

國立頭城家商 112 學年度第 1 學期

第 13 週班會宣導資料(112.11.22)



一、班會討論：

1. 主題：學習輔導
2. 說明：詳後附資料
3. 討論題綱：詳後附資料

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) 畢聯會第一次創意攝影課程，於今日(11/22)13:10-14:00進行，請各班畢聯會代表準時至電腦教室(三)集合。
- (2) 本學期週記抽查高一、高二 12/21(四)、高三 12/22(五)將進行本學期週記抽查(五篇含讀書心得)，導師批閱指導後，請各班學藝股長填妥週記抽查表，收齊後繳交至學務處。

2、衛生組宣導事項：

- (1) 廁所屢遭同學棄置食物包裝盒與食物殘渣。請同學發揮公德心，不隨意丟棄造成打掃班級困擾。
- (2) **垃圾不落地!**請因課程需要於打掃時間之外傾倒垃圾的班級，請確實將垃圾倒入套好垃圾袋的垃圾桶中，並將回收物品確實清洗分類。

3、生輔組宣導事項：

- (1) 同學請病假時，務必附上看診證明收據；另外，請假手續須於返校後三日內完成，另外因為假卡沿用，請個人再重新確認年級是否已經修正，對於缺曠課有相關疑問，可先至校務行政系統網頁查詢。
- (2) 請班上全體同學留意週報表缺曠紀錄，並核對是否與線上系統相符，以維護自身權益。
- (3) 部分班級放學時未能關閉電源、門窗，提醒各班不在教室時，務必確實關好電源、門窗，避免有不明人士進入，導致財產安全受到迫害。
- (4) 交通安全宣導：近來同學機車違法停在校園週邊住家，已嚴重影響居民，請已考取駕照同學，至生輔組申請停車證，將機車停至校內停車場，以免遭到取締。請同學考取駕照才可上路，並注意騎車安全。另外駕駛微型電動二輪車駕駛人應依規定配戴安全帽，且不可雙載。
- (5) 請早上搭乘公車到校的同學，於公車下車後，切勿直接穿越馬路上之黃色禁止迴轉標竿，以免造成危險。
- (6) 如何防範一氧化碳中毒宣導：

當我們聞到瓦斯外洩的氣味(臭劑)時，會意識到危機而趕緊處理。然而真正的隱形殺手「一氧化碳」，卻往往因其無色、無味的特性而遭忽視。

安裝熱水器，做對五件事(五要)，遠離隱形殺手「一氧化碳」：

- ①要安全品牌：選用貼有 CNS 檢驗合格標示。
- ②要正確型式：依通風條件選擇正確型式熱水器。屋外式(RF 式)熱水器應裝置於室外通風良好處所；如裝設於室內或不通風場所，應選購半密閉強制排氣式(FE 式)熱水器或密閉強制供排氣式(FF 式)熱水器。
- ③要安全安裝：由合格燃氣熱水器及其配管承裝業技術士安裝，完工後張貼施工標籤。
- ④要定期檢修：定期檢修或汰換熱水器，如需更動熱水器設置位置或改變排氣管路時，均應請合格承裝業技術士為之。
- ⑤要保持通風：避免加裝門窗、遮雨板或晾曬大量衣物阻礙通風。

4、體育組宣導事項：

(1) 112 學年度第 1 學期第 2 次期中考體育科考試範圍，考試內容：

① 高一：第 1、2、3、4、5、6、7 章及 2023 亞運時事。

② 高二：第 1、2、3、5、9 章及 2023 亞運時事。

③ 第三：第 1、2、4、6 章及 2023 亞運時事。

(2) 班際桌球賽報名表，已經隨本日班會宣導資料法至各班，請想參賽的班級，盡速完成網路、紙本報名手續。

(3) 本校排球隊參加 2023 年華宗盃排球錦標賽，榮獲第八名。

(4) 本校田徑隊參加 112 田徑錦標賽，106 吳旻儒高男標槍第三名、鉛球第四名，203 吳伊涵高女 100 欄第三名、204 邱丞祐高男跳遠第五名、315 林孟翰高男 1 萬公尺第五名。

(5) 運動會團體賽員生社禮卷請盡速派代表至學務處(賴美純小姐)領取。

5、社團活動組宣導事項：

(1) 今日為本學期第四次社團，請同學準時於社團指定地點上課，社團結束後請共同維護教室的環境整潔，並將門窗上鎖，請勿留個人物品或垃圾在他班教室。

(2) 各社團負責拿取社團記錄簿同學，請確實將記錄簿予以社團指導老師點名、簽名、統計出缺席人數及填寫上課內容，並於社團結束後送回學務處。

(3) ★今日社團上課地點異動訊息：

① 美甲社請至行政大樓 3 樓美術教室上課。

② 仿真花藝創作社請至 103 班教室上課。

③ 卡巴迪運動員生社前室外空地上課。

6、健康中心宣導事項：

(1) 高一新生健康檢查複檢單尚有 101、105、108、109、113 整班未交，其餘為零星缺繳，請未繳班級及個人盡速於家長簽名後繳回健康中心。

(2) 請使用多元生理用品服務的同學，盡速至健康中心領卡及至員生社進行兌換。

(3) 因故未接種流感疫苗的同學，可至健康中心領取流感疫苗補種單，並前往醫療院所預約接種。

7、營養師宣導事項：#蔬菜 #水果 #蔬果汁 #營養 #植化素 #膳食纖維 #3 蔬 2 果

蔬果汁的 3 招營養秘訣 大小朋友愛上吃蔬菜！

蔬菜和水果一起榨成汁，製作美味又營養的蔬果汁



👉 蔬果汁的營養秘訣，大小朋友愛上吃蔬果！

💡 害怕蔬菜味不吃或少吃某些特定蔬菜嗎？將蔬菜和水果一起榨成汁，把握以下「3 個重點」🎯

製作美味又營養的蔬果汁：

① 原型蔬果榨汁不濾渣，保留膳食纖維。

② 減少糖分攝取，不添加糖。

③ 蔬菜水果好搭檔，留意單一水果攝取量，適量喝。

❤️ 蔬果自由配：青椒、胡蘿蔔、芹菜、菠菜、蘋果、芭樂、香蕉（依個人喜好調配比例）

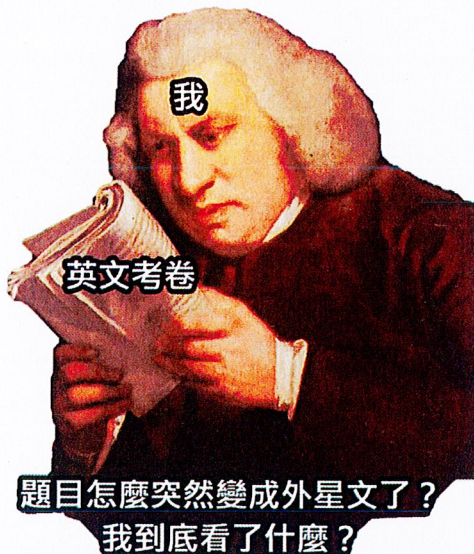
◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

【班會主題】學習輔導專刊

學習時你有以下的困擾嗎？

狀況一

老師上課都聽得懂，課本也都看得懂。考試時，每一個字分開來，都看得懂，合起來就看不懂了！



狀況二

明明很努力了，卻總是學不好，找不到適合自己的讀書方式？



如果你對學習感到挫折，如果你也有上面的困擾，那我們一起來找答案吧！

基本介紹

超速學習作者 Scott H. Young 曾完成三項令人印象深刻的學習挑戰：

挑戰 1：一年內學完麻省理工學院資訊科學四年的課，共計 33 門線上課程，並通過所有期末考試！

挑戰 2：一年內從零開始，學會使用四種語言：西班牙語、葡萄牙語、中文、韓語。

挑戰 3：一個月學會專業素描肖像畫技巧。

他並不是絕世天才，只是掌握了「自學」的正確技巧。本書將分享，如何在短時間內熟悉「超速學習」的法則：

法則一：後設學習，先畫一張學習地圖

法則二：專心致志，把刀磨利

法則三：直截了當，走最短的路，勇往直前

法則四：反覆練習，直擊你最大的弱點

法則五：培養直覺，先深掘再累積

法則六：提取記憶，用測驗來學習



記憶策略

諧音法

按照其他同音的字去理解知識，使原來無意義的音節變成有意義的詞句。使之生動、有趣、收到意想不到的效果。利用「相似音」或「相同音」的訓練，將所轉換的「諧音」與要記憶的資料做聯想。

- 1、圓周率「3.14159」：山巔一寺一壺酒
- 2、沉澱表中「硫酸根離子」遇「鋁、鋁、鈣、鉛」難溶：劉備死愛錢。
- 3、數學三角函數公式 $\sin^3 A = 3\sin A - 4\sin^3 A$ ：三上富士山

歌曲記憶法

如果你喜歡唱歌，可以把課本內容改編成饒舌歌或是抒情歌，唱完一首歌，就能輕鬆的記住課本內容。



故事法

將資料編成一則故事。

歷史：1900 年時，為了保護被義和團運動威脅的僑民，宣教士和中國基督徒，以軍事行動對抗大清及義和團而組成的俄羅斯、英國、美國、法國、德國、日本、奧匈帝國、義大利八國聯合軍隊。八國聯軍的八國記法「餓的話，每日熬一鷹。」



圖像記憶法

使用有意義的圖像將新學的語言訊息和記憶中舊有的觀念相連結，幫助記憶。

- 1、**語意地圖**：是將單字圍繞著一個主題重新做整理與排列，形成一個圖表。例如：記憶 **ocean** (海洋) 時，聯想到**海洋的顏色**，可以連結 **blue** (藍色)。也可以從 **ocean** (海洋) 另外延伸至 **vacation** (度假) 到 **become relaxed** (放鬆心情) 等。
- 2、**使用關鍵字**：是用聽覺與視覺的連結記住新字彙，例如要記住 **thaw** (融化) 時，先轉換成發音像似的「瘦」，接著想像。



班會討論：

- 1、學習時，你曾經遇到哪些困難？
- 2、你會如何運用記憶策略？在哪一科的什麼地方？
- 3、你認為超速學習的哪些法則，對你的學習是有幫助的？有什麼幫助？（參考長善 268 期）

更多精彩內容，請看 268 期長善