

宜蘭國中 106 學年度

全校親師座談會



◎日期：106.09.22(五)

◎時間：19:00-21:00

◎地點：怡然樓 1 樓視聽教室

◎主辦單位：輔導室

◎協辦單位：家長會、教務處

學務處、總務處

目 錄

一、總務處

- 1. 宜蘭國中 106 學年度空間配置圖-----01

二、教務處

- 1. 宜蘭國中學生成績評量作業要點-----02
- 2. 107 學年度起「宜蘭區高級中等學校免試入學」超額
比序項目積分採計一覽表-----06

三、學務處

- 1. 學務處重點業務宣導-----07
- 2. 反毒宣導-----08
- 3. 健康促進宣導-----13
- 4. 交通安全教育-----16

四、輔導室

- 1. 性別平等教育宣導教材-----18
- 2. 家庭教育宣導教材-----19
- 3. 生涯發展教育與技職教育宣導-----20
- 4. 適性發展，國三選修技藝教育課程-----21

五、附件

- 宜蘭國中 105/106 學年度對外榮譽榜-----22

宜蘭縣立宜蘭國民中學106學年度空間配置圖



二、宜蘭國中教務處

宜蘭縣宜蘭國中學生成績評量作業要點

壹、依據

- 一、中華民國 101 年 7 月 27 日宜府教學字第 1010111897 號函修正
- 二、中華民國 103 年 5 月 27 日宜府教學字第 1030083537 號函修正第 4、6、16、17、18、19、20、21、22 點及增定第 14 點條文
- 三、中華民國 104 年 4 月 17 日府教學字第 1040062723 號函修正第 4、8、13、16 及 17 點條文
- 四、本校 104 年 6 月 24 日課發會決議

貳、實施要點

- 一、本校為了解學生學習情形，激發學生多元潛能，促進學生適性發展，肯定個別學習成就，並作為教師教學改進與學生學習輔導之依據，參照國民小學及國民中學學生成績評量準則訂定本要點。
- 二、成績評量應依學習領域，及日常生活表現分別評量之，評量範圍如下：
 - (一) 學習領域評量：依能力指標、學生努力程度、進步情形，兼顧認知、技能、情意等層面，並重視各領域學習結果之分析。
 - (二) 日常生活表現評量：學生出席情形、獎懲、日常行為表現、團體活動表現、公共服務及校外特殊表現等。
- 三、學生成績評量規劃二次期中與一次期末學習評量(共三次)，每次學習評量分定期評量及平時評量兩種。本校定期評量及平時評量各領域經課發會決議如下：
- 四、定期評量方式除紙筆測驗外，由各學習領域課程小組決定。日常生活表現以平時評量為原則，評量次數得視需要彈性為之。

領域	定期評量比例	平時評量比例
國文	30%	70%
英語	35%	65%
數學	40%	60%
自然	40%	60%
社會	40%	60%
藝文	30%	70%
健體	50%	50%
綜合	50%	50%

- 五、學生成績評量，應視學生身心發展與個別差異，以獎勵及輔導為原則，並依九年一貫課程綱要中各學習領域內容、活動性質及評量原則與方式，採取適當之多元評量方式，包括筆試、口試、表演、實作、作業、報告、資料蒐集整理、鑑賞、晤談、實踐、檔案評量及其他方式。
身心障礙之學生評量方式，應斟酌其學習優勢管道彈性調整之，並得發展適當之基本學力量表。

六、學生成績評量方式，配合學校課程計畫審查，由任課教師依教學計畫在學期初，擬定定期評量與平時評量之評量方式、配分比重等規劃，以口頭、書面通知或資訊網路平台等方式向學生及家長說明。

七、量化紀錄以百分制分數計之，不排名次，至學期末以優、甲、乙、丙、丁之等第呈現各學習領域學生之全學期學習表現，其等第與分數之轉換如下：

- (一) 優等：九十分以上者。
- (二) 甲等：八十分以上未滿九十分者。
- (三) 乙等：七十分以上未滿八十分者。
- (四) 丙等：六十分以上未滿七十分者。
- (五) 丁等：未滿六十分者。

九、日常生活表現之評量，依下列各款辦理：

- (一) 日常行為表現。
- (二) 學生出席情形。
- (三) 獎懲。
- (四) 團體活動表現。
- (五) 公共服務。
- (六) 校外特殊表現。

十、學生日常生活表現紀錄，應就第九點所列項目，分別依實際行為紀錄之，並酌予提供具體建議，不做綜合性評價及等第轉化。

(一) 日常行為表現：由導師考量學生之智力、性向、興趣、家庭環境及社會背景等因素，並依平日個別行為觀察、談話紀錄、家庭訪視紀錄、學生自評、同儕互評及校外生活指導委員會彙送之資料等，以文字詳實描述。

(二) 學生出席情形：依出席事實予以文字記錄：

1. 以月份為單位，學校統計彙整學生出席情形紀錄。

2. 未經請假無故曠課者，依事實予以文字記錄，並通知家長；超過三以上者，列為中輟生通報。

(三) 獎懲：依宜蘭縣國民中小學學生獎懲實施要點辦理，獎懲事實予以文字記錄。

(四) 團體活動表現：由導師或任課教師應依班級活動、社團活動、學生自治活動、學校活動及綜合活動學習領域等參與情形，以文字詳實描述。

(五) 公共服務：由導師或相關人員應依班級服務、學校服務和社區服務等參與情形，以文字詳實描述。

(六) 校內外特殊表現：其標準由學校訂定公佈，並視學生校外特殊表現予以文字記錄。

學校應依教師輔導與管教學生之相關規定，辦理獎懲實施、懲罰存記及改過銷過等事項，以輔導學生改過遷善；依規定程序審核通過者註銷其記錄，並按宜蘭縣立國民中學學生日常生活表現評量紀錄審查表辦理（如附表）。

學校辦理學生日常生活表現獎懲功過折抵換算（如附表），應依宜蘭縣國民中小學學生獎懲實施要點，大過以上之獎懲（含小過累計三次視同大過壹次）應送學生獎懲委員會決議，做成通知書，並記載事實、理由及獎懲依據，通知學生當事人及其家長或監護人。

十一、學習領域之評量依下列各學習領域辦理：

- (一) 語文學習領域。
- (二) 健康與體育學習領域。
- (三) 社會學習領域。
- (四) 藝術與人文學習領域。
- (五) 數學學習領域。
- (六) 自然與生活科技學習領域。
- (七) 綜合活動學習領域。

彈性學習課程併入七大學習領域評量

十二、各學習領域之評量方式，應依下列方式隨機採用三種以上辦理：

- (一) 鑑賞：就學生由資料或活動中之鑑賞領悟情形考查之。
- (二) 晤談：就學生與教師晤談過程，了解學生反應情形考查之。
- (三) 報告：就學生閱讀、觀察、實驗、調查等所得結果之書面或口頭報告考查之。
- (四) 表演：就學生之表演活動考查之。
- (五) 實作：就學生之實際操作及解決問題等行為表現考查之。
- (六) 資料蒐集整理：學生對資料之蒐集、整理、分析及應用等活動以學習成長檔案呈現考查之。
- (七) 設計製作：就學生之創作過程及實際表現考查之。
- (八) 作業：就學生各種習作簿考查之。
- (九) 紙筆測驗：就學生經由教師依教學目標及教材內容所自編之測驗考查之。
- (十) 實踐：就學生之日常行為表現考查之。
- (十一) 其他。

十三、學習領域之評量成績，依下列各款辦理：

- (一) 每次學習評量總成績，包含定期評量與平時評量成績，兩者核計比例總和後作為該次學習評量成績。
- (二) 學期成績為各次學習評量總成績之平均。
- (三) 七大學習領域之學期總平均成績，為各學習領域之學期成績乘以各該領域每週學習節數，所得總和再以每週學習領域總節數除之。

十四、學生成績評量審查委員會，結合教務、學務、輔導相關處室及家長資源，確實掌握學生學習狀況，對學習或行為表現欠佳學生，落實預警、輔導措施。

十五、學生定期評量時，無故或因故無法應試者，依下列規定辦理：

- (一) 學生無故缺考者：不予補考，該缺考領域之成績以零分計算。
- (二) 學生經學校准假缺考者：
 - 1. 公假、喪假或不可抗力事件缺考者：補考成績按實得分數計算。（註：不可抗力事件係指非可歸因學生之事件，如天然災害、疫情感染或其他重大事故等）
 - 2. 事假、病假缺考者：其成績計算由任課教師視實際情形決定。
 - 3. 長期病假、高關懷學生、中輟之虞學生、中輟生復學缺考者：其成績計算由學校本於權責召開學生成績評量審查委員會視學生實際學習能力決定成績計算方式。

(三) 班級或全校因不可抗力事件停課者：

學校本於權責召開學生成績評量審查委員會參考下列模式辦理

1.彈性調整評量日期、內容、方式、成績採計比例等。

2.辦理班級或全校團體補考。

(四) 為因應上述情形，學校辦理定期評量倘採取筆試，應編製難易度相近之補考試卷備用本，以確保評量之公平性。

十六、學生日常生活表現依行為事實記錄有重大缺失時，各校應由輔導單位專案輔導；學生學習領域之全學期學習表現，如經評定為丁等者，學校施予相關輔導與補救教學措施，並應建立補考機制。

(一) 補考時間：由學校自訂，學生逾期未參加補考者，除有不可抗力情形外，視同放棄補考機會。

(二) 補考方式：得以紙筆測驗或多元評量等方式辦理。

(三) 成績計算：補考及格者，該學習領域學期成績以六十分計算；補考不及格者，以原始分數擇優採計。

十七、為瞭解國民中學學生學力品質，國民中學學生除報府核准者外，均應參加教育會考，其國中教育會考成績，及輔導學生升學之模擬升學測驗成績，均不得納入學生學習評量成績計算。

十八、學校就學生學習領域及日常生活表現之成績評量紀錄及具體建議，每學期至少應以書面通知家長及學生一次。學校得公告說明學生分數之分布情形。但不得呈現個別學生在班級及學校排名。

十九、學生修業期滿，成績及格，由學校發給畢業證書；未達畢業標準者，發給修業證明書。畢業成績及格標準，依下列各款辦理：

(一) 各國民中小學學生於一百零一學年度(含)以後入學者，畢業及格標準須符合下列規定：

1.學習期間扣除學校核可之公、喪、病假，上課總出席率至少達三分之二以上，且經獎懲抵銷後，未滿三大過。

2.七大學習領域有四大學習領域以上畢業總平均成績丙等以上。

(二) 各國民中小學學生於一百零一學年度前已入學者，畢業及格條件依下列規定辦理：

1.學習領域畢業成績有三大學習領域總平均達丙等以上者，或應屆畢業學期成績有三大學習領域達丙等以上者，准予畢業。

2.國中學生日常生活表現評量紀錄，獎懲經功過相抵後，每學期累計次數未超出兩次大過，且修業期滿累計未超出三次大過者，准予畢業。

二十、學生成績評量結果與紀錄，應妥為保存及管理，並維護個人隱私與權益。

二十一、本要點由本校課發會通過，陳校長核可後實施，修改時亦同。

107 學年度起「宜蘭區高級中等學校免試入學」超額比序項目積分採計一覽表
(105 學年度國二以下學生適用)

宜蘭國中教務處 105.11.21

比序項目	積分 上限	積分計算方式	說明
1.畢業資格	3 分	1.符合「畢業」資格得 3 分；不符合者不給分。 2.各學習領域六學期總平均成績有四大學習領域達丙等(60 分)以上；學習期間扣除學校核可之公、喪、病假，上課總出席率至少達三分之二以上，且無惡劣紀律未滿三大過。	
2.均衡學習	6 分	健康與體育、藝術與人文、綜合活動三領域，達及格者各得 2 分；未達標準者不給分。	
3.多元學習表現	3-1 品德 表現	5 分	就學期間完全無警告(含)以上紀錄者及符合銷過後無警告(含)以上紀錄者得 5 分； 無小過(含)以上紀錄者得 3 分；不符合者不給分。
	3-2 服務 表現	5 分	1.擔任班級幹部任滿 1 學期且表現優異者，經導師提交名單並由學校認證始得採計 1 分(同一學期擔任兩個幹部仍以 1 分計)。六學期至多採計 3 分。 2.擔任社團幹部滿 1 學期，經考核表現優異，由指導老師提交名單經學校認證，可採計 1 分，六學期至多採計 2 分。 3.志工六學期至多可採計 3 分。 (1)校內志工：校內志工每滿 1 學期可採計 1 分。 ※全校性志工每學期擔任一種以上得重複採計，班級小老師則不重複採計。 (2)校外志工：校外志工每滿 20 小時可採計 1 分，持有內政部統一製發之志工服務紀錄冊，並依「志工服務法」規定，完成相關服務訓練後所從事之志工服務。檢附服務證明文件，經校方簽認後，始可列入積分採計。 ※班級幹部：(共 10 名) 含班長、副班長、學藝股長、風紀股長、服務股長、事務股長、環保股長、輔導股長、康樂股長、資訊股長等。 ※社團幹部： 各社團每學期可推派幹部人數以該社團學生數 7%計算(無條件進位)。 ※志工： 一.校內志工 1.全校性志工： (1)各處室遴選：請洽詢教務處、學務處、輔導處。 (2)以班級為單位：班級午餐志工(每班至多 4 名)。 (3)學校指派之服務志工：依服務證明及簽呈核發時數，滿 20 小時核給 1 分。 2.班級學科小老師：含國文、英語、數學、自然、社會(地理、歷史、公民)、藝文(表演、音樂、美術)、健康(健康、體育)、綜合(童軍、家政、輔導)、資訊等。以不超過 16 名為限。 二.校外志工：學生先取得內政部製發之志工服務手冊，再依個人意願參加校外志工服務工作，並須確認該服務活動(單位)是否為內政部所核可。
	3-3 競賽 表現	3 分	※105 年 10 月 25 日前： ※個人賽 1.縣級(含區域)：第一名 1.5 分/第二名 1 分/第三名 0.5 分(甲等、優勝、優選及佳作不採計) 2.全國(含國際)：第一名 3 分/第二名 2.5 分/第三名 2 分/第四名至入選(含甲等、優勝、優選及佳作)1 分 ※團體賽：依個人賽積分折半計算 ※105 年 10 月 25 日後： ※個人賽 1.縣級(含區域)：第一名 0.5 分/第二名 0.3 分/第三名 0.2 分(甲等、優勝、優選及佳作不採計) 2.全國(含國際)：第一名 1.0 分/第二名 0.8 分/第三名 0.6 分/第四名 0.4 分/第五名至入選(含甲等、優勝、優選及佳作)0.2 分 ※團體賽：依個人賽積分折半計算 1.分三大類採計：語文社會、科學數理、藝術技能等，每類以 3 分為限，競賽表現總積分上限為 5 分。 2.同年度、同賽次擇優 1 次採計。 例：學生音樂比賽～ (1)同一賽次中參加多項比賽，則以最佳之一項成績採計之。 (2)同一比賽項目，縣賽及全國賽皆獲名次者，縣賽及全國賽均可採計。 3.特優比照第 1 名；優等比照第 2 名。 ※ 105 年 10 月 25 日前，各項競賽分類已取得 2 分以上者，從優採計之，惟每類以 3 分為限。 1.分三大類採計：語文社會、科學數理、藝術技能等，每類以 2 分為限，競賽表現總積分上限為 3 分。 2.同學年度同賽次(含全國賽及縣賽)，擇優 1 次採計。 例：學生音樂比賽～ (1)同一賽次中參加多項比賽，則以最佳之一項成績採計之。 (2)同一比賽項目，縣賽及全國賽皆獲名次者，則縣賽及全國賽擇優採計。 3.特優比照第 1 名；優等比照第 2 名。
	3-4 體適能 表現	3 分	1.各單項任一學期達教育部標準者，各得 0.5 分。 2.單次總成績達金質者另加 1 分；銀質者另加 0.5 分。 3.身心障礙生及病弱學生持相關證明審核通過者，予計 1 分；合計體適能最高上限 2 分。 (所出示之證明需與個人無法通過之測驗項目相關) 檢測項目： 柔軟度(坐姿體前彎) 肌肉適能(1分鐘屈膝仰臥起坐) 瞬發力(立定跳遠) 心肺適能(女 800m/男 1600m 跑走)
4.適性發展	6 分	學生填報之志願科、群與生涯規劃建議： 與「我的志願」相符者得 2 分；與「家長建議」相符者得 2 分；與「輔導小組建議」相符者得 2 分。	
5.教育會考	15 分	1.107 年國中教育會考各科評量結果，分為「精熟」、「基礎」及「待加強」3 個等級。 2.「精熟」得 3 分；「基礎」得 2 分；「待加強」得 1 分。	1.107 年考試日為 5 月份第三個星期六、日。 2.考試科目： 國文、英語(含聽力)、數學(含非選擇題)、社會、自然及寫作測驗。 英語聽力及數學非選擇題納入成績計算。寫作測驗級分不採計，但列入積分相同時之比序。
合計	46 分		

回 條

請貴家長詳閱並簽收 107 學年度起「宜蘭區高級中等學校免試入學」超額比序項目積分採計一覽表(105 學年度國二以下學生適用)。

學生就讀 班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

家長 _____ 簽章

宜蘭國中教務處 105.11.21



三、宜蘭國中學務處

學務處 年度重點業務

1. 推動品德教育，加強學生「愛整潔」、「有禮貌」、「守秩序」之常規。
2. 推動校園「防制學生藥物濫用計畫」，提升學生對毒品的認知及對人體的危害。
3. 推動校園「零霸凌」目標。
4. 推廣人權法治教育，落實學生「尊重及守法」觀念。
5. 推動健康促進各項工作，提升學生健康觀念，落實健康行為。
6. 推動交通安全教育，維護學生上下學交通安全。
7. 推動環境教育，促使節能省碳，愛護自然觀念建立。
8. 成立學校多元社團活動及運動代表隊，辦理多項體育競賽，提供學生多元學習機會。
提供多元校園志工項目，培養學生服務他人，奉獻社會之精神。
9. 維護校園安全、環境衛生、落實多元學習，營造『用心學習、快樂成長』的優質校園學習環境。

※反毒宣導

近年來各式毒品推陳出新，為了魚目混珠，常以各種無害的外觀滲入青少年的生活圈，防不慎防，學校為了協助家長認識近年來的新興毒品，如咖啡包、果凍等，教育部特別製作了懶人包，提醒家長謹慎留意。

近來較常見的新興毒品除了咖啡包外，還有跳跳糖、巧克力、軟糖、果凍或梅子粉等，都是新興毒品的樣貌。毒品包裝分為四大類，有的利用市售商品，拆封後再包裝；有的利用山寨品牌填充，沒有拆封痕跡；有的則是自創品牌，以各書造型花樣，吸引青少年食用；又或者是以糖果等零食樣式混淆，讓青少年誤食。

毒品包裝樣態改變，青少年在缺乏判斷力及好奇心的情況下易造成誤用，且由於包裝精美，一般家長難以察覺，而內容物多為複數物質混合，其危險性或致死率難以預估。青少年染毒後會對身心靈造成嚴重傷害，會出現外觀或習慣改變、行為異常及性格轉換等後果，而持有、運輸或轉讓等行為也會面臨刑責問題，呼籲家長多關心孩子，避免因一時的好奇誤用而遺憾終身。

我的未來我作主

跟毒品 SAY NO!



教育部防制學生
藥物濫用資源網

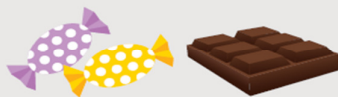


教育部 廣告



男子隨身攜帶跳跳糖
原來全是毒品

2017-03-24 蘋果日報



當心！毒品偽裝成
茶包、糖果或巧克力

2017-02-23 健康醫療網



遊墾丁疑誤食「毒品果凍」
小遊客昏睡22小時

2017-02-17 自由時報



毒品外觀千奇百怪
同學請吃軟糖竟染毒

2017-03-29 聯合新聞網



男子隨身攜帶跳跳糖
原來全是毒品

毒品果凍



沒吃水果帶梅子粉
原來這也是新興毒品

2017-02-10 聯合新聞網

毒品包裝花樣百出！

市售改裝 混合填充

破壞原貌再包裝，有拆封痕跡



山寨品牌 混合填充

包裝完整，無拆封痕跡



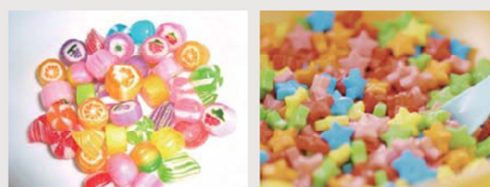
自創包裝 卡通圖樣

以花樣炫麗、特殊造型吸引青少年食用



糖衣外表 零食外貌

以糖果樣式混淆，引誘青少年誤食



拒絕毒品第一步

不接受來路不明的飲料、糖果、咖啡、奶茶包！

我這邊有貨可以嗨一下，你要不要試試？

我不要！





跟毒品扯上關係 就GG了！



持有毒品

最高可處**3**年以下有期徒刑

施用毒品

最高可處**5**年以下有期徒刑

轉讓毒品

最高可處**7**年以下有期徒刑

販賣毒品

最高可處**死刑**

面對毒品誘惑 防禦技8招！

① 堅持拒絕法

不行 我真的不想吸！



② 告知理由法

吸毒會坐牢 我不要！



③ 自我解嘲法

不要啦～我不敢！



④ 遠離現場法

我媽找我！先走囉～



⑤ 友誼勸服法

吸毒很可怕 你不要試喔！



⑥ 轉移話題法

走啦～打球啦！



⑦ 反說服法

毒品很危險 不要輕易嘗試喔！



⑧ 反激將法

你說我沒種 我一樣不會試！



有問題請大聲說出來！



家庭關懷

第一時間找父母或長輩聊聊

學校協助

1. 找老師、生輔(教)組長及教官尋求協助
 2. 找春暉小組協助
 3. 找校外會協助
- (<http://140.111.34.154/Home/phone1>)

社會資源

1. 戒成專線0800-770-885
2. 反霸凌專線0800-200-885
3. 家庭教育專線02-412-8185

拒絕毒品 94狂！

健康大平臺 Let's GO！



多運動

培養正當興趣

好心情



教育部 廣告

※健康促進宣導

壹、8-12 月份推動的衛生業務：

- 一、106 年 8-9 月份口腔、視力保健影片宣導及健康促進相關議題問卷前測。
- 二、106 年 8 月 29 日實施新生口腔檢查。(全有牙醫診所服務)。
- 三、106 年 9 月 12 日新生尿液檢查；9 月 29 日新生健康檢查(陽大附醫服務)。
- 四、106 年 10 月 19 日全校師生流感疫苗接種(陽大附醫服務)。
- 五、106 年 12 月 13 日新生急救教育訓練 (由仁愛醫院醫療團隊協助辦理)。

貳、愛的叮嚀

又將近流行性感冒流行的季節，請多注意孩子們的健康，請您在家也能督促孩子們做好預防疾病的方法。1. 每天定時為孩子量體溫。2. 養成正確的洗手習慣。3. 早晚天涼衣物須添加。4. 均衡飲食不可少。若個人身體不適症狀未解除，請在家休息避免外出，不應參加人口密集性活動，例如至補習班等人潮聚集場所。並做好自主健康管理，如勤洗手、遵守咳嗽禮節和呼吸道衛生、維持居家環境通風、每日確實早晚量體溫。

參、本校推動健康促進六大議題：

一、菸檳防制（無菸拒檳）

為維護身心之健康，避免菸品及檳榔造成健康危害及環境污染，還給地球一個清新而乾淨的居住環境，因此需要大家共同維護；在此邀請家長一起戒菸及拒嚼檳榔，並不提供檳榔及菸品給青少年，預防青少年嘗試嚼檳榔及吸菸。

二、性教育（愛滋病防治）性傳染病與愛滋病預防方法：

- （一）性行為①不要太早發生性行為②固定且單一性伴侶③安全性行為。
- （二）血液接觸：避免交換針頭或其他穿刺性器具。
- （三）母子垂直傳染：①婚前健康檢查②孕婦產前檢查③孕婦及新生嬰兒預防性投藥。

三、口腔衛生：『冰凍三尺，絕非一日之寒』，『蛀牙一齒，也絕非一日之因』

預防齲齒：（1）選擇不容易黏牙的食物：不吃加工食物如蛋糕、巧克力（2）增加牙齒本身抵抗能力如：使用氟化物（3）減少食物滯留牙齒時間及牙齒表面細菌數量：勤刷牙（4）定期口腔檢查：至少 6 個月定期口腔檢查。

本校推廣餐後潔牙的重要性，配合政府政策『8020』健康牙齒（活到 80 歲還有 20 顆健康的牙齒），請家長為學生備妥牙刷。

四、視力保健，眼睛休息不忘記：

- ①望遠休息，看 6 公尺以外遠方景物，要放鬆心情，輕鬆自在。
- ②看電視時間不可過長，一天不超過 1 小時。
- ③下課走出教室，不面對書本。
- ④睡眠要充足，多到戶外活動。
- ⑤常到青山綠水，享受大自然。定期檢查要知道：①每半年定期眼部常規檢查。②當接到通知，視力未達合格標準，需至合格眼科醫師處複檢。③正確配戴眼鏡，要讓眼科醫師檢查後再配眼鏡。

五、健康體位

每學期學生之體位檢測資料帶回讓家長知悉，以共同關心孩子之體位狀況，且鼓勵家長例假日帶領孩子一同參與運動，累積「健康體能每週 210，提升免疫力」。

六、正確用藥-居家廢棄藥品處理原則

針對廢棄藥品，我們可以先分類：

家中若有剩餘藥品屬於「還在使用」且也「還在有效期間內」的藥品：

請於回診時，告訴主治醫師，請醫師減少該藥品處方數量，以共同珍惜藥品資源，讓健保節省下來的錢做更多運用。

家中若有剩餘藥品屬於「已不再使用」或「已過期」的藥品：

- (1) 將「抗生素、荷爾蒙藥品、抗癌與免疫抑制藥品、廢棄針具與針頭」繳至「各大醫療院所」。
- (2) 其他的藥品則丟到一般垃圾袋給垃圾車處理。(但如果是「藥水」，請將藥水倒出，以咖啡渣、茶葉渣、擦手紙吸附後，再丟棄至垃圾袋中，空瓶則進行塑膠類回收)。

包裝藥品的藥罐與藥袋，應與廢棄藥品分開處理

廢棄藥品勿用土掩埋、勿倒入水槽、勿沖入馬桶

廢棄藥品處理原則

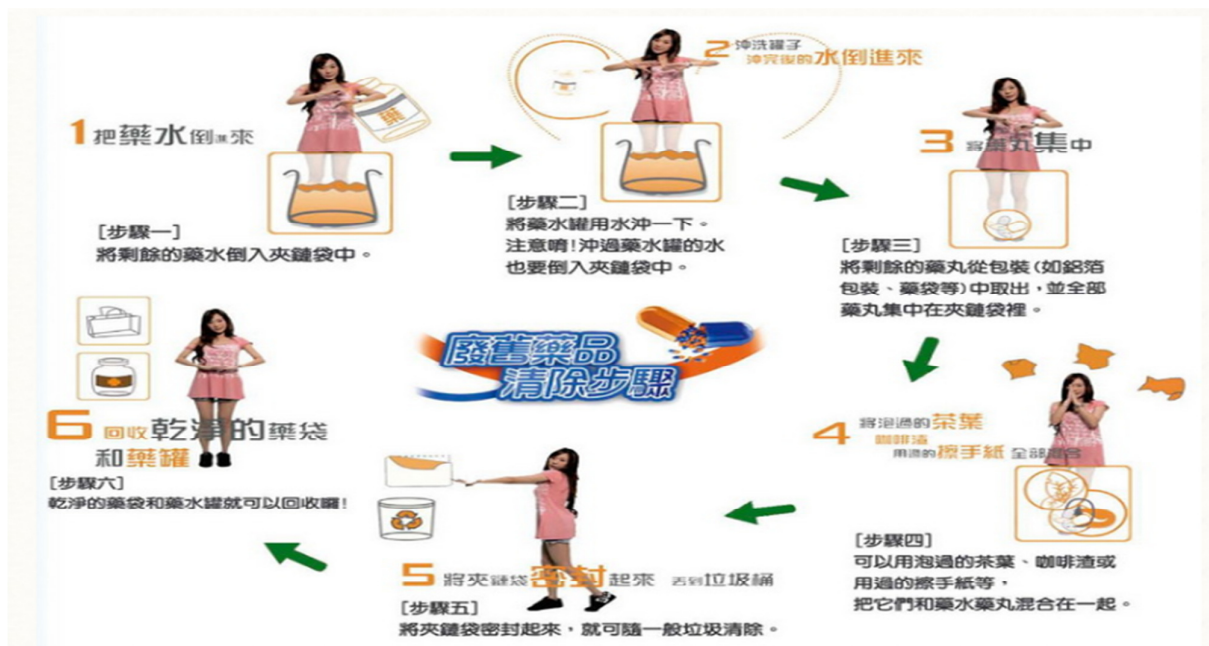
需送至醫療院所之廢棄藥品

- (1) 抗生素
 - (2) 荷爾蒙藥品
 - (3) 抗癌、免疫抑制藥品
 - (4) 廢棄針具、針頭
- ↑以上送至各大醫療院所



可居家處理之廢棄藥品

拆掉外包裝後，得以一般居家垃圾清理方式處理



六、正確用藥五大核心能力

能力一 看專業 看醫師---清楚表達自己的身體狀況

看病時要瞭解自己身體狀況，並能向醫師說清楚下列事項：

(一) 哪裡不舒服

包括身體不舒服的部位、症狀及大約何時開始不舒服等。

(二) 有無過敏史或特殊飲食習慣

曾經使用何種藥物過敏、曾經吃過什麼食物過敏、有沒有特殊飲食習慣(例如素食、低糖、低鹽等)。

(三) 發生過的疾病史

包括開刀、住院、檢驗報告結果、糖尿病、高血壓、肝病、腎臟病及家族性遺傳疾病等。

(四) 目前正在使用的藥品

包括醫師開的西藥或中藥、自行買的藥品、維他命、避孕藥、減肥藥、保健食品或菸酒等。

(五) 最近有沒有考試、平時有沒有開車、工作性質有沒有需要操作機械

有些藥品吃了之後會想睡覺，可能會降低注意力及應變反應。若工作性質需具備高度的專注力(比如開車)，一定要告訴醫師。

(六) 女性需告知是否懷孕、正準備懷孕、正在哺餵母乳。

能力二 問專業 問藥師---看清楚藥品標示

(一) 姓名

領到藥品時，先核對藥袋上的名字、年齡是不是自己的，這樣才能保障自己和別人的用藥安全。

(二) 藥品用法

每次用藥前，都要先看一下藥袋上面的說明，確認使用的時間、使用的量及方法對不對。

(三) 此藥品可以治療這次看的病

拿到藥品的時候要再檢查一下，藥品的用途與自己的疾病症狀是不是符合。

(四) 藥品名稱和外觀

檢查藥品的名稱及外觀(如：形狀、顏色等)與藥袋上的描述是不是一樣。

(五) 副作用或警語

要知道藥品使用之後可能產生的副作用或警語。

(六) 注意事項

要看清楚藥袋上面的注意事項。

(七) 使用多久

要知道自己的藥應該服用多久，並核對藥品數量對不對。

(八) 藥品保存期限與方法

要看清楚藥品的有效期限和保存方法。

(九) 自己買成藥

找具有藥師執照及值得信賴的藥師推薦合法藥品。(要檢查包裝上有沒有衛生署核准藥品許可證字號)

能力三 用專業 依藥袋標示用藥---清楚用藥方法、時間

藥品應依藥袋標示的時間使用。口服藥品應以適量的開水服用(不要以葡萄柚汁、牛奶、茶、果汁、咖啡等飲料搭配服用)

① 每日服藥時間，一般可分為

一天四次：於早、中、晚三餐及睡前，共四次

一天三次：於早、中、晚三餐時間、一天二次：於早餐及晚餐時間、一天一次：每日的固定一個時間

② 飯前與飯後服藥時間標準

飯前(或空腹)：指吃飯前一小時或飯後二小時。

飯後：飯後立即服用或指吃飯後一小時內。

*糖尿病用藥及特殊情形應遵醫囑或藥師指導服用(例如利尿劑最好不要在睡前服用)

*兩種以上眼藥水，請間隔5-10分鐘使用

能力四 買專業 買藥應在專業場所---做身體的主人

為了自己的健康，不吃假藥、劣藥、禁藥。凡廣告內容太過神奇的產品，都要特別提高警覺，不向攤販、地下電台、遊覽車、休息站、網路、購物頻道等購買。購買藥品時要請教醫師或藥師，堅持在藥局專業場所、專業人員指導下購買。

能力五 聽專業 聽醫師、藥師專業指導---與醫師、藥師作朋友

有病看醫生，用藥找藥師。將認識的醫師、藥師的聯絡電話或常看病領藥袋上的諮詢電話記在家裡緊急電話簿內，以作為健康諮詢之用。有關用藥的任何問題，都可以請教醫師或藥師，或直接撥打藥袋上的藥師電話諮詢請教。

※環保教育

1. 學校協助家庭及社區進行分類回收事項計有廢電池、光碟、過期藥物等多項事務，請多加利用並配合推動家庭節能減碳運動的進行。
2. 配合 12 年國教多元入學宣導，設立環保志工進行校園清潔及社區服務等工作，請鼓勵孩子踴躍參加。

※交通安全教育

為維護學生上下學交通安全，請協助

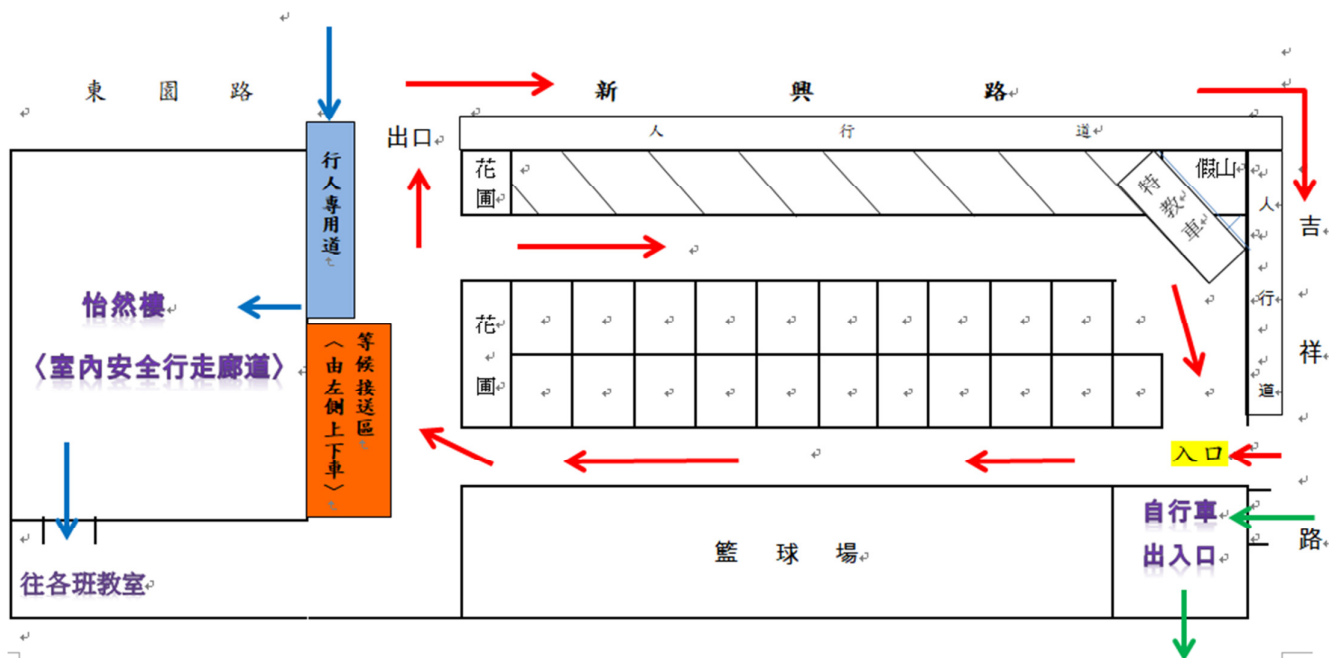
1. 教育學生遵守各項交通規範及交通號誌。
2. 宜蘭國中校內已落實人車分道，將行人、腳踏車、機動車輛進出入口做區分，家長接送時請配合交通管制，上放學以汽車接送學生之家長，一律由西側門接送。
3. 請督促孩子於騎乘腳踏車時務必配戴安全帽。
4. 行經環河路相關路段，注意避開大型車輛行走路線；遇路口請行使二階段左轉，以維人身安全。
5. 下雨天時騎乘腳踏車，請穿著雨衣勿撐傘，避免意外發生。

西側門人車分道動線圖

行人動線 ——> 由行人專用道進入校園，右轉怡然樓行走安全廊道往各班教室

自行車動線 ——> 由吉祥路自行車專用道進入校園，左轉進入自行車停放區

汽車動線 ——> 由吉祥路車道入口進校園，依車道遵行方向進停車場及駛離校園





宜蘭國中上放學交通安全動線圖



四、宜蘭國中輔導室

性別平等教育宣導

近期有未成年少女透過網路交友網站認識異性，卻因想分手而遭到男友預謀情殺的社會案件，在此輔導室特別建議大家小心網路交友的一些安全措施，並且宣導有關性侵害的相關法規。

一、約會守則

☆與對方共進餐宴，儘量不要喝酒。

☆不要隨意飲食不明食物或飲料。

☆約會地點要儘量正派、安全，最好是由女性提出並熟悉的場所。

☆若臨時變更行程，應以安全為第一考慮的要件。

☆最好不要單獨前往對方住宿地點赴約，切忌進入其房間或臥室。

☆檢視對性的態度，設定對於性行為的底線。

☆信任自己任何的直覺，如果覺得有壓力時，應立即下定決心離開。

☆要明確表達意思，當不想的時候，就明確的說「不」。

☆約會的時刻不宜太早或太晚，整個過程不要拖延至午夜或凌晨。

☆避免陷入甜蜜的陷阱，通常男生會說：「如果你愛我，你就應……？」，但事實是，如果他愛你，他就必須懂得尊重你。

二、有關性侵害法條

※對方不同意—妨害性自主罪【公訴罪】

第 221 條

對於男女以強暴、脅迫、恐嚇、催眠術或其他違反其意願之方法而為性交者，處三年以上十年以下有期徒刑。

第 222 條

犯前條之罪而有下列情形之一者，處七年以上有期徒刑：

1. 二人以上共同犯之者。
2. 對未滿十四歲之男女犯之者。
3. 對精神、身體障礙或其他心智缺陷之人犯之者。
4. 以藥劑犯之者。
5. 對被害人施以凌虐者。
6. 利用駕駛供公眾或不特定人運輸之交通工具之機會犯之者。
7. 侵入住宅或有人居住之建築物、船艦或隱匿其內犯之者。
8. 攜帶兇器犯之者。

※未滿十八歲之學生間合意發生刑法第 227 條之行為者

第 227 條

1. 對於未滿十四歲之男女為性交者，處三年以上十年以下有期徒刑。
2. 對於十四歲以上未滿十六歲之男女為性交者，處七年以下有期徒刑。
3. 一方未滿 16 歲，一方滿 18 歲-公訴罪。兩方都未滿 18 歲-告訴乃論【兩小無猜條款】

家庭教育宣導—親職教育文章：注意，孩子正在模仿你

洪蘭

很多父母教育孩子的方式是說一套，做一套，有一個孩子對我說：「我爸叫我不能做的事，他自己都在做。」所以這種管教無法讓孩子心服，心不服，口就會頂撞，親子的衝突就發生了。

中午與學生一起吃便當時，有個學生先把便當中的雞腿撥到一邊，等別的都吃完後才吃它，我問他為什麼，不怕等一下吃不下雞腿了嗎？他想了想說：「不知道，我爸都是這樣吃的。」

我知道為什麼。在我們成長的時代，台灣物資不豐裕，能夠讓孩子吃飽的家庭不多，大部分人只能吃八分飽，所以人口眾多的家庭或住宿的同學都學會先吃好的，因為等一下好菜就沒有了，而較有安全感的孩子才會留下好的慢慢享受，在當時，沒有吃不下的問題，老人家總是教孩子先吃苦，後吃甜，要苦盡甘來。後來社會富裕了，孩子生的少了，小公主、小王子對吃飯挑三揀四，父母要「勸食」，上述留到最後慢慢享用的現象就消失了。想不到在這「新生代」的孩子身上還看到，這顯然是身教關係，這孩子平日看他爸爸吃飯的樣子，不知不覺中學來的。

感嘆部分父母沒有以身作則

我很感嘆很多父母教育孩子的方式是說一套，做一套，有一個孩子對我說：「我爸叫我不能做的事，他自己都在做。」所以這種管教無法讓孩子心服，心不服，口就會頂撞，親子的衝突就發生了。模仿是最原始的學習狀態，日本獼猴會把蕃薯放到水裡洗去泥沙再吃，別的地方的獼猴並不會，因為別的地方的獼猴並沒有人做給牠看，如果有一隻獼猴這樣做了，別的猴子就會跟進。中國有句成語「東施效顰」，笑人家不自量力，畫虎不成反類犬，其實東施效顰在動物行為上是很自然的，假如西子捧心大家都去讚嘆她，東施當然認為我這樣做別人也應該會讚美我，只是因為她長得不美，所以同樣行為做出來就不討喜了。

言教是無法取代身教的

模仿的學習方式在心理學上屬於內隱的學習，在神經儲存的方式與地點都與外顯的學習不同，這是為什麼中國人說「江山易改，本性難移」，很多習慣是根深柢固的，即使病人得了失憶症，把外顯記憶都喪失了，它還保留著。因此，如果我們希望孩子以後對我們孝順，我們必須對我們的父母孝順，這種身教的力量是言教無法取代的。

了解到這一點，父母除了自己以身作則之外，孩子在家時要盡量少開電視，不要讓議員質詢校長窮兇惡極的鏡頭一再烙印在孩子腦海中，讓他以為對人說話可以這種態度，更不要讓他以為質詢無效就可以動手打人。從研究上，我們知道長期看到殘忍圖像會對血腥畫面失去敏感度，對別人的痛苦變得無動於衷，電視公司辯說他們節目低俗是應觀眾要求，為了討好觀眾，而觀眾看了這些低俗節目使他們舉止更低俗，這是惡性循環，最好方式就是不看。

關掉電視從大人開始

孩子生下來是張白紙，他的很多行為是我們在不知不覺中教予他的，如果孩子虛榮、崇尚名牌，不妨先檢討一下自己平日跟朋友談話是否三句不離名牌？如果我們不要孩子學電視「偶像」染頭髮、穿鼻洞、罵粗話或是學政治人物說謊、打架、劈腿，就請你關掉電視，陪著孩子讀書，打開他的眼界，提升他的境界，在你還能影響他的時候，引導他成為一個正直的人。

資料來源：<http://tw.myblog.yahoo.com/cyehome/article?mid=11229&prev=11305&l=f&fid=9>

生涯發展教育與技職教育宣導 資料介紹

一、《技職全攻略—國中生升學群科介紹》

日前教育部發下《技職全攻略—國中生升學群科介紹》一書。這本輕薄的小冊子分成三個部分。一、清楚介紹了技術型高中(就是以前說的高職)與五專的 16 群科，每一個群科包含哪些科系、可取得的證照、升學與就業管道以及什麼特質的孩子適合就讀該科系。二、知名技職人才生涯故事。三、有關技職教育的快問快答(包含國中生的升學進路、不同學制的特色等等)。這本小冊子，我們平常請同學放入自己的「生涯檔案」中，誠摯邀請您在孩子把這本小冊子帶回家時親子一起讀，一起了解技職教育的現況以及可能的發展。

二、「國中學生生涯輔導紀錄手冊」與「生涯檔案」

全台國中每位同學都有「國中學生生涯輔導紀錄手冊」與「生涯檔案」。

「國中學生生涯輔導紀錄手冊」裡，紀錄了學生與生涯抉擇有關的各式資料，學校每學期都會查核，每學年至少有一次帶回給家長簽名，您可於這個時間查閱內容，超額比序項目中的「適性發展」項目，依據的就是國中學生生涯輔導紀錄手冊內的資料。

「生涯檔案」是輔導老師藉由課程引導孩子探索自己的過程紀錄，於每學期輔導活動課程中逐步建置。本校輔導室的電話是 932-2519 分機 401(輔導組與輔導老師)、分機 402(生涯組)，如果您有生涯教育上的相關問題，也歡迎您與我們聯絡。

宜蘭國中 輔導室 與您一起陪伴孩子成長

適性發展，國三選修技藝教育課程

☺什麼是技藝教育課程？

國中技藝教育課程是配合九年一貫課程，以學生為本位，運用彈性時數及各領域選修課程，安排技藝課程教學以滿足對技能學習有興趣學生的學習需求。國三對技藝學習有興趣且性向明確的學生，均可考慮選修技藝課程。課程中「理論課少，實作及探索課程多」，可多做實務學習，加深對職類生涯的認識。「技藝教育課程」共規劃十三職群，每校視學生興趣、需求於上下學期共開設二至四個職群提供學生選修，所以二升三學生可依興趣選修「技藝教育課程」，「技藝教育課程」的特色是落實多元智慧與適性發展的教育理念，以幫助學生習得一技之長。

☺那些學生適合選修技藝教育課程？

經過國一、國二生涯發展教育課程，有明顯職業性向、技藝表現優異或對技藝實習較具興趣，且學習態度佳、品性好之三年級學生。

☺遴薦程序

國二下學期學生提出申請繳交「技藝班入班申請單」後，由本校「技藝教育課程學生遴薦與進路輔導委員會」負責遴薦，通過者才得參加，錄取名單於遴輔會通過後公告在學校網頁。

☺技藝教育課程的上課時間在何時？

1. 上課時間：每週三午休~第七節課，每學期共 15-17 週課程，課程有專業知識與實作等。
2. 技藝教育課程安排在非教育會考學科時間(如：彈性課程、藝文領域、綜合領域、健體領域等)，故不影響升學考科。

☺技藝學程學些什麼？

「實作課程」佔大部分（約四分之三）；「理論課程」少（約四分之一）。

☺本校技藝學程開設辦班別如下：

餐旅職群：學習餐飲製作…

食品職群：烘焙製作、穀物加工…

家政職群：服飾製作專班

☺技藝教育課程升學管道：

參加技藝教育課程升學進路多元，除與一般同學使用同樣管道升學外，並可申請技優生入學或依技藝教育課程成績申請實用技能班，但非保送或每個同學都有學校就讀，而是多一條升學管道，可讓自己增加多種升學選擇。

五、附件——

宜蘭國中 105/106 學年度對外榮譽榜

※宜蘭國中對外榮譽榜——教師部分

學年度	得獎項目	名次	名單
105	宜蘭縣 105 年度友善校園學生事務與輔導工作	績優學校獎	宜蘭國中
105	宜蘭縣 105 年度友善校園學生事務與輔導工作	績優學務人員獎	林淑娟護理師
105	宜蘭縣 105 年度國民中小學優良紙筆評量評選	數學領域特優	楊月英教師、游文仁教師
		社會領域特優	游宗懋教師、陳俊諭教師
		自然領域優等	謝惠娟教師、劉育杰教師、藍錦全老師
106	宜蘭縣 106 年度家庭教育課程及活動教案徵選	國中組第二名	陳芊良教師、游宗懋教師
106	宜蘭縣 106 年特殊優良校長	特殊優良校長	康興國校長
106	宜蘭縣 106 年特殊優良教師	特殊優良教師	黃郁雯教師
106	宜蘭縣 106 年體育有功人員	體育有功人員	陳怡吟教師
106	宜蘭縣 106 年度國中組蘭馨教師獎	蘭馨教師獎	吳宛如教師

※宜蘭國中對外榮譽榜——學生部分

項目	組別	參與學生	成績
體育項目類：			
105 年度宜蘭縣「蘭陽盃」羽球錦標賽	國中女生組個人單打	205 吳宛蓁	第二名
105 年度宜蘭縣主委盃羽球錦標賽	國中女子組個人單打	205 吳宛蓁	季軍
2016 年蘇澳鎮鎮長盃羽球錦標賽	國中女子組個人單打	205 吳宛蓁	第一名
105 年宜蘭縣中小學運動會跆拳道比賽	國中男子組 63-68 公斤級	304 陳家輝	第一名
	品勢男子個人組一~四級組 B 組	304 陳家輝	第一名
	國中女子組 46-49 公斤級	306 林昕頤	第二名
	品勢女子個人組二級以上組	306 林昕頤	第二名
105 學年度宜蘭縣中小學運動會	跳繩個人一跳二迴旋限時	304 蕭智元	第三名

民俗體育錦標賽	計次賽國中男生組		
	踢毬個人對抗賽國中男生組	303 吳丞玄	第三名
	風箏多節型榮獲國中女生組	207 林芷璇、張采宸 207 塗家吟、陳奕文 207 詹佩穎	第一名
	風箏多節型榮獲國中男生組	207 吳書鎡、吳 桓 207 宋柏毅、李尹筌 207 林文奎	第一名
	風箏平面大型組榮獲國中女生組	207 林芸萱、林思妤 207 楊善宇	第二名
	風箏立體型榮獲國中女生組	207 林思妤、陳奕文 207 楊善宇	第三名
	風箏立體型榮獲國中男生組	207 吳 桓、林文奎 207 游翊民	第三名
	風箏平面小型組榮獲國中男生組	207 林以軒、宋柏毅 207 李尹筌、黃寶震	第二名
105 學年度宜蘭縣中小學拔河錦標賽	國女班隊組	303 吳家伶、高珮瑄 303 張雅筑、陳依君 303 陳盈喜、黃佩璇 303 黃詩庭、魏婕卉 303 葉兆蓉、鄧又瑄	冠軍
	國女班隊組	203 林佩瑩、林嘉容 203 曹銘真、閔靖芳 203 趙勛瑩、潘晨瑜 203 譚以臻、謝幸妤 203 闕于庭	亞軍
105 學年度宜蘭縣中小學溜冰錦標賽	女子新人乙組國中 200 公尺	206 賴苡文	第三名
	女子新人乙組國中 400 公尺	206 賴苡文	第三名
106 年度教育部體育署全國各級學校室內拔河比賽	國中女子班隊組	303 吳家伶、高珮瑄 303 張雅筑、陳依君 303 陳盈喜、黃佩璇 303 黃詩庭、魏婕卉 303 葉兆蓉、鄧又瑄	冠軍
	國中女子班隊組	203 林佩瑩、林嘉容 203 曹銘真、閔靖芳 203 趙勛瑩、潘晨瑜 203 譚以臻、謝幸妤 203 闕于庭	季軍

「2017 全國夏季分齡衝浪錦標賽」	青少年女子短版 U16 組	202 胡鳳芸	季軍
宜蘭縣 106 年身心障礙國民體能競賽	100 公尺男子組	201 龍冠品	第二名
		202 陳彥愷	第三名
	100 公尺女子甲組	105 黃翊捷	第二名
	100 公尺女子乙組	206 林子晴	第一名
	立定跳遠男子組	303 龍冠宇	第一名
		201 龍冠品	第二名
	立定跳遠女子組	105 黃翊捷	第二名
	壘球擲遠男子組	202 黃俊誠	第一名
		202 陳彥愷	第二名
		204 李侑宣	第三名
	推鉛球女子組	206 林子晴	第一名
	保齡球比賽	105 黃翊捷	第二名
	特奧滾球比賽-國中組團體	201 龍冠品 202 黃俊誠 206 林子晴 303 龍冠宇	第一名
	趣味競賽-滾球競速	105 黃翊捷	第一名
	趣味競賽-百發百中	202 陳彥愷	第三名
	趣味競賽-運球大賽	201 龍冠品	第三名
	趣味競賽-力拔山河	202 黃俊誠	第一名
106 年身心障礙國民體能競賽	視障組 50 公尺徑賽（男子組）	吳子侃	第三名
	特奧滾球比賽-國中組 團體	李子辰、林采宣	第一名
美術項目類：			
全國學生圖畫書創作獎	國中組	307 韓資瑩	甲等
105 年紀念孔子誕辰繪畫比賽	國中組	307 劉冠瑜	第二名
105 學年度宜蘭縣學生美術比賽	美術班水墨畫類	307 江佳怡	第二名
		307 韓資瑩	第三名
	美術班平面設計類	207 黃寶震	第二名
		307 方昱驊	第二名
		307 林于湘、黃鈴娟	第三名
	美術班西畫類	207 游翊民	第一名
		307 林彥丞、簡莉庭	第二名
	美術班版畫類	307 韓資瑩	第二名
		207 詹佩穎	第三名
		207 黃寶震	第三名

	美術班書法類	307 江佳怡	第三名
	美術班漫畫類	207 林芷綺	第一名
		307 吳敏瑀	第三名
105 學年度全國學生美術比賽	平面設計類國中美術班組	207 黃寶震	特優(全國第一名)
105 年宜蘭縣酒節「彩繪酒甕比賽」		107 李沛岑	第一名
		207 林以軒	第二名
		307 莊謹渝	第二名
		307 林冠樺	第三名
羅東高商多媒體設計科第二屆 吾愛吾校(鄉)寫生競賽		207 林芸萱	第二名
扶輪社第五屆『繪繪祖孫情. 處處有溫情』繪畫比賽		207 李沛岑	第二名銀獎
		207 王心妍	第三名銅獎
「中華民國第 48 屆世界兒童畫展」		307 黃寶震	特優
表演音樂類：			
105 年全國中小學客家藝文競賽 東區初賽	客語歌唱表演類國中組	201 石承鑫、林依璇 202 黃開懌、周芷羽 204 吳庭宇 205 林子暘 206 周軒羽 207 吳書鎡、李尹瑩 207 游士杰、游翊民 207 林芸萱、林芷綺 207 楊善宇	優等
105 年宜蘭縣學生音樂比賽	管樂合奏	管樂團	特優
	打擊樂合奏	管樂團	特優
	國中 B 組薩克斯風獨奏	304 林冠志	第一名
105 學年度宜蘭縣創意戲劇比賽	國中舞台劇組	101 呂承哲、常廷睿 101 黃丰邑、吳妍臻 101 曾詠婕 201 莊秉融 202 潘雅淇 203 吳沁融 204 林家鐸、吳閔卉 205 吳彥辰、林子寧 205 賴芊妤 206 廖品宸、褚子嫻 207 吳書鎡、林文奎	甲等

		207 游士杰、游翊民 207 楊善宇	
105 學年度 English Easy Go 競賽	英語歌唱 A 組	207 班	優等
	讀者劇場 A 組	304 廖勝維、呂家慧 306 陳品勳 307 江佳怡、黃鈴娟、 林冠樺 107 班 黃力源	優等
國語文類：			
第十屆聯合盃全國作文大賽宜蘭區初賽	國中八年級組	207 游翊民	第三名
105 年宜蘭縣教師職業工會「老師您好嗎？」徵文比賽	國中組	207 林以筑	第二名
	國中組	207 林以軒	第三名
其他：			
2016 全國中小學童軍大露營	全國中小學童軍團	童軍團	精神總錦標
均一平台舉辦『星空探險隊』活動	全國 1 月賽班級組	204	第一名
	全國累積賽班級組	204	第一名
宜蘭縣 106 年度特殊需求學生口腔衛生潔牙競賽		306 劉見安	第一名
宜蘭縣 106 年度特殊需求學生口腔衛生潔牙競賽	個人	林瑩葭	第三名
	第四類組團體組	林瑩葭、吳子侃、 林采萱、林辰蔚、 李子辰	第二名
105 學年度宜蘭縣國中技藝競賽	餐旅群	301 江沛容	佳作
	食品群	303 高珮瑄	佳作
	食品群	301 曾政豪	佳作

備忘錄

