

國立宜蘭高商 114 年度第 1 學期 第 10 週班會學務通報

114 年 11 月 5 日

壹、學務通報(請班長張貼公布欄)

訓育組：

共同宣達

- 學生教育儲蓄戶已募款完畢，等待善心募款人完成匯款。

高一

烤肉亭整潔比賽

名次	運動飲料	得獎班級
第一名	3 箱	應日一、國一忠、國一孝
第二名	2 箱	應英一

烤肉亭秩序比賽

名次	運動飲料	得獎班級
第一名	4 箱	應日一
第二名	3 箱	商資一
第三名	2 箱	綜一愛

班級隊呼比賽

獎項名稱	運動飲料	得獎班級
火力全開獎	3 箱	應日一
黃金烤網獎	3 箱	應英一
最佳炭火精神獎	3 箱	設計一
烤肉王者獎	3 箱	綜一愛
香氣四溢獎	2 箱	商資一
炭火不滅獎	2 箱	綜一仁

高二

- 高二壁報比賽 114 年 11 月 5 日 (三) 截止，請各班於放學前將作品放置指定位置。
- 日本教育旅行時間: 114 年 11 月 16(日)至 114 年 11 月 21 日(五)
- 日本教育旅行學生名單如下:

應日二忠	1, 3, 5, 8, 10, 11, 12, 18, 21, 23, 24, 29, 30
綜高二忠	24
綜高二孝	4, 17, 29
綜高二仁	18, 26

綜高二愛	13
設計二忠	8, 16, 27, 28, 31, 35
國貿二忠	5, 16, 18
商資二忠	11

高三

1. 畢業編輯課程

日期	時間	內容
11/19(三)	14:10~16:00	第二堂編輯教學課
12/03(三)	14:10~16:00	第三堂進度檢查
12/17(三)	14:10~16:00	第四堂進度檢查
12/31(三)	14:10~16:00	收稿

2. 各式拍照

日期	時間	內容
11/24(一)	08:00~16:00	學生班級小團照(生活照)
12/15(一)	12:30~14:10	高三班級大團照

四、運動會期間，禁止攜帶及使用瓦斯汽笛喇叭等其他造成噪音干擾等器材，若發現一律記過處份並代為保管，另運動會時注意運動家精神，若發生場內外叫囂，對裁判不禮貌、買髒話、事後於網路上發表言論抨擊造成他人困擾者，依相關規定處份。

五、重申假日到校服裝穿著規定（制服、運動服、社團服裝），補充說明如下：

- (一) 輔導課、補課、重補修（自學輔導）、增廣教學、自習等—制服、制式書包。
- (二) 即測即評、中英文輸入技能檢定—制服。
- (三) 社團、班級活動（練習）—制服、運動服、班服、社團服裝。
- (四) 愛校服務—制服、運動服。

六、學校首頁設立申訴電子信箱 e-mail:sa@mx.ilvs.ilc.edu.tw。如發現性平、霸凌等事件，請第一時間向學校反映。另設立專線電話 03-9380457，立即處理。

體育組：

一、本學期運動大會各單項報名資訊已張貼四維堂門口白板，請有參賽同學自行前往查閱分組名單並利用課餘時間多加練習，如有任何問題請至體育組詢問。大隊接力各年級分組已完成抽籤，抽籤結果如下；有報名單項比賽、大隊接力、趣味競賽同學，請視自身身體狀況，加緊練習。

		第一道內	第一道外	第二道	第三道	第四道	第五道	第六道
一年級	一	設計一	應英一	綜一孝	資一仁	綜一愛	國一忠	國一孝
	二	綜一忠	商資一	資一孝	綜一仁	應日一	資一忠	資訊一
二年級	一	綜二愛	國二忠	綜二仁	商資二	資二孝	綜二忠	資二仁
	二	國二孝	資二忠	資訊二	綜二孝	設計二	應英二	應日二
三年級	一	綜三孝	應英三	國三孝	綜三愛	資三忠	應日三	國三忠
	二	綜三仁	資三孝	資三仁	資訊三	商資三	設計三	綜三忠

***比賽服裝請以方便運動服裝為主，請勿穿著制服進行比賽。**

二、運動會雨天備案
聽從學務處廣播

	狀況一		狀況二		狀況三	
日期	11/06 (四)	11/07 (五)	11/06(四)	11/07(五)	11/06 (四)	11/07 (五)
天候	下雨	下雨	正常	下雨	下雨	正常
辦理方式	1. 開幕典禮至四維堂舉行。 2. 典禮結束後，進行趣味競賽。 3. 11/06 下午起恢復正常課程。 4. 賽程延至下週五舉行，上午舉行全部個人賽程，採計時決賽，取消學生趣味競賽。下午舉辦大隊接力。		1. 11/07 早上 7 點 30 分前宣布恢復正常課程。 2. 原 11/6(四)個人預賽成績改為計時決賽，並取消學生趣味競賽。 3. 大隊接力擇一週三下午舉行。		1. 開幕典禮改至四維堂舉行。 2. 典禮結束後，進行教職員趣味競賽。 3. 11/06 下午恢復正常課程。 4. 11/07 上午舉行全部個人賽程，採計時決賽，取消學生趣味競賽。 5. 11/07 下午舉辦大隊接力。	

衛生組：

- 一、運動會將至，請全校班級就公共區域加強清掃，尤其是操場、跑道、籃排球場，加強水溝、落葉、青草之清理清除。
 - 二、運動會2日教室內外清潔工作請務必確實，照常評分，並請特別加強巡視廁所，環境維護工作全校師生一起來。
 - 三、運動會將至，健康中心煩提醒同學以下事項：
 1. 若同學運動會當日於檢錄前有身體不適之情形，請至健康中心告知護理師其身體狀況並由健康中心開立相關證明。
 2. 請參與比賽之同學，當日勿擦口紅、美甲等相關行為，避免影響護理師或醫生在同學身體不適時的診斷或造成儀器無法測量同學血氧。
 3. 請同學務必於檢錄時(比賽開始前)做好暖身操，並於比賽結束後確實收操。
 - 四、暑期返校未打掃且未於114年10月31日前登記補打掃的同學，依校規記警告乙支。已登記打掃的同學請盡速於時限內完成補打掃。
- 以下為未登記補打掃名單，若有錯誤，請於本週五前至衛生組反映：

班級	座號	姓名	班級	座號	姓名	班級	座號	姓名	
資二孝 (原資一孝)	2	王◎諺	設計二 (原設計一)	14	林◎焄	商資三 (原商資二)	1	朱◎育	
	21	陳◎元		15	林◎昀		2	江◎歷	
	31	盧◎穎	應日二 (原應日一)	17	林◎真		3	徐◎哲	
	34	林◎辰		34	黃◎育		4	李◎宇	
綜二忠 (原綜一忠)	8	林◎軒	資二忠 (原資一忠)	1	王◎翰		5	李◎羚	
	10	林◎宜		4	吳◎柔		6	李◎展	
	17	莊◎嫻		7	李◎辰		7	李◎妤	
	19	郭◎佑		8	林◎翰		8	林◎鎰	
國二孝 (原國一孝)	15	翁◎淇		11	林◎妘		9	林◎睿	
	29	游◎歲		12	林◎宥		10	陳◎成	
	34	藍◎妤		15	張◎祐		11	游◎承	
商資二 (原商資一)	5	林◎霆		18	陳◎志		12	陽◎	
	9	孫◎瑜		20	曾◎喻	13	陽◎翔		
	12	梁◎秀		30	賴◎宏	4	何◎祐		
	19	趙◎恩		33	藍◎鈞	12	林◎宏		
綜二仁 (原綜一仁)	21	陳◎豪		13	洪◎鈞	13	林◎佐		
	33	蕭◎宇	14	徐◎珊	16	許◎豪			
	34	蕭◎儒	19	陳◎頡	18	陳◎宇			
資訊二 (原資訊一)	7	李◎毅	國二忠 (原國一忠)	22	雅布恩 ◎◎	綜三忠 (原綜二忠)	19	陳◎安	
應英二 (原應英一)	9	周◎侑		30	簡◎岑		22	曾◎樺	
	23	陳◎茹		31	羅◎澤		23	游◎揚	
	25	陸◎辰		35	吳◎頡		25	游◎誠	
資二仁 (原資一仁)	25	游◎祐		36	林◎昀		27	黃◎瑛	
								29	楊◎宇
								31	盧◎緯

- 五、身體檢查通知書(藍卡)未依規定於期限內繳交者，將依校規記警告乙支。

活動組：

- 一、段考當週及段考前一週各社團請勿接表演，有特殊情況者另當別論，例如宜蘭縣音樂比賽。
- 二、高三同學若因為大學特殊選材升學所需，需要申請社團經歷證明紙本，可至活動組進行申請。
- 三、各社團若有校外演出，最遲請該校外單位提前兩週行電子公文至活動組，待上簽經校方核准後，方可辦理公假。
- 四、社團課期間，請同學準時至各社團教室專心上課，勿至其他社團逗留，違者以校規處置。
- 五、114 學年度第一學期社團上課時間：
 1. 日期：9/24、10/8、10/29、11/12、12/3、12/17、12/31，共七次。
 2. 時間：每週三下午 2:00-4:00
 3. 各社團介紹和社費收取如下

社團	介紹	費用	社團	介紹	費用
書香社	書籍閱讀、考試準備		吉他社	吉他基本和弦、刷法、和弦更換、歌曲教學	500
動物生友社	整理狗窩、幫校狗洗澡、餵食校狗		流行音樂社	基本打點、基礎和弦、三連音律動、Cajon 木箱鼓介紹、Cajon 基本節奏、切分音和三連音	
美容社	美容產品基本介紹、隔離霜膚色使用、眼型調整畫法、眼妝修容		Breaking 街舞社	透過霹靂舞技術與創意表現，加上合作與溝通，提升孩子們對自我的理解與思考。 1. 基本功與身體控制韻律感、Toprock、Footwork、Freeze、Power move 的初步認識與練習 2. 創意與即興表現 Freestyle 訓練、個人風格建立、音樂律動搭配 3. 團隊合作與表演 小組編舞、舞台呈現、Battle 禮儀與態度	
日本和諧粉彩畫社	粉彩畫基本技巧、粉彩畫基本構圖、花類粉彩畫	200	韓舞社	以當代韓國舞蹈學習為主，曲風多元，特以流行女團舞蹈為優先	
造型氣球社	認識氣球種類與常用的工具，充氣與打結技巧，如何保存氣球，氣球 8 大基本技法的應用及可愛造型氣球製作	1000	女街舞社	基本舞步練習、舞曲排舞、	855

日韓劇研究社	日劇、韓劇觀賞及探討	10	Locking 街舞社	體能訓練、基本動作練習、排舞教學、Cypher 訓練	600
台語 543 社	生活用品台語說法、台語台菜與諺語、台與病灶和症狀、台語脫口秀、台灣祭祀文化、特殊用語		Popping 街舞社	基本舞步動作、C Woke、Puppet、TWIST-0-Flex、Wave	
紫錐花社	<p>透過教育宣導、體驗活動與同儕影響力，提升學生對藥物濫用與菸害危害的認識，培養自我保護能力與健康生活態度，建立「拒絕毒品、遠離菸害」的校園文化。社團目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 強化學生辨識毒品與新興濫用物質的能力。 2. 培養學生拒絕誘惑、正向表達與壓力調適技巧。 3. 推動無菸校園及健康生活理念。 4. 以同儕帶動同儕，成為校園反毒與菸害防制小尖兵。 5. 結合學校、社區與家長，共同打造「零毒零菸」環境。 		熱音社	由學生自行選擇其中一項熱門樂器學習，並於學期末進行分組，以樂團的方式進行驗收，讓學生能有目標來提升練習意願和興趣	500
國際交流社	日本文化介紹、日本歌曲教學、日本交流活動準備		桌球社	基本動作練習、正反手結合練習、發球搶攻戰術	
戲劇社	劇場介紹、音樂劇介紹、默劇介紹、角色個性練習		技藝社	技藝增能	
動漫創作社	動漫介紹、動漫影片觀賞		美術設計科會	比賽介紹、講座	
電競社	電競遊戲介紹		ICT 遊樂園	APCS 檢定課程、亞洲機器人準備	
歡樂桌遊社	透過每次上課，讓學生在分組練習中，訓練學生邏輯分析能力，也可		美甲社	從美甲基礎概論到彩繪工具應用，實作甲片設計與製作，激發美感潛	1000

	結合小組合作模式, 訓練學生和他人互助的溝通能力			力, 培養創意興趣與專業手作能力	
電影欣賞社	觀賞國內外電影		女子籃球校隊	全場防守、戰術演練、快攻路線	
男子籃球社	規則講解、基礎技能(運球、投籃、傳球基本動作重複練習)、體能訓練、戰術與實戰(學習團隊戰術, 進攻防守技巧, 分組全場半場實戰練習)		田徑隊	速度訓練、技術訓練、專項訓練、重量訓練、核心力量、繩梯敏捷、小肌肉群加強	
女子籃球社	基本動作、籃球3對3、防守技術		游泳社	水中訓練、體能訓練、路上拉力	
羽球社	單打練習、雙打練習、分組對打		儀隊	基本槍法練習、轉槍練習、托槍練習	
排球社	低高手分組擊球、低高手連續接球、小組組合攻擊、實戰訓練、排球6對6		國樂社	各分部樂器練習、宜蘭縣音樂比賽準備、祭孔大典準備	社員 1500 幹部 1000
劍道社	劍道精神禮儀講解、劍道基礎動作教學、揮劍教學、木刀練習法教學		管樂社	和聲訓練、各分部樂器演練	1000
合氣道社	運動、也可以是武術, 更可以是不同文化交流的媒介。 初學者都可以輕鬆上手, 練習時使用日文術語, 體驗不同文化的薰陶, 更完整呈現日本道場稽古(練習)模式! 課程內容 1、歷史、禮儀及文化 2、基本站姿, 步伐 3、護身倒法, 坐姿、立姿! 4、防身摔技, 四方投、入身投 5、防身關節技, 一教及二教 6、抓取技與反制技法 7、綜合複習	道服 代購 1000 元, 若有跆拳道服免購	創意戲曲社	以歌仔戲為主題, 內容包含唱腔練習、身段訓練與刀槍把子操作等基礎表演技巧。課程設計從小折子入手, 讓學生以戲帶功學習戲曲節奏與動作協調, 培養表達能力與舞台自信。同時透過團體合作排練, 讓學生體驗傳統藝術之美, 了解戲曲文化內涵, 增進藝術素養與團隊精神。	

傳統刺繡 研究社	水波撿蔥施作、新布上 繡規、小獅頭撿蔥		醒獅文化社	單獅練習、基本動作練 習、表演套路、亮相	
-------------	------------------------	--	-------	-------------------------	--

※以上社費若有變更，請以該社團實際收費為主。

六、社團課若有誤植，請同學最遲於當日社團課後兩週內至活動組進行缺曠更正，逾時不受理。

貳、議題討論：

【請各班派一名代表填寫學習單，週四 11/6 放學前交回學務處訓育組】

性別教育宣導

班級：_____

● 議題討論



宣導影片 1: 兒少性影像防治宣導影片【製造&無故重製】

<https://youtu.be/DQpzeCGHAcI>

1. 社群媒體普及，請問在社群媒體中「無故重製」只得是甚麼行為？

2. 無故重製會有甚麼樣的刑罰？

宣導影片 2: 性影像移除下架教學

https://www.youtube.com/watch?v=uWbGkt2g6_k



1. 終結性影像，2 不 3 要指得是甚麼？

2. 性影像處理中心可以提供哪六步驟協助？

宣導影片 3: 向陽雛菊-臺灣兒少性剝削防制 30 周年紀念影片

<https://www.youtube.com/watch?v=rgbQKJTfVbw>



1. 受到性剝削的少男少女，可能會有什麼樣的困境？

2. 如上題，這些少男少女如何幫助他們走出困境？

3. 網路與社群媒體，一直改變性剝削得型態，如何防制兒少性剝削？
請提供具體的三個處理方法。

【請各班派一名代表，週四 11/6 放學前交回學務處訓育組】