

臺南市立忠孝國民中學服裝儀容實施要點

112.02.10 校務會議修訂

提高學生在校辨識度及維護校園安全的原則下，建議學生於上學日穿著學校制服及運動服；在校活動以班級為單位，配合學校作息操課內容，穿著適宜之服裝、鞋具，分下列項目說明之：

(一)衣著：上學日已開放可以搭配學校紀念衣，各班服裝請以學校制服、運動服、班服(一週僅限一次)以及紀念衣來做分配，敬請各班導師協助配合。

班服設計原則：1. 以運動 T 為主並融入學校元素(忠孝國中、CHJH 或是學校 LOGO)

2. 若不融入設計，學校元素最小出現標準是信用卡大小

3. 建議位置在胸口、袖子或是衣領後方

學生得依個人對天氣冷、熱之感受，選擇穿著長短袖或長短褲校服。天氣寒冷時，學校開放學生在校服內及外均可加穿保暖衣物，例如便服外套、帽 T、毛線衣、圍巾、手套、帽子等。

制服：考量學生舒適度，制服上衣可不紮在褲(裙)內。

運動服：上衣可不紮於褲內，上體育課不可穿自己的便服(如經任課老師同意可，課後立即換回)，更不可打赤膊。

(二)鞋子：鞋子顏色開放，配合國中生活之活動量較大，款式仍需以運動鞋款式(不露趾)為主，避免足部傷害。

(三)襪子：襪子顏色開放，但款式仍需以方便運動為主，以保護腳踝、避免悶熱及運動傷害。

(四)角膜變色片：目前市售隱形眼鏡的部分也多有疑慮，同學的近視有些也是假性近視，建議同學依照專業醫師配戴矯正形眼鏡。

(五)其他：如帽子、戒指、耳環、項鍊等飾品，國中生活多有大量的活動，難免會有身體碰觸(如體育課)，為免受傷，造成不必要的糾紛，建議不配戴。

生教組

教師兼生活
教育組長 陳銘鴻

學務主任

教師兼
學務主任 郭峻銘

校長

臺南市立忠孝
國民中學校長 侯心偉

臺南市立忠孝國民中學 111 學年度

服裝儀容委員會會議紀錄

一、時間：112 年 1 月 13 日（星期五）中午 12 時 40 分

二、地點：教研室

三、主席：學務主任

四、出席人員：詳簽到單

五、提案討論：

案由一：服儀共識是否需修訂。

需修訂 0 票

不需修訂 6 票

案由二：討論班服是否納入學校認可之服裝。

是 6 票

否 0 票

針對班服入校提請相關規範原則

1. 以運動 T 為主

2. 班服的設計要融入學校元素(忠孝國中、CHJH 或是學校 LOGO)

3. 若不融入設計，學校元素最小出現標準是信用卡大小

4. 建議位置在胸口、袖子或是衣領後方

於 111 學年下學期之校務會議中討論是否通過。

六、臨時動議：

無

教師生活
教育組長 陳銘鴻

教師兼
學務主任 郭峻銘

臺南市立忠孝
國民中學校長 侯志偉

忠孝國中 112 服儀委員會開會簽到表

服儀會委員	職稱	姓名	性別	(請備註召集人)	簽到處
行政人員代表	學務主任	郭峻銘	男	召集人	郭峻銘
	生教組長	陳銘鴻	男		陳銘鴻
教師代表	教師會代表	陳總龍	男		
家長代表		邱淑媛	女		邱淑媛
學生代表		蘇慧珊	女		蘇慧珊
		林詩宜	女		林詩宜
		仇品浩	男		仇品浩

台南市立忠孝國中

情緒管理團體 團體計劃書

一、團體名稱：情緒管理團體 — 心事誰人知第二章

二、領導者：劉欣怡、施筱芸

三、團體目標：

1. 協助覺察情緒對自己的影響。
2. 培養抒解情緒的正向方式。

四、團體型態：結構式、封閉式團體

五、成員對象：台南市立忠孝國中學生

人數：五人

六、活動地點：團體諮商室

七、團體時間：

第一次 04/08 (四) 下午 14:10~16:00 第六節~第七節

第二次 04/15 (四) 下午 14:10~16:00 第六節~第七節

第三次 04/29 (四) 下午 14:10~16:00 第六節~第七節

第四次 05/13 (四) 下午 14:10~16:00 第六節~第七節

八、團體成效評量

口語評量：每次團體結束前，請成員分享本次團體的感受、收穫、建議

書面評量：團體活動紀錄表—每次團體結束後填寫

第一單元			
單元名稱：再續前緣			
單元目標：增進自我了解、形成團體信任度			
預訂活動內容或進行方式：			
項目	時間	步 驟	備 註
團體介紹	5 分	<p>◎團體基本內容介紹。</p> <p>1. 領導者自我介紹</p> <p>2. 目的說明：透過團體參與能覺察自己的情緒並學習紓壓的方法。</p> <p>3. 時間分配：週四第六、七節</p> <p>4. 介紹活動場地：直接到場地集合、不要帶食物垃圾、勿破壞公物</p> <p>5. 記優點方式：全程參加、未遲到、未違反校規嘉獎一支、表現良好可得優點貼紙以累計嘉獎)</p>	
超級犀牛	30 分	<p>1. 領導者說明遊戲規則後邀請成員開始進行遊戲，輸家必須回答領導者的提問。題目如下:介紹每位成員的名字、你對每個成員的印象…。</p> <p>2. 領導者邀請成員共同疊出十層樓房，若完成任務可以獲得飲料點數；未完成任務要回答問題:最近的一個生活小確幸</p>	超級犀牛桌遊
紅花卡	30 分	<p>1. 請成員依照對左右兩邊成員的第二印象挑選適合的紅花卡並分享。</p> <p>2. 請成員選取一張最能代表自己個性的紅花卡。</p> <p>3. 邀請成員依順時針繞圈依序分享。</p>	紅花卡
團體規範	15 分	<p>1. Leader 說明團體規範之意義與重要性。</p> <p>2. 成員提出，並共同討論團體規範適當與否。</p> <p>3. 拿出海報，請成員共同在海報上寫下團體規範。</p> <p>4. 請成員在團體規範上簽名。</p>	彩色筆、海報紙
愛心貼紙	10 分	<p>1. 領導者邀請成員回饋此次團體中最讓自己欣賞或表現不錯、想鼓勵的成員。</p> <p>2. 發給愛心貼紙給團體中表現良好的成員。</p>	巧克力、愛心貼紙

第二單元

單元名稱：馬卡龍之約

單元目標：1. 成員能說出經歷過的情緒體驗。
2. 成員能分享自身遇過的情緒困境及應對方式。

預訂活動內容或進行方式：

項目	時間	步驟	備註
團體規範	10分	◎團體規則 1. Leader 說明團體規範之意義與重要性。 2. 成員提出，並共同討論團體規範適當與否。 3. 拿出海報，請成員共同在海報上寫下團體規範。 4. 請成員在團體規範上簽名。	彩色筆、海報紙
揪麻吉	70分	◎揪麻吉 1. 領導者說明遊戲規則，並邀請成員開始進行遊戲，引導成員思考從上次團體到現在，從每個成員分享的內容中猜出對方可能的興趣是成為贏家的關鍵，也可以透過聊天、發問來了解對方可能有的興趣。 2. 領導者運用情緒卡引導成員選擇剛在遊戲中出現過的情緒?並分享引發情緒的原因? 3. 領導者引導成員思考這個情緒曾經在你生活中出現過嗎?當時發生什麼事?你通常都如何幫助自己情緒好轉?	揪麻吉、情緒卡
愛心貼紙	10分	1. 領導者邀請成員回饋此次團體中最讓自己欣賞或表現不錯、想鼓勵的成員。 2. 發給愛心貼紙給團體中表現良好的成員。	巧克力、愛心貼紙

第三單元

單元名稱：情緒探險家

單元目標：1. 學習從生活中找出滿足內在需求的方式。
2. 練習對他人正向回饋。

預訂活動內容或進行方式：

項 目	時 間	步 驟	備 註
我的心情	15 分	◎心情點滴 1. 領導者邀請成員各自分享這周的情緒感受並引導其他成員給予回饋。	
聊天話大冒險	65 分	◎聊天話大冒險 1. 領導者說明桌遊聊天話大冒險的遊戲規則，邀請成員透過猜拳決定遊戲順序。 2. 領導者依據每個成員回答問題的具體程度決定前進格數、給予回饋的成員也可抽取前進或後退格數，最快走到終點的成員為贏家。	聊天話大冒險
愛心貼紙	10 分	1. 領導者邀請成員回饋此次團體中最讓自己欣賞或表現不錯、想鼓勵的成員。 2. 發給愛心貼紙給團體中表現良好的成員。	巧克力、愛心貼紙

<p>第四單元</p> <p>單元名稱：心的寶藏</p> <p>單元目標：1. 成員能分享面對負面情緒的應對方式。 2. 成員能相互回饋並學習安頓自己的心情。</p> <p>預訂活動內容或進行方式：</p>			
項目	時間	步 驟	備 註
點滴在心	25 分	◎領導者邀請成員本週心情及引發情緒的事件並讓成員彼此回饋。	
優點大轟炸	60 分	◎特質轟炸機 1. 領導者發下特質清單及轟炸貼紙，請成員寫下最欣賞其他五位成員的特質。 2. 領導者依序邀請成員坐在團體中間接受其他成員的特質轟炸。 3. 領導者請其他成員依序對團體中間的成員說「我很欣賞你...，因為……」	特質清單、轟炸貼紙
回饋活動	5 分	1. 領導者發下每人糖果一顆，請成員將糖果送給今天表現最好、想感謝、欣賞的成員，並說明原因。 2. 領導者與協同領導者發下愛心貼紙給今天表現進步或是很棒的成員。	糖果、愛心貼紙



小團體精彩剪輯 I



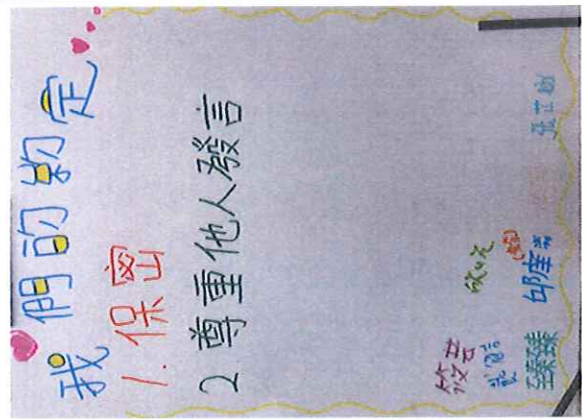
第一印象



自我介紹



心情點滴



團體規範



妙語說書人



團體中的我



性別平等宣導週學習單

影片 1 - 看不見的恐懼 - 數位科技下的跟蹤騷擾

Q1: 影片 1 中的網友，透過升級 APP 竊取樂樂的個資，希望樂樂能當他的女朋友，這些行為是否已經違法？請問該網友觸犯的是什麼法律？

1. 竊取個資是違法的。

2. 加了「個人資料保護法」。

Q2: 根據影片 1，若您不慎也遭網友在網路上跟蹤騷擾，您可以怎麼做來自保？(請討論四種方式)

1. 報警。 2. 報告師長。

3. 報告父母。 4. 跟朋友討論。

影片 2 未經同意散佈私密影像

Q1: 如何避免成為隨意散佈影像的加害人？

不要隨意將自己的照片傳給他人之外，
也不可散佈他人照片。

Q2: 情感互動需要學習，您如何建立正確的兩性互動關係？

尊重對方，也不能做出過分犯法之要求。

臺南市 111 年度【友善校園】學生事務與輔導工作

性別平等教育宣導「校安黃綠紅:網路素養與認知」學習單(國中版)

學校： 忠孝國中 班級： 201 姓名： 王理安

如何聰明健康上網？請說出至少三個好習慣。

1. 不要沉迷
2. 不要完全相信網友說的話
3. 限制使用 3C 產品的時間

何謂高四感？什麼活動可以讓自己有高四感？

歸屬感

成就感

愉悅感

意義感

騎腳踏車

注意網路交友陷阱，可以如何保護自己？

不要相信網路上的人
輕易

請分享自己在網路使用上曾經遭遇過的問題或困擾，
還有解決問題的有效方法。

被網友要求要見面
先和家人說，再找人陪同或拒絕！

學校建構包容與健康氛圍



校長主持友善校園週反霸凌宣導



性教育關懷愛滋宣導



邀請少年隊辦理反霸凌宣導



登月計畫消除月經貧窮



辦理母親節孝道活動



性別平等宣導