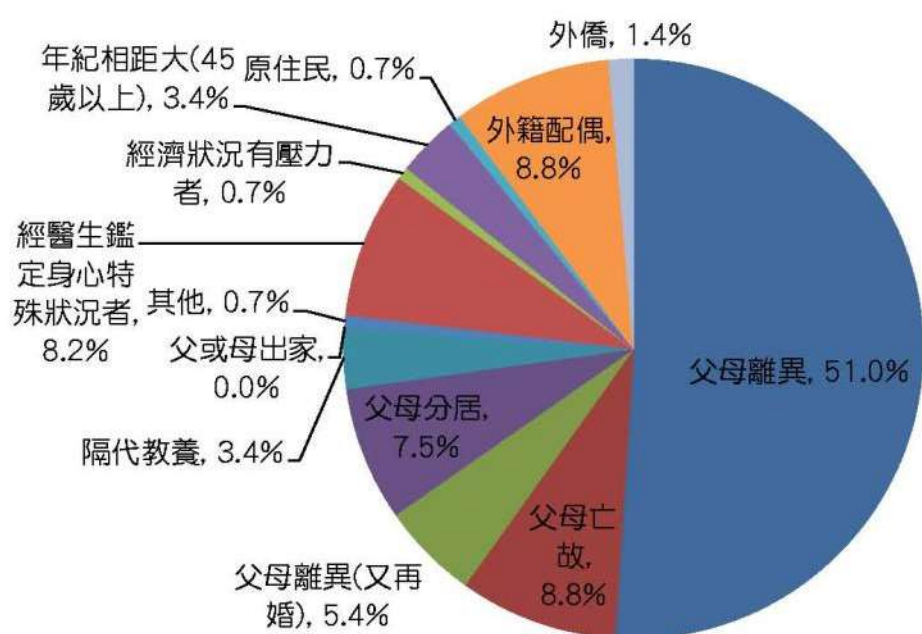
南投縣私立普台高級中學109學年度
國中學生家庭狀況調查統計表



國一	23	3	2	2	0	0	0	6	0	2	0	3	0
國二	24	2	3	6	2	0	1	6	0	1	1	0	0
國三	28	8	3	3	3	0	0	0	1	2	0	10	2
合計	75	13	8	11	5	0	1	12	1	5	1	13	2
佔國中百分比	12.8%	2.2%	1.4%	1.9%	0.9%	0.0%	0.2%	2.0%	0.2%	0.9%	0.2%	2.2%	0.3%
佔關懷學生百分比	51.0%	8.8%	5.4%	7.5%	3.4%	0.0%	0.7%	8.2%	0.7%	3.4%	0.7%	8.8%	1.4%

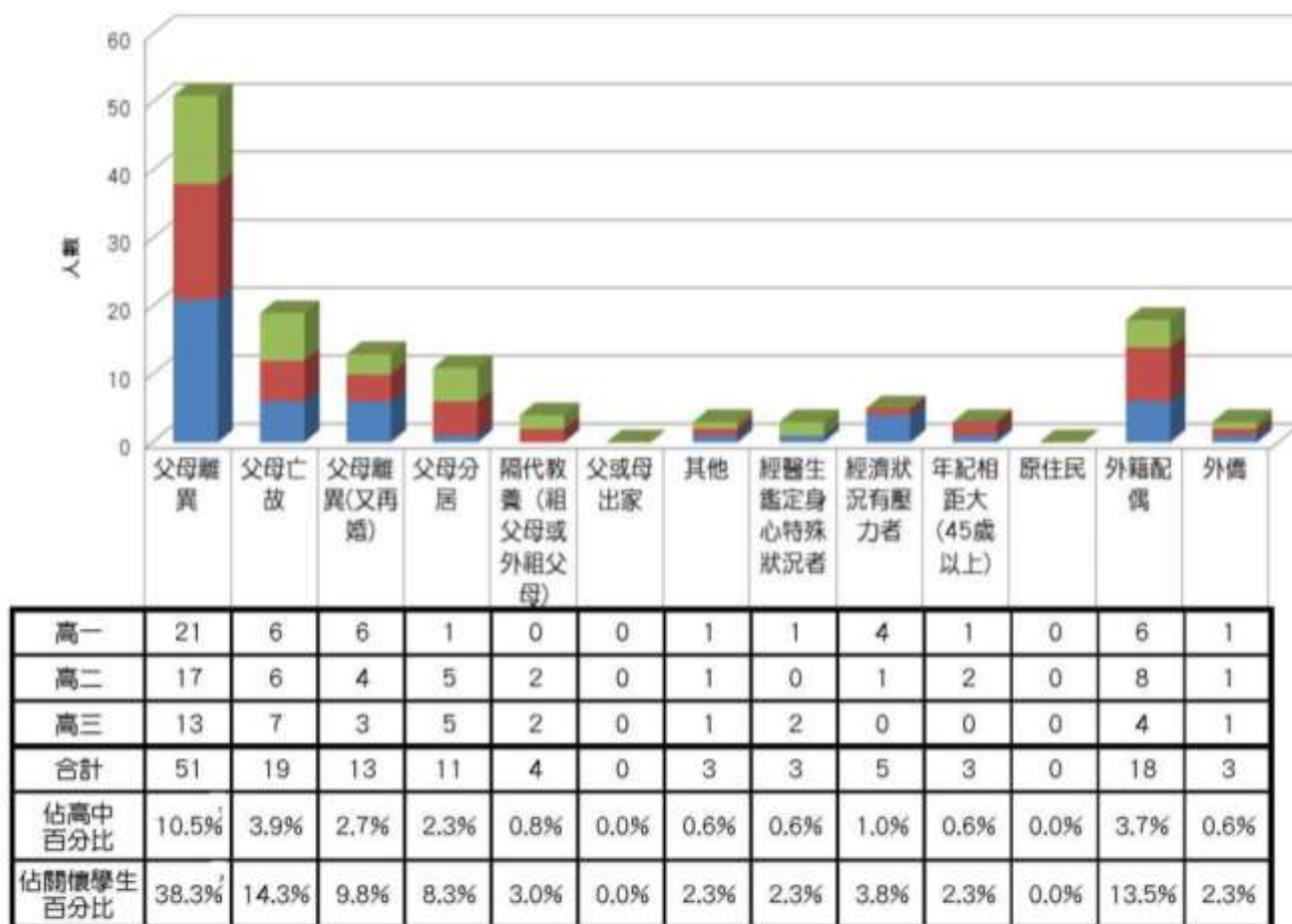
註1：國中總人數586人，父母離異者75人，佔國中部總人數12.8%(75/586)。

註2：需關懷學生人數147人，父母離異者75人，佔需關懷學生51%(75/147)。



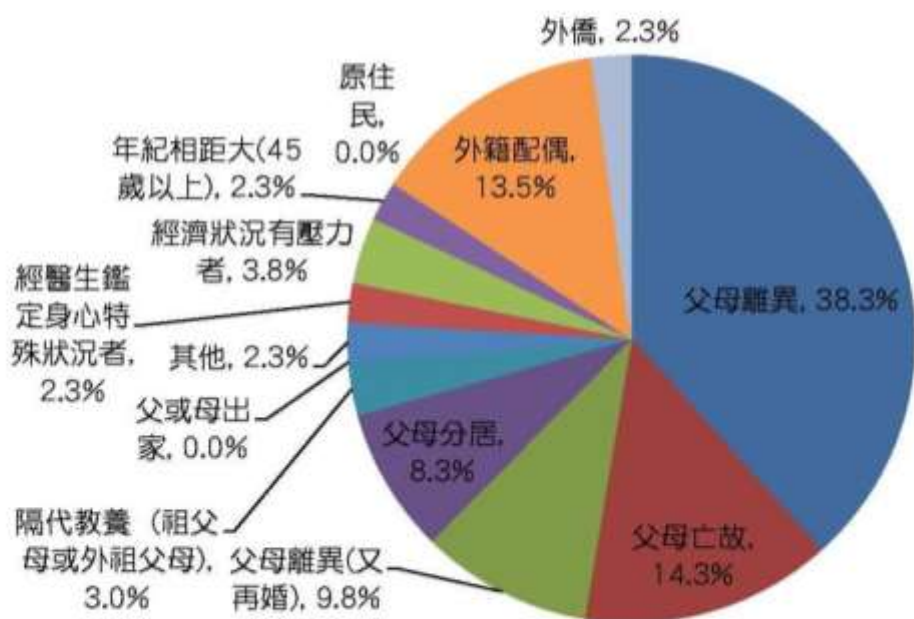
圖一 國中學生家庭狀況各類關懷學生佔比圓餅圖

南投縣私立普台高級中學109學年度
高中學生家庭狀況調查統計表



註1：高中總人數487人，父母離異者51人，佔高中部總人數10.5%(51/487)。

註2：需關懷學生人數133人，父母離異者51人，佔需關懷學生38.3%(51/133)。



圖二 高中學生家庭狀況各類關懷學生佔比圓餅圖

普台高級中學 109 學年度第二學期 「自我探索團體」實施計畫

110.4.6 版

一、團體名稱

自我探索團體-友誼智多星

二、團體目標

自我探索團體-友誼智多星

1. 促進自我探索、自我瞭解並學習社交技巧。
2. 培養同儕間良性的人際互動，提升團體間的凝聚力。

三、團體性質

支持性成長團體、結構性團體、封閉性團體、自願性團體。

四、團體領導者

自我探索團體-友誼智多星：陳勝璿老師。

五、實施對象與招募方式：

自我探索團體-友誼智多星：本校國中部一年級學生，共 6 人。

六、團體時間：

自我探索團體-友誼智多星

110 年 4 月 22 日與 4 月 29 日 19:10-21:00，共計 2 次，4 小時。

七、地點：團體輔導教室

八、課程大綱

次數	日期	單元名稱	單元目標	活動內容
2	4/22 4/29	友誼智多星	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由活動認識彼此。 2. 自我介紹(團體進行方式、成員分享、期待、團體規範與團體凝聚)。 3. 鏡中自我(讓學員覺察自我人格特質，增進自我探索)。 4. 了解自己在他人眼中所擁有的正向特質並學習與他人互動，並能夠在活動中主動的讚美他人。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身活動：相見歡與訂定團體規範。 2. 鏡中自我：引導學員覺察了解自己的優勢與改善之處。 3. 智多星配對：讓成員探索友誼之間應該要有的界限與尊重。 4. 話語練習：讓成員透過角色扮演，練習彼此說話的藝術。 5. 回顧與展望。

汪詳霖 Lin Wang

我的優勢：**正向積極**、**努力學習**、**檢討改進**、**尊重他人**

優勢有助於學習成長



達成的目標：**靜坐靜心**、**時間管理**、**東西整齊**、**考好成績**

每天一個目標
每天持續進步



不喜歡的感覺：**健忘失神**、**內向害羞**

檢討反省
勇往直上

過於固執、**電動沉迷**





~我要對朋友(同學)~我不能對朋友(同學)~

Lin Wang

林祥霖

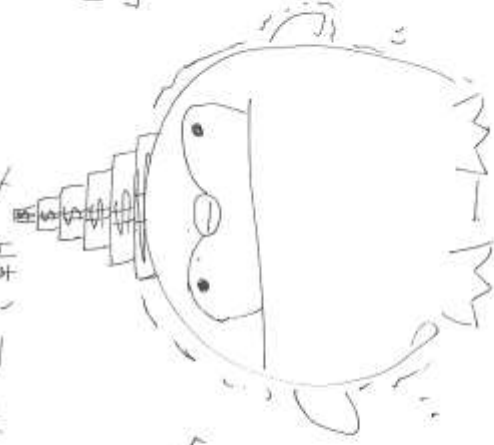
我要對朋友(同學)

和善、信任、溫和、友善、包容、尊重、不給零食

汽水

我不能對朋友(同學)

分他零食(壞到)、潑冷水、排擠、打架、孤立、霸凌



我要學習的事

不要吃零食被吃剩、毒學考100分






 外掛防護軍
 永久不受攻擊

家是避風港

家是自己最大的支持

王祥林 Lin Wang
 王祥林 Wang

普台高級中學 109 學年度「家庭教育宣導資料」

內容
單位

圖片

簡式健康量表 (BSRS-5)

受訪者資料

姓名：_____ 性別：_____ 出生日期：____年__月__日

年齡：_____ 電話：_____

住址：_____

說明：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	中等程度	厲害	非常厲害
1. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
2. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
4. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
總分：_____分					
6. 有自殺的想法 (本題為獨立計分)	0	1	2	3	4

免費心理諮商服務站 說一說好心情

服務內容

- 生涯規劃、家庭關係、人際困擾
- 婚姻問題、親子關係、兩性交往
- 情緒困擾、經濟債務
- 學業問題、工作問題
- 壓力調適、失眠等

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
2. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
4. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
總分：_____分					
6. 有自殺的想法 (本題為獨立計分)	0	1	2	3	4

說明：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。

0~5分 身心障礙狀況良好

6~9分 輕度情緒困擾，建議給予情緒支持

10~14分 中度情緒困擾，建議轉介精神科治療或接受專業諮詢

15分以上 重度情緒困擾，建議轉介精神科治療或接受專業諮詢

有自殺想法 為附加題，若前5題總分小於6分，但本題得分為2分以上(中等程度)時，宜考慮轉介至精神科別

衛生福利部24小時安心專線：**1925** (依舊愛我)

南投縣政府衛生局 關心您

南投縣政府衛生局
簡式健康量表

免費心理諮商服務站

每個人在人生旅途中，難免都會遇到一些困難、低潮或壓力，南投縣政府衛生局特於各鄉鎮市衛生所規劃獨立隱密的諮商服務空間，透過專業心理諮商師傾聽您內心的聲音，您可以放鬆心情傾訴心事，讓您轉換好心情，邁向新生活。

說一說 好心情

服務內容

生涯規劃、家庭關係、人際困擾
婚姻問題、親子關係、兩性交往
情緒困擾、經濟債務、畢業問題
互作問題、壓力調節
失眠等

社區心理諮商服務站聯絡電話

南投縣政府衛生局 2224464	鹿谷鄉衛生所 2752002
南投市衛生所 2223264	中寮鄉衛生所 2691404
埔里鎮衛生所 2982157	魚池鄉衛生所 2895513
草屯鎮衛生所 2362023	國姓鄉衛生所 2721009
竹山鎮衛生所 2642026	水里鄉衛生所 2770079
集集鎮衛生所 2762015	信義鄉衛生所 2791148
名間鄉衛生所 2732135	仁愛鄉衛生所 2802341

歡迎民眾多加利用本局各鄉鎮市衛生所心理諮商站，提供您抒發心情及問題解決之管道，也可利用電話撥打24小時心理諮詢專線。

★衛生福利部24小時安心服務專線：1925(依舊愛我)

★生命線：1995 ★張老師：1980(依舊幫你)



南投縣政府衛生局心理健康網



南投縣政府衛生局 關心您

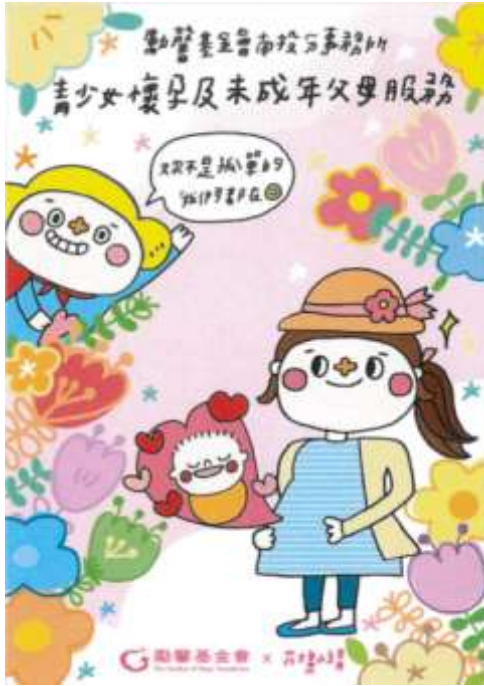
廣告

南投縣社區心理衛生中心 心理諮商服務預約單

申請日期：

姓名：	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年齡：
住址：		
電話：	手機：	聯絡人：
預約地點 <input type="checkbox"/> 南投市 <input type="checkbox"/> 草屯鎮 <input type="checkbox"/> 埔里鎮 <input type="checkbox"/> 竹山鎮 <input type="checkbox"/> 集集鎮 <input type="checkbox"/> 名間鄉 <input type="checkbox"/> 鹿谷鄉 <input type="checkbox"/> 中寮鄉 <input type="checkbox"/> 魚池鄉 <input type="checkbox"/> 國姓鄉 <input type="checkbox"/> 水里鄉 <input type="checkbox"/> 信義鄉 <input type="checkbox"/> 仁愛鄉 <input type="checkbox"/> 其他_____		
預約時間 <input type="checkbox"/> 9：30 <input type="checkbox"/> 10：30 <input type="checkbox"/> 11：30 <input type="checkbox"/> 13：30 <input type="checkbox"/> 14：30 <input type="checkbox"/> 15：30 <input type="checkbox"/> 其他_____		
問題需求（可複選） <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 親屬關係 <input type="checkbox"/> 人際困擾 <input type="checkbox"/> 婚姻問題 <input type="checkbox"/> 親子關係 <input type="checkbox"/> 兩性交往 <input type="checkbox"/> 情緒困擾 <input type="checkbox"/> 經濟債務 <input type="checkbox"/> 學業問題 <input type="checkbox"/> 工作問題 <input type="checkbox"/> 壓力調適 <input type="checkbox"/> 其他_____		
是否曾經接受過心理諮商服務？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		
備註		

本表填寫完畢後，請傳真至南投縣社區心理衛生中心，傳真電話：049-2231016
或撥打本局專線：049-2224464 辛小姐。



服務區域：南投縣各鄉鎮

服務對象：
 1. 懷孕的未成年青少年。
 2. 未成年青少年父母。
 3. 懷孕的未成年青少年及未成年父母之親友、師長等。

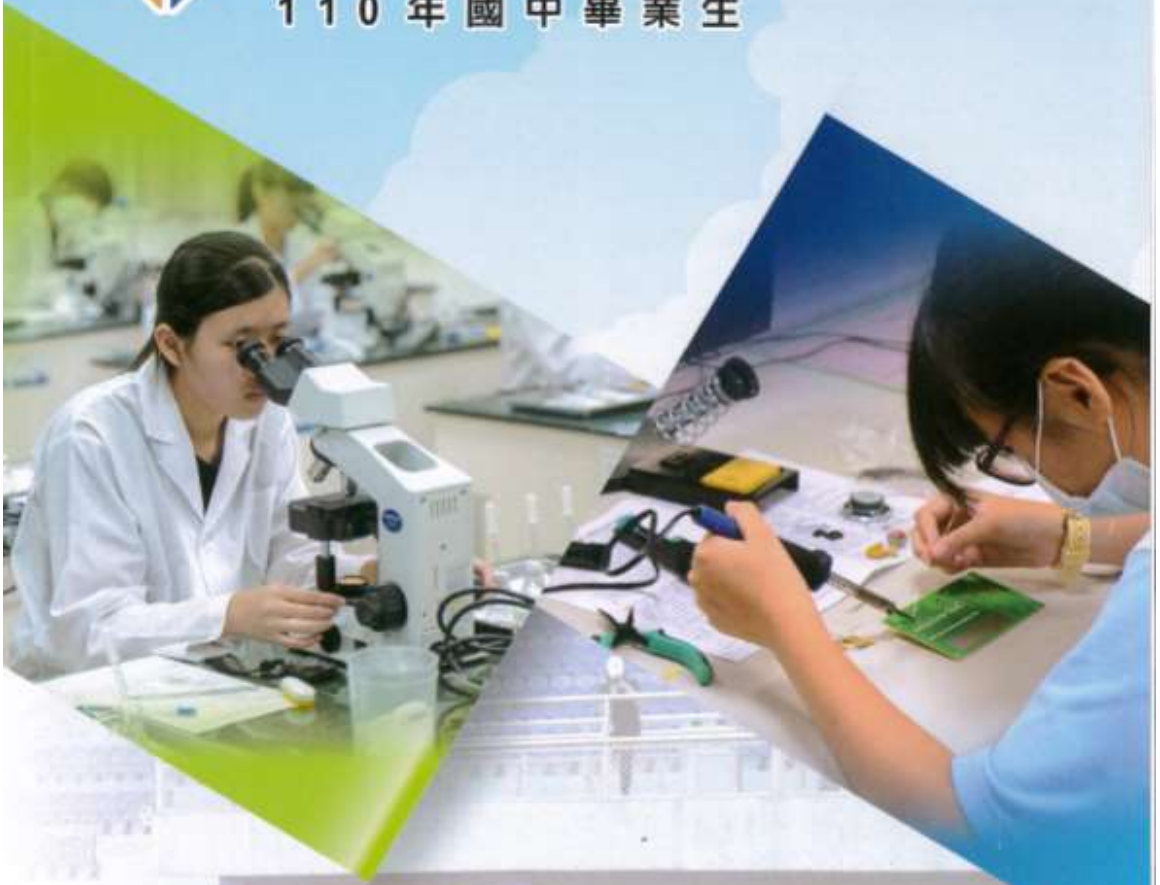
我們的服務：
 • 電話諮詢
 • 生育快譯
 • 心理輔導
 • 法律諮詢
 • 經濟扶助
 • 生涯輔導
 • 陪同就醫
 • 安心待產轉介
 • 育嬰資源連結
 • 取出產資轉轉介
 • 物資提供：奶粉、尿布

聯絡我們：
 勵馨基金會南投分事務所
 地址：54060南投縣南投市南崗二路85號
 電話：049-2247995
 傳真：049-2241077
 E-mail：gohnt@goh.org.tw
 服務時間：週一至週五
 上午08:30-12:30 下午13:30-17:30



適性入學 宣導手冊

110 年國中畢業生



部長的話 多元試探適性入學，成為更好的自己

署長的話 多元適性展才，扎根終身學習

110學年度入學制度進展 多元選擇，適性入學

國中教育會考介紹 學力檢定，提升學習品質

高級中等學校免試入學介紹 多元開展，適性選擇

五專免試入學介紹 全國一區，適性多元發展

特色招生入學介紹 甄選及考試分發，開展多元智能

高級中等學校四大類型及五專介紹 普通型高中、技術型高中各有所長，適性選擇所愛

教育部國民及學前教育署

適性入學宣導手冊

普台高級中學 109 學年度「向高學長致贈包高中禮盒」

- 壹、活動目的：培養長幼有序之禮儀概念，祝福學長姐考試順利。
- 貳、活動時間：110 年 01 月 15 日（星期五）。
- 參、活動地點：各班教室
- 肆、活動講師：各班導師
- 伍、活動對象：國中、高中學生
- 陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度「內務整理-正心家族」

- 壹、活動目的：生活自理-整齊的習慣
- 貳、活動時間：110 年 04 月 18 日（星期日）19 時 00 分至 20 時 30 分。
- 參、活動地點：D3-B1
- 肆、活動講師：黃凱莉 老師
- 伍、活動對象：國一男學生
- 陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度「打掃技巧-正意家族」

- 壹、活動目的：生活自理-整齊的習慣
- 貳、活動時間：109 年 12 月 06 日（星期日）19 時 40 分至 20 時 20 分。
- 參、活動地點：D3-4F
- 肆、活動講師：張志嘉 老師
- 伍、活動對象：國二男學生
- 陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度「生活自理活動-明心家族」

- 壹、活動目的：生活自理-整齊的習慣
- 貳、活動時間：109 年 12 月 21 日（星期一）19 時 00 分至 19 時 50 分。
- 參、活動地點：D2-B1
- 肆、活動講師：蔡甯薇 老師
- 伍、活動對象：國一女學生
- 陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度「生活自理活動-明心家族」

- 壹、活動目的：生活自理-整齊的習慣
- 貳、活動時間：109 年 10 月 31 日（星期六）19 時 20 分至 21 時 00 分。
- 參、活動地點：D4-6F
- 肆、活動講師：洪淑玲 老師
- 伍、活動對象：國一女學生
- 陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度「生活禮儀教育-明心家族」

壹、活動目的：認識用餐禮儀和注意個人衛生習慣。

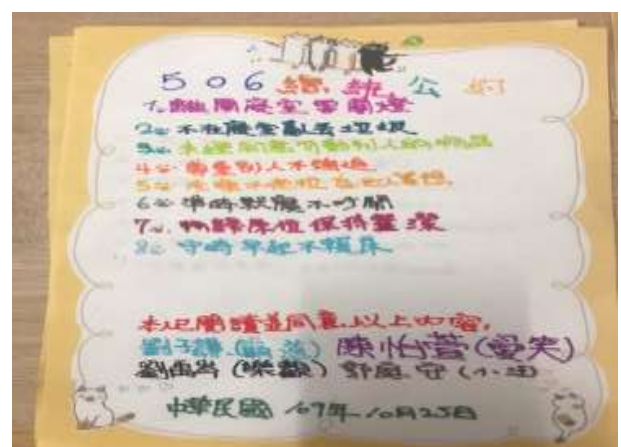
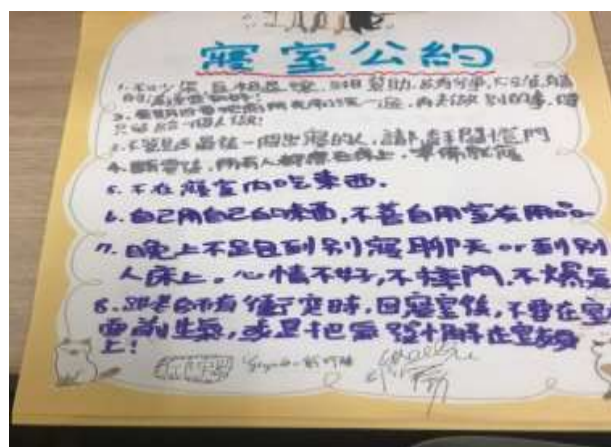
貳、活動時間：109 年 10 月 25 日（星期六）19 時 00 分至 19 時 50 分

參、活動地點：D4-6F

肆、活動講師：李若菫老師

伍、活動對象：國一女學生

陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度「生活禮儀教育-明德家族」

- 壹、活動目的：認識用餐禮儀和注意個人衛生習慣。
- 貳、活動時間：109 年 11 月 14 日（星期六）19 時 00 分至 19 時 50 分。
- 參、活動地點：D4-B1
- 肆、活動講師：廖珀鶯 老師
- 伍、活動對象：國二女學生
- 陸、活動剪影：



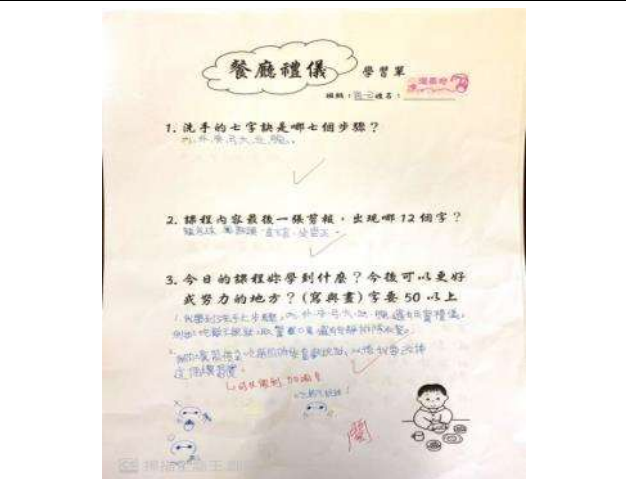
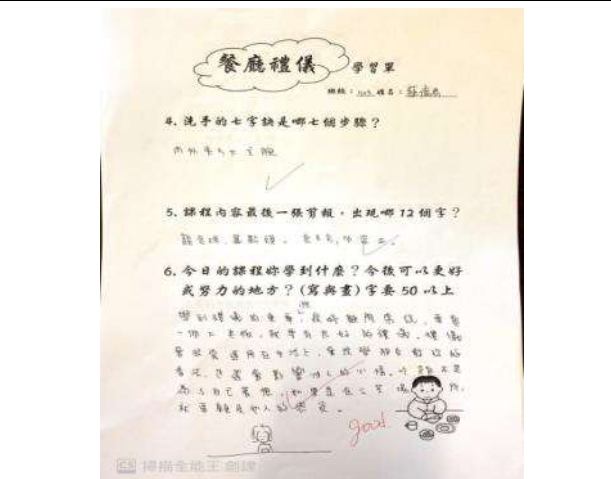
普台高級中學 109 學年度「生活禮儀教育」

- 壹、活動目的： 建立學生良好威儀的觀念，落實於日常生活中。
- 貳、活動時間： 109 年 9 月 26 日（星期六）19 時 30 分至 21 時。
- 參、活動地點： 藝術大廳
- 肆、活動講師： 黃瓊婷 老師
- 伍、活動對象： 全體學生
- 陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度「餐廳禮儀教育-明心家族」

- 壹、活動目的：認識用餐禮儀和注意個人衛生習慣。
- 貳、活動時間：109 年 11 月 14 日（星期六）19 時 20 分至 20 時 20 分。
- 參、活動地點：D2-B1
- 肆、活動講師：蔡甯薇 老師
- 伍、活動對象：國一女學生
- 陸、活動剪影：



普台高中 109 學年度「親職文選」彙整表

標題	日期
創造力的根本在閱讀	109.09.30
<p>文／洪蘭</p> <p>而沒有知識是談不上發明的，背景知識來自閱讀，所以說創造力的根本在閱讀，兩者的神經機制是相同的，都是需要舉一反三的能力。薛丁格(Erwin Shroedinger)曾說：「創造力最重要的不是發現前人所未見的，而是在人人所見到的現象中，想到前人所未想到的」。</p>	
孩子是父母的鏡子	109.11.06
<p>文／洪蘭</p> <p>過去我們都認為給孩子吃、給他穿、給他念書，就盡了父母的責任，殊不知心靈的需求比物質更重要，也更強烈。孩子是父母的鏡子，孩子行為有偏差時，請父母先檢討一下自己，俗語說得好，「沒有不是的孩子，只有不是的父母。」孩子的本性是善良的，如果他叛逆反抗，那是因為他受到了壓制，解除壓制，善良的本性就回來了。</p>	
感恩與吃苦	109.12.19
<p>文／洪蘭</p> <p>感恩之心不容易教，心態的改變必須是先有體驗，再有感動，有了感動才能有改變。切記不可讓應感恩之事變成理所當然。西諺「因為哭泣過，歡笑才格外珍貴」，人必須先匱乏，才會感恩。</p>	
跟別人不一樣 很需要勇氣	110.03.12
<p>文／洪蘭</p> <p>讓孩子去發展出一個能力，不管是什麼都沒關係，只要他比別人強，他就會有信心，他將來就敢為自己發聲。其實做個非主流也沒什麼不好，社會需要不同的聲音。主流一般只會找支持自己的證據，但是當有人質疑時，他們得去反駁，就必需考慮更周全一點，這對社會其實是好。可惜研究發現，當非主流變成主流時，他們反而會更封閉。佛家講無常，天下沒有不變的東西，不要擔心和別人不一樣。花若盛開，蝴蝶自來，人若精彩，天自安排。</p>	
孩子情緒卡住了，怎麼辦？	110.04.16

<p>文／王意中</p> <p>孩子的情緒卡住了，怎麼辦？安撫的方式，每個孩子不盡相同。有時孩子需要你抱抱他，有時孩子需要你聽他說說話，或把話題帶開、轉移話題。有些孩子你可以拿起他喜歡的東西轉移。當然，在這過程中，反映孩子的心情，說出他的感受，讓孩子覺得眼前的爸媽其實了解我的心情、接納我的心情。甚至於，爸爸媽媽會陪伴在一旁，讓我面對我的壞心情。</p>	
<p>遠離抱怨，讓孩子少生氣</p>	<p>110.04.30</p>
<p>文／王意中</p> <p>當一個孩子對於周遭事物的解釋，全然都是負面的時候，這時你會發現，任何的刺激來到他的眼前，對他來講，都容易轉化成對自己不利的事。而這些不利的事，也容易勾起他內在的負面情緒，使得他的情緒反彈，大過於你的想像。</p>	
<p>讓孩子去做白日夢吧</p>	<p>110.05.07</p>
<p>文／洪蘭</p> <p>學生躺在核磁共振中設計一本書的封面或在創作一首詩時，他們大腦中，這兩個網路的區域都大量活化起來，而且彼此溝通越密切，這個人的創造力越高。現在賓州州立大學的研究者宣稱他們可以從大腦這兩個網路共同活化區塊的血流量程度，預測這個人的創意強度。我們正拭目以待更多的實驗來確認。</p>	
<p>陪伴是為了創造溫暖的回憶</p>	<p>110.05.19</p>
<p>文／李偉文</p> <p>陪伴孩子時，少一點言語的教訓，但是可以多一點大人生命經驗的誠懇分享，因為訓話只會造成對立，而分享中有感動，有親密。陪伴孩子代表著與孩子譜寫共同的溫暖回憶，而童年中能保有許多如此的記憶，其實就是孩子一生中最重要的教育了！</p>	

普台高級中學 109 學年度「釋奠典禮」

- 壹、活動目的：傳承中華民族傳統文化，闡揚儒家尊孔教師的精神，寓教於儀典之中，陶冶學生之品格行儀。
- 貳、活動時間：109 年 09 月 26 日（星期六）7 :30~11 :00。
- 參、活動地點：普台國小活動中心
- 肆、活動講師：全體教師
- 伍、活動對象：高一及國一全體師生
- 陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度「普台特色_書法課程」

壹、課程目的：書法是普台的本位課程，也是落實品格教育十分重要的一環，可以涵養藝術美感，更能定心養性，培養專注力、定力與耐力。

貳、課程時間：每兩週兩節

參、課程地點：書法教室

肆、課程講師：林品萱老師

伍、課程對象：全體學生

陸、課程剪影：



普台高級中學 109 學年度「外語文化週一食之饗宴」

壹、活動目的：培養學生基本的外語溝通能力，提升學習外語的興趣方法，及增進對本國與外國文化習俗的認識與尊重。

貳、活動時間：110 年 01 月 26 日（星期二）8 :00~17 :15

參、活動地點：外語中心各文化教室(四~六樓)

肆、活動講師：本校外語教師

伍、活動對象：全體學生

陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度第一學期「湯叔叔說故事」通識講座

- 壹、活動目的：邀請湯法官現身說法，談談自己的生命故事，為孩子拓展視野。
- 貳、活動時間：109 年 11 月 28 日（星期六）15 :30~17 :15
- 參、活動地點：國際會議廳
- 肆、活動講師：湯德宗大法官
- 伍、活動對象：全體學生
- 陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度第一學期「筆記技巧」通識講座

- 壹、活動目的：邀請講師現身說法，為孩子們解說有效的筆記紀錄訣竅。
- 貳、活動時間：109 年 09 月 26 日（星期六）15 :30~17 :15
- 參、活動地點：國際會議廳
- 肆、活動講師：石美倫講師
- 伍、活動對象：全體學生
- 陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度第一學期「蜜蜂世界」通識講座

壹、活動目的：邀請教授與孩子分享蜜蜂的世界，引發學生對環境保育及科學研究的重視與興趣。

貳、活動時間：109 年 12 月 26 日（星期六）15 :30~17 :15

參、活動地點：國際會議廳

肆、活動講師：吳明城教授

伍、活動對象：全體學生

陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度第二學期「幸福秘碼」通識講座

- 壹、活動目的：邀請 18 度 C 董事長與孩子分享經營的秘訣，拓展學生視野。
- 貳、活動時間：110 年 5 月 15（星期六）15:30~17:15
- 參、活動地點：國際會議廳
- 肆、活動講師：茆晉暉董事長
- 伍、活動對象：全體學生
- 陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度第二學期「醫療物聯網與醫師工程師」通識講座

壹、活動目的：邀請郭博士的現身說法，為孩子們展現多元發展、勤奮好學的典範，其學習歷程更體現 21 世紀的跨域人才觀，鼓舞孩子成為「非」型人才。

貳、活動時間：110 年 03 月 27 日（星期六）15:30~17:15

參、活動地點：國際會議廳

肆、活動講師：郭博昭博士

伍、活動對象：全體學生

陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度「國二讀者劇場比賽」

貳、活動目的：透過舉辦讀者劇場表演與競賽，提高學生學習英語的興趣及應用外語的機會，藉由各班設計表演內容，培養團隊合作、問題解決及溝通協調之能力，並提昇榮譽心及責任感。

貳、活動時間：109 年 08 月 13 日（星期四）11:00~12:00

參、活動地點：國際會議廳

肆、活動講師：林群展老師

伍、活動對象：全體國二學生

陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度「國二讀者劇場比賽」實施計畫

經 109.08.04 行政會報討論

- 一、目的：透過舉辦讀者劇場表演與競賽，提高學生學習英語的興趣及應用外語的機會，藉由各班設計表演內容，培養團隊合作、問題解決及溝通協調之能力，並提昇榮譽心及責任感。
- 二、演出時間：109 年 8 月 13 日（星期四）上午 11:00~12:00
- 三、演出地點：國際會議廳
- 四、演出班級：全體國二學生
- 五、演出主題：壯遊
- 六、主持人：林群展老師
- 七、各班演出劇名與指導老師：

出場序	班級	班導	劇名	指導老師
1	國二辛	黃惠君/李紹銘	The Rime of the Ancient Manner	黃惠君
2	國二乙	林見成/陳玉姿	Vacation Under the Volcano	翁慈蔚
3	國二戊	許維芬/吳俞瑩	While There Is Life, There Is Hope	許維芬
4	國二丁	張惠菁/張傳良	Room on the Broom	張傳良、許曉娟
5	國二甲	林士桓/林國陽	A Journey to the West	董家杞
6	國二丙	蔡植棟/林家毓	Sheila Rae, the Brave	黃韻文

八、時程規劃：

時間	內容	備註
7 月 17 日(星期五)	確認各班指導老師	
1224 (二)	抽籤決定出場順序	
8 月 4 日(星期二)	實施計畫提行政會報討論	
8 月 7 日(星期五)	繳交劇本	
8 月 7 日(星期五)	繳交各班 PPT、音檔及各班介紹詞	
8 月 11 日(星期二)	彩排	17:15 開始，各班依序號至國際會議廳演練，每班 30 分鐘
8 月 13 日(星期四)	國二讀者劇場表演	

九、8 月 11 日(星期二)第九節及晚自習，於國際會議廳進行彩排，每班 30 分鐘

時間	班級	時間	班級
17:15-17:45	國二辛	19:30-20:00	國二丁
18:30-19:00	國二乙	20:00-20:30	國二甲
19:00-19:30	國二戊	20:30-21:00	國二丙

備註：班級彩排時間為晚自習時間，麻煩生輔老師協助統一拉班至國際會議廳。

十、8月13日當日演出流程：

時間	事項	負責人	備註
10:00-10:10	國二同學至行政廣場集合	各班班導	
10:10-10:15	拉班至國際會議廳並就座完畢	各班班導、教務處	
10:15-10:45	各班上台練習走位及物料定位	各班班導、指導老師	辛→乙→戊→丁→甲→丙(每班4分鐘)
10:45-10:50	主持人說明評分項目	林群展老師	5分
10:50-10:55	校長開場致詞		5分
10:55-11:46 各班演出	時間	班別	備註
	10:55-11:01	國二辛	表演6分鐘
	11:01-11:07	國二乙	
	11:07-11:13	國二戊	
	11:13-11:19	國二丁	
	11:19-11:25	國二甲	
11:25-11:31	國二丙		
11:31-11:41	評審老師講評	駱智杰老師、鄭超文老師、曾國彰老師	後台統計成績
11:41-46	頒獎		「評審獎」頒發獎狀及獎品，班級3位代表上台領獎。
11:46-12:00	邀請全體指導老師上台接受感謝	各班班導、英文老師，及主管	
12:00	結束	各班班導	

十一、比賽方式：

1. 每班演出時間為5~6分鐘(含進、退場各一分鐘)，計時由第1人開口說話起至最後1人結束說話止，於5分鐘時，響一次鈴，於5分半時響一聲長鈴，演出需立即結束。比賽時間不及5分鐘或超過6分鐘者，每1分鐘扣團體總分1分。
2. 參賽班級一律著制服參賽，服儀不整扣團體總分2分。
3. 出場順序依事前抽籤決定。進場方式為面對舞臺，左上右下。
4. 演出內容透過口說、聲音及臉部表情的短劇方式呈現，以不違反善良風俗為原則

十二、比賽規則及評分標準：

1. 比賽時間：為5到6分鐘，每超過1分鐘扣總分1分。
2. 服裝儀容：一律穿著制服，服儀不整扣總分2分。
3. 評分標準：

項目	發音	音色	班級團結	台風	創意	總分
分數(%)	40	15	15	15	15	100

十三、 獎勵方式：「評審獎」頒發獎狀及獎品，每班 3 位代表上台領獎。

十四、 演出相關規範：

1. 演出內容透過口說、聲音及臉部表情的短劇方式呈現，以不違反善良風俗為原則。
2. 進場方式為面對舞臺，左上右下，舞台上備有合唱台(三台階)，合唱台邊備有譜架。
3. 為避免模糊讀者劇場所要呈現的意涵，演出時禁止準備大型道具、舞台背景，可斟酌使用小型道具(如響板)及簡單服裝造型以增加戲劇效果。
4. 演出當天除主要演員外，其餘上場同學均需穿著制服。

十五、 籌備工作項目：

工作及物料	負責人員	完成時間	協辦處室
實施計畫	于佳玉	7/31	
場地申請	于佳玉	7/31	總務處
活動海報	于佳玉	8/7	
邀請函製作、發放	于佳玉	8/7	
課務及聯繫	于佳玉	8/7	
收集音檔、簡報及各班介紹詞	蔡幸芳	8/7	指導老師
座位表製作、通知	于佳玉、蔡幸芳	8/10	
借用合唱台、鑽石椅、麥克風架	蔡幸芳	8/10	音樂中心
物料準備	蔡幸芳	8/10	
場佈	于佳玉、蔡幸芳	8/10	
國際會議廳燈光、音效、冷氣	總務處	8/10	總務處
各班練習時間攝影	蔡幸芳	8/11	
攝影	資訊組	8/13	資訊組
拍照	圖書館	8/13	圖書館
前后台場控	于佳玉	8/13	
音控	王瑞鴻	8/13	
前后台引導	蔡幸芳	8/13	
計時、計分	于佳玉	8/13	

十六、 本計畫由行政會報通過，經校長核定後實施，修正時亦同。

普台高級中學 109 學年度「台北青年管樂團音樂會」活動

貳、活動目的：將音樂教育融入生活、陶冶性情，達到生活藝術化，藝術生活化之活動目的。

貳、活動時間：110 年 04 月 24 日（星期六）13:30 至 21:00 時。

參、活動地點：藝術大廳

肆、活動團體：台北青年管樂團

伍、活動對象：全體學生。

陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度「國一走讀」活動

壹、活動目的：帶領同學走入埔里生活圈，參訪藍城、船山，透過操作體驗，學習在地文化。

貳、活動時間：110 年 05 月 07 日（星期五）10:00 至 12:00 時。

參、活動地點：藍城、船山

肆、活動講師：各班導師

伍、活動對象：國一學生。

陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度「國二走讀」活動

- 壹、活動目的：帶領同學走入埔里生活圈，參訪虎頭山，透過爬山體驗在地文化。
- 貳、活動時間：110 年 04 月 16 日（星期五）10:00 至 12:00 時。
- 參、活動地點：虎頭山
- 肆、活動講師：各班導師
- 伍、活動對象：國一學生。
- 陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度「國三日月潭健行」

- 壹、活動目的：鍛鍊學生體魄，瞭解埔里在地人文風情。
- 貳、活動時間：109 年 8 月 6 日（星期四）
- 參、活動地點：日月潭
- 肆、活動講師：國三班導
- 伍、活動對象：國三學生
- 陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度「國際班日月潭淨灘」

- 壹、活動目的：培養服務學習精神，落實環境保護教育。
- 貳、活動時間：110 年 4 月 20 日（星期二）
- 參、活動地點：日月潭
- 肆、活動講師：國際班班導
- 伍、活動對象：國際班學生
- 陸、活動剪影：



普台高級中學 109 學年度「普台夢想家」

壹、活動目的：培養學生利他胸懷及實踐夢想的能力。

貳、活動時間：110 年 4 月 11 日（星期日）

參、活動地點：普台高中

肆、活動講師：全校老師

伍、活動對象：全校學生

陸、活動剪影：



研華《利他夢想家》 社會創新挑戰賽 (暫名)

2020/8/20 Flora Wu



研華文教基金會

2020年度合作學校 (靜心、普台)



活動理念 Build a Better World

- 鼓勵學生用心體會、觀察生活周遭的社會問題，並以「利他」的心念，提出創意行動方案或具體實踐計畫。
- 讓孩子從小培養對社會的關懷，用實際行動、產生正向影響力。
- 對接聯合國永續發展指標SDGs，養成國際公民應有素養。



發揮社會創新精神，培養未來人才



- 對周遭環境的覺察力
- 解決問題的創造力
- 付諸執行的行動力
- 對社會的正向影響力



活動說明

- 對象：四年級至十二年級學生，團體/個人組隊
- 時程：2020年9月～2021年3月
- 組別：新苗組：四至八年級
小樹組：九至十二年級
- 獎項：新苗組：獎金2萬元整/隊（1校5隊）
小樹組：獎金3萬元整/隊（1校5隊）
- ◆ 評審特別獎：加碼獎金1萬元（1校2組各1隊）



普台高級中學 109 學年度「靜心教育課程」

- 壹、活動目的：培養靜心、定心與自我覺察能力。
- 貳、活動時間：靜心課程時間
- 參、活動地點：靜心教室
- 肆、活動講師：老師
- 伍、活動對象：全校學生
- 陸、活動剪影：



靜心課程

古云：「定、靜、安、慮、得」，心性的穩定是品格教育的根本，對學習更有絕對的幫助。普台為落實「覺的教育」，每週安排一堂靜心課程，透過定心練習，讓學子沉澱心靈，淨化身心，啟發本具的覺性和智慧，進而提升專注力與作主力。此外，藉由系統性的課程規劃，引導學生深入探討品格內涵與基本的生命課題，協助學生了解生命的意義，強化自省能力，培養感恩心、慈悲心及利他的情懷，建立正確光明的人生觀。

靜心自覺

第六屆畢業校友 兩寧

我覺得禪修課讓我打開心靈之眼，接觸一個從前未曾想像過的全新宇宙。上了禪修課以後，好像多了一種超能力，這種超能力顯現在我需要它的時候。每當我心情沮喪低蕩，它會讓我沉澱，讓我知道面對現實並不痛苦，要真正地放下才能再次超越。每當我即將與人衝突時，它浮現在我的腦海裡，告訴我「對人以和」的真諦。這麼大幅的改變，家人也看在眼裡，禪修課賜給我的領悟，就是對我最大的影響。

第六屆畢業校友 能宇

在上課時聽到很多道理和故事，當我在做事情感到徘徊不前時多少就會想到上課時的一些公案，也因此解開了不少的困惑。我想這些前人的例子只要能聽進去，一定會有派得上用場的一天。而靜坐可能是這輩子最好用的心靈工具之一，心煩時可以靜坐、決定事情時可以靜坐，就連睡不著時也能盤起腿好好的靜坐。靜坐讓我這些年來調控身心、思考力提升，從容面對高中的各種挑戰，這些都是禪修課對我的影響。

第六屆畢業校友 方廷

禪修課對我最大的影響是晚上就寢前靜坐習慣的養成。透過睡覺前的回想，思考自己一天中的所有行為，是否有可以再改進的地方，如果下次再遇到相同狀況，有沒有更好的解決辦法，說出口的話能不能更有智慧。每天都要進步一點點，讓自己的行為更圓融，不貳過，努力提升自己。期許自己能夠成為一盞長明燈，去照亮他人生命中的黑暗，帶給他們光明，永遠不要失去心中的希望。

第六屆畢業校友 品玆

我覺得禪修課程中的靜坐對我影響最大。每週的禪修課靜坐是心靈的休憩小站，能夠利用靜坐的這一小段時間將一切的課業壓力和負面情緒都暫時放下，將自己的心緒歸零，才能滿載之後聆聽的道理。靜坐對我的影響就是把我從煩躁混亂的生活拉入一個清淨平和的世界，以更加清明的心去面對一切的挑戰。

第六屆畢業校友 斯皓

我覺得禪修課給我最大的影響是靜心。小六進來普台前，我是一個脾氣暴躁的小孩，做事也總是不能靜下心來完成。但是藉由多年來靜坐的薰修，讓我養成專注的習慣，之後的課業也漸漸地提升，現在的學業成就是我以前從來想像不到的，所以靜心的能力使我改變最大。

第六屆畢業校友 玟齊

在國中的時候，我看每件事物都很不順眼。國三來普台後，每個禮拜的靜心課漸漸教會我，在不管心多亂的時候都能慢慢沉澱。經過快一年的練習，我真的感覺我的心變得比較沉穩，不像以前的行為都很衝動。我也懂了一個徹底改變我的道理——內省。我了解到原來任何不順的事。都是因為自己不檢討，只會怪罪外在的人事物，原來都是自己心境的問題。禪修教會我去觀照自己的內心，我才得以找出任何不順的源頭都是出於自己的一些缺點，並重新改善自己。

5-1-18 109 年度「暑期保護少年-青春專案」之「親職教育或生命教育」活動成果

南投縣 普台高中 執行 109 年度「暑期保護少年-青春專案」
之「親職教育或生命教育」活動成果報告表

課程性質	<input checked="" type="checkbox"/> 親職教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育
活動名稱	1. 暑期保護青少年—青春專案—家長引導子女生命教育學習單 2. 青春專案生命教育宣導活動
辦理日期	自 109 年 7 月 27 日 起 至 109 年 8 月 21 日 止。
參與對象	如「本校師生」、「社區家長」等。
參與人數	男：346 人、女：238 人、合計：584 人。
附件	照片 4 張
<p>活動內容及實施情形：</p> <p>1. 暑期保護青少年—青春專案—家長引導子女生命教育學習單(如相片)</p> <p>2. 青春專案生命教育宣導活動</p> <p> 1. 宣導生命意義</p> <p> 2. 配合教育部宣導「暑期學生活動安全注意事項」，包含：活動安全、交通安全、校園及人身安全、藥物濫用防制、犯罪防制等…。</p>	
<p>效益評估：</p> <p>一、「暑期保護青少年—青春專案—家長引導子女生命教育學習單」：家長引導子女學會愛惜生命、暑期活動安全。</p> <p>二、配合教育部宣導「暑期學生活動安全注意事項」，包含：活動安全、交通安全、校園及人身安全、藥物濫用防制、犯罪防制等。配合教育部宣導「暑期學生活動安全注意事項」，包含：活動安全、交通安全、校園及人身安全、藥物濫用防制、犯罪防制等…。</p>	

(本表不足，請自行延伸)

說明：

一、一個活動請填寫一張表格；若辦理二個以上活動者，請另填表格。

二、活動名稱：如「生命教育宣導活動」等。

三、參與對象：如「本校師生」、「社區家長」等。

校長：林秋惠

承辦人：周彥伶

南投縣普台高中執行109年度「暑期保護少年—青春專案」
之「親職教育或生命教育」活動成果佐證相片



活動名稱 國一新生始業輔導

活動名稱 國二讀者劇場

活動日期 109.7.27

活動日期 109.7.27



活動名稱 山野挑戰童軍營

活動名稱 國中趣味接力賽

活動日期 109.8.6

活動日期 109.8.1

普台高中 109 學年度第二學期 圖書館主題展-【聲音 X 記憶】



主題:圖書館主題展展場

日期: 110. 4. 7~5. 16



主題: 圖書館主題展展場

日期: 110. 4. 7~5. 16



題: 圖書館主題展-班級入館導覽

日期: 110. 4. 7~5. 16



主題: 圖書館主題展-班級入館導覽

日期: 110. 4. 7~5. 16



主題: 圖書館主題展-班級入館

日期: 110. 4. 7~5. 16



主題: 圖書館主題展-班級入館導覽

日期: 110. 4. 7~5. 16

普台高中 109 學年度第一學期 圖書館「與夫子有約」



主題：淺談手捏台灣壺心路歷程-致贈感謝狀

日期：109.11.15

主題：淺談手捏台灣壺心路歷程-座談

日期：109.11.15



主題：淺談手捏台灣壺心路歷程-抽獎活動

日期：109.11.15

主題：淺談手捏台灣壺心路歷程-學生提問

日期：109.11.15



主題：淺談手捏台灣壺心路歷程-學生提問

日期：109.11.15

主題：淺談手捏台灣壺心路歷程-大合照

日期：109.11.15

普台高中 109 學年度第二學期 圖書館「與夫子有約」



主題：動物狂歡節&彼得與狼

日期：110. 4. 23



主題：動物狂歡節&彼得與狼

日期：110. 4. 23



主題：動物狂歡節&彼得與狼-師生互動

日期：110. 4. 23



主題：動物狂歡節&彼得與狼-學生提問

日期：110. 4. 23



主題：動物狂歡節&彼得與狼-學生提問

日期：110. 4. 23



主題：動物狂歡節&彼得與狼-大合照

日期：110. 4. 23