

桃園市立中壢高商 107 學年度第 2 學期第 4~6 週 (03/03~03/23) 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。

重要活動

※ 3/25~27 第一次期中考試

(活動詳情，請見各組工作宣導)

一、訓育組：

(一)班會討論議題

1. 3/8 (星期五)

(1)第五節：班級活動、臉部平權講座(限 5 個班級報名)

討論主題：生命教育

討論內容：

根據「2016 台灣民眾身體意象與經驗調查」，調查對象為台灣地區 20 歲以上一般民眾，有效樣本 1075 人。調查結果顯示，12.1%台灣民眾曾因外貌而遭受他人取笑、13.7%因外貌被取不喜歡的綽號，11.5%曾因外貌被批評。相當於每 8 個人就有 1 個人曾因外貌遭受不友善對待。有身體特徵困擾者遭受上述不友善對待的比例，又明顯高於無身體特徵困擾者的經驗。調查發現，社會大眾對於顏損者持較偏向負面的刻板印象，如自卑、醜陋、孤僻、墮落；對非顏損者則是持較偏向正面的評價，如自信、吸引人、隨和、成功。一般民眾都曾因為外表而遭受到不公平的對待，顏損朋友的處境更是艱辛，不僅求學過程中可能受到來自於同儕的壓力與嘲笑，求職時也常因為外觀損傷而遭受不公平的待遇。

①請以同理心想，如果是你因為外表、外貌，而被取笑或取綽號時，你的心情感受是如何？

②若要以一句話稱讚你座位左右前後同學，你會以哪句話稱讚他/她？

(2)第六、七節：社團活動(2)。

2. 3/15 (星期五)

(1)第五節：班級活動

討論主題：科學教育

討論內容：

2018 年，中美貿易僵局壓垮全球經濟成長；國際能源總署發表的關鍵報告指出，燃油車末路來臨，如果不改革，勢必被淘汰。台灣將在 2035 年全面禁售燃油機車，距離大限之日僅剩 16 年。但危機就是轉機，全球電動車每年正以超過 50% 的成長速度，異軍突起。根據推估，2025 年電動機車將突破 2500 萬輛，每四輛新車就有一輛電動機車。

表1 燃油車快速消失中！荷蘭6年後、台灣16年後全面禁售



①請問 2035 年台灣機車全面改成電動車，好處有哪些？請列舉出三點。

②另外對台灣將會造成甚麼影響？請列舉出三點。

(2)第六、七節：校內語文競賽/綜高上課 2。

3. 3/22 (星期五)

(1)第五節：一年級公民教育行前說明會(班長務必交回團旗)、二、三年級班會討論。

討論主題：藝術美學

討論內容：https://www.youtube.com/watch?v=3_Zjq3u2eu0 (可至：學校首頁>行政單位>學務處>班級通報>107-2 第 4-6 週班級通報(訓育組) 點選觀看)

請觀看以上影片後，進行下列討論：

①在 20 年前沒有網路、沒有手機的時代裡，你認為與現在最大的差異在哪裡？請舉出三點。

②請你冷靜的思考 10 分鐘，你人生中最重要的一件事情是什麼？

(2)第六節：高職一實施心理測驗(輔導室)/綜高上課 3。

(3)第七節：導師自行運用/綜高上課 3。

(二)三年級技高統測包高中活動

時間：108 年 3 月 15 日星期五

流程：如下

時間	活動內容	主持人	地點	備註
12:00~12:30	發放各班包高中禮盒	訓育組長		
12:50~13:00	三年級統測考生至操場集合	訓育組長	操場	
13:00~13:10	校長給予考生祝福、愛的勉勵 家長會長贈與學生祈福卡	校長/ 家長會長	操場	
13:10~13:20	全體學測考生宣誓	訓育組長	操場	
13:20~14:00	校長、主任與三年級導師帶領三年級統測考生(每班三名代表)到土地公廟祈求學測考試順利高分	校長	土地公廟	
14:00~	各班學生至許願亭掛上祈福卡後回教室			

(三)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	四	3/6 (三)	「拒絕霸凌、反對毒品」海報特刊	商一 1	商二 1
				商一 2	商二 2
2	六	3/20 (三)	「勝不驕、敗不餒」海報特刊	商一 3	商二 3
				商一 4	商二 4

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。

二、社團活動組：

(一)本學期開始集訓性社團採公假方式辦理，不再另行成立集訓性社團。

(二)3/8(五)為第二次社團活動課，此為正式課程之一，請同學於社課時間攜帶上課所需物品，準時到上課地點集合！請社長嚴格執行點名工作，確實使用點名單及理由單，並請同學於社團課程確實完成社團點名，蓄意缺曠者依校規辦理。

(三)社課期間如遇公假、事假、病假、喪假之同學，務必如實完成請假手續，無故缺曠課自行負責，並請各位同學用心投入社團課程。

(四)社團活動地點配置圖已公告於校網【路徑:首頁>行政單位>學務處>社團活動組>社團事務>107年社團事務】，如有轉社不確定上課地點，請提前至社團活動組查詢，以利社課順利進行，如臨時更動地點，活動組會另行廣播通知。

(五)段考前一週(3/18~3/22)，請各社團同學務必停止所有社團練習、集社活動，專心準備考試，如被發現未停止社團活動，全體學生警告一支、社長警告兩支。【經學校同意之社團除外：合唱團因代表學校參加 3/21 全國音樂比賽決賽，故不限於此規】。

(六)有申請課後練習之社團，務必於規定時間內離開校園，經發現未於時間內離開校園者，除依校規懲處外並停止使用學校場地一個月。

(七)本校合唱團參加「107 學年度全國學生音樂比賽-高中職北區 女聲合唱」，表現優異，榮獲「優等」，全體師生祝賀。

(八)本學期日本教育旅行集訓時間：3/15(五)14:00-16:00、4/12(五)14:00-16:00、4/26(五)14:00-16:00、5/3(五)14:00-16:00、5/15(三)15:30-17:30、5/24(五)16:00-19:00，請參加同學準時出席，其中 4/26、5/3 為社課時段，由活動組統一替參加同學辦理公假。

三、生輔組：

- (一)改過銷過申請時間為 3/4 ~3/8 日中午 12：00 止，請有需要的同學於申請時間內完成申請，逾時不候。
- (二)蒸飯同學請務必配合每日 10：00 前將便當放入蒸飯箱，未能及時放入的同學請至教官室找教官協助處理。
- (三)搭乘大眾交通工具者，請發揚壙商優良校風，主動讓坐、不喧嘩、勿插隊；並請同學上車後盡量往後方移動，方便其他搭乘者上車。
- (四)生活榮譽競賽成績已實施電子作業，各班請上校園網站-學務處最新公告查詢，如有疑問（成績錯誤請於 3 日內向生輔組長反映，生輔組將立即更正，逾期即不受理）評比項目共 2 項(詳如秩序競賽辦法)。
- (五)服儀:未依規定穿著學校服式、學號未繡、未依班級規定穿著者。
- (六)秩序:早遲、教室外遊盪(含早自習、午休、課間)人員扣分、班級狀況(講話、走動、早自習睡覺、午休餐桶、使用手機...)、重大集會班級秩序狀況。
- (七)騎乘腳踏車請遵守交通規則並配戴安全帽，腳踏車依規定擺放並張貼車牌，謝謝各位同學的配合。
- (八)學校為全面禁菸場所，請同學務必遵守，違反規定者依校規記小過乙次並通知家長協同輔導並須接受戒菸教育。
- (九)依校規未滿 18 歲的同學不可騎機車上、放學(大過處分)，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，未申請而騎車者依校規處分。
- (十)同學到校後，若因病需外出就醫或家中有急事須返家處理者，請依規定填寫「臨時外出申請單」，經導師及教官室核章後始可離校。
- (十一)免早讀以學年申請為主經核可後使用一學期，學期中以實際需要經報備導師後始可申請，並由生輔組審查後核發。
- (十二)每週三升旗集會時各班最多可留 2 人（含病號），超過第 3 人將登記處分，有遲到者請立即至集會場地集合，教官將派糾察至各教室逐班清查無故未參加升旗之人員。
- (十三)教室區為共用場所，請同學盡量將個人物品帶回家以免遺失。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，未關鎖門窗者將記警告處分。貴重物品可至教官室申請寄物櫃暫放，大筆代收現金可借放至總務處出納組。
- (十四)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。
- (十五)防範一氧化碳中毒宣導：
 - 1.使用瓦斯器具時保持居家環境通風，以避免一氧化碳中毒。
 - 2.瓦斯熱水器應僱用合格技術士之承裝業安裝，切勿裝置於室內以免發生危險
- (十六)3 月 25-27 日為第 1 次段考，請注意下列事項：
 1. 3/18-3/26 為考前衝刺週，當週「游藝館」中午及放學後不開放同學使用、「社團活動」全部暫停，段考結束後才開放。
 - 2.考試期間請同學確依考試時間作息，提早交卷時間仍為上課時間，非下課時間禁止於走廊、廁所喧鬧、操場打球影響其它同學考試權益，違者依校規處分。
 - 3.書包及非考試用品，請集中放置於教室前、後方，勿放置於教室外以免遭竊。

四、衛生組： 環境教育不能等，地球只有此一個。

- (一)為了達成垃圾減量與環保愛地球工作，請確實落實分類工作，未依標準進行分類與處理的班級，第一次口頭勸戒，第二次懲處相關幹部，第三次將全班懲處，並安排多一次的暑假打掃工作，得連續處罰。
- (二)請各班務必將內外掃區環境整理乾淨；若遇雨天，各室外掃區務必要派人清除人為垃圾。打掃好可自行拍照，並標註日期，以避免分數爭議。
- (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.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
 - 4.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
- 我們只有一個地球。舉手做環保是行善積福——希望同學能確實做好垃圾減量、分類工作。
- (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)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，每周至少一次，內外掃分開，凡依規定完成填報的班級，整潔分數將雙周統一加分鼓勵。
- (七)掃具領取業已完成(2/18~2/23 中午 12:35-13:00 間)，以後的掃具的更換時間為隔周五中午 12:35-13:00 間(可領日：每月第二、四周中午 12:35-13:00 間=3/8、3/22、4/12、4/26、5/10、5/24、6/14—端午節而延。)
- (八)有廢電池或光碟片需要回收的需求，請攜至學務處衛生組統一回收。和平導辦與專辦亦有回收箱。
- (九)洗拖把時請至拖把槽清洗，勿在一般洗手台清洗，以免阻塞，並請使用後將洗手台、拖把槽洗淨，隨時保持乾淨。
- (十)廚餘區(含各班水槽前瀝水籃)所設僅為簡易殘渣過濾設備，各班級請發揮公德心，先倒廚餘桶、再以少許清水移除倒不盡之殘渣，之後再進行刷洗。
- (十一)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。
- (十二)配合政府疫病傳染預防工作，衛生組已於各班級水槽放置網袋肥皂，請同學勤洗手，用完請水槽負責班級負責來衛生組領用。班級有疫情現象，亦歡迎至學務處借消毒水進行全班的消毒工作，並通報健康中心與衛生組。

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) 107 學年度第二學期預定體育活動：

競賽名稱	參加對象	競賽日期	競賽時間
班際籃球三對三錦標賽	高一(自由報名)	4 月 10-12 日	下午 4 點至 6 點
班際籃球錦標賽	高二	4 月 24 日至 26 日	下午 4 點至 6 點
班際五人制足球錦標賽	綜職科	4 月 29 日	上午 8 點至 10 點
西瓜盃籃球賽	高三(自由報名)	5 月 23 日至 24 日	上午 8 點至下午 4 點

全校水上運動會	全校各班	高三:5月15日 高一:5月16日 高二:5月16日	高三:下午1點至4點 高一:上午8點至12點 高二:下午1點至4點
班際排球錦標賽	高三	5月22日至24日	下午4點至6點

(二)運動服裝規定

凡參與各項運動時，務必穿著合宜運動服及運動鞋，嚴禁穿著制服、皮鞋及拖鞋等不適合運動的服裝進行活動。

(三)羽球場開放時間

羽球場開放時間為平日下午四點至六點，假日、早上早自習時段、段考前一週及當週一律不開放。