

桃園市立中壢高商 109 學年度第 1 學期第 1~3 週 (08/31~09/18) 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：[首頁](#) > [行政單位](#) > [學務處](#) > [班級通報](#)可查閱。

☞ 重要通知 ☜

- ※ 9/4(星期五)中午 12:35-第五節為班級幹部分工說明，各班幹部至幹部集合地點集合。
- ※ 班級海報繪製請準時繳交，也請準時上傳班會照片，逾時未交或品質太差者，班級學藝股長記警告一次。
- ※ 因應新冠狀肺炎，請全校各班內外掃區均需保持每日打掃及消毒；並請勸導【勤洗手】【不共食】【保持通風】【談話有禮貌距離】【每日誠實回報體溫】，謝謝大家。

(活動詳情，請見各組工作宣導)

一、訓育組：

(一) 8/31(星期一)開學流程

時間 \ 流程	項目	地點
08:10~09:00	大掃除(打掃各班教室與外掃區)/註冊	各班教室外掃區
09:10~10:00	開學典禮	游藝館
10:00~12:00	導師時間、領書	各班教室
13:05~16:00	始業考/綜高三年級正常上課	各班教室
16:00~	放學	

(二)9/4(星期五)中午 12:35-第五節，舉行「109 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到【[學校校網-最新公告](#)】查詢，各班幹部直接至集合地點集合，單項班級幹部有二名以上者，皆需到場參加，無故未到之班級幹部，警告乙次。

(三)班會討論議題：

1. 9/4 (星期五):

(1)第五節：班級活動：

討論主題：訂定班規，並請填妥「班規」表格二張，一張留存公佈於教室內，另一張於 **9/9(星期三)**前送訓育組彙整。

討論內容：「規定」是消極的，是限制、要求和約束；而「誓約」是積極的，是種挑戰、期待與目標。

①請討論第一學期班級須訂定之班規。

②請討論第一學期班級之整潔及秩序如何提升?甚至提高班級向心力呢?

(2)第六、七節：職科一年級各科新生宣導說明會及傑出校友返校演講 / 二年級導師時間。

2. 9/11 (星期五):

(1)第五節：高二、高三各班模範生選拔 / 高三校外教學行前會。

班級活動：

討論主題：高二、高三各班模範生選拔。

討論內容：模範生是值得學習的對象，學業成績只是其中一個面向，同學可以環顧班上，那位同學是值得我學習的，被提到的同學即使沒選上也能更自我肯定。

選完班級模範生後，請班級獲選之模範生，於 **9/16(星期三)**前將表格填妥並交回學務處訓育組，逾期將取消資格。

候選人資格：

- A.在校學生品學兼優。(上學期學業成績 80 分以上，體育成績 70 分以上，通過德行評量且未受警告以上處分者)
- B.具有下列優良事蹟之一，足資同學楷模者：
 - a.代表學校參加各項競賽，屢獲佳績，有具體事實者。
 - b.擔任校內班級、社團幹部推廣社團活動，有具體貢獻者。
- C.守法重紀、友愛同學，有具體事實，足資表揚者。
- d.刻苦耐勞、純樸勤奮、熱心服務，堪為青年表率者。
- e.有其他優良德行與傑出表現的品德才能，足資青年楷模者。

(2)第六、七節：導師與班級互動時間。

二年級(商經科)及會三 1 參加求職防騙就業隱私宣導(14:30-16:00@遊藝館)

3. 9/18 (星期五)：

(1)第五節：班級活動：

討論主題：家庭教育

討論內容：全球新趨勢，退而不休、老有所用，跨世代青銀互助、共居、共融時代來臨，

你居住的城市，做好準備了嗎？請觀賞以下影片

<https://www.youtube.com/watch?v=4mMn0-gWpRw>



試討論以下問題：

- ①你和長輩互動的方式有哪些？
- ②青銀共居有哪些好處？如果有機會，你會想試看看青銀共居嗎？

(2)第六、七節：一、二年級彈性學習時間 1。

(四)海報出刊日期，請學藝股長準時繳交：

編號	週次	出刊日期	特刊主題	班級	班級
1	三	9/16 (三)	「家庭教育-祖父母節-謝謝您，阿公阿嬤」 海報特刊	商一 1	商二 1
				商一 2	商二 2
2	四	9/23 (三)	「感恩您老師」海報特刊	商一 3	商二 3
				商一 4	商二 4
3	五	9/30 (三)	「反毒珍惜生命」海報特刊	國一 1	國二 1
				國一 2	國二 2

備註：

- 1.指導老師請貴班導師擔任。
- 2.請各班學藝負責該班海報製作幹事，得選聘班級 1~2 人協助。
- 3.海報製作優良者，敘嘉獎乙次，得併公服時數 4 小時或改過銷過，逾時未交或品質太差者，記警告乙次。
- 4.海報格式為半開，創作形式不拘，海報背面右下角須冠上班級及製作同學姓名、座號、學號 (含學藝至多三名)。
- 5.可至學務處訓育組請領海報紙。
- 6.最後請填表單 109 學年度-班級海報上傳，完成表單即可。



(五)本學期欲申請就學貸款的同學，請盡快至臺灣銀行辦妥相關手續後檢附相關資料(1.已核章之貸款申請/撥款通知書 2.學雜費繳費單)先送至學務處訓育組影印登記，再送至總務處出納組辦理更改學雜費繳費單。【銀行臨櫃對保截止日期：109.9.30(三)，對保時間皆為上午 9:00 至下午 3:30(不含例假日)】

臺灣銀行就學貸款入口網站：<https://sloan.bot.com.tw/newsloan/login/SLoanLogin.action>。

(六)有意申請新學期(109 學年度)工讀生之同學，請至 Google 表單提出申請，申請期限至 109/9/11(五)。(學校首頁 > 行政單位 > 學務處 > 訓育組 > #班級事務(3)空白表格 > 清寒急難救助暨愛心便當申請表)。



二、社團活動組：

(一)9/4(五)16:00~18:00 舉辦社團博覽會，請同學備好優先入社卡。

(二)本學期社團日期為 10/16、10/30、11/13、12/4、12/18、1/8 共六次；請社長務必先聯繫指導老師，並事先討論本學期社課內容。

(三)9/10(四)12:20~13:00 於第一會議室舉辦第一次社長大會，請各社長請準時出席。

(四)本學期選社時間訂於 9/14(一)17:00~9/18(五)中午 12:00 止，請高一、高二同學務必於選社期間至學校網頁-校園系統-線上選社系統，登入**線上選社系統**完成社團志願填選。

(五)本學期選社結果預計於 9/29(二)12:00 公告於各班級櫃，請各位同學於紙本簽章後由班長繳回，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，請同學收心專心上課，做好學生應有的規範。教官室三大要求重點：1. 生活禮節 2. 時間觀念 3. 服裝儀容，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 8/31 至 9/4 止)，宣導主題為「網路旅程·不留傷痕—防治數位性別暴力」，其他宣導事項為「防制學生藥物濫用」、「防制校園霸凌」、「杜絕復仇式色情(色情報復)」、「校園親密關係暴力事件防治及處理」、「瞭解與尊重身心障礙者」。另 8 月 31 日配合開學典禮辦理友善校園宣誓活動，請全體教職員工生共同參與。

(三)宣導行動電話使用規定：

1. 早自習、午休、活動集會、課堂、考試等不可使用手機。

2. 早自習、午休、活動集會、課堂時未經師長同意使用手機或手機鈴響，記警告 1 次，沒收手機，並由家長領回。

3. 本校學生攜帶行動載具到校，應於每日上午 08:10 前將行動載具關機交由風紀股長置放於班級行動載具專用保管箱，統一放置於教室後方置物櫃內，風紀股長於每日放學時將學生行動載具發還學生。

4. 學生若早自習、午休、活動集會、課堂、考試等時間使行動載具經老師或教官發現，經查獲隔日起，每日早自習關機後收繳至學務處保管放學後領回，直至該學期末。

(四)需要蒸便當的同學，請總務股長調查統計人數，於 9 月 11 日中午 12 點 30 分前將統計表繳交至總務處出納組，逾期將不予受理(表格於教官室領取)。

(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 11 日中午 12 點 30 分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(表格於教官室領取)。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)申請免早讀之同學，請檢附資料於 9 月 11 日中午 12 點 30 分前將申請表繳交至教官室生輔組長 溫惠雯，逾期將不予受理 (表格於教官室領取)。
- (七)本校機車通勤僅開放年滿 18 歲且具駕照同學，符合下列資格者，請於 9 月 11 日中午 12 點 30 分前備妥相關資料向教官室提出申請。9 月 11 日以後考上駕照且符合下列資格者，請備妥資料後至生輔組長處，隨到隨辦。
- 1.居住於中壢區、平鎮區以外地區，住家附近無公車經過，有特殊原因或在居住地無適當之交通工具，且持有家長同意書者。
 - 2.居住於中壢區、平鎮區至學校需轉 3 班車(含以上)，且距離最近搭車地點須 1 公里以上，且持有家長同意書者。
- (八)欲辦理改過銷過之同學，辦理時間另行通知。
- (九)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。
- (十)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、教室需經總務處核准方可使用。
- (十一)請將個人書籍物品攜返家中，如有遺失自行負責，如與進修部共用教室的班級，請自尊自重，做好清潔及整理工作，切勿與進修部學生互傳紙條、言語傷害！遇問題請向導師、輔導教官反映處理。
- (十二)秩序比賽 (生活榮譽競賽) 於第三週 9 月 14 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，生輔組將每月統計 1 次，當月分數未達 80 分者，將要求全班於寒假時返校實施打掃。
- (十三)學生因事、病、公、喪、生理假等無法到校，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席狀況！
- (十四)學校校園安全緊急聯絡專線電話：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。

四、衛生組：環境整潔在你我，人人都是名助手。

【宣達事項】

- (一)整潔工作分別由**衛生 (外掃)**、**服務 (內掃)** 和**綠化 (資源回收與評分)** 三位股長負責分配工作和監督執行，請在幹部訓練日(9/4)至「至道大樓 6 樓講義堂」集合。(志道大樓雙電梯)。開學之初，由於學校整建工程進行、風雨影響以及暑假返校清潔人力有限，校園整潔維持不易，還請各班同學每日定時定量做好打掃工作，衛生組與評分同學會每天巡檢，若打掃不乾淨，將知會負責股長改善回報，必要時依校規懲處，也請各股長善盡督導之責。打掃時間有限，請同學把握時間確實完成。若打掃時間結束，尚有未完成的工作，可留部分同學繼續完成，或利用下課時間完成剩餘工作。
- (二)評分時間：**A、週二到週四均為 7：30-7：50。B、下午時間統一 16：00-16:20 (因綜高有第八節，綜高只可選 A 組時段)。**
- (三)學校不定時有工程施作，凡施作區域的清潔工作，請同學注意安全。請負責各區的班級都勤加打掃維護，自己使用外，也讓未來的學弟妹都有好的環境。
- (四)「**整潔競賽評分**」預定第三週 9/14 (星期一) 開始實施，第二十週 1/15(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上網查詢，有問題可於中午或第八節洽衛生組，衛生組也歡迎同學和老師們對校園清潔提供意見。

(五)曾發現同學將廚餘倒進便池或洗水台而造成阻塞，或有將整袋垃圾丟棄到別的班級的打掃區或者隨意丟棄其他地方。請同學發揮公德心，不要因自己一時方便造成全校困擾，若經發現將依規加重處罰。

(六)暑假返校打掃缺席未補回的同學，目前正在整理名單，清點結果會交由導師及同學確認，再交由生輔組處理。

(七)全學年皆為本校健康促進推廣期(參【環保宣導】)，請為自己的身心健康一起努力。並自10月舉辦健康體位營，聘有名師指導，師生均可報名。)

(八)廚餘務必丟置班級廚餘桶，每日用膳完畢時到清潔期間請蓋上桶蓋。打掃時務必倒乾淨並將桶子刷洗過再拿回班上放置。學校常有各類活動，但開放時間仍需固定。若因上課或眾原因(外出參訪)而未趕上資收室開放時間，請「照常打掃」後，將「垃圾打包/分類/沖洗/壓扁」，於第二日早上再傾倒。(活動依學校為主，如「打靶/校外參訪」時等。有此情況的班級，該日垃圾回收區不計分，但仍需打掃並打包。有掃廁所或跟進修學校共用教室的班級，煩請留意「裝袋並整理」。

(九)資源回收室開放——請留意配合做好垃圾減量以利定時清理。

1.打掃時間 = 資收室、子車開放時間

2.

打掃&回收	週一	週二	週三	週四	週五
上午	7:50-8:05	7:15-7:30	7:15-7:30	7:15-7:30	7:50-8:05
下午	14:55-15:10	14:55-15:10	14:55-15:10	14:55-15:10	14:00-14:15

特殊時段：全校大掃除日、段考日，請依公告時間，全校進行。

(十)109學年度團膳由裕民田和松晟兩家公司得標，每餐50元/人。(未按期於8/10以前繳交或新加入者，請至學務處范鳳珠小姐處繳交；週進月退，進出以一次為原則。)

【徵人啟事】

※高一、高二各班綠化股長列入「環保義工」優先人選；若不適合則請各班另提名適合人選，本學期也將召募教室評分的「環保義工」，歡迎綠化股長或班上同學加入我們的行列。希望條件：公平、公正；有腳力、有手機；視線明確、了解校規整潔需求及為地球更美好的未來著想的人。**環保義工訓練將於9/7(一)即開始。請留意通知。**

【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，更不可爬到窗戶的外牆。

※養成“大家不丟垃圾和動手撿垃圾”的好習慣。維護乾淨舒適的壢商校園環境，需要您的協助與配合。

【防疫宣導】

※目前台灣進入登革熱疫情爆發期，而登革熱還沒有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。近期臺灣各地都可能出現豪大雨，各班雨後請落實內外掃區孳生源清除，徹底清除積水，並回收或處理不必要的容器，以免孳生病媒蚊。

【環保宣導】

※請同學盡量將外購附贈的塑膠袋重複使用，不要每天索取。自備提袋更佳。

※購物時所取得的中大型塑膠袋，如果乾淨而且不再使用，歡迎捐贈學校衛生組，使資源充分利用。或保留自班使用(廁所類垃圾)

※凡分配打掃外掃區的班級，只要是掃除落葉，可使用麻布袋重複裝卸。如果家裏有閒置不用的麻布袋或米袋，也一樣歡迎同學捐贈學校使用，使資源充分利用。

※健康身體、心靈及環境是缺一不可，10月起，整月有健康體位營活動，聘有校外名師指導飲食、運動等專對知識，歡迎報名。

※健康促進相關在校網「健康促進」項目下可查詢。

※健康促進週

環保正養身！從〈朱子治家格言〉(明 朱用純／柏廬撰)解起：

——校園版詮釋法——

1. 黎明即起，灑掃庭除，要內外整潔

早晚打掃，練體力、耐力、判斷、合作效率，也讓大家共有好環境。

2. 既昏便息，關鎖門戶，必親自檢點：

放學(或室外課離開)教室要鎖門，桌椅也排整收齊吧。

3. 一粥一飯，當思來處不易；

吃東西依個人需求取用、廚餘也要分類(堆肥與養豬)再生。

4. 半絲半縷，恒念物力維艱。

減少垃圾製造(少塑)，能重複使用的素材(餐具)隨身帶！

參考影片：台客劇場(可直接 google 關鍵字)

便利人生 <https://youtu.be/HaDNpVR6zqQ>

愛地球人生 <https://www.youtube.com/watch?v=NiRq8rynz0Y>

五、體育組：

(一) 109 學年度上學期體育活動時間如下所示：

競賽名稱	比賽時間	參加對象
班際健身操錦標賽	9月26日(六)13:00~16:00	高一(綜職科除外)
班際拔河錦標賽	9月28日至30日(一~三)16:10~17:30	高一至高三
	10月05日(一)08:00~10:00	綜職科
運動大會會前賽	10月21日(三)13:00~17:00	全校各班
運動大會	11月05日至06日(四~五)	全校各班
校園羽球排名賽	12月21日至23日(一~三)16:10~18:00	全校自由報名參加

※請各班康樂股長提前完成報名手續，避免造成選手權益損失。

(二)請各班依照體育課程進度分配表進行體育課程，並提早至體育課上課位置集合整隊。

(三)各項於操場之體育相關練習活動(含社團、代表隊)，練習結束時間為17:50，避免影響進修部上課之秩序及環境。

(四)高一各班練習健身操時，以操場為主要練習場地，請勿於香榭大道、志道大樓及各班教室練習，遇雨得開放各班教室練習，惟須保持音量降低，保持良好秩序為原則，賽前亦將開放游藝館1樓進行輪班練習，輪班時段待出賽順序抽籤完畢後再行公佈。

(五)請隨手將帶至操場、游藝館1樓、3樓及游泳池的垃圾帶離場地，避免造成場地髒亂。

(六)課後場地使用完畢後，請確實回收並清點器材數量，並將場地恢復器材歸位，保持良好習慣。

(七)學校體育相關器材(各類球、球拍等)僅限於課堂教學使用，課後時間同學欲從事相關體育活動時請自行準備器材。若無經過體育教師或管理員同意而私自取用者，將依私自占用學校公物論處。

(八)請無法參與游泳課之同學，於9月11日前攜帶繳費單及醫生證明至體育組登記免繳游泳池費。