

國立頭城家商 109 學年度第 2 學期

第 15 週班會宣導資料(110.06.02)

一、班會討論：

1. 主題：遠距學習
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) 今日第六節進行法律常識會考線上測驗，請同學至以下網址填寫測驗：<https://forms.gle/3LRMVDJwTWnskKh98>，填完測驗記得按『提交』以完成測驗。
- (2) 請尚未繳交校慶園遊會照片的班級將電子檔於 **6/4(五)** 前寄至訓育組信箱 (tcvs122@gmail.com)，**未繳交班級如下:114、201、208**。
- (3) 110 學年度班聯會正/副主席選舉將於 6/23(三)舉行，欲參加競選之同學，可透過導師或班長向訓育組索取報名表電子檔，並於 **6/9(三)16:00** 前繳交表件。
- (4) 2021 蘭陽青年文藝營於 7/23(五)~7/25(日)在道教總廟三清宮(宜蘭縣冬山鄉三清路 123 號)舉行，三天兩夜的研習包含文學、歷史與攝影等課程，報名費為 500 元，有興趣參加的同學請洽訓育組。

2、衛生組宣導事項：

- (1) 防疫停課期間請同學注意個人防護，盡量避免不必要的外出。
- (2) 請同學保持居家環境清潔，防止登革熱、腸病毒等夏季好發之疾病。
- (3) 因線上教學請同學注意視力保健：
 - A. 規律用眼 3010：在近距離用眼達 30 分鐘後，就須讓眼睛休息 10 分鐘。
 - B. 天天戶外遠眺 120：鼓勵中斷近距離用眼使眼球肌肉得以充分舒緩，獲得間歇性放鬆休息，每日累積戶外遠眺至少 120 分鐘。
 - C. 晚上 10 點前上床睡覺：規律睡眠 6-8 小時，可多安排到戶外活動，減少近距離用眼時間。

3、生輔組宣導事項(含教官室)：

- (1) 因應防疫延長停課，本學期生活競賽評分結算至 12 週，總成績第一名為 **302** 班，第二名為 **209** 班，第 3 名為 **203** 班，依競賽辦法分別獎勵**小功乙次、嘉獎 2 支和嘉獎 1 支**。
- (2) 請同學務必依規劃課程參加線上教學並配合點名，避免發生缺曠課情形，並請養成正常生活習慣注意健康，切勿熬夜。

4、體育組宣導事項：

- (1) 停學不停課期間，請同學在家防疫的同時，也能自主運動，增加身體抵抗疾病的能力，同學可自行上網搜尋「在家運動」訓練影片，並以自身能力能承受的範圍，跟著影片一起做運動。

5、活動組宣導事項：

- (1) 今日社團時間請各位同學進行法律常識大會考，填寫表單提交。

6、健康中心宣導事項：

- (1) 近日已收到居家隔離通知、或已完成新冠病毒快篩或 PCR 核酸檢測者，請務必主動通報健康中心，並告知檢驗結果，以利進行校園疫調與追蹤。
- (2) 如有同住人/家屬近日有確診、居家隔離或從國外入境，應主動通報轄區公所與學校；如出現疑似症狀，可撥打免付費專線 1922(或 0800-001922)依指示戴口罩儘速就醫。
- (3) 請同學注意自己的身體狀況，多從事健康行為以提升免疫力，養成良好飲食習慣、早睡早起、選擇適合室內的運動。
- (4) 停課期間，請避免非必要的外出，若有外出需求請全程配戴口罩，返家後可立即沖澡洗手更換衣物，以降低染疫機會。

7、營養師宣導事項：



#西瓜 #每餐水果拳頭大 #植化素 #我的健康我負責

防疫在家，有沒有多吃蔬果？盛產的西瓜 你都吃紅肉還是黃肉呢？

✓紅肉 黃肉都有各自的好處跟功效：

🍉紅肉西瓜的維生素 A 跟 C 豐富，幫助身體抗氧化、增強免疫力，β-胡蘿蔔素也高，可以轉化成維生素 A，維持視力、使肌膚水潤💧

✨黃肉西瓜的瓜胺酸可幫助血管放鬆、舒緩疲勞跟現在的緊張情緒！

記得「份量很重要」，切一切放碗裡 8 分滿就是一份水果（約 60 大卡）！

一天最多 2 份，不要抱一整顆挖著吃啊！也要多樣化吃其他水果，均衡攝取各種植化素👍

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎