

恆毅中學113學年度第2學期【4月】導師會報資料

時間：114.3.31（星期一） AM：09：00~11:50 地點：忠孝西第一會議室

📁秘書室報告：

1. 4/18(五)下午13：00~13：50，辦理校友回娘家TED Talk短講活動，地點：若石樓地下室，參加對象：國一、二班級，透過遠距線上直播觀看。當天國中部讀書會班級將共同參與觀看直播，請導師、學務處、圖書館、總務處共同協助活動進行，謝謝！
2. 4/26（六）辦理第67屆家長會親師一日遊活動。
3. 4月份與教務處合作，安排高三學生針對直升、繁星入學表現優異同學，及邀請家長會夥伴進行直升宣導線上影片拍攝。

📁教務處報告：

（教務主任）：

（教學組）：

1. 3/31-4/2為高一直升班活動，請任教該班教師留意每周課表，並依時協助導師遺留課務。
2. 4/15張文潔師率國八智全班參與新北市英文歌曲比賽，請任教該班教師留意每周課表，並依時協助導師遺留課務。

（註冊組）：

1. 感謝高三智導師以及繁星錄取學長姐協助，預計於近期錄製繁星宣導影片，並規畫後續入國二各班宣講時程。
2. 懇請國三應屆畢業班導師，持續慰留校排百分比75%以內的同學，尤其是25%~50%之間的孩子，與其到社區公校載浮載沉，不如直升恆毅高中部，將優質的孩子交棒給高中部的老師。
3. 計畫於4/7利用高依導師時間，邀請優歷入校真隊113-1做期末報告。

（設備組）：

1. 本校Google GCE Level 1 種子教師考試預計5/1(四)下午13:00-16:00 進行，日後種子教師會協助全校教師考證。
2. 加強宣導，請學生在實驗室操作時，嚴禁攜帶食物、水以及破壞公物，在實驗中用手機僅在課程須求內，首應注意安全。
3. 114學年度教科書評選時間訂於114/04/07~114/04/10各科會會議時間，書商進書時間(114/03/31-4/2)，選評地點:(范若望大樓1樓-自主學習多元教室)，提醒各學科如需加開選書說明會，請提前告知設備組，以利後續安排。

(實研組)：

1. 3/31(一)~4/2(三)辦理本學期高一直升班特色活動，高一直升班導師及行政人員需帶隊，1-7節遺留之課務依課務減免原則進行處理，8-11節請任課老師自行調整，也請老師留意相關課務調整，未參加同學統一在高一義班進行自習。
2. 4月12日將辦理第二次生活營，請有被借用班級教室的導師，協助先讓孩子將個人物品陸續搬運回家。下個月仍有國中會考考場的設置，請提醒同學平常要整理個人物品，以免累積過多物品堆在學校而無法淨空。會考因使用教室較多，屆時恕難提供額外空間讓同學擺放個人物品。
3. 國三模擬考將於4/17(四)、4/18(五)舉行，提醒國三各任課教師記得至教務處領取試卷袋並注意考試時間。
4. 本月份也是校內語文競賽舉辦的密集月份，請導師及任課教師協助提醒相關同學日程。
 - A. 校內高中英文演講、作文比賽4/14(一)中午及下午。
 - B. 國語文競賽(演說、朗讀)分三次在4月、5月的三個星期四辦理。
 - C. 校內國一二英文歌曲比賽4/25 (五)下午。
5. 4/23(三)及4/24(四)高三畢業考，請需要命題的老師盡早交卷，因當天其他年段仍有課程進行，採隨班監考方式，每節考50分鐘進行。

輔導處報告：

1. 4月18日(五) 14:00-15:50辦理「學習歷程自述撰寫與面試技巧」講，講師：大同大學通識教育中心孫貴珠教授，地點：若石樓B1會議廳。
2. 4月21日(一) 11:00召開國三教育會考考場服務工作會議，統計會考看考場交通車人數與會考便當數量。
3. 4月25日(五) 13:00-15:00輔大進修學士班宣導。
4. 4月28日(一)至5月2日(五)利用領域研究會時間辦理大學申請入學模擬面試，邀請各領域教師協助，請依通知單說明準時出席。
5. 4月份為性別平等教育主題月，輔導處辦理一系列活動，說明如下。
 - (1)「國際粉紅日」響應活動
 - A. 實施對象：全校教職員工。
 - B. 實施方式：全校師生配戴粉紅色相關物品(手錶、手環、髮飾、胸針、口罩)在身上一同響應消除偏見和刻板印象、反歧視，促進平等人權。
 - C. 實施時間：114年4月9日(三)。
 - (2)「性別平等教育日」響應活動
 - A. 實施對象：全校教職員工。

B. 實施方式：參觀114年4月19~5月11日教育部性別平等教育日策展「元宇宙下的性別光影展」(國立台灣科學教育館)，憑觀展證明於校內兌換獎品，增進性別平等相關知識。

C. 實施時間：114年4月19日(六)至114年5月16日(五)。

D. 獎品：彩虹吊飾，數量有限換完為止。

E. 備註：

(A)114教育部性別平等教育日策展展覽主題規劃以「性別與家庭」為核心，延伸「性別與科學、性別與運動及性別與藝術」等子議題，結合性別議題與光影沉浸式體驗，透過科技與互動設計，帶領觀展者深入探索性別的多元性與豐富性，提升性別平等的認知與意識。

(B)教師或公務人員前往觀展，並完成相關簽到程序，核予參與教師研習時數2小時或公務人員研習時數2小時。

(3)「國際丹寧日」響應活動

A. 實施對象：全校教職員工。

B. 實施時間：114年4月30日(三)朝會。

C. 實施方式：

(A)全校師生穿著藍色丹寧褲與白色或黑色T恤來校響應，呼籲大眾關注性暴力受害者的處境，展現「Stand by you」陪伴前行的態度，讓受害者能夠在不受責備和嘲諷的情況下安心求助。

(B)戶外朝會時間由三位同學於台上進行宣導舞蹈快閃。

(C)響應師生在朝會時間至前方跑道快閃拍照。

6. 新北市政府提供學校教師諮商輔導支持服務，委由國立臺北教育大學心理諮商暨健康促進研究中心(以下簡稱國北心健中心)協助，由心理專業人員提供諮商、諮詢服務陪伴教師，促發自我覺察與統整，協助教育現場第一線工作教師排解工作及生活壓力。服務申請方式：透過國北心健中心申請表單進行預約(網址：<https://forms.gle/6q3TofjWzKwsRg4G8>)。也可自行向各合作諮商所聯絡及申請，聯絡時請表明為新北市師長及預約諮商服務。

 總務處報告：

1. 4/1(二)起發放親師日點心費補助，請導師撥空或派員至出納領取費用。
2. 4月12日(六)下午進行校園環境消毒。

圖書館報告：

1. 第一次班級讀書會之成果報告書須於3/25(二)前繳至圖書館。讀書會成果報告書之評分標準及相關運用之文檔資源，請參考圖書館的雲端共享資料庫：<https://reurl.cc/4QN2ej>。
2. 4/11(五)及4/18(五)之07：30~07：50為晨讀時間，敬請高(國)一、二導師協助督導學生讀課外書或進行讀報教育或指導相關閱讀活動。
3. 4/11(五)13：00~14：50為高中一、二年級之第二次班級讀書會；
4/18(五)13：00~14：50為國中一、二年級之第二次班級讀書會【第五節課是由秘書室邀請二位傑出校友分享他們求學階段及在專業領域的經驗和見解之講座。邱佳穎：高中部第55屆校友~分享求學歷程(認識自己、夢想啟航)；陳昱仁：高中部第30屆校友~旅行業領域經驗分享)；第六節課則進行同學分享與心得寫作】。第二次班級讀書會之成果報告書須於4/29(二)前繳至圖書館。成果報告書將於期末作成績總結後頒獎。
4. 圖書館已協請國文科張玉玫老師擔任「全國高級中等學校1140310梯次讀書心得寫作比賽」之作品評審教師。
5. 圖書館辦理之「晨讀筆記」、「讀報心得寫作」等活動，皆希望能給予學生最大的肯定及獎勵。在此理念下，請導師在作品參選時，能一併提出建請給獎「篩選結果之名單」給圖書館，以免圖書館僅以版面或文字美醜作刪選而造成認真的孩子之努力被忽視的缺憾。
6. 懇請各班導師能將班級經營資料之「讀報教育、讀書會、晨讀」等活動之文檔、照片、學習單、心得單、剪貼簿等寄給圖書館主任，以利讀報教育期末報告及年度館務資料之彙整。謝謝導師們的協助。
7. 圖書館把與班級相關的所有業務表格、文檔資料上傳。例如自主學習案、班級讀書會資料、閱讀心得寫作、小論文寫作等，請老師引導學生，例如班級讀書會的進行及成果報告，閱讀心得寫作、小論文寫作等可以到圖書館的雲端共享資源庫找到相關寫作指導並完成。圖書館的雲端共享資源庫網址：<https://reurl.cc/Z0Wdp>。

生命教育組報告：

1. 飢餓體驗

- (1) 活動時間為114年4月16日(三)上午8:00至下午16：00止。
- (2) 於早自習(7:30-7:55)、午餐時段(11:50-12:25)及第七節課(15:00-15:50)至活動中心集合，並於課堂間邀請同學分享感受以製作活動花絮。
- (3) 活動前發送參加者名單至各班備查，集合時間由糾察同學協助點名；若第七節為全班參加，則由該堂任課老師隨班至活動中心管理，若部分同

學留班，則任課老師留班上課。

(4) 體驗期間僅能喝水、豆漿及牛奶，並於活動後依據辦法發送證明。

2. 愛德捐款

(1) 愛德捐款袋於四月份導師會報中提供，內含有需要捐款證明的個人捐款明細登記表，請於捐款日至生命教育中心交予社福單位，領取臨時收據，正式收據將於開立後統一發送。

(2) 因社福單位未於今年提供愛德運動貼紙，生命教育中心將自製簡易標示貼紙，隨愛德捐款袋提供。

(3) 4月29日(二)為高中愛德捐款日，4月30日(三)為國中愛德捐款日。

3. 尋找復活蛋活動訂於4月29日全天，詳細時間另行公佈，歡迎師生尋找復活籤，至總務處前廣場臨時櫃台兌換復活蛋。

4. 愛德義賣

(1) 義賣日期為4月30日(三)，地點為總務處前廣場，詳細時間將另行公佈，歡迎共襄盛舉。

(2) 可將手邊用不到的全新物資捐至生命教育中心進行義賣。

5. 4月10日(四)午休時間舉行高國中教友聚會，簽到表將於會後提供，以便導師管理班級。

6. 4月25日(五)第5節課於若石樓會議廳進行高中部週會，邀請閻美瑜教誨志工老師分享，主題為「相信生命能改變」。請高一望及高二望同學於現場聆聽，其他班級於教室內收看直播。

📁學務處報告：

(學務主任)：

1. 113年4月12日(六)上午舉辦第二梯小六生活營。

2. 113年4月18日(五)參加學務主任參加新北市校園性別事件聯繫督導會議(線上)。

3. 依據114年3月18日新北教安字第1140482436號，有關疑似霸凌陳情事件「陳情視同檢舉」疑義及後續處遇作為說明。倘各校接獲疑似校園霸凌事件陳情案，除依上開規定於24小時內完成通報，並應積極初步瞭解案件發生原委，協助被行為人及其家長填寫檢舉書(或視狀況由學校主動提出檢舉)，俾利啟動霸凌處理流程。陳情案件之陳情人相關資訊受個資法及行政程序法保護，爰陳情案件單非檢舉書，請各級學校確依上開規定初步瞭解案情並保全相關資料，依據檢舉書格式協助被行為人及家長填寫後啟動處遇程序。

(訓育組)：

1. 畢業生畢業典禮、社團成果展、畢業舞唱會招標企劃說明會：擬定於4月7日(星期一)中午11:00分至12:00於忠孝西第一會議室召開，請高、國三各班導師選派貴班一位代表學生準時與會。
2. 第65屆畢業主題為「恆心逐夢 毅力前行」將依此設計畢冊封面(底)與畢業典禮相關活動使用。
3. 第65屆畢業歌票選計畫—我們的歌，我們決定

- (1) 投票資格：本校高、國三應屆畢業生及各班導師每人一票。
- (2) 投票日期：113年4月11日(星期三)16:00截止，請導師協助指派學生將投票單繳回學務處訓育組。

(3) 參與評選清單

- A. 高中部：卜學亮 超跑情人夢、胡凱兒 花季、五月天 乾杯、道明中學 夢想藍圖、方大同 特別的人、aespa Next Level
 - B. 國中部：胡夏 那些年、五月天 乾杯、八三夭 致青春、黃鴻升 地球上最浪漫的一首歌、李玉璽 我們青春、黃氏兄弟 不專心、F.I.R. 星火 Spark
4. 113學年度特殊展能市長獎辦理時間表(如下所列)，請高、國三導師協助鼓勵符合條件的學生於4月2日(星期三)中午12點以前將報名表送達學務處訓育組。

- (1) 申請類別：請依申請類別提出相關證明，例如獎狀、服務證明(或時數)。

- A. 在學期間具有「特殊才能」足堪表率，例如：在學期間於語文、科學、才藝、技能、體育、創作、社團活動、等有具體事蹟表現傑出者。
- B. 具有「品德典範」足堪表率，如：社會或學校服務學習、敬師孝親、助人義行、其他有具體事蹟表現傑出，經本委員會四分之三出席，四分之三同意，錄取名額高、國中以至多1人為限。

- (2) 總得獎名額：高中部2人，國中部3人。名額係依普通班畢業班級數的三分之一計算，採無條件進位。

(3) 申請限制：

- A. 為突顯設置特殊展能市長獎的用意，並與學習卓越市長獎作區隔，「學期成績優良獎」等學習成績獎項不予計分。
- B. 經完成改過銷過程序後，在學期間無任何警告(含以上)違規事項。
- C. 同一學生就「學習卓越市長獎」與「特殊展能市長獎」二獎項，不得重複獲獎，以「學習卓越市長獎」為優先。

5. 第 65 屆畢業典禮司儀（主持人）甄選活動

- (1) 報名資格：本校高國一、二、國三直升班及高三同學（限已獲大學正取生）。
- (2) 報名截止日期：4 月 2 日（星期二）下午 16：00。
- (3) 繳交報名單地點：學務處 訓育組 陳偉弘老師。
- (4) 甄選日期：4 月 11 日（星期五）午休或第 5、6 節課。
- (5) 採面試方式，參選者依抽籤順序上台朗讀主辦單位提供文稿（含臨場狀況反應）。
- (6) 徵選司儀正取高國中各 4 人，備取 2 人名。

（生輔組）：

1. 4 月 7 日(週一)為 4 月份服裝儀容檢查日(週)，由導師先行初檢並於 4 月 9 日(週)前繳交生教組彙整，請同學務必依據本校服裝儀容規定實施個人服儀檢整。
2. 預計 4 月 7 日(週一)換穿夏季校服，夏季服裝如有破損，長短大小已不合身者，請提早做調整或更換，另天氣變化不定，換季後同學仍可依個人體感感受換著短袖(褲)校服，以身體保健為主。
重申服裝穿著規定：
穿著校服時不得制服與運動服混搭(外套除外)。
校服外套不足以保暖時，請於穿著校服上衣及外套前提下在其內或外加穿保暖衣物 65 週年校慶紀念帽 T 穿著說明：比照校服中運動服款式穿著時機穿著，可單件配運動褲穿著，內外無需加穿其他校服，惟穿著制服時，請穿著制服褲及制服上衣後始可加穿，不可穿著制服褲，僅單穿紀念 T 搭配。
3. 預計 4 月 10 日(四)午間召開 113-2 第 1 次獎懲會議，請獎懲委員依會議通知期程出席與會，另請導師協助提醒同學潔身自愛，切勿違反相關規定。
4. 預計 4 月 23 日(三)午間辦理 113-1 學期學務期中會議，會中將針對懲處累記達 18 點及缺曠節數達 20 節以上學生提列討論輔導方案，請導師提醒同學，如有懲處及缺曠記錄，請提早規劃銷改過及曠課轉事假輔導措施。
5. 餐糾招募開放高一同學報名，請導師協助宣導，有意願同學請洽生輔組報名，擔任餐糾期間餐費減免，如有家境需協助同學優先錄取。
6. 高二實彈射擊體驗活動：
 - (1) 活動訂於 5 月 7 日(週三)12 時至 17 時，假海軍陸戰隊 66 旅大崗靶場實施。
 - (2) 預於 5 月份導會時機，說明當日射擊流程以利活動進行。
 - (3) 當日大夜(10-11 節)停課，小夜(8-9 節)課務另行調整。

113-2 實彈射擊體驗課程 各班未參加名單

班級	班級人數	未參加人數	不參加座號	未交座號	參加人數	備考
高二智	48	x	x	x	48	
高二義	48	x	x	x	48	
高二勇	46	1	41	x	45	
高二節	45	4	3.6.7.22	x	41	
高二信	44	1	1	x	43	
高二望	41	3	5.17.37	x	38	
高二愛	43	6	2.4.6.7.9 .33	x	37	
合計	315	15	15	x	300	

（體衛組）：

1. 目前協請電腦老師辦理113學年度健康促進學校各議題執行成效問卷評估（後測），從114年3月18日起至4月18日止，以利護理師後續健促計畫期末報告撰寫。
2. 目前收集國三紅茶盃辦理項目各班報名表後，上簽呈辦理。
3. 目前收集各體育老師的體適能數據，於5月上傳並製作、發放各年級體適能獎章。
4. 健康中心對於體位過重且BMI大於24的學生，辦理健康體位改善活動，班上符合的學生名單已發下給導師，詳細活動內容（請參閱 附件一 健康體位改善活動家長同意書）。
5. 畢業前發還學生在校期間的健康紀錄資料：每位學生都有一份。
請學生領取後於簽收單簽名以示領取，簽收單全班簽完請交回健康中心；如學生對資料有任何問題，請學生帶資料至健康中心處理，謝謝您的協助。小提醒：因資料上有學生個資，請勿交由同學代領，避免衍生不必要之問題。

附件一：

健康體位改善活動 家長同意書

貴子弟_____因為體位過重，為關心孩童健康，校方舉辦健康體位改善活動。

主旨：依據本校健康促進學校實施計畫辦理。為透過活動實施，教導學生正確的體型意識及理想體重對健康的重要，鼓勵家長配合協助學生從事行為改變，以達體重控制之效果，以建立學生正確飲食習慣及運動型態，並將其生活化、習慣化，達到身心健康及健康生活之成果。

活動對象：本校國中一二年級及高中一二年級，體位過重且 BMI 大於 24.0 之學生。

報名截止日期：即日起 至 114 年 3 月 25 日 17:00 止(逾期或未繳回者視同放棄參與本次活動)。

活動期間：114 年 4 月 1 日至 114 年 5 月 31 日止(共 9 週)

活動方式：

1. 不限各種運動方式，可慢跑、快走、伸展、跳繩、籃球、羽球…等各類戶內外活動，同時配合飲食習慣調整。
2. 不限場所、不限地點、不限運動時段。
3. 於活動開始時至健康中心測量體重並記錄，之後**每兩週的星期五**至健康中心測量體重並記錄。
4. 測量方式：紀錄自開始參與活動之 BMI(身體質量指數)為基準，至活動截止之 BMI 相減。

獎勵方式：

1. 優秀獎：(BMI 減最多之前三名)
第一名：禮卷 700 元
第二名：禮卷 600 元
第三名：禮卷 500 元
2. 認真獎：
BMI 減最多之前 4~15 名，每位學生各頒發禮卷 100 元。
3. 毅力有成獎：
無領取優秀獎及認真獎，但體重減 5 公斤以上(含 5 公斤)，頒發禮卷 100 元。
希望家長能鼓勵孩子踴躍參與，願一同關心孩童健康，謝謝您的配合。

新北市天主教恆毅高級中學 健康中心 敬上

-----回 條-----

____年____班 ____號 學生姓名：_____

☐願意參加 健康體位改善活動

(如有特殊疾病，如氣喘、心臟病等，請註明以提醒老師注意)

☐不願意參加 健康體位改善活動，會持續留意孩子飲食及體能狀況之改善。

家長簽名：_____ 緊急聯絡電話：_____

健康促進之健康體能宣導

國民健康署建議國人每天運動至少 30 分鐘，分段累積運動量，效果與一次做完一樣，不過每次至少要連續 10 分鐘，例如每天應至少運動 30 分鐘，可以拆成 2 次 15 分鐘，或 3 次 10 分鐘完成。此外生活化的運動有，外出或上下學多利用大眾運輸工具，提早出門提前一站下車，步行至目的地，讓一整天精神更飽滿有活力；可以走樓梯就不要坐電梯，增加每天活動量。多和家人相約到戶外進行腳踏車或互動型活動，使全家人都更健康。

健康促進體能之運動建議表

體能要素	運動種類	次數	時間
心肺耐力	跑步、快走、游泳、單車、舞蹈、跳繩、球類運動、傳統健身運動....等有氧運動	每週至少三次	每次至少 20 分鐘
肌力與肌耐力	重量訓練、仰臥起坐、引體向上、伏地挺身	每週至少二次	每次至少一至三回合
柔軟度	伸展操、傳統健身運動、體操....等	每週至少三次	每次肌肉伸展 20 至 30 秒
身體組成	有氧運動為主，重量訓練為輔	每週至少三次	每次至少 20 分鐘 每次至少一至三回合



學生體位控制之飲食宣導

緣起：

世界衛生組織於 1996 年正式將肥胖列為是一種慢性疾病，肥胖不僅是成人的疾病，對兒童的影響更大，兒童的肥胖會直接影響兒童的生長、社會心理發展，兒童期之肥胖更會在成年時造成高脂血症、高血壓、糖尿病和動脈硬化等，增加成年後相關慢性病的罹病率和死亡率。因此，肥胖症的預防和治療必須在兒童早期即開始。

加強督促孩子多運動，並輔以健康清淡飲食，能讓學生體位有所改善。藉由辦理體位控制宣導，讓學生對健康飲食能有更多瞭解，期盼家長積極配合與支持，使孩子更加健康。

體位控制的飲食原則

- 1、強調均衡飲食，如果將一餐飲食分為十等份，建議：水果 10%、蔬菜 40%、澱粉類蔬菜 10%、肉、蛋、奶類 20%（不加糖豆漿、五穀漿、杏仁漿、糙米漿）、主食 20%（未去殼的五穀米或胚芽米，糙米為佳）、每天吃少許的堅果類（如杏仁、核桃、芝麻——等）。
- 2、進食次序：由容易增加飽足感的食物先吃，可以刺激胃酸分泌，讓消化更加完整：
(1)先喝少許湯 (2) 吃豆蛋魚肉類 (3) 吃蔬菜 (4) 吃飯 (5) 兩餐間吃水果（或飯後 1 小時再吃，瓜類及鳳梨適合飯後食用）
- 3、食物烹調方式：多蒸、煮、悶、燙、涼拌或油水炒菜，少煎、烤，忌油炸，減少過度調味，以清淡為主。煎、烤、炸高溫容易破壞食物的營養素，產生許多有毒物質（自由基—癌症誘發因素之一）無形中吃進更多的熱量，形成肥胖，所以請盡量避免。
- 4、進食速度：每一口飯菜咀嚼 30 次或更久，有足夠的時間讓胃液傳達腦部飽食中樞，避免吃進太多東西。一餐的進食時間約 20-25 分鐘，不宜太快（可留意身邊吃飯慢的人通常較瘦）。
- 5、多喝開水取代飲料：飲料中含有許多鹽、糖、人工香料，增加肝、腎負擔，台灣洗腎人口位居世界之冠，除偽藥之外，飲料的普及也是要素之一，近年來國人糖尿病人群年輕化，實在堪憂。且冰涼飲品就算不加糖，也會降低身體新陳代謝率而造成肥胖。每吃糖

類會停止免疫力的運作 2-5 小時。

- 6、 少吃醃製類及加工食品：包含麵包、精緻糕點、煙燻或素食加工品，這些食物含有太多人工奶油（或氫化油—不被人體吸收，破壞肝功能擾亂人體賀爾蒙，孩子提早發育，成長時間過短，不易長高）、人工香料、膨鬆劑、防腐劑等物品，對人類來說都算是毒素，一樣增加心、肝、腎的負擔。
- 7、 建議食用植物性鈣質較易被人體吸收：牛奶屬酸性且含較多的酪蛋白不易被人體吸收，反到容易囤積在血管壁，使血管通路變狹小，而導致心血管疾病。如真的要喝建議飲用低脂奶，一天 1 杯（240 cc）；現在有許多植物奶上市，可以參考看看。植物性鈣質來源：深綠色蔬菜、綠花椰菜莖部、黃豆製品、黑芝麻、海帶、海菜類。
- 8、 睡前 3 小時不進食：胃腸工作了一天該休息了，再進食會使消化緩慢，容易復胖。
- 9、 餐後馬上刷牙：刷牙後不再吃東西，藉此控制吃的慾望，也減少蛀牙機率。
- 10、 每日運動至少 30 分鐘，燃燒體脂肪。運動後 1 小時內可吃一顆水煮蛋或無油雞胸肉或一杯無糖豆漿，加一小顆地瓜或其他根筋五穀類，促進肌肉質生長減少體脂肪。
- 11、 建議可食用冷飯，米飯放冷會轉成抗性澱粉，因為不能被人體充分消化，所以它的熱量會降低。
- 12、 注意孩子排便情形至少每日一次，能有 2 次更好，只要排便性質正常。水分和蔬果纖維質的均衡攝取是腸道健康的關鍵。
- 13、 如果您必須買便當，請將飯和菜分開放避免吃進太多的油水，也鼓勵您自備餐盒和提袋，減少垃圾的產生。**感謝一同守護我們的地球。**

期望透過教導學生正確的體型意識及理想體重對健康的重要，建立學生正確飲食習慣，生活化、習慣化運動型態，達到身心健康及健康生活之，一同守護孩子的健康及未來。

會議照片



校 長 主 持 會 議



總 務 處 報 告



生 輔 組 報 告



圖 書 館 報 告