

國立頭城家商 110 學年度第 2 學期

第 13 週班會宣導資料(111.05.04)

一、班會討論：

1. 主題：認識營養標示
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)

★實習處宣導事項：

「2022 甲父母洗腳」活動，因應疫情轉為「千人視訊甲父母洗腳」形式進行，全國首創在疫情期間，讓同住家人一同感受親情，讓我們一起創造歷史！「有孝人間 宜蘭先行」。

1. 活動時間/連結方式：111 年 5 月 8 日(星期日)上午 08:30-09:00 上線，活動 9:00 開始，活動時間約莫 30-40 分鐘；以 google meet 方式進行。
2. 提供物品(免費提供並贈送)：線上洗腳教材包含：洗腳盆、長壽水(龜山島牛奶海海火山泉水)、毛巾、門毯、胸章、口罩、礦泉水、茶水、穀王湯種生吐司產品兌換券(世界麵包大賽冠軍)。
3. 報名資格：校內同仁、師長、學生、親友皆可報名。
4. 物品領取地點：頭城家商實習處以整組發送領取，領取時間 5 月 7 日 8:00-14:00 整，限額 30 名(報名優先順序)。
5. 本校報名方式：即日開始報名至 5 月 6 日 12:00 止，線上 Google 表單，報名連結：
<https://forms.gle/hiVYpJyusHeLpEXE9>
6. 示範影片連結：
<https://www.youtube.com/watch?v=ctLWP4oOHUU>
7. 報名完成後，請加入 line 群組，以利相關訊息通知，活動結束後 line 群即解散，line 群請掃描下方行動條碼。



1、訓育組宣導事項：

- (1) 今日第 6、7 節舉行 2022 頭家好聲音決賽，因應疫情嚴峻，改為線上觀賽，請同學於教室內為同學加油。
- (2) 本週六校慶園遊會因防疫取消，校慶典禮各班請派五名代表參加，請各班班長於班會後將參加校慶典禮的名單繳交至學務處，其餘同學於教室內觀禮。
- (3) 請高三各班於 5/11(三)放學前將 110 學年度第 2 學期服務學習時數調查表交回訓育組登錄。請同學務必將服務學習卡一併送至訓育組。
- (4) 本學期高二週記抽查日期為 111/6/1(三)，高一週記抽查為 6/2(四)，抽查篇數為 5 篇，讀書心得可抵 1 篇。請各班學藝股長於導師批閱後將週記送至學務處進行抽查。

2、衛生組宣導事項：

- (1) 5/7 為本校 76 周年校慶活動，雖無對外開放仍請各班級加強環境清潔整理到校，當日開放訂購外食，請同學選擇合法廠商，以套餐為主，避免合餐共食。
- (2) 臺北市政府自 111 年 3 月 27 日起施行「臺北市新興菸品管理自治條例」，於禁菸場所一律禁止使用電子菸，違反者處 2000 元以上一萬元一下罰鍰。請同學去台北遊玩時注意，以免觸法。
- (3) 因捐血站人力不足，本學期捐血活動延至下一學期辦理。

3、生輔組宣導事項(含教官室)：

- (1) 5/6 運動會請同學穿運動服到校，5/7 校慶當天開放穿著班服和校服。

(2) 第 12 週生活競賽評比績優班級

整潔：第一名：314 班

第二名：201 班

第三名：309 班

秩序：第一名：309 班

第二名：205 班

第三名：303、307 班

服儀：第一名：309 班

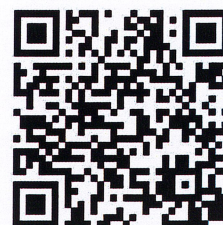
第二名：301

第三名：208、303 班

生活競賽前三名班級，可至生輔組申請一週內擇 1 日穿著班服來校。

- (3) 放學後有少數同學待在教室等待專車 5 點發車，請待在教室的同學遵守秩序避免喧嘩，特別提醒避免男女同學在校園內有過份親密之行為。

- (4) 近期同學在校園服儀有穿著便服上衣及拖鞋情況，提醒同學服儀穿著按照學校規定，勿有穿著便服及拖鞋情形發生。



4、體育組宣導事項：

- (1) 第二次期中考體育科範圍：

①一年級：第 1、2、3、5、6、7、8 章。

②二年級：第 1、2、3、4、5、6、7 章。

題庫已公布於本校網頁，學務處→公告訊息，或掃描二維條碼即可連結至網頁。

5、健康中心宣導事項：

- (1) 林姿妙縣長表示，考量近日宜蘭確診人數日趨增加，需要居家隔離或居家照護的個案若有生活物資採買、垃圾清運或寵物照護服務的需求，可撥打「1999 為民服務專線」，由縣府協調相關單位協助民眾解決困難，挺過防疫期間的不便。
- (2) 指揮中心最新防疫指引：12-17 歲青少年建議完成兩劑基礎劑接種且無發生嚴重不良反應者，於第二劑接種後滿 5 個月，可接種第三劑新冠疫苗。
- (3) 請各班持續落實防疫措施：生病請勿到校，戴口罩、肥皂勤洗手，避免到人多擁擠場所，平時飲食要正常、規律作息及多運動，以提高自身免疫力。
- (4) 目前 Covid-19 疫情的隔離措施有 2 種：確診者的 10+7(10 天居家隔離+7 天自主防疫) 及密切接觸者的 3+4(3 天居家隔離+4 天自主防疫)，居隔最好能有獨立空間及獨立衛浴，若居家環境不允許，可使用漂白水清消衛浴，在家中請戴上口罩、餐具及垃圾分開處理，以避免家人間的傳染。

6、營養師宣導事項：#勤洗手 #戴口罩 #打疫苗 #減少不必要的群聚

疫情當前，我們能做的，除了勤洗手、戴口罩、打疫苗、減少不必要的群聚，我們甚至可以積極「促進健康」：

✓均衡飲食

各類營養素是免疫力的重要基石，也是成長所需，每日消耗在日常活動&生長發育的營養是「必須」而不是「選擇」！

✓充足睡眠

睡好睡滿也是免疫力的重要基石，也是成長所需，內分泌機轉也受到睡眠質與量的影響，睡飽對成長中的孩子是「必修」不是「選修」！

✓適量運動

運動也是影響免疫力的重要因子，Exercise is medicine. (運動是良藥) 說明了很多事，標準建議是「每週 7 天，每天 30 分鐘起」。

資料來源：兒科女醫艾蜜莉-歐淑娟醫師、衛服部疾病管制署



◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

班會主題：健康宣導週

1. 主題：不復胖減重法！「211 餐盤」，不用算熱量還吃得飽！

2. 說明：讓健康飲食成為健康管理的一部分

減重減得快很厲害？其實「不復胖」才是真的瘦！減重前要有正確的觀念：要瘦得久、不是瘦得快，千萬不要讓復胖的溜溜球效應一再發生～



圖片來源：Pexels

什麼是「211 餐盤減重法」？

「211 餐盤減重法」，輕鬆掌握每餐的份量，就是將每一餐的餐盤分成 4 等分，蔬菜 2 等分：蛋白質 1 等分：碳水 1 等分。培養均衡的飲食習慣，不必擔心吃下過多的熱量！輕鬆拿捏每餐的份量，還能維持健康好體態。

「211 餐盤減重法」食物怎麼選：



新鮮蔬菜：2 等分

各色蔬菜、菇類與藻類，富含膳食纖維有助排便，其他的營養素也能保健腸胃，多吃蔬菜好處非常多！小黃瓜、杏鮑菇、海帶或是綠色菜葉也是很好的選擇～

優質蛋白質：1 等分

優先選擇「植物性蛋白質」，豆類最佳，也可以選擇補充魚、蛋、肉，如：豆腐、鮭魚、雞胸肉與水煮蛋等！充足的蛋白質才能維持肌肉量與基礎代謝率，不只讓肌膚變得 Q 彈，頭髮也能更加烏黑亮麗唷～



原型全穀食物：1 等分

以「原型全穀食物」取代飯、麵等精緻澱粉，原型全穀食物可以選擇蕃薯、馬鈴薯、芋頭交替進食～

👉 「211 餐盤減重法」的進食順序？

吃飯的進食順序：飯前喝一杯水→再吃蛋白質食物→蔬菜類→澱粉類→水果！

這樣吃下來，增加飽足感外，達到營養均衡，也減少過多不必要的熱量。

👉 「211 餐盤減重法」：也要補充水果、乳品類與水份

水果類：每天補充「2 個拳頭」大小的芭樂、番茄、奇異果等低 GI（升糖指數）水果穩定血糖。

乳品類：每天早晚喝 1 杯牛奶來補充一天 50% 的鈣質所需，也可以吃優格、優酪乳、起司等。

控制卡路里時、最擔心的就是「吃太少感到肚子餓」，改為 211 餐盤飲食方式，吃飽又能不復胖！



👉 提醒大家，減重並不是一天兩天就能完成的事，希望減重循序漸進，健康減脂健重，健康是一輩子的財富喔！

資料來源：圖片來源/getty image+ 營養師高敏敏 2022 年 03 月 23 日

<https://style.yahoo.com.tw/>

➤ 健康宣導討論題綱：

- (1) 什麼是「211 餐盤減重法」？
- (2) 健康均衡飲食，食物營養價值分成幾大類？
- (3) 你喜歡那些好吃的原型全穀食物，試著跟同學分享一下？
- (4) 你知道健康均衡飲食，每天應該喝幾杯牛奶？