100 學年度頭城鎮健康促進中心學校第二次會議會議記錄

1. 健促學校中心計畫修正與建議如下：此三項將會是本學年度成效的關鍵項目。

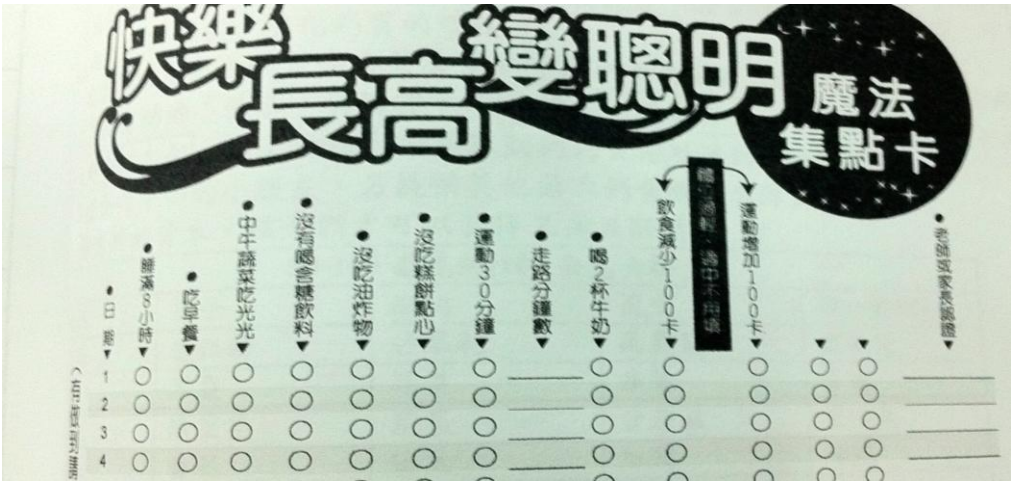
1. 體位不良比例：考量每一年議題會更換，頭小建議第一年 2%，逐年降低 1%是比較務實的作法。

2. 健康體位活動辦理次數過低的學校，以及將家長列入人數統計部分：均以各校校慶衛生所設攤宣導健康體位以及各類健康體位海報展示。此外可以如公館國小的作法，將健康體位（如：跳繩）項目列入表演項目，吸引家長觀賞表演（將平常練習的花招組合即可成爲表演項目）。呈現作法可將家長參觀海報、攤位、表演的照片拍起來就可以佐證！

3. 依據未來將推動健促國際認證指標之一：校內教師每學年參與相關健促研習達 9 小時（特別是統合試導項目：擔任健體領域教師一定要達到 8 小時之標準並佐證）：部分反應學校推動相當困難，大里說明：事實上平均算起來上下學期只要 4.5 小時，基本上只要老師參加 2 場相關研習即可，而鎮中心學校下學期基本上會辦理 2 場，其餘兩場老師在上學期找機會參加即可！還請校長或相關承辦人員多加關心與鼓勵，讓承辦人送出去的成果比例會好看一些！ 本鎮研習達到 9 小時之比例相當低，謹於及格人數邊緣 67%，目前考量各校推動時程上只有下學期的困難，請各校盡量達成 70%。

4. 健康體位護照修正：修正之護照將於下週傳給各位校護。

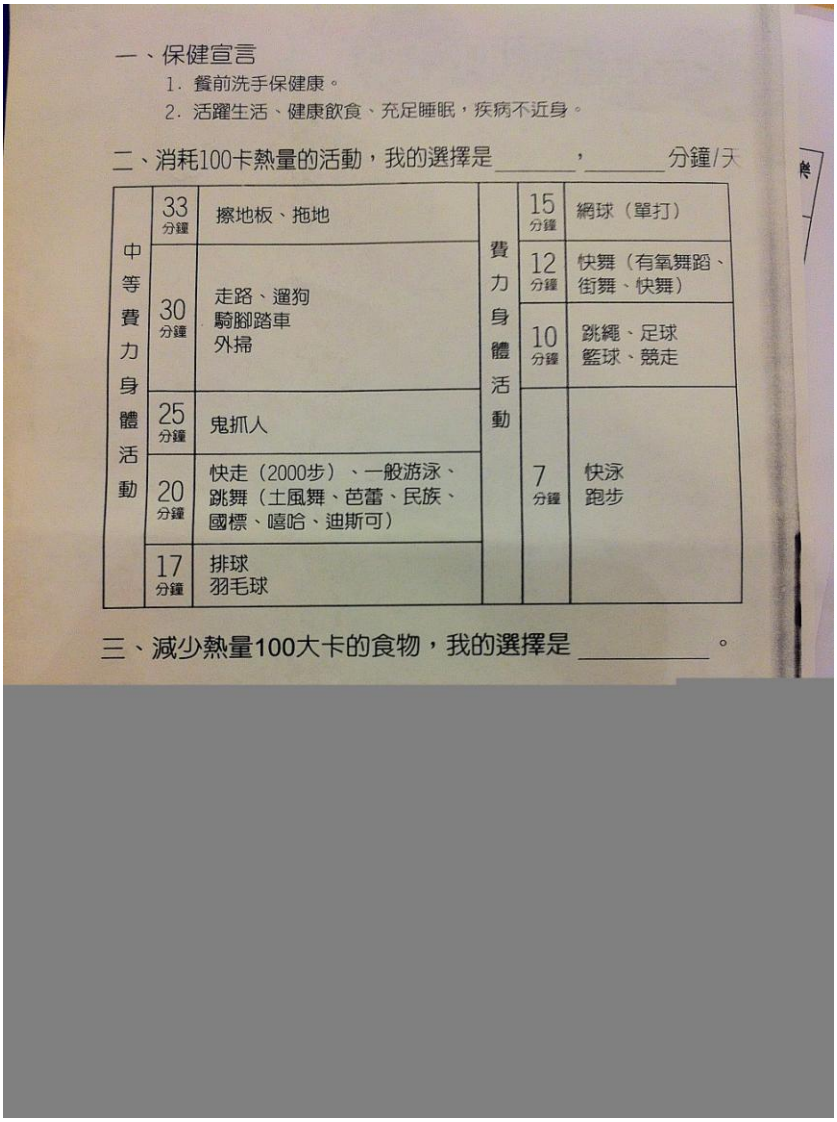
1. 飲食記錄：頭小營養師張鈗喬小姐提出的飲食紀錄表，經過公館國小與鎮內各校的討論認爲過於複雜，且大里國小曾做過即使有獎勵成效仍有限，因此決定不採用。改以公館國小建議的『快樂長高驗變聰明～魔法集點卡』：此集點卡範例如下：（範例業已轉交各校校護）



以簡易的方式會必較務實，並替換護照內原有之飲食記錄表。

2. 運動記錄：『快樂長高驗變聰明～魔法集點卡』內容題提到運動增加 100

卡、與飲食減少 100 卡的概念詳見背面（有關 1’3’5’7 是說明的口號），並替換護照內運動的種類（說明文）及運動記錄表



一、保健宣言

1. 餐前洗手保健康。
2. 活躍生活、健康飲食、充足睡眠，疾病不近身。

二、消耗100卡熱量的活動，我的選擇是_____，_____分鐘/天

中等費力身體活動	33 分鐘	擦地板、拖地	費力身體活動	15 分鐘	網球（單打）
	30 分鐘	走路、遛狗 騎腳踏車 外掃		12 分鐘	快舞（有氧舞蹈、街舞、快舞）
				10 分鐘	跳繩、足球 籃球、競走
	25 分鐘	鬼抓人		7 分鐘	快泳 跑步
	20 分鐘	快走（2000步）、一般游泳、跳舞（土風舞、芭蕾、民族、國標、嘻哈、迪斯可）			
	17 分鐘	排球 羽毛球			

三、減少熱量100大卡的食物，我的選擇是 _____。

3. 其他建議：
   1. 本護照將會印製好並準備背膠供各校決定是否黏貼於家庭聯絡簿之中：因爲這樣會讓家長與老師能夠每日追蹤，而在集點卡上亦能讓老師、家長便於佐證不用分成兩本，還要另外收！
   2. 在我要健康宣示部分將原本的公斤改爲 BMI，因爲孩子會長高，以公斤來論不恰當！
   3. 本護照原則上最重要的部份還是 BMI 的紀錄（獲獎依據），頻率由各校自定即可，最少要能看出過程與改變，如果說校護必較沒有時間，可以訓練 BMI 小護士協助統計（特別是二年級的部份）。
   4. 有關於集點卡後面的兩點空白：可自行調整爲各校的所需之檢核

項目。（例如：餐後潔牙等等.....）

5. 有關於飲食記錄的部份，如有認真的執行建議各校在校內的獎勵辦法（如：獎勵護照）予以獎勵。
6. 大里國小補充：有關於二年級對象部分
    1. 學生護照宣示部分一定要做，BMI 統計也一定要做，其餘無法認真的做記錄比較沒關係。
    2. 考量二年級理解部分，護照將採注音文方式印製。

4. 各校參與年級與人數：
5. 參與人數：各校人數將決定分配各校禮品與人數之比例，原則上參與比賽的成員不拘是否爲體重控制班，不過人數過多除了人力考量，也會稀釋獎品的份量
6. 參與年級：爲了利於統計成效原則上只會調查二、五年級的 BMI，而期末的成果達成也是依照兩年級來統計。
7. 獎勵項目：至於 BMI 達成獎勵部分將會分爲，減少、增加、維持三的項目來編列獎項。 原則上以喜互惠爲主，但如果能提供更好的禮物會盡量提供。
8. <u>人數：請各項於下週三前回報給我們護士小姐各校參與人數，以利護照印製數量與獎品統計。</u>
9. 第二次研習與人數：內容爲自行車的緊急救護與舊草嶺古道文化學習，考量經費有限謹能有 53 人次，當日預計於 3:30 結束。

1. 以於 2/29 公館國小主講的會議中公布給與會老師知道。
2. 建議對象：教師爲主（可幫忙接送），家長有意願參與，學生（以高年級學生爲主）有騎自行車上學、或有騎自行車受傷之經驗者。
3. <u>各校人數將以各校學生總人數採比例計算，請各校回報本校校護貴校學生總人數。</u>
4. 其他議題：

1. 有關頭小建議的健促中心的撲克牌，可以作爲各校推廣之用，尤其是家長可能會在玩的時候看到一些各校健促推動的成果，算是很不錯的建議。但是礙於經費，目前還差 3000 元的費用，我會在詢問 8000 元之印製費用總共可以印幾份！經過評估，且校內有足夠預算可行的話我們在來做！本項非必要謹供參考。
2. 有關於梗枋國小提出校內減重班發放家長同意書，導致家長不同意孩子參加減重，造成減重成效有限之困擾。
    1. 大里：如果仍於學習時間應該是不用發家長同意書；但如果是非學習時間（4 點以後）就一定需要！

2. 將減重班的時間控制 4 點之前，考量學生比較懶散以家長當擋箭牌的方式，可以考慮將同意書改成通知書，不要讓孩子有機可乘。

3. 會議總結與決議：

1. 健促學校中心計畫修正與建議如下：此三項將會是本學年度成效的關鍵項目。
    1. 體位不良比例：第一年 2%，逐年降低 1%。
    2. 健康體位活動辦理次數過低的學校，以及將家長列入人數統計部分：以校慶呈現，將家長參觀海報、攤位、表演的照片拍起來就可以佐證！
    3. 校內教師每學年參與相關健促研習達 9 小時：請各校盡量達成 70%。
2. 健康體位護照修正：修正之護照將於下週傳給各位校護，兩項記錄以折頁處理。
    1. 飲食記錄：以公館國小建議的『快樂長高驗變聰明～魔法集點卡』替代原有之飲食記錄表。
    2. 運動記錄：『快樂長高驗變聰明～魔法集點卡』替換護照內運動的種類（說明文）及運動記錄表。
3. 其他補充建議：
    1. 本護照將提供背膠
    2. 健康宣示部分將原本的公斤改為 BMI
    3. BMI 的紀錄（獲獎依據），頻率由各校自定即可
    4. 集點卡後面的兩點空白：可自行調整為各校的所需之檢核項目。
    5. 有關於飲食記錄的部份，做的好的建議各校在校內的獎勵辦法獎勵
    6. 有關於二年級對象部分：
        1. 學生護照宣示、BMI 一定要做。
        2. 護照將全部採注音文方式印製。

1. 各校參與年級與人數：
    1. 參與人數：各參與比賽的成員不拘是否為體重控制班與年級。
    2. 參與年級：中心學校只會調查二、五年級的 BMI。
    3. 獎勵項目：BMI 減少、增加、維持三的項目。
    4. <u>人數：下週三 3/7 前回報。</u>
1. 第二次研習與人數：將會請本校校護另行通知

1. 內容：自行車的緊急救護與舊草嶺古道文化學習，考量經費有限謹能有
2. 人數：53 人次，由各校學生人數依比例統計
3. 對象：教師、家長、學生（高年級）有騎自行車上學、或有騎自行車受傷之經驗者。
4. 時間：下午 1:30~3:30 結束。