

壹、

週次	日期	活動內容	討論題綱與內容	
			討論題綱	討論內容與活動要項
十	11 月 07 日	班會	齊力斷金	<班級體育暨趣味競賽>將至，請各班討論： 1. 哪些體育競賽需要團隊合作?如何培養團隊默契? 2. 在練習的過程中如遇到挫折該如何處理? 3. 如何帶領團隊邁向勝利?
十一	11 月 14 日	班級體育暨趣味競賽-進行<班級體育暨趣味競賽>活動		
十二	11 月 21 日	班會	網路霸凌的傷害	1. 你曾聽聞網路霸凌的案件嗎?內容為何? 2. 你覺得要如何杜絕網路霸凌?

貳、宣 導 事 項：

一、教 學 組：

(一)、一、114 學年度第 1 學期學習歷程檔案工作時程：

時間	工 作 項 目	人員
115/3/1 前	上傳課程學習成果檔案，並送給任課教師認證。	學生
115/3/8 前	認證課程學習成果檔案。2 月 16 日後退回者不可重新上傳	教師
115 年 3 月前	提交 114-1 資料	教學組
115 年 3 月前	進系統作收訖明細確認	學生

(二)、若各位同學有任何學籍資料的異動或錯誤(例如居住地址、電話)，請至進修部辦公室找美珍小姐修改，務必確保資料正確無誤，以免影響個人權益。

(三)、上課期間會有老師不定時巡堂，重點在巡查學生上課是否認真，請同學尊重上課中的老師，專心看前方，勿轉頭與窗外的巡堂人員交談或持續眼神交流。另外，進修部上課期間不會有陽光干擾，請勿拉上窗簾。

(四)、請同學愛惜學校公物，包括個人置物櫃，若有任何設備使用上的問題，請洽教學組。

(五)、電腦教室、美術教室及門市實習教室禁止攜帶食物、飲料，請同學遵守規定。

二、學 務 組：

(一)、關於<班級體育暨趣味競賽>於 11/03 起開放借課練習。欲借課班級請至學務組領取借課單，經任課老師及導師同意，填好借課單後交至學務組存查。

任課老師若因課程進度可以不借課給學生，但若同意借課請任課老隨班督導。

(二)、11/14(五)進修部<班級體育暨趣味競賽>於當天 17:50 準時開始，請全體學生著學校運動服及球鞋參加比賽，若無重大傷病請勿請假。

(三)、整潔成績張貼於導師室與行政辦公室之間的公布欄，請各班服務股長留意自己班級排名，再次提醒，學期末未達標準之班級，將於寒假期間來學校進行愛校服務；另外資源回收分類，請同學繼續維持良好習慣，將餐盒沖洗乾淨、飲料罐壓扁、鋁箔包旁的吸管塑膠套要拿掉，除此之外寶特瓶瓶蓋也可回收，請別再以一般垃圾處理。

【背面尚有資料】

三、教 官 室：

(一)、菸害防制法宣導：

《菸害防制法》修法後已全面禁止電子煙，及未經健康風險評估審查通過之加熱菸與零組件，更提高禁菸年齡至 20 歲保障青少年健康，國民健康署邀您別碰電子煙、拒絕加熱菸，不僅無菸也要無煙，才能大口呼吸健康。

(二)、交通安全防衛駕駛五要訣宣導：

(1)抬頭遠看，增大安全距離

將目光放在前方 15 秒後可能抵達的位置，以獲得更寬廣的行車空間與視野。在行車中不斷觀察前方路況，預先了解潛在危險，以便及時應對。

(2)放寬視野，掌握兩側動態

擴大自己的視野範圍，涵蓋兩側人行道及前方下一條交岔路口，確保有足夠時間和空間觀察周遭動態。在市區行車時，特別注意兩側的車輛和行人動態。

(3)雙眼游動，熟識四周環境

眼睛應持續掃描四周環境，大約每 5 秒進行一次例行查視。視線應從近到遠，由左到右、由前到後地掃描，尋找潛在的危險。

(4)衡量環境，預留安全出路

在複雜的交通狀況中，評估周遭環境和潛在危險後，判斷是否需要減速、轉向，或替自己準備一條安全出路。

(5)適時示警，預告行車動向

在進行任何動作前，利用方向燈、喇叭、手勢、燈光或眼神等方式，向其他用路人告知你的存在、動向與企圖。讓他人了解你的意圖，以便彼此配合，預防交通事故的發生。

(三)、戒檳榔宣導：

(1)「識檳」：檳榔為第一級致癌物，不含添加物的檳榔子，即對人體致癌。許多民眾以為，檳榔沒有添加紅、白灰或荖葉，就不會罹患口腔癌，事實上，檳榔子本身含有檳榔素(arecoline)和檳榔鹼(arecaidine)，會透過汁液接觸口腔黏膜而產生致癌物質。

(2)「拒檳」：不嘗試、不接受、不邀請，千萬不要因為好奇而嘗試嚼食檳榔，除了對口腔健康產生影響外，對外表觀感也有一定程度影響。

(3)「戒檳」：及早戒除檳榔並定期口腔黏膜檢查，設定目標持續每日減檳至戒除嚼檳習慣為止。若是要提神，建議使用替代品，如：口香糖、無糖口嚼錠、硬喉糖等來達到戒檳的效果。

(四)、網路防詐騙宣導：

如發覺可疑詐騙情事，請撥 165 反詐騙專線查詢或上 165 網站查詢

<https://www.165.gov.tw/index.aspx>。

近來境外 APP 小紅書為國人下載使用，產生資訊安全疑慮、詐騙或其他校園安全事件，其樣態包含：網路購物詐騙、假交友(投資詐騙)、假買家騙賣家詐騙、假求職詐騙、色情應召詐財詐騙等。

(五)、防制學生藥物濫用喵喵毒品宣導：

「喵喵」是毒咖啡包、毒奶茶包、毒糖果包的主要成分之一，除了「喵喵」，還會摻 K 他命、安非他命、搖頭丸、FM2 等其它各式毒品，即使是調配製毒師傅，也難掌控食用後對人身心的作用，非常危險。學名「4-甲基甲基卡西酮」的「喵喵」是新興毒品，屬中樞神經興奮劑，會讓使用者出現幻覺、攻擊性、暴力自殘等行為，也會有血壓上升、心悸、痙攣及抽搐等症狀，倘若使用者有心血管疾病，死亡風險將更大，據統計，近 10 年每年約 60 人因濫用該毒品而喪生。

(六)、個人財物保管宣導：各班同學在上外堂課時，需將個人貴重物品隨身攜帶，不要放在原各班教室內，避免有失竊之風險。

(七)、穿校服規定：天氣變冷，同學可加穿禦寒衣物或戴手套、圍巾等，但校服要穿在內及帶學生證進入校園打卡。若未帶學生證需在 19:30 前告知校安教官進行系統後台補登作業。

四、衛教工作：

身高體重視力已經全部測量結束，護理師發下的視力不良通知單，若是目前有配鏡的同學感覺配戴眼鏡仍感模糊，建議至眼科重新檢查視力是否鏡片度數不足。

若是裸視未達 0.9 的同學，且看東西黑板有不清楚也建議至眼科檢查。3C 產品普遍同學均超時使用，更應該視力保健及定期至眼科門診檢查。

學生生病時之處理一

如出現類似流感的症狀，如發燒、頭痛、流鼻水、喉嚨痛、咳嗽、肌肉痠痛、倦怠/疲倦、甚至腹瀉，在症狀開始後，先多休息、規律量體溫並記錄下來、喝水適量補充營養，觀察並用症狀減輕的藥物(例如：退燒解熱止痛的藥物)先處理是否緩解，應儘量在家中休息至症狀緩解後 24 小時以上。

若出現發燒 24 小時不退，或者併發膿鼻涕、濃痰、嚴重嘔吐或喘等症狀，才前往醫療院所就醫。就醫時，請主動清楚提供旅遊史、職業史、接觸史、及群聚史(所謂 TOCC)，若有發燒請配合醫療院所分流，讓自己可以在最有效率的情況下得到醫療，同時保護醫療院工作人員。

生病期間應該避免上學、上班、參加集會、出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場。如果有需要外出，應該避免使用大眾交通工具，以免將病毒傳染給其他人。

五、輔導室：

【甜蜜的開場，卻迎來地獄式的結局，中間是哪裡出了差錯？】

由公視推出的《青春網戀模擬器》是一款模擬網路戀愛的遊戲，裡面涵蓋了詐騙、私密照外流等網路交友議題，畫風可愛、有超擬真的互動情境，你可以在遊戲中自由選擇你的興趣、穿搭，甚至參加約會，而你的每個選擇都可能決定女主角的結局走向，自遊戲推出以來，在網路上掀起了熱烈討論，用手機掃描 QR Code 即可遊玩。

⚠ 提醒：遊戲某些情節可能引發心情或身體不適，請根據自身情況選擇遊玩，也請在下課或放學玩喔！

👤 老師想說：網路交友的安全問題不容小覷，請不要隨意透漏個人資訊、照片甚至私密照，保護自己的隱私。



六、導師的話：