

臺北市中山區大佳國民小學 109 學年度第二學期體衛委員暨健康促進委員會議記錄

時間：110 年 3 月 11 日(星期四) 上午 8:10

地點：本校圖書館

主持人：李校長鍾慧

李鍾慧

出席者：

教務主任

傅育新

學務主任

邱百君

輔導主任

總務主任

陳海泉

教師代表

朱夏雄

家長會長

李尉瑄

家長代表：

林志豪

林宇婷

列席：

吳欣潔

護理師：曹麗云

會議記錄：

109 學年度健康促進業務報告

一、 健康體位

(一) 實施方式：

1. 每學期測量身高、體重，針對體位不良學生發放通知單，提供相關衛教及諮詢。
2. 107 學年下學期開始推行第凡內早餐-早餐自己動手做，大家(佳)好健康，持續至今。(早餐第一、平凡食材、家庭內自做)
3. 辦理學童營養午餐。
4. 每天早點水果快樂吃。
5. 每周一次午茶悠閒時光(周二)。
6. 配合校內體育課及運動日、導師時間、下課時間鼓勵多運動。
7. 推動校園無糖及減糖飲食。
8. 配合健康課程教導健康體位知識。
9. 辦理健康促進闖關活動(健康體位是其中議題之一)(3/31)
10. 辦理健康飲食等宣導活動。
11. 設立健康公佈欄。

(二) 檢討與改進~體位肥胖學童

1. 學校方面：
 - (1) 加強運動強度與時間。
 - (2) 鼓勵下課多至戶外活動，勿常於教室執行靜態活動。
 - (3) 注意飲食均衡與總量控制。
 - (4) 提供相關衛教與協助。
2. 家長方面：
 - (1) 平時勿吃零食，減少含糖飲料攝取。
 - (2) 鼓勵及陪伴多做戶外活動及有氧運動。
 - (3) 注意飲食均衡與總量控制。

(三) 健康體位小秘訣：85210(保我 210)。

二、 視力保健

(一) 實施方式：

1. 每學期測量視力，針對視力不良學生進行追蹤輔導。
2. 上學期測量一年級新生立體感，針對異常學生發放就醫通知單進行複檢
3. 一、四年級全身健康檢查(包含眼睛及辨色力篩檢)。
4. 進行「護眼」專案：1-5 年級~免費檢查時間 110/1/1-12/31，6 年級~
免費檢查時間 110/1/1-6/30 止。
5. 配合校內體育課及運動日、導師時間、下課時間鼓勵多運動，讓眼睛放鬆
6. 辦理一年級健康促進闖關活動(視力保健為其一議題)(3/31)。
7. 辦理視力保健宣導活動(6/4)。
8. 設立健康公佈欄。
9. 提供相關衛教與諮詢。

(二)護眼密碼：853240(幫我刪惡視力)、護眼 123 遠離惡視力

三、 口腔保健：

(一) 實施方式：

1. 每班設牙刷、杯架，上方加裝紫外線消毒燈，做好消毒殺菌設施。
2. 每天中午施行餐後潔牙(不定期檢查牙刷)。
3. 每周一次含氟漱口水實施(每周一早上，如遇休假順延至隔天)。
4. 配合健康課程教導口腔保健知識。
5. 每半年予小一學生牙齒塗氟、窩溝封填檢查。
6. 牙醫師到校為二年級學生進行補塗氟、窩溝封填檢查。
7. 衛生組長與護理師入班宣導如何預防齲齒、正確潔牙與牙菌斑檢測教學。
8. 每周不定期於午餐後抽檢學生接受牙菌斑檢測。
9. 每學年辦理一次口腔衛生檢查，針對口衛不良學生進行追蹤輔導及諮詢。
10. 辦理一年級健康促進闖關活動(口腔保健為其一議題)(3/31)。

11. 推動校園無糖及減糖飲食。
12. 辦理「健牙家庭」，全方位防護牙齒。
13. 辦理口腔衛生宣導活動。
14. 設立健康公佈欄。

(二) 檢討與改進

1. 學校方面：
 - (1)部分班級齲齒矯治率偏低(未達 90%)，加強宣導。
 - (2)部分班級齲齒盛行率偏高，已請老師協助加強牙齒保健與餐後潔牙。
 - (3)提供相關衛教與協助。
2. 家長方面：
 - (1)加強督促學童在家正確潔牙及口腔衛生。
 - (2)收到學校發放之複檢通知單時，務必撥空帶孩子前往牙醫進行進一步治療。

(三) 保持健康牙齒的方法：

1. 三餐飯後及睡前要刷牙(用餐後 30 分鐘內刷牙及使用牙線)。
2. 少吃零食、甜食。
3. 每半年定期檢查牙齒。
4. 使用含氟牙膏、漱口水(1000ppm)。
5. 每半年塗氟。
6. 第一大白齒窩溝封填。

二、討論事項：

三、臨時動議：

1. 校長：班級潔牙率須再加強。

109 學年度體育業務報告

1. 為培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度，除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，依國民體育法，每週應達 150 分鐘以上。本校安排如下：

- (一) 每週二上午 8:00~8:40 安排運動日，除了健康操練習外，亦進行呼拉圈、跳球、魔天球、飛盤等運動項目。
- (二) 每日課間活動，鼓勵學生至室外運動。
- (三) 學務處外放置多種公用球及自行車練習車，提供學生多樣運動選擇。
- (四) 運動性社團開設，鼓勵學生踴躍參加。

2. 為鼓勵學生將跑步養成習慣，並持續記錄所跑路程，本學期持續推動「大佳跑百岳」活動，將臺灣百岳的高度換算成長度，每個關卡亦設置臺灣原生種動物，除了能讓學生養成跑步的好習慣，也融入自然社會題材，讓學生能更加認識自己所生長的环境。

3. 本學期重要體育時程如下：

- 3/8~3/9 臺北市小學聯合運動會(田徑)
- 3/10~3/12 臺北市教育盃五人制足球錦標賽
- 3/10~3/13 臺北市青年盃盃射箭錦標賽
- 3/10~3/13 臺北市教育盃籃球錦標賽
- 3/23~26 臺北市國小樂樂棒球錦標賽(普及化運動)
- 5/28 臺北市國小健身操比賽(普及化運動)
- 5/10~6/3 四、五、六年級游泳課程

二、討論事項

校長：本校持續發展多元體育項目，目前校內的代表隊皆為亞、奧運體育項目，然而本校沒有體育班及專任教練，各代表隊之校外比賽仍需家長自行接送，校方可補貼學生出賽之公車及誤餐費用，另外針對市級、區級及教育盃的比賽，學校將派隨隊教師予以協助。

109 學年度體育業務報告

1. 為培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度，除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，依國民體育法，每週應達 150 分鐘以上。本校安排如下：

- (一) 每週二上午 8:00~8:40 安排運動日，除了健康操練習外，亦進行呼拉圈、跳球、魔天球、飛盤等運動項目。
- (二) 每日課間活動，鼓勵學生至室外運動。
- (三) 學務處外放置多種公用球及自行車練習車，提供學生多樣運動選擇。
- (四) 運動性社團開設，鼓勵學生踴躍參加。

2. 為鼓勵學生將跑步養成習慣，並持續記錄所跑路程，本學期持續推動「大佳跑百岳」活動，將臺灣百岳的高度換算成長度，每個關卡亦設置臺灣原生種動物，除了能讓學生養成跑步的好習慣，也融入自然社會題材，讓學生能更加認識自己所生長的环境。

3. 本學期重要體育時程如下：

- 3/8~3/9 臺北市小學聯合運動會(田徑)
- 3/10~3/12 臺北市教育盃五人制足球錦標賽
- 3/10~3/13 臺北市青年盃盃射箭錦標賽
- 3/10~3/13 臺北市教育盃籃球錦標賽
- 3/23~26 臺北市國小樂樂棒球錦標賽(普及化運動)
- 5/28 臺北市國小健身操比賽(普及化運動)
- 5/10~6/3 四、五、六年級游泳課程

二、討論事項

校長：本校持續發展多元體育項目，目前校內的代表隊皆為亞、奧運體育項目，然而本校沒有體育班及專任教練，各代表隊之校外比賽仍需家長自行接送，校方可補貼學生出賽之公車及誤餐費用，另外針對市級、區級及教育盃的比賽，學校將派隨隊教師予以協助。