

國立頭城家商 112 學年度第 2 學期

第 6 週班會宣導資料(113.03.20)

一、班會討論：

1. 主題：社團融入學習歷程檔案
2. 說明：詳後附資料
3. 討論題綱：詳後附資料



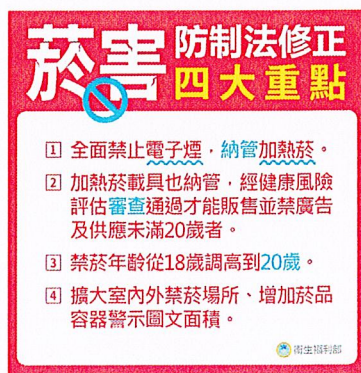
二、主席宣佈事項：(請主席在會議中宣佈)

1、訓育組宣導事項：

- (1) 112 學年度高一班際團體創意歌唱比賽於 4/24(三)舉辦，報名表請於 3/27(三)前繳至訓育組。並請於將自選曲音樂檔及歌詞(Word 格式)，請以 USB 電子檔方式繳交至訓育組(或由班長 e-mail 至訓育組 tcvs122@gmail.com/直接傳至班長群組)，有伴奏之班級不需繳交音樂檔。
- (2) 今日週會時間邀請台北富邦銀行公益慈善基金會的「愛無限樂團」至學校進行演出，演出節目表置於班會資料內，請各班於「14:10」準時於勤毅樓 3 樓就位。
★上一堂欣賞表演的禮儀課
A. 表演開演前
 1. 請準時入場，確認自己的座位。
 2. 事先將手機轉為靜音或是關閉任何會發出聲音的裝置。
B. 表演進行期間
 1. 請注意自己的坐姿，以免阻擋到其他觀眾的視線。
 2. 在表演的演奏過程中請保持安靜，若要如廁請在一段表演結束時安靜離席。
C. 表演結束後
 1. 當演出者退到舞台兩側，掌聲還依舊持續時，以示欣賞及尊敬。
 2. 離場時，切忌大聲喧譁，或者立刻對表演作出評價。
- (3) 頭家好聲音初賽參賽者請於 3/27(三)第四節下課進行抽籤，地點在班聯會辦公室，未到者由班聯會同學代抽。

2、生輔組宣導事項：

- (1) 提醒同學，假卡封面資訊請修正年級，另請假前請確認缺席狀況避免請錯時間。
- (2) 菸害防制法修正通過懶人包如右圖，若發現實體或網路商店有販售電子煙之類菸品或其組合元件，可通知衛生局處置。根據世界衛生組織統計，每年全球平均有 540 萬人死於菸害，吸菸幾乎傷害身體的每個器官，更是致癌的主因之一。
- (3) 協助宣導兒童及少年性剝削防制條例 35 條：
 - i. 招募、引誘、容留、媒介、協助、利用或以他法，使兒童或少年為性交或猥褻之行為，以供人觀覽者，處三年以上十年以下有期徒刑，得併科新臺幣三百萬元以下罰金。
 - ii. 以強暴、脅迫、藥劑、詐術、催眠術或其他違反本人意願之方法，使兒童或少年為性交或猥褻之行為，以供人觀覽者，處七年以上有期徒刑，得併科新臺幣五百萬元以下罰金。
 - iii. 意圖營利犯前二項之罪者，依各該條項之規定，加重其刑至二分之一。
 - iv. 前三項之未遂犯罰之。



3、衛生組宣導事項：

- (1) 飲料罐、食物包裝等垃圾請勿丟棄在廁所內或隨意丟置校園角落造成打掃班級困擾。
- (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) 健康促進計畫-性教育(愛滋病防治)有獎徵答，近日公告於群組，歡迎同學們共襄盛舉。(連結請掃 QR code >>)



4、體育組宣導事項：

- (1) 班際羽球賽因場地因素 3/19-22 賽程，全面順延於 3/20-3/25，請參賽選手自行確認時間。
- (2) 提醒參賽選手全部於當日 16:10 到場檢錄，並請穿著適當運動服裝。
- (3) 112 學年度師生路跑活動將於 113/04/10(三)下午舉辦，提醒大家即早準備，規律運動養成良好體能順利完成本項活動，當日路跑須穿著本校運動服上衣或班服，運動褲可選擇穿著自己的運動褲。

社長請加入
社團聯繫群組



5、活動組宣導事項：

- (1) 請本學期新擔任社團社長之同學，掃右方 QRCORE，並於群組內建立社團相簿，於每次上課時上傳 4-6 張上課照片。

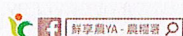
6、健康中心宣導事項：

- (1) 未測量身高體重及視力的同學
請盡速至健康中心補檢。未檢名單如右圖：
- (2) 已報名 3/27 下午於檳害防制教育課程的同學，全程參與記嘉獎一支，上課地點:行政大樓美衛教室，時間 14:00-16:00。

班級	座號	班級	座號
103	29、30	215	3、10、18
104	7	304	1、10
105	6	307	2、21
114	5、7、10	309	7、18
203	1、14	315	20
208	12、20、21		

7、營養師宣導事項：#大番茄蔬菜類 #小番茄

茄水果類 #膳食纖維 #植物化學素 #菜比水果多一點 #每餐水果拳頭大



大番茄

你是哪一派

黑柿番茄
牛番茄

營養特色
多作蔬菜使用
熱量、碳水化合物含量較低

食用指南
茄紅素加熱後更易釋放
適合入菜快炒

小番茄

你是哪一派

圣女
橙蜜香

營養特色
多作水果使用
維生素A、維生素C含量較高

食用指南
維生素C加熱較易被破壞
適合生食或沙拉

✓與油脂烹調，提高吸收率
✓可用於燻烤、煮湯等多元料理

✓每餐一份水果(約15-16顆)
✓紅色：β-胡蘿蔔素含量較高
✓黃色：維生素A含量較高

一起認識大/小番茄🍅~

番茄依果實大小及外型：分為

「大果番茄」和「小果番茄」兩類

(1)大果番茄：黑柿番茄、牛番茄等品種，因熱量、碳水化合物含量較低，營養價值屬於蔬菜類。

(2)小果番茄：包含聖女、圣女、聖運、橙蜜香等品種，皮薄甜度較高，維生素A、C含量較豐富，營養價值屬於水果類。紅色小番茄的茄紅素、β-胡蘿蔔素含量較高；黃色則以維生素A含量較高。

🍌建議：均衡攝取不同營養，一起品嚐當季番茄的多元好風味☺

參考資料：鮮享農YA - 農糧署

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

本週班會宣導主題：【社團融入學習歷程檔案】

Hi~同學們~重要訊息報報~我們每學期的社團活動，是屬於高中三年學習歷程中「多元學習表現」的一類喔!同學們可以將個人在社團活動時間所學之動靜態性質的成果，製作成學習歷程檔案，而這部分是不需經過教師認證就能自行於學校首頁的學生專區【學習歷程檔案平台】進行成果上傳喔!這些檔案對同學未來的升學是很棒的佐證資料；不升學的同學也可以將社團學習歷程檔案當作自己的學經歷證明，於求職時可佐證自己的興趣與專長。

一、同學們可以怎麼累積自己在社團活動的多元學習表現呢?

(表列僅以幾個社團舉例，每個社團都很值得同學加以自行整理成學習歷程檔案喔!)

★參與社團活動的相關【競賽】



例如:傳統舞獅社~參加 112 學年度全國中華盃舞龍舞獅比賽，榮獲單獅組第六名，獎狀或參賽證明及練習與比賽歷程的照片、影片就可以加以蒐集並闡述學習心得與省思、說明在社團的學習及參與的競賽歷程養成了個人哪些能力等，編輯成學習歷程檔案。街頭文化社、韓舞社~參加各單位舞藝競賽等學習歷程影片、照片，都是很值得編輯的學習歷程。

★參與社團活動的相關【檢定證照】

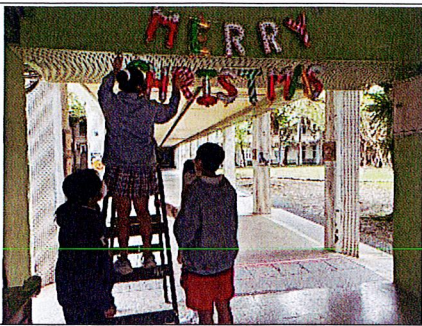


例如:國際大使社、觀光專業精進社、美甲社、美髮社、電腦應用等相關社團，參加語言能力、美甲、美髮、電腦相關各級等檢定，所獲證照及練習歷程照片，都可加以蒐集並闡述學習心得與省思、說明在社團加強考照的學習歷程及獲得證照能在職場如何發揮應用等，編輯成學習歷程檔案。

★參與社團活動相關【志工服務學習紀錄】



例如:社區服務愛鄰社、簡單收納社、班聯會、國防培育社、交通安全社、校旗隊等服務性社團，校內服務學習紀錄、校外志工服務經歷皆可上傳，若有進行籌辦活動、社區長者活動帶領服務、募發票、親

	子館環境收納、維護校園上下學交通安全、於重要集會活動展現旗隊儀式等，可以蒐集歷程照片、服務時數表的服務時數(可至學務處領表)、闡述個人熱血服務、學習心得與省思，編輯成學習歷程檔案。
★參與社團活動的相關【作品成果紀錄】 	例如:油彩社、仿真花藝創作社、粉彩塗鴉社、一淇鈎鈎手社(鈎針社)、造型氣球社、甜心飲品烘焙社等，可以將學習歷程照片、作品成果照片，加以蒐集並闡述學習心得與省思、說明在社團學到跟自己本科不一樣的技藝、涵養興趣等，編輯成學習歷程檔案。
★參與社團活動的【幹部紀錄】	例如:各社的社長、副社長或服務股長等擔任的職務，對於社團活動紀錄簿的撰寫、借用鑰匙、社團環境整理，協助社團老師相關事務、籌辦活動，都可以編輯在個人每學期社團活動學習歷程檔案裡。

二、多元學習表現可以上傳多少件數與檔案格式？

A: 由同學勾選確認上傳作品後，以學校為單位提交至中央資料庫。

內容	人員	起始日	截止日	件數限制
多元學習表現	學生上傳	每學期開學日	學年截止日	每學年最多 15 件。
	學生勾選		7 月 31 日	每學年勾選 10 件。
	學校提交		國教署律定	

檔案文件上傳內容與格式：

文件格式:PDF、JPG、PNG 檔, 每件固定上限 4MB。

影音檔案:MP3、MP4 檔, 每件固定上限 10MB。

成果簡述:文字, 每件固定上限 100 個中文字。

三、怎麼上傳學習成果與多元學習表現呢？

A: 請至學校網頁首頁>連結學習歷程檔案平臺>登入(帳號:學號、密碼:同校務資統)>

點選上傳多元學習成果，學校網路連結: <https://epf-mlife.kl2ea.gov.tw/Portal.do>



課程計畫書暨選課輔導手冊

學習歷程檔案平台



以上資料參考來源:本校網頁-國立頭城高級家事商業職業學校學生學習歷程平臺「多元表現」上傳作業宣導。

[討論題綱] (請記得 3 題都需要回答喲 !)

1. 請問同學，一定要上傳多元學習表現的學習歷程檔案嗎？有上傳的助益是什麼呢？
2. 請問同學還有想到哪些活動，可以呈現多元學習表現的學習歷程檔案嗎？
3. 請問同學是否知道每個人都可以有自己的一張服務學習認證表？若有進行相關服務學習獲得各機構單位認證時數，可以先到哪個處室領取服務學習認證表提供給認證單位核章？