

臺北市中山區大佳國民小學 108 學年度下學期第一次健體委員會會議記錄

時 間：109 年 3 月 12 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

傅寶新

學務主任

林茂君

輔導主任

總務主任

家長會長

李桂娟

教師代表

李麗娟

家長代表：

林若蘭

列席：

郭修廷、黃士成、錢妍伶

黃香吟、呂欣琪、李嘉喬

會議記錄：

本校 108 學年度下學期第一次體衛會議

一、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、跳跳球、魔力球、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，提供學生多樣運動選擇。
- (四) 運動日器材及公用球定期擦拭消毒。

2. 為鼓勵學生將跑步養成習慣，並持續記錄所跑路程，下學期持續推動「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，未來將發放紀念胸章，鼓勵小朋友多多參與。

3. 本學期重要體育時程如下

4/5~4/6 北市國小運動會

3/14~17 青年盃射箭

3/18 中正國小籃球隊交流

4/8 厚德國小籃球隊交流

7/3~10 校內球類競賽

5/25~6/18 四~六年級游泳課

4. 訂定大佳國小學生健康守則

- 1、每天晚上十點前上床，睡足八小時(健康生活)
- 2、愛整潔、勤洗手(健康生活)
- 3、咳嗽戴口罩、發燒不上學(健康生活)
- 4、自備水壺或水杯、每日喝水 1000CC 以上(健康生活)
- 5、每天運動達 30 分鐘(健康體位)

6、用餐不挑食，天天五蔬果(健康飲食)

7、天天吃早餐(健康飲食)

8、餐後睡前要潔牙(口腔衛生)

9、讀書寫字注意光線，坐姿端正(視力保健)

10、用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘。(視力保健)

(本校健康守則參考教育部十要、十不要健康守則修訂而成)

5. 為了改善學童健康促進，本校計畫舉辦健康促進闖關活動，以及大佳健牙攻略寶典。

二、討論事項

家長：關於大佳跑百岳的部分是由誰做認證？

校方：小朋友、家長、老師皆可以彼此之間可以互相認證、監督。

校方：學校實施減糖政策，鼓勵教師及家長以其他方式取代含糖飲料及糖果的獎勵。

代理教師兼
體育組長 郭修延

教師兼 林芃君
0312/1120

臺北市中山區
大佳國民小學 李鍾慧
0312/1755