

【附件2】

臺南市111學年度後壁國民中學
學校提供相關健康資訊給學生與家長

學校提供相關健康資訊給學生與家長				
活動名稱	學校提供相關健康資訊給學生與家長			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111學年度	參加人數	141	-	40
簡述活動內容	學校提供相關健康資訊給學生與家長。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)

08	09	10	11	12	10第二次抽考(自然)
15	16	17	18	19	17第二次抽考(社會)
22	23	24	25	26	【10】 傳統藝術比賽 【11】 隔屆暨教職生命宣言(第5節、八年級、特殊教育團康(第5-6節、七年級)) 【12】 七年級抽血檢查(早修)
29	30	01	02	03	30-1第二次定期考 【20】 七年級抽血檢查(上午) 【21】 導師會議、全校教師增能研習-雙語教育研習(第5、6節、九年級)、16:00收場 【22】 中小學木球錦標賽(暫訂) 【23】 高職參訪(上午後商、下午自商、八年級) 【24】 教職員工暨家長志工文康活動 【25】 市長蒞臨民俗體育錦標賽(暫訂) 【26】 中小學跆拳道錦標賽(暫訂)
06	07	08	09	10	【10】 臺南市111年國中英語文競賽(暫訂)
13	14	15	16	17	【14】 校園預防犯罪宣導(第5節、七年級)、餐旅服務停課一次、食品職群狀元菜烹飪課程(第5-7節、八年級)
20	21	22	23	24	【16-17】 校慶暨運動會、生涯暨技藝教育成果展 【23】 聖誕節活動(7:40)
27	28	29	30	31	【26】 臉部平權演講(第5節、八年級)、技藝課程(設計)結束式 【28】 家庭教育講座(第5節、全校)



說明：聯絡簿張貼學校行事曆讓家長了解學校

說明：學校網站公布各項學生活動訊息給家長

活常規	課業訊息	親師交流	生活隨筆	回家作業、明日考
<input type="checkbox"/> 國文 <input type="checkbox"/> 英語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 理化 <input type="checkbox"/> 體育 <input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 公民	科目 成績 作業 國文 英語 數學 生物 理化 體育 音樂 公民			月 日 星期

如要算分——請出《當場現形記》
 譯：此喻意考卷時時只做對自己有利的事。

親愛的家長：
 本校為加強學生口腔衛生習慣養成有效預防齲齒，請家長配合事項如下：
 1. 麻煩貴家長督促孩子準備牙刷、牙膏、牙帶至學校。
 2. 在餐中、午吃飽飯後，與本校教職員同仁一起實施茶葉活動，以養成良好生活習慣。
 3. 本校為了鼓勵年餐後有進行潔牙活動之學生，學校在期末由班級派牙學生名單上的學生，給予嘉獎，以資鼓勵。
 在此非常感謝 貴家長能全力配合學校進行的活動，謝謝。
 後壁國中健康中心敬啟

給家長的一封信
 關心孩子的網路世界

066871974 #251#252

親愛的家長您好：
 您留意過家中孩子的上網情況嗎？根據教育部調查，孩子平日的上網時間，約一個半小時，到了假日則高達四個小時。孩子在度過更多的時間沉浸在網路世界中，您是否擔心他們的健康狀況和課業表現會受到影響？或擔心孩子在網路上瀏覽不適合他們閱讀的內容？以下有幾點小叮嚀，提供給各位家長參考，讓我們共同關心孩子的網路世界。

◎ 3C 產品使用時間與地點
 建議依據孩子的年齡及需求，共同討論如何使用3C產品上網。
 (1) 電腦放在公共區域，例如：客廳，以方便隨時留意孩子使用網路的情形。
 (2) 平時手機與平板交由家長保管，尤其睡覺時不放在床邊。
 (3) 如有需要，可在父母的房間內裝設網路或電腦電線的開關，正時關閉。

◎ 訂立我們的上網規則
 與孩子一起訂定上網規則，貼在電腦旁，親子一起簽名執行。
 (1) 完成應該完成的功課或家事後，詢問家長同意後才可上網。
 (2) 母上網30分鐘就休息10分鐘，一天最多上網2小時。
 (3) 倘若孩子無法於約定的時間內結束網路，建議提前15分鐘給予提醒。
 (4) 討論未能遵守上網規則的處罰制度。

◎ 與孩子分享網路經驗
 建議與孩子分享與討論網路經驗，孩子對那些虛假好評、有違誤謬。
 (1) 建議給網友留言互動安全，勿隨意私聊。
 (2) 個人資料保護，不輕易透露自己的真實姓名、地址或電話。
 (3) 在網路發言或張貼訊息前，要好好思考：網路是公開場合，有可能會造成洩露隱私。
 (4) 網路遊戲不傷到真身且好玩，但須留意避免沉迷而影響學習。

◎ 安排孩子參與網路安全活動
 鼓勵並陪伴孩子多利用課餘時間從事安全的休閒戶外活動，避免孩子以上網作為唯一休閒。
 (1) 安排家人相處的時間，例如：網遊、踏青、露營等。
 (2) 鼓勵孩子參與各種的休閒活動。
 (3) 鼓勵孩子參加團體戶外活動。

家長姓名：_____ 日期：107年12月11日

說明：聯絡簿聯絡口腔衛生宣導

說明：給家長的一封信(遠離3C 產品視力保健知識)