

國立頭城家商 110 學年度第 2 學期

第 20 週班會宣導資料(111.06.22)



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 111 學年度第 1 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) 今日下午 14：10-15：50 為 111 學年度班聯會正副主席選舉，請各班於下列時間至學務處旁穿堂進行投票。該時段教室同步播放法治教育相關影片，尚未輪到或投完票的班級請留置教室觀賞影片。(防疫需求:請同學務必攜帶原子筆簽名領票)

101-105 班→14：10~14：30

106-112 班→14：30~14：50

113-203 班→14：50~15：10

204-209 班→15：10~15：30

211-215 班→15：30~15：50

2、生輔組宣導事項(含教官室)：

- (1) 第 19 週生活競賽評比績優班級：

整潔：第一名：202 班

第二名：208 班

第三名：102 班

秩序：第一名：102 班

第二名：215 班

第三名：205 班

服儀：第一名：204 班

第二名：207 班

第三名：109 班

本學期生活競賽總成績第一名 309 班，第二名 303 班，第三名 307 班，第四名 208 班，第五名 205 班，恭喜以上得獎班級。

- (2) 教育部「暑假親子反毒學習單」請同學詳讀內容並確實填寫，部分欄位需家長簽名，請同學完成後交班長於 6/24(五)之前繳回教官室，用心填寫同學教官室將統一記獎勵。

3、體育組宣導事項：

- (1) 班際羽球賽雙打賽將於 6/23(四)下午 16：10，在勤毅樓三樓舉辦，賽程表已公布於學務處外公告欄，請參賽同學準時至比賽場地點名參賽。
- (2) 隨著天氣日漸炎熱，從事水域活動的頻率漸增，請同學們於假期從事水域活動時，應留意「選擇安全水域戲水」，讓我們一起來為安全把關，參與水域活動謹記「救溺五步」及「防溺水十招」，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護生命安全！

4、衛生組宣導事項：

- (1) 時序進入夏季，在從事戶外活動時請同學們務必留意自身狀況，並謹記「預防熱傷害 3 撇步」：保持涼爽、多喝白開水、選對活動時間及地點。「熱傷害急救 5 步驟」：蔭涼、脫衣、散熱、喝水、送醫。

- (2) 二年級班級所負責支援的三年級掃區，若來不及打掃，可利用中午時段整理。
- (3) 7/1 上午 09:00 ~ 15:00 於陶藝教室舉辦「蚊香座-陶藝研習」，名額 20 人，歡迎至衛生組報名參與。

5、社團活動組宣導事項：

- (1) 今日發下 5/13 社團曠課確認單，因疫情請假人數變多，陸續送出假單，但仍有多數同學未完成請假手續，其中社團曠課會有警告懲處，再次提醒同學務必完成請假手續。
- (2) 因高三多為自主社團，再請高二導師利用班會課與同學討論未來高三社團名稱、內容、規劃等，再填寫表單繳回，感謝! (6/30 前) 目前有一班填寫完成，感謝!
- <https://forms.gle/UDQKBpJrA8zxd0Xy6>



6、健康中心宣導事項：

- (1) 近年來，許多研究顯示阻力運動與有氧運動對於健康皆有顯著益處，並傾向於建議兩者應並行。有氧運動能有效降低體脂，且能保留或增加肌肉組織。搭配能增進肌力和肌耐力的阻力訓練運動，則可以進一步減少瘦肉組織在減重過程中流失。因此，運動的選擇會建議以游泳、慢跑、騎腳踏車、快走、體操等有氧運動搭配健身房內的阻力型運動，可依個人的身體狀況，來選擇或合併多項運動。運動的強度，則以有點累又不會太累的中等強度為主。鼓勵同學一起來健康促進！

7、營養師宣導事項：

#飲食減塑，你可以 #環保



✓ 外出購買便當，至少就要用掉一個紙盒、一條橡皮筋、一個塑膠袋，如果再加點一碗湯，又會用掉一個紙碗、一個塑膠蓋，再加上一雙免洗筷及筷袋、一支塑膠湯匙，吃一餐就為地球增加至少七件垃圾以上！如果要在日常生活中減塑，可從自備裝食物的容器、餐具開始，吃一頓「沒有廢棄物的午餐」❤

1. 多走路、少騎車：路程不長，去巷口買個飲料或晚餐，你都該以走路代替騎車，多走路不僅有益身體健康，也減少騎車排放到地球的廢氣。

2. 自備環保餐具：免洗筷與塑膠湯匙的製作過程十分不環保，因為需大量砍伐竹子、楊木、杉木等木材，為了避免發霉，工廠會在筷子上加大量的漂白劑，吸收過量會對人體造成危害，而沒有妥善處理的漂白廢水，也是水污染問題。

3. 少喝外賣飲料、多喝水：喝飲料除了熱量外，飲料杯與吸管套所產生的垃圾。

4. 支持電子化帳單、發票：減少造紙，保護地球。

5. 自備購物袋、不使用塑膠袋：可重複使用的購物袋。

6. 資源回收、垃圾分類：讓垃圾量降低。

7. 支持無包裝的購物模式：而在購買一些非用不可的生活必需品，如：食物、洗衣精、沐浴乳時，可以自備容器或選擇重複利用的包裝，在波蘭等西方國家，無包裝的商業模式十分常見，未來這樣的綠色商店會越來越多，提供減塑購物新選擇。❤

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎