

國立頭城家商 112 學年度第 1 學期

第 20 週班會宣導資料(113.01.10)

一、班會討論：

1. 主題：新年目標分享
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)冬季健行淨山活動相關事宜如下：

●活動時間：112 年 1 月 10 日(星期三)，13：10 至 16：00

●活動地點：

✓一年級/大修宮生態健行活動

✓二、三年級/靈山寺生態健行活動

●活動時程：

✓13：10 至 13：20 勤毅樓前集合(二、三年級 13:30 集合出發)

✓13：20 至 16：00 活動開始，分別前往分組地點

●參加人員：一、二年級學生(高三以班級為單位報名參加)及全體教職員。

(2)本學期畢聯會最後一次畢業紀念冊編輯課程為今日 1/10(三)12:00-13:00 進行，上課地點為「電腦教室(三)」，請畢聯會代表記得完成指定進度並準時出席，若有請假等狀況請提前告知訓育組。

2、生輔組宣導事項：

(1)請銷過的同學注意，銷過單上面的時間、事由部分，需自行上校務系統查詢後填寫正確，以避免因填寫錯誤遭退回重填而損失權益。

(2)寒假家長聯繫函請於 1/16(二)放學前收齊繳交至生輔組，全校各年級最快收齊繳交之班級，全班核予「嘉獎 1 次」獎勵，逾期未繳交者予以「愛校服務 1 小時」。

(3)同學未合法考取駕照前勿以身試法，鋌而走險。無照駕駛違規之處罰：依據道路交通管理處罰條例規定，處新臺幣一萬二千元以上二萬四千元以下罰鍰，並當場禁止駕駛；另未滿十八歲的青少年無照駕駛時，除了應繳交罰鍰以外，青少年以及父母等法定代理人還須依據同條第 3 項規定，參加道路交通安全講習。

(4)寒假期間應提醒勿點選不明簡訊網址，避免手機中毒被當成跳板而四處散發簡訊，使歹徒有機可乘。並建立安全使用智慧型手機的觀念，於使用網路聊天 APP(如 Line)時，請慎防及提高警覺，切勿洩漏帳號與密碼，被歹徒盜用後進行詐騙成為詐騙受害者。

(5)學生在網路上從事各種活動務必提高警覺，小心求證仍為防詐之不二法門，應切記反詐騙 3 步驟：「保持冷靜」、「小心查證」、「立即報警或撥打 165 反詐騙諮詢專線」尋求協助。(相關資訊詳內政部警政署「165 全民防騙」網站公告資訊(網址：

<https://165.npa.gov.tw>

3、衛生組宣導事項：

(1)學期將進入尾聲，請各班級整理掃具，多餘的掃具請送回前棟烘焙教室旁的掃具間。

4、體育組宣導事項：

(1)112 學年度第一學期校外體育表現優異同學已完成敘獎，請以下班級同學於 1/12(五)

前盡速至體育組領取獎金：106 吳旻儒、108 吳莘淇、109 曾閔鑫、109 江峰邦、203 吳伊涵、302 吳苡潔、307 黃鈺翔、309 林芸涓。

(2)班際桌球賽已全面辦理完成，成績如下：

- A. 男生組單打：第一名 307 魏伯佑、第二名 215 吳尚恩、第三名 209 孫詠翔、第四名 307 賴柏愷、第五名 209 黃弈軒、第六名 215 賴思宇。
- B. 女生組單打：第一名 108 吳莘淇、第二名 308 陳翠蘋、第三名 108 莊凱淇。
- C. 男生組雙打：第一名 209 孫詠翔 許兆翰、第二名 209 余昇祐 涂育璋。
- D. 女生組雙打：第一名 303 吳玟鏐 阮心柔、第二名 103 黃瑀棠 方佑真。
- 請以上得獎同學 1/17(三)以後至學務處找賴美純老師領取禮券。

5、活動組宣導事項：

- (1) 本學期轉社日將在今天(1/10)放學前截止，結果將於 1/15(一)於學務處外公告。
- (2) 高二校外教學(畢業旅行)日期定於 5/21-5/24，總務處出納組已調查代收款意願，若要參加者將於下學期於註冊單代收，決標金額、行程待近日確定後，發放家長同意書。
- (3) 社團活動學習歷程，建議同學可將 7 次課程學習或活動的內容、照片製作成歷程檔案，上傳至學習歷程平台的「多元學習表現」。

6、健康中心宣導事項：

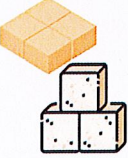
- (1) 上次因沒帶健保卡沒打到流感疫苗的同學，後來也沒有補接種者，本週五頭城衛生所將入校協助補接種，日期 1/12(星期五)；時間：11:50-13:05；地點：班聯會教室。當天衛生所將一併提供教職員工施打流感疫苗或新冠疫苗(莫德納)的機會，當日請務必攜帶健保卡喔。
- (2) 下學期訂於 3/1-3/29 辦理「健康生活我最行」健康促進活動，預計招收 15 名 BMI>30 以上且有意願減重同學，聘請專業教練每週 2 次到校帶領學員一起運動、健走，還要實際邊煮邊傳授你/妳如何健康吃火鍋，內容豐富多元，歡迎洽詢健康中心。
- (3) 目前正值流感流行期，請落實「生病不上課、不上班」原則，患病者應在家休養直至症狀解除後 24 小時才能返校上課，並建立良好衛生習慣：勤洗手、注意咳嗽禮節，如有呼吸道症狀請配戴口罩，同時請維持充足睡眠、均衡飲食及適度運動。

7、營養師宣導事項： #鈣 #骨骼 #奶類 #每天早晚一杯奶 #避免碳酸飲品

想補『鈣』吃什麼？



乳品類
鮮乳、奶粉、優格、起司等



豆製品
豆干、干絲、傳統豆腐等



海鮮類
小魚干、蝦米、蝦皮等



堅果種子類
黑芝麻、杏仁果、開心果等



蔬菜類
紅莧菜、芥藍菜、紅鳳菜、青江菜、油菜等

參考資料：
衛生福利部國民健康署-國人膳食營養素參考攝取量第八版
衛生福利部食品藥物管理署-食品營養成分資料庫

圖片來源：Flaticon



成人每日鈣質建議量 1000 mg

陳怡婷 Cynthia 營養師

正值青春發育期，特別需要補充鈣質以幫助骨頭生長，日常飲食掌握補鈣小技巧，讓鈣質留在骨骼中吧!!

小叮嚀：

1. 日常飲食中多攝取鈣質食物：一杯鮮乳 240mL 約含 250mg 鈣(青少年一天鈣質需求量 1200mg)，奶類是超級補鈣，其他鈣質含量高食物如：小魚乾、海帶、紫菜、甘藍菜、芥藍菜、傳統豆腐等。
2. 維他命 C、D，幫助鈣吸收：飯後選用富含維他命 C 的水果，提高鈣質在腸道的吸收率，促進膠原蛋白的合成，幫助皮膚有彈性，也幫助鈣質保留在骨骼中。
3. 少喝碳酸飲料，阻礙鈣質吸收：飲食若含大量的磷，如：可樂、加工食物等，則阻礙鈣質吸收而影響骨骼發育。

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

班會主題：新年目標分享



【主題】－ 目標設定得當，你就已經成功了一半！

【說明】－

新的一年開始，總會問：「你的新年新希望是什麼？」、「新的一年想要達成什麼目標？」，而我們也總是會興奮地回答：「新的一年我想要…」、「我今年要…」等。相信大家最近在滑 IG 的時候，也看到很多人在回顧「2023 的打卡清單」，而這些希望與目標，到底能不能達成？其實設定目標這件事情，是有非常多的小技巧跟觀念要學習的。

2024 年才剛開始，這次的班會就來跟大家分享四點設定目標的小訣竅，讓我們為自己設定幾個新目標，讓生活更有衝勁吧！

1. 目標要明確具體、可量化

比方為自己設定了「取得畢業證書」的目標其實可以更加明確，例如：透過這學期我希望能夠拿到 26 個學分，並完成 8 個學分的重補修，讓自己更能夠有努力的方向。

2. 目標要能面對現實且可能達成

賺一億、上火星較為不切實際，在撰寫目標的時候要注意目標是可以實現的。

3. 有時效性

訂目標時要確實寫出何時完成(例如 2024 年之前，在 1 月結束之前等)，因為我們都十分擅長拖延。

4. 有明確的執行計畫

比方說「減肥 5 公斤」雖然是目標，但並無法執行，但「每天跑步 5km」就是明確可執行的事了，若能夠在行事曆寫下執行計畫，你才真的會去執行它。

縱橫美日的職棒明星鈴木一郎曾說過「達成夢想與目標的方法只有一個，就是累積微不足道的小事」，透過他的故事，希望能夠讓同學們相信自己，開始把自己的目標記錄下來吧！

實例圖解鈴木一郎作文

✓ **P 計畫：**
寫下為了達成目標該做的事：練習

✓ **D 執行：**
明白列出練習時數的 KPI

✓ **C 檢查：**
自我評估上述作法的成效

✓ **A 行動：**
確定有效後，形成未來的 SOP（標準作業流程）

翻譯：王祈廷
資料來源：原文出自雜誌
Baseball Album No.119
P. 98 鈴木一郎選手

我的夢想 愛知縣西春井郡山國小 6年2班 鈴木一郎

我的夢想，是成為一流的職業棒球選手。為了這個目標，我一定要參加國、高中的全國大賽，在球場上有好成績。

想要活躍於球場上，練習是必要的。我從三歲就開始練球，從三歲到七歲的練習時間雖然只有半年，但我從三年級開始，一年365天之中，就花了360天拚命練習，一周與朋友玩的時間不到六個小時。我想，這樣一定就能成為職業棒球選手。

除了在國高中打出好成績之外，我打算在高中畢業就進入職業球隊。我希望能進入中日龍或是西武獅子隊，參加新人選秀，目標簽約金在一億元以上。我對自己的投球和打擊很有自信。

去年夏天，我們球隊參加了全國大賽。我看了所有的投手，確定自己是大賽中的No.1。在打擊的部分，縣立大賽的四場比賽中，我就擊出了三支全壘打，整體打擊率是58.3%，連我自己都很滿意這個成績。

這一年來，我們球隊戰無不勝，接下來也要保持這個狀態，繼續努力。

等我成為一流的選手，我一定會送比賽入場券給那些照顧過我的人，讓他們為我加油，也是我的夢想之一。

總之，我最大的夢想，就是成為職業棒球選手。



【討論提綱】

1. 你覺得你是一個擅長設定目標的人嗎？（如果是的話請分享一點你設定目標的訣竅/如果不是的話請想想看接下來你想要透過什麼方式來設定目標？）
2. 在 2023 年這一年，你有達成你所設定的目標嗎？
3. 請為自己的 2024 年設定三點明確具體、可達成、有時效性的計畫？

