

新北市立柑園國民中學 112 學年度第 1 學期

第 3 次學校衛生委員會 會議紀錄

時間：113 年 1 月 15 日（星期一）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、本學年度健促計畫實施成果：

六大範疇	主議題
	健康體位
一、 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「開學收心健康操」學校性健康體位衛教宣導活動。 
	3. 「台灣跑透透」慢跑活動，課間走出戶外結合 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。 
	5. 制定在校午餐「將菜吃光光」政策。



6. 幼兒園上下午各戶外活動 30 分鐘。



二、 學校物質環 境

1. 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
市國國民中學 營養午餐菜單

日期	星期	菜名	份數
12/26	二	什錦什錦飯	168.57
12/27	三	什錦什錦飯	168.57
12/28	四	什錦什錦飯	168.57
12/29	五	什錦什錦飯	168.57
12/30	六	什錦什錦飯	168.57
12/31	日	什錦什錦飯	168.57

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心	備 註
12/18	一	芝麻湯圓	香茅雞(雞湯中不含蔥)、清燉排骨、雞花湯、白菜	冰糖蓮子湯	√
12/19	二	芝麻湯圓	鴨子飯、香茅雞(雞湯中不含蔥)、清燉排骨、雞花湯、白菜	冰糖蓮子湯	√
12/20	三	芝麻湯圓	鴨子飯、香茅雞(雞湯中不含蔥)、清燉排骨、雞花湯、白菜	冰糖蓮子湯	√
12/21	四	芝麻湯圓	鴨子飯、香茅雞(雞湯中不含蔥)、清燉排骨、雞花湯、白菜	冰糖蓮子湯	√
12/22	五	芝麻湯圓	鴨子飯、香茅雞(雞湯中不含蔥)、清燉排骨、雞花湯、白菜	冰糖蓮子湯	√
12/23	六	芝麻湯圓	鴨子飯、香茅雞(雞湯中不含蔥)、清燉排骨、雞花湯、白菜	冰糖蓮子湯	√
12/24	日	芝麻湯圓	鴨子飯、香茅雞(雞湯中不含蔥)、清燉排骨、雞花湯、白菜	冰糖蓮子湯	√

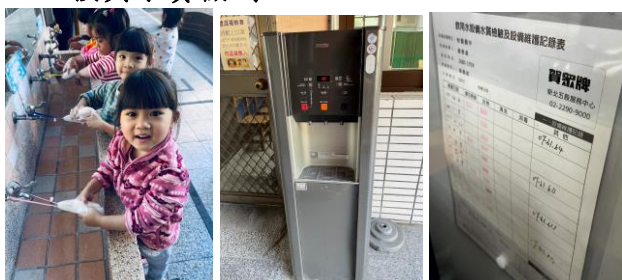
愛物惜食，請把菜吃光光！

※訂餐前請先向學校廚房索取，並請將剩餘菜餚，請家長及教職員工協助，以免浪費造成不便。

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。



4. 使用有洞菜勺盛取食物。



三、 學校社會環 境

1. 成立學生健康性動態社團。



熱舞社



排球社



射箭社



太鼓社



旗番社



籃球社

2. 辦理體育競賽，鼓勵學生自主運動。



3. 校園佈置「健康走廊」，以達境教宣導效果。



4. 成立教師「羽球」及「桌球」社群，聯絡同仁情誼。



四、 健康生活技能教學及活動

1. 健體課-游泳課、帶式橄欖球健康技能展現成果



2. 童軍課、輔導課融入健康體位議題(戶外課程)。



3. 培育一人一運動習慣，每天自主運動習慣。



五、 社區關係

1. 校慶園遊會結合舞蹈表演，邀請親子共舞宣導健康促進。



2. 透過舉辦「柑仔同樂會」、「運動講座/社團」，開放校園鼓勵社區民眾一同運動樂起來。



3. 利用校網、臉書，宣導推動健康促進議題訊息。



4. 與輔仁大學食品科學系合作進行USR社會責任課程(設計營養午餐菜單)，協助學校推動健康促進。



5. 與醫院合作進行「健康檢查」，建立學區內社區體位保健網絡。



六、

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。

健康服務

年級 / 性別		體位別				
		前鋒	後手	中鋒	前鋒	合計
七	男	人數	4	0	0	4
	男	比率	12.5%	0%	0%	100%
	女	人數	4	0	0	4
	女	比率	11.0%	0%	0%	100%
	合計	比率	51.0%	0%	0%	100%
八	男	人數	2	22	0	24
	男	比率	5.6%	58.3%	0%	100%
	女	人數	3	1	0	4
	女	比率	7.6%	25.0%	0%	100%
	合計	比率	6.7%	41.7%	0%	100%
九	男	人數	2	20	13	35
	男	比率	3.8%	57.1%	37.1%	100%
	女	人數	3	25	0	28
	女	比率	7.5%	62.5%	0%	100%
	合計	比率	5.6%	59.5%	18.5%	100%
新	男	人數	5	530	27	612
	男	比率	0.8%	86.8%	1.3%	100%
	女	人數	3	21	0	24
	女	比率	12.5%	87.5%	0%	100%
	合計	比率	1.1%	87.2%	1.3%	100%

2. 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。

貴子女觀童量測發展通知單

親愛的家長：貴子女 九歲五個月，**[紅acted]**年
身高體重由表結果為：身長**[紅acted]**公分、體重**[紅acted]**斤
性別男/女；體態正常。

依據國際婦科兒科及青少年保健文獻，本學期貴子之「觀童量測發展」發現貴子女體態健康良好。當兒童發育成熟時，身高與體重會隨時間自然增長。我們建議家長應給予孩子一個營養豐富、以低GI飲食為主、適宜一週兩次游泳課、限制下列事項：

■ 每天吃糖不多於（每包10公克或一小罐）：
○大汽水、甜汽水等類大小包裝的含糖汽水及水果。
○巧克力、威化餅干類及餅乾類點心食品。
○任何吃多糖果、天然加工食品、八寶飯餡料。
●減少高脂高鹽食品。
2. ●喝電暖杯、電腦、電視使用時間每天少於2小時。
●在睡前兩小時內避免食用。
●不做吸煙者。
3. ○一天累積60分鐘以上的運動。
○下課後能到戶外活動，多走路上學。
●做家庭作業。
4. ○大人身重150lb(或)身體質量指數(BMI)超過25。
○不飲酒和吸烟。
○如平時可安排游泳課、音樂班課程。
更多資訊請上“學生健康網站”查詢：<https://www.cybertm/index2.htm>

新市立北港國民小學 健康中心謹啟 102.8.4 日第1次

家長通知單回條

家長已確實看過上述內容，並願意督促改善子女觀念與行為，使孩子的體能狀況能夠獲得改善，越來越健康。

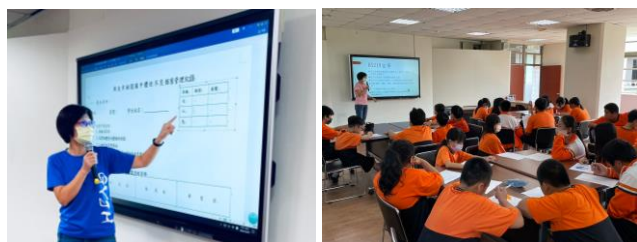
貴子女九年美班號**[紅acted]**

家長簽章：

家長聯絡事項：

學生基本資料若有錯誤請於家長聯絡事項回覆

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。



4. 將個管學生列入健康活力班內，定期量測。



5. 健康活力班進行每天「騎飛輪、跑步」自主運動一小時，做好**體位自主健康管理與監控**。



事項二、本學期已進行活動

1. 將發放「112 學年度寒假健康好身體自主管理紀錄表」給各班學生。
2. 期末將頒發獎勵給健康活力班的前 10 位體位控制良好且有進步的學生。

三、提案討論：無

四、臨時動議：略

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 1 學期

學校衛生委員會 第 3 次會議簽到表

時間：113 年 1 月 15 日（星期一）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、家長會長、學務主任、教務主任、總務主任、輔導主任、訓衛組長、健康科任、七年級級導、八年級級導、九年級級導、學生代表

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	幼兒園主任	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：

