

# 桃園市立中壢高商 107 學年度第 2 學期第 10~12 週 (04/14~05/04) 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。

## 一、訓育組：

### (一)班會討論議題

#### 1. 4/19 (星期五)

(1)第五節：班級活動：二年級校外教學活動、一、三年級班級活動

討論主題：情緒教育

討論內容：

①當大學及段考考試壓力大時，你如何與自身之情緒平衡呢？

②你所認知的情緒障礙為何？遇到這樣狀況時該如何處理？

(2)第六、七節：一年級自行運用、三年級自行運用。

#### 2. 4/26 (星期五)：

(1)第五節：班級活動：

討論主題：性別平權教育。

討論內容：

炎炎夏日中，在籃球場上揮汗奔跑，是許多大學生對「青春」所具有的代表印記和深刻記憶。然而，球場的使用也潛藏著性別議題，多數籃球場依然是專屬於男性的運動空間。可能是因為生理條件上如身高等優勢，籃球向來多被認定為是男性專屬的運動場域。如果不是體育課或是系隊練習，籃球場上很少出現女同學奔馳的身影。愛好籃球的女同學多半選擇到無籃框的場地，或是男同學揀選後剩下的空地。但到了近年，球場上開始出現了變化。臺大的舊體育館旁，位於排球場和紅土操場之間，出現了一個掛著「女性球友優先使用」牌子的球場。



①你認為設置女性優先籃球場，對於女生進行籃球運動公平嗎？是否還潛藏著其他問題？

②增加女性優先籃球場的設置是為了降低女性因運動空間的不足/不友善，但對於運動來說當女生真正要運動時，除了籃球場上會有這種問題外，其它運動空間，例如：重訓室、羽球場是否也有相同的問題？為什麼？

(2)第六、七節：社團活動(4)/綜高上課 5。

#### 3. 5/3 (星期五)

(1)第五節：班級活動：

討論主題：家庭教育

討論內容：

請觀賞以下影片後，再進行討論

<https://www.youtube.com/watch?v=2gxFgCTcDrg>

①母親節要到了，你認為母親會希望孩子送禮物嗎？你認為母親最希望收到的禮物為何？

②你有對母親說過溫暖的話語嗎？是否願意於母親節當天向母親說出呢？

(2)第六、七節：社團活動(5)。

(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
5	十一	4/24 (三)	「法治教育-喝酒不開車、開車不喝酒」 海報特刊	國一 5	國二 5
				資一 1	資二 1
6	十二	5/1 (三)	「慶祝母親節，我愛媽咪」海報特刊	資一 2	資二 2
				資一 3	資二 3

1.請貴班導師擔任指導老師。  
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.海報製作優良者得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.海報格式為全開，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（製作同學至多三名），並標示清楚。  
5.可至學務處訓育組請領海報紙並於記錄簿上登記。

(三) 4 月 17 日~4 月 19 日適逢二年級校外教學，未參加同學請至學校參加自習並自行處理午餐，另外教室分配如下：

	4/17	4/18	4/19
資二一、資二二	留原班		
其它未參加同學	行政大樓二樓第一會議室	行政大樓二樓第一會議室	行政大樓二樓第一會議室

(四)班級幹部若有更改，請班長務必至學務處訓育組更改，以免造成未來幹部證明發送錯誤之問題發生。

## 二、社團活動組：

(一)本學期活動眾多，請各社團社長提早準備社團評鑑。

(二)4/26、5/3(五)第六、七節為第四、五次社團活動時間，請各位同學準時前往社課地點，近期社課曠課、缺課人數遞增，請高一、二同學保持良好上課態度、守時觀念及尊重師長，本學期社課曠課達三次以上，警告一次。

(三)4/26、5/3(五)第六、七節亦為第三、四次日本教育旅行行前訓練，將由活動組替參加同學辦理公假單，請參加同學準時出席。

(四)活動組鼓勵在校生成立藝文性、服務性及特色性社團，例如：(英語)話劇社、烏克利利社、春暉社…等，如欲成立新社團，請至學校網頁-行政單位-學務處-社團活動組-社團表格-桃園市立中壢高商學生成立社團實施辦法下載相關檔案，依辦法執行並如期完成申請程序，活動地點請註明室內、外或所需設備，於五月底前交至社團活動組，由學校進行審核。

(五)社團參加校內外各項表演活動及社遊，請儘早依本校規定辦理申請及繳交家長同意書。

(六)社團參加校外活動、家長同意書注意事項說明：

1.若該活動經由公家機關來文，已簽請校長核可後由學校派出者，學校會負責交通、保險。家長同意書請註明活動時間、地點，並留社團活動組長電話。

2.若該活動機關正式來文，已簽請校長核可、非學校派出而是同學自願參加者，交通往返方式自行負責（或由主辦單位負責），保險請要求主辦單位負責。家長同意書請註明活動時間、地點，並留帶隊老師或社長電話。

(以上家長同意書需由社團活動組核章後方始生效。參加活動前必須將家長同意書收齊交到社團活動組。)

3.非正式來文代表學校參加的校外社團活動，屬學生假日私人活動，請同學自行負責活動安全，並且無法給予任何公服時數；若為正式來文且提出申請，將依狀況核發部分公服時數。

## 三、生輔組：

(一)上課鈴響後，請風紀股長維持秩序，確實清點人數(每日早上 10 點 10 分前至教官室回報人數)，未到者依規定點名卡畫記缺曠，無故未到者向「教官」及「導師」回報，以明責任。因事/病需外出者，請依規定填具臨時外出單，經導師及輔導教官簽章後才可以離開學校，不假外出及未參加重要集會依規定處分。

(二)近期巡堂時發現部分班級教室門戶大開或未上鎖，造成財物遺失，請各班安全股長須確實將各班教室門窗上鎖，經巡堂發現未上鎖，將扣班上秩序成績；另勸導未改善者，將處分該班安全股長。

(三)依校規未滿 18 歲的同學不可騎機車上、放學(大過處分)；另 18 歲且具有駕照同學需騎機車通勤者，請主動向生輔組申請，騎乘時不得雙載，若有發現將依校規處分。

(四)重申請勿進入校園安全死角規定：頂樓(含樓梯)、地下室、資源回收場及變電箱為本校安全死角，且易造成危安事件，請同學勿無故逗留，經查獲者，依校規議處。

(五) 4 月 23 日表訂實彈射擊(如協調會資料)，請射擊班級按教官室律定時間集合上車，並遵守下列事項：

- 1.穿著長袖、長褲運動服、球鞋，女同學請綁馬尾。
- 2.攜帶健保卡、身分證、個人用藥及飲用水，其餘與射擊無關物品請勿攜帶。
- 3.各班得準備一台相機，其餘照相(智慧)型手機、相機請勿攜入營區。
- 4.進入營區一律遵守勤務人員引導，行進間一律兩兩比肩行走，不得喧嘩。
- 5.實彈射擊體驗為正式課程一部分，無正當理由不得請假

**四、衛生組：** 天文學家卡爾·薩根：「我們自欺欺人地認定人類在宇宙中的特權地位，這一切都被這個白光中的小點推翻了。」我們的星球是宇宙無邊的黑暗中一顆孤獨的塵埃，太陽系中的綠州。So：珍惜惟一的一個地球！

(一)大考日近，圖書館夜讀人數增加，請**確實做好垃圾分類工作**，以免造成打掃班級困擾。也請學長姊以身作則，做好「時間管理」，讀書之餘，仍有按時打掃清潔的好示範。

(二)近日各廁所發現馬桶、洗手槽多有非正常使用的髒亂，請同學發揮公德心，**如廁後，保持廁所乾淨。**

(三)配合政府推動「限塑令」及積極做好環保，請**確切落實垃圾減量。**

1.打掃時間=資收室、子車開放時間（三年級週五下午依平時打掃，再配合週五時間倒垃圾）

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	15:45-16:10

2.內外掃區域的垃圾分類工作請各負責的班級平時即先做好（遇處室分類未足，衛生組將協助提醒）。包括**容器清洗、餐盒套置、移除瓶口包裝與吸管等，鋁箔包與寶特瓶等壓扁**，以加快傾倒速度。

3.遇有特殊情況，需要開放資源回收區與垃圾子車的班級或處室，於導師在場指導時，可至衛生組洽借鑰匙。逾期請自行帶垃圾回班上放置，再配合開放時間回收或丟棄，勿逕行放置不理。週五下午容易因活動而影響打掃，也請注意。

4.廁所及公共回收區分類需落實，有發現違規情況，衛生組可協助調閱監視器進行查證。

5.學校會於回收區域裝設攝影機數台，進行區域監控，以防不按規定丟棄與查證。未分類之垃圾，若查證出屬班級或個人所為，則舉報清潔隊，並由班級或個人自行負責。

(四)打掃評分及細目：**各班綠化股長需負起宣導職責**，讓同學確認了解評分細目及內容。**衛生及服務股長需清楚各班內、外掃區項目內容。**除各掃區地面垃圾外，凡階面、灰塵、蛛網等，均需清潔。**廚餘桶、垃圾桶的刷洗、各班的大門與門窗框等亦為稽查點。**

綠化評分	週一	週二	週三	週四	週五
上午	9:00-9:10	7:30-7:45	7:30-7:45	7:30-7:45	9:00-9:10
下午	16:00-16:15	16:00-16:15	16:00-16:15	16:00-16:15	16:00-16:15

(五)請落實配合蜘蛛網清除、廚餘桶、垃圾桶的刷洗、各班的大門與門框等將依期視為衛生稽查重點。班級與外掃區之廚餘桶、垃圾桶請指派同學定期刷洗(廚餘桶建議每天刷，垃圾桶至少一週一次以上)，本學期列入重點督察項目。

(六)下雨天請各班將**內、外掃走廊和走道的積水**清除並拖乾，以免同學**踩踏髒汗或不慎滑倒。**

(七)各班同學**自行上網查詢公服時數**是否正確,若仍有問題請洽衛生組。

(八)團膳相關事項請至學校網頁下 行政單位\學務處\衛生組\學生團膳專區下查詢，有收費說明、每日菜單等文件，有任何疑問請於工作日早上 9:00~12:00 洽學務處團膳窗口。

(九)「惜食減量減廚餘，生食熟食必分置」：

1.最近的問題：

若非洲豬瘟傳開，將出現「禁用廚餘養豬=廚餘難找人收而增加垃圾量」的情況。故，請班導協助提醒學生，不論在校內外飲食，都能正確的飲食及分類，以保食安長久喔。

2.請多推廣分類原則：

(1)「生豬肉、內臟及其製品勿丟廚餘桶，請併入一般垃圾」。

(2)「熟廚餘瀝水後，再丟廚餘桶」。

3.校內近期有班級反應，水槽、廁所被亂倒廚餘的情況，希望大家一同教育同學們做正確的事。

以上，衛生組將持續宣導，也請大家協助 update 廚餘回收新資訊。

#### 活動宣導

1.4/13 淨灘活動，請有報名者可留意網路錄取名單，並於當日活動時準時報到。

2.本年度推行「健康體位」活動，大家一起留意：健康飲食（六大類食物比例正確+飲水充足）、身體活動（每天約 60 分，每周累積 420 分鐘以上中度身體活動）、充足睡眠（規律、避免熬夜、7~8 小時）。

#### 注意空氣品質宣導

1.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。

2.同學可自行下載 APP 或上空品網站查詢，做好自我防護工作。

**H7N9 流感、流感、腹瀉、腸病毒防疫宣導** 高峰期學校強化處理作為及防治措施如下：

- 1.請做好自主健康管理，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。
- 2.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。
- 3.避免接觸禽鳥類，尤其切勿撿拾禽鳥屍體；食用雞、鴨、鵝及蛋類要熟食。
- 4.請日常生活應勤洗手、重衛生。同時注意環境的衛生清潔及通風。
- 5.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。

**國家登革熱防疫措施**

- 1.戶外課與打掃戶外同學，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(有花園等外掃區的班級優先)，並需依使用規定塗抹(噴灑)，愛惜使用。
- 2.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。
- 3.請清除內外掃區有積水區域與容器，並請通報。
- 4.發現孑孓孳生區域，請通報衛生組進行了解與處理，防範於未然。
- 5.配合國家登革熱防疫措施，請衛生與服務股長以班級為單位，上網填寫登革熱防治自評表，凡依規定完成填報的班級，整潔分數將加分鼓勵(隔周一次)。網址為:學校網頁/行政單位/學務處/(中壢高商)登革熱防疫自我檢查表點選鏈結。

## 五、體育組：

- (一) 4/10-12 16:10~18:00 高一班際籃球三對三錦標賽成績已公告於校網，請自行上網參閱。
- (二) 4/24-26 16:10~18:00 為高二班際籃球比賽，賽程已公告至校網與游藝館 1 樓佈告欄。
- (三) 4/29 08:20 為綜職科班際五人制足球錦標賽，請參賽班級提前進行規則學習與技術練習。
- (四)任何競賽請務必尊重裁判判決，避免不理性的言語衝突，如有疑問可於現場詢問體育組。

運動安全宣導：球類比賽避免衝撞、有先天生理疾病者勿過度運動，身體不適活動暫停、運動受傷立刻至醫護室治療、重大運動受傷立刻告知醫護室及教官。