

## ～114-1 學務手冊抽換式資料篇～

【目 錄】	頁次
序-校長的話	2
114 學年度第 1 學期各班正式短期副導師一覽表	3
<b>【壹、生教組】</b>	
114 學年度第 1 學期值週導護輪值表	4
值週導護工作須知	5
學生校服學號繡刺規定	6
<b>【貳、訓育組】</b>	
服務學習實施計畫	7-8
班級教室佈置競賽計畫	9
壁報專欄主題分配表/輔導專欄&學習園地主題分配表	10-11
<b>【參、體育組】</b>	
體適能檢測變革/體適能採計原則	12-14
高雄市立明義國民中學 114 學年度「SH150 校園晨跑 GOGO」健康促進活動計畫	15-19
學校體育場地場館使用注意事項	20
<b>【肆、衛生組】</b>	
打掃工作須知	21
整潔競賽實施要點	22
114 學年度第 1 學期打掃區域分配表	23
114 學年度第 1 學期教學區掃地區域分配圖	24
114 學年度第 1 學期校園及社區服務實施計劃	25
114 學年度校園登革熱防治計畫	26
114 年度登革熱防治小組任務編組	27
114 學年度第 1 學期登革熱防治外掃區域負責人(各班導師)	28
114 學年度第 1 學期登革熱防治區域分配圖	29
<b>【伍、健康中心暨營養午餐】</b>	
114 學年度「傳染病防制」防疫應變小組任務分配表	30
高雄市 114 學年度校園集體緊急傷病事件處理小組工作職掌	31
114 年度第 1 學期營養午餐教育競賽計畫	32

# 校長的話



洪自強

非常榮幸這學年度開始可以與我們明義國中所有同仁共事，一起為學校目標、教育目的共同奮鬥打拚，相信在所有同仁各司其職、相互合作支持之下，我們明義國中未來一定好上加好，成為社區、家長與學生心目中最優質的學校。

教育之於人生，如同黎明之於大地，教育能夠帶來生命的更新與進展，在現今資訊快速發展的社會裡，更重視主動積極及特色化的學校教育，強調培育具有人文素養、服務精神、創新與堅毅的全人學子。因此教師的角色已不同以往，其與學生的相處更為密切，在過程中更需主動協助、提供諮詢及陪伴輔導，讓學生在國中的階段裡能擁有多元的學習生活，發展健全的人格態度。

「經師易求，人師難得」，教師是學生的楷模，更是學生學習的典範，因此教師的角色更顯格外重要，期盼在各位教師陪伴下，您不只是學生的老師，更能成為學生的貴人。

讓我們一起來共同營造和諧友善的生活環境、培養學生的良好氣質、成長學生的健康體格、導引學生學習的態度。並能在教育學生成長的過程中，著重教育的方法與技巧。

感謝學務處同仁用心編輯「學務工作手冊」，各處室期待作為所有教師的夥伴提供最便捷完整的支援服務，以協助教師們能順利推動各項學生學習事務，讓我們繼續為全校學生提供更完善的服務，創造屬於明義的友善溫馨校園。

高雄市立明義國中 114 學年度第 1 學期各班正式短期副導師一覽表 (114.8 月)

班級	導師姓名	第一副導師	第二副導師	班級	導師姓名	第一副導師	第二副導師
3 年 1 班	李雅琳	陳雅蘭	邱韋瑜	1 年 1 班	張瓊宇	王曉慧	劉怡秀
3 年 2 班	徐義聖	歐祝瑞	蘇茂媖	1 年 2 班	陳彩毓	鄭素育	吳碧芬
3 年 3 班	劉博誠	蘇茂媖	陳雅蘭	1 年 3 班	林利蓉	徐晨心	歐祝瑞
3 年 4 班	蔡延昌	劉怡秀	李智偉	1 年 4 班	鄭喆	吳碧芬	鄭詠文
3 年 5 班	許峰瑞	邱韋瑜	陳莉婷	1 年 5 班	王偉權	陳靖心	方建欽
3 年 6 班	楊淑婷	陳意婷	黃小萍	1 年 6 班	黃雅渢	林欣宜	吳青招
3 年 7 班	林峻陞	李智偉	鄭庭昀	1 年 7 班	吳岱砒	方建欽	林欣宜
3 年 8 班	張維真	鄭庭昀	劉怡寧	1 年 8 班	李佳蕙	鄭詠文	徐晨心
3 年 9 班	蔡鵬雲	劉怡寧	韓菊美	1 年 9 班	郭孟雯	吳青招	鄭素育
2 年 1 班	林銑昭	韓菊美	洪筱婷	1 年 10 班	李珍媚	林俊國	陳靖心
2 年 2 班	林佳臻	洪筱婷	黃世峯	1 年 11 班	邱凱彬	莊玉秀	顏良鈺
2 年 3 班	劉佳琪	陳昭曄	陳莉婷	1 年 12 班	陳怡君	楊藝菲	林俊國
2 年 4 班	楊佩芳	謝東興	洪筱婷	1 年 13 班	蕭銘毅	顏良鈺	莊玉秀
2 年 5 班	黃惠卿	黃世峯	謝東興	中安 1 年 1 班	蔡葡芳	由中安分校另行安排	
2 年 6 班	陳秋理	黃小萍	陳昭曄	中安 1 年 2 班	楊純婷		
2 年 7 班	林宗杰	李凱菱	葉欣薇	中安 1 年 3 班	林慧瑜		
2 年 8 班	李建興	葉欣薇	李凱菱	中安 2 年 1 班	江嬾乙		
2 年 9 班	何佳宜	劉萌娟	陳世紘	中安 2 年 2 班	林芷丞		
2 年 10 班	王文芳	高雪虹	黃雅萍	中安 2 年 3 班	蔡皓至		
2 年 11 班	林易臻	黃雅萍	高雪虹	中安 3 年 1 班	羅艾華		
2 年 12 班	吳婉綺	陳世紘	劉萌娟	中安 3 年 2 班	楊晏宜		
2 年 13 班	林欣儀	楊藝菲	陳意婷				

說明：

- 一、原班導師當次請假天數未超過 2.5 天 (含) 時，由短期副導師協助代導，若當次請假天數超過 3 天 (含)，則啟動長期副導師輪值機制。
- 二、各班導師、第一副導師、第二副導師三者均為不同科目教師，並儘量以該班任課教師為原則。
- 三、若遇第一副導師、第二副導師均因正當理由無法協助代導時，為顧及導師請假權益，將委請各行政組長協助代導，順位依序為訓育組、體育組、衛生組、教學組、註冊組、設備組、資訊組、輔導組、資料組，組長協助代導時，以每位組長每次不超過 0.5 天為原則。
- 四、為維護各班副導師權益，請各導師請假時務必委請原班副導師協助代導，敬請予以配合，感謝您的協助。

## 【壹、生教組】

## 高雄市立明義國民中學 114 學年度第 1 學期值週導護輪值表

114.08.14 修

週次	值週日期	值週組長	明義街 與孔明街 通學安全協助	值週評分老師		
				D 一年級	B 三年級	C 二年級
1	09/01~09/05	詹為權	周易誼	徐晨心	洪筱婷	林俊國
2	09/08-09/12	黃尉豪	涂重敬	劉萌娟	邱韋瑜	楊藝菲
3	09/15-09/19	陳靖心	上午：陳麗芬 下午：鄭詠文	蘇茂媛	林癸吟	沈倍甫
4	09/22-09/26	詹為權	方建欽	黃世峯	林欣宜	吳青招
5	09/29-10/03	黃尉豪	周易誼	徐義聖	陳彩毓	林佳臻
6	10/06-10/10	陳靖心	涂重敬	劉博誠	林利蓉	劉佳琪
7	10/13-10/17	詹為權	上午：張瓊宇 下午：林銑昭	蔡延昌	鄭喆	楊佩芳
8	10/20-10/24	黃尉豪	上午：鄭詠文 下午：黃小萍	許峰瑞	王偉權	黃惠卿
9	10/27-10/31	陳靖心	上午：陳麗芬 下午：張瓊宇	楊淑婷	黃雅瀟	林宗杰
10	11/03-11/07	詹為權	上午：林亨峰 下午：黃小萍	張維真	吳岱砒	李建興
11	11/10-11/14	黃尉豪	上午：林峻陞 下午：劉怡秀	蔡鵬雲	李佳蕙	何佳宜
12	11/17-11/21	陳靖心	上午：陳麗芬 下午：鄭詠文	李凱菱	郭孟雯	王文芳
13	11/24-11/28	詹為權	上午：邱凱彬 下午：黃小萍	陳雅蘭	李珍媚	林易臻
14	12/01-12/05	黃尉豪	上午：李雅琳 下午：陳秋理	韓菊美	陳怡君	吳婉綺
15	12/08-12/12	陳靖心	上午：林峻陞 下午：劉怡秀	黃雅萍	蕭銘毅	林欣儀
16	12/15-12/19	詹為權	上午：林亨峰 下午：鄭詠文	陳昭曄	王曉慧	葉欣薇
17	12/22-12/26	黃尉豪	方建欽	陳意婷	歐祝璫	謝東興
18	12/29-01/02	陳靖心	上午：陳麗芬 下午：劉怡秀	李智偉	顏珮名	林祐萱
19	01/05-01/09	詹為權	上午：邱凱彬 下午：林銑昭	劉怡寧	謝芳鈞	林靜芳
20	01/12-01/16	黃尉豪	上午：李雅琳 下午：陳秋理	鄭庭昀	廖靜儀	郭耀中
21	01/19-01/23	詹為權	黃尉豪	陳靖心	黃尉豪	詹為權

- 一、通學安全協助時間：早上 7:05~7:30，下午 16:50~17:15。
- 二、114/9/08(一)輔導課開始，115/01/14(三)輔導課結束。段考日不上輔導課，下午 15:55~16:20 導護。
- 三、師長值週完畢請將評分表送回生教組協辦(陳靖心師)，並將評分簿交給下一位老師。
- 四、評分一週，二年內補休 3 小時；通學安全協助一週，二年內補休 6 小時，加班時數由學務處上網登入。
- 五、本部莊玉秀、鄭素育、陳世紘、顏良鈺、高雪虹、顏彩妮、莊其臻、鄭淑真等人老師，每週至中安分校授課 2 天以上；陳莉婷(借調央團)；陳建帆(支援局)；劉明雅、陳禹慧(留職停薪)，以上教師不排入評分名單內。
- 六、後續遞補順位為：吳碧芬。
- 七、若有調動導護時間，請務必告知學務處生教組紀錄備查。

## 值週導護工作須知

時間		節次	值週組長	值週老師 A	值週老師 B	值週老師 C
起	迄					
07:10	07:30	到校	明義街與孔明街(西側門)交通安全導護工作			
07:40	08:10	早自修 (W2 升旗)		一年級 整潔評分 秩序評分	二年級 整潔評分 秩序評分	三年級 整潔評分 秩序評分
08:20	11:50	第一節至 第四節				
12:00	12:30	午餐				
12:30	13:05	午休		一年級 秩序評分	二年級 秩序評分	三年級 秩序評分
13:15	16:50	第五節至 第八節				
16:50	17:10	放學	明義街與孔明街(西側門)交通安全導護工作			

## 學生校服學號繡刺規定

學號共五碼由左至右依序為  
( 4 + 班級 2 碼 + 座號 2 碼 )

制服  
在口袋正上方



外套  
在校徽正上方



運動服  
在校徽的右邊



## 貳、【訓育組】

# 高雄市立明義國中服務學習實施計畫

依據 103 年 11 月 11 日高市教高字第 10337788700 號函修正

依據中華民國 110 年 10 月 27 日校務會議修訂通過

一、校內服務學習：校內各處室規劃之校內服務、公益及藝文活動等公共服務，分類項目如下，依性質由各處室(單位)初核。

(一)教務處服務學習：

1. 教學志工：協助教學與活動辦理等項目。【教學組初核】
2. 註冊志工：協助學生資料與報名登記等項目。【註冊組初核】
3. 設備志工：協助圖書分類、導覽等項目。【設備組初核】

(二)學務處服務學習：

4. 衛生志工：環境維護、垃圾分類等項目。【衛生組初核】
5. 生教志工：交通糾察、學生事務、活動安全維護等項目。【生教組初核】
6. 體育志工：體育活動辦理及宣傳品分發等項目。【體育組初核】
7. 訓育志工：擔任各類典禮、活動服務人員等項目。【訓育組初核】

(三)輔導處服務學習：

8. 輔導志工：協助輔導室活動辦理等項目。【輔導組初核】
9. 資料志工：協助輔導室收發資料等項目。【資料組初核】

(四)總務處服務學習：

10. 事務志工：校園美綠化及事務工作協助等項目。【事務組初核】
11. 文書志工：學校文件整理、信件遞送等項目。【文書組初核】

二、校外服務學習：自行覓妥校外服務單位，此服務單位必須為政府機關(構)、財團法人基金會或經政府立案之人民團體、社區發展協會，其服務學習時數方可認定。

三、申請方式：

(一)校內服務學習：

1. 服務學習課程：由教務處教學組以班級為單位，規劃課程融入綜合活動領域、彈性課程或空白課程中實施，實施完畢後，登錄在【志願服務學習卡】，由教學組進行初核。
2. 個人服務學習活動，經家長同意後，學生先向各處室(組)承辦人提出申請，由各處室(組)承辦人甄選通過方可進行服務，服務完成後，登錄在【志願服務學習卡】由各處室承辦人進行初核。

(二)校外服務學習：

1. 家長自行覓妥：服務結束後，由服務單位開立【服務經歷證明書】。返校後，學生攜帶【服務經歷證明書(附件1)+志願服務學習卡】，逕至訓育組覆核。
2. 教師熱心帶隊：某教師事前向學務處訓育組處領取【家長同意書(附件2)】，家長知悉填畢後，教師統一收齊交給訓育組留存，教師帶隊服務結束後，由服務單位開立【服務經歷證明書】。返校後，學生攜帶【服務經歷證明書+志願服

務學習卡】，逕至訓育組覆核。

\*注意：此校外服務單位必須為政府機關（構）、財團法人基金會或經政府立案之人民團體、社區發展協會。

#### 四、志願服務學習卡使用方式：

- (一)全校學生一人一卡，使用一學年(上、下學期)，請妥善保管。
- (二)學生志願服務學習時數，每次以半小時以上為單位進行登錄。
- (三)學生先將服務事項及內容填寫清楚→家長簽名→導師簽名→開始進行服務學習→由相關人員初核(校內，各處室；校外，訓育組)→再至訓育組覆核，以便電腦登錄。

#### 五、服務學習注意事項：

- (一)服務學習學年度之區分為每年8月1日至翌年7月31日。
- (二)服務學習積分採計以學年度為單位，每滿3小時給予多元發展項目計分1分，每一學年度採計上限為4分，未滿3小時部分不予採計。國中就學期間之服務學習時數，「多元發展項目積分」採計上限10分。
- (三)學生國中三年的服務經歷，待國三升學時，再一併將所有服務經歷匯出紙本，統一由校方核章，以作為升學加分之用。
- (四)服務完成並核章後，服務學習卡隨時拿到學務處登錄。



## 班級教室佈置競賽計畫

### 一、目的：

為美化讀書環境、提高學習效率、發揮境教功能，加強品德教育、生命教育、環境教育、生涯發展、性別平等、關懷弱勢族群、升學輔導、民族精神及啟發學生創作編輯之能力，訂定本計畫。

### 二、佈置說明：

#### 1. 二年級教室各欄框，分配如下：

【面對後黑板】左方設「學習園地」及「公佈欄」。

右方設「壁報專欄」及「輔導專欄」。

#### 一、三年級教室各欄框，分配如下：

【面對前黑板】左方設「榮譽榜」。

右方設「輔導專欄」。

【面對後黑板】左方設「學習園地」及「公佈欄」。

右方設「壁報專欄」。

【榮譽榜】，視各班狀況，可附加於上述欄框中。

3.各欄框主題分配請參閱附件。

4.每教室依教學需要、學生精神要求，及民族精神教育為範圍，可在教室兩邊酌製四十公分見方為準之精神標語或班訓。

5.教室佈置力求調和、美觀、簡單、環保、具創作精神。

三、佈置經費：由各班級費支付。

四、評分標準：整體架構（40%）、內容呈現（30%）、完成度（30%）。

五、製作時間：114年09月1日至09月30日。

六、評分日期：114年10月7日至10月8日。

七、評審委員：由學務處敦聘。

八、指導教師：各班導師。

九、獎勵方式：各年級取最優五名，於公開場合頒發獎狀，以資鼓勵。

優勝班級，請導師簽報製作同學(最多五名)，記【嘉獎一~二次】為原則。

十、本計畫陳校長核准後實施，修正時亦同。



## 「壁報專欄」主題分配表〔114學年度〕

製作班級	壁報專欄主題
101、102	防制菸酒檳危害
103、104	健康飲食
105、106	全民健保用藥安全
107、108	交通安全教育
109、110	品德教育
111、112	節能減碳
113、201	性別平等教育
202、203	人權教育
204、205	登革熱防治
206、207	民主法治教育
208、209	健康體適能
210、211	防災教育
212、213	防溺宣導
301、302	資源回收
303、304	反霸凌
305、306	傳染病防治
307、308、309	視力保健



## 「輔導專欄&學習園地」主題分配表

年級	單元	輔導專欄主題	學習園地主題
一年級	生命教育	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識生命的意義與概念</li> <li>2. 生命教育的重要與內涵</li> <li>3. 認識自我(星座血型、個性、興趣、價值觀、優缺點)</li> <li>4. 失落的調適與臨終關懷</li> <li>5. 死亡的意義、喪葬儀式及禁忌</li> </ol>	雙語園地
二年級	性別教育	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 性別涵意與概念</li> <li>2. 身體自主權 VS 自我保護</li> <li>3. 性別角色與社會期望</li> <li>4. 健康的多元性別交往</li> <li>5. 拒絕的藝術與調適</li> </ol>	本土語 (閩南語、客語、原住民語)
三年級	生涯教育	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解自己，培養積極、樂觀的態度及良好的品德</li> <li>2. 專長、興趣與升學就業的關係</li> <li>3. 職業世界的類別</li> <li>4. 認識工作世界所需一般知能</li> <li>5. 瞭解教育、社會及工作間的關係</li> <li>6. 運用社會資源與個人潛能，培養組織、規劃生涯發展的能力，以適應社會環境的變遷</li> </ol>	十二年國教專區

## 【參、體育組】

### 學生體適能檢測 2 項變革 113 年 8 月 1 日起正式實施

為增進學生體適能檢測之彈性與安全，教育部體育署於去(112)年 11 月 20 日公告修正「國民體適能檢測實施辦法」，針對學生體適能的心肺耐力、肌力及肌耐力 2 項，將「仰臥起坐」改為「仰臥捲腹」及新增「漸速耐力折返跑」呼應國際趨勢更新檢測方式，並(113)年 8 月 1 日起正式實施。

學生體適能檢測方法重要變革之一，是肌力及肌耐力檢測的「仰臥起坐」改為「仰臥捲腹」，過往「仰臥起坐」的檢測中，較容易發生因學生姿勢不正確，引發下背痛的風險，而造成運動傷害，改為「仰臥捲腹」之後，將能更安全地評估學生的肌力及肌耐力。其次是心肺耐力檢測項目中，過去僅施測「跑走」，以學生完成 800 或 1,600 公尺的時間為檢測方式，較容易受限於場地及天候因素，故新增「漸速耐力折返跑」作為該檢測項目選項之一，期透過更靈活、多樣化與安全性的檢測方式，同時參考國際趨勢，以因應不同教學現場的需求，維護學生體適能檢測的安全。

\* 每學期初，校方於體育課程間進行體適能項目檢測，並將學生個人的檢測成績登錄於體適能系統。

## 十二年國教超額比序-體適能採計原則

### 計分原則

#### (一) 檢測成績以門檻方式計分

計分修改為「單項中等以上每學年加分3分（該學年四項均達則得12分）」；另刪除運動參與獎章。

#### (二) 身心障礙學生、重大傷病及體弱學生之計分1：

持有各級主管機關特殊教育學生鑑定及就學輔導會鑑定為身心障礙學生之證明，或領有**身心障礙手冊(證明)**者，或持有**公立醫院或教學醫院證明**為重大傷病、體弱學生，考量學生身心發展差異及就學權益，比照門檻標準，予以計分。



# 教育部體育署 健康體育網路護照使用說明

各位同學好，想了解自己的體適能狀態與變化嗎？  
快去登錄教育部體育署的健康體育網路護照系統，看看自己的體適能有沒有進步！

## 步驟 1

先到教育部體育署體適能網站  
<http://www.fitness.org.tw/>



## 步驟 2

再點選健康體育網路護照  
<http://passport.fitness.org.tw/>



- 1.帳號為身分證字號
- 2.密碼為最近一次就學紀錄之學號或座號
- 3.如登入有誤，請先洽詢就讀學校體育組老師

## 健康體育護照內容有



教育部 健康體育護照

女中

班級：  
生日：  
昵称：

印章碼紀錄表：  
運動大撲滿：  
游泳等級：第 級  
跑步大撲滿：KM

成長軌跡 1.

運動大撲滿 2.

跑步大撲滿

運動陣理史

體適能常識測驗

游泳能力分級紀錄表

體適能獎章得獎紀錄表

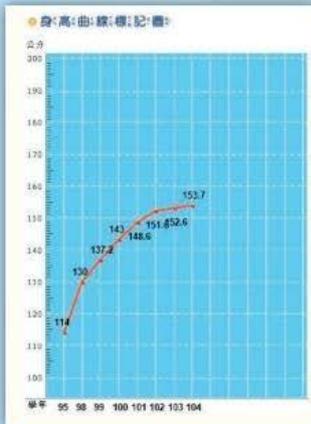
身體活動問卷

歷年體適能成績

身體組成 柔軟度 爆發力 肌肉適能

心肺適能 在校歷年體適能成績表 (列印成績證明)

體適能檢測站歷年成績表 3-4 (補印成績證明)



1. 成長軌跡

學校體育課下分組 - 體育各學科運動學習紀錄 - 體適能檢測站歷年成績查詢與成績證明(請滾動)

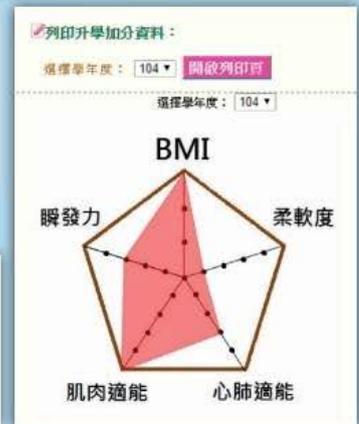
104上	104下	105上	105下	106上	106下	107上
100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
25	26	27	28	29	30	31
0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0

2. 跑步大撲滿

歷年體適能檢測站歷年成績查詢

學年	姓名	班級	學校	身高	體重	BMI	爆發力	柔軟度	肌肉適能	心肺適能	總分
104	陳立	104	104	160	48	23	100	100	100	100	400
103	陳立	103	103	155	48	21	100	100	100	100	400
102	陳立	102	102	148	48	21	100	100	100	100	400
101	陳立	101	101	140	38	20	100	100	100	100	400
100	陳立	100	100	132	31	23	100	100	100	100	400
99	陳立	99	99	127	25	20	100	100	100	100	400

3. 歷年體適能資料



4. 五角圖



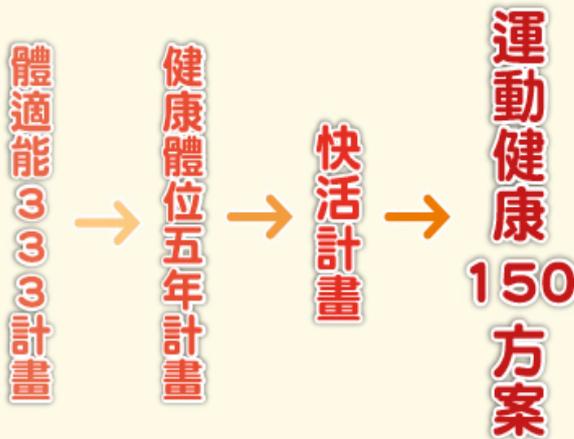
教育部體育署

# 體適能宣導

# 運動健康150 SH150方案

**培養新世紀公民是教育重要責任  
健全現代國民身心健康是首要條件**

教育部體育署自88年起陸續  
推動學生體適能提升與精進計畫



推動每週在校運動150分鐘策略



運動促進健康 能改造大腦  
幫助學習 可提升學業表現

教育部體適能網站  
(<http://www.fitness.org.tw/>)提供體適能相關資訊，  
並邀請專家針對主題闡述觀念見解，歡迎教師、  
家長及學生檢查查閱。

## 高雄市立明義國民中學 114 學年度 「SH150 校園晨跑 GOGO」健康促進活動計畫

### 壹、依據

- 一、國民體育法第14條：「高級中等以下學校及專科學校五年制前三年應安排學生在校期間，除體育課程時數外，每日均應參與體育活動，其每星期合計應達150分鐘以上，並針對身心障礙學生提供適應體育教學，確保身心障礙學生平等參與體育活動課程。」
- 二、教育部體育署103年6月5日臺教體署學(三)字第1030017103號函之「SH150方案」。

貳、活動目標：培養學生規律運動習慣、提升學生體適能。

參、活動對象：全校一、二、三年級學生。

肆、活動方式：安排各年級學生分別於早自修期間進行校園晨跑，  
男生 1200 公尺為原則、女生 1000 公尺為原則。

伍、活動日期：早自修（週一）一年級、（週四）二年級、  
（週五）三年級  
各時段；逢月考週、重要活動暫停。

10 - 23 歲中小學女學生【仰臥捲腹】百分等級常模

單位：次數

年齡	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
	待加強				中等					銅牌					銀牌		金牌		
10歲	1	3	5	8	9	11	13	15	16	18	20	21	22	24	27	30	33	38	45
11歲	2	5	8	10	12	13	15	17	19	20	22	24	26	29	31	34	39	43	53
12歲	2	5	8	10	12	14	16	18	19	21	23	25	27	30	32	35	40	44	53
13歲	2	5	8	10	12	14	16	18	20	21	23	25	27	30	32	35	40	44	52
14歲	2	5	8	10	12	14	16	18	20	21	23	25	27	30	32	35	40	44	51
15歲	2	5	8	10	13	14	16	18	20	21	23	25	27	30	32	35	40	44	51
16歲	2	4	7	10	14	16	19	20	22	24	26	27	29	31	33	36	41	46	52
17歲	2	4	8	10	13	15	17	20	21	23	25	27	30	31	34	37	41	46	54
18歲	2	4	9	11	14	17	20	21	22	25	28	30	31	34	35	39	42	47	54
19-23歲	2	4	9	11	14	17	20	21	22	25	28	30	31	34	35	39	42	47	54

10 - 23 歲中小學男學生【仰臥捲腹】百分等級常模

單位：次數

年齡	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
	待加強				中等					銅牌					銀牌		金牌		
10歲	1	3	5	7	9	11	13	14	16	17	19	21	23	24	27	30	33	40	50
11歲	2	4	7	10	12	14	15	17	19	21	23	25	27	29	32	35	41	46	55
12歲	3	7	10	12	14	16	19	20	22	24	26	28	30	32	35	38	42	50	57
13歲	4	8	11	14	16	18	20	22	24	26	29	30	32	36	40	42	46	52	61
14歲	5	10	13	16	18	20	22	24	26	28	30	32	35	37	40	44	48	53	61
15歲	6	11	15	18	20	22	24	26	29	30	31	33	36	40	42	45	50	54	61
16歲	6	12	16	19	21	23	25	27	29	30	32	34	37	40	42	45	50	54	61
17歲	6	13	17	20	22	24	26	28	30	31	33	35	38	41	43	46	50	55	62
18歲	7	13	17	20	22	24	26	28	30	31	33	35	38	41	43	46	51	55	62
19-23歲	7	13	17	20	22	24	26	28	30	31	33	35	38	41	43	46	51	55	63

## 坐姿前彎常模

10 - 23 歲中小學女學生【坐姿體前彎】百分等級常模																			單位：公分
年齡	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
	待加強				中等					銅牌					銀牌		金牌		
10歲	16	19	21	23	24	25	27	28	29	30	30	31	32	33	35	36	37	40	42
11歲	14	18	20	22	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	37	39	43
12歲	13	16	19	21	23	24	25	27	28	29	30	31	32	33	35	36	38	40	44
13歲	14	17	20	22	24	25	26	28	29	30	31	32	33	34	35	37	39	43	45
14歲	14	17	20	22	23	25	26	28	29	30	31	33	34	35	37	39	40	42	45
15歲	14	18	21	23	25	26	27	29	30	31	32	34	35	36	38	40	42	43	47
16歲	14	18	20	22	24	26	27	29	30	32	33	34	36	37	39	40	42	44	48
17歲	14	18	21	23	25	27	28	30	31	32	33	34	35	37	38	40	42	44	48
18歲	13	18	21	23	25	26	27	29	30	32	33	34	35	37	39	40	42	44	48
19歲	20	23	25	27	28	30	31	32	33	35	36	37	38	39	41	42	44	46	49
20歲	20	23	26	27	29	30	32	33	34	35	36	38	39	40	41	43	45	47	50
21歲	20	23	26	27	29	30	32	33	34	35	36	38	39	40	41	43	45	47	50
22歲	20	23	25	27	29	30	31	32	33	35	36	37	38	39	41	42	44	46	49
23歲	20	23	26	28	29	31	32	33	34	35	37	38	39	40	42	43	45	47	51

10 - 23 歲中小學男學生【坐姿體前彎】百分等級常模																			單位：次數
年齡	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
	待加強				中等					銅牌					銀牌		金牌		
10歲	11	15	16	18	19	20	21	23	24	25	25	27	27	29	30	31	32	34	36
11歲	10	13	15	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	28	29	30	32	34	36
12歲	9	12	15	16	17	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	30	31	33	36
13歲	11	14	15	17	18	20	20	22	23	24	25	27	28	29	30	32	33	35	38
14歲	10	12	15	17	18	20	21	22	23	25	26	27	29	30	31	32	34	36	39
15歲	9	12	15	17	18	20	21	22	23	25	26	28	29	30	32	33	35	37	40
16歲	8	12	14	17	18	20	21	23	25	26	27	29	30	31	33	34	36	38	42
17歲	8	11	14	15	17	19	21	22	24	25	26	28	30	31	32	34	36	38	42
18歲	7	11	14	16	18	20	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	36	38	41
19歲	17	20	22	24	26	27	29	30	31	32	34	34	36	37	38	40	42	44	47
20歲	17	21	23	25	26	28	29	30	31	32	34	35	36	37	39	40	42	44	48
21歲	17	20	22	24	26	27	28	29	31	32	33	34	35	37	38	40	41	44	47
22歲	16	19	22	23	25	26	28	29	30	31	32	33	35	36	37	39	41	43	46
23歲	16	19	22	23	25	26	28	29	30	32	33	34	35	37	38	40	41	44	47

10 - 23 歲中小學男學生【立定跳遠】百分等級常模

單位：公分

年齡	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
	待加強				中等					銅牌					銀牌		金牌		
10歲	100	105	110	115	119	121	125	127	130	132	135	138	141	145	148	152	156	162	170
11歲	106	113	118	125	128	131	135	138	141	144	146	150	153	156	160	164	169	174	182
12歲	112	122	129	133	136	141	145	148	152	155	158	161	165	169	172	176	181	187	198
13歲	120	130	136	142	148	152	157	161	165	170	175	178	181	185	190	195	200	207	215
14歲	132	143	152	158	165	170	173	177	180	185	188	191	195	200	203	207	213	220	227
15歲	137	152	161	169	175	180	185	188	191	195	199	202	205	210	213	216	221	228	235
16歲	148	159	168	174	180	185	189	192	196	200	204	207	210	215	220	224	230	235	245
17歲	152	162	170	178	184	189	192	196	200	203	205	209	213	216	220	225	230	238	248
18歲	151	165	175	180	185	190	195	200	203	206	210	213	216	220	224	230	235	244	254
19歲	189	198	203	208	212	215	219	222	225	228	231	234	237	240	244	247	252	258	266
20歲	191	200	205	210	214	217	220	224	226	229	232	235	238	241	245	249	253	259	268
21歲	190	199	204	209	213	217	220	223	226	229	232	235	238	241	245	249	253	259	268
22歲	191	199	205	210	214	217	220	223	227	230	232	236	239	242	245	249	254	260	268
23歲	189	198	204	209	213	216	220	223	226	229	232	235	238	242	245	249	254	260	269

10 - 23 歲中小學女學生【立定跳遠】百分等級常模

單位：公分

年齡	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
	待加強				中等					銅牌					銀牌		金牌		
10歲	95	100	104	107	110	112	115	118	120	123	125	128	130	133	136	140	145	152	160
11歲	100	105	110	114	117	120	123	125	128	131	134	137	140	142	146	150	155	160	170
12歲	102	108	113	116	120	123	126	129	131	135	139	142	144	147	150	156	162	167	176
13歲	101	109	113	117	120	123	127	131	135	138	140	143	146	150	155	159	164	170	180
14歲	100	110	115	120	122	125	128	130	134	138	142	145	149	152	155	160	165	170	181
15歲	105	112	118	121	125	129	132	135	138	140	144	147	150	153	158	162	168	175	185
16歲	107	115	120	124	127	130	134	137	141	145	147	150	155	158	163	168	172	178	188
17歲	107	115	120	124	128	133	136	140	143	145	149	152	156	160	163	167	171	177	188
18歲	110	117	121	125	130	133	135	140	142	145	148	150	154	157	160	166	170	177	185
19歲	130	137	141	145	148	151	154	156	159	161	163	166	168	171	174	177	180	185	192
20歲	130	137	142	146	149	152	154	157	159	162	164	167	169	172	175	178	182	186	193
21歲	130	137	142	146	149	152	155	158	160	163	165	168	170	173	176	179	183	188	195
22歲	132	139	144	147	151	153	156	158	161	163	165	168	170	173	176	179	182	187	194
23歲	131	138	143	146	149	152	155	157	160	162	165	167	169	172	175	178	182	186	193

## 心肺耐力百分比常模

10 - 23 歲中小學女學生【心肺耐力】百分等級常模																				單位：分'秒"
年齡	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th	
	待加強				中等					銅牌					銀牌		金牌			
10歲	6'53"	6'29"	6'14"	6'03"	5'53"	5'46"	5'38"	5'28"	5'22"	5'14"	5'07"	5'03"	4'55"	4'47"	4'41"	4'33"	4'25"	4'11"	4'00"	
11歲	6'27"	6'03"	5'48"	5'38"	5'29"	5'22"	5'16"	5'09"	5'03"	4'56"	4'49"	4'43"	4'36"	4'29"	4'22"	4'15"	4'09"	3'56"	3'46"	
12歲	6'08"	5'46"	5'32"	5'22"	5'15"	5'09"	5'03"	4'56"	4'49"	4'44"	4'40"	4'33"	4'27"	4'21"	4'15"	4'09"	4'03"	3'54"	3'43"	
13歲	6'08"	5'54"	5'31"	5'22"	5'16"	5'07"	5'00"	4'54"	4'49"	4'43"	4'37"	4'32"	4'26"	4'20"	4'16"	4'10"	4'03"	3'54"	3'44"	
14歲	6'25"	5'56"	5'39"	5'30"	5'23"	5'14"	5'09"	5'02"	4'55"	4'49"	4'44"	4'39"	4'33"	4'28"	4'23"	4'17"	4'10"	4'02"	3'53"	
15歲	6'16"	5'53"	5'35"	5'28"	5'20"	5'11"	5'05"	4'59"	4'53"	4'47"	4'41"	4'35"	4'30"	4'24"	4'19"	4'12"	4'06"	3'57"	3'47"	
16歲	6'16"	5'50"	5'32"	5'20"	5'11"	5'03"	4'55"	4'49"	4'44"	4'38"	4'33"	4'28"	4'24"	4'19"	4'14"	4'09"	4'03"	3'55"	3'44"	
17歲	6'5"	5'45"	5'30"	5'15"	5'06"	5'01"	4'54"	4'48"	4'42"	4'38"	4'33"	4'30"	4'25"	4'19"	4'15"	4'09"	4'02"	3'56"	3'46"	
18歲	6'22"	5'52"	5'36"	5'26"	5'17"	5'8"	5'1"	4'56"	4'50"	4'46"	4'40"	4'36"	4'32"	4'27"	4'21"	4'16"	4'11"	4'3"	3'51"	
19歲	5'45"	5'32"	5'24"	5'17"	5'11"	5'05"	5'00"	4'55"	4'51"	4'46"	4'42"	4'37"	4'33"	4'28"	4'22"	4'16"	4'09"	4'00"	3'47"	
20歲	5'52"	5'38"	5'29"	5'21"	5'15"	5'09"	5'04"	4'59"	4'54"	4'49"	4'45"	4'40"	4'35"	4'30"	4'24"	4'18"	4'10"	4'01"	3'47"	
21歲	5'46"	5'32"	5'23"	5'16"	5'10"	5'05"	5'00"	4'55"	4'50"	4'46"	4'41"	4'36"	4'32"	4'27"	4'21"	4'15"	4'08"	3'59"	3'46"	
22歲	5'42"	5'21"	5'21"	5'14"	5'08"	5'03"	4'58"	4'54"	4'49"	4'45"	4'40"	4'36"	4'32"	4'27"	4'22"	4'16"	4'09"	4'01"	3'48"	
23歲	5'43"	5'23"	5'23"	5'17"	5'11"	5'06"	5'01"	4'57"	4'53"	4'48"	4'44"	4'40"	4'36"	4'31"	4'26"	4'20"	4'14"	4'6"	3'53"	

10 - 23 歲中小學男學生【心肺耐力】百分等級常模																				單位：分'秒"
年齡	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th	
	待加強				中等					銅牌					銀牌		金牌			
10歲	6'50"	6'25"	6'12"	6'0"	5'47"	5'36"	5'28"	5'18"	5'10"	5'0"	4'51"	4'43"	4'36"	4'27"	4'20"	4'11"	4'1"	3'51"	3'40"	
11歲	6'33"	6'02"	5'46"	5'32"	5'22"	5'14"	5'04"	4'54"	4'47"	4'40"	4'30"	4'23"	4'16"	4'09"	4'02"	3'55"	3'48"	3'39"	3'30"	
12歲	6'01"	5'34"	5'19"	5'08"	4'57"	4'47"	4'39"	4'31"	4'24"	4'17"	4'10"	4'03"	3'57"	3'50"	3'43"	3'38"	3'32"	3'25"	3'14"	
13歲	13'16"	12'25"	12'02"	11'35"	11'16"	10'56"	10'44"	10'22"	10'03"	9'50"	9'33"	9'15"	8'57"	8'41"	8'20"	8'8"	7'54"	7'30"	7'04"	
14歲	13'26"	12'22"	11'55"	11'23"	10'59"	10'28"	10'04"	9'45"	9'27"	9'14"	8'57"	8'43"	8'29"	8'14"	7'57"	7'44"	7'28"	7'11"	6'47"	
15歲	12'57"	11'58"	11'10"	10'42"	10'19"	10'00"	9'42"	9'19"	9'05"	8'53"	8'38"	8'22"	8'10"	8'00"	7'46"	7'33"	7'18"	7'03"	6'42"	
16歲	11'55"	11'04"	10'27"	9'59"	9'38"	9'20"	9'04"	8'52"	8'40"	8'27"	8'13"	8'04"	7'54"	7'42"	7'32"	7'20"	7'09"	6'53"	6'36"	
17歲	12'18"	11'07"	10'28"	10'06"	9'47"	9'25"	9'08"	8'55"	8'43"	8'31"	8'17"	8'05"	7'56"	7'47"	7'35"	7'20"	7'09"	6'57"	6'40"	
18歲	12'16"	11'15"	10'42"	10'17"	9'58"	9'38"	9'21"	9'06"	8'51"	8'39"	8'28"	8'18"	8'05"	7'52"	7'40"	7'30"	7'15"	6'59"	6'36"	
19歲	10'28"	10'01"	9'43"	9'29"	9'17"	9'05"	8'55"	8'46"	8'36"	8'27"	8'18"	8'09"	7'59"	7'49"	7'38"	7'25"	7'11"	6'53"	6'27"	
20歲	10'31"	10'04"	9'45"	9'31"	9'18"	9'07"	8'57"	8'47"	8'37"	8'28"	8'18"	8'09"	7'59"	7'49"	7'37"	7'25"	7'10"	6'52"	6'25"	
21歲	10'30"	10'04"	9'46"	9'31"	9'19"	9'08"	8'58"	8'48"	8'39"	8'30"	8'20"	8'11"	8'01"	7'51"	7'40"	7'28"	7'13"	6'55"	6'29"	
22歲	10'23"	9'58"	9'40"	9'27"	9'15"	9'04"	8'55"	8'45"	8'36"	8'28"	8'19"	8'10"	8'00"	7'51"	7'40"	7'28"	7'15"	6'57"	6'32"	
23歲	10'32"	10'06"	9'48"	9'34"	9'22"	9'10"	9'01"	8'51"	8'42"	8'33"	8'23"	8'14"	8'04"	7'55"	7'43"	7'31"	7'17"	6'59"	6'33"	

## 學校體育場地場館使用注意事項

- 1、課後及假日進入校園運動，請將攜帶的食物、飲料、口香糖…等等易黏污場地之食物，整理完成並帶離校園場地，以維持場地清潔。
- 2、課後及假日進入校園運動，代步工具請按照平日上課規定位置停放。
- 3、進入**體育館**內活動，請勿攜帶食物(含飲料)、尖銳堅硬易燃…等危險物品、且不得咀嚼口香糖、檳榔…等易黏易污之食物。
- 4、未經老師同意，不得任意搬動各項設備，並應愛惜使用各項設備。
- 5、上課時間，除體育課班級、正式班際運動競賽外，**體育館**禁止其它非體育課班級使用，以維護體育課班級使用權利。
- 6、下課時間，同學不得逗留**體育館**館內，應即離館以方便管理。
- 7、同學如非排定之上課時間，請勿擅自進入**體育館**內。
- 8、第七節課後禁止同學進入**體育館**打球，欲打球同學一律至室外球場。如遇雨天則禁止同學留校打球。
- 9、如違反上述規定，視情節取消班級未來使用**體育館**之權益，並加以懲處。
- 10、體育場地場館使用注意事項經體育委員會決議；呈校長核准後實施，修正時亦同。

## 【參、衛生組】

### 高雄市立明義國中打掃工作須知 1140802 修訂

1. 每日整潔工作需在 7:40 及 15:10 之前結束，第六節上外堂課的班級需盡快回到工作崗位上進行打掃。
2. 外掃區部分請同學不要將工具亂丟，要將掃具放於警衛室後方或學務處工具室。
3. 配合本市垃圾不落地，各班處理垃圾時間只限上午將垃圾送至校門口並送上垃圾車，本校垃圾車清運時間為 08:10~08:20，其餘時間不得將一般垃圾帶出。打掃時間所累積的垃圾請帶回班上暫放，不要將垃圾藏在公共區域的角落。
4. 資源回收站開放時間為每週一、三、五下午打掃時間，每年級一天：週一 一年級、週三 二年級、週五 三年級。
5. 需要洗衣粉刷洗地板及洗手台之班級請至學務處領取。
6. 各班掃地工具，開學時更新發放一次(班級垃圾袋只發一次，用完自行用班費購買)；平常時間各班請領鹽酸、公共區域垃圾袋及掃地工具更新請利用下課時間至學務處領取。
7. 打掃廁所班級注意：
  - a. 廁所任何壞損設備，請盡快通知總務處。
  - b. 馬桶、小便池需每天刷洗。
  - c. 廁所用垃圾桶不足的班級，請至衛生組領取小垃圾桶。
  - d. 小垃圾桶內垃圾需每天傾倒。
  - e. 洗手臺、地板及外走廊需保持乾淨無垃圾。
  - f. 廁所門板、牆壁要刷洗，不得留手腳印。
8. 打掃各處室及專科教室班級注意：
  - a. 地板、前後走廊需每天清理，天花板的蜘蛛網一定要清除。
  - b. 垃圾需每天倒。
  - c. 盆栽早晚澆水，落葉要清除。
  - d. 回收垃圾於每週一、三、五(依負責的班級)送至資源回收站。
  - e. 窗臺、欄杆、花台需擦拭。
  - f. 欄杆底下小水溝如果有積水一定要清除。
9. 打掃校園活動區班級注意：
  - a. 人為垃圾每天一定要清除。
  - b. 雜草定期清除。
  - c. 落葉集中成堆，落葉處理請用黑色垃圾袋集中，放置於公共區域角落(勿放置於人行步道)，裝滿後於倒垃圾時間送上垃圾車。
10. 打掃樓梯班級注意：
  - a. 地下室樓梯間需特別加強。
  - b. 各樓層轉角地板要掃拖、花臺需擦拭、盆栽早晚需澆水。
  - c. 樓梯牆面之污痕要刷。
  - d. 天花板的蜘蛛網一定要清除。
11. 各班衛生股長表現優良者，於學期末記獎勵；表現不佳者將處分。

## 高雄市立明義國中整潔競賽實施要點(114.8.1 修訂)

一、目的：為使全校師生重視各班教室及公共區域之整潔，特修訂本實施要點。

### 二、評分內容：

各班級整潔競賽成績，教室部分、公共區域兩部分。為顧及各班級公共區域之差異性，及評分之簡易性，各班教室及公共區域均依下列項目進行評比加扣分(每個項目最高5分)：

#### (一)各班教室：

前後走廊、工具排列、垃圾處理、門窗、桌椅排列、室內地板、黑板、講桌、花台盆栽

#### (二)公共區域：依各類公共區域

##### (1)外掃區：

垃圾未檢、落葉過多、枯枝椰子葉未移除、遺留掃地工具、雜草過長、水溝髒亂。

##### (2)辦公室及專科教室：

垃圾未倒、未拖地、玻璃及櫥櫃未擦拭、工具凌亂、蜘蛛網未清、盆栽未澆水。

##### (3)廁所：

馬桶便斗未刷洗、垃圾未倒、地板積水、洗手台髒亂、工具凌亂、門板或鏡子髒。

##### (4)樓梯及玄關：

遺有垃圾、未拖地、地面積水、遺留掃地工具、蜘蛛網未清、盆栽未澆水。

三、評分時間：早自修(07:40~08:10)及午休(12:30~13:05)期間。

### 四、評分人員：

公共區域：值週組長、值週老師及衛生組長。

各班教室：值週組長、值週老師及衛生組長。

### 五、獎懲辦法：

1.各班成績每週公佈，並於升旗時表揚各年級前三名之班級。

2.全學期總成績前三名之班級，全班同學記嘉獎乙次。

3.連續6週獲前三名之班級，將頒給「整潔榮譽班」獎牌，全班同學記嘉獎乙次。

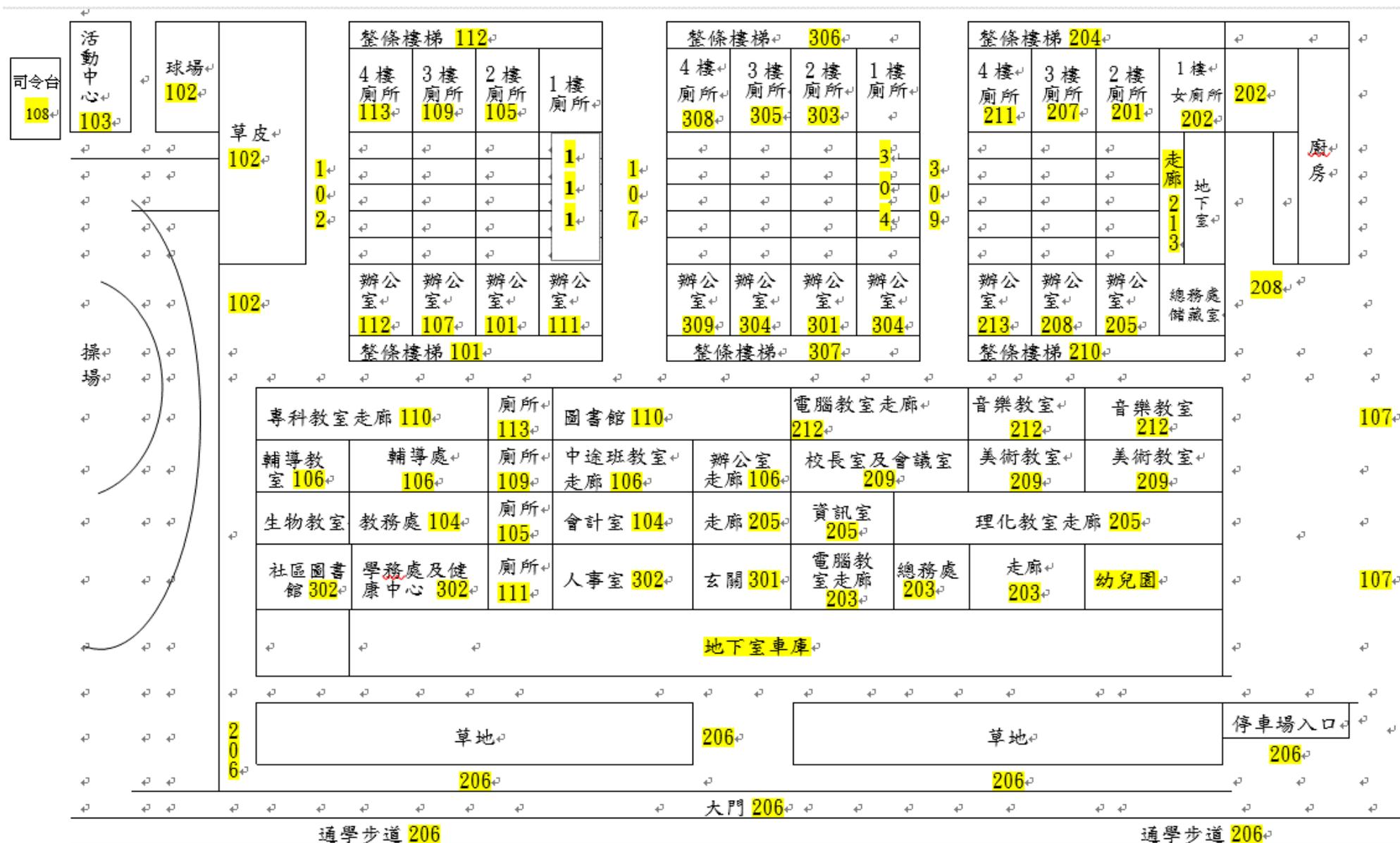
六、本辦法陳校長核准後實施，修正時亦同。



**高雄市立明義國中 114 學年第一學期打掃區域分配表**

班級	教學區	活動區
1-1	D2 導師室、D 棟前側樓梯	
1-2		學務處前方草皮走道、活動中心南側球場、兩側看台及草皮
1-3	活動中心(含辦公室、走廊、看台及廁所)	
1-4	教務處及會計室、生物教室(含走廊及盆栽)	
1-5	D2 學生廁所、A2 教職員廁所	
1-6	輔導室、輔導教室及中途班教室走廊、A3 小型會議走廊	
1-7	D3 導師室、CD 棟中庭(含階梯)	
1-8		司令台及四周階梯走道、後方球場及旁邊草皮
1-9	D3 學生廁所、A3 教職員廁所	
1-10	圖書館(含走廊)、專科教室走廊窗台	
1-11	<b>A1 教職員廁所</b> 、資源班辦公室、D1 整條走廊	
1-12	D4 導師室、D 棟後側樓梯	
1-13	D4 學生廁所、A4 教職員廁所	
2-1	B2 學生廁所、BC 棟 2F 連接走廊階梯活動區	
2-2	B1 學生廁所、BC 棟 1F 連接走廊、廚房電梯前走廊及斜坡	
2-3	總務處、(公托走廊、儲藏室及電腦教室走廊及階梯)	
2-4	B 棟後側地下室至 5F 樓梯(含地下室平台)	
2-5	B2 導師室、資訊室、玄關二樓走廊及理化教室走廊窗台	
2-6		前庭兩側走道、廣場、警衛室四周、通學步道
2-7	B3 學生廁所、BC 棟 3F 連接走廊階梯活動區	
2-8	B3 導師室	廚房前方旁空地.停車場(直至提款機後門)
2-9	校長室、會議室(含走廊及盆栽)、美術教室走廊	
2-10	B 棟前側地下室至 5F 樓梯(含地下室平台)	
2-11	B4 學生廁所、BC 棟 4F 連接走廊階梯活動區	
2-12	音樂教室(含走廊)、校史室及電腦教室走廊	
2-13	B4 導師室、家政教室及 B1 整條走廊	
3-1	C2 導師室、玄關(含階梯)	
3-2	<b>學務處、健康中心(含走廊)、人事室</b>	
3-3	C2 學生廁所、CD 棟 2F 連接走廊	
3-4	C3 導師室、C1 辦公室及整條走廊	
3-5	C3 學生廁所及 CD 棟 3F 連接走廊	
3-6	C 棟後側地下室至 5F 樓梯	
3-7	C 棟前側地下室至 5F 樓梯	
3-8	C4 學生廁所、CD 棟 4F 連接走廊	
3-9	C4 導師室	BC 棟中庭及階梯(5 個)

# 高雄市明義國中 114 年度第 1 學期教學區掃地區域分配圖



## 高雄市立明義國中 114 學年度第 1 學期校園及社區服務實施計畫

民國 114 年 8 月 1 日訂定

### 二、目的：

為培養學生愛惜整潔、主動服務的精神，並因應本校校園廣大，各班級負責之打掃區域有限之情況及配合社區服務工作，特訂定本計畫。

### 三、實施辦法：

本學期校園及社區服務實施對象為二年級學生。以班級為單位，利用當週班會課時間，請導師帶領，至指定地點進行打掃。

排定時程如下：

地點 日期	烤肉區 高鳳路人行道	明義街 兩側	孔祥街 及社區公園	校園環境清理
9/30	2-1	2-2	2-3	
10/21	2-4	2-5	2-6	
12/02	2-7	2-8	2-9	
12/30	2-10	2-11	2-12	2-13

### 四、考核：

學務處於校園及社區服務實施後進行考核，清潔工作不完善之班級須再利用時間改善。

參與同學將登錄一小時志工時數。

本辦法經陳校長核准後實施，修正時亦同。

## 高雄市立明義國中 114 學年度校園登革熱防治計畫

### 壹、目標：

- 一、加強校園環境衛生管理，消除環境髒亂，全面檢查並徹底清除積水容器，杜絕病媒蚊孳生源。
- 二、加強登革熱防制教育，實施「登革熱病媒蚊自我檢查」，清除蚊孳生源。

### 貳、執行重點：

一、班級衛生股長進行「登革熱病媒蚊自我檢查」登記。

二、確實做好 1→巡（巡視環境一遍） 2→倒（順便倒積水） 3  
→清潔（清潔環境） 4→刷（刷洗容器，避免蟲卵再附著）

三、確實整頓校園環境衛生，清除積水容器，消除登革熱病媒蚊孳生源，其重點工作如下：

- （一）清除教室內外或校園中積水容器，尤其是教室前小水溝的積水一定要清除。
- （二）裝飾容器（花瓶、花盆、水盤等）：每週清洗、換水一次。
- （三）儲水容器（水桶、水缸、水槽等）：每週清洗、換水一次或不用時倒置。
- （四）廢棄容器（廢輪胎、空瓶、空罐、空寶特瓶、空保麗龍等）：清除乾淨。
- （五）積水地下室：掃至排水孔排乾，避免病媒蚊的孳生。
- （六）天然容器（竹筒、樹洞、石穴等）：用泥土、沙子填滿。
- （七）室內外容易積水地方，應徹底清除，並保持乾燥。
- （八）室內外勿堆積雜物，以免蚊子藏匿。

參、區域分配：各班打掃區域及校園責任分配如附件。

肆、考核辦法：學務處將不定期抽查登革熱孳生源清除情形，並追蹤複查。

伍、本辦法經校長核准後實施，修正時亦同。



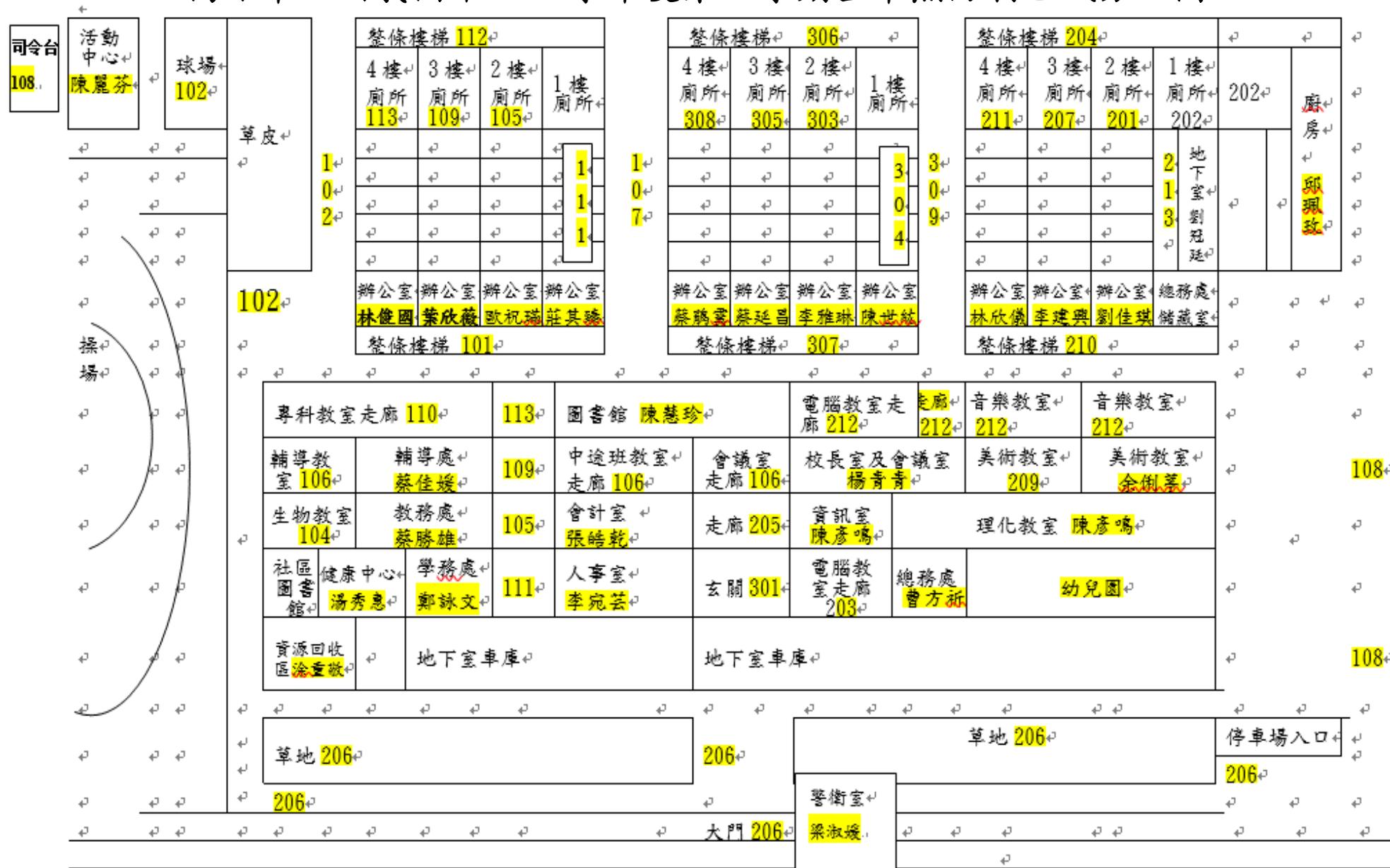
## 高雄市明義國中 114 學年度登革熱防治小組任務編組

職稱	負責人	姓名	任務工作
召集人	校長	洪自強	綜理本校登革熱防制事宜。
執行秘書	學務主任	詹為權	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 擬定校園登革熱防治計畫。</li> <li>2. 指揮調度各項人物力投入校園登革熱防治。</li> <li>3. 掌控本市各項登革熱疫情。</li> <li>4. 定期召開防制小組會議</li> </ol>
教育宣導組	教務主任	蔡勝雄	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 融入課程設計與教學活動。</li> <li>2. 推動教育宣導，提升師生防制登革熱知能。</li> </ol>
環境維護組	總務主任	曹方祈	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 積極維護及改善校園環境。</li> <li>2. 實施容器減量。</li> <li>3. 定期檢查清理水溝或投藥消滅孑孓。</li> <li>4. 規劃校園消毒工作。</li> <li>5. 花木定時修剪。</li> <li>6. 建置食蚊魚（孔雀魚或大肚魚）誘蚊產卵生態池。</li> <li>7. 列管積水地下室、水溝、沉沙池等。</li> <li>8. 加強督導各項工程、設備清潔維護管理。</li> </ol>
孳生源清除組	衛生組長	涂重敬	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 規劃校園清掃區域、負責督導老師及責任班級。</li> <li>2. 執行孳生源清除計畫。</li> <li>3. 執行校園登革熱「巡、倒、清、刷」檢查並追蹤考核。</li> <li>4. 巡視校園易積水處，並責成負責班級清除。</li> <li>5. 組訓登革熱防治檢查小組</li> </ol>
稽查組	輔導主任	蔡佳媛	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 定期稽查校園登革熱防制工作。</li> <li>2. 提供稽查結果予相關單位改善及追蹤。</li> </ol>
	中安分校主任	蔡坤霖	
	會計主任	林窈如	
	人事主任	李宛芸	
校安通報組	生教組長	黃尉豪	通報教育部校安中心校園登革熱疫情。
醫護組	護士	湯秀惠	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 通報校園登革熱疫情。</li> <li>2. 協助疫調。</li> <li>3. 疑似案例處理。</li> <li>4. 協助登革熱防制衛生教育宣導。</li> </ol>
全體教職員工及學生			執行各類交辦之登革熱防制活動。

高雄市立明義國中 114 學年度第一學期登革熱防治外掃區域負責人  
(各班導師)

班級	導師	班級	導師	班級	導師
一年一班	張瓊宇	二年一班	林銑昭	三年一班	李雅琳
一年二班	陳彩毓	二年二班	林佳臻	三年二班	徐義聖
一年三班	林利蓉	二年三班	劉佳琪	三年三班	劉博誠
一年四班	鄭 喆	二年四班	楊佩芳	三年四班	蔡延昌
一年五班	王偉權	二年五班	黃惠卿	三年五班	許峰瑞
一年六班	黃雅瀟	二年六班	陳秋理	三年六班	楊淑婷
一年七班	吳岱砒	二年七班	林宗杰	三年七班	林峻陞
一年八班	李佳蕙	二年八班	李建興	三年八班	張維真
一年九班	郭孟雯	二年九班	何佳宜	三年九班	蔡鵬雲
一年十班	李珍媚	二年十班	王文芳	(中安) 三年一班	羅艾華
一年十一班	邱凱彬	二年十一班	林易臻	(中安) 三年二班	楊晏宜
一年十二班	陳怡君	二年十二班	吳婉綺		
一年十三班	蕭銘毅	二年十三班	林欣儀		
(中安) 一年一班	蔡葡芳	(中安) 一年一班	江嬾乙		
(中安) 一年二班	楊純婷	(中安) 一年二班	林芷丞		
(中安) 一年三班	林慧瑜	(中安) 一年三班	蔡皓至		

## 高雄市立明義國中 114 學年度第 1 學期登革熱防制區域分配圖



### 【肆、健康中心暨營養午餐】

高雄市立明義國中 114 學年度「傳染病防制」防疫應變小組任務分配表

成立日期：114.08.01

職稱	姓名	職稱	主要工作項目
總召集人	洪自強	校長	擔任總召集人，召開應變小組會議，統籌指揮應變行動，統籌對外訊息之公佈與說明或指定對外發言人。
防疫小組	蔡勝雄	教務主任	停課、復課、補課事項及相關防疫資訊課程融入。
防疫小組	詹為權	學務主任	擬定並推動防治計畫、防疫宣導、疫情通報、聯繫衛生單位、追蹤造冊列管、緊急應變措施、環境清潔消毒工作、協調校內各單位之執行。
防疫小組	曹方祈	總務主任	環境清潔消毒、經費配合、採購並補充防疫物資。
防疫小組	蔡佳媛	輔導主任	安撫師生及家長情緒、進行心理輔導、學習輔導、協助追蹤。
防疫小組	蔡坤霖	中安分校主任	辦理中安分校相關防疫事務
防疫小組	李宛芸	人事主任	追蹤病假教職員工病因、教職員工出（返）國行程調查。
防疫小組	林窈如	會計主任	經費核銷。
校安通報	黃尉豪	生教組長	上放學路線規劃、疫情通報
健康照護組	湯秀惠	護士	篩檢通報、隔離防護、疫情監控、聯繫衛生單位、追蹤接觸者、防疫宣導、醫療諮詢。
聯絡人	涂重敬	衛生組長	協助擬定並推動防治計畫、防疫宣導、疫情通報、聯繫衛生單位、追蹤造冊列管、緊急應變措施、環境清潔消毒工作。
	各班導師		協助疫情通報及請假學生之追蹤

## 高雄市 114 學年度校園集體緊急傷病事件處理小組工作職掌

編組職別	職 掌	負責人			
		職稱	姓名	電話	代理人
總指揮官	1. 統籌指揮緊急應變行動 2. 宣佈與解除警戒狀態 3. 統籌對外訊息之公佈與說明 4. 啟動社區醫療資源合作模式 派員進駐後送醫院。 5. 派員進駐後送醫院負責協調聯繫 ※若為食物中毒事件 6. 處理後續供餐事宜	校長	洪自強	7911296 分機 10	
現場指揮官	1. 通知消防局 119 2. 指揮現場緊急應變行動 3. 緊急傷病事件調查與分析 4. 協調校內各單位之執行 5. 視情況通知相關單位（教育局校安中心、衛生局、警察局）	學務主任	詹為權	7911296 分機 21	
現場管制組	1. 成立臨時管制中心 2. 現場隔離及安全警告標示設置 3. 現場秩序管制及引導師生疏散 4. 引導校外支援單位進入搶救 5. 清點人數並統計傷病	生教組長 訓育組長 含副組長	黃尉豪 周易誼 鄭詠文 劉怡秀 方建欽 陳靖心	7911296 分機 22	
緊急救護組	1. 成立緊急救護中心 2. 實施緊急救護與檢傷分類 3. 護送及安排就醫 4. 傷病相關資料之建立及記錄	衛生組長 體育組長 護士 營養師 幹事 童軍團長	涂重敬 陳麗芬 湯秀惠 邱珮玫 王美惠 黃小萍	7911296 分機 24	
行政聯絡組	1. 負責聯絡各組及支援單位 2. 協助總指揮官掌握各組資訊 3. 聯絡家長及向家長說明 4. 停課及補課事項 ※若為食物中毒事件 1. 蒐集患者嘔吐或排泄物（留存於冰箱冷藏室），儘速通知衛生單位檢驗 2. 保留剩餘食物（留存於冰箱冷藏室）留待衛生單位人員化驗	教務主任	蔡勝雄	7911296 分機 11	
總務組	1. 啟動緊急醫療網路 2. 負責協調護送之交通工具必要時協助護送 3. 支援所需設備器材清點 4. 善後物品復原及清點器材 5. 協助救護經費籌措 6. 協助申請保險理賠	總務主任	曹方祈	7911296 分機 31	
輔導組	1. 安撫傷病患、師生及家長 2. 與緊急醫療機構連結合作事宜 3. 助個案身心復健及學習輔導 4. 家庭追蹤及社會救助	輔導主任	蔡佳媛	7911296 分機 41	

## 高雄市立明義國中 114 學年度第一學期營養午餐教育競賽計畫

- 一、目的：建立學生正確的營養觀念，培養飲食禮儀，訓練衛生習慣，落實於日常生活之中，將營養、衛生與教育確實結合，以改善國民健康。
- 二、實施方法：教育宣導、習慣訓練及競賽獎勵三步驟。
- 三、午餐教育指導綱要：
  1. 參前準備：人員到齊、班級配膳車之整潔、餐具盒之清潔、打菜同學之服裝配備、取餐秩序及禮儀、相關週遭環境衛生。
  2. 進餐情形：進餐秩序、氣氛及均衡飲食（吃完盤中食物及減少廚餘），餐食姿勢及餐間不離開用餐座位，進餐時間以十五～二十分鐘為宜，飯前洗手、飯後刷牙漱口。
  3. 餐後收拾工作：配膳車及餐具盒之清潔、週遭環境之打掃、廚餘垃圾之分類處理、廚餘桶之清洗、水果乳品之食後處理。
- 四、評分時間：
  1. 學務處人員利用中午午餐時間（12：00 開始評分）至各班進行評分，每週進行統計，公布成績。
- 五、競賽方式：事先請午餐股長加強班級宣導，並請導師協助教育，開學第二週起，由學務處組長及老師於午餐時間到各班教室評分，學期末統計優等班級全班給予獎狀及獎品並記嘉獎一次鼓勵。
- 六、所需獎品費用由營養午餐相關經費支出。
- 七、本辦法經陳校長核可後實施。

