

## 國立中壢高商 103 學年度第 1 學期第 1~3 週 (9/1~9/20) 班級通報

◎注意事項：班級通報一共 2 份，一份交給導師，另一份於班上公佈欄公告。本校網站：資訊查詢可查閱。

### ☞ 重要活動 ☜

- ※ 9/1 8：10 舉行開學典禮。
- ※ 9/5 12:30~13:10 舉行「103 學年度第一學期班級幹部分工說明會」。
- ※ 9/3 高二、高三班級模範生選拔活動。
- ※ 9/17 高一健康操競賽。
- ※ 9/24 教室佈置比賽，請各年級導師於早讀時間互評。 (活動詳情，請見各組工作宣導)

#### 一、訓育組：

- (一) 9/1 (星期一) 8：10 舉行開學典禮。
- (二) 9/5 (星期五) 12:30~13:10 舉行「103 學年度第一學期班級幹部分工說明會」，活動地點請班級幹部自行上學校最新公告查詢，當天中午 12：30 各班幹部直接至集合地點集合，無故未到之班級幹部，愛校服務乙次。
- (三) 9/3 (星期三) 第五節：班級活動  
討論主題：高一、高二、高三訂定生活公約，高二及高三選舉模範生  
1、訂定生活公約後，請填妥表格並公佈於教室內。  
2、請高二、三各班選完班級模範生後，請班級獲選之模範生，於 9/9 日(星期二)前親自將表格填妥並交回學務處訓育組，逾期將取消資格。  
第六、七節：友善校園活動，請同學準時至游藝館集合。
- (四) 9/10 (星期三) 第五節：班級活動  
討論主題：反毒教育  
案例：日前演藝圈發生了吸食毒品的事件，引起了社會大眾對於毒品及濫用藥物的重視。  
討論議題：  
1、關於此事件，說說你(妳)有什麼看法？  
2、說說你(妳)所知道的一些毒品名稱？吸食後會有什麼樣的生理及心理變化？  
3、如何避免自己與親友們吸食毒品或濫用藥物？倘若知道週遭有親友吸食毒品，你(妳)有什麼方法能幫助其遠離毒品？  
第六、七節：健康促進演講，請同學準時至游藝館集合。
- (五) 教室佈置比賽：於三週內完成，9/24 (星期三) 早讀時間，請各年級導師互評。
- (六)「慶祝教師節特刊」海報，請國一 3、國一 4、國二 3、國二 4 四班在 9/24(星期三)中午前交至學務處訓育組，可向訓育組領取海報紙，背面書寫班級及創作同學學號、姓名，逾時未交或品質太差者，班級學藝股長記警告一次。
- (七) 有意申請新學期工讀生之同學，請至學務處訓育組領取申請書，並於 9/10(星期三)前交回。擔任上學期的工讀生，請先至原處室工讀，等待新學期之工讀生遴選後，且完成交接才停止工讀。
- (八) 若需申請就學貸款的同學，請攜帶相關資料交至學務處訓育組，本校於 9/15(星期一)收件截止，逾時不候，臺灣銀行就學貸款入口網站：<https://sloan.bot.com.tw/newsloan/login/SLoanLogin.action>。

#### 二、課外活動組：

- (一) 本學期社團日期為 9/24、10/15、11/12、12/03、12/17、12/24、12/31 共七次，請社長務必先聯繫指導老師，並事先討論本學期社課內容。
- (二) 9/5(五)12：30 於階梯教室舉辦幹部訓練暨期初社長大會，請各社長準時出席。(若有其他幹部研習，請另派代表出席)。
- (三) 學校網站社團網頁進入方式如下：首頁—學生園地—社團網頁。請各社團於 9/3 (三) 以前，將新建立或更新之社團網頁網址，email 至課外活動組長信箱，以方便學校網站超連結並提供同學參考選社。
- (四) 本學期選社時間訂於 9/3(三)12:00~9/10(三)12:00，請高一、高二同學務必於選社期間至學校網頁右側，線上社團系統完成社團志願填選。電腦系統將依同學志願以“亂數”方式分發，因此不是先登錄先贏，例：全部有 100 人選羽球社，但羽球社僅收 60 人，則由系統亂數決定人選，其餘 40 人則到下一志願，以此類推。未填寫志願或均選熱門志願無法分發者亦由電腦系統自行亂數分配社團處理。高一同學若有不會操作者，

可請教高二學長姐。社團因有 15 個志願分發如同考試登記分發，分發後不可更改，請同學於選社前多瞭解各社團狀況，並**慎選社團志願**。未依規定完成選社手續而由電腦隨分發至任何社團，請同學自行負責，線上選社完畢後，務必再行確認。詳細選社訊息將以選社公告另行通知。

- (五) 本學期選社結果預計於 9/17(三)12:00 公告至各班級網站上，請各位同學於紙本上簽章後由班長交回，忘記之同學可上線上選社系統查看社團及社課地點。

### 三、生輔組：

- (一) 學期已開始，請同學收心回到學校專心上課，做好學生應有的規範，教官室三大要求重點：1.服裝儀容 2.生活禮節 3.時間觀念，請各位同學務必遵守，未遵守者將依校規懲處。
- (二) 開學第一週為友善校園週（自 9/1 至 9/5 止），宣導主題為『反黑、反毒、反霸凌』，學務處安排各項活動請同學踴躍參與，藉由活動瞭解友善校園推動之意義及目的。校方將持續透過品德教育、人權教育、生命教育、性別平等教育及法治教育等課程及活動之實施，培養學生具備同理心、尊重多元的態度、愛己愛人的能力，營造友善校園，奠定防制校園霸凌之基礎。另 9 月份為校園安全月，除推動友善校園外，亦辦理交通安全演講、反毒宣導、防震災演練等活動，請全體教職員工生共同參與。
- (三) 配合友善校園週，高二各班需繳交壁報作品乙份(反毒、禁菸、交通安全主題擇一)，壁報紙至學務處領取。
- (四) 如有需要蒸便當的同學，每學期需繳交 110 元，請總務股長調查統計人數並收繳費用，於 9 月 5 日下午 4 點前將統計表繳交至總務處出納組完成繳費，以利製作蒸飯牌，逾期將不予受理。
- (五) 騎乘腳踏車的同學，每學期需繳交 45 元，請總務股長調查統計人數並收繳費用，於 9 月 5 日下午 4 點前將統計表繳交至總務處出納組完成繳費，以利製作車牌，逾期將不予受理。騎乘時請務必戴安全帽，車輛停放在學校側門前車棚內，並加裝安全鎖匙，車棚僅提供停放，若失竊請自行負責。
- (六) 符合申請免早讀之同學，請檢附資料於 9 月 5 日下午 4 點前將申請表繳交至教官室生輔組長鄭朝福，逾期將不予受理，審核尚未通過前仍需依規定時間到校。
- (七) 欲辦理改過銷過之同學，辦理時間另行通知。
- (八) 同學務必妥善保管錢財並嚴防詐騙取財，外堂課請一定將門窗鎖上，另教官室提供保管箱服務，請善加利用。
- (九) 假日返校活動（目前僅開放星期六，星期日暫不得申請）請依規定填寫申請表（表格於教官室領取），使用游藝館需經總務處核准方可使用。
- (十) 請將個人書籍物品攜返家中，如有遺失自行負責，如與附校共用教室的班級，請自尊自重，做好清潔及整理工作，切勿與附校學生互傳紙條、言語傷害！遇問題請向導師、輔導教官反映處理。
- (十一) 秩序比賽（生活榮譽競賽）於第二週 9 月 8 日開始實施，請同學養成守時律己習慣，勿因個人行為影響全班榮譽，學期總成績倒數三名之班級需於寒假實施返校打掃。
- (十二) 學生因事、病、公、喪假等無法到校，請依規定完成請假手續，逾期請假視為曠課論，凡曠課逾 42 節及學年累滿 3 大過者將重點輔導（含遲到之累計），請同學特別注意個人之出缺席狀況！
- (十三) 目前放學協調桃園客運於下午 4 點 15 分協助載運同學至中壢火車站，若同學搭載未達 20 人，桃客將不再支援本校車輛，故請同學盡量搭乘。
- (十四) 各班同學身心因病痛，不適宜參加全民國防教育術科（基本教練）者，請檢附相關證明，請洽教官室戴宜嬋辦理術科免修，於 9 月 12 日前完成。
- (十七) 教官室專線電話：03-4910455，請同學詳記並告知父母，如需教官協助可撥此專線尋求協助。
- (十八) 性平反霸凌申訴專線：4910455。

### 四、衛生組：

- (一) 整潔各項工作分別由衛生（外掃）、服務（內掃）和綠化（資源回收與綠化）三位股長負責分配工作與監督。
- (二) 開學之初，請各班同學確實做好打掃工作，有關環境打掃問題請洽衛生組，衛生組與評分同學每日進行巡檢，若掃不乾淨將儘速打班級電話通知有關股長立即改善並須事後回覆，請各股長務必善盡督導之責。「整潔競賽評分」擬定第二週 9/8(星期一)開始實施，第十九週 1/9(星期五)

結束。成績公告於學校首頁整潔競賽網頁，請導師或各班服務股長可上網查詢，有問題可於第八節洽衛生組解答評分內容。

- (三) 高一、高二各班綠化股長列入「環保義工」當然優先人選；若不適合會另找班上合適人選，本學期將招募教室評分之「環保義工」，歡迎綠化股長或班上同學加入我們的行列!
- (四) 有同學將儲餘倒至便池造成阻塞，另發現同學將整袋垃圾丟棄至其他班掃區，請同學發揮公德心，勿因自己方便造成打掃班級困擾，若經發現將依校規加重處罰!
- (五) 同學打掃工作請把握打掃時間確實完成，若打掃時間結束，尚未完成的打掃工作，務必留同學繼續把整潔工作完成或利用下課時間儘速完成剩餘部分的打掃工作。
- (六) 9/10(星期三)舉辦健康促進宣導演講，請各班 13:10 前往游藝館集合。
- (七) 所有班級（尤其是一年級）請注意：班上廚餘請務必丟置班級廚餘桶，每日中午用膳完畢時間 12:30 前要將它倒乾淨並將桶子刷洗乾淨再拿回班上放置。資源回收於每日下午（14:55~15:10）完成。一般垃圾原則按打掃時間傾倒；不過因為一般垃圾及廚餘回收區全天候開放，故可依班級需要自行增加傾倒次數。
- (八) 團膳 103 學年度由榮興和松晟公司得標，每餐 50 元/人，開學日已開始供餐，菜單與用餐名單已發給綠化股長並張貼於公布欄，有任何用餐問題隨時反應予 學務處 衛生組。
- (九) 登革熱尚無有效的疫苗或治療藥物，清除病媒蚊孳生源為最有效的防治措施，近期臺灣各地皆可能出現豪大雨，各班雨後請落實內外掃區孳生源清除，澈底清除積水，並回收或處理不必要的容器，以免孳生病媒蚊。

#### 【安全宣導】

※請養成每日打掃的好習慣並請注意安全，不可爬高，更不可爬至窗戶的外牆；教室內部的窗戶以手部可以擦拭到的範圍為主，不須爬高或翻牆。

※養成”大家動手撿垃圾”的好習慣，共同維護乾淨舒適的壙商校園環境!需要您的協助與配合!!

#### 【環保宣導】

1. 請同學將外購早餐店家附贈的塑膠袋，如果還乾淨請重複再使用，勿每日索取，以利節能及環保。
2. 請同學將每次在購物時所索取商家免費提供的塑膠袋，若多餘、乾淨且不再使用，歡迎捐贈學校使用，使資源充分利用。
3. 凡分配打掃外掃區的班級，只要是掃除落葉，請使用麻布袋重複裝卸，若家中有閒置不用的麻布袋或米袋也一樣歡迎同學捐贈供學校使用，使資源充分利用。

### 五、體育組：教育部宣導水上安全、運動安全請同學多注意要保護自己

- (一) 開學上體育課，請同學注意運動安全，若身體不舒服就休息見習；請加強體適能活動。
- (二) 體育課請依體育課程進度分配表正常上課。
- (三) 不能強迫同學利用假日練習健身操；練習至 16：00 — 18：00。網站教育部健身操（超越巔峰）。
- (四) 學校各項社團練習活動（含社團、代表隊），課餘練習時間統一規定不得超過 17：30 分（附校 18：00 上課）。
- (五) 103 學年度第一學期預定之體育活動如下：主旨是培養良好健康活動，提升個人品德、技能及榮譽團隊。
  - (1) 9/17 健身操比賽。
  - (2) 9/22 起拔河比賽：一年級 9/22 日、二年級 9/23 日、三年級 9/24 日 16：10~17：00。
  - (3) 10/14 校運會會前賽，請同學加強練習。
  - (4) 10/30.31 校運會。
  - (5) 11 月 4-14 日一、二年級 3 對 3 籃球賽（16：10~17：00）。第二學期將辦理單打〈一年級〉及雙打〈二年級〉桌球及羽毛球賽請同學在本學期要了解規則。