

國立頭城家商 110 學年度第 1 學期

第 19 週班會宣導資料(111.01.05)



一、班會討論：

1. 主題：班級幹部選舉
2. 說明：今日班會時間將舉行 110 年學年度第 2 學期班級幹部選舉，請各班將幹部選舉結果於今日放學前繳回訓育組，謝謝。

二、主席宣佈事項：(請主席在會議中宣佈)

1、訓育組宣導事項：

- (1) 「110 年度都會區原住民族學生文化課程體驗營-部落文化學習營系列-3」實施計畫，活動時間：111/1/24(一)至 110/1/25(二)，相關報名資訊請洽訓育組。
- (2) 請高三各班畢聯會代表，今日務必前往行政大樓三樓電腦教室三，參加第五次畢業紀念冊編輯課程(完稿資料檢查)，因少部分班級無法於今日完稿繳件，特別再為無法完成的班級於 1/19(三)13:00 最後加課，並為完稿收件，敬請把握完成進度。

2、生輔組宣導事項(含教官室)：

- (1) 第 18 週生活競賽評比績優班級：

整潔：第一名：302 班	第二名：208 班	第三名：214 班
秩序：第一名：307 班	第二名：309 班	第三名：214 班
服儀：第一名：307、309 班	第二名：從缺	第三名：203 班

生活競賽前三名班級，可至生輔組申請一週內擇 1 日穿著班服來校。

- (1) 請各班留意，若離開教室至其他場地上課，檢查是否已關閉門、窗及電源，以維護教室設備及財物。
- (2) 再次宣導切勿隨意在網路上留下個人資料，並防範網路詐騙。
- (3) 寒假家長聯繫函請同學寒假期間配合內容宣導事項，保護自身安全；另請班長將回條於 111/1/13(四)中午前收齊繳交，將取各年級最快收齊繳交班級記全班嘉獎 1 次(家長簽名部分勿偽造文書)，未繳交者罰愛校服務 1 小時(未於一周內完成者，記警告 1 次)。
- (4) 提醒同學無論居家或是在外租屋均需留意室內通風及相關瓦斯設備，以防範一氧化碳中毒，並請裝設住宅用火災警報器以策安全。

3、衛生組宣導事項：

- (2) 校園吸菸情況已有改善，請同學持續保持校園無菸環境。
- (3) 清潔環境時若發現故障或需要維修，請打掃班級善用線上報修系統。
- (4) 資源回收請同學做好分類。

4、體育組宣導事項：

- (1) 請同學放學在風雨球場、桌球教室、勤毅樓三樓運動結束後，記得將攜帶至場地的垃圾帶走，維持運動場整潔。

5、活動組宣導事項：

- (1) 即日起至 110/1/11(二)前可辦理轉社申請，截止日為 1/11 下午 17:00 前，逾時不接受申請。開放轉入社團有管樂社、街舞社、韓舞社、校刊閱讀社、社區服務社、越南文化體驗社、空手道社、傳統舞獅社、馬術社共計 15 名(各社 1~2 名)，詳細轉社申請辦法請見學務處旁公告，或洽學務處社團活動組。
- (2) 今日發下高二校外教學家長同意書，不論參加與否，皆須於 1/11(二)前繳交本回條，並請班長按照座號排序收齊後繳回活動組。

6、健康中心宣導事項：

- (1) 尚未接種第二劑 BNT 新冠疫苗的同學如欲參加學校第二劑補接種，請務必於今日放學前前往健康中心報名登記，健康中心將於今日造冊上傳，醫護團隊暫定於 1/14(五)下午入校協助同學進行補接種作業。
- (2) 於 12/24 或近期已完成接種新冠疫苗的同學，如若出現過敏反應、胸悶、胸痛、喘不過氣、劇烈頭痛等症狀，務必就醫治療並通報導師及健康中心知曉。
- (3) 以下為高一各班尚未繳交健康檢查就醫複診單的同學名單，請盡速繳回健康中心，若因故未能就醫，也請家長簽名後繳回唷！

101	1. 4. 5. 6. 8. 9. 11	108	2. 5. 13. 15. 16. 18
103	3. 9. 12. 15. 16. 17. 19. 20. 22. 27. 28. 29. 31. 32	109	1. 4. 8. 12. 13. 14. 15. 16
104	6. 7. 19	113	2. 3. 7. 9. 10. 11. 12
105	2. 5. 6. 7. 11. 12. 13	114	12. 14. 15
107	6. 8. 11. 12. 14. 15. 20. 23. 24. 26. 27	115	6. 13. 17. 18. 19. 21. 22. 23. 24. 25. 27. 28. 29. 30

- (4) 下學期將會開辦戒菸班，針對有意願戒菸及能配合填寫各類問卷、學習單學生，請洽健康中心張珮翎護理師。

7、營養師宣導事項： #點心 #蔬果 #維生素 #礦物質 #我的健康我負責

👄嘴饞👄你最愛吃什麼止嘴饞呢？

沒關係～我們從選零食開始瘦起👄丟棄麵包、蛋糕、手搖飲、炸雞、泡麵…

新鮮的蔬菜水果富含多種維生素、礦物質以及豐富的膳食纖維，是日常平衡膳食中重要的組成部分。

👄小叮嚀：嘴饞吃健康點心❤️可以：

- ✓選擇以原型食材雞蛋或各式新鮮水果
- ✓甜點切一切與家人朋友共享，減少熱量、增進感情。

✓搭配無糖茶、黑咖啡、牛奶、優酪乳、無糖豆漿…等代替含糖飲料

✓吃完，多起身、多活動，促進消化。



健康零食：
新鮮水果、牛奶、原味堅果

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎