

臺北市立中崙高級中學110學年度第二學期高中部彈性學習時間行事曆(2022/01/27)

| 年級 | | 高中部一年級 | | 高中部二年級 | | 高中部三年級 | | |
|----|------|--|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------|-------|
| 週次 | 日期 | 第 5 節 | 第 6 節 | 第 5 節 | 第 6 節 | 第 5 節 | 第 6 節 | 第 7 節 |
| 一 | 2/11 | 原班自主學習 | | 自主學習(一) | | 自主學習(一) | | |
| 二 | 2/18 | 高二自主學習發表(原班) | | 高二學習成果、多元表現發表 | | 自主學習(二) 學習歷程自述工作坊 | | |
| 三 | 2/25 | 高二學習成果、 多元表現發表(原班) | | 自主學習(二) | | 自主學習(三) 學習歷程自述工作坊 | | |
| 四 | 3/4 | 自主學習(一) | | 自主學習(三) | | 自主學習(四) | | |
| 五 | 3/11 | 優良學生 競選發表 地點： 5樓活動中心 | 原班自主學習 | 優良學生 競選發表 地點： 5樓活動中心 | 原班自主學習 | 自主學習(五) | | |
| 六 | 3/18 | 優良學生 投票 地點： 5樓活動中心 | 原班自主學習 | 原班自主學習 | 優良學生 投票 地點： 5樓活動中心 | 自主學習(六) | | |
| 七 | 3/25 | 自主學習(二) | | 自主學習(四) | | 自主學習(七) 學習歷程檔案宣導 (第 5 節) | | |
| 八 | 4/1 | 自主學習(三) | | 自主學習(五) | | 自主學習(八) | | |
| 九 | 4/8 | 選課暨班群 說明 (101-104、 106-107、 109) | 選課暨班群 說明 (105、108、 110) | 高二班際排球賽—預賽 地點：1樓排球場 | | 自主學習(九) | | |
| 十 | 4/15 | 自主學習(四) | | 高二教育旅行 | | 自主學習(十) | | |
| 十一 | 4/22 | 原班自主學習 英文作文、單字比賽 地點：7樓自習教室 | | 原班自主學習 英文作文、單字比賽 地點：7樓自習教室 | | 自主學習(十一) | | |
| 十二 | 4/29 | 原班自主學習 | | 原班自主學習 | | 自主學習(十二) | | |
| 十三 | 5/6 | 自主學習(五) | | 高二班際排球賽—複賽 地點：1樓排球場 原班自主學習 | | 自主學習(十三) | | |
| 十四 | 5/13 | 自主學習(六) | | 自主學習(六) | | 自主學習(十四) | | |
| 十五 | 5/20 | 自主學習(七) | | 自主學習(七) | | 自主學習(十五) | | |

臺北市立中崙高級中學110學年度第二學期高中部彈性學習時間行事曆(2022/01/27)

| 年級 | | 高中部一年級 | | 高中部二年級 | | 高中部三年級 | | |
|-----|------|----------------------|-------|--|--|----------|-------|-------|
| 週次 | 日期 | 第 5 節 | 第 6 節 | 第 5 節 | 第 6 節 | 第 5 節 | 第 6 節 | 第 7 節 |
| 十六 | 5/27 | 自主學習(八) | | 自主學習(八) | | 自主學習(十六) | | |
| 十七 | 6/3 | 端午節 | | 端午節 | | 端午節 | | |
| 十八 | 6/10 | 英崙獎決賽 地點：B1 國際會議廳 | | 自主學習(九) 成果分享 | | | | |
| 十九 | 6/17 | 自主學習(九) 成果分享 | | 選課說明 (201-202、 205-206、 207-208) 學習歷程宣導 (203、204、 209-210) | 選課說明 (203-204、 209-210) 學習歷程宣導 (201-202、 205-206、 207-208) | | | |
| 二十 | 6/24 | 原班自主學習 | | 原班自主學習 | | | | |
| 二十一 | 7/1 | 暑假開始 | | 暑假開始 | | 暑假開始 | | |

備註：

*請各班依據本行事曆進行表定特色活動、教育講座及自主學習。

*特色活動及教育講座時間，請各班班長務必準時帶隊至指定地點集合。

*自主學習時間，請各位同學依照自身選課班級，準時至指定教室集合。

*學期中行事曆若有任何異動，將另行以紙本或廣播方式通知各班。

*如有任何問題，請洽學務處學生活動組。

臺北市立中崙高級中學 110 學年度第二學期高中部班週會及社團活動行事曆(2022/01/27)

| 週次 | 日期 | 班會議題討論/週會講座主題 (週四第 4 節) | 日期 | 社團活動 (週五第 7 節) |
|----|------|---|------|------------------------|
| 一 | | | 2/11 | 社課(一) |
| 二 | 2/17 | 【高一二】友善校園週：班會議題討論 【高三】課諮師入班宣講 | 2/18 | 社課(二) |
| 三 | 2/24 | 【高一二】如何精進本班資源回收制度？ (班會議題討論) 【高三】課諮師入班宣講 | 2/25 | 社課(三) |
| 四 | 3/3 | 【高一二】如何培養自律行為及良好習慣？ (班會議題討論) | 3/4 | 社課(四) |
| 五 | 3/10 | 【高一二三】防毒守門員—防毒宣導動畫短片 地點：各班教室 | 3/11 | 社課(五) |
| 六 | 3/17 | 【高一二】午餐供應滿意度調查 (請各班填寫問券後收回) 【高三】各班自訂議題討論 | 3/18 | 社課(六) |
| 七 | 3/24 | 第一次段考 | 3/25 | 社課(七) |
| 八 | 3/31 | 【高一】愛滋病防治宣導 地點：5 樓活動中心 【高二】各班自訂議題討論 | 4/1 | 社課(八) |
| 九 | 4/7 | 【高一二】如何精進本班資源回收制度？ (班會議題討論) | 4/8 | 社課(九) |
| 十 | 4/14 | 【高一】如何做好有效率的時間管理？ (班會議題討論) 高二教育旅行 | 4/15 | 社課(十) 高二教育旅行 |
| 十一 | 4/21 | 【高一二】法治教育講座 地點：5 樓活動中心 | 4/22 | 社課(十一) |
| 十二 | 4/28 | 【高一二】如何有效防治校園霸凌？ (班會議題討論) 【高三】 第二次模擬考 | 4/29 | 社課(十二) |
| 十三 | 5/5 | 【高一】班際拔河比賽 地點：1 樓操場 【高二】各班自訂議題討論 | 5/6 | 社課(十三) |
| 十四 | 5/12 | 【高一】各班自訂議題討論 【高二】班際排球比賽—決賽 地點：1 樓操場 【高二】大學學系探索量表施測(單數班) 地點：各班教室 | 5/13 | 社課(十四) |

臺北市立中崙高級中學 110 學年度第二學期高中部班週會及社團活動行事曆(2022/01/27)

| 週次 | 日期 | 班會議題討論/週會講座主題 (週四第 4 節) | 日期 | 社團活動 (週五第 7 節) |
|-----|------|---|------|-------------------|
| 十五 | 5/19 | 【高一】使用社群軟體互動時應注意的禮儀 (班會議題討論) 【高二】大學學系探索量表施測(雙數班) 地點：各班教室 【高三】各班自訂議題討論 | 5/20 | 社課(十五) |
| 十六 | 5/26 | 【高一二】水上運動會 地點：3 樓游泳池 | 5/27 | 社課(十六) |
| 十七 | 6/2 | 【高一二】藥物濫用之預防策略 (班會議題討論) | 6/3 | 端午節 |
| 十八 | 6/9 | 【高一二】在日常生活中，有哪些行為是遵守 交通安全的表現?(班會議題討論) | 6/10 | 社課(十七) |
| 十九 | 6/16 | 【高一二】藝能科期末考 | 6/17 | 社課(十八) |
| 二十 | 6/23 | 【高一二】各班自訂議題討論 | 6/24 | 社課(十九) |
| 二十一 | 6/30 | 休業式 | 7/1 | 暑假開始 |

備註：

*請各班依據本行事曆進行班會議題討論、週會講座活動及社團課程。

*班會時間請藝文股長至學務處領取班會紀錄簿，並填寫後於課後繳回。

*週會時間請班長務必準時帶隊至五樓活動中心集合。

*社團課程時間請各位同學務必準時至社課地點集合。

*學期中行事曆若有任何異動，將另行以紙本或廣播方式通知各班。

*如有任何問題，請洽學務處學生活動組。

臺北市立中崙高級中學 110 學年度第二學期國中部班週會及社團活動行事曆(2022/01/27)

| 週次 | 日期 | 班會議題討論/週會講座主題 (週五第 4 節) | 日期 | 社團活動 | |
|----|------|--|------|--------------|--------------|
| | | | | 國九(週三第 5 節) | 國七八(週三第 6 節) |
| 一 | 2/11 | 【國七八九】瞭解議事規則及班規制定 (班會議題討論) | | | |
| 二 | 2/18 | 【國七八】 友善校園週：待定－(班會議題討論) 【國九】 模擬考 | 2/16 | 社課(一) | 社課(一) |
| 三 | 2/25 | 【國七八】如何精進本班資源 回收制度?(班會議題討論) 【國九】多元入學宣導 地點：各班教室(線上方式) | 2/23 | 社課(二) | 社課(二) |
| 四 | 3/4 | 【國七八】數學能力競賽(各班代表參加) 地點：備課教室 B、備課教室 C 【國七八】生命與情感教育宣導 地點：各班教室(線上方式) | 3/2 | 社課(三) | 社課(三) |
| 五 | 3/11 | 【國七八】優良學生競選發表 地點：5 樓活動中心 | 3/9 | 社課(四) | 社課(四) |
| 六 | 3/18 | 【國七八】優良學生投票 地點：5 樓活動中心 | 3/16 | 原班自主學習 | |
| 七 | 3/25 | 【國七八】午餐供應滿意度調查 (請各班填寫問券後收回) | 3/23 | 第一次段考 | |
| 八 | 4/1 | 【國七】菸害防制宣導講座 地點：5 樓活動中心 【國八】如何有效防治校園霸凌? (班會議題討論) | 3/30 | 社課(五) | 社課(五) |
| 九 | 4/8 | 【國七】藥物濫用之預防策略 (班會議題討論) 【國八】班際拔河比賽 地點：1 樓操場 | 4/6 | 社課(六) | 社課(六) |
| 十 | 4/15 | 【國七八九】如何有效防治校園霸凌? (班會議題討論) | 4/13 | 畢業考 | 社課(七) |
| 十一 | 4/22 | 【國七八】藥物濫用之預防策略 (班會議題討論) | 4/20 | 社課(七) | 社課(八) |

臺北市立中崙高級中學 110 學年度第二學期國中部班週會及社團活動行事曆(2022/01/27)

| 週次 | 日期 | 班會議題討論/週會講座主題 (週五第 4 節) | 日期 | 社團活動 | |
|-----|------|--|------|--------------|--------------|
| | | | | 國九(週三第 5 節) | 國七八(週三第 6 節) |
| 十二 | 4/29 | 【國七八】英文單字大賽(各班代表參加) 【國七】各班自訂議題討論 【國八】生涯暨家庭教育講座 地點：5 樓活動中心 | 4/27 | 原班自主學習 | |
| 十三 | 5/6 | 【國七八】人身安全教育講座 地點：5 樓活動中心 | 5/4 | 社課(八) | 社課(九) |
| 十四 | 5/13 | 【國七】直笛合奏比賽 【國八】英語合唱比賽 地點：5 樓活動中心 | 5/11 | 社課(九) | 社課(十) |
| 十五 | 5/20 | 【國七】班際分站趣味運動會 地點：1 樓操場 【國八九】各班自訂議題討論 | 5/18 | 社課(十) | 社課(十一) |
| 十六 | 5/27 | 【國七八九】防毒守門員—防毒宣導動 畫短片 地點：各班教室 | 5/25 | 社課(十一) | 社課(十二) |
| 十七 | 6/3 | 端午節 | 6/1 | 社課(十二) | 社課(十三) |
| 十八 | 6/10 | 【國七八】水上運動會 地點：3 樓游泳池 | 6/8 | 社課(十三) | 社課(十四) |
| 十九 | 6/17 | 藝能科期末考 地點：各班教室 | 6/15 | 社課(十四) | 社課(十五) |
| 二十 | 6/24 | 【國七八九】各班自訂議題討論 | 6/22 | 原班自主學習 | |
| 二十一 | 7/1 | 暑假開始 | 6/29 | 第三次段考 | |

備註：

- *請各班依據本行事曆進行班會議題討論、週會講座活動及社團課程。
- *班會時間請藝文股長至學務處領取班會紀錄簿，並填寫後於課後繳回。
- *週會時間請班長務必準時帶隊至五樓活動中心集合。
- *社團課程時間請各位同學務必準時至社課地點集合。
- *學期中行事曆若有任何異動，將另行以紙本或廣播方式通知各班。
- *如有任何問題，請洽學務處學生活動組。

登山



露營



單車



學校戶外教育 安全指引

臺北市政府教育局
DEPARTMENT OF EDUCATION
TAIPEI CITY GOVERNMENT

臺北市學校環境教育中心
TAIPEI Taipei City School Environmental Education Center



溯溪



划舟



學校戶外教育 安全指引



目 錄

| | | |
|-----------|-------|----|
| 前 言 | ----- | 01 |
| 登 山 活 動 | ----- | 02 |
| 露 營 活 動 | ----- | 04 |
| 自 行 車 活 動 | ----- | 06 |
| 溯 溪 活 動 | ----- | 08 |
| 獨 木 舟 活 動 | ----- | 10 |

附 錄

| | | |
|---------------------|-------|----|
| 戶 外 教 育 規 劃 流 程 參 考 | ----- | 12 |
| 幼 兒 篇 | ----- | 13 |
| 宣 導 海 報 | ----- | 14 |

前言

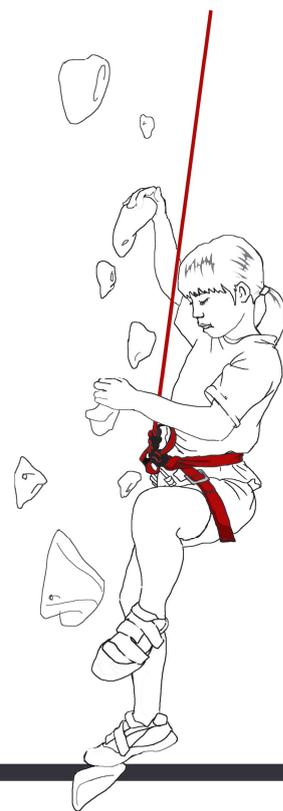
近年來，教室外的學習在國際上已形成新的學習風潮，各國不約而同開始重視戶外教育，讓學生走出教室，將學習與生活結合，透過五感的體驗式學習，提高學習興趣與效果。而我國更將戶外教育列入 108 課綱的重要議題，視為達成五育均衡發展的必要途徑。

要將戶外環境變成教學場域，帶著學生走進真實世界，達成有意義的學習，需經歷規劃、執行及反思三個階段，並透過教師及行政相互配合，始可達成。有關每個階段的準備事項、檢核內容、人員分工與進度管理等，可參考國教院「戶外教育實施指引」及教育部國教署「戶外教育實施參考手冊-行政指引篇」，並依據所實施的戶外教育目標及內容進行調整。

然而，戶外教育的實施，隨之而來的活動安全議題，往往讓許多家長、老師及學生怯步；此外，近年家長和學生參與由廠商提供服務的體驗經濟活動，也存在潛在風險，而近年的新冠疫情肆虐，更限制人們走出戶外。不過，我們生活周遭本就充滿風險，即使在校園中學習也有一定的安全顧慮，因此，我們應該將「安全」視為學習的課題，讓學生學會風險評估、自我保護及出遊投保的素養，並時時留意活動當下的防疫規定，建構「安全是自己責任」的觀念。

本指引共介紹五項學生常見的戶外活動，分別從行前規劃、活動中注意事項及緊急事件處理三個面向，歸納所需具備的安全觀念，並蒐集相關的網站，提供老師及家長更具體的說明，另整理幼兒的安全提醒，讓學齡前的幼兒也能夠安全的進行戶外活動。

另設計戶外教育安全須知海報，以行前口訣、陸域與水域活動安全觀念及緊急事件通報方式為宣導內容，提供各校宣導使用。





登山活動

臺灣地區山林密布，隨著緯度的變化及海拔高度的不同，呈現豐富多元的自然景觀與人文風情，所以不論是郊山健行或挑戰高山登頂，一直都是令眾人嚮望的戶外活動。然而，隨著登山健行活動日益興盛，山域事故也隨之增加。因此，建立正確的登山心態及風險管理就顯得重要，以下分別就「行前規劃」、「活動中注意事項」與「緊急事件處理」三個面向說明。

一、行前規劃

- (一) 團體行動：爬山應結伴同行，不要單獨前往；尤其攀登高山時，應尋找合格山域嚮導帶領，並落實留守人制度。
- (二) 必要裝備：山區氣候多變，服裝應採多層次搭配，以兼具透氣、保暖及防風為主，並穿著具防滑功能的鞋子。依登山的種類及天數準備適當的裝備、飲用水及食物。若為1天以上的行程，就必須包含露營裝備。另為防止迷途與緊急救難，手機、定位設備(GPS)或地圖等，都是不可或缺的。
- (三) 場域選擇：充分收集與理解路線資訊(海拔、天候、路況等)，依據自己體能狀況選擇登山場域，並遵守入山申請相關規定。
- (四) 行前確認：出發前再次確認身體狀況、近期天候及該地區環境變化，評估是否仍要前往。

二、活動中注意事項

- (一) 狀況回報：登山期間(入山及下山)，要隨時讓留守人或家人掌握行蹤。並牢記團隊注意事項、前進路線及臨時撤退方案。隊伍不要拉太長，行進間要前後呼應，隨時注意隊友情形。
- (二) 量力而為：登山前及入山後，應隨時注意氣象動態資訊及地形變化(坍方)，不要勉強登頂。
- (三) 知難而退：在行進途中遇到天候不佳或路況不明時，應立即折返或撤退至安全區，勿勉強攀登，而身陷危險境地。
- (四) 無痕山林：離去時應將營火徹底熄滅，不留下任何垃圾，維護山林安全。行進中勿干擾或帶走大自然中的動植物，以維護美好自然生態環境。

三、緊急事件處理

- (一) 虎頭蜂攻擊：遇見虎頭蜂巢或蜂群，應安靜閃避，利用衣物保護身體裸露處並迅速離開，勿揮舞衣物，以免引來更多蜂群。若已遭蜂類螫傷可將螫針挑出，清潔傷口、冰敷減輕疼痛與腫脹，並盡速就醫。
- (二) 迷路應變：迷路時若無法找回原路，應留在原地尋找避難處靜待救援，不可以下切溪谷，避免陷入死路的困境。
- (三) 立即通報
 1. 手機撥打110(警察局)、119(消防局)或112(緊急救難專線)
 2. 善用內政部消防署119報案APP及時傳送定位資訊。



熊讚小叮嚀



機會是留給準備好的人！平日善加利用臺北市郊山步道培養自身實戰力，以為未來挑戰大山做好萬全準備。



登山活動

四、網站

- (一)教育部體育署/山野活動安全手冊 <https://reurl.cc/vgz6DL>
- (二)內政部消防署/山域活動安全 <https://reurl.cc/l5W7Ld>
- (三)臺北市「親子縱走 Happy Go!」親子遊學習單手冊 <https://reurl.cc/7rzRD1>
- (四)農委會/虎頭蜂攻擊預防<https://reurl.cc/aN37oZ>
- (五)臺灣國家公園/登山計劃書範例<https://reurl.cc/q1E6Kn>

五、學生的安全筆記/老師的提醒

各位同學，坐而言不如起而行，趁著疫情趨緩之際，與你的家人或朋友，來趟臺北大縱走之旅，體驗臺北山林之美吧。

出發前，你可以參照本指引與臺北市「親子縱走 Happy Go!」，準備你的登山裝備，整理路線特色、沿途景致及安全規劃，寫一份屬於您與夥伴的登山計畫書/路線圖(加上插圖，會更生動)





露營活動

近幾年，露營已成為重要的觀光休閒活動之一，更是學校辦理童軍探涉活動經常採用的宿營方式。露營可以讓人體驗以大地為床，星空為被，就像自己的家坐落在森林裡、海岸邊或是高山上，完全被大自然擁抱的感受。然而在搭帳露營時，所處的大自然環境仍藏有許多危機，露營者需在露營前做好事前的準備與規劃，並在露營的過程中時時注意安全，這樣才能在活動中寓教於樂，且平安返家。

一、行前規劃

- (一)必要裝備：不使用一次性餐具，攜帶易保存及烹調的食材；保暖衣物不分季節都需準備，並依人數攜帶適合的帳篷設備；個人藥品(抗過敏及抗消炎藥物等)及急救箱；手電筒或頭燈。
- (二)場域選擇：選擇合法的露營場，可至「交通部觀光局露營區資訊查詢專區」查詢，避免進入危險地區如溪谷、水域、河床或無人經營之場域露營。
- (三)行前確認：夏季是開始學習露營的好季節，不過，出發前應再次確認身體狀況、近期天候及該地區環境變化，評估是否仍要前往。

二、活動中注意事項

- (一)營區規劃：在堅硬平坦的地方搭帳，並做好帳篷區及用火區等活動區域劃分，在雨季或多雷電區避免在山地或高樹下紮營。
- (二)安全飲食：注意飲食衛生、勿生飲水，避免飲酒影響睡眠與體能。
- (三)用火安全：謹慎用火，炊事時避免燙傷、灼傷，煮食後應熄滅爐火；帳棚內禁用明火與蚊香。
- (四)無痕山林：離去時應將營火徹底熄滅，不留下任何垃圾，維護山林安全。行進中勿干擾或帶走大自然中的動植物，以維護美好自然生態環境。

三、緊急事件處理

- (一)蜂蟲螫咬：被螫咬時，不拍打，以避免蜂針或毒牙等留在身上，利用冰敷減緩疼痛、以清水清洗傷口，或是補充大量水份，並趕緊就醫。
- (二)災害發生：若覺察災害突然發生，應立即離開危險環境，避免自己受困或受傷。
- (三)立即通報
 - 1.手機撥打110(警察局)、119(消防局)或112(緊急救難專線)。
 - 2.善用內政部消防署119報案APP及時傳送定位資訊。

熊讚小叮嚀

戶外景色無限好，自然環境藏玄妙
行前規劃要做足，平安歸來最重要





露營活動

四、網站

- (一)教育部國教署/戶外教育實施參考手冊-安全管理篇 <https://reurl.cc/mvO09l>
- (二)交通部觀光局露營區資訊查詢專區 <https://reurl.cc/jgZXdp>
- (三)交通部觀光局/各露營場權管機關盤點露營場資訊平台 <https://reurl.cc/43zrWv>
- (四)臺北市露營場地線上申請<https://reurl.cc/L7EqyX>

五、我的安全筆記/老師的提醒

每個露營場地都有它迷人之處，也有特別需要注意的地方。參加露營活動前，你能不能知道自己的健康狀態是否適合參加？你應該準備哪些裝備、物品？露營時，有哪些安全事項需要特別注意呢？在營地有可能發生哪些危險事件又應該怎麼處理讓自己不受傷、不受困？露營結束後，又要如何整理活動場地且平安返家呢？



自行車活動

近年來蔚為風潮的運動項目莫過於騎自行車了，自行車依靠人力踩踏為動力，除了當做交通工具還兼具運動、休閒及競技等功能，不但省錢又環保，對強化生理機能到紓解情緒壓力都有許多幫助。想要在城市裡、鄉野間，安心享受自行車追風的舒暢感，一定要遵守安全守則！以下就從「行前規劃」、「活動中注意事項」與「緊急事件處理」三個面向分別說明。

一、行前規劃

(一)安全裝備

穿著合身衣物，並配戴專用安全帽，雨天請穿著兩截式雨衣，切勿穿一件式或輕便雨衣，也不可撐傘，並記得攜帶水壺補充水分。

(二)行前檢查

選擇適合自己大小的自行車，並依身高調整坐墊高度，確認輪胎胎壓適當，反光裝置完整，煞車、鈴號、照明與警示燈能正常運作。

(三)騎乘地點

騎樓及人行道禁止騎乘自行車，有自行車專用道、人車共道標誌與慢車道才可騎乘，並遵守靠道路右側行駛。

二、活動中注意事項

(一)行車安全距離

乾燥和平坦路段應與前車保持2台小客車距離，潮濕和下坡路段保持3台小客車距離，與側向車輛保持1公尺以上距離，切勿併排騎車。

(二)轉彎或變換車道

擺頭察看周遭有無人車，做出左轉或右轉手勢後，再轉彎或變換車道。

(三)正確剎車技巧

多用點煞方式，後輪煞車要比前輪煞車早，雙手同時煞車最安全。

(四)防禦駕駛

雨天及夜間騎乘，或行經路口、坡道、障礙物，及路邊停靠車輛時，應減速慢行，留意周遭狀態，並避免與大型車輛並肩而行。

(五)遵守車輛的交通規則及號誌。

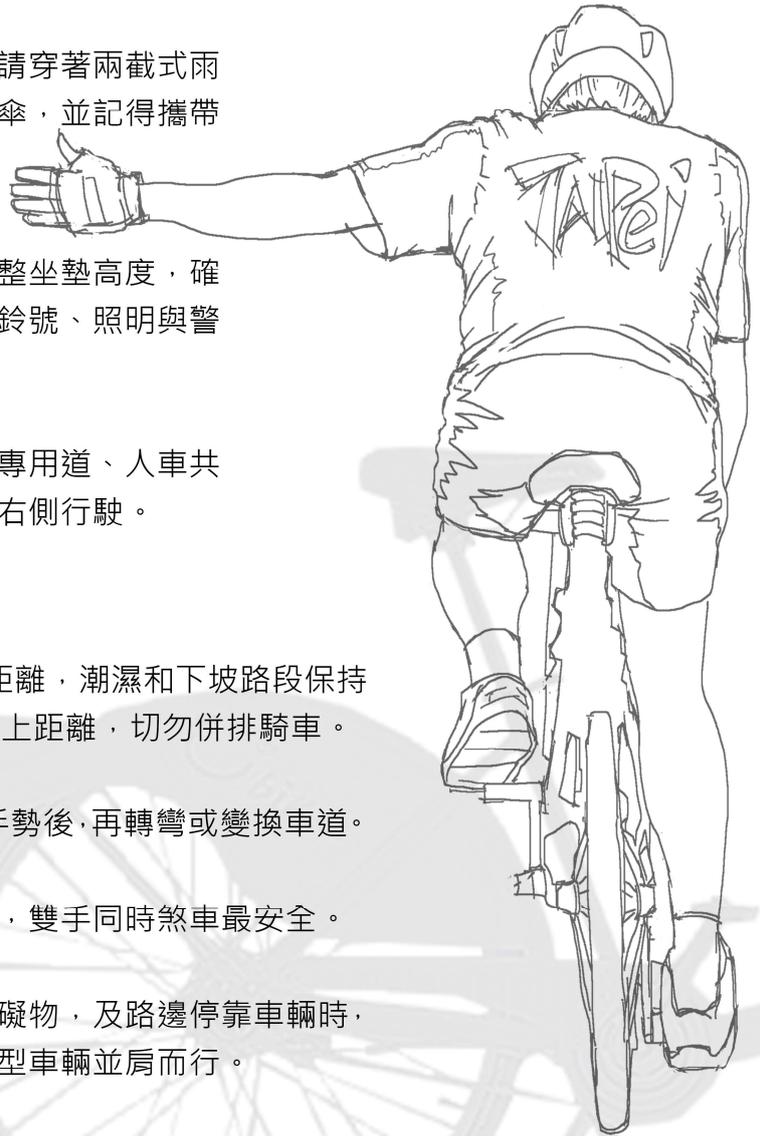
三、緊急事件處理

(一)車輛故障

遇爆胎、鏈條鬆脫、煞車故障等狀況時，應下車牽行離開車道後，才進行檢修，或尋找更換修補店家。

(二)交通事故

保留現場，人員移動至安全處，通報警察機關，等待警方協助處理。



租用公共自行車，可免費加入公共自行車傷害險，騎乘前，記得上網登錄，才能享有保障喔！

熊讚小叮嚀



自行車活動

四、網站

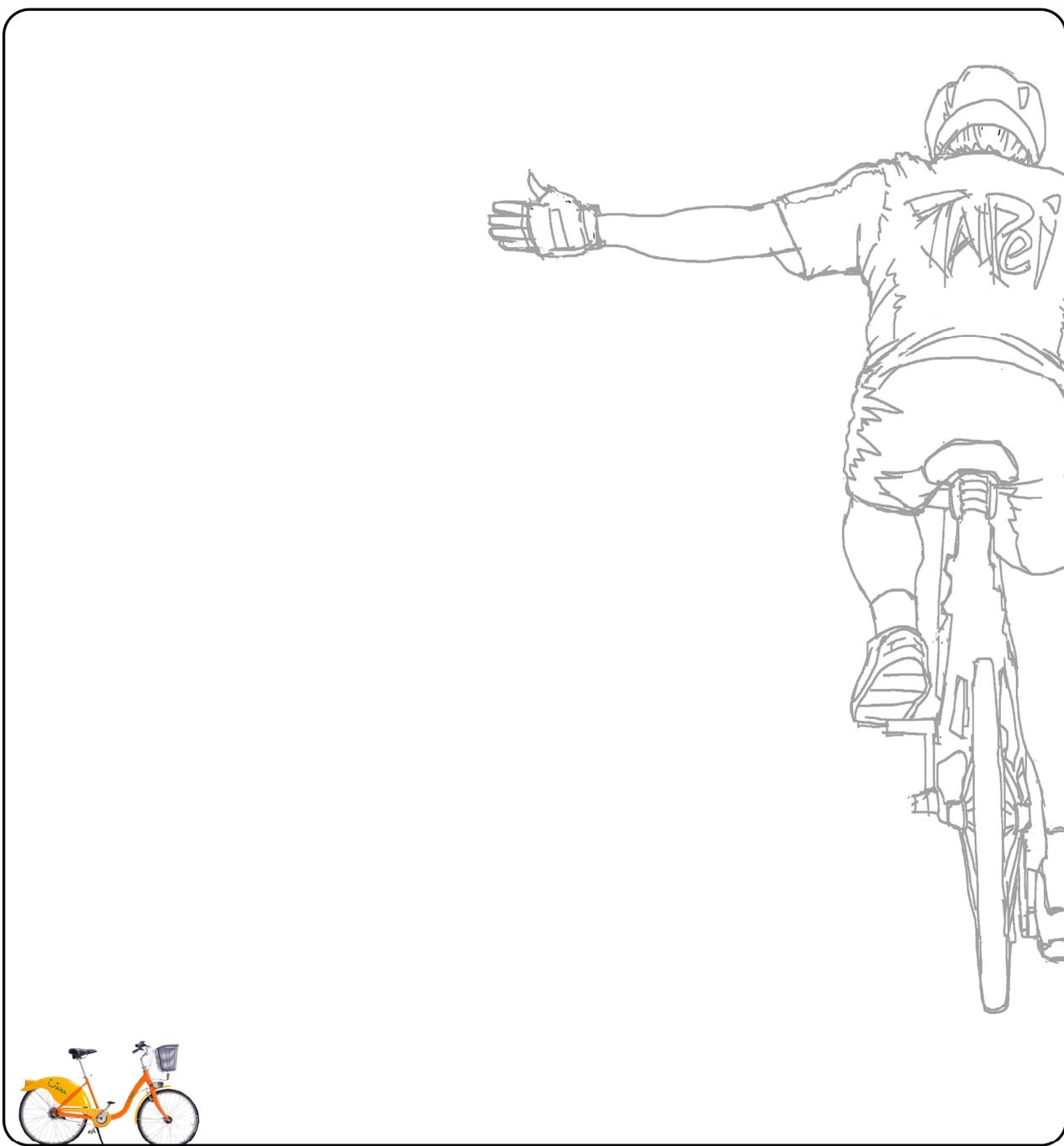
(一)教育部國教署/戶外教育實施參考手冊-安全管理篇 <https://reurl.cc/mvO09l>

(二)臺北市政府交通局/自行車安全宣導 <https://reurl.cc/em7La7>

(三)臺灣自行車旅遊網(2021)/騎乘小叮嚀 <https://reurl.cc/73vrDD>

五、我的安全筆記/老師的提醒

臺北河濱自行車道分為五條路線，分別為基隆河、淡水河、景美溪、新店溪和雙溪河濱自行車道，請找出離學校最近的河濱自行車道，規劃自行車一日遊活動，思考裝備、時間與路線選擇的注意事項。



溯溪活動

溯溪需具備攀登或垂降等技巧，是一種複合式活動，除了極具挑戰性外，在活動過程中也能欣賞大自然的美景及鬼斧神工的地貌，因此吸引眾多愛好者參與及體驗。不過，溯溪活動常因天候改變、裝備不全、水域及地形熟悉度不足等因素，造成意外事件的發生。為使參與溯溪活動更加安全，針對溯溪活動之「行前規劃」、「活動中注意事項」與「緊急事件處理」三部分說明如下。

一、行前規劃

- (一) **團體行動**：溯溪活動一定要組隊結伴，切忌單獨進入溪谷中，並由合格溯溪嚮導帶領或選擇合法立案的溯溪業者。
- (二) **必要裝備**：頭盔、溯溪鞋、救生衣、護膝(腿)和防水衣物，除此之外，因為溯溪是登山的一種方式，所以登山裝備也不可少。
- (三) **場域選擇**：要依據自己體能狀況，選擇溯溪場域，並充分收集與理解路線資訊(地形、溪流狀況等)，以判斷自己的體能與技術是否適合前往。
- (四) **技能練習**：溯溪活動須具備各項攀登技術，如岩石堆穿越、橫移、涉水泳渡、瀑布攀登和爬行高繞等，且對體能是一大挑戰，參加前，可先行認識與學習各項攀登技術並提升自我體能。
- (五) **行前確認**：出發前再次確認身體狀況、近期天候及該地區環境變化，評估是否仍要前往，如遇颱風或豪雨特報，應取消或延期。

二、活動中注意事項

- (一) **團隊規定**：行前牢記團隊注意事項、前進路線與臨時撤退方案，各項安全裝備不可任意自行取下，聽從嚮導指示，不可任意攀爬、泳渡、跳水、岩石間跳躍或其他危險動作，切勿脫隊個別行動，行進隊伍不可拖太長。
- (二) **入水準備**：溪流水域深淺不一，水溫差別甚大，入水前做好暖身運動，避免抽筋；不要在有地形落差及溪流轉彎處戲水，遠離水中暗流及漩渦。
- (三) **知難而退**：活動中隨時注意水流、土石、天候等環境狀況，當遇溪(谷)上游開始烏雲密佈、溪水突然混濁、聽到落雷聲或開始降下驟雨時，應立即停止活動，撤離至安全區域。
- (四) **無痕山林**：行進中勿干擾或帶走大自然中的動植物，不留下任何垃圾，以維護美好自然生態環境。

三、緊急事件處理

- (一) **土石掉落**：聽到土石掉落的聲音時，盡量貼近岩壁，臉面向岩壁，以避免被落石砸中，並適時離開土石掉落處。
- (二) **急流自救**：維持仰躺的姿勢，雙手緊抓救生衣領口，雙臂夾緊，雙腿伸直，腳尖露出水面，順著水流往下游，不要浪費力氣掙扎，等流到水勢較和緩的地方時，再找機會游上岸。
- (三) **立即通報**：手機撥打110(警察局)、119(消防局)或112(緊急救難專線)。



熊讚小叮嚀

水光山色與人親，無窮好。
敬畏自然存於心，身自保。



溯溪活動

四、網站

- (一)教育部學生水域運動安全網 <https://watersafety.sa.gov.tw/>
- (二)教育部國教署/戶外教育實施參考手冊-安全管理篇 <https://reurl.cc/mvO09l>
- (三)教育部體育署全國運動場館資訊網/各縣市危險水域公告 <https://reurl.cc/kLxnEL>
- (四)臺北市政府消防局/防溺須知 <https://reurl.cc/NZvYrQ>

五、學生的安全筆記/老師的提醒

每到夏天，大家想到的戶外消暑活動，除了溯溪外，就是參加各式的水域活動，或是跟家人朋友到溪邊烤肉戲水。然而，前往沒有救生員或專業人員帶領的溪流玩水，遭遇危險的風險就相對提高，因此，為了避免在溪流玩水時發生溺水憾事，應該要有哪些安全觀念及注意事項呢？請設計一個檢核表與家人分享，將戲水安全觀念告訴你的家人朋友。





獨木舟活動

炎炎夏日，在清涼的水裡活動，是消除暑氣的好選擇之一，加上水域開放等政策，水上活動漸漸成為國人遊憩的選項之一。而使用水域的活動種類眾多，其中獨木舟以其親切的操作性及穩定性，成為廣受大家歡迎的水上載具，許多人划著獨木舟在海上欣賞日出，或是在湖泊上欣賞山中美景，都是令人難以忘懷的經驗。但水域活動相較於陸地活動具有較高的風險性，要如何確保自己的安全，平安舒適的享受水域活動，以下的提醒是必須要遵守的喔！

一、行前規劃

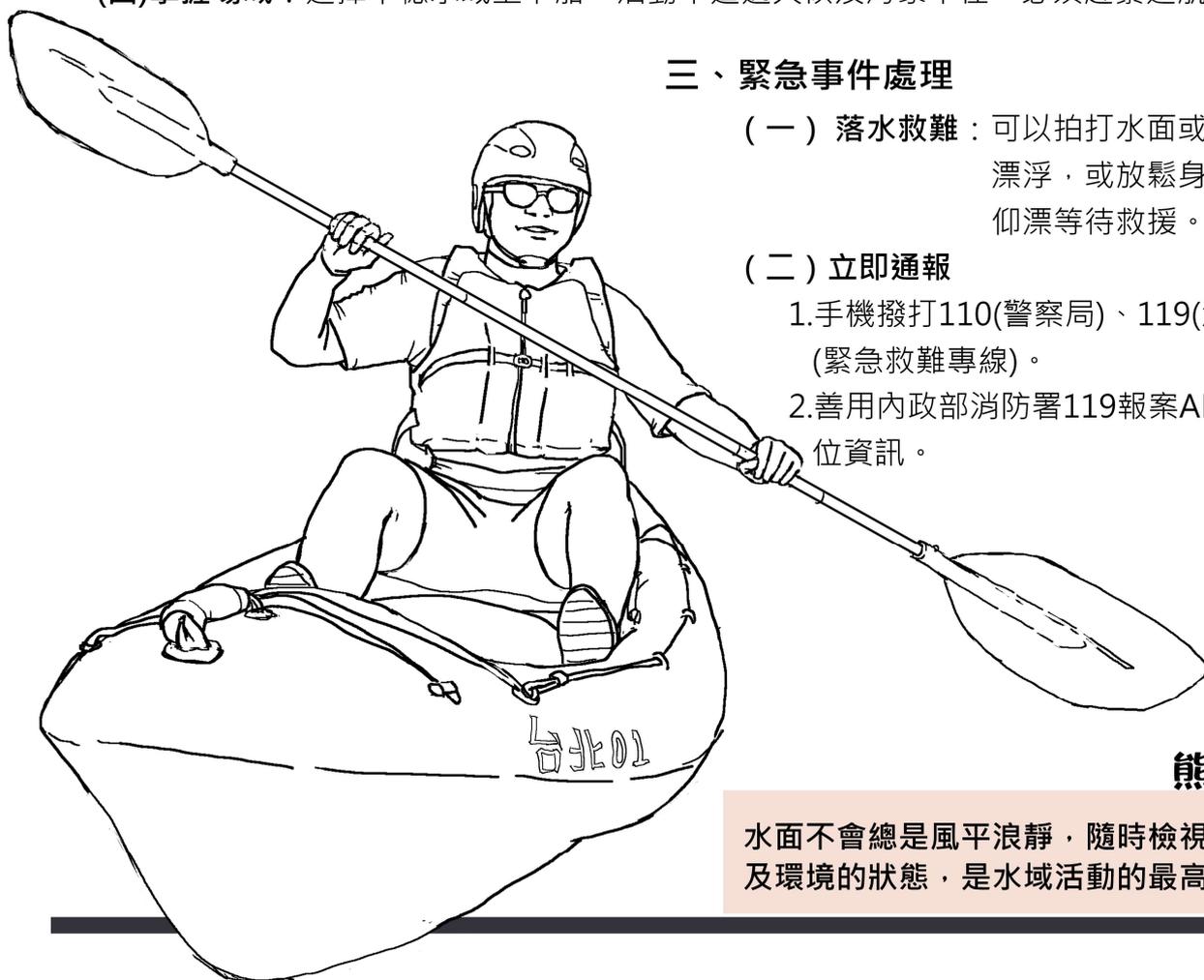
- (一) **團體行動**：不能單人單艘進行，並由合格教練帶領或參加合法立案的業者。
- (二) **必要裝備**：應穿著救生衣，救生衣上附有口哨。
- (三) **場域選擇**：要依據自己體能狀況，選擇划舟水域，並充分收集與理解路線資訊(水流、天候狀況等)，以判斷自己的體能與技術是否適合前往。
- (四) **行前確認**：出發前再次確認身體狀況、近期天候及該地區環境變化，評估是否仍要前往。

二、活動中注意事項

- (一) **裝備確認**：划船前確認安全裝備是否齊全，並檢查船體及划槳是否有破損。
- (二) **遵守指示**：聽從教練指示行動，不可單獨離隊。
- (三) **相互合作**：在岸邊協助同伴上下船隻及裝備確保；在水域中同伴有緊急狀態須隨時通報教練，並視情形給予幫助。
- (四) **掌握場域**：選擇平穩水域上下船，活動中遭遇天候及海象不佳，必須趕緊返航。

三、緊急事件處理

- (一) **落水救難**：可以拍打水面或運用漂浮物進行漂浮，或放鬆身體利用水母漂及仰漂等待救援。
- (二) **立即通報**
 1. 手機撥打110(警察局)、119(消防局)或112(緊急救難專線)。
 2. 善用內政部消防署119報案APP及時傳送定位資訊。



熊讚小叮嚀

水面不會總是風平浪靜，隨時檢視自己及環境的狀態，是水域活動的最高守則喔！





獨木舟活動

四、網站

(一)內政部消防署《水上活動安全篇》 <https://reurl.cc/n5d5Dn>

(二)教育部體育署《水域安全需知》 <https://reurl.cc/vgOg6a>

(三)教育部國教署/戶外教育實施參考手冊-安全管理篇 <https://reurl.cc/mvO09l>

五、我的安全筆記/老師的提醒

今天小寰和全班去北海岸划船，聽完教練說明今天的海象與天氣之後，由於中午過後可能會下雨，大家需要在 2 小時內完成航行，以免發生意外。因此小寰在划船之前，需要和同學確認那些事情呢？他們需要什麼安全裝備？或者你覺得還有哪些應該注意的事情，可以提出來跟大家討論看看喔！



學校戶外教育 規劃流程參考



戶外教育課程規劃

確認課程目標
(部定及校訂課程的連結)

確認課程內容
(資料收集 / 資源盤點)

確認適合場域、安全規範
(規劃安全或教學研習)

可行性評估：教育內涵 / 安全與資源 / 教學能力

戶外教育行政流程

撰寫計畫 / 申請書

單位主管審查

校長核定

發放行前通知單

統計學生家長意願
學生健康狀況評估

舉辦說明會

確認協同教師 / 教具

行前確認 (車輛場館預約等)

出發前確認天候及場域

戶外教育課程實施 (行前)

融入領域教學 / 主題式教學

安全教育

生活教育 (常規與禮節)

戶外教育課程實施 (進行)

掌握教學流程

人員管控與安全維護

緊急事件處理

戶外教育課程反思

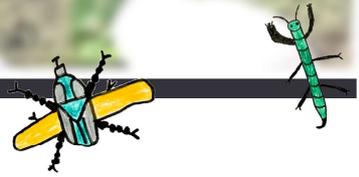
學生評量實施 (形成 / 總結性)

教學及行政流程檢討

教學檔案整理

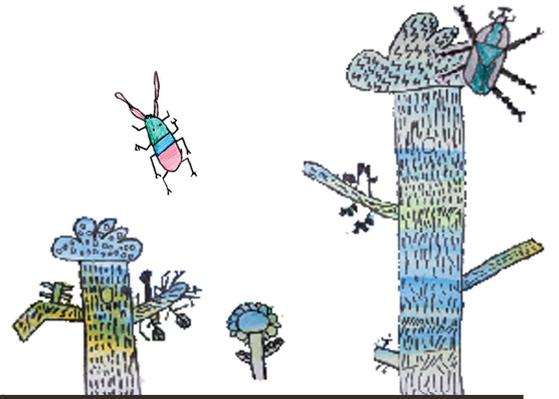
參考網站 / 資料

1. 教育部國教署 / 戶外教育資源平台 <https://outdoor.moe.edu.tw/>
2. 教育部國教署 / 戶外教育實施參考手冊行政指引篇 <https://reurl.cc/NZvx9q>



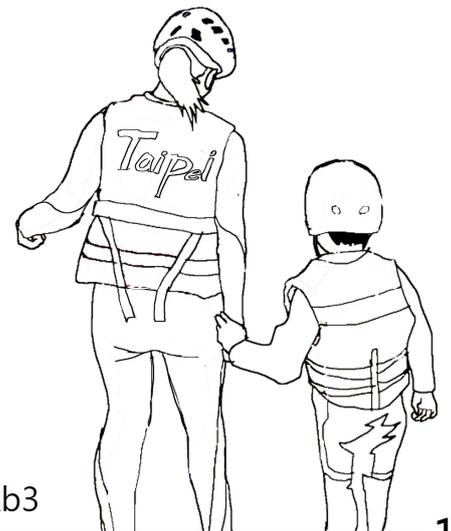
幼兒從事戶外活動，父母必須知道的七件事

- (一) **考量天候**：預先查詢天氣預報，以了解活動時可能的天氣變化，並留意雷雨、陣風等驟劇天候。若至海邊活動，務必查詢當日潮汐與風向，參考氣象相關資訊。
- (二) **觀察環境**：山區應多注意土石、圍欄繩索、野生動物、朽木等，溪邊需留意水深、水流及水色變化，海邊則應留意潮汐和風浪。隨時評估安全性，提供必要協助。
- (三) **安排行程**：以幼兒的能力為基礎，謹慎評估活動之難度、距離、時間等行程內容。建議以郊山、親子(水)步道，或有救生員之水域為主要活動範圍。並遠離政府機關已公告之危險水域。
- (四) **攜帶裝備**：選擇適宜的服裝與裝備，並攜帶充足的水分與補給品，及隨身醫療用品。
- (五) **留意幼兒**：隨時留意幼兒身心狀況，務必讓幼兒留在成人的視線範圍內。
- (六) **安全教育**：與幼兒一同討論潛在的風險因素，培養幼兒對戶外活動之安全意識。
- (七) **環境教育**：與幼兒一同從戶外活動中觀察自然界的動物與植物，不任意破壞棲地生態環境，培養幼兒關懷生命的態度及環境永續發展意識。



幼兒戶外活動Q&A

- (一) **請問網路上的景點秘境好美，我可以帶孩子去嗎？**
所謂秘境大多是人煙稀少的景點，路徑大多崎嶇且偏僻，若遇突發狀況也較難及時處理，若非已有充足資訊，大多不建議前往。
- (二) **在山上迷路了該怎麼辦？**
請孩子冷靜待在原地，並大聲呼喊，等待救援。
- (三) **在山上碰到虎頭蜂該怎麼辦？**
務必保持冷靜，大步離開，避免尖叫、拍打引來蜂群攻擊。平時，建議穿著淺色衣物和帽子，都能降低被虎頭蜂攻擊的機會。
- (四) **在山上如何避免蚊蟲叮咬？**
可以使用天然性防蚊液，並建議穿著長袖衣褲，能同時避免被枝葉刮傷，若不小心跌倒時，也較能保護皮膚。
- (五) **戲水時使用游泳圈夠安全嗎？**
穿著符合幼兒身型尺寸的救生衣，會比一般的充氣泳圈來的安全，除了較能讓幼兒靈活行動外，也能避免泳圈翻覆或是遭利石刺破之危險。
- (六) **進行戶外活動時，大人與小孩的人數比多少較合適？**
為了能及時因應突發狀況，建議大人的人數不少於幼兒人數，以在急難時給予必要協助。
- (七) **山林裡的花草樹木與果實都可以觸摸或食用嗎？**
大自然中有些植物會產生有毒物質，父母需培養幼兒的危機意識，教導幼兒並非所有植株本體或部位均可直接觸摸或食用。



網站資訊

臺北市公園路燈管理處/有毒植物辨識手冊<https://reurl.cc/Gb1Rb3>

學校戶外教育安全須知

行前口訣

防疫規定要做好
裝備齊全有依靠
風險評估最重要
身體不適快回報

行前規劃不可少
天氣預報要看好
危險環境留意到
平安歸來全家笑

陸域活動

小心虎頭蜂

遇見虎頭蜂巢或蜂群，應安靜閃避、利用衣物保護身體裸露處並迅速離開，勿揮舞衣物，以免引來更多蜂群。

注意地形環境

沿明顯小徑與堅硬路面行走，看風景時應停下腳步，並注意周邊安全。

尊重自然生態

小心火源，帶走垃圾、掩蓋排遺，不任意摘採、捕捉或驚擾動植物。

水域活動

配戴安全裝備

確認安全裝備，救生衣、救生繩索、防滑鞋不可少

留意水域環境

隨時注意水域情形，水位上升及膝或漲潮前，立刻返回岸上。

勿入危險水域

留意公告與告示內容，危險水域不靠近。

緊急事件通報

1. 手機撥打 110(警察局)、119(消防局) 或 112(緊急救難專線)。
2. 臺北市行動防災 APP 提供即時天氣及防災資訊。
3. 善用內政部消防署 119 報案 APP 及時傳送定位資訊。

臺北市行動防災 APP



119 報案 APP



臺北市政府教育局
DEPARTMENT OF EDUCATION
TAIPEI CITY GOVERNMENT

臺北市學校環境教育中心
TAIPEI Taipei City School Environmental Education Center

中崙高中110學年度第二學期全校班級外掃區分配表

| 班級 | 打掃區域 | 班級 | 打掃區域 |
|-----|------------------------------------|-----|---|
| 701 | 3F 901旁男女廁、無障礙廁及廁所前走廊 | 101 | (西側)4F 101旁女廁、飲水機及廁所前空地 |
| 702 | (西側)2F 圓心男女廁、無障礙廁及廁所前空地 | 102 | (西側)4F 101旁男廁、無障礙廁及廁所前空地 |
| 703 | (東側)2F 男廁及茶水間、無障礙廁及廁所前空地 | 103 | (圓心)3F 總務處旁男、女廁所 |
| 704 | (東側)2F 女廁及廁所前空地 | 104 | (圓心)4F 圖書館旁男女廁及廁所前空地 |
| 705 | 3F 教務處旁男廁及茶水間、無障礙廁及廁所前空地 | 105 | (圓心)5F 輔導室旁男女廁及廁所前空地 |
| 706 | 3F 教務處旁女廁及廁所前空地 | 106 | (圓心)6F 數位教育中心旁男女廁及廁所前空地 |
| 707 | 1F 體育組旁男女廁、無障礙廁所及廁所前走廊、茶水間 | 107 | (圓心)7F 音樂教室旁男女廁及廁所前空地 |
| 801 | 2F 導師辦公室 | 108 | (西側)5F 化學教室旁男女廁、無障礙廁所 |
| 802 | 社大旁B1-4F樓梯、2F半圓階梯(包含走廊及飲水機) | 109 | (東側)4F 合作社前女廁 |
| 803 | 活動中心3F游泳池(男女廁、更衣室、浴室)及連接空橋 | 110 | (東側)4F 合作社前男廁及茶水間、無障礙廁所 |
| 804 | 3F 行政辦公室(總務處、人事室、會計室、國教中心) | 201 | (東側)5F 社自辦公室(導師室)及前迴廊空地 |
| 805 | 3F 教務處及教務處前走廊 | 202 | (圓心)4F 圖書館及雙電梯(電梯內地面、鏡子、扶手) |
| 806 | 1F 室內籃球場(含跑道起點前廣場至拉門)、操場 | 203 | (北側)4F 教官室(含其前後走廊)及4F圓心走廊與飲水機 |
| 807 | 1F 司令台後方長廊延伸樓梯至B1及司令台花園(花園至跑道兩側盡頭) | 204 | (圓心)B1-7F 旋轉樓梯(含樓梯扶手) |
| 901 | 體育組旁B1-4F前後樓梯、4F合作社前廣場 | 205 | (圓心)5F 輔導室及5F 通往活動中心之T型聯絡走廊 |
| 902 | 圓心靠操場樓梯 B1-4F、3F圓心走廊(含圓心旁飲水機) | 206 | (東側)6F 英數辦公室旁男廁及茶水間、無障礙廁及廁所前走廊 |
| 903 | 3F 導師辦公室 | 207 | (東側)6F 英數辦公室旁女廁及廁所前走廊 |
| 904 | 健康中心旁4F-7F前後樓梯、體育組旁4F-7F前後樓梯 | 208 | (西側)6F 設備組旁男女廁、無障礙廁所 |
| 905 | 1F 圓心廣場(含周邊磁磚地)及學務處前綠地花園 | 209 | (東側)5F 社自辦公室對面男廁及茶水間、無障礙廁所 |
| 906 | 1F 學務處、體育組及健康中心 | 210 | (東側)5F 社自辦公室對面女廁 |
| 907 | 健康中心旁B1-4F前後樓梯、電腦教室整排前走廊 | 301 | 6F 數位教育中心及 6F 通往活動中心之聯絡走廊 |
| | | 302 | 7F 音樂教室(一)、(二)、(三)及藝能科辦公室 |
| | | 303 | 6F 地科教室 及 6F 圓心走廊(含圓心旁飲水機) |
| | | 304 | 7F 美術教室(一)、(二) |
| | | 305 | 教官室旁4F-7F 樓梯及7F 圓心走廊與飲水機 |
| | | 306 | (南側)6F 多功能教室前後走廊及6F 設備組 |
| | | 307 | (東側)6F 英數辦公室 |
| | | 308 | (東側)6F 國文科辦公室及英數辦公室前走廊 |
| | | 309 | 101旁4F-7F 樓梯及5F 圓心走廊(含圓心旁飲水機) |
| | | 310 | (北側)5F 201旁資源教室到多功能教室前後走廊及 (南側)5F 物理-化學實驗教室前走廊 |

**舒適整潔的校園
需要大家齊出力、多用心**

臺北市立中崙高中高關懷學生導師評估指標暨輔導處遇評估表

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|
| 學生姓名 | | 評估日期 | 年 | 月 | 日 |
| 班級座號 | | 出生日期 | 年 | 月 | 日 |
| 性別 | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 | 主要照顧者 | | 關係 | |
| 主要聯絡電話 | | 身分 | <input type="checkbox"/> 普通生 <input type="checkbox"/> 特教生 <input type="checkbox"/> 原住民 | | |
| 家庭背景 | <input type="checkbox"/> 單親 (<input type="checkbox"/> 父或母歿 <input type="checkbox"/> 離婚 <input type="checkbox"/> 分居) <input type="checkbox"/> 隔代教養 <input type="checkbox"/> 新移民配偶子女 | | | | |
| 【第一階段】 導師初步評估 (可複選) (導師填) | 個人因素 | <input type="checkbox"/> 生活作息不正常 <input type="checkbox"/> 重大疾病 <input type="checkbox"/> 精神或心理疾病 <input type="checkbox"/> 其他: _____ <input type="checkbox"/> 觸犯刑罰法律 <input type="checkbox"/> 遭受性侵害 <input type="checkbox"/> 從事性交易 <input type="checkbox"/> 懷孕、生子或結婚 | | | |
| | 家庭因素 | 組織情形: <input type="checkbox"/> 單方 <input type="checkbox"/> 雙方, 去世或失蹤 教養情形: <input type="checkbox"/> 漠不關心或放任 <input type="checkbox"/> 管教過當 <input type="checkbox"/> 無力管教或溺愛 <input type="checkbox"/> 親子失和 <input type="checkbox"/> 虐待或傷害 <input type="checkbox"/> 職業或不良生活習性影響 <input type="checkbox"/> 須照顧家人 <input type="checkbox"/> 經濟因素 <input type="checkbox"/> 其他家庭因素 _____ | | | |
| | 學校因素 | <input type="checkbox"/> 課程教材太難, 跟不上課程進度 <input type="checkbox"/> 課業、考試壓力過重 <input type="checkbox"/> 師生關係不佳 <input type="checkbox"/> 與同儕關係不佳 <input type="checkbox"/> 受同學欺壓或排擠 <input type="checkbox"/> 觸犯校規 <input type="checkbox"/> 缺曠課太多 <input type="checkbox"/> 其他學校因素 _____ | | | |
| | 社會因素 | <input type="checkbox"/> 受已輟學同學影響 <input type="checkbox"/> 受校外不良朋友引誘 <input type="checkbox"/> 加入幫派或組織 <input type="checkbox"/> 流連或沈迷網咖 <input type="checkbox"/> 流連或沈迷其他娛樂場所 <input type="checkbox"/> 其他社會因素 _____ | | | |
| | <input type="checkbox"/> 男女朋友情感因素 <input type="checkbox"/> 家人情感因素 (<input type="checkbox"/> 個案是否平時就與家人感情不睦) <input type="checkbox"/> 非前述人際關係因素 <input type="checkbox"/> 憂鬱傾向 (<input type="checkbox"/> 有憂鬱症病史) <input type="checkbox"/> 患有非憂鬱症精神疾病 <input type="checkbox"/> 病弱抑鬱 <input type="checkbox"/> 物質濫用 (酒、藥癮) <input type="checkbox"/> 其他 _____ | | | | |
| | <input type="checkbox"/> 家長避債 <input type="checkbox"/> 父母監護權爭議 <input type="checkbox"/> 家暴 <input type="checkbox"/> 性騷擾 <input type="checkbox"/> 性侵害 <input type="checkbox"/> 安置個案 (保護個案) | | | | |
| 【第二階段】 高關懷學生指標 (可複選) (導師填) | <input type="checkbox"/> 已中輟或有中輟、拒學之虞 <input type="checkbox"/> 嚴重行為問題(偷竊、霸凌、蹺家、暴力傾向、加入幫派、涉入不當活動等) <input type="checkbox"/> 成癮行為(沈迷網咖、藥物濫用等) <input type="checkbox"/> 情緒困擾(焦慮、衝動性格、憂鬱、自殺、自傷等) <input type="checkbox"/> 學習適應困擾(懼學、拒學、學習成就嚴重低落等) <input type="checkbox"/> 人際關係困擾 <input type="checkbox"/> 高風險家庭 <input type="checkbox"/> 目前無立即危機, 持續觀察 <input type="checkbox"/> 其他 _____ | | 【第四階段】 輔導處遇 (輔導教師填) | <input type="checkbox"/> 安排個別輔導 <input type="checkbox"/> 安排小團體輔導 <input type="checkbox"/> 安排高關懷課程 <input type="checkbox"/> 提報高風險家庭 <input type="checkbox"/> 提報兒少保護 <input type="checkbox"/> 轉介駐校心理師或社工師 <input type="checkbox"/> 轉介其他人員或服務方案: _____ <input type="checkbox"/> 追蹤觀察 | |
| | 【第三階段】 (專任)輔導教師評估 (輔導教師填) | <input type="checkbox"/> 已中輟或有中輟、拒學之虞 <input type="checkbox"/> 嚴重行為問題(偷竊、霸凌、蹺家、暴力傾向、加入幫派、涉入不當活動等) <input type="checkbox"/> 成癮行為(沈迷網咖、藥物濫用等) <input type="checkbox"/> 情緒困擾(焦慮、衝動性格、憂鬱、自殺、自傷等) <input type="checkbox"/> 學習適應困擾(懼學、拒學、學習成就嚴重低落等) <input type="checkbox"/> 人際關係困擾 <input type="checkbox"/> 高風險家庭 <input type="checkbox"/> 目前無立即危機, 持續觀察 <input type="checkbox"/> 其他 _____ | | 【第五階段】 評估結果 (輔導教師填) | <input type="checkbox"/> 目前暫無積極介入處遇之需求, 追蹤觀察。 <input type="checkbox"/> 持續列案輔導, 提供服務。 <input type="checkbox"/> 其他: _____ |

♥ 請導師完成第一、二階段評估後, 送交各班責任輔導老師評估。

導師:

輔導教師:

資料/輔導組長:

輔導主任:

導師線上 B 卡填寫說明

輔導室 110.9

說明：

1. 因應資訊化，與方便老師紀錄學生資料及交接行政時效(重新分班、轉學等)，建議老師開始採用線上 B 表填寫學生狀況。
2. 近幾年來學生狀況頻傳，建議老師一整學年至少要建立一筆學生狀況概述。若學生本身需較多關懷者，煩請老師依據重大事件，多建立資料。
3. 特殊行為描述：主要為事件概況/學生概況說明
關懷過程：主要為事件處理過程重點/提醒留意事項。
4. 本學年建議高一導師開始進行線上 B 卡填寫，未來高二重新分班後，導師們即可立即接受學生狀況，已利後續班級經營。

步驟一：中崙首頁→登入北市二代校務行政系統

臺北市政府教育局
DEPARTMENT OF EDUCATION
TAIPEI CITY GOVERNMENT

臺北市高中第二代校務行政系統

登入系統

【請輸入登入帳號】

帳號：

密碼：

驗證碼： 2FKL ※驗證碼不清時，可重新點選圖片重新產出。

登入 清除

【操作說明】

- 1.請依登入身份別，先行參考右方的功能說明。
- 2.第一次登入後請儘速修改密碼。
- 3.密碼含英文請注意大小寫。

高中校務行政

步驟二：①點選左側「教師線上」→01 綜合資料→維護導師、教官
 關懷紀錄→②選擇學生名單→③進行資料輸入(訪談日期、行為描述、

關懷過程紀錄)

The screenshot shows the system's navigation menu on the left, a student list table in the center, and a data entry form on the right. Red boxes and arrows highlight the steps: ① selecting '教師線上' and '01 綜合資料' in the menu; ② selecting a student row in the table; and ③ filling out the '訪談日期', '特殊行為描述', and '關懷過程紀錄' fields in the form.

| 學年 | 學期 | 班級 | 座號 |
|-----|----|------|----|
| 109 | 1 | 一年三班 | 31 |
| 109 | 1 | 一年三班 | 32 |
| 109 | 1 | 一年三班 | 33 |
| 109 | 1 | 一年三班 | 34 |
| 109 | 1 | 一年三班 | 35 |
| 109 | 1 | 一年三班 | 36 |
| 109 | 1 | 一年四班 | 01 |
| 109 | 1 | 一年四班 | 02 |
| 109 | 1 | 一年四班 | 03 |
| 109 | 1 | 一年四班 | 04 |
| 109 | 1 | 一年四班 | 05 |
| 109 | 1 | 一年四班 | 06 |
| 109 | 1 | 一年四班 | 07 |
| 109 | 1 | 一年四班 | 08 |
| 109 | 1 | 一年四班 | 09 |
| 109 | 1 | 一年四班 | 10 |
| 109 | 1 | 一年四班 | 11 |
| 109 | 1 | 一年四班 | 12 |
| 109 | 1 | 一年四班 | 13 |
| 109 | 1 | 一年四班 | 14 |
| 109 | 1 | 一年四班 | 15 |
| 109 | 1 | 一年四班 | 16 |
| 109 | 1 | 一年四班 | 17 |
| 109 | 1 | 一年四班 | 18 |
| 109 | 1 | 一年四班 | 19 |
| 109 | 1 | 一年四班 | 20 |
| 109 | 1 | 一年四班 | 21 |
| 109 | 1 | 一年四班 | 22 |

步驟三：①進行資料輸入(訪談日期、行為描述、關懷過程紀錄) →

②存檔→③紀錄呈現

The screenshot shows the data entry form at the bottom and the resulting record list at the top. Red boxes and arrows highlight the steps: ① filling out the '訪談日期', '特殊行為描述', and '關懷過程紀錄' fields; ② clicking the '新增存檔' button; and ③ the record appearing in the table above.

| 訪談日期 | 特殊行為描述 | 關懷過程紀錄 | 導師 | 最後修改日期 |
|------|--------|--------|----|--------|
| | | | | |

臺北市立木柵高級工業職業學校 函

地址：116027 臺北市文山區木柵路四段77號

承辦人：張恬諭

電話：02-22300506#287

電子信箱：tianyu@mcvs.tp.edu.tw

受文者：臺北市立中崙高級中學

發文日期：中華民國111年1月10日

發文字號：北市柵工教字第1116000233號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：特教知能研習課程QR-Code、臺北市110學年度第二學期公私立高級中等學校特教知能研習實施計畫各1份（8019165_1116000233_1_ATTACHMENT1.pdf、8019165_1116000233_1_ATTACHMENT2.odt）

主旨：檢送「臺北市110學年度第二學期公私立高級中等學校特教知能研習實施計畫」，如說明及附件，請鼓勵所屬踴躍參加。

說明：

- 一、本學期共辦理三場特教知能研習，採線上課程的方式進行，google Meet 會議視訊通話連結：<https://meet.google.com/mxw-fzny-xoh>（亦可以掃描QR-Code登入，如附件一）。
- 二、每一場次請各校至少薦派兩名特教教師及兩名普通教師暨相關人員至臺北市教師在職研習網報名參加，各場次說明如下：

（一）第一場

1、研習名稱：高級中等學校身心障礙學生之轉銜輔導及服務

2、講師：中華民國腦性麻痺協會 就業服務督導 劉邦如

中崙高中 1110110



NLAA1113000302

老師

3、時間：111年3月17日(四)9:00-12:30

4、研習字號：北市研習字第1110106058號

(二)第二場

1、研習名稱：輕度自閉症女性的特質與輔導

2、講師：松山家商 歐思賢老師

3、時間：111年3月24日(四)13:00-16:00

4、研習字號：北市研習字第1110107004號

(三)第三場

1、研習名稱：親師溝通協調你我他-從軍訓教官經驗說起

2、講師：木柵高工 張建剛主任教官

3、時間：111年3月31日(四)09:00-11:25

4、研習字號：北市研習字第1110107005號

三、請惠予出席人員公假課務派代。

四、臺北市110學年度第二學期公私立高級中等學校特教知能研習實施計畫，如附件二。

正本：臺北市政府教育局所屬公立高級中學及高級職業學校(含特教學校)、臺北市私立高級中學及高級職業學校、靜心學校財團法人臺北市私立靜心高級中等學校

副本：臺北市政府教育局



臺北市110學年度第二學期公私立高級中等學校 特教知能研習實施計畫

壹、依據

- 一、臺北市高中職特殊教育輔導團作業要點。
- 二、臺北市110學年度高中職特殊教育輔導團工作計畫。
- 三、臺北市高級中等以下學校教師及相關人員特教知能研習方案。

貳、目的

- 一、促進本市公私立高級中等學校特殊教育相關人員對身心障礙者就業轉銜、資源整合及運用的瞭解，以利就業服務規劃與安排。
- 二、提升本市公私立高級中等學校教師及特殊教育相關人員之特殊教育專業知能，進而提供特殊教育學生更優質的教學服務。
- 三、增進本市公私立高級中等學校特殊教育相關人員與校內教師及學生家長之溝通、協調與合作。

參、辦理單位

- 一、主辦單位：臺北市政府教育局
- 二、承辦單位：臺北市高中職特殊教育輔導團
(臺北市立木柵高級工業職業學校)

肆、參加對象

- 一、本市公私立高級中等學校之軍訓教官及護理人員。
- 二、本市公私立高級中等學校(含特教學校)教師及特殊教育相關人員。

伍、報名方式

請至臺北市教師在職研習網登錄報名，並完成薦派程序。

陸、聯絡人：臺北市高中職特殊教育輔導團 張恬諭老師。

電話：(02)2230-0506分機287、E-mail：tianyu@mcvs.tp.edu.tw

柒、研習時數：依據教師簽到/退之參與情形核發研習時數。

捌、課程日程表：如附表1。

玖、經費：由臺北市111年度高中職特輔團經費項下支應。

壹拾、本計畫經臺北市高中職特殊教育輔導團團務會議通過後實施，修正時亦同。

附表1

一、第1場

(一)主題：高級中等學校身心障礙學生之轉銜輔導及服務

(二)日期及時間：111年03月17日 (四) 09:00-12:30

| 時間 | 課程內容 | 講師／主持人 | 地點 |
|-------------|----------------------------|-------------------------------|------|
| 08:30-09:00 | 報到 | 木柵高工團隊 | 線上研習 |
| 09:00-09:05 | 始業式 | 木柵高工 李校長通傑 | |
| 09:05-10:45 | 身障學生之生涯轉銜與 資源運用(一) | 中華民國腦性麻痺協會 就業服務督導 劉邦如老師 | |
| 10:45-10:55 | 休息時間 | | |
| 10:55-12:25 | 身障學生之生涯轉銜與 資源運用(二)—實例分析 | 中華民國腦性麻痺協會 就業服務督導 劉邦如老師 | |
| 12:25-12:30 | 綜合座談 | 木柵高工 李校長通傑 | |
| 12:30 | 賦歸 | | |

二、第2場

(一)主題：輕度自閉症女性的特質與輔導

(二)日期及時間：111年03月24日 (四) 13:00-16:00

| 時間 | 課程內容 | 講師／主持人 | 地點 |
|-------------|--------------------|---------------|------|
| 12:30-13:00 | 報到 | 木柵高工團隊 | 線上研習 |
| 13:00-13:05 | 始業式 | 木柵高工 李校長通傑 | |
| 13:05-13:55 | 輕度自閉症女性特質與輔導 | 松山家商 歐思賢老師 | |
| 13:55-14:05 | 休息時間 | | |
| 14:05-15:35 | 晚獲確診的輕度自閉症 女性案例 | 松山家商 歐思賢老師 | |
| 15:35-16:00 | 綜合座談 | 木柵高工 李校長通傑 | |
| 16:00 | 賦歸 | | |

三、第3場

(一)主題：親師溝通協調你我他-從軍訓教官經驗說起

(二)日期及時間：111年03月31日 (四) 09:00-11:25

| 時間 | 課程內容 | 講師／主持人 | 地點 |
|-------------|------------------|------------------|------|
| 08:30-09:00 | 報到 | 木柵高工團隊 | 線上研習 |
| 09:00-09:05 | 始業式 | 木柵高工 李校長通傑 | |
| 09:05-09:55 | 溝通的技巧與態度 | 木柵高工 主任教官 張建剛 | |
| 09:55-10:05 | 休息時間 | | |
| 10:05-10:55 | 案例分享及家庭訪問 SOP | 木柵高工 主任教官 張建剛 | |
| 10:55-11:25 | 綜合座談 | 木柵高工 李校長通傑 | |
| 11:25 | 賦歸 | | |

臺北市 110 學年度第二學期公私立高級中等學校特教知能研習

課程連結



一、書香列車書目-國七、國八

| 編號 | 書名(七年級用書) 總計 235 | 數量 | 編號 | 書名(八年級用書) 總計 234 | 數量 |
|----|---|----|----|--|----|
| A1 | (1)穿靴子的皮皮(9本 11~20 缺18) (2)口琴使者(9本 1~9) (3)愛在蔓延中(10本 1~10) (4)How Do Dinosaurs Say I Love You?(4) | 32 | A2 | (1)漫畫中國經典套書《唐詩三百首》(10本 1~10) (2)莎士比亞故事(下)(10本 1~10) (3)伊拉克戰爭的兒童難民(9本 1~10 缺2) (4)Robin Hood(4) | 33 |
| B1 | (1)第一顆青春痘(10本 3~12) (2)馬鈴薯拯救了一鍋湯(10本 1~11 缺5) (3)贏家(10本 1~10) (4)Come Back, Amelia Bedelia(4) | 34 | B2 | (1)自然課可以這麼浪漫(10本 1~10) (2)偵探小子寶利愛下廚(10本 1~10) (3)詩魂(10本 2~11) (4)Robin Hood(4) | 34 |
| C1 | (1)我的天才夢(10本 11~20) (2)看!畢卡索畫格爾尼卡(10本 1~10) (3)口香糖復仇記(10本 1~10) (4)Come Back, Amelia Bedelia(4) | 34 | C2 | (1)漫畫中國經典套書《史記 世說新語》(10本 1~10) (2)失竊的孩子(10本 1~10) (3)少年台灣(10本 1~10) (4)HORTON HEARS A WHO!(4) | 34 |
| D1 | (1)都是泰洛普老師(10本 1~10) (2)無人島生存十六人(8本 1~10 缺7、9) (3)木箱上的男孩(10本 1~10) (4)HORTON HEARS A WHO!(4) | 32 | D2 | (1)莎士比亞故事選(上)(10本 1~10) (2)鹿苑長春(10本 1~10) (3)神奇酷數學 8:來玩幾何推理(10本 1~10) (4)A Christmas carol(4) | 34 |
| E1 | (1)在天堂遇見的五個人(10本 11~20) (2)不向命運屈服的科學巨星-霍金(10本 1~10) (3)兩天半的麵店(10本 1~10) (4)for one more day(4) | 34 | E2 | (1)古典其實並不遠:中國經典小說的 25 堂課(10本 1~10) (2)紙青蛙(9本 1~10 缺4) (3)思想貓的英國學堂手記(9本 1~10 缺9) (4)A Christmas carol(3) | 31 |
| F1 | (1)手斧男孩:首部曲(10本 11~20) (2)圖書館的小奇蹟(9本 1~10 缺4) (3)悶蛋小鎮(9本 1~9) (4)How Do Dinosaurs Say I Love You?(4) | 32 | F2 | (1)作文裡的奇案(9本 1~10 缺5) (2)漫畫中國經典套書《孫子兵法 韓非子》(8本 1~10 缺7、9) (3)大藝術家的故事(10本 1~10) (4)Rumpelstiltskin(4) | 31 |
| G1 | (1)一切從基本做起(10本 1~11 缺6) (2)外公遲來的春天(10本 1~10) (3)戰火下的小花(9本 1~10 缺7) (4)for one more day(4) | 33 | G2 | (1)漫畫中國經典套書《唐詩說·宋詞說》(10本 1~10) (2)神去村 夜話(10本 1~10) (3)我想遇見你的人生(10本 22~31) (4)Rumpelstiltskin(4) | 34 |

二、書香列車輪序表-國七、八

| 月份 | 110.2 | 110.3 | 110.5 | 110.6 | 月份 | 110.2 | 110.3 | 110.5 | 110.6 |
|----|-------------|-------------|-------------|--------------|----|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 日期 | 2/22 (二) | 3/29 (二) | 5/10 (二) | 6/7(二) 回收 | 日期 | 2/23 (三) | 3/30 (三) | 5/11 (三) | 6/8(三) 回收 |
| A1 | 704 | 705 | 706 | 706 | A2 | 804 | 805 | 806 | 806 |
| B1 | 705 | 706 | 707 | 707 | B2 | 805 | 806 | 807 | 807 |
| C1 | 706 | 707 | 701 | 701 | C2 | 806 | 807 | 801 | 801 |
| D1 | 707 | 701 | 702 | 702 | D2 | 807 | 801 | 802 | 802 |
| E1 | 701 | 702 | 703 | 703 | E2 | 801 | 802 | 803 | 803 |
| F1 | 702 | 703 | 704 | 704 | F2 | 802 | 803 | 804 | 804 |
| G1 | 703 | 704 | 705 | 705 | G2 | 803 | 804 | 805 | 805 |