

國立頭城家商 110 學年度第 2 學期

第 3 週班會宣導資料(111.02.23)



一、班會討論：

1. 主題：視力保健
2. 說明：詳後附資料
3. 討論題綱：詳後附資料

二、主席宣佈事項：(請主席在會議中宣佈)

1、訓育組宣導事項：

- (1) 2022 頭家好聲音初賽時間為 3/30(三)，初賽報名表分個人組(演唱組、說唱組)與團體組，詳見班會附件，歡迎有興趣同學於 3/9(三)前將報名表繳至訓育組，並於 3/14(一)中午 12:30 於學務處進行抽籤。
- (2) 高一班際團體創意歌唱比賽報名表，請於 3/16(三)前繳至訓育組。並於 4/1(五)放學前將自選曲歌詞以 Word 格式寄至 tcvs122@gmail.com，或拿隨身碟交至訓育組。
- (3) 請高三各班畢聯會代表於 2/24(四)中午 12:30 前將畢業紀念冊第一次校稿稿件繳回訓育組。
- (4) 本學期就學貸款最後期限為 2/25(五)，請欲申貸的同學盡快帶註冊單至台灣銀行辦理對保手續，以免影響自身權益。
- (5) 崇德教育基金會文化志工將於 3/5(六)上午 9:30 舉辦志工迎新說明會及勸募發票活動，有興趣參加志工的同學，歡迎加入崇德教育基金會志工行列喔！每次參加研習皆有研習或服務證明，欲報名者請填寫報名表並洽學務處。

2、衛生組宣導事項：

- (1) 衛生組環保志工招募中，歡迎有意願同學至衛生組報名。
- (2) 校園全面禁菸(含電子煙)，情節嚴重者依菸害防制法處置。
- (3) 春季開花期間，部分樹種易釋放花粉，可能引起花粉過敏症狀，開花期間，提醒有敏感性呼吸道族群或易過敏之師生，應遠離龍柏等開花樹種，並確實佩戴口罩，自我防護，避免呼吸道遭受不良反應或影響。
- (4) 各班垃圾分類送至資源回收室時請確實分類，違規班級整潔評分扣 0.3 分。
- (5) 防治疫病最好的方式，保持良好衛生環境及習慣，每日認真打掃。

3、生輔組宣導事項(含教官室)：

- (1) 開學後之重大違規(如無照騎乘機車、雙載、未戴安全帽、吸菸、打架…等)無輔導期，直接依校規處分。高二、高三同學應為示範之表率，帶動校內友善校園正向風氣。
- (2) 請假卡請妥善保管，不慎遺失將予以「書面自省一罰寫」處分。
- (3) 新學期「機車停車證」、「遠到證」均需重新辦理，需辦理的同學請自行利用時間至教官室(洽詢林佳霏校安)領取申請單。
「機車停車證」：將依繳件順序登記停車位，請同學掌握時間。
「遠到證」申請條件為：居住偏遠交通不便或家庭特殊變故需要者。遠到證核發後請謹慎使用，若早上藉故在校外遊蕩、吃早餐，經查證屬實立即沒收遠到證，並不再補發。
- (4) 預防各項詐騙行為，個人證件請妥善保管，不要隨意在網路上填寫個人基本資料，才不會輕易將個人資料外洩，也請同學妥善保管個人物品，外出時請將教室門窗確實上鎖。
- (5) 友善校園 3 分鐘微電影比賽，收件時間為 3/14(一)放學前，請一二年級參加同學把握時間。
- (6) 3/2(三)下午實施防震防災演練，請各班屆時配合在教室避難及疏散至指定位置。

4、體育組宣導事項：

- (1) 班際籃球賽報名表已於幹部訓練發放，請各班於 3/8(二)中午 12:30 前完成報名手續，網路報名、紙本報名皆須完成，才算完成報名手續。
- (2) 110 學年度師生路跑活動將於 111/3/16(三)下午舉辦，請同學平時多運動，及早養成良好體能參加本項活動。

5、活動組宣導事項：

- (1) 本學期社團活動時間為 2/23、3/25、4/6、4/27、5/13、6/1，共六次，社團總表及位置圖已張貼於學務處旁及大導旁中廊，請協助通知轉學生、復學生上課地點。
- (2) 今日第 6、7 節進行本學期第一次社團，請全校同學完成班級打掃工作後，儘速前往社團活動地點，再次重申：社團活動係教育部規定之「正式課程」，請同學確實參與兩堂課，若有無故缺、曠課或遲到早退之情形，將依校規處理，警告乙支，本學期開始會請學生簽名再次確認。
- (3) 今日仍請上學期各社團幹部，協助至學務處外社團櫃拿取社團紀錄簿(社長)，協助借用社團活動教室鑰匙(副社長)。
- (4) 動漫社請至 201 教室，越南文化體驗社請至綜合教室二(前棟電梯旁)。
- (5) 請街舞社、熱舞社、韓舞社的同學於第一~二次社團活動時繳交社費 300 元。

6、營養師宣導事項： #體脂肪 #體脂率 #運動 #均衡飲食

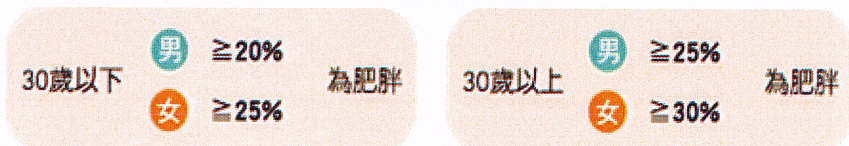
★如何測量「體脂率」？

透過皮脂夾、體脂肪計測得。其原理是利用「脂肪幾乎無法通電，而肌肉及水分容易通電」特性，將微量電流通過人體，藉電阻計算出體脂肪的比例。因此，測量結果容易受到身體水量波動的影響，是故體脂肪的測量最好在固定的時間、狀態下進行（例如：每天早上空腹、上完廁所時），參考價值較高。

★如何判定「體脂率」是否標準？

在臺灣，根據行政院國民健康局研究，訂定國人的體脂肪率標準值如下：

30歲以下男性 $\geq 20\%$ 、女性 $\geq 25\%$ ，30歲以上男性 $\geq 25\%$ 、女性 $\geq 30\%$ ，即為肥胖。



👉小叮嚀：運動能幫助我們增加肌肉、消耗脂肪，養成規律的運動習慣、選對食物就能有效降低「體脂肪」，幫助維持健康喔！😊

7、健康中心宣導事項：

- (1) 由導師轉發的具特殊疾病的路跑家長同意書，請確實勾選同意/不同意並請家長簽名後，最遲於 3/4(五)中午 12:00 前繳回健康中心，以利統計。
- (2) 「菸消檳散」反菸拒檳班還剩最後 3 個名額，徵求確實有抽菸及能配合寫問卷及學習單同學，全程參與者可記嘉獎 2 次或折抵愛校時數 6 小時，意者請洽健康中心。
- (3) 新學期開始，同學若有任何新增疾病、重大傷病或車禍等意外，請務必至健康中心更新自己的健康狀況，以維護課堂、體育以及戶外活動進行安全。請同學務必在護理師處理完畢你/妳的健康問題後，於「傷病登記表」確實記錄，以利進行統計上傳教育部作業。
- (4) 宜蘭濕氣重多雨，建議各班自備吹風機、多喝溫開水，做好保暖措施，避免風寒受凍。
- (5) 提醒同學：因應新冠肺炎疫情，請持續肥皂勤洗手、量體溫(≥ 38 度請就醫，勿上學)、人多時配戴口罩及環境消毒，不僅新冠肺炎，流感、急性腸胃炎都能因落實防疫措施而有效限制病毒傳播。

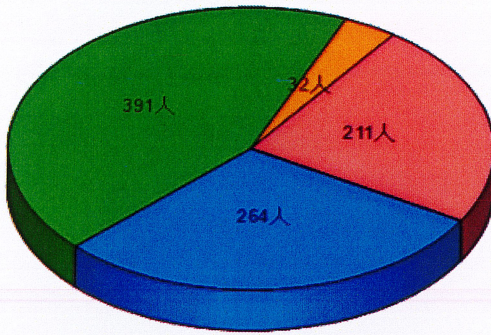
◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎



視力保健知多少？

一、 你覺得 110 學年第 1 學期全校學生的視力表現如何呢？

■ 正常 ■ 配鏡後視力達到標準 ■ 配鏡後視力未達標準 ■ 未接受配鏡矯正



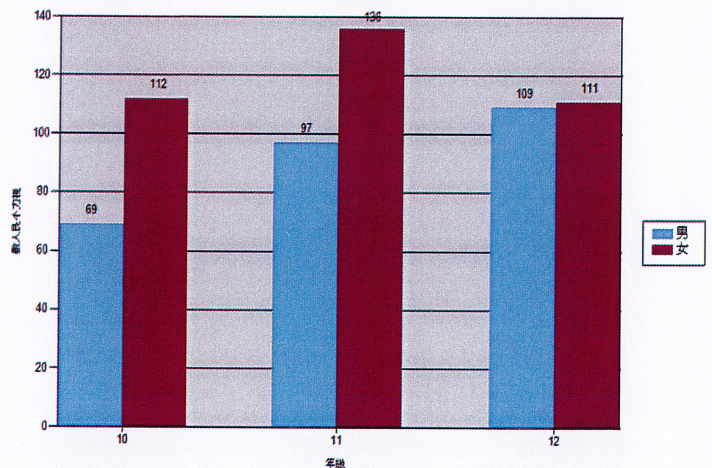
正常視力為兩眼 0.9 以上，任一眼 0.8(含) 以下即為視力不良；即使矯正視力(戴鏡後) 達 0.9 亦屬視力不良。

上學期全校共有 634 人 (70.6%)近視，其中女生近視比率為 77%，男生則為 64%。

未就醫包含視力矯正正常但未有診斷的學生

年級/班級/性別	未就醫	近視	遠視	散光	近視散光	遠視散光	近視遠視散光	合計
高一 小計	107	23	1	2	44	1	3	181
高二 小計	156	14	0	1	58	2	2	233
高三 小計	163	7	0	0	46	3	1	220
總計	426	44	1	3	148	6	6	634

國立頭城高級家事商業職業學校110學年第1學期_裸眼視力不良人數統計圖



而這 634 個近視學生中，有 426 人未就醫，只有 208 人就醫接受治療，其中近視合併散光有 148 人、近視有 44 人，可見不良的用眼習慣為視力不良的最大宗。

二、 你覺得近視是病嗎？嚴重嗎？會好嗎？

近視是嚴重的疾病，是眼軸拉長的變形，一旦近視，終身近視！我們能做的只有：

1. 控制度數：大於 **500 度** 即稱高度近視，高中職階段每學期增加 **50 度** 即為高度近視風險個案。
2. 預防失明：高度近視易有 4 大併發症，包括白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑部病變；國外亦有研究顯示近視 300 度以上得視網膜剝離的機率是沒近視的 10 倍，也就是說，近視越深，失明風險越高。

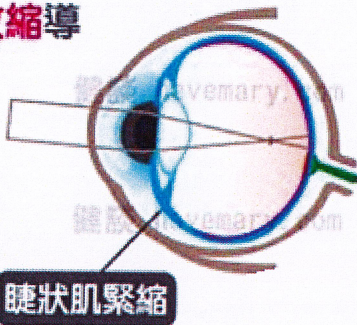
三、 為什麼會近視？

近視因近距離且長時間用眼，造成睫狀肌痙攣收縮，導致焦距落在視網膜前面，視野一片模糊。簡單來說，距離愈近、愈容易近視。

近視：睫狀肌痙攣收縮導致成像前移



近視視野



睫狀肌緊縮

此時眼球肌肉最需要的是休息！

看越近、看越久、看越小＝近視！

所以，

與其看手機，不如看平板

與其看平板，不如看電視

與其看電視，不如去戶外走走。

四、 你知道全校有多少人高度近視嗎？

全校 500 度以上學生共有 50 人，其度數分布如下圖：

500-625	650-775	800-925	950-1075	1100 以上
29 人	10 人	5 人	3 人	3 人

※此統計從已就醫的 208 人驗光結果得知。

五、 既然近視為不可逆，我們該如何控制近視？

1. 落實體育課及增加戶外活動時數，讓睫狀肌獲得充分休息。
2. 3010 眼安康：用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘，眼睛與書本或畫面要 30 公分距離。
3. 就醫控度防盲：配戴眼鏡可立即改善模糊的視力，搭配散瞳劑放鬆睫狀肌，防止度數增加。



➤ 討論題綱：

1. 正常視力為何？若我戴眼鏡後視力符合標準，還要看眼科醫生嗎？
2. 高度近視是幾度？有哪些併發症？
3. 一旦近視後，有哪些防治目標？
4. 我該做哪些行為以控制我的度數，使其不再增加呢？
5. 媽媽說若戴眼鏡就要永遠戴著了，所以我一直不敢看醫生，假如真的得戴，是不是戴度數少的比較好(500 度戴 200 度的眼鏡)？理由是甚麼呢？