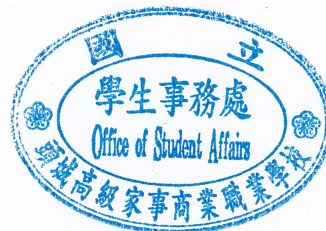


國立頭城家商 111 學年度第 2 學期

第 12 週班會宣導資料(112.05.03)

一、班會討論：

1. 主題：健康宣導
2. 說明：請見 13:15 電視轉播及書面附資料
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) 今日第 6、7 節進行高一班際團體創意歌唱比賽，請全校同學於班會課程結束後，儘速前往勤毅樓三樓就位。
- (2) 2023 頭家好聲音歌唱比賽得獎名單

個人演唱組			個人說唱組			特別獎		
第一名	213	范天佑	第一名	109	連曜論	最佳造型獎	102	吳珮慈
第二名	207	魏伯佑	團體組			最佳人氣獎	213	范天佑
第三名	207	黃聖凱	特優	205	廖子淳	最佳台風獎	109	連曜論
第四名	303	陳郁涵			顏幸澄	最佳潛力獎		
第五名	209	陳威宗						
第六名	114	曾姿瑜						

- (3) 請高三各班於 5/10(三)放學前 將 111 學年度第 2 學期服務學習時數調查表交回訓育組登錄。備註：這學期有服務時數同學才需將這學期服務學習認證表一併送至訓育組。

2、衛生組宣導事項：

- (1) 五月份環境整潔評分由二年級衛生與環保股長負責擔任。
- (2) 近日有同學在校外穿著校服被衛生局巡查人員查獲吸菸，請同學注意：「菸害防制法」已提升禁菸年齡至 20 歲，違反者除罰鍰外需受戒菸教育。

3、生輔組宣導事項：

- (1) 第 11 週生活競賽評比績優班級：

整潔：第一名：202 第二名：103 第三名：302

秩序：第一名：106 第二名：115 第三名：103

服儀：第一名：103 第二名：307、308 第三名：從缺

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，請班長於隔周二集合時將獎牌繳回。

- (2) 生活競賽評分部分，請班級勿將所有窗簾擋住玻璃，以利評分人員評分。
- (3) 各班留少數人員於教室，提醒班級電燈、吊扇集中開，以節省能源，平日無人於教室也務必關閉電源、門窗。

4、體育組宣導事項：

(1) 111 學年度第二學期體育科期中考範圍：

一年級：第 1 章、第 2 章、第 3 章、第 4 章、第 5 章、第 6 章、第 8 章。

二年級：第 1 章、第 3 章、第 5 章、第 6 章、第 7 章、第 8 章。

(2) 題庫已經公布於學校首頁→學務處公告區(網址：

<https://tinyurl.com/2mcc5kfh>)，或掃描右方二維條碼。



5、活動組宣導事項：

- (1) 「112 學年度原住民族社團活動計畫」鼓勵原住民同學提出申請，社團可有補助費用辦理相關活動。
- (2) 今天發下高二校外教學排房及食行調查確認單，請高二同學再次確認後，無誤請繳回學務處社團活動組。

6、健康中心宣導事項：

- (1) 口罩解禁後，校內流感及腸胃炎案例有增加的趨勢，提醒患病同學落實生病不上學；班上同學務必勤洗手、有症狀時配戴口罩、開門窗通風上課，每日至學務處前拿取漂白水消毒觸手可及之處，以避免病毒傳播。
- (2) 再次提醒：得流感同學應在家休養，直到自然退燒後 24 小時才能返校上課；病毒性腸胃炎須在家休息至症狀解除至少 48 小時後，再恢復上學。

7、營養師宣導事項：#β-胡蘿蔔素 #紅薯 #胡蘿蔔 #深綠色葉菜 #提升免疫力

β-胡蘿蔔素含量
前3名食物？



β-胡蘿蔔素會經由肝臟中代謝轉換成維他命A，通常存在於紅色、橙色及黃色蔬菜中，顏色越深含量越多。補充β胡蘿蔔素、維他命A，有助強化喉嚨以及鼻子的黏膜，提升免疫力!!

TOP₁ 紅薯

TOP₂ 胡蘿蔔

TOP₃ 深綠葉菜

(以每100公克的食物計量β-胡蘿蔔素含量)

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

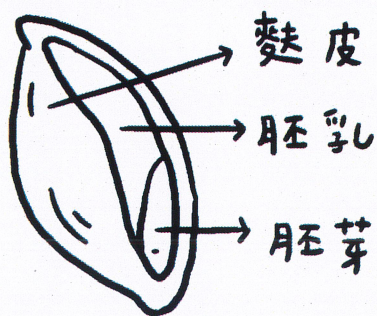
班會主題：健康宣導週

1. 主題：認識全穀雜糧類

2. 說明：讓全穀雜糧類成為飲食的一部分！

📌 什麼是「全穀雜糧類」？

全穀雜糧類中，全穀的「全」代表著全部和完整的意思，是要包含三部分，才可稱為全穀。



1. 麩皮：包覆在穀粒最外層，有許多不同的顏色，麩皮或糠層富含膳食纖維及植化素等，可幫助排便、抗氧化和增強抵抗力等。

2. 胚乳：穀粒中間的澱粉層，體積最大，主要為碳水化合物，可提供能量來源。

3. 胚芽：體積最小，約只占穀粒的 2%，但營養價值最高，含有豐富的維生素及礦物質。

📌 全穀雜糧類中，「未精緻雜糧」對身體的好處？

「未精緻雜糧」，大部分的全穀類外層較粗糙，有豐富的膳食纖維，糙米的維生素 B1、維生素 E、菸鹼素、維生素 B6、葉酸、鎂皆高於白米含量也較高。比起白米，糙米可提供更豐富多元的營養素唷！

(1) 重要熱量來源：可以節省蛋白質被消耗。

(2) 富含膳食纖維：增加飽足感、有助體重控制，促進腸道蠕動、延緩血糖上升速度，降低糖尿病與高血壓等疾病風險。

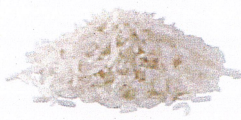
(3) 有維生素 B 群：促進能量代謝，有更好的精神與活力！

(4) 保留更多營養素：維生素 E 是重要的抗氧化營養素，可以抵抗自由基，減少發炎反應、礦物質鎂協助身體骨骼及牙齒發育。

優先選擇



僅適量攝取



白飯



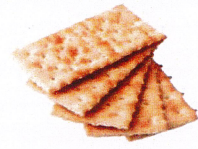
白麵條



白饅頭



蘿蔔糕



蘇打餅乾

📢 健康小叮嚀：

將部分米飯以全穀及未精製雜糧取代，可增加飽足感，促進身體新陳代謝，有助於體重控制，我們可在白米中慢慢增加全穀及未精製雜糧的比例，一餐的飯量大約是比自己拳頭多一點的量，這其中至少要有 1/3 是全穀及未精製雜糧，增加每餐攝取的營養！



資料來源： 衛生福利部 國民健康署 2023 年 05 月 03 日
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=4559>

➤ 健康宣導討論題綱：

- (1) 什麼是「全穀」？
- (2) 糙米跟白米，你選哪一個？為什麼？
- (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) 你知道每餐的全穀雜糧類，應該吃多少呢？