

國立頭城家商 111 學年度第 1 學期

第 9 週班會宣導資料(111.10.26)

一、班會討論：

1. 主題：運動安全教育
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) 本學期週記抽查高三 12/15(四)、高二及高一 12/16(五)將進行本學期週記抽查(五篇含讀書心得)，導師批閱指導後，請各班學藝股長填妥週記抽查表，收齊後繳交至學務處。
- (2) 相關競賽及活動資訊皆公告於：頭城家商學校網站→行政單位→學務處，或頭城家商學校網站→最新消息或活動通知，歡迎同學隨時上網瀏覽。
- (3) 111 學年度 CRC 創意紙雕製作比賽得獎名單如下表，恭喜獲獎同學！

名次	班級	姓名	獎金
第一名	302	許語芯	2000
第二名	302	曾庭筠	1000
第三名	202	康鈺瑄	500
佳作	302	李雨蓁	300
佳作	202	吳雨柔	300
佳作	202	游舒晴	300
佳作	202	張惠淨	300
佳作	202	劉宛綾	300

- (4) 本校辦理 111 學年度兒童權利公約(CRC)系列活動，10/29(六)上午 10:00 於宜蘭人故事館進行親子故事講座及手作，歡迎全校師生一起參與、認識兒童權利公約。

2、生輔組宣導事項(含教官室)：

- (1) 第 8 週生活競賽評比績優班級：

整潔：第一名：309

第二名：214

第三名：103

秩序：第一名：308

第二名：108

第三名：114

服儀：第一名：103

第二名：315

第三名：108、308

前三名班級，可至生輔組申請一週內擇 1 日穿著班服到校，請班長於隔周二集合時將獎牌繳回。

- (2) 提醒同學違反服儀規定被登記時，請於當週完成靜坐反省或書面自省，若無故未於時限內完成，將登載在操行系統裡面，屆時則無法以愛校服務銷掉，請務必留意。
- (3) 提醒同學服儀若需要增添衣物在內、外時，皆需穿著整齊校服(含運動服外套)。
- (4) 午休時間班級窗戶深色，請勿將全部窗簾拉上以利評分。
- (5) 近日天冷，請同學留意一氧化碳中毒防範，確實遵照「五要」原則。

■ 要保持環境的「通風」、要使用安全的「品牌」、要選擇正確的「型式」、要注意安全的「安裝」、要注意平時的「檢修」

■ 一氧化碳中毒初期會出現類似「感冒」或「食物中毒」的症狀，急救處置步驟如下。

- a. 立即打開門窗。
- b. 將中毒者移到通風處，鬆解衣物，並抬高下顎。
- c. 若已無呼吸，應立即施以人工呼吸。

d. 若已無心跳，應立即施以心肺復甦術(CPR)。

e. 盡速撥打 119 向消防局求助。

3、衛生組宣導事項：

(1) 整潔評分 11 月起由 2 年級衛生與環保股長擔任。

(2) 每日消毒水領用請各班務必於領用表上打勾註記，以免整潔評分統計時被扣分，未註記班級每次扣 0.5 分。

4、體育組宣導事項：

(1) 今日下午 14:50，將進行運動會女生組 3000 公尺、男生組 5000 公尺計時決賽，請參賽的同學，準時到風雨球場進行檢錄。

5、社團活動組宣導事項：

(1) 111 學年度高二校外教學(畢旅)參加意願及行程調查統計如下，目前朝行程 D(最多票)規劃招標。

班級	人數	參加	不參加	行程A	行程B	行程C	行程D	備註
201	8	7	1				7	
202	17	17			1	14	2	
203	27	27			2	1	24	
204	16	14	2				14	
205	6	5			2		3	1人未表達
206	24	23	1		12	11		
207	26	25	1		13	2	1	
208	15	15			15			
209	17	17					17	
211	9	9				9		
212	9	9					9	
213	9	7	1				5	1人未表達, 3人無意見
214	14	11	3			2	9	
215	26	25	1		24	1		
總計	223	211	10	0	69	40	100	

6、健康中心宣導事項：

(1) 一年級各班請於本週五放學前收回「新生健康篩檢結果回條」至健康中心。

(2) 有保溫袋使用需求同學請攜帶學生證前往借用。

7、營養師宣導事項：#白蘿蔔 #蔬果挑選 #菜比水果多一點 #膳食纖維



👉好吃白蘿蔔，到底該怎麼挑？

北農傳授挑選 4 大步驟，保證超好吃！

重點 1 聲音：手指輕彈蘿蔔，有紮實聲音為佳

重點 2 蘿蔔葉：菜葉短小挺直，避免葉子太軟太長，可能纖維較粗

重點 3 重量：如果體積相同，請用手秤秤看，重的表示水分多

重點 4 外觀：表面平滑飽滿，帶點土更好，顏色不是呈現經漂白的純白色，根鬚少較佳

🍷現在蘿蔔正當季，適合料理成滷味關東煮！白蘿蔔偏涼，可與溫熱食材搭配烹煮～掌握當季在地，少加工保留完整營養價值，也減少農藥、肥料使用以及運輸消耗的能源唷！

參考資料：臺北農產 FB

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

班會主題：暖身運動，你做對了嗎？

【熱呼呼的動態暖身，才能有效預防運動傷害】

我們都知道，暖身運動，就是預防運動傷害和加強主運動效果的最佳幫手。但是，你知道正確的暖身該怎麼做嗎？

其實，無論冬天還是夏天，你都應該做動態暖身，幫助身體真正的暖開來。如果，在身體還沒熱開之前，就強行做一些拉筋的動作，容易引發關節和肌腱受傷。北歐有份研究指出，運動前，做單一靜態伸展動作超過 45 秒，會降低運動表現；肌肉力量會下降 5.5%，爆發力、彈跳力平均下降 3%。當然，也不是叫你什麼都不做，就運動。運動之前，改做動態暖身，幫身體好開機吧！

【暖身運動的意義】

暖身運動就字面上看來，就是要讓身體暖起來，從英文來看更加清楚。

Warm 就是讓身體暖起來，Up 就是提升；提升血液循環，提高心跳（心肺功能）。肌肉就像一束一束的橡膠，慢慢的加溫，能夠延展得更多。透過暖身讓肌肉溫度上升，讓關節可動範圍增加，讓心跳和血流量緩緩的上升，還能避免心臟和肺部的負擔。

動態暖身的好處有什麼呢？動態暖身會讓肌肉收縮，產生熱量，讓體溫上升，使得血管擴張，氧氣能夠順利地送到身體的每個角落。除此之外，還能增加可動範圍，提高運動表現。體溫上升之後，肌肉、韌帶都會變得柔軟，使得關節的可動範圍增加，防止在運動中的過度伸展，韌帶拉傷等運動傷害。動態暖身，可以觸動身體的中樞神經，增加身體的反應力，讓身體呈現準備好運動的狀態。

推薦 5 個動態暖身動作，讓身體溫度上升，記得要做到微微出汗的程度，才有效果喔！

動態暖身 5 字訣「大寬汗心核」，讓運動傷害遠離你！

一、大：從大肌肉群開始暖身，活動大腿與膝蓋，啟動大腿肌肉群，找到膝蓋的彈性。

作法：將腳往前跨一步，膝蓋彎曲，後腳跟離地，雙腳輪流練習。彎曲的角度可以自己決定。

二、寬：將關節可動範圍變寬，啟動臀部肌肉，加大髖關節可動範圍。

作法：將雙腳打開，膝蓋與腳尖都朝外。彎曲膝蓋，臀部向後。特別注意，過程中，腹部保持內收。

三、汗：全身性的活動，讓身體微微出汗，扭轉身體，活動背部肌肉與肩膀。

作法：將雙腳打開，膝蓋與腳尖都朝外。手放在大腿上，肩膀往相反邊的膝蓋靠近，手可以施加一點點力量把腳往外推。

四、心：提高心肺，開合跳或雙腳開合踏併步。

作法：雙腳開合踏併步，加上手臂一起開合，慢慢地加上速度。可選擇踏併步或是開合跳喔！

五、核：啟動核心肌群，用手走路，腹部用力內收，同時伸展腿後側。

作法：站姿，將雙手往前爬到平板姿，再走回來。用自己的速度，可選擇要不要加上手肘彎曲。

肌肉溫度上升之後再做柔軟度的伸展，最後再針對主運動，進行特定區域的暖身運動。例如：主運動如果是打籃球，那麼可以多吃一些彈跳，讓大腿找到緩衝的力量，使膝蓋適應彈跳的動作。或是，主運動是攀岩，那麼可以再做一些肩關節和髖關節的運動，以及手指細部關節的活動。暖身運動就是，讓身體準備面對運動的挑戰，和增加身體的反應能力。暖身的運動量與時間，需根據個人身體狀況決定喔！

主運動做完之後，別忘了趁著身體熱熱的時候，做伸展運動喔！這個時候，就是靜態伸展該上場表現的時候了。趁著肌肉溫度還沒有下降時，做靜態伸展，不只拉伸的範圍會變大，還能幫助疲勞的肌肉恢復喔！身體就像一台大型的電腦，運動時要好好的開機，才能正常的運作，提高效能不當機，祝福大家運動不運痛。從今天起，讓動態暖身成為你運動的好幫手吧！

➤ 討論題綱：

1. 暖身運動，有甚麼型式？

答：

2. 請分享，你/妳運動前，都會做甚麼暖身運動？

答：