

國立羅東高級中學 110 學年度第一學期學務通報

期號：一 0 四一 日期：110.10.25

週次：九(110.10.24~110.10.30)

壹、學務要聞

綜合活動：10 月 27 日（三）

年級	活動內容	
	第六節	第七節
一年級	綜合活動(6) 運動會預賽	
二年級		
三年級		

一、110 學年度友善校園教室環保佈置比賽獲獎班級

	第一名 員生社 1000 元兌換券	第二名 員生社 700 元兌換券	第三名 員生社 500 元兌換券
高一	112	102	111
高二	210	209	214
高三	309	307	301
1. 每年級取前三名，另行通知得獎班級頒贈獎品，以資鼓勵。 2. 每班主要佈置同學可得獎狀+敘獎。			

貳、社團活動

110 學年度全校運動會教職員與學生趣味競賽預定於 10/29(五)舉行，辦法如下列所示，懇請各班推派 10 名同學代表踴躍參賽。

國立羅東高中 110 學年度全校運動會

教職員與學生趣味競賽辦法

壹、競賽時間：110 年 10 月 29 日(五) 上午場 11：30、下午場 15：30

上午先進行高一及高二的趣味競賽，下午再進行高三及教職員組。

貳、檢錄時間：

上午場：請高一參賽同學提早 10 分鐘（11：20）於比賽場地檢錄；高二參賽同學請於 11:25 於比賽場地檢錄。

下午場：請高三參賽同學提早 10 分鐘（15：20）於比賽場地檢錄；教職員組參賽同仁請提早熱身，聽到廣播後至比賽場地集合檢錄。

參、工作人員：將徵召校運會趣味競賽志工，約 21 人。

※工作人員請於 11：10、15：10（活動前 20 分鐘）集合準備活動用品。

肆、競賽地點：飛羚田徑場草地中央

伍、競賽分組：

分高一組、高二組及高三組分別競賽，各組競賽項目請見比賽說明，每班不限男女，高一、高二、高三每隊 10 人；教職員組各分為「高一導師」、「高二導師」、「高三導師」、「專任教師+行政人員」，共四組，倘若另外有組隊需求，請洽學務處活動組，不限男女每隊 7 人。

陸、競賽器材：足球 15 顆、三角錐 20 支、碼錶 8 個、發令槍 1 把。

柒、比賽說明：

1. 各組比賽辦法規則統一，皆採分組計時決賽，並各取前三名頒發獎狀及獎品。

2. 如屆時疫情趨於嚴峻，或逢雨勢過大，則本趣味競賽取消，亦不另行補辦。

※趣味競賽名稱：有你就「足」夠

方式說明：

1. 每次七班進行比賽，第一組為一班~七班，第二組為八班~十四班。
2. 競賽距離 20 公尺，分別於行進路徑起點及終點設置三角錐。
3. 各組選手於行進路徑起迄點各配置 5 名隊員，由起點處第一位隊員全程以腳踢運足球，直至另一端三角錐處後交由下一名隊員踢運足球，如此反覆進行，至最後一位隊員以腳踢運足球至設置三角錐後，全隊蹲下，並大喊「我愛羅高」即停止計時，以時間長短為獲勝依據。
4. 移動途中不可以手拿取足球，且不可偏離行進路徑，亦不得干擾其他隊伍；任何違規以加 3 秒計算，可累加。

捌、競賽獎勵：

1. 高一、高二及高三組分別取前三名頒發飲料一箱。
2. 教職員組取前三名由本校家長會頒發獎勵品一份。

玖、本辦法經陳校長核可後實施，修正時亦同。

1. 110 學年度羅高文藝獎暨攝影比賽已於各班與學校首頁公告比賽辦法，請有興趣參與的同學留意相關訊息
2. 110 學年度高一班際合唱辦法如下列所示，並已於各班與學校首頁公告比賽辦法，懇請高一各班同學踴躍參與。

國立羅東高級中學 110 學年度 高一班際合唱比賽實施辦法

一、目的：

1. 為提升音樂教學效果，以養成愛好合唱音樂藝術之風氣。
2. 提升班級團體凝聚力、增加學生對學校之認同、培養團隊默契，增進合作教育。
3. 配合藝術教育活動，涵養具美感品質與宏觀視野的現代國民。

二、參加對象：以班級為單位，高一各班一律參加。

三、注意事項：

- (a) 所有同學皆需上台，「指揮」需由班上同學選任，「伴奏」若無適當人選，可聘請友班同學協助，但不列入最佳伴奏評選。人數不足由承辦單位扣減「團體精神」項成績。
- (b) 為求比賽公平，比賽中禁止使用任何擴音設備，若有需要其他樂器伴奏，請以原音原聲為主。賽前各班可自行利用班級彈性時間演練，惟不得影響正常課程之實施或干擾其他班級上課安寧。
- (c) 由於本校琴房經年累月使用磨耗下，漏水情形日益嚴重，如繼續使用恐有安全之虞，且創藝館現有各教室及場館皆有置放樂器或設備，恐不便外借，故情商各班導師洽詢總務處或班級音樂任課老師，協助借用其他校內現有之場館練習並從旁指導。如需使用可捲式電子琴 Keyboard 之班級，可逕洽學務處社團活動組登記借用。
- (d) 本活動謹依本校防疫小組訂定之相關防疫準則實施，並隨時依照中央疫情指揮中心及教育部國教署頒佈之最新相關法令進行滾動修正，如遇疫情發展趨於嚴峻，則可能延期或取消辦理，相關後續因應措施將另行公告周知。

四、報名方式：各班班長請於 11 月 17 日(三)前填妥報名表，送請音樂老師及導師簽名後，繳交自選曲曲譜影本，再交至學務處社團活動組彙整。

五、比賽時間：110 年 12 月 22 日(三)下午六、七節

六、比賽地點：本校中正堂

七、比賽曲目：

1. 指定曲—Over The Rainbow。
2. 自選曲—各班可就中外藝術歌曲、宗教歌曲、民謠民歌、流行歌曲中自選一首，樂譜須為合唱歌曲之出版品（可以國、台、客、英、原住民語呈現，不限聲部）。

八、評分標準：

音樂表現及技巧 (音準、節拍、咬字、 合音表現、情意表現)	團體精神 (含團隊默契、服裝 造型及團體表現)	指揮	伴奏
50%	20%	15%	15%

九、評審委員：由學務處聘請校外合唱方面之專家擔任。

十、抽籤：請各班班長於 12 月 9 日(四)第二節下課班長集合時間至學務處前參加抽籤；未到者由社團活動組代抽，不得有異議。

十一、獎勵：

1. 獎項—

名次	名額
第一名	1
第二名	2
第三名	3

2. 前三名班級頒發獎品乙份、獎狀乙紙。

3. 個人獎項—最佳伴奏(以鋼琴伴奏為評比對象)、最佳指揮各一名頒發獎狀乙紙。

4. 特殊獎項—最佳團體默契獎，頒發獎狀乙紙

十二、本辦法經校長核可後實施，如有未盡事宜，主辦單位將於比賽開始前補充說明之。

1. 辯論社將於 10 月 31 日(日)上午於羅高演藝廳舉行新生盃辯論賽決賽，請密切留意相關訊息，欲知更多詳情亦可掃描下方辯論社 FB 粉專 QR CODE 洽詢。



2. 110 學年度宜蘭縣學生音樂比賽本校學生報名情況：個人賽音樂班學生 19 名，一般生 18 名；團體賽音樂班學生 1 隊(高中職 A 組鋼琴五重奏)，一般生 5 隊(高中職組口琴四重奏、高中職 B 組銅管五重奏、高中職 B 組絲竹室內樂合奏、高中職 B 組管樂合奏、高中職 B 組國樂合奏)，團體賽預計將於 11 月 8 日起至 11 月 15 日止(@金車事業宜蘭會議中心)，個人賽預計將於 11 月 15 日起至 11 月 20 日止(@南屏國小)，懇請各位同學為本校參賽學生加油！
3. 2021 中信盃黑豹旗第九屆全國高中棒球大賽正式點燃戰火！本校棒球隊第一場比賽預計於 11/1(一)13:00 於三重棒球場對戰臺北市南港高工，懇請各位同學為羅高棒球隊加油！預祝旗開得勝！

參、宣導事項

110 年全校運動會活動學生注意事項：

- 08:00 班長及旗手至集結位置，面向春風台由右至左 301-114、211 為中央伍。
- 同學可直接著班服(穿班服之班級、顏色形式必須一致)或學校運動服(長褲短褲亦可)
- 運動會當天為正常上課日，中午不可外出，一律在校用餐，不假外出者，經發現一律依校規小過懲處。(未出席者依請假規定辦理，事、病假需經導師同意)
- 競賽開始後，選手至參賽位置，其餘同學皆在教室觀賞線上賽事進行。
- 嚴禁同學於從事任何與運動會無關之活動。
- 活動中心設有醫護站，身體不適者可前往該站，由醫護人員陪同處置。請同學競賽前做好熱身活動，以減少運動傷害。
- 典禮結束後統一放學，需將教室內外環境打掃整理乾淨，不可先行離校。
- 放學時間由學務處統一宣告，擅自離校者記小過處分。

肆、榮譽榜

國立羅東高中 110 學年度第 1 學期第 8 週生活競賽班級名次			
	第一名	第二名	第三名
一年級	102	113	104
二年級	214	213	206
三年級	302	306	304

伍、放學後環境檢查扣分表第 8 週

班 級	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114
扣 分	0.2	0	0.2	0.6	0.2	0.4	0	0	0	0.2	0	0.2	0	0
班 級	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214
扣 分	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
班 級	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314
扣 分	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

陸、學校環境衛生工作應注意事項：

一、第09-10週（10/25-11/05）廁所打掃班級：

1. 廁所設備阻塞、漏水或損壞，請衛生股長直接填寫總務處的「線上報修表單」，
網址：



<https://reurl.cc/a5yXZY>，或掃描右圖 QRCode。

2. 廁所打掃務必要掃地、拖地、刷洗洗手槽、大小便池黃垢及便間的地面要刷洗乾淨、撿拾及收拾垃圾、擦各臺面、鏡面及每天更新濾網等等。
3. 身障廁所、茶水間及電梯前地面，也是打掃範圍，請務必整理乾淨。

地點	仰山一樓	仰山二樓	仰山三樓	仰山四樓	觀海一樓	觀海二樓	觀海三樓	觀海四樓
負責 班級	男 308 女 312	311	304	105	男 202 女 205	208	213	109

二、第09-10週（10/25-11/05）打掃樓梯(要掃地要拖地)班級--仰山雙側：313，觀海雙側：113。

三、垃圾場、資源回收室

1. 開放時間：上課期間，每天上午9:50打開，下午1:10準時關閉。
2. 不接受個別班級在開放時間之外，要求打開丟垃圾，請在第二天開放時間內再去處理垃圾。
3. 垃圾場及資源回收室經發現違規亂丟者，一律在全校電視牆公布名單3天，並需在資源回收室及垃圾場工作，體驗反省學習3天(共6次：第2節下課及午休)，體驗反省學習未到者，每次登記愛校服務1次。

四、廚餘回收時間：7:30～17:30。

- ※倒廚餘步驟：1.請先將上方乾的廚餘倒進廚餘桶。(湯汁請勿倒入廚餘桶)
2.再將桶內湯汁倒入洗廚餘桶的水槽後再清洗。

五、在校期間若遇身體不適或發燒，請回報健康中心，並返家休息，避免至健康中心臥床，以有效降低病毒傳染風險。

。