

**臺北市私立延平中學 111 學年度第一學期
健體領域教師專業學習社群成效報告表**

學校名稱	臺北市私立延平高級中學
學習領域	健體領域
領域人數	7 人
共同備課主題	1. 訂立學期方針與目標。 2. 商討共同備課之教學設計與實施。 3. 實務融入教學之教材研究分享。 4. 健體活動籌備與檢討。
量化呈現辦理成效	1. 藝能科教學研究會 2 次。 2. 健體研習 5 次。 3. 活動相關準備會議 1 次。
質性說明辦理成效	1. 提升教師教材分析及提問設計能力。 2. 形塑教師課堂教學研究的專業優質發展。 3. 與領域教師經驗分享，分工合作，並共同完成作業。 4. 辦理及參與研習活動，提升學習與教學效能。
未來展望	1. 續依本學期規畫精緻辦理相關活動。 2. 設計並執行未來各學期之課程活動。 3. 透過分組學習模式與合作學習經驗，達成學習目標與培養團隊合作精神。 4. 課程活動將以跨領域共同備課方式，發展各專業 學群的加深加廣教內涵。
附件資料	1. 會議紀錄 2. 活動照片 3. 簽到表

填表人:潘姿瑾

主任:簡文建

副校長:馬根善

校長:張漢鏞

臺北市私立延平中學 111學年度第1學期健體領域工作坊第 1 次會議記錄

111 學年度第一學期第一次教學研究會 【教學組】報告事項

1. 因疫情可能突然停課，請隨時備妥線上授課設備、教材以利實施混成教學。
2. 開學週考規劃：
 - (1) 目的：檢核學生暑輔的學習成效及督促學生暑假能持續學習。
 - (2) 日期及時間：開學第二週(9/5)實施各科週考(45 分鐘)。
 - (3) 年段及科目：
 - a. 國一/國二、國三 6-11：國、英、數、生物/理化。
 - b. 高一社/自：國、英、數、物/歷、化/地、生/公。
 - c. 高二社/自：國、英、數、物/歷、化/地、生(三類)/公。
 - (4) 請教師務必告知學生週考範圍。
 - (5) 請於 8/25 前將考題寄給黃煒婷小姐。(bluesky010791@yphs. tp. edu. tw)
3. 原 110-2 補考於 8/7(日)舉行(範圍：110-2 期考)。
4. 原 110-1 重修考於 9/25(日)舉行(範圍：110-1 段二~期考)；
原 110-2 重修考於 11/19(六)舉行(範圍：110-2 段二~期考)。
5. 111 學年度開學日為 8/30 日(二)。
6. 新學期教學進度表於開學前準備給各科教師(下載網址 <https://ppt.cc/fh5MHx>)。
另請老師於 9 月 2 日(五)前以電子檔或書面方式交至教學組。
7. 高三上學期共安排四次模擬考(8/1~2、9/5~6(含英聽)、11/1~2 及 12/14~15)及三次校內定期考試。請任課教師協助學生規劃進度與複習計畫。
8. 國三 1-5 班上學期安排二次複習考含英聽(9/6~7 及 12/22~23)及三次校內定期考試。請任課教師協助學生規劃進度與複習計畫。
9. 112 年度學測日期：112 年 1 月 13~15 日(五~日)。英聽測驗日期：第一次--111 年 10 月 22 日(六)，第二次--111 年 12 月 10 日(六)。
10. 請高中部教師在做「學習成果認證」時注意：不宜以評量成績或作業質量作為 是否予以「認證」之條件。(依據教育部來文)
11. 請科主席協調三位教師完成 111 學年度生涯發展(國中)、生命教育、性別平等 議題融入課程教案。並將負責教師名單給輔導室，另請負責教師於寒輔期間彙整電子檔資料給輔導室。

111 學年度第一學期第一次教學研究會 【註冊組】報告事項

1. 110 學年度第二學期補考時間訂於 111 年 8 月 7 日(星期日)辦理，若學生因疫情影響無法參加，則於 111 年 8 月 13 日(星期六)辦理第二次補考。兩次補考試題相同，補考結束題目卷一律收回，請老師等候教務處通知，待全數學生完成補考後再行公布答案。
2. 第一次補考成績請於 111 年 8 月 10 日(星期三)前繳交至註冊組；第二次補考答案卡、卷請於 111 年 8 月 26 日(星期五)至教務處領取，111 年 9 月 2 日(星期五)前將第二次補考成績繳交至註冊組。
3. 開學後請高一實驗班導師協助發放及回收免學費補助（適用免試入學學生）申請書及近三個月內戶籍騰本。
4. 高一新生基本資料輸入作業自 111 年 8 月 11 日起，請高一導師協助提醒學生，開學前至高中校務行政系統完成基本資料輸入。
5. 因個資法限制，開學後將請導師協助發放學生基本資料確認單。麻煩導師提醒同學務必將確認單帶回讓家長簽名，資料若有誤請學生直接修改於確認單上。
6. 高二高三自學輔導重修學分考試：前一學年成績經補考仍不及格者，得申請重修學分考試，考試日期請參閱 111 學年度第一學期行事曆。請老師鼓勵未取得學分同學把握機會，認真努力複習。
7. 請重修考閱卷老師，拿到試卷後 3 天內將成績連同答案卷或答案卡送交註冊組登錄，註冊組將盡速處理完成公布成績。
8. 適逢學年度轉換期間，因新生招生退補、轉出轉入、校內轉組、高中直升班 調整、選組後編班等諸多因素，導致班級人數及學生座號異動頻繁，還請老師見諒。正式開學前註冊組將重新整理編定班級座號，請老師提醒同學注意新座號之變動。
9. 請國、高三導師協助提醒同學，各項升學考試簡章訂定的報名時間是讓學校單位集體報名用，學生報名作業須依註冊組發放之校內報名時間為準。

111 學年度第一學期第一次教學研究會 【設備組】報告事項

1. 第 22 屆「自然暨人文科學講演競賽」將於 7 月 26 日(二)及 7 月 27 日(三)舉行，共 17 組報名參加，感謝擔任評審及鼓勵同學參加的老師。
2. 學科能力競賽校內初賽將於 8/3(三)及 8/6(六)舉行初賽。物理及生物預計將於 8/9(二)、8/10(三)舉行複賽。非常感謝幫忙出題閱卷及鼓勵同學參加的老師。
3. 2022 年北醫人文醫學營已於 7 月 16~18 日順利舉行，共 122 位學生參與。
4. 今年於暑輔期間開設進階化學實作營，特別邀請師大化學系教授團隊擔任講師，讓學生能接受化學奧林匹亞指導教授的指導，希望能開拓學生視野，加強實作能力。
5. 暑輔期間針對高一直升班開設人才培育培訓班，非常感謝開課老師的協助。另附上較重要的人才培育課程，可提醒請有興趣參加的同學八月份在注意網路相關資訊。

中央研究院生命科學資優人才培育 去年報名截止日期為 110 年 9 月 9 日 https://hispij.project.sinica.edu.tw/index.html
清大(物理、化學、生物)科學研究人才培育計畫 去年報名截止期為 110 年 9 月 4 日 http://chem.site.nthu.edu.tw/p/426-1328-2.php
台大物理科學人才培育計畫 去年報名截止日期為 110 年 9 月 14 日 https://web.phys.ntu.edu.tw/ap/intro.htm
清大北區高中數學人才培育計畫(需筆試) 去年報名截止日期為 110 年 9 月 6 日 https://sites.google.com/view/mathnthu
國立臺灣師範大學化學系-化學資優人才培育計畫 去年報名截止日期為 110 年 9 月 15 日 https://www.chem.ntnu.edu.tw/
交大資優人才培育計畫 (自然科學、人文社會、商科，不需筆試，繳交審查資料即可) 每年舉辦三次 報名日期約在每年 3 月、6 月、9 月

6. 開學後會舉辦延平探究與實作競賽，學生需要繳交作品說明書及海報，比賽日期為 10 月中，可以鼓勵探究與實作做得不錯的同學參加。
7. 新學期會舉行美術競賽，屆時再麻煩美術老師協助。

111 學年度第一學期第一次教學研究會 【研發組】報告事項

1. 感謝 110 學年度各領域召集人協助完成教師專業學習社群成效報告，也請新任領域召集人利用時間安排 111 學年度第一學期各領域活化教學知能工作坊計畫，研發組將提供本學年度擬定工作坊計畫所需之表單及參考資料，並預計於 9 月 26 日向各位領招收取資料電子檔。
2. 本校各年段多元選修課程已逐漸規劃就位，若各科、各課程設計老師對於開課年段、課程計畫有修正意見，請再與研發組討論。
3. 提供「111 學年度選課輔導手冊」給老師們參考本學年度學校整體課程規劃。
4. 研發組將於 8/29（一）上午 9：50-11：50 邀請成功高中蘇青葉老師舉辦「自主學習指導教師研習」，請老師準時參加。（曾參加 109 學年度蘇青葉老師主講之「自主學習指導教師研習」的老師可不用再參加）

臺北市私立延平中學 111學年度第1學期健體領域工作坊第 2 次會議記錄

臺北市私立延平高級中學

111 學年度第一學期體育組會議及創校 76 週年校慶競賽籌備會議

壹、日期：111 年 8 月 30 日(二)上午 8 時 00 分

貳、地點：體育組

參、參加人員：黃成領老師、簡煌億組長、王威達老師、吳亞潔老師、
鄭光庭老師、潘姿瑾老師

肆、主席：體育組長

伍、工作報告(附件一)

陸、提案討論

提案一：本學期體育課程計畫(含進度表、考試項目、評量辦法)，提請討論。附件二

決議：

提案二：校慶競賽規程草案，提請討論。附件三

決議：

提案三：運動會工作分配如附件一之十一，提請討論。

決議：

臨時動議

附件（一）體育組工作報告事項

附件（二）體育成績、術科測驗項目、教學進度表

附件（三）校慶運動會競賽規程草案

附件（四）加強校園運動安全注意要點

附件（五）高二創意表演實施計畫

附件（六）器材室管理辦法

附件（七）場館管理辦法

111 學年度第一學期 體育組會議--工作報告

時間：111/8/30（二）8:00 地點：體育組

（二）報告事項：

一、體育認知測驗出題老師國一 鄭老師；國二 吳老師；國三 潘老師；高一 黃老師；高二 簡老師；高三 王老師）。

測驗日期：

※出題範圍以進度表為主，並加入時事。評量辦法、運動技能測驗項目如附件。

二、因應新場館規劃使用，上課場地使用請老師以課表排定項目到指定場地上課，遇到場地衝突請老師自行協調或請組長協調。

三、假日校隊使用場地須報備，如有校友回來也需要報備。

四、運動代表隊（籃球、排球、桌球、田徑）甄選時間由組長統一公告，各隊指導老師決定名單。訓練時間每日中午 12:20—12:50。籃、排球三樓使用時段為星期一至星期四各兩天。

五、體育課集合點名、做操、服裝應要求；跑步要有某種程度的盡力（應事先詢問能否跑步如感冒、氣喘、心臟病、腳扭傷或醫生證明等）並加強要求，球類課應留意學生的活動情形，服裝要求一定要穿著體育服及運動鞋，並請同學多帶一件體育服替換及攜帶水瓶及毛巾，注重個人清潔衛生習慣，提醒同學室內場館一律禁止飲食。

六、體適能請各位老師於 12 月底以前檢測完畢，請老師於體育課宣導健康體育網路護照。

七、器材球具管理，每班選兩位體育幹事負責借用器材，於下課時間完成借還球（籃排球一律上課後借），體育幹事還器材需將器材歸位，借器材前請先確定要借用的數量，避免上課中途同學自行至器材室拿取，上課中應教育學生運動器具使用方法應即提醒愛惜運動器材。

八、加強運動道德課程及品格教育。（運動道德之考察，有禮貌風度、秩序紀律、行為道德及精神表現等四項，依據平日體育課、課外運動及競賽活動表現優劣情形分別紀錄。）體育課學生罵髒話應嚴格制止並加以勸導。

九、SH150 為重大體育政策，請協助推廣，每週除體育課外應運動 150 分鐘，鼓勵同學每節下課時間走出教室，活動筋骨，讓眼睛休息，放學後課後時間留校運動，另外也多參與學校所舉辦的各項體育運動競賽。這學期推動對象為國一及高一。

十、運動會（第一階段賽程 7 天，中午及彈性時間舉行，調整上課時間。）

1. 9/22 開始報名 10/15 運動會預賽 11/12 校慶

2. 職務分配：檢錄-黃老師、吳老師；發令-鄭老師；場地-王老師；計時-潘老師。
（除了發令及檢錄留一位老師外，其餘人員請支援終點計時）

3. 趣味競賽、拔河，報名的班級學生不得重複（人數過少另議）。

4. 拔河項目於第一階段進行。拔河決賽及趣味競賽校慶當天舉行。
5. 團體賽服裝一律著學校運動服裝或統一樣式班服。
6. 高二實施創意表演活動比賽，實施計畫如附件五。
7. 奉校長指示有關校慶比賽項目請各位體育老師於上課期間增加練習次數及熟練度，講授相關運動規則及比賽中應服從裁判之精神。

十一、體育教學防疫措施

配合防疫指引

1. 室內外運動時可免戴口罩，於課程期間無運動行為或運動結束後，應立即配戴口罩，惟如本身有相關症狀或與不特定對象無法保持社交距離時，仍應戴口罩。容易肢體接觸或團隊性運動項目課程，授課教師須調整課程目標、教學內容與評量方式，並落實各項防疫措施。
2. 教師應本於教學專業，規劃並調整適合各學習階段學生的體育活動內容及運動強度，競爭類型運動應減少活動中學生肢體接觸，並隨時留意學生身體狀況，並於接種疫苗後2週避免過度激烈運動項目，如學生身體不適，應立即停止並進行妥適處置。
3. 實施體育課程運動，以室外通風良好場地為優先；如安排室內場地，應保持門窗開啟維持空氣流通，並應定期清潔消毒。
4. 球具、運動設備或器材輪替使用前、後應徹底清潔消毒，進行團體練習課程，學生應以肥皂洗手或防疫酒精進行手部清潔消毒，始進行課程活動；課程後，亦需落實個人清消衛生。
5. 游泳課程恢復實施，應落實體溫量測、泳池環境消毒(含更衣室)。
6. 校內相關體育課程將視疫情發展滾動式修正應暫緩項目，以本局函文公告辦理。

111 學年度體育成績評量辦法

1. 高中比例配分為技能 60% 情意部分 30% 認知部分 10%

國中比例配分為技能 50% 情意部分 30% 認知部分 20%

2. 特別表現加扣分(總分)

2-1 校慶（及班際球賽）參加一項 加 1 分 得名再加 1 分

校隊 加 3 分

2-2 擔任幹部 體育股長 加 1~3 分 體育幹事 加 1~2 分

體育組義工 加 3 分

2-3 平時成績加扣分

2-3-1 協助體育組辦理各項體育活動 加 1~5 分

2-3-2 參加游泳檢測 加 1~5 分

2-3-3 服裝不整一次 扣 2 分 遲到早退 扣 2 分 上福利社 扣 4 分

2-3-4 學習精神及上課態度不佳一次 扣 1~5 分

3. 考試項目參考術科測驗項目，統一同年級之考試項目，給學生公平公正之成績，因故不能測驗的同學，以其他補救方式。

4. 體適能成績交給中午體育組義工登錄(12/28 前)。

5. 學期分數全班應以 85 分為基準，人數比例如下：

90 分以上 5% 80~89 分 90% 79 分以下 5%

(如該班整體表現很好或不好則自行調整上下比例)

111 學年 體育課 術科測驗項目（下學期另行討論）

年級	上學期	下學期
七年級	1、100 公尺. 新式健康操 2、籃球-運球 3、桌球-對牆打 100 下 4、體適能 5、排球-單人低手托球 30 下	1、頭手倒立/前滾翻 2、手球擲遠 3、排球-個人低手托球 50 下 4、籃球-運球/上籃 5、多人跳繩
八年級	1、100 公尺 2、籃球-換手運球 3、桌球-正/反平擊球 4、排球-個人低手傳、接球 5、體適能	1、巧固球 2、籃球-傳球 3、急行跳遠(助跑最多 10 公尺) 4、排球-低手發球
九年級	1、100 公尺 2、籃球-左側上籃 3、排球-發球 4、桌球-發下旋球+切球 5、體適能	1、5 人制足球-S 型盤球計時 2、60 公尺低欄(跨 5 個欄) 3、排球-上手托球 20 下 4、籃球-運球轉身過人
高一	1、100 公尺 2、籃球-三定點上籃(計時) 3、排球-兩人一組低手傳接球 4、羽球-正手發高遠球 5、體適能	1、地板-側翻 2、排球-上手發球 3、籃球-三人 8 字傳球 4、急行跳遠（助跑 10 公尺）
高二	1、100 公尺 2、籃球-運球急停罰球線跳投 3、排球-男生-扣球；女生-2 人一組傳接球 4、體適能 5、羽球-雙人高遠球對打	1、60 公尺低欄(跨 5 個欄) 2、籃球-罰球 5 球 3、排球-上手托球 30 下/攔網 4、5 人制足球-挑球 5 下(膝上/腳背)
高三	1、100 公尺 2、體適能 3、羽球 4、桌球	1、折返跑 10 公尺*4 2、立定 3 次連續跳

臺北市私立延平高級中學「創校七十六週年」校慶運動會競賽活動實施計畫

(草案)

一、依據：109 年 6 月 15 日體育委員會決議辦理。

二、宗旨：為倡導學校運動風氣，培養運動家風度，鍛鍊師生體能，養成同學互助合作及爭取團隊榮譽並增進班級團隊合作之精神。

三、主辦單位：學務處體育組

四、比賽日期

(一) 運動會預賽賽程日期 111 年 10 月 14 日開始。

(二) 決賽賽程於 111 年 11 月 11 日舉行。

五、地點：本校運動場

六、參加人員：本校全體師生、教職員工、家長。

七、工作分配：(如附件)

八、活動內容：

(一) 國一大會操

(二) 高二創意表演 (附件三)

(三) 親師趣味競賽

(四) 各年級競賽項目：

七年級組 60M、100M、400M 接力、大隊接力(女 10 男 10)、九宮格(女 10 男 10)

八年級組 60M、100M、400M 接力、大隊接力(女 10 男 10)、同心協力(女 10 男 10)

九年級組 100M、200M、400M 接力、大隊接力(女 10 男 10)、拔河(女 10 男 10)

國中男生組、女生組自由報名項目：800M、跳高

高一組 100M、200M、400M 接力、大隊接力(女 10 男 10)、九宮格(女 10 男 10)

高二組 100M、200M、400M 接力、大隊接力(女 10 男 10)，負重接力(女 10 男 10)

高三組 100M、200M、400M 接力、大隊接力(女 10 男 10)、拔河(女 10 男 10)

高中男生組、女生組自由報名項目 800M、1500M、跳高

九、競賽方法：報名人數

1. 單項分男女組，每人報名最多以兩項為限(接力、團體賽不在此限)。

2. 每班每項報名至多兩人，400M 接力以一隊為限。

3. 大隊接力、團體項目每班應報名 1 隊參賽。

4. 800M、1500M、跳高等項目以部別分組比賽。

十、比賽規則：

採用中華民國體育運動總會審定之最新國際田徑規則(規則未明文規定者由本裁判委員會制定之)

十一、競賽總錦標成績計分方式：

1. 獲得各項比賽第一名者得七分、第二名得五分、第三名得四分、第四名得三分、第五名得二分(400M 接力視為單項)另大隊接力、團體賽加倍計分。
2. 各組各錦標之名次判分，均以各單位人員在各組比賽中所獲得之名次換算為分數其相加之總分最高之單位為冠軍、次為亞軍、再次為季軍。如有二或以上之單位積分相等則以各單位所獲最多第一名者為優勝，如又相同則以第二名次數判定，餘類推。如不能分出勝負時則並列。

十二、競賽秩序冊：由體育組編排之。

十三、參加辦法：

1. 報名日期及地點：111 年 9 月 26 日至 9 月 30 日，由體育股長代表填寫報名表後交至體育組。

十四、申訴：

1. 比賽爭議：以裁判依規則之規定的判決為終決。
2. 合法之申訴：於賽後 10 分鐘內應由參加班級導師簽字之申請書為準，向審判委員會正式提出。(表格附於秩序冊內)
3. 有關運動員資格之申訴：應於賽前向體育組提出，其他有關競賽時所發生之爭議，應當場提出，並於賽後依規定補具正式手續。
4. 比賽進行中，各單位隊職員請勿當場質詢裁判，妨礙比賽。

十五、獎勵：

1. 各單項及前三名，頒發金、銀、銅獎牌及獎狀；第四、五名頒發獎狀。
2. 400M 接力、大隊接力頒發金、銀、銅獎牌及獎狀；第四、五名頒發獎狀(高一、高二取前四名)。
3. 團體賽各組取前 5 名頒發錦旗(高一、高二取前四名)。
4. 競賽總錦標各年級以積分總分排序取前四名，(高一、高二取前三名)。
5. 破記錄獎：各單項成績打破記錄者另給獎鼓勵。

十六、罰則：

1. 各項比賽選手，如有資格不符、冒名頂替或重複報名者，經查明屬實者，取消其資格及已得或應得之名次和分數，並由體育組提出懲處。
2. 參加比賽之選手(個人或團體)，服儀不整或無故棄權者將受懲處。
3. 參賽選手如有違反運動精神、不正當行為者或不服判決之情事，取消其所有比賽所得或應得之分數。

十七、附則：

1. 大隊接力及團體競賽每班均需報名參加，競賽時應著統一樣式體育服裝參加比賽。
2. 競賽中為求公平及安全因素，所有競賽項目之選手不得穿釘鞋比賽。
3. 參加比賽之選手必須著運動服裝。
4. 如遇風雨等不可抗力之因素，得由體育組裁定比賽停止或延期。
5. 為避免發生爭議，已比完的選手及觀眾都禁止進入跑道或陪跑。

6. 參賽選手在跑道上比賽時，應特別留意不能越界(踩線)、或從左邊超越前方選手（容易踩線違規），會取消資格。
7. 大隊接力比賽時，完成比賽者立即離開跑道，並到場外加油。
8. 身體不適合劇烈運動者請勿報名參加。
9. 本規程如有未盡之事宜，由體育組隨時修訂之。

十八、本計畫陳校長核可後實施，修正後亦同。

加強校園運動安全注意要點

89 年 8 月 7 日教育部(89)臺體字第 89095327 號令

- 一、為加強校園運動安全，防止運動意外事件，特訂定本要點。
- 二、各級學校應指定專人負責各種體育設備管理與維護。管理人員應定期實施體育設備檢查、保養、維護並予記錄。
- 三、校園體育設備應標示明顯之安全注意事項或使用須知，遇有損壞應立即公告禁止使用及設置警告標誌，並儘速維修。
- 四、各級學校實施夜間教學者，其體育設備應設置良好之照明設備。
- 五、各級學校游泳池於教學及開放時，應有合格救生員。
- 六、各級學校主管應督導相關人員維護體育設備，並查閱其紀錄。
- 七、體育教師、教練及有關人員於授課前或活動前應檢視體育設備，解說正確使用方法，並隨時掌握學生動態，注意學生身心狀況。如發生運動意外時，應依「運動意外傷害處理程序」緊急處理並予以記錄。
- 八、各級學校應實施健康調查，對於患有特殊疾病，不適劇烈運動之學生，應由專責單位登記造冊，並知會各相關教師及人員。
- 九、各級學校舉辦運動競賽時，應規劃醫護措施，必要時須備有醫師、護士、運動傷害防護員及救護車，並辦理保險。對於不適劇烈運動之學生，應嚴禁參加比賽。
- 十、各級學校應定期辦理運動傷害防護研習，並指導學生緊急處理及預防運動傷害。
- 十一、各級學校如發生重大運動意外事件時，應將處理情形報主管教育行政機關，必要時追究相關人員疏失之責任。

臺北市私立延平高級中學「創校 76 週年」校慶創意表演比賽實施計畫

一、宗旨：為慶祝本校 76 週年校慶活動，豐富運動大會開幕典禮之內涵，提供班級同學發揮創意與表現之舞台，展現班級同學互助合作、團隊精神及多元學習之成果。

二、承辦單位：學務處體育組

三、實施對象：本校高中二年級。

四、實施日期：111 年 11 月 11 日運動會開幕。

五、實施方法：

(一)高二：以全班參加為原則，每班自訂主題，選擇富有教育、娛樂、傳統文化等意義作為表演，透過化妝、造型、道具與音樂、肢體動作創作表演，展現學生之熱情、活力，呈現本校之多元特色。

(二)時間限制：每班 60-90 秒。(從音樂播放開始計時，時間超過 90 秒即進行扣分，10 秒為一單位扣 5 分)

(三)10/28(五)，第一次驗收；11/4(五)第二次驗收。暫定

六、注意事項：

(一)各班需自備音樂，以 MP3 格式錄製後交由大會播放。

(二)請美術、音樂、體育老師與導師協助指導。

(三)表演班級請於美術、音樂、體育課或班級活動時間，與同相關教學領域老師討論活動企劃，但以不影響上課時間為原則。

(四)服裝自行設計，期望以環保節約，勿花費過多造成負擔。

(五)道具自行設計，需考量安全攜帶方便。

七、評分標準：(一)主題表達 25%

(二)創意隊型、動作變化 30%

(三)歡呼口號、精神表現 25%

(四)服裝造型、道具運用 20%

*能配合學校活動融入性別平等、反霸凌、紫錐花、生涯教育、(夢想起飛，築夢踏實)、友善校園...等，加特別分 10 分以內。

八、評分與獎勵：聘請本校專任老師擔任評審，取 3 名優勝班級以及最佳創意、最佳團隊精神、最佳造型，頒給獎狀以茲鼓勵。

九、本實施計畫陳 校長核准後實施，修正時亦同。

臺北市私立延平高級中學「慶祝 76 週年」校慶創意表演報名表

班級		負責人 姓 名	
表演節目名稱			
表演時間	_____秒		
活動內容 概述與設計			
班級介紹 (出場時司儀要 念的稿)	請撰寫約 40 字的班級、導師介紹，內容宜生動有趣，不要低俗		
備註			

體育股長：_____ 導師簽名：_____

並請體育股長於 9/28(三)中午前送回體育組

(統一預演時間另行通知)

臺北市延平高級中學運動器材管理及借用要點 1021020 修訂

1090831 體育組會議修訂

- 一、本校為維護運動器材起見，由本校體育組長負責保管各種運動器材。
- 二、遇有器材遺失或損壞時，報請體育組長處理之。
- 三、每學期期終，本組應將運動設備、器材加以整理與核對，並將使用消耗情形報請體育組長、總務主任及校長核備廢品予以報銷。
- 四、運動器材借用規則：
 - (一) 本校體育課、課外運動、運動競賽、代表隊訓練以及學生平時運動等之借用器材，悉依據本辦法之規定辦理。
 - (二) 體育課使用器材時，由體育幹事負責於上課時按體育老師吩咐借用，下課後負責立即歸還。
 - (三) 各項代表隊使用器材、服裝時，由各該隊教練簽名，隊長負責領取及歸還。
 - (四) 課外運動時各組所需器材，由各該組幹事按照規定數量領取使用，並應切實管理，下課後負責歸還。
 - (五) 運動競賽使用器材由指定器材幹事負責領取及歸還之責。
 - (六) 非規定借用時間遇有必要借用運動器材時，須經體育組長准許後方得借用。
 - (七) 使用器材不得故意損壞或遺失，如係自然損壞時應立即送還檢查，否則應負賠償責任，並視情節輕重議處。
 - (八) 所借用器材使用完畢，或到借用期限，借用人須立即歸還，不得延遲或轉借他人，否則初次予以警告，再犯者即取消其借用權。
 - (九) 歸還器材時，借用人應檢查器材有無損壞，以明責任。
 - (十) 天雨或雨後不宜運動時，得停止借用器材。
 - (十一) 體育組長於必要時得將已借出之器材立即追還。
 - (十二) 危險性之運動器材，必須要有老師在旁指導或經老師許可方可借出。
- 五、課餘時間借用球場規定通則：
 - (一) 帶球到校，存放導師處。
 - (二) 教室內禁止放球，違者沒收並處分，一學期禁止借用場地。
 - (三) 各節下課之十分鐘禁止球類活動。
 - (四) 段考、期考前一週停止球類活動。
 - (五) 臨時規定停止球類活動。
 - (六) 球場使用權依電腦亂數排定，有場班級派代表至體育組借球。
 - (七) 使用球場負責人，應負責場地維護，如清潔不實，該班禁止借球場兩星期，負責人依校規處分。
- 六、本辦法經體育委員會會議通過後實施，修正時亦同

臺北市私立延平高級中學運動場館使用管理辦法

109 年 5 月 5 日主管會議通過

一、為維護運動場館設備及培養學生愛護公物，加強上課秩序，提高教學效能，特訂定本辦法。

二、本校體育場館設備管理單位學務處體育組，各場館管理人員如下：

場館名稱	管理人員	協助管理
室外運動場區(一樓風雨操場)	體育組長	體育老師及球隊教練
學生活動中心(三樓體育館)	體育組長	體育老師及球隊教練
桌球室(四樓)	體育組長	體育老師

三、體育場館管理原則：

(一)體育場館使用優先順序

1. 大型集會
2. 體育教學
3. 本校核可之活動
4. 運動代表隊
5. 本校教職員工

(二)體育課、校隊、社團進出體育場館一律由協助管理人員、社團活動組長開關門。

(三)運動場館為本校師生集會、上課及球隊使用，場地及設備須善加愛護，運動場館使用期間指導老師必須全程在場監督，並指導學生使用運動器材，場館中的設施如需要移動指導老師必須在場，共同維護場館設施，離開時請一位負責的同學做好整潔並恢復原狀、關閉門窗及清點器材，如有損壞公物須負賠償責任。

(四)進入場館內運動或活動，請穿運動鞋，勿穿皮鞋或高跟鞋，以免損壞地板。

(五)未經許可請勿變更或搬動附屬設備(桌、椅、球柱等)，應先徵得管理人員同意，並於使用後回復原狀。

(六)所有場館禁止隨地吐痰、嚼食口香糖、丟棄垃圾、汙損場地、禁止飲食、請勿攜帶任何食物、飲料進入場館內。

(七)各單位借用運動場地，以限該單位人員活動，不得轉借其他單位，並遵守場地秩序，不得妨礙他人。

(八)下課(班)後借用場地，須依本校場地借用管理要點，向總務處提出申請並知會體育組。

(九)學校運動設施借用期間，使用者應負責維持場內外秩序，並維護公共安全及環境衛生，用畢應即回復原狀；如有損壞應照價賠償，未即時回復原狀者，學校得僱工清潔或修復，所需費用由預收保證金項下扣除，如有不足應予追償。演講會、舞會、活動表演之音量以館內聽到為原則，不得影響鄰近教室之安寧。

四、本辦法經主管會議通過，陳報校長核可後施行。

室外運動場區(風雨操場)借用、使用要點(草案)

109 年 5 月 5 日主管會議通過

一、開放時間：

- (一)體育課使用時間為 8:00—11:50、13:00--17:40。
- (二)球隊使用時間為 11:55—12:55，考前一週停止練習。
- (三)午休期間，如有社團或班級使用本場地，需於前兩日完成午休時段活動申請表，考前一週停止借用。
- (四)放學後球場租借由體育組統一抽籤排定使用班級，使用時間為 17:40—18:30。考前當週停止借用。

二、為保障使用者運動權益及維護場地使用安全：

- (一)使用的班級、球隊、社團活動租借及放學後球場租借單位應負責維護場地之清潔。如違反規定則不予租借。
- (二)跑道使用須知：第一道給快跑者使用，第二、三道給慢跑者使用，第四、五道給快走者使用。
- (三)各運動區，嚴禁打棒壘球；違規者，經管理員或學校老師發現，即令其停止活動並離場，否則發生安全上或傷害他人情事，應負全責（體育教學及經相關單位核可除外）。
- (四)不得於籃球場練習抓籃框、抓籃網等具有危險性活動。
- (五)在運動場區內散步、打拳等休閒活動時，務須注意週邊之安全。
- (六)使用者須嚴守各專用場地之使用項目，並於使用前應檢視器材設備之安全性，確定無虞後，方得使用。
- (七)若遇天雨或場地潮濕，為維護運動安全，場地不開放使用。
- (八)各項交通工具未經許可，不得進入運動場區。

三、本辦法經主管會議通過，陳報校長核定後施行。

學生活動中心借用、使用要點(草案)

109 年 5 月 5 日主管會議通過

- 一、體育館開放使用時間：每週一至週五 8:00 至 17:40。
- 二、使用對象：體育課、校隊、社團、教職員工。校隊比賽期間如須加練，得開放增加星期六、日時段。
- 三、為鼓勵老師培養規律運動習慣，於平日非體育課上課時段使用者，請於一天前至體育組提出申請。
- 四、各處室或班級活動租借場館需於五天前向體育組提出申請。
- 五、下班後開放教職員工組隊運動，須向總務處提出租借申請。
- 六、進入體育館一律穿著運動鞋。
- 七、進入體育館應於入口前地毯清潔鞋底始可進入。
- 八、進入體育館內一律禁止攜帶飲料及禁止飲食。
- 九、進入場館內請勿喧嘩。
- 十、體育館供本校師生集會、上課、球隊及社團使用，請師生善加愛護。運動場館使用期間，指導老師必須全程在場監督，並指導學生使用運動器材。需要移動設施，指導老師或管理員必須在場，始可操作，使用完畢離開時請負責學做好整潔並恢復原狀、關閉門窗及清點器材，如有損壞公物，使用單位須負賠償責任。
- 十一、體育館清潔維護工作由籃、排隊於每日練習前後進行場地整理，以維持球場地板使用品質。
- 十二、本辦法經主管會議通過，陳報校長核定後施行。

桌球室借用、使用要點(草案)

109 年 5 月 5 日主管會議通過

- 一、桌球室使用時間：每週一至週五 8:00 至 17:40。
- 二、體育課使用由上課老師協助開關門。
- 三、社團課由社團負責人協助開關門及管理。
- 三、桌球室器材未經管理員允許不得任意調整。
- 四、進入桌球室一律禁止攜帶飲料及食物入內。
- 五、使用完畢離開時應關閉門窗。
- 六、入內打球不得穿著皮鞋、高跟鞋及拖鞋進行活動。
- 七、為鼓勵本校教職員工培養規律運動習慣，於平日非體育課上課時段使用者，請於一天前至體育組提出申請。
- 八、各處室或班級活動租借桌球室，需五天前向體育組提出申請。
- 九、使用本室時，應依規定珍惜使用，並保持環境之整潔及復原。違反規定時，不予續借，如有損壞各項設施之情形，需照價賠償。
- 十、借用單位應自行負責活動人員之安全。
- 十一、本辦法經主管會議通過，陳報校長核定後施行。

臺北市私立延平高級中學運動場館借用申請表

(請於五天提出申請，以利場所規劃)

活動名稱	
借用場地	☐ 學生活動中心 ☐ 桌球室
申請人 (負責人)	
使用人員	
借用器材	
使用時間	日期: _____年____月____日 時間: _____時____分至_____時____分

會簽單位

體育組長	生輔組長	庶務組長	主任教官	學務主任	總務主任

臺北市私立延平高級中學午休時段(12 時 20 分至 12 時 55 分)活動申請表學生留存聯
(室外場地及風雨操場)

活動日期		年 月 日(星期)、 年 月 日(星期)				說 明	
活動場地				場地主管簽名		申請方式：(需於活動前兩日完成下列程序，始得借用) ①向場地主管單位登記預約場地。 ②確實填寫本單，完成導師及相關師長簽章，並交由生輔組長登記場地位置，始完成申請手續。 ③活動期間需攜帶本單，供巡查師長查核。 注意事項： ◎一次最多可申請兩天。 ◎段考前一週所有活動暫停。 ◎遵守各場地管理規則，活動應準時結束，確實掌控活動秩序。	
活動目的							
活動學生		姓 名	座號	班 別	導師簽名		
1	負責人			中部 年 班			
2	參與學生			中部 年 班			
3	參與學生			中部 年 班			
4	參與學生			中部 年 班			
5	參與學生			中部 年 班			
6	參與學生			中部 年 班			
7	參與學生			中部 年 班			
8	參與學生			中部 年 班			
9	參與學生			中部 年 班			
10	參與學生			中部 年 班			
11	參與學生			中部 年 班			
12	參與學生			中部 年 班			
13							
14							
15							

生輔組長簽章	主任教官(教官室)簽章	學務主任簽章	登記

臺北市私立延平高級中學

111 學年度第一學期健體領域會議及校慶團體競賽籌備會議

壹、日期：111 年 8 月 30 日上午 8 時 00 分

貳、地點：體育組

參、參加人員：歡迎鈞長列席

黃成領老師、簡煌億組長、王威達老師、吳亞潔老師、鄭光庭老師、潘姿瑾老師

肆、主席：體育組長

伍、簽到表

姓 名	簽 名
黃成領老師	
簡煌億組長	
王威達老師	
吳亞潔老師	
鄭光庭老師	
潘姿瑾老師	



臺北市私立延平中學 111學年度第1學期健體領域工作坊第 3 次會議記錄

時間	111年 9 月 1 日
地點	會議室
出席人員	健體科老師
主講人	陳玉燕
研討主題	增加免疫力
研討內容	根據統計，國內每 10 人就有 1 人是腎結石患者。程涵宇指出，男性、腎結石家族史，平常水喝少、肥胖、痛風、以及患有消化系統疾病者，都是腎結石高風險族群。腎結石發作真的很痛，常見症狀有背部、側面或小腹劇烈疼痛，以及血尿、排尿時疼痛、排尿困難、噁心、嘔吐、發燒、發冷等。 一、多喝水：一天喝水 2000ml，可以避免形成結石。天氣熱流汗會導致水分流失，可能會導致尿量減少，當流汗越多、尿液減少，越容易造成結石礦物質沉澱，並沉積在腎臟和泌尿道中。除了喝水、喝咖啡，另外，檸檬水、柑橘水、柳橙水也都可以，因為水果水中的檸檬酸，可以跟草酸共同競爭鈣質的結合幫助排出。 二、足夠鈣：一天攝取 1000mg 的鈣質，可以降低結石形成風險，隨餐吃更好，聰明吃法建議飯後一杯鮮奶，可以讓草酸鈣結晶在腸道中結合，最後由糞便排出。 三、植物性蛋白質： 例如：豆漿、板豆腐、鷹嘴豆等，確保獲得足夠的蛋白質。 減少吃 3 結石食物 ▲動物性蛋白質 ▲高草酸鹽食物本身結石主要是草酸鈣，少吃菠菜、巧克力、杏仁、甜菜、茶、秋葵。 ▲高鹽食物會增加尿鈣結石，例如：火腿、泡麵。 

臺北市私立延平中學 111 學年度第 1 學期健體領域工作坊第 4 次會議記錄(1)

111 學年度第一學期第二次教學研究會【教學組】報告事項

111.11

1. 111 學年度第二學期寒期日期為 2/6(一)~2/10(五)，開學日為 2/13(一)。
2. 上學年度第一、第二學期重修考已經辦理完成，感謝各位教師協助。
3. 本校學生參加台北市國語文競賽於演說、作文、字音字形均有傑出的表現，感謝所有競賽項目指導教師的指導。
4. 補考及重修考公定範圍如列，若要更動，請於期限前告知教學組。
(1) 補考：該學期考考範圍。(若要更動請勿超過該學期授課內容)
(2) 重修考：該學期段二~期考範圍。(若要更動請勿超過該學期授課內容)
5. 本校高中部學生學習歷程檔案上傳項目，教務處建議如第 4 頁附件，提供老師規劃參考。
6. 請高一、高二教師於每學年至少有一次週段考，實施卷卡合一。
7. 請年資三年內教師提供 111 學年度公開授課日期規劃，並於 112 年 4 月底之前完成公開授課，以及繳交相關資料。
8. 請配合命題審題機制：命題教師繳交段考卷及期考卷時，請繳交試卷一式兩份、審題檢核表一份(第 5 頁附件)。
9. 請命題教師注意題目的正確度、難易度與鑑別度，避免影響學生的答題狀況及學習效益。
10. 請監考教師專心監考勿做其他事情(閱卷、改作業、滑手機..等)，預防舞弊發生；如遇有任何異狀，請紀錄在答案卷或電腦卡封皮上，並告知卷務人員。
11. 請監考教師務必提早領卷，並先行入班整卷，以利試務進行；收卷後，請按圖示包好答案卷(勿夾帶廢卷)，以利答案卷裝訂。

1.請將封皮沿著裝訂線對折

2.請以"封皮"包住答案卷
(封皮正面在"答案卷有姓名"那側)



12. 本學年度高二、高三部定必修及加深加廣選修開課規劃：

科目 學期	國文	英文	歷史(社)/ 物理(自)	地理(社)/ 化學(自)	公民(社)/ 生物(三類)	科技(二類)
高二上 (社)	1.國文(4) 2.國學堂識(1)	英文(4)	歷史(2)	1.地理(2) 2.探究與實作： 地理與人文社會 科學研究(2)	公民(2)	
高二下 (社)	1.國文(4) 2.國學堂識(1)	英文(4)	族群、性別與國 家的歷史(3)	空間資訊科技 (3)	探究與實作：公 民議題與社會探 究(2)	
高二上 (自)	1.國文(4) 2.國學堂識(2)	英文(4)	物理(2)	化學(2)	選修生物-細胞 與遺傳(1)	選修程式設計 (1)
高二下 (自)	國文(4)	英文(4)	1.選修物理-力學 一(2) 2.選修物理-力學 二與熱學(2)	1.選修化學-物質 與能量(2) 2.選修化學-物質 構造與反應速率 (2)	選修生物-細胞 與遺傳(1)	選修程式設計 (1)

科目 學期	國文	英文	歷史(社)/ 物理(自)	地理(社)/ 化學(自)	公民(社)/ 生物(三類)	科技(二類)
高三上 (社)	1.國文(4) 2.語文表達與傳 達應用(2)	1.英文(2) 2.英文作文(2)	科技、環境與藝 術的歷史(3)		現代社會與經濟 (3)	
高三下 (社)	1.各類文學選讀 (2) 2.專題閱讀與研 究(2)	1.英語聽讀(2) 2.英文閱讀與寫 作(2)	探究與實作：歷 史學探究(2)	社會環境議題 (3)	民主政治與法律 (3)	
高三上 (自)	1.國文(4) 2.語文表達與傳 達應用(2)	1.英文(2) 2.英文作文(2)	1.選修物理-波 動、光及聲音(2) 2.選修物理-電磁 現象一(1)	1.選修化學-化學 反應與平衡一 (2) 2.選修化學-化學 反應與平衡二 (1)	選修生物-動物 體的構造與功能 (2)	機器人專題(2)
高三下 (自)	1.各類文學選讀 (2) 2.專題閱讀與研 究(2)	1.英語聽讀(2) 2.英文閱讀與寫 作(2)	1.選修物理-電磁 現象二與量子現 象(2) 2.選修物理-電磁 現象二與量子現 象(2)	1.選修化學-化學 反應與平衡二 (1) 2.選修化學-有機 化學與應用科技 (2)	1.選修生物-生命 的起源與植物體 的構造與功能 (2) 2.選修生物-生 態、演化及生物 多樣性(2)	1.程設計專題 (2) 2.科技應用專題 (2)

※請各科任課老師在期末登錄成績時，配合開課科目給予學生成績。

13. 國中配課兩科以上的科目及名稱列表

國一	1. 公民(公民+議題式國際教育)
國二	1. 英文(英文+表演藝術) 2. 地理(地理+議題式國際教育)
國三(1-5)	1. 國文(國文+文學與創作) 2. 英文(英文+音樂+英語看世界) 3. 歷史(歷史+表演藝術) 4. 地理(地理+視覺藝術) 5. 公民(公民+童軍) 6. 理化(理化+家政+科學與生活) 7. 地科(地科+資訊科技) 8. 數學(數學+生活科技+邏輯推理大作戰)
國三(6-11)	1. 國文(國文+文學與創作) 2. 英文(英文+音樂) 3. 歷史(歷史+表演藝術) 4. 地理(地理+視覺藝術) 5. 公民(公民+童軍) 6. 理化(理化+家政+科學與生活) 7. 數學(數學+生活科技+邏輯推理大作戰)

※請各科任課老師在期末登錄成績時，配合開課科目給予學生成績。

14. 本校學生「試場規則」及「違反試場規則處理方式一覽表」已於 111 年 11 月 8 日經行政主管會議修訂通過，並公告於本校首頁→行政單位→教務處→教學組網頁中，於本學期第二次段考起適用，請老師參照相關規定進行監考。
15. 為幫助學生養成考試自備手錶習慣，自第二次段考起禁止各班於考試時間開啟班牌電腦投放時間，請監考老師於考試開始前協助關閉班牌電腦與投影機。

本校高中部學生學習歷程檔案上傳項目 教務處建議

配合學校課程規劃，教務處提供每學期學習歷程檔案上傳資料建議，如下表：

項目 年段	課程學習成果	多元表現
高一上	1. 自然科探究與實作 2. 英文 3. 生科/資訊 4. 多元選修 5. 視個人性向及欲申請校系之建議準備方向 送出認證	1. 自主學習成果 2. 校內外活動、競賽參與
高一下	1. 自然科探究與實作 2. 國文 3. 資訊/生科 4. 多元選修 5. 視個人性向及欲申請校系之建議準備方向 送出認證	1. 自主學習成果 2. 校內外活動、競賽參與
高二上	1. 議題式國際教育 2. 數學 3. 地理探究與實作(社會組) 4. 多元選修 5. 視個人性向及欲申請校系之建議準備方向 送出認證	1. 自主學習成果 2. 校內外活動、競賽參與
高二下	1. 議題式國際教育 2. 公民探究與實作(社會組) 3. 多元選修 4. 視個人性向及欲申請校系之建議準備方向 送出認證	1. 自主學習成果 2. 英文檢定 3. 游泳檢測 4. 校內外活動、競賽參與
高三上	1. 多元選修 2. 視個人性向及欲申請校系之建議準備方向 送出認證	1. 英文檢定 2. 校內外活動、競賽參與
高三下	1. 歷史探究與實作(社會組) 2. 視個人性向及欲申請校系之建議準備方向 送出認證	1. 急救檢定 2. 校內外活動、競賽參與

1. 「課程學習成果」每學期經授課教師認證通過件數至多 6 件。
2. 「課程學習成果」每學年提交國教署資料庫至多 6 件。
3. 「多元表現」每學年提交國教署資料庫至多 10 件。
4. 校內活動、競賽可參考選課輔導手冊及學校公告，積極參與，如：探究與實作成果競賽、自主學習檔案競賽...等。
5. 每學期上傳項目之建議，提供參考，同學們亦可依個人規劃安排上傳項目。

臺北市私立延平中學 111 學年度第 1 學期健體領域工作坊第 4 次會議記錄(2)

臺北市私立延平高級中學____學年第____學期____年級第____次定期評量命題審題檢核表

命題科目：☐國文 ☐英文 ☐數學 ☐歷史 ☐地理 ☐公民 ☐理化 ☐物理 ☐化學 ☐生物 ☐地科

命題範圍：_____

命題教師：_____ 審題教師：_____

★迴避原則：子女就讀本校之教師，除了迴避任教子女外，排定命題審題時亦應迴避子女就讀的年級，避免其評量成績受到質疑。

檢核項目	命題 符合 (請V)	審題 符合 (請V)	第____題需修改或說明
1.試卷編製格式符合本校命題原則。			
2.試題內容符合本次教學進度範圍。			
3.試題內容涵蓋各學習認知層次，包括記憶、理解、應用、分析及其他高層次思考等層面。			
4.試題難易度適中，基礎題不低於 60%，進階題不超過 40%。			
5.各題型之配分合理，且總配分無誤。			
6.試題題意明確，且無錯別字。			
7.試題附圖及附表內容與標示皆清晰、易判讀，且配合題意。			
8.英語科聽力測驗發音清晰，內容配合試題題意。			
9.試題解答正確無誤，且無爭議性。			
10.試題內容未含性別歧視、族群歧視或其他意識形態。			
其他審題意見：			

註：命題教師應先自行檢核試題後，再交由審題教師進行複審。簽名後於定期評量前五天前同試卷交給教學組。

☐本人無應迴避本次段考試題命題之情形。 命題教師：_____ (簽名)

☐本人無應迴避本次段考試題審題之情形。 審題教師：_____ (簽名)

請將試卷一式兩份與檢核表一份繳交教學組，謝謝。

5

111 學年度第一學期第二次教學研究會【註冊組】報告事項

111.11

- 選段考後成績輸入與公告流程如下：1.教師批改並輸入成績(考後3-5天，期考另訂)。2.進行成績核對(1天)。3.核對後修正成績(0.5天)。4.上網公告。提醒老師們成績輸入完成後，務必再檢查是否確實正確無誤。
- 高一實驗班選組預計於111年11月28日(一)發放選組意願調查表，請導師協助於回收後繳交至註冊組。111年12月6日(二)18:40舉辦選組說明會(家長場、學生可參加)，說明會報名表單連結與QR Code附於調查表中並公告班級聯絡簿，請導師協助同步宣導。選組完成後於下學期間學時編入新班級上課。
- 高二欲轉組學生於111年12月5日(一)起可至註冊組領取轉組申請單(段考二後)，轉組申請截止日為111年12月23日(五)。轉組後於下學期間學時編入新班級上課。
- 112學年度大學第一次英語聽力測驗成績已公告，附上本校成績統計與全國成績統計供參。

《111全校統計表》			《112全校統計表》			《112全國統計表》		
等級	人數	百分比%	等級	人數	百分比%	等級	人數	百分比%
A	215	58.42%	A	252	70.59%	A	20936	21.36%
B	134	36.41%	B	94	26.33%	B	36399	37.13%
C	17	4.62%	C	9	2.52%	C	31886	32.53%
F	1	0.27%	F	0	0.00%	F	6217	6.34%
缺考	1	0.27%	缺考	2	0.56%	缺考	2594	2.65%
全校人數	368		全校人數	357		全校人數	98032	

- 112學年度高三繁星校內推薦作業期程規劃如下，提供高三導師參考。

日期	項目
112.2.23(四)~2.24(五)	寄發學測成績單、公布學生在校成績百分比(一人1張)
112.2.20(一)~2.22(三)擇一日	辦理繁星推薦校內作業說明會(跟廠商確定時間後公布)
112.2.25(六)	開放繁星推薦校內登榜系統(二二八連假前)
112.3.2(四)	關閉繁星推薦校內登榜系統(8:00)
	公告繁星推薦登榜序位(17:00)
112.3.3(五)	繁星推薦登榜、學群分發確認及科系選填、補登榜作業
112.3.6(一)	繳交正式報名確認表及相關費用至註冊組

- 配合112學年度大學繁星推薦成績上傳作業，**高三期末成績輸入作業**時程如下：
[112年1月3-4日期末考]→[112年1月10日(二)中午12時成績輸入截止(含期末考成績、平時成績、藝能科學期成績、選修課學期成績)]→[112年1月11日(三)發放成績核對表]。※由於成績核對時間已接近學測，請高三導師協助宣導，若學生於成績核對當日要請假，須自行找同學協助成績核對，以免影響升學權益。
- 本學期**期末成績輸入作業**時程如下：
[112年1月17-19日期末考]→[112年2月2日(四)成績輸入截止(包含所有平時成績、藝能科學期成績、選修課學期成績)]→[112年2月6日(一)發放成績核對表]→[112年2月9日(四)召開教務會議]。會議後發放紙本成績單。

111 學年度第一學期第二次教學研究會【設備組】報告事項

111.11

- 2022年第十九屆清華盃全國高中化學能力競賽本校共114名學生報名，初賽已於111年10月29日(六)舉行，團體一組晉級實驗決賽(全國第七)，個人部分獲得5銅4成績優良獎，感謝老師辛苦指導。
- 臺北市111學年度普通型高級中等學校數學及自然學科能力競賽已於111年10月30日(日)舉行，本校地科獲得三等獎，數學、物理、生物獲得佳作，感謝老師辛苦指導。
- 2022年各項國際奧林匹亞競賽初賽於10/30、11/5舉行完畢，預計11月底成績會陸續公佈，感謝各位老師指導。
- 2022年第十九屆智慧鐵人創意競賽，本校榮獲全國第六名，成績非常優異。
- 2022年第十七屆格致數學競賽本校學生表現優異，榮獲佳作。
- 111學年度人才培育計畫通過人數：
中央研究院高中生命科學研究人才培育計畫 通過筆試15人 錄取11人
台灣大學高中物理人才培育計畫 正取9人 備取2人
台灣大學高中數學人才培育計畫 正取2人 備取3人
清華大學高中物理人才培育名單 正取2人 備取2人
清華大學高中生物人才培育名單 正取2人
清華大學高中化學人才培育名單 正取10人 備取12人
清華大學高中數學人才培育名單 正取8人
學生參與度與錄取名數皆創新高。感謝老師辛苦的上課與指導。
- 第二屆校內探究與實作競賽成果海報已展出新大樓11樓，歡迎各老師前往參觀，也歡迎高一學生前往觀摩學習。
- 如學生有需求要使用實驗室，須有指導老師簽名後才安排時間，請協助提醒學生。

111 學年度第一學期第二次教學研究會【研發組】報告事項

111.11

- 請各領域召集人隨著各領域工作坊活動的進行，適時留下活動資料及記錄，以利於期末時彙整成效報告，本學期期末成效報告預計於112年1月13日(五)收件。另外，工作坊活動若有需要申請研習時數認證，請於活動結束後提供簽到單及活動相關資料，由研發組協助申請。
- 111學年度第二學期預計開設讓學生選修之課程如下：

	高一(1學分)(週三)	高二(1學分)(週四)	高三(2學分)(週一)
第二學期	1 文學專題研究(國文科)	1 中國古典小說選讀(國文科)	※「度」我學管理(長庚、一類必選)
	2 漫遊北台灣(英文科)	2 叫我馬拉松(英文科)	
	3 數學的發現趣談(陳志和、張哲浩老師)	3 從GoogleEarth看世界(吳慶輝老師)	
	4 Photoshop影像處理(楊淑儀老師)	4 進階數學(數學科)	
	5 急救與運動(陳玉燕老師)	5 進階化學(自然科)	
	6 心理學探索(呂冠序、徐宇宸老師)	6 Python程式設計二(陳妙如老師)	
	7 日文與日本文化二(外聘)	7 美國高中經濟學二(臺大)	
	8 韓文與韓國文化二(外聘)	8 財經視野講座(臺大)	

- 學生學習歷程檔案宣導事項(輔導室宣導)：
 - 請教師秉持「尊重」之原則，輔導學生製作並上傳課程學習成果，不強制規定學生須上傳學習歷程檔案之「件數」。
 - 任課教師「認證」課程學習成果之程序，其本質為「確認是學生本人修習課程之產出結果」；不應以成果質量或成績高低，作為是否「認證」之標準。
 - 詳細說明如附件。

臺北市私立延平中學 111 學年度第 1 學期健體領域工作坊第 4 次會議記錄(3)

學生學習歷程檔案宣導事項

輔導室整理 111.11

一、說明：依據「臺國教署高字第 1110131719 號」函指示，為確保學校教師皆能了解學習歷程檔案內涵及精神，各校需依旨旨宣導事項辦理，以維護學生權益。

二、宣導事項

請教師秉持「尊重」之原則，輔導學生製作並上傳課程學習成果，不強制規定學生須上傳學習歷程檔案之「件數」

說明：(一)請確實尊重學生之個別意願，給予每位學生上傳檔案之彈性，重質不重量，不強制要求每位學生應至少上傳之件數。

(二)教師於課程教學或作業設計中，讓學生隨著課程進行，就能自然產出可上傳作為「課程學習成果」的作品，不應要求學生另行專門製作可上傳作為「課程學習成果」的報告、不強制要求學生上傳零散的學習單或考卷，也不應將上傳件數多寡列為評量成績或獎懲之依據。

任課教師「認證」課程學習成果之程序，其本質為「確認是學生本人修習課程之產出結果」；不應以成果質量或成績高低，作為是否「認證」之準據

說明：(一)學生將「課程學習成果」上傳學習歷程檔案系統後，須經任課教師「認證」，以確認資料是學生本人且為修習課程之產出；但該「認證」程序，不涉及成績評量及作業質量之評價，任課教師不應以評量成績或成果質量，作為是否予以「認證」之條件。

(二)學生如對於個別教師「認證」課程學習成果之情形，存所疑慮時，可向任課教師、導師或行政單位反映；學校接獲學生反映後，應妥適處理，並請當事教師落實前述規定，以維護學生權益。



臺北市私立延平中學 111 學年度第 1 學期健體領域工作坊第 5 次會議記錄

時間	111年 11 月 24 日
地點	會議室
出席人員	健體科老師
主講人	陳玉燕
研討主題	胃食道逆流
研討內容	食道逆流是一種會影響到下食道括約肌的慢性消化性疾病。胃食道逆流時，胃的內容物從胃中回流進食道，引起不適並可能導致食道黏膜受傷。 胃食道逆流的症狀： 胸部有灼熱感：有時會蔓延到喉嚨，伴隨口中有酸酸的味道，俗稱火燒心胸痛（Chest pain）吞嚥困難（Dysphagia）乾咳（Dry cough）喉嚨嘶啞（Hoarseness）食物或酸液回流。 如何治療胃食道逆流？ 許多人會使用非處方藥來治療胃食道逆流，但若症狀惡化或藥物沒有幫助的話，可能會需要透過手術或其他方式來處理胃食道逆流。制酸劑（Antacids）：例如美樂事（Maalox）、胃爾達錠（Mylanta）、健胃仙（Gelusil）、嘉胃斯康（Gaviscon）、碳酸二羥鋁鈉（Rolaids）以及坦適含鈣胃錠（Tums），能快速舒緩症狀。 胃食道逆流的生活調整與居家療法 1. 維持健康體重。避免穿緊身衣物。 2. 避免引胃灼熱，如炸物、番茄醬、巧克力、辛辣食物、洋蔥。 3. 避免吃大餐。 4. 避免飯後立即躺下。 5. 避免抽菸。



臺北市私立延平中學 111 學年度第 1 學期健體領域工作坊第 6 次會議記錄

時間	111年 12 月 24 日
地點	會議室
出席人員	健體科老師
主講人	陳玉燕
研討主題	認識薄荷花茶
研討內容	薄荷（Mint）原產於地中海，主要產地為法國、英國、美國及義大利，故台灣目前種植的薄荷品種多從國外進口，如胡椒薄荷、柳葉薄荷、香薄荷、貓薄荷等。除作觀賞植物外，也可用於香料佐餐或作食療藥草，用途廣泛。 薄荷茶的 7 種功效： 1. 薄荷作為藥草具有鎮痛、消炎等功效，可緩解感冒、發燒等症狀。 2. 舒緩感冒症狀：薄荷茶當中的薄荷醇，能夠做為去充血劑（Decongestant），舒緩因感冒而腫脹的鼻腔，減緩鼻塞症狀，也有助減少喉嚨的痰液。 3. 幫助口腔清潔：眾所周知，薄荷冰涼的氣味，能夠常保口氣芬芳，而薄荷葉本身便有抗菌功能，能有效清除口腔細菌，除了消除口臭外，還能保持牙齒美白及清潔。 4. 改善消化系統：薄荷醇以及薄荷酮會放鬆胃道平滑肌，能夠有效改善腹痛、消化不良等症狀。 5. 減緩肌肉腫痛：薄荷茶的薄荷醇能夠放鬆因發炎而腫脹的肌肉，能改善肌肉腫痛及壓力帶來，同樣有放鬆肌肉的鎮痛作用。 6. 增強免疫系統：薄荷茶含有 c 等抗氧化劑，能夠對抗體內自由基，減緩氧化作用，可減少細胞損傷，增強抵抗力。 7. 舒緩經痛：薄荷茶所含薄荷醇能夠放鬆人體平滑肌，抑制前列腺素以減輕生理痛與其持續時間。  

臺北市私立延平中學 111 學年度第 1 學期健體領域工作坊第 7 次會議記錄

時間	111年 12 月 15 日 0830~0920
地點	六樓展演廳
出席人員	藝能科老師
主講人	邱筱涵 外聘老師
研討主題	有氧舞蹈
研討內容	一、有氧舞蹈益處：有氧舞蹈能有效消耗許多熱量、達到燃脂的效果，是有氧運動中相對較為安全的項目；它適合廣大的民眾，又同時能依照個人需求隨時調整強度。規律性強、節奏感明快又達到運動強度的動作，讓有氧舞蹈足以良好地訓練到肌耐力與心肺功能、提高新陳代謝。 而研究也發現，有氧運動藉由音樂節拍與動作的結合，能有效舒緩心理壓力、增進身心健康，是一箭雙鵰的健身良方。平均而言，有氧舞蹈一小時可以消耗的卡路里約為 300 大卡，隨著強度提升，燃燒的熱量也越多，是既能燃脂又不失趣味的運動。 二、活動內容：Free style、Hi Low 活力有氧。 三、活動照片：    

臺北市私立延平中學 111 學年度第 1 學期健體領域工作坊第 8 次會議記錄

時間	111年 12 月 15 日 0930~1030
地點	六樓展演廳
出席人員	藝能科老師
主講人	邱筱涵 外聘老師
研討主題	瑜珈伸展
研討內容	一、瑜珈益處：研究指出，肌力跟憂鬱、焦慮症狀也有關聯。上肢肌力較弱者憂鬱症狀的可能性高出 68%，下肢肌力較弱者則高運動會增加大腦的血流量，增進腦細胞之間的連結，同時啟動體內多重「快樂荷爾蒙」，如腦內啡、血清素與多巴胺，因此改善情緒、激發愉悅感。 二、活動內容：瑜珈放鬆、動態伸展、肌力平衡、呼吸調息 三、活動照片：    