

忠孝週報

Zhongxiao Weekly

週報請貼公佈欄



中心德目：誠實

發行刊號：1050923

發行者：忠孝國中學務處

編輯&美編：訓育組長梁津津

管理員李秀貞

來自學務處的愛與堅持

「運動為強身之本」現代學生常常被功課、補習、電視、電動、漫畫充滿了自己的課餘時間，以致於沒有時間做運動。做運動真是這麼難嗎？需要這麼多時間嗎？其實運動有很多的好處，運動後可以舒展筋骨，鬆弛神經，發汗排毒，接下來讓自己的學習可以更有效率，事半功倍。臺灣的教育專家、國立陽明大學神經科學研究所教授洪蘭就指出，國外一個實驗研究 500 名學童，發現每天上一小時體育課的孩子，考試成績表現比較好。原因是運動會增加大腦血液流動，促進海馬迴神經營養因子基因的表現，可以幫助記憶，讀書更有效果。同學們，忠孝國中籃球隊正是利用早自習晨訓，如果你想讓自己長高、體能更好、學習能力更強、讀書更有效果，歡迎加入忠孝籃球的團隊！

訓育組

一、臺北市立忠孝國中 105 學年度第 1 學期優良學生競選主題

順序	班級	姓名	題目	順序	班級	姓名	題目
1	902	林珈羽	如何提升空氣品質	9	906	施嘉豪	如何正確用藥
2	801	邱于芸	如何增進體適能	10	807	昌耕玉	如何減少使用 一次性餐具
3	904	詹榮憲	防災宣導(地震)	11	804	謝孟廷	如何增進水上安全
4	905	郭睿翔	如何防治愛滋病	12	803	陳韋翰	如何增進家人關係
5	903	張謹宸	如何促進均衡飲食	13	805	李岳哲	如何促進健康體位
6	806	徐翊軒	如何保健視力	14	808	張思芃	如何落實垃圾減量
7	901	陳彥妤	如何促進口腔衛生	15	907	陳宏益	如何預防運動傷害
8	802	王柏崴	菸酒檳榔防治	16	908	陳柏勳	交通安全

二、轉知臺北市政府文化局「2016 臺北詩歌節」活動資訊

(一) 時間：10 月 8 日至 10 月 23 日

(二) 活動內容：包括大師專題、駐市詩人、講座、工作坊、演出、跨領域詩展演等，以期提倡詩歌閱讀風氣，並擴大本地詩壇與世界對話的面向。詳情請見官網

(<http://poetryfestival.taipei/>)

生教組

一、臺北市政府警察局提醒您，詐騙集團會假冒健保局、電信局、警察、檢察官，說您個資遭到冒用，涉及刑案，要監管您的帳戶。接獲可疑來電，切勿交付現金、存摺印章或匯款，應立即撥打 165 查證。

二、北市警政 APP 新版正式上線，歡迎大家一起來下載！主要功能有 110 報案定位、165 反詐騙專線、113 保護專線、簡訊報案、警察刑事紀錄證明申請、交通違規檢舉、警察服務據點查詢、呼叫計程車、執法資訊、手機序號查詢等等，更有全國首創 APP 網路報案功能！北市警政 APP 可透過 Apple App Store 或 Google Play 免費下載安裝，台北市政府警察局關心您！

衛生組

- 一、近來發現廁所常被丟入異物，請疼惜打掃同學的辛苦，共同維護環境整潔。
- 二、每週一、三、五下午為資收室開放時間，請先於教室沖乾淨疊整齊以免影響回收速度。

體育組

一、課間運動 30 分鐘規劃：

- (一)活動規劃 30 分鐘以每日的第二節下課及放學時間，在操場從事慢跑、快走及慢走為主，也可從事各球類運動，但獎勵部份以慢跑、快走及慢走以為主。
- (二)確實填寫跑步圈數及姓名(勿填寫綽號)，並自行統計跑步數量(不可虛報)。
- (三)股長確實將班上同學帶到操場跑步，如觀察配合度不高會請全班下來集合，並協同生教組檢查服裝儀容和常規訓練。
- (四)跑步可記功請同學把握機會，繳交至訓導處請按照班級座號排列好。

二、體適能網路護照：帳號-身分證字號，密碼-學校學號。

三、游泳課務必要下水(三次)

鼓勵班上同學多下水，游泳課只有三次請珍惜。

四、體育器材的借用

- (一)借器材由副體育股長負責，請確實填寫借用器材的表格。
- (二)器材維護人人有責，歸還時請確認數量，如有短缺損壞請通知任課教師。
- (三)體育器材可以自行攜帶(羽球拍/手套/桌球拍...等等)。
- (四)下課及放學時間，禁止學生至體育器材室，擅自進入拿取器材使用違者以校規懲罰。



五、防溺水安全注意事項

(一)泳池戲水安全注意事項

1. 游泳池邊不可奔跑或追逐，以免滑倒受傷。
2. 游泳池邊不可任意推人下水，以免撞到他人或撞到池邊受傷。
3. 游泳池邊嚴禁跳水，常因水淺，造成頸椎受傷而終生癱瘓。
4. 戲水時，不可將他人壓入水中不放，以免因嗆水而窒息。
5. 潛水時，應依自身能力為限，以免發生意外。
6. 水中活動時，已感有寒意或將有抽筋現象時，應立即登岸休息。
7. 游泳前進時，應張開眼睛，跟前者並應保持安全距離，以免被踢到而受傷。
8. 若在水中發現自己體力不支，無法游回池邊時，應立即舉手求救，或大聲喊叫「救命」等待救援。



pixta.jp - 15567479

(二)海灘戲水安全注意事項：

1. 應在設有救生人員值勤的海域游泳，並聽從指導及勿超越警戒線；對已設有「禁止游泳」或「水深危險」等禁止標誌之區域更應避免接近。
2. 海邊戲水，不要依賴充氣式浮具(如游泳圈、浮床等)來助泳，萬一洩氣，無所依靠，容易造成溺水。
3. 海中游泳，基於海水是處於流動狀態，有海流、有波浪，與游泳池不同，故需要加倍的耐力及體力才能達到同等距離，所以不可高估自己的游泳能力，才不會造成不幸。
4. 嚴禁兒童單獨戲水，以免發生意外。
5. 不可在航道、港區、急流區、礁岩區及碼頭邊游泳。
6. 颱風來襲前後 2 天，由於海面風浪仍大，當海水浴場關閉或太陽下山後(夜間)，不可強行進入游泳。
7. 處在浪區中，當大浪來襲時，不可正面去頂撞，應潛入水中避浪或借用浪的推力，以捷泳高速前進沖回岸邊。

8. 在海中，若有皮膚受傷出血情況，應立即上岸，因為鯊魚對於血腥味特別敏感，可能會遭到攻擊。若受到水母、海蛇等侵襲，應立即登岸治療。
9. 在海面遠方忽然傳來隆隆不停的聲響，且聲音越來越大，可能是海嘯即將來襲，所有人（包括水裡及岸上）應立即往高處逃生。
10. 若被海流捲到外海，應向岸上發出求救信號，保持體力及體溫，並察看周圍是否有可助浮的漂流物加以利用，等待救援。
11. 若在太平洋沿岸有地震發生時，要特別注意氣象報告，收聽是否有海嘯的消息，最好近期內不要到海邊。



來自教務處的諄諄教誨



教學組

- 一、各班已拿到第一階段游泳課上課班級的課表，請同學注意有所調動的課程。如有不清楚者，請學藝股長至教務處洽詢。
- 二、如果上課五分鐘後，老師仍未在班上，請學藝股長至教務處詢問，確保同學受教權益。
- 三、9月19日開始進行第八節課後活動學習計畫，請參加的同學認真學習。未參加者請至自習地點安靜自習，把握時間自我充實。
- 四、賀！本校903、906參加臺北市105年度「國際教育月」活動，受推薦為「國際達人班」！903吳宜庭、簡筠潔，906黃冠綾、鄭筠燁四位同學參加臺北市105年度「國際教育月」活動，受推薦為「國際教育達人」！感謝英語老師張詩羚老師、903導師邱莉雯老師、906導師翁翠微老師的指導，全校師生與有榮焉！

註冊組

- 一、成績評量：各領域學期成績，平時成績佔60%，定期成績佔40%。
- 二、定期評量補考：
 - (一)因公、喪假或不可抗力事由缺考者，按實得分數計算。
 - (二)因病假缺考者，其成績在六十分以下者，依實得分數計算；超過六十分者，其超過部分以百分之九十計算。
 - (三)因事假缺考者，其成績在六十分以下者，依實得分數計算；超過六十分者，其超過部分以百分之七十計算。
- 三、九年級複習考成績已發給各班，同學們繼續努力！

溫馨提醒



資訊組

- 【資訊安全大挑戰-你不可不知的擴增實境遊戲】教育部呼籲個資不外露資安有保障
- 「我們家對面的公園是補給站耶！」、「哇，連公園的照片都有耶！」，目前最夯的網路遊戲掀起了一股尋寶風潮，適逢暑假期間，孩子們因此款遊戲紛紛開始出門尋寶，但這類的擴增實境遊戲也讓孩子的行蹤無所遁形，增加了遊戲時的危險，家長不可不留意。
- 擴增實境遊戲是將虛擬畫面與現實生活結合在一起的新型態網路遊戲，玩家們在遊戲時能更有親身經歷的體驗，但為了讓虛擬與現實結合，玩家們或多或少都需要開放自己的隱私及資訊安全設定，例如：需要開啟GPS功能才能玩擴增實境遊戲，或者需要到遊戲指定的位置進行戰鬥，增加了玩家與玩家面對面的機會，網路遊戲不再是躲在螢幕後面操作的虛擬世界，而是虛擬與現實的交互作用。

多數孩子對資訊安全或隱私概念的觀念較薄弱，教育部呼籲家長應時常提醒孩子玩此類擴增實境遊戲時要保護個人資訊、不可邊走邊玩、不進出危險場所或管制區域、對於玩家的邀約見面要保持警覺、隨時注意自己的身體狀況、避免單獨行動、不下載來路不明的軟體及切勿網路沉迷。

本校學校日網站提供宣導使用擴增實境遊戲文宣海報下載，歡迎家長及教師多多利用。

設備組

9月26日繳交科展正式報名表



來自輔導室愛的叮嚀



資料組

一、8年級將於10/14(五)下午進行高職參訪，該活動主要為協助同學在生涯發展過程中，透過實地體驗活動，瞭解不同職群的學習主題與職場特質，作為未來生涯發展與進路選擇的參考。同學於輔導活動課的選組結果預定於9/27(二)公佈。

二、第18屆開平餐飲主廚盃

(一)報名表及書面審查資料繳交截止日期：105年10月28日星期五下午16:00截止收件

(二)決賽入圍名單公佈日期：105年11月1日星期二下午15:00時於開平網頁公佈。

(三)示範說明會時間：105年11月10日星期四下午14:00~17:00於開平餐飲學校主廚之家舉行，歡迎各選手與指導老師來電報名參加。

(四)決賽日期：105年11月19日星期六

(五)比賽類別：創意料理類、蛋糕裝飾類

詳細比賽辦法已公告於校網，請同學踴躍報名參加。

三、認識高職15群科--**②動力機械群**

認識高職15群科	<p>動力機械群包括汽車科、重機科、飛機修護科、動力機械科、農業機械科。</p> <p>學生畢業後可從事汽機車設計、維修、美容、改良及改裝、鈑金及噴漆，以及車輛測試、飛行器維修、裝配，或農業機械操作及維修(例如：農耕機操作員)、工業動力機械操作及維修(例如：挖土機操作員、堆高機操作員)等，也可以從事車輛銷售服務、零配件用品批發等行業。有志於擔任公職者可參加普考、高考及公務人員特考等公職考試，或參加考試進入國營事業工作。</p>
 ②動力機械群	