

桃園市中壢區中平國民小學 106 學年度健康促進學校第二次會議記錄

時間	107 年 3 月 1 日 8:30	地點	會議室
主席	校長劉雲傑	紀錄	鍾雅玲
出席	<p>教務主任羅唐泰、學務主任楊騰雲、總務主任陳筑莛、輔導主任林志龍、生教組長羅琬倫、體育組長盧國維、資訊組長陳建彬、校護盧秀娥、人事主任張美玲、衛生組長鍾雅玲、輔導組長章森琳、會計主任李健足、教學組長吳淑敏、訓育組長張弼勝、特教組長林依純、事務組長吳靜玫</p> <p>學年主任：蔡曉回、吳佩儀、黃美嬌、鄭慧雯、張力仁、趙玉雲</p>		
會議內容	<p>報告事項：</p> <p>一、體育組：</p> <p>1. 各項體適能測量方法說明</p> <p>(1)BMI 值的部份，只需交學生的身高體重資料。</p> <p>(2)仰臥起坐的部份，可使用學校的軟墊，以確保學生施測時的安全。</p> <p>(3)坐姿體前彎要注意的是，因為身體前傾時，腳也會往前進，如果學校的工具不敷使用，可使用布尺搭配木條或竹竿，較易測量。測量時，可讓學生嘗試一次，測驗一次，最後取一次正式測試中最佳成績。</p> <p>(4)立定跳遠，可以在跑道上施測，易做記號且便於測量。</p> <p>(5)八百公尺跑走，全班可分成兩組，互記次序。</p> <p>2. 健體能力指標分階段目標化、清楚化予以分類及做簡報</p> <p>二、落實視力保健教學和矯治</p> <p>從歷年視力統計資料顯示，全校視力不良比例有稍增，請老師務必持續努力宣導「遠眺休息」、均衡運動與健康飲食。視力測量後，請老師協助追蹤矯治回條，以期達到學生最佳視力狀態。</p> <p>三、兒童健康守則問題</p> <p>請導師協助加強宣導:提醒學生達到每天五蔬果、多喝水、用眼 30 分鐘休息 10 分鐘和每週累計運動達 210 分鐘的習慣。</p> <p>四、體位部份</p> <p>請老師多提醒學生課餘時間多運動、注意飲食，避免肥胖；衛生組所發下的體位不佳的通知單和名單請老師協助提醒家長簽名後繳回，期望在親師配合下學生能達到適中體位。</p>		

備註

