

臺北市立第一女子高級中學 110 學年度第一學期

第 1 週班級活動通告

110.9.3

*下列各組宣布事項請班長務必逐條宣讀並張貼於公布欄。

◎訓育組

一、高一彈性學習規劃、行事曆與微課程準備週提醒

◆高一彈性學習時段各班規劃如下表，第一梯次可選班群選課時間為 **9月1日16:00~9月6日23:59**。請記得登入校網「校務行政系統」線上選課。

梯次 班群	第一學期 第一梯次 S1-1 9/22、9/29、10/6 10/20、10/27、11/3	第一學期 第二梯次 S1-2 11/10、11/17、11/24 12/15、12/22、12/29
自主學習班群	忠孝仁愛信	義和平公誠
微課程班群	義和平公誠	忠孝仁愛信
	勤毅儉讓禮	勤毅儉讓禮
	樂射御書數	樂射御書數

◆高一彈性學習行事曆、S1-1 微課程大綱請見校網「彈性學習專區」公告。

◆五校聯合微課程為防疫故在本梯次**全為線上遠距課程**，選課同學在校內規劃的場地進行學習活動。

◆高一彈性學習準備週之各處室主題規劃如下，請各班依表排時間，於教室內參與，活動當天公告課程會議室連結。

日期 節次	第二週 9月8日	第三週 9月15日
第5節	原班自習 各班須先確認 課程播放連結	【公益講座】(視訊直播) 給高中生的一封信 從探索未來，培養創新思維的能力
第6節	【教官室】(視訊直播) 法治、人身安全、藥物濫用、 交通安全講座	【勞權講座】 安排中
第7節	【教官室】 全民國防教育暨友善校園宣導	【學務處】 課前宣導、發放外出證事宜、 小班長訓練

二、訓育組主辦學藝競賽預告

(一)110 學年度教室布置比賽，9/13~15 評分。

(二)110 學年度高二國語即席演講比賽，10/21 (四) 13:10~16:10。

(三)110 學年度高一閩南語情境式演說，11/11 (四) 13:10~16:10。

三、班聯會活動宣達

◆建北特約商店企畫：

<http://adminweb.fg.tp.edu.tw/files/13-1003-20849.php?Lang=zh-tw>

◆校慶紀念品徵稿：

<http://adminweb.fg.tp.edu.tw/files/13-1003-20847.php?Lang=zh-tw>

◎社團活動組

一、請一、二年級學藝股長協助提醒同學務必於 9/1(三)至 9/12(日)上網選社。**選社時間截止系統即關閉**。若錯過選社時間未填則由學務處協助分配社團或進行愛校學習。除樂儀旗、綠衣使節、體育校隊外，所有一、二年級同學皆需上校務行政網輸入參加社團。

二、9/3、9/10 第七節為體驗社課時間，請同學每節選擇一個社團前往上課，將嚴格控管點名。請同學準時前往指定教室上課。

三、社團選社限制及體驗社課地點請詳見學校網頁公告。

四、社課時請同學**將書包及所有貴重物品隨身攜帶保管**，以免遺失。

五、善廣小迎新時間表：

	9/6(一)	9/7(二)	9/8(三)	9/9(四)	9/10(五)
中午 12:00-12:30	舞蹈	吉他	熱音	樂創	流音
下午 16:10-16:40	鎖舞	民吉	街舞	韓研	

六、110 年度臺北市五項藝術（含音樂、美術、舞蹈、創意戲劇以及鄉土歌謠）比賽個人組報名時間由 110 年 9 月 2 日（星期四）至 9 月 13 日（星期一）止。團體組報名請至學務處登記參賽意願。比賽相關資訊可至官網：<https://www.tpcityart.tp.edu.tw/> 查詢。

七、110 學年度上學期國際交流新交流機會將於校網國際交流專區公告，感謝各位老師的支持與協助。

八、English corner 免費口說練習。時間:9 月 16 日開始每個禮拜四 12:10-13:00。地點為菁園教室。請有興趣的同學至校網國際交流區報名。

◎生輔組：**(請班長逐項宣讀)**

◆本週班會討論主題「**凡走過必留下痕跡—健康上網最安心**」

(一)開學第一週 110 年 9 月 1 日(三)起至 9 月 7 日(二)止，為「友善校園週」，本學期宣導主題：「凡走過必留下痕跡—健康上網最安心」。

(二)**班會主題說明**

數位科技使資訊傳遞愈加快速、便利，但其開放、互聯與身分隱匿的特性，同時給予性別暴力滋長的空間，其行為樣態伴隨科技演進持續擴展，已不僅止於散布色情圖片或性私密影像而已。許多性別暴力的實行更藉數位工具，從實體環境漫延至數位世界，例如網路跟蹤騷擾、人肉搜查、基於性影像的性虐待/性勒索、性別仇恨言論等等，種種行為皆造成受害者難以復原的身心傷害。數位科技高度發展的臺灣，數位性別暴力事件同樣層出不窮，縱然

對於數位色情、性別暴力與兒少性剝削行為訂有相關法規防制，但相關新聞仍時有所聞，甚至不減反增。

對此，臺灣的法規政策跟進社會發展的腳步明顯緩慢，並未針對新興的數位性別暴力議題有所應對，以致受害者面對諸類暴力行為的發生，所能獲得的司法與行政援助資源仍然不足，例如性私密影像無法有效下架制止流傳、缺少被害人支持系統等等，所以要請學生注意網路使用，自身帳號安全性、上傳資料要三思。

(三)除上述重點外，「**防制學生藥物濫用**」、「**防制校園霸凌**」及「**杜絕復仇式色情**」與「**校園親密關係暴力事件防治及處理**」及「**瞭解與尊重身心障礙者**」等教育宣導，相關訊息請參考學務處/生輔組網頁，請同學與師長共同營造安全、溫馨、適性的學習環境，建構健康、和諧、友善之校園風氣，並納入班會討論記錄。

◎衛生組(請班長務必將本頁傳閱衛生糾察、正副服務、環保)

一、防疫期間注意事項：

- (一)依據中央指揮中心防疫規定，室內室外應全程戴口罩。用餐取下口罩時，務必先放好用餐隔板。
- (二)停止跨班級或年級聚集共同飲食的場合(如班日活動)，請調整為其他方式進行學姊妹情誼與學習交流。
- (三)請保持班級教室開窗通風，座位不緊靠，應有適當間距。
- (四)身處人潮擁擠處(如搭乘電梯)，請戴口罩並減少交談。
- (五)在校期間若遇身體不適，請返家休息，避免至健康中心臥床，以有效降低病菌傳染風險。
- (六)打掃工作需加上使用稀釋漂白水消毒、補充洗手乳，範圍涵蓋外掃區及廁所。
- (七)每日務必消毒常用區域，如桌椅面、電燈開關、門把、公用電腦的鍵盤滑鼠等。
- (八)每次使用麥克風後，確實使用酒精消毒麥克風頭。

二、未完成上學期 109-1 寒假返校打掃同學請至衛生組登記補打掃，於第一次段考前以 1:4 次數進行補打掃工作(每次 30 分鐘)。第一次段考後未完成記警告。

三、暑假返校打掃：服務股長上網登記可以打掃的日期(中午 12:30-13:00)，每日限登記一班。以班級為單位。

109-2 班級暑假返校打掃次數

109高一(現高二)	忠	愛	平	勤	樂	射	御						
暑假返校次數	1	1	1	1	1	1	3						
109高二(現高三)	忠	孝	仁	義	和	平	公	勤	良	御	書	數	
暑假返校次數	2	3	1	3	2	1	2	1	1	2	2	3	

四、下午彈性學習時間，維持現行打掃時間，建議各班事先協調在校上課同學打掃廁所及外掃區，教室只針對垃圾囤積扣分。

五、本學期從第 3 週(9/13)起開始「班級整潔競賽」，學期結算成績各年級前 3 及後 3 名，將減少及增加班級暑假返校打掃次數。

六、本周請完成紅單箱裝設。各班級請注意是否有紅單，俾利於 12:40 前註銷紅單。未裝設紅單箱之班級將另外開紅單。

七、請檢查現有掃具(含教室、廁所)，整齊排列並清楚貼上班級標示。損壞掃具移到資源回收場樓梯下。多餘掃具移到二手掃具區。評估所需領取之掃具，先至二手掃具區領取，不足再到衛生組領取。

八、各班**副體育股長**請每日查詢空氣品質(AQI)，在空氣品質為「普通」以下時，請戴上口罩、關閉門窗，並提醒戶外教學老師，是否減少戶外活動時間。環保署空氣品質即時監測網：<https://airtw.epa.gov.tw/> (可由 QR code 進入)，或手機下載環保署「環境即時通 app」。

AQI	0~50	51~100	101~150	151~200	201~300	301~500
對健康的影響 [代表顏色]	良好 [綠]	普通 [黃]	對敏感族群 不健康[橘]	對所有族群不健康 [紅]	非常不健康 [紫]	危害 [褐紅]
活動建議	正常戶外活動		學生仍可進行戶外活動，但建議減少長時間劇烈運動。	學生應避免長時間劇烈運動，戶外活動應增加休息時間	學生應立即停止戶外活動，並將課程調整於室內進行。	

九、各掃區請注意積水容器需倒扣。若發現容器積水已久，請將水倒至陽光直射處，勿倒入水溝或洗手台，才能有效消滅子子。環保局不定時將到校稽查，若發現班級掃區有積水致子子產生，環保局將對該班級開罰。請各班每周上網填「登革熱防治環境檢查填報」<https://goo.gl/4itOzh>

1. 檢查範圍：各班內外掃區。

- 2. 負責填報人員：正副服務股長，或請其他幹部代理，不可漏填。
- 3. 填報時間：每周第一天上課，放學前填報完畢。
- 4. 為環保減紙，無法每次印紙本檢核表。若無法上網，請檢查後至衛生組回報。

5. 未填報記紅單。

積水檢查未回報 紅單 1 張	一信、一溫、一良、一恭、一書、 二信、二義、二良、二恭、二樂
-------------------	-----------------------------------

十、**正副環保股長**需輪值資源回收場(含每次大掃除)。請於打掃時間 5 分鐘內至回收場，找一書同學簽到。無法輪值可找人代理或換日期，未到者補輪值 2 次(或愛校 1 次)。全勤可登記公服時數(至衛生組拿公服條)。

十一、本週三紅單：

事由	班級	說明
未交回大掃除檢核表	9/1 開學：一信、一平	紅單 1 張



填報位址



填報查詢

◎體育組

一、9/8(三)12:10~13:10 體育組長幹部訓練

線上會議網址：<https://meet.google.com/mhk-hvfh-kuo>，幹部務必參加，未準時出席的同學，處以愛校學習二次，須於開學後一個月內執行完畢。

二、9/24(午)將宣布校慶大隊接力是否照常舉行，若照常舉行將於 10月7日 12:20 活動中心進行大隊接力預賽抽籤，若班級代表未到則由體育組代抽。

三、10/7 日將宣布校慶田賽、個人賽是否照常舉行。

四、游泳池暫不開放，將視疫情滾動式調整。

請同學確實遵守開放時間入池，非開放時間，禁止自行進入游泳，一經查證屬實記過處分，以維護游泳池安全。

五、**注意!**活動中心、地下室、游泳池嚴禁飲食，請大家配合維護環境整潔。

六、操場及跑道為合成橡膠及 PU 材質，請穿著運動鞋活動，並做好各項器材保護措施，以免損害場地。

七、請 109 下學期班際球賽獲獎未繳交明星球員名單的班級，盡速寄參賽球員名單(名單附件如電子檔)至 physical@gapps.fg.tp.edu.tw 體育組長信箱，主旨請打上:班際球賽_班級，以利獎狀製作。

備註：冠軍、亞軍各三人；季軍、殿軍各二人；第五、六名各一人。

八、防溺參與水上活動務必注意安全，請體育股長宣達防溺五步驟。



校園水域安全宣導

各位親愛的家長：

隨著天氣日漸炎熱，從事水域活動的機會增多，但也很遺憾常發生溺水死亡事件，發生主要在於「非上課時間及週末、假日下午時段」、「自行結伴出遊」及「溪河流戲水」頻率最高，暑假期間請家長和學校共同關心學生水域安全：

- ☒ 選擇合法地點
- ☒ 應有家長陪同
- ☒ 留意天氣變化
- ☒ 避免危險行為
- ☒ 學會水中自救
- ☒ 不穿吸衣褲



緊急聯絡電話：

1. 救災防護專案專線：119	2. 海巡服務專線：118
3. 報案專線：110	4. 行動電話急難救助專線：112

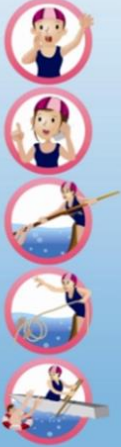
相關資訊網站：

- 教育部「學生水域運動安全網」
網址：<http://www.sports.url.tw/>
- 內政部消防署防災知識網→登山防溺篇
網址：http://www.nfa.gov.tw/nfa_k/
- 行政院災害防救委員會防救災數位學習網→水上活動注意事項
網址：<http://124.199.65.72/elearning/>

救溺五步

叫叫伸拋划 救溺先自保

- 叫** 大聲呼救
- 叫** 呼叫 119、118 110、112
- 伸** 利用延伸物 (竹竿、樹枝等)
- 拋** 拋送漂浮物 (球、繩、瓶等)
- 划** 利用大型浮具划過去 (船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等)



教育部 關心您