

新北市立柑園國民中學 112 學年度第 2 學期

第 2 次學校衛生委員會 會議紀錄

時間：113 年 6 月 14 日（星期五）12:30-12:40

地點：Meet 線上會議 會議代碼:gyjh08

主席：黃淑君校長

紀錄：吳俊瑩組長

與會人員：詳見簽到表。

一、主席致詞：略

二、業務報告：

事項一、報告本學期健康促進成果，以主議題「健康體位」六大範疇執行策略說明。

六大範疇	實施策略及內容
學校衛生 政策	1. 利用 健康促進網路問卷平台 ，對學生「健康體位」進行前測及後測，據以微調擬定宣導策略。  
	2. 辦理「 台灣跑透透 」學校性健康體位衛教宣導活動，達成 85210 目標。  
	3. 結合 SH150 ，達成每天身體活動一小時（包括運動 30 分鐘）目標。  
	4. 在校喝足白開水政策 30CC*體重。  
	5. 制定在校午餐將菜吃光光政策。   
	6. 辦理學校性健康體位衛教宣導活動，達成 85210。



7. 幼兒園上下午各戶外活動 30 分鐘（含出汗性大肌肉活動 30 分鐘）。



學校物質 環境

1. 國中部及附設幼兒園設有自立午餐廚房，設計健康飲食，避免油炸、過油、勾芡、甜飲餐食。

112學年度第1學期第19週
附設國民中學 營養午餐菜單

日期	星期	菜名	國庫	新學期大計
12/1	一	光 芒		
12/16	二	鹽焗菜丁 有機蔬菜 五香滷味	146.57	
		豬大腸肉 紅蘿蔔炒蛋 鹹蛋	108.65	
12/27	三	鹽焗菜丁 五香滷味	225.87	
		豬大腸肉 紅蘿蔔炒蛋 鹹蛋	65.80	
		豬大腸肉 紅蘿蔔炒蛋 鹹蛋	8.71	
		豬大腸肉 紅蘿蔔炒蛋 鹹蛋	55.21	
12/28	四	鹽焗菜丁 五香滷味	162.39	
		豬大腸肉 紅蘿蔔炒蛋 鹹蛋	8.86	
		豬大腸肉 紅蘿蔔炒蛋 鹹蛋	203.93	
12/29	五	鹽焗菜丁 五香滷味	195.48	
		豬大腸肉 紅蘿蔔炒蛋 鹹蛋	109.52	
		豬大腸肉 紅蘿蔔炒蛋 鹹蛋	7.48	
		豬大腸肉 紅蘿蔔炒蛋 鹹蛋	41.50	

112學年度第2學期第15週
附設國民中學 營養午餐菜單

日期	星期	菜名	國庫	新學期大計
12/1	一	光 芒		
12/16	二	鹽焗菜丁 有機蔬菜 五香滷味	146.57	
		豬大腸肉 紅蘿蔔炒蛋 鹹蛋	108.65	
12/27	三	鹽焗菜丁 五香滷味	225.87	
		豬大腸肉 紅蘿蔔炒蛋 鹹蛋	65.80	
		豬大腸肉 紅蘿蔔炒蛋 鹹蛋	8.71	
		豬大腸肉 紅蘿蔔炒蛋 鹹蛋	55.21	
12/28	四	鹽焗菜丁 五香滷味	162.39	
		豬大腸肉 紅蘿蔔炒蛋 鹹蛋	8.86	
		豬大腸肉 紅蘿蔔炒蛋 鹹蛋	203.93	
12/29	五	鹽焗菜丁 五香滷味	195.48	
		豬大腸肉 紅蘿蔔炒蛋 鹹蛋	109.52	
		豬大腸肉 紅蘿蔔炒蛋 鹹蛋	7.48	
		豬大腸肉 紅蘿蔔炒蛋 鹹蛋	41.50	

愛物惜食，請把菜吃光光！

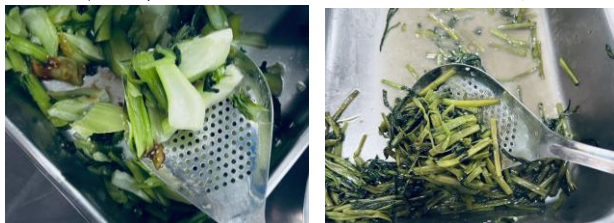
2. 配合教育局的健康中心設備更新，淘汰不適用健康檢查設備。



3. 充足水龍頭、洗手台配置，設置飲水機，定期濾心更換與水質檢測，並定期清洗水塔。



4. 使用有洞菜勺盛取食物，避免食用過多湯汁增加熱量。



學校社會 環境

1. 成立學生健康性動態社團，提供學生參與學校健康管理。



2. 辦理體育競賽，鼓勵學生自主運動。



3. 國中及附設幼兒園設置健康體位、健康飲食情境佈置。



4. 成立教師健康社團，聯絡同仁情誼。



健康生活
技能教學
及活動

1. 健康教育課程之產出（健康體位教學教案、教學過程、學生學習省思、健康技能展現成果）培育學生健康素養，養成自主健康管理習慣）。

序	計畫名稱	負責人	實施時間	實施地點	實施對象	實施內容	實施成效
1	「健康體位」主題課程	林美玲	108學年	國中部	國中部學生	1. 健康體位之重要性 2. 健康體位之養成 3. 健康體位之展現	學生能了解健康體位之重要性，並能養成健康體位之習慣。
2	「健康飲食」主題課程	林美玲	108學年	國中部	國中部學生	1. 健康飲食之重要性 2. 健康飲食之養成 3. 健康飲食之展現	學生能了解健康飲食之重要性，並能養成健康飲食之習慣。
3	「健康運動」主題課程	林美玲	108學年	國中部	國中部學生	1. 健康運動之重要性 2. 健康運動之養成 3. 健康運動之展現	學生能了解健康運動之重要性，並能養成健康運動之習慣。



2. 跨領域課程融入健康體位議題（非體育課程）。



3. 國中及附設幼兒園培育一人一運動習慣，每天自主運動習慣。



社區關係

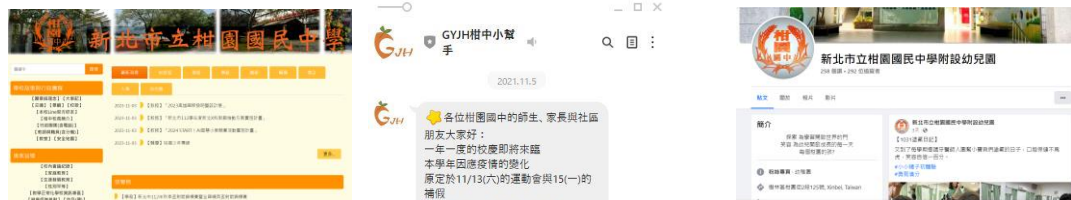
1. 結合家長日、校慶運動會等，辦理家長社區健康促進宣導與增能。



2. 開放校園鼓勵社區民眾運動。



3. 利用學校網頁、川堂公佈欄、跑馬燈，宣導推動健康促進議題訊息。



4. 結合社區醫療資源、民間公益團體、基金會、大專院校建交合作，協助學校推動健康促進。



5. 建立學校學區內社區體位保健網絡。



健康服務

1. 每學期健康檢查進行統計分析，以了解學生體位狀況，作為改進依據。

新北市立柑園國民中學112學年度(學期)體位測驗結果統計報告(年級別)

年級	性別	人數	體重	身高	BMI	體脂率	腰圍	血壓	視力
七年級	男	115	48.5	165.5	17.8	18.5	75.5	110/70	0.8
	女	115	45.5	155.5	18.9	19.5	70.5	105/65	0.8
	合計	230	94.0	321.0	18.3	19.0	73.0	107.5/67.5	0.8
	比率	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
八年級	男	115	55.5	175.5	17.9	18.5	75.5	110/70	0.8
	女	115	50.5	165.5	18.4	19.5	70.5	105/65	0.8
	合計	230	106.0	341.0	18.1	19.0	73.0	107.5/67.5	0.8
	比率	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
九年級	男	115	65.5	185.5	19.1	19.5	80.5	115/75	0.8
	女	115	60.5	175.5	19.6	20.5	75.5	110/70	0.8
	合計	230	126.0	361.0	19.3	20.0	78.0	112.5/72.5	0.8
	比率	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
合計	675	326.0	1023.0	18.4	19.3	74.0	109.0/69.0	0.8	

2. 每學期量完身高體重，健康中心針對體位不良的個管學生發放家長衛教暨通知單，請家長協助孩子檢視、做到 85210 相關知能。

家長衛教暨通知單

親愛的家長：您好！我是柑園國中健康中心老師。為了讓您的孩子能擁有健康的體格，我們特別設計了這份家長衛教暨通知單，希望能幫助您了解孩子的體位狀況，並提供相關的衛教建議。

您的孩子姓名：____ 年級：____ 性別：____

體位測驗結果：體重：____ 身高：____ BMI：____ 體脂率：____ 腰圍：____ 血壓：____ 視力：____

根據測驗結果，您的孩子目前體位狀況如下：

- 體重：____ (BMI: ____)
- 身高：____ (BMI: ____)
- 體脂率：____ (BMI: ____)
- 腰圍：____ (BMI: ____)
- 血壓：____ (BMI: ____)
- 視力：____ (BMI: ____)

為了改善您的孩子體位不良的情況，我們建議您採取以下措施：

1. 飲食方面：
 - 減少油炸、高糖、高鹽食物的攝取。
 - 增加蔬菜、水果、全穀類食物的攝取。
 - 避免吃太多零食，特別是含糖飲料。
 - 避免吃太多油炸食品、加工食品。
 - 避免吃太多高脂肪、高熱量的食物。
 - 避免吃太多高糖、高鹽的食物。
 - 避免吃太多高脂肪、高熱量的食物。
 - 避免吃太多高糖、高鹽的食物。
2. 運動方面：
 - 每天至少運動 30 分鐘以上。
 - 避免久坐，特別是看電視、玩電腦、打手機等。
 - 避免長時間使用手機、電腦、平板等電子產品。
 - 避免長時間使用手機、電腦、平板等電子產品。
 - 避免長時間使用手機、電腦、平板等電子產品。
3. 姿勢方面：
 - 避免長時間使用手機、電腦、平板等電子產品。
 - 避免長時間使用手機、電腦、平板等電子產品。
 - 避免長時間使用手機、電腦、平板等電子產品。
 - 避免長時間使用手機、電腦、平板等電子產品。
 - 避免長時間使用手機、電腦、平板等電子產品。

如果您有任何疑問，請隨時與健康中心老師聯繫。我們將竭誠為您服務。

健康中心老師：____ 電話：____ 信箱：____

家長簽名：____ 日期：____

3. 體位異常學生異常學生列冊管理，提供相關衛教，並辦理個案管理、追蹤輔導。

新北市柑園國中體位不良個案管理紀錄

個案姓名：____ 年級：____ 性別：____

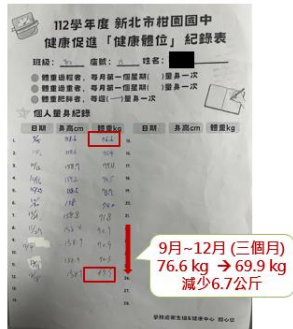
項目	第一次	第二次	第三次	第四次	第五次	第六次	第七次	第八次	第九次	第十次
體重	55.5	56.5	57.5	58.5	59.5	60.5	61.5	62.5	63.5	64.5
身高	165.5	166.5	167.5	168.5	169.5	170.5	171.5	172.5	173.5	174.5
BMI	20.1	20.2	20.3	20.4	20.5	20.6	20.7	20.8	20.9	21.0
體脂率	18.5	18.6	18.7	18.8	18.9	19.0	19.1	19.2	19.3	19.4
腰圍	75.5	76.5	77.5	78.5	79.5	80.5	81.5	82.5	83.5	84.5
血壓	110/70	111/71	112/72	113/73	114/74	115/75	116/76	117/77	118/78	119/79
視力	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8

個案管理紀錄：

第一次：____ 第二次：____ 第三次：____ 第四次：____ 第五次：____ 第六次：____ 第七次：____ 第八次：____ 第九次：____ 第十次：____

個案管理老師：____ 日期：____

4. 體位異常學生家長知能輔導，發放體位異常通知單，讓家長了解學生身長發育情形，協助體位控制。



5. 將個管學生列入**健康活力班**內，定期量測。



6. 指導學生健康飲食、每週一次定期測量身高、體重、腰臀圍與體脂肪，每天自主運動一小時，做好**體位自主健康管理與監控**。



事項二、112 學年度各議題數據達成指標情形

項目	指 標	本校	新北市	全國	達成指標情形
視力保健	裸視視力不良率	65.98	國中 74.74%	國中 72.26%	<input checked="" type="checkbox"/> 符合全市全國指標以下 <input type="checkbox"/> 高於全市全國指標尚需努力
	視力不良惡化率	2.52	國中 2.64%	國中 3.21%	<input checked="" type="checkbox"/> 符合全市全國指標以下 <input type="checkbox"/> 高於全市全國指標尚需努力
	視力不良複檢率	100	國中 93.07%	國中 84.28%	<input checked="" type="checkbox"/> 符合全市全國指標以上 <input type="checkbox"/> 低於全市全國指標尚需努力
口腔保健	學生初檢齲齒率〈七年級〉	10.47	國中 15.18%	國中 18.13%	<input checked="" type="checkbox"/> 符合全市全國指標以下 <input type="checkbox"/> 高於全市全國指標尚需努力
	學生齲齒就醫矯治率〈七年級〉	100	國中 90.84%	國中 81.06%	<input checked="" type="checkbox"/> 符合全市全國指標以上 <input type="checkbox"/> 低於全市全國指標尚需努力
健康體位	學生體位過輕率	7.92	國中 7.80%	國中 8.28%	<input checked="" type="checkbox"/> 符合全市全國指標以下 <input type="checkbox"/> 高於全市全國指標尚需努力
	學生體位適中率	54.58	國中 63.74%	國中 63.12%	<input type="checkbox"/> 符合全市全國指標以上 <input checked="" type="checkbox"/> 低於全市全國指標尚需努力
	學生體位過重率	11.25	國中 12.13%	國中 11.90%	<input checked="" type="checkbox"/> 符合全市全國指標以下 <input type="checkbox"/> 高於全市全國指標尚需努力
	學生體位肥胖率	26.25	國中 16.32%	國中 16.70%	<input type="checkbox"/> 符合全市全國指標以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於全市全國指標尚需努力

111~112 學年度健康體位～%統計表

體位過輕

	111 上	111 下	112 上	112 下
七年級	3.30	3.33	11.76	8.24
八年級	3.30	6.52	6.45	6.45
九年級	3.70	2.50	5.38	6.45
國中平均	3.40	4.31	7.92	7.08
新北市國中	7.53		7.80	
全國 國中	8.00		8.28	

體位適中

	111 上	111 下	112 上	112 下
七年級	54.10	58.33	50.59	52.94
八年級	58.70	54.35	58.06	51.61
九年級	63.00	65.00	55.91	51.61
國中平均	59.00	59.05	54.58	52.08
新北市國中	62.20		63.74	
全國 國中	61.80		63.12	

體位過重

	111 上	111 下	112 上	112 下
七年級	18.00	11.67	7.06	10.59
八年級	9.80	15.22	11.29	24.19
九年級	11.10	7.50	15.05	22.58
國中平均	12.40	11.64	11.25	18.75
新北市國中	12.63		12.13	
全國 國中	12.35		11.90	

體位肥胖

	111 上	111 下	112 上	112 下
七年級	24.60	26.67	30.59	28.24
八年級	28.30	23.91	24.19	17.74
九年級	22.20	25.00	23.66	19.35
國中平均	25.20	25.00	26.25	22.08
新北市國中	17.64		16.32	
全國 國中	17.85		16.70	

1. 本校學生健康體位數值仍須改善，113 學年度仍列入三鶯樹偏鄉校群。

三、提案討論：無

四、臨時動議：無

五、主席結論：略

六、散會(12:41)

新北市立柑園國民中學 112 學年度第 2 學期

學校衛生委員會 第 2 次會議簽到表

時間：113 年 6 月 14 日（星期五）12:30-12:40

地點：線上 Meet（會議代碼：gyjh08）

出席成員：應到 14 人，實到 12 人。

校長、學務主任、教務主任、總務主任、輔導主任、幼稚園主任、訓衛組長、護理師、健康科任、七年級級導、八年級級導、九年級級導、學生代表、家長代表

序	職稱	姓名	簽到	備註
1	校長	黃淑君	○	
2	學務主任	胡竣豪	○	
3	教務主任	蔡尚儒	○	
4	總務主任	馮紹華	○	
5	輔導主任	張桂珠	○	
6	訓衛組長	吳俊瑩	○	
7	護理師	袁玉菁	○	
8	健康科任	洪淑珍		
9	七年級級導	張夢軒	○	
10	八年級導師	董慧琴	○	
11	九年級導師	陳雅雯	○	
12	幼稚園主任	楊念蓁	○	
13	學生代表	張秉閔	○	
14	家長代表	葉滋楣		

線上會議截圖如下：

