

桃園市立中壢高商 110 學年度第 1 學期第 13~15 週 (11/22~12/10) 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。

※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【戴口罩】【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)班會討論議題

1. 11/26 (五)：

(1)第五節：班級活動

討論主題：品德教育

討論內容：<https://www.youtube.com/watch?v=vpzE7nzqKI4>，請觀賞影片後討論。

A. 拔河遊戲中，老弱婦孺隊是靠著哪些要素贏得比賽的？

B. 團隊合作的過程中，需要哪些角色的存在？

(2)第六、七節：一、二年級彈性學習時間 5

2. 12/03 (五)：

(1)第五節：班級活動

討論主題：科學教育

討論內容：https://www.youtube.com/watch?v=xnFAx_cPbbk，請觀賞影片後討論。

A. 影片中，要進行科學活動之前，需要先做好哪些事前的準備？

B. 現今，市面上有許多科學性的小玩具，目的是讓大家能夠對科學有更多的認識，如果我們想要購買、操作，需要注意哪些事情？

(2)第六、七節：一、二年級彈性學習時間 6

3. 12/10 (五)：

(1)第五節：班級活動

討論主題：環境教育

討論內容：<https://www.youtube.com/watch?v=oTozy6D0wIs>，請觀賞影片後討論。

A. 除了塑膠袋之外，還有哪些垃圾也造成了環境的問題？

B. 日常生活中，你做了哪些舉動是能夠達到垃圾減量的？如果沒有，那你打算從什麼方式開始？

(2)第六、七節：社團 6

(二)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
7	十五	12/8(三)	「環境教育-愛護環境從你我做起」 海報特刊	商一 1	商二 1
				商一 2	商二 2
8	十六	12/15(三)	「生命教育-活出生命的意義」 海報特刊	商一 3	商二 3
				商一 4	商二 4

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 110 學年度-班級海報上傳，完成表單即可。

(三)11月份學生代表大會訂於11/24(三)召開，地點為行政大樓第一會議室。

(四)12月7-8日拍攝技高高三個人證件照，地點為行政大樓地下室跑班教室。

(五)學測包高中活動訂於12/17(五)中午舉辦，地點為志道大樓6樓講義堂。

(六)依桃園市政府桃教學字第1100100792號宣導：學生參加校內、外各項活動須遵從安全注意事項，並提醒家長報名參加民間機構辦理「揪團式」的戶外活動時，基於安全考量，切勿參加高風險性活動；且報名相關活動前應注意師資要具備合格教練證等資格外，亦請特別注意活動、膳食、天氣交通工具安全性及保險等事宜，另住宿及活動場所應具合格建築使用執照、營利事業證等，以確保學生活動安全。

二、社團活動組：

(一)11/19(五)、12/10(五)第六、七節為社團活動課，社課期間，請各社員務必準時前往社課地點及參與課程，違者依校規處理。

(二)社團活動練習，請各社依申請的時間進行，如在非申請的時間練習，則扣社團分數，並停止課後活動兩周。考試前一週停止所有的社團練習活動，違者停止使用校內場地一個月。

(三)若社團活動課地點有變動，請社長一定要事先通知社團活動組及以各社社員，以免影響社員上課權益。

(四)週六社團在校的練習活動，請社長「一週前」取得社員「家長同意書」並至教官室填具假日活動申請單，以利掌握同學活動安全；若未依規定申請，將禁止該社團週六在校活動。

(五)疫情期間，週六社團在校練習，務必遵守防疫規定，入校前量體溫採實聯制，全程佩戴口罩及環境清消，並維持社交距離。

三、生輔組：

以下事項請同學詳閱，以免影響個人權益：

(一)生活規範

1. 校園及週邊道路、人行道全面禁菸！違反規定者將移送衛生局裁罰並依校規處分。

2. 因天氣變化，同學可以於學校規範服裝內或外添加個人保暖衣物，請同學遵守學校規範。鞋子以全覆式鞋款(如皮鞋、運動鞋等)，上、放學遇雨天得著拖鞋進出校門，惟考量校內行走活動安全，校園內應著全覆式鞋款，不開放著拖鞋

3. 上、放學若有家長接送或乘坐計程車者，請於新明路口上、下車，正門及側門道路口須保持淨空，並落實「校園人車分道」，以維護同學安全；另請同學過馬路時務必行走於行人穿越道上。

4. 班級離開教室上外堂課請安全股長確實將門窗關鎖好，以免遭人入侵或物品遺失。

5. 重申外食訂購規定：

(1)個人申請的外食證，僅供每日中午用餐時間使用，請同學務必攜帶個人申請的外食證，於時間內在大門口領取午餐(切勿在警衛室取餐，影響交通動線，違反者記愛校服務乙次)。外食證僅供本人使用，若幫忙代訂、轉借他人使用或一證多人使用，經查獲一律取消外食證，並依外食證申請規定記外食證持有人警告乙次，其餘訂購同學依校規懲處。申請訂購外食之同學，請注意時間，並於每日12:35前將午餐吃完，避免影響同學午休。

(2)另班級或社團若有訂購外食的需求，請務必至教官室領取團體外食訂購單，經導師、生輔組長、主任教官、學務主任審核通過後，依申請單方可訂購外食，取餐地點為警衛室(請務必將申請單送交警衛室，才能開大門旁的小門)，沒有申請的班級，一律不可訂購外食。

- (3)請同學了解，外食證的申請，皆經過家長同意，若讓沒有申請外食證的同學訂購外食，產生後續的食安問題，該由誰來負責呢？近期教官室將會加強查察同學是否依規定訂購外食，請同學了解相關規定，切勿以身試法，也請同學要學習知法並且守法的觀念。
6. 同學若因公車、火車誤點或公車過站不停等狀況，導致無法準時到校，請務必於當天中午 12 點以前至教官室填寫上學遲到註銷登記簿，生輔組長將於每日 16 時前完成審核，請同學務必親自到教官室填寫並了解審核狀況(填寫注意事項請洽教官室)。
7. 為杜絕校園霸凌事件於校園發生，桃園市政府成立反霸凌專線「0800-775-889」(24 小時均提供服務)，提供多元申訴管道，或是遭受校園霸凌時，除向學校相關單位即時反映時，亦可透過此專線向本局提出或尋求協助。此外，此霸凌專線也利家長及教師針對霸凌問題進行詢問，以營造安全、溫馨、適性的友善校園環境。另，教育部製作反霸凌偶動畫《記得·還有我》請自行至雲端下載觀看(網址：<https://www.youtube.com/watch?v=u5YM8W3tVV8>)。
8. 提醒與進修部共用教室班級的同學，請於每日 17:30 時前離開教室；貴重及私人物品請記得帶走，離開教室時桌面保持乾淨，相互尊重，營造彼此良好的學習環境。

(二)校園安全宣導：

1. 因應近期刊事案件，教育部為防範校園肇生重大校安事件，重申強化校園安全檢核機制，落實各項校安應變措施，並特別注意外籍生校內外之安全，完善校園整體安全維護相關事宜及宣導事項如下，亦請各位同學配合辦理。
- (1)請同學上學勿單獨太早到校，放學不要太晚離開校園，務必儘量結伴同行或由家人陪同，絕不行經漆黑小巷或人煙罕至的地方及進出危險場所。
- (2)同學應配合學校作息時間，課餘時避免單獨留在教室，不單獨上廁所，避免單獨到校園偏僻的死角，確保自身安全。
- (3)課後社團或自習班級之教室應集中配置，減少放學後樓層出入口動線，便於加強管控人員出入，在校遇陌生人或可疑人物，應立即通知師長。
- (4)遇陌生人問路，可熱心告知，但不必親自引導前往，應隨時注意自身安全，切勿聽信他人的要求，交金錢或隨同離校。
- (5)在校外發現陌生人跟隨，應快速跑至較多人的地方或周邊最近愛心(便利)商店，並大聲喊叫，吸引其他人的注意，尋求協助。

(三)反詐騙宣導-(高風險賣場(平臺))

1. 接到賣場或銀行客服電話，說要操作自動櫃員機(ATM)、自動存款機(CDM)、提領現金、購買遊戲點數，就是詐騙！
2. 來電顯示含「+」號，就是境外來電，小心有詐！
3. 看見臉書貼文活動限定 iPhone 一支只要 5000、10000 元，就是詐騙。

(四)性別平等教育宣導：

1. 常見的性騷擾行為：

- (1)身體的接觸：不必要的接觸或撫摸他人的身體、故意擦撞、強行搭肩膀或臂、故意緊貼他人等。
- (2)言語的接觸：不必要而故意談論有關性的話題、詢問個人的性隱私、性生活、對別人的衣著、外表和身材給予有關性方面的評語，故意講述色情笑話、故事。
- (3)非言語的行為：故意吹口哨或發出接吻的聲調、身體或手的動作具有性的暗示、用曖昧的眼光打量他人、展示與性有關的物件，如色情書刊、海報等。
- (4)以性作為賄賂或要脅的行為以同意性服務作為藉口，來換取一些利益，甚至以威脅的手段，強迫進行性行為。

2. 如何避免成為性騷擾行為人？

- (1)尊重他人，檢視自己對性別的刻板印象，建立平等的性別觀念。
- (2)注意自己的言詞和態度。
- (3)尊重他人身體的自主權。
- (4)避免以輕薄的言行舉止調侃別人。

(五)交通安全宣導

1. 近期本市學生騎乘 UBike 交通事故頻傳，導致各學校學生自摔及車禍事件，提醒同學務必遵守交通規則(號誌)，勿併排行駛、勿騎上人行道及勿在車陣中穿梭，以確保自身及路人安全。
2. 桃園市政府教育局交通安全宣導：
 - (1)我看得見您，您看得見我！
 - A.穿著鮮豔的衣服
 - B.從直線路段、行穿線穿越道路
 - (2)謹守安全空間
 - A.不做沒有把握的交通行為
 - B.一旦猶豫，就說「不」，例如過馬路
 - (3)利他用路觀
 - A.勿做危害他人之交通行為
 - B.不隨意變換車道
 - (4)防衛兼顧的安全用路行為
 - A.預防製造事故，如精神不濟、嗑感冒藥及情緒激動時，避免外出
 - (5)交通安全五大運動
 - A.車頭朝外停車
 - B.乘客責任
 - C.下車時向公車及計程車司機說「謝謝」
 - D.對禮讓行人的車輛駕駛揮手點頭致謝
 - E.保護長者及婦孺安全地穿越路口
3. 提醒騎腳踏車、無牌照電動機車及摩托車到校的同學，請務必到教官室申請，並至總務處繳交停車費，車輛請停放在學校車棚(騎腳踏車及無牌照電動機車，請停放在腳踏車棚)。經勸導卻未申請的同學，將依校規處分。
4. 轉知交通部高速公路局製作「2021年國道行車安全微電影及宣導短片合輯」，影片包含「匝環道過彎」及「逾速則不達」，請自行至雲端下載觀看(網址：<https://reurl.cc/MkGDEL>)。
5. 轉知交通部製作「腳踏車出行指引」影片以遏阻自行車交通事故，宣導安全騎車觀念，請自行至雲端下載觀看(網址：https://www.youtube.com/watch?v=kiL_oePChak)。
6. 鑑於電動自行車逐漸普及衍生該交通事故頻傳，國教署特要求運用各項集會、活動等相關時機或公布欄、電子看板等管道，加強向親師生宣導有關騎乘電動(輔助)自行車之規定，並持續強化學生交通安全教育，相關交通安全教育教材臚列如下；另查「道路交通管理處罰條例」及「道路交通安全規則」已明定有關電動自行車不得擅自增、減、變更電子控制裝置或原有規格、最大行駛速率及駕駛人應配戴安全帽等相關規定。
 - (1)電動自行車：<https://reurl.cc/r84Wny>。
 - (2)自行車附載幼童新規定：<https://reurl.cc/3LpV9R>。
 - (3)其他宣導素材：請至 168 交通安全入口網站/教材文宣區(網址：<https://168.motc.gov.tw/>)下載使用。

四、衛生組：整理，即改善日常生活——松平俊子。by 《松平家的人生整理術》

【宣達事項】

- (一)請加強清理內外掃區天花板的蜘蛛網(尤其走廊及樓梯間)，以免掉落傷及同學眼睛。所需長掃把可於至衛生組借用(特殊區域可領用)。
- (二)同學清洗餐碗或回收餐盒、瓶罐時，請先倒掉大型廚餘內容，再將廚餘濾水籃置於水龍頭下方或清洗時將污水倒於籃中，以減少廚餘殘渣淤塞排水管的問題。負責清掃洗手台的班級請負起瀝水籃之清潔與保管工作。回收時請加強清洗、壓扁及重疊擺放，減少回收空間。大家確實做好資源回收分類，垃圾減量，避免造成隔日打掃困難。
- (三)垃圾分類的工作需同學確實執行。廁所放置的垃圾桶，主要收集如廁的便紙(衛生紙可溶於水者丟入馬桶，面紙類丟垃圾桶)與衛生棉等物，請同學勿因一時之便亂丟瓶罐、便當以及食物垃圾袋，造成打掃班級的困擾。如經發現或檢舉，將依校規懲處。

- (四)請衛生股長、服務股長確實負起校園打掃的監督工作：若是同學打掃不力，可登記名單交給導師或衛生組處理；若為股長督導不確實或未認真管理，將嚴格要求股長並依校規處理。
- (五)掃具領取/更換的時間為排定每月第一、第三週週五的午休時段，學務處白板亦有註明，可查日期。
- (六)有廢電池或光碟片需要回收，可請攜至學務處/資收室等地統一回收。
- (七)清洗拖把時請至拖把槽清洗，勿在一般洗手台清洗，並請使用後洗淨，隨時保持乾淨。
- (八)有關衛生相關資料如有放置班級櫃，或傳訊息在群組，請負責的股長務必詳讀後告知同學。

【活動通報】

- (一)一年級新生健康檢查報告簽收單暨複檢追蹤回條，需複檢及矯治項目，同學自行前往鄰近醫療院所複檢，請盡速完成，務必於11/30(二)將回條繳給各班服務股長。
- (二)[佳文分享]正念減壓，有壓力但不煩惱(相關訊息請參<https://www.commonhealth.com.tw/article/65226>)
 - 休息是為了走更長遠的路。●放下是為了得到更大的自由。
 - 如果事情不能改變，你煩惱又何用？●如果事情可改變，你為什麼要煩惱？
 - 生活總有壓力，但我可以不要再那麼煩惱了。

【措施宣導】

- (一)各班大掃除，可從網路申請或取消，網址為學校首頁\行政單位\學務處\衛生組\各項申請業務\中壢高商班級大掃除申請登記表(<http://goo.gl/forms/oJVPdDPlwE>)，清掃完成後，請派人至衛生組回報，派人檢查(太晚則改為隔日早上)。
- (二)學校是知識追求之處、待人接物學習之地。替地球及共同的未來減少垃圾、做好整潔，減輕每個人的辛勞，從自己做起，留意：垃圾不落地、垃圾不外留。

【安全宣導】

- (一)入冬天氣寒冷及多雨，打掃時請留意地面濕滑及加強保暖措施。
- (二)近來風大，請留意大樹枝及椰子樹葉的掉落。

【環保宣導】

- (一)近來網購及外食大增，請同學協助宣導將附贈的塑膠袋及包裝物重複使用，自備提袋更佳。
- (二)請協助向家長及協助宣導多採購使用環保或再生材質協助宣導讓資源更充分利用。

【注意空氣品質宣導】

- (一)配合空氣品質防護政策辦理，學務處門口張貼當日空氣品質狀態，一日兩次，遇超標現象，請視自身狀況配戴口罩；遇紫爆應盡量避免室外活動。
- (二)同學可自行下載APP或上空品網站查詢，做好自我防護工作。

【各型流感、腹瀉、腸病毒、非洲豬瘟、新冠肺炎等宣導】

 高峰期學校強化處理作為及防治措施如下：

- (一)請落實個人衛生，生病不上課。做好個人自主健康管理，隨時觀察自身狀況，如有類流感症狀，請即刻戴口罩及就醫。如有生病情形，不要勉強到校；請假在家休養時應記得戴口罩及勤洗手，以免傳染。
- (二)疫情雖趨緩，仍需依照防疫指引勤洗手、戴口罩、量體溫，同時注意環境的衛生清潔及通風，定期清潔經常接觸的物品表面，如鍵盤、課桌椅、門把、公共區域的公共用品等。
- (三)避免接觸禽鳥類，尤其切勿用手直接撿拾禽鳥屍體；食用雞、鴨、鵝及蛋類要熟食。
- (四)凡有出國者，禁帶各類豬肉製品入海關，以免受罰。
- (五)若有多名同學同時生病發燒或感冒，應視狀況進行班級消毒。
- (六)自疫區返國及接觸過確診者，請配合政府防疫指引進行自我管理。
- (七)請各班每日早上派同學並自備容器至衛生組領取漂白水(漂白水時效24小時)。

【國家登革熱防疫措施】

- (一)戶外課與打掃戶外的同學，請特別注意自身防護措施。衛生組有防蚊液提供，請依班級需求領用(有花圃等外掃區的班級優先)，並需依使用規定塗抹(噴灑)，愛惜使用。
- (二)台灣登革熱疫情嚴峻，而登革熱尚無有效的疫苗或治療藥物，清除病媒蚊孳生源是最有效的防治措施。國教署與衛生局會派人來校督導，若發現積水區域愛與容器並經檢測有孑孓蹤跡，將立即開罰。

目前已知廁所與辦公室內的植栽擺設、池塘水溝、樹洞、室外未清除乾淨之免洗碗與塑膠袋、回收區域廚餘等為檢查重點，請各班自有植栽擺設者請勤於換水，班級掃區有相關項目者，請同學加強巡視清理，有發現請立即通報衛生組。

- (三)請加強巡視及清理易積水區域與容器，如發現有孑孓孳生區域，請通報衛生組進行了解與處理，防患未然。
- (四)配合國家登革熱防疫措施，請衛生股長以班級為單位，每週五上網填寫登革熱防疫自我檢核表。網址為：[學校網頁/行政單位/學務處/衛生組/登革熱防疫自我檢核表\(學生用\)](#)點選鏈結。

【團膳宣導】

- (一)各班菜餚如有發現非菜單所載內容物，如：昆蟲、刷毛、頭髮、逾零點五公分長度之菜蟲，**請將異物送到學務處團膳窗口**，以便交給團膳廠商，讓他們可以提供異物給食材供應商，改善食材處理流程，加強品管作業，提升更加的服務品質。
- (二)中午打餐時，請同學保持社交距離，並配戴口罩，落實打餐不說話，快速打餐。

五、體育組：

- (一)近期依教育部防疫管理指引，上體育課及體育活動時可不戴口罩，但口罩必須隨身攜帶，場邊休息或課後需立刻戴上口罩。
- (二)110 學年度校園羽球對抗賽於 11/22(一)中午 12 點起開放報名至 12/10(五)中午 12 點止(額滿為止)，報名網址 <https://forms.gle/GrZuR1dTBeP5qS538> 或掃 QR CODE



抽籤日期：12/15(三)中午 12 點 10 分(由體育組長於游藝館三樓羽球場公開抽籤)，歡迎同學踴躍報名，額滿為止。

- (三)110 學年度高一健康操競賽，依據 110 年 11 月份導師會議經高一導師共同決議，因受疫情影響避免學生群聚，取消本年度高一健康競賽。
- (四)再次宣導，請所有非體育課程時間從事運動的同學，務必自行攜帶用具，學校用具僅提供體育課程使用，嚴禁自行取用。
- (五)有關放學後從事各項運動的開放時間，除訓練及經申請的活動外，因進修部上課，為避免影響他人上課，一律於 6 點整準時停止開放，請全校同學務必配合。