

清水週訊



113學年度下學期

發行日期：114.04.16

發行單位：學務處

執行秘書：周育資組長

發行人：賴來展校長

總編輯：林呈隆主任

文書編輯：蔡緬瑋老師

請各班導師於班週會時間進行佈達並張貼於班級公佈欄，謝謝。



本校足球隊參加113學年度中等學校足球聯賽11人制榮獲高男組季軍 感謝楊志盛、黃琦瑞教練辛勤指導

312：李維特、孫亮宇、黃翊辰、范振宸、李宥成、邱信翰、呂御丞、蔡子強、余冠亨、王宇鈞

212：呂毅宏、林萬洋、李承霖、朱紘廷、林祐良、張哲睿、李明軒、李承諺、葉鼎綸、陳泓宇、高峯睿、紀辰豫



本校跆拳道隊參加114年台中市主委盃全國跆拳道錦標賽表現優異 感謝童雅琳、童品臻、林庭安教練辛勤指導

212林宜靚 高中女子組57公斤級 第二名

907李毓彤 國中女子組44公斤級 第三名

212王寓湘 高中女子組73公斤級 第二名

905張鈞豪 國中男子組63公斤級 第三名

212李嘉隍 高中男子組54公斤級 第三名

212陳孝傑 高中男子組80公斤級 第三名

112李奕勳 高中男子組80公斤級 第三名



本校武術隊參加114年新北市青少年國武術錦標賽暨全國邀請賽表現優異 感謝陳景旻、陳如靜、王博玄教練辛勤指導

312林宥澤 社會男子組刀術 第一名

904陳竑少 國中男子組奇兵第二類 第一名

312涂佑鴻 社會男子組南拳 第一名

902林芸靚 國中女子組內家拳第二類 第一名

212許嘉凌 高中女子組太極劍 第一名

902林佩琪 國中女子組南拳第一類 第一名

112顏藝丞 高中男子組北拳第二類 第一名

902蔡承祐 國中男子組短兵第一類 第二名

112林家瑜 高中女子組槍術 第一名

905梁芯慈 國中女子組北拳第二類 第二名

112譚順恩 高中女子組內家拳第二類 第一名

804胡祐婷 國中女子組短兵第二類 第二名

212周伯諺 高中男子組長拳 第二名

902許誠恩 國中男子組長兵第三類 第三名

112游曜瑋 高中男子組南拳南棍全能 第二名

905吳柏勳 國中男子組短兵第一類 第五名

804潘品皓 國中男子組短兵第一類 第六名



113學年度高二排球比賽成績公告 感謝各班體育老師及導師辛勤指導

男生組：第一名_204 第二名_211 第三名_203 第四名_210

女生組：第一名_205 第二名_207 第三名_208 第四名_201

【訓育組】

1. 國中部同學請檢視服務學習時數是否沒有達到三學期每學期6小時之規定。
2. 歡迎七年級同學踴躍報名自我實踐計畫,計畫辦法請參閱校網。
3. 113學年度畢業歌曲、班級影片、創作影片請國中九年級、高中三年級參閱校網公告，高中影片截止至5/9，國中影片截止至5/20。

【體育組】

1. 七年級投籃比賽將於4/18(五)09:00~10:00舉行，賽程已公告於校網，請各班務必留意檢錄時間！
2. 高一排球比賽將於4/25(五)14:00~20:00舉行，4/18(五)11:10報名截止，4/18(五)12:35在學務處體育組進行抽籤。
3. 本校操場人工草皮工程仍在施工中，請全校師生切勿進入圍籬內的工區，在跑道附近活動時，也請特別留意自身安全。

【生輔組】

1. 4/18 高三交通安全教育宣導(至真視聽教室/第七節)。
2. 4/19 第二次假日愛校服務。
 - (1) 假日愛校日：04/19(六)，上午8:20-11:30(最晚於12點完成)。
 - (2) 申請期限：4/14(一)起至4/17(四)16:30前，攜帶已核章的銷過單至生輔組完成登記，逾時不予受理！
 - (3) 開班人數：達10人即開班，反之，未達10人則不予開班。
 - (4) 一次「假日愛校服務」僅可銷一支小過，如欲銷大過者則須以小過換算之(一支大過等於三支小過，需做三次假日愛校服務)。

校服務)。

3. 本校「學生在校作息時間實施辦法」、「學生請假規則」、「服儀相關規定」、「學生改過遷善銷過實施辦法」及「3C產品規定」，請各位老師可以參閱校網，並請協助提醒及督促。
 - (1)「學生在校作息時間實施辦法」<https://www.cssh.ntpc.edu.tw/p/406-1000-5892.r88.php?Lang=zh-tw>
 - (2)「學生請假規則」<https://www.cssh.ntpc.edu.tw/p/406-1000-2785.r88.php?Lang=zh-tw>
 - (3)「服儀相關規定」<https://www.cssh.ntpc.edu.tw/p/406-1000-2791.r88.php?Lang=zh-tw>
 - (4)「學生改過遷善銷過實施辦法」<https://www.cssh.ntpc.edu.tw/p/406-1000-14591.r71.php>
 - (5)「3C產品規定」<https://www.cssh.ntpc.edu.tw/p/406-1000-2786.r88.php?Lang=zh-tw>
4. 本校**校園關閉時間為18點整**，為維護校園安全，除「晚自習」及「運動代表隊」學生，或有經申請之社團、班級可於規定時間內留校活動。

【衛生組】

【健康中心宣導】

一、運動結束後務必拉筋：(採用弓箭步，小腿拉直，數30下後換腳)

透過伸展幫助身體緩和，可緩解運動後的不適感，改善頭暈、肌肉痠痛情形，且有助於減少因運動造成的肌肉損傷，還可以讓體態更修長。

二、受傷時初步處理：

1. 流鼻血：用食指及大拇指用力加壓鼻子(兩眼中間的鼻梁位置)10-15分鐘，墊衛生紙在鼻孔下方避免血液弄髒衣服。
2. 燙傷：部位沖冷水15分鐘，是最有效緩解疼痛方法，不立即沖水而跑來健康中心的過程中，燙傷熱度會一直蔓延至皮膚深層，反而造成二度傷害。
3. 割裂傷：先用自來水沖洗傷口外表髒汙後，用衛生紙加壓出血部位再至健康中心，此為最有效預防二度感染的方法。

【活動組】

社團課事項

1. 社團課時，請高二社團社長確實掌握出席狀況，並於放學前進行最後一次點名，下課鐘響後才能准予下課放學。
2. 本校高中社團若有任何收費情形，統一由活動組印製收據後及核章，才可向社員進行費用收取。
3. 社團校外活動務必列印活動申請表並檢附活動計畫書、參加人員名冊、參加同學之家長同意書、保險證明文件影本等資料，經指導老師同意送學務處核准後，始可辦理活動，若未依規定辦理活動將依校規進行懲處。

高中部

1. 高三有意願參與畢聯會之同學可至304班向30413林宏綸同學報名參加。

共同事項

新北市政府文化局辦理「2025新北市學生影像新星獎」徵件競賽

報名組別分為一般組及種子新星組，分「劇情片」、「紀錄片」、「動畫片」及「實驗片」4類收件評審，徵件期程及相關規範如下：

徵件期間：即日起至114年7月10日23時59分止。

影片規範：影片應為113年6月30日(含)以後完成，各類型影片長度60分鐘以內。

種子新星組(國中小)：

徵件期間：即日起至114年5月16日23時59分止，僅需提交拍攝計畫。

拍攝計畫規範：內容應為113年6月30日(含)以後完成，獲獎後由報名團隊依計畫內容拍攝影片，並於114年9月1日提交。

總獎金新臺幣(以下同)157萬元整，總計25個獎項，含「超級新星獎」1名，獨得獎金40萬元。

鼓勵高中職、國中、國小學生進行影像創作，設立「種子新星獎—高中職」及「種子新星獎—國中小」各3名，每名獎金3萬元。

相關活動訊息可於IG搜尋「新北市學生影像新星獎」(<https://www.instagram.com/ntpcsfa?igsh=e jByZGxrNWhubTk4>)或參閱網站(<https://www.culture.ntpc.gov.tw/>)。