



100 學年度宜蘭縣頭城鎮健促中心學校會議紀錄

- 一、會議名稱：頭城鎮健康促進中心學校～第一次聯合會議
- 二、時間：100.11.30 地點：梗枋國小會議室
- 三、主席：大里國小 記錄：簡子翔
- 四、出席人員：詳如簽到
- 五、主席致詞：配合各校建議提早開會決定下學期各項重要推行項目，由於目前各校下學期行事曆尚未排定，為利各校作業由中心學校先將下學期活動與研習、會議時間預先排定。也請各校協助配合，由於還須需送更正計畫，請今日未將資料準備好的學校還有勞儘速完成，以下會議依簡報內容進行。
- 六、各處、室、組工作報告：無
- 七、提案討論事項：

提案一：決定本鎮聯合進修、會議、成果表揚時間

1. 說明：為了減少校內體衛組長、校護、以及承辦人的壓力。目前擬將會議時間、研習與行動方案楷模表揚皆定在三次活動，避免多次會議干擾各校運作。原則上研習完畢之後就召開會議，不額外佔用時間。
 - 研習與會議時間：週三
 - 第 3 週：第一次教師研習，配合鎮內健康體位優良學校辦理研習。
 - 第 10 週：舊草嶺隧道自行車與自行車急救研習（或是大溪建議：健康飲食的活動）（本次研習包含教師、親子參與，參與人數另外通知，如為室內研習，大里國小區域場地可能不夠，再行與合適之各校商借大型場地辦理）
 - 第 18 週：各校健康體位改善優良前 3 名學生表揚活動（各校三名與承辦人，教師不需參加）

決議：通過提案一，將研習與會議時間定於第 3、10、18 週。第 10 週研習活動目前安排自行車與急救防護研習為主，如果需要更正再請各校提出建議。

提案二：健康體位方案

1. 說明：主要希望延續各校執行之良好運作、小團體（個案人數不限制，選擇需要改善體位學生或班級）、可量化、易於追蹤與執行前後側變化，由於控制飲食的方式再執行上，家長配合方面的變因太大，就不予考慮從飲食方面下手。原則上腰圍以及 BMI 測量於 3 週前測、17 週後測、18 週表揚（週三）。
 - 方案一：減少腰圍，每節下課搖呼啦圈、慢跑。
 - 方案二：BMI 值，每節下課爬樓梯。
2. 方案討論：
 - 頭城國小：腰圍與 BMI 基本上各校均已常態性調查，可以合併方案一起記錄。其中如：慢跑、跳繩、爬樓梯部分其實可以依天氣予以搭配，不一定要專注於跳繩、慢跑與爬樓梯等單一方式，因小孩會容易疲勞。此外針對本次行動方案的個案學生可以參考之前頭城國小出的一本護照，修改內容讓教師、家長可以長期追蹤，也提供健促資料，如果需要頭城國小也可以提供資料。
 - 大里國小：方案中的呼啦圈方式，也許各校執行會有困難，因為有的學生比較搖不

起來，執行面上有會阻力。另外在頭小的建議慢跑上最好是有一個量化的單位例如：爬樓梯幾階之類。

- 大溪國小：慢跑部分建議以公尺計算，因為各校的操場圈數不一。

決議：合併方案一、二，同時將腰圍以及 BMI 做測量，於 3 週前測、17 週後測、18 週（週三）表揚。以跳繩、慢跑、爬樓梯等方式搭配鎮中心健康體位個案手冊施作，個案學生人數是執行承辦人決定即可（下學期期出將會統計各校決定參與之學生個案數發送手冊）。

八、臨時動議：無

九、決議事項：

1. 提案一、二部分依決議事項辦理。
2. 各校尚未繳交資料部分，礙於修正中心學校計畫請儘速繳交。
3. 沒有參與會議的學校請配合會議之決定，為利會議順利進行請承辦人先將會議時間預排於行事曆。
4. 檢附健促學校 100 學年度下學期簡要行事曆：

週次	內容
3（週三）	教師進修、健促聯合會議、（體位前測：當週辦理即可）
10（週三）	教師進修、健促聯合會議
17	體位後測
18（週三）	體位表揚

附件一：會議簽到表

宜蘭縣頭城鎮健康促進學校聯合會議簽到表

會議名稱：100 學年度頭城鎮健促聯盟中心～第一次健促學校聯合會議

上課日期：100.11.30 下午 16：00～18：00

研習地點：梗枋國小會議室

編號	學校名稱	簽到
1	梗枋國小	許子昂
2	竹安國小	李秋美
3	頭城國小	劉荅莎
4	澳城國小	高天俊
5	水湳國小	謝天龍
6	大里國小	何如平
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		