

國立頭城家商 112 學年度第 1 學期

第 9 週班會宣導資料(112.10.25)

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) 112 學期教室佈置比賽成績如下，恭喜得獎班級！

類別 名次	一年級組	二年級組	三年級組
第一名	111	207	309
第二名	105	205	304
第三名	102	202	308
第三名		213	

- (2) 文藝季報名表收到 11/6(一)，作品收件日期為 11/16(四)、11/17(五)，想要報名的同學請握機會！
- (3) 創意表演 MP3 音檔仍有少數班級未繳交，請負責同學盡速繳回。今日第五、六節為高一、高二創意進場練習，請各班把握練習機會。
- (4) 本學期週記抽查高一、高二 12/21(四)、高三 12/22(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。
- (5) 相關競賽及活動資訊皆公告於學務處網頁，歡迎同學隨時上網瀏覽，若對於競賽或活動有疑問，可至學務處訓育組詢問。

頭城家商學校網站→行政單位→學務處 或是 頭城家商學校網站→最新消息或活動通知。

2、生輔組宣導事項：

- (1) 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，將登載操行系統日常生活表現紀錄，屆時則無法以愛校服務銷掉，請務必留意。
- (2) 同學進出行政辦公室或導師室，須留意禮節與秩序，尤其是午休時間。
- (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(含運動服外套或制式大學 T 或帽 T)。
- (4) 午休時間深色窗戶的班級，請勿將全部窗簾拉上以利評分。
- (5) 112/10/27(五)、11/01(三)中午 12：30 將進行班旗手訓練，請各班班旗手準時至學務處旁穿堂集合。
- (6) 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。
- 立即打開門窗。
 - 將中毒者移到通風處，鬆解衣物，並抬高下顎。
 - 若已無呼吸，應立即施以人工呼吸。
 - 若已無心跳，應立即施以心肺復甦術(CPR)。
 - 盡速撥打 119 向消防局求助。

3、衛生組宣導事項：

- 提醒同學餐盒容器或是廚餘桶請將廚餘倒乾淨，再至洗手台清洗，避免造成打掃班級困擾。
- 各班打掃區域若有發現積水容器請協助清除，避免蚊蟲孳生。
- 請同學不隨意亂丟垃圾，上完實習課程也務必將教室外垃圾帶走，共同維護美麗校園環境。

4、體育組宣導事項：

- 借用桌球教室請務必要登記器材單，並確實檢查整理環境後上鎖離開。

5、社團活動組宣導事項：

- 112 學年度高二校外教學(畢旅)參加意願及行程調查統計如下：

班級	人數	有意願參加	無意願參加
201	4	4	0
202	23	23	0
203	17	17	0
204	16	15	1
205	9	9	0
206	25	22	3
207	24	23	1
208	22	21	1
209	22	22	0
211	8	7	1
212	7	7	0
213	5	4	1
214	17	17	0
215	24	20	4
餐二仁	11	9	2
總計	234	220	14

行程景點 ^⓪		第 1 志願 班級數 ^⓪	第 2 志願 班級數 ^⓪	第 3 志願 班級數 ^⓪
博 物 館 ^⓪	台南奇美博物館 ^⓪	6 ^⓪	2 ^⓪	1 ^⓪
	台南美術館 ^⓪	1 ^⓪	2 ^⓪	1 ^⓪
	台中國家歌劇院 ^⓪	4 ^⓪	1 ^⓪	1 ^⓪
	台中美術館 ^⓪	1 ^⓪	3 ^⓪	2 ^⓪
	台北故宮 ^⓪	2 ^⓪	3 ^⓪	1 ^⓪
	嘉義故宮南院 ^⓪	2 ^⓪	2 ^⓪	2 ^⓪
遊 樂 設 施 ^⓪	高雄義大世界 ^⓪	4 ^⓪	5 ^⓪	3 ^⓪
	台中麗寶樂園 ^⓪	9 ^⓪	2 ^⓪	1 ^⓪
	南投九族文化村 ^⓪	1 ^⓪	4 ^⓪	2 ^⓪
	雲林劍湖山樂園 ^⓪	1 ^⓪	1 ^⓪	1 ^⓪
	其他 ^⓪	六福村 1 ^⓪	1 ^⓪	1 ^⓪
文 化 景 點 ^⓪	台南安平樹屋+安平老街+台江國家公園 ^⓪	1 ^⓪	3 ^⓪	2 ^⓪
	彰化鹿港老街 ^⓪	3 ^⓪	3 ^⓪	1 ^⓪
	台中高美濕地 ^⓪	4 ^⓪	1 ^⓪	1 ^⓪
	台中草悟道+審計新村+勤美綠園道 ^⓪	1 ^⓪	1 ^⓪	1 ^⓪
	台南十鼓仁糖文創園區 ^⓪	4 ^⓪	1 ^⓪	1 ^⓪
	高雄駁二特區 ^⓪	2 ^⓪	1 ^⓪	1 ^⓪
	南投日月潭風景區 ^⓪	4 ^⓪	1 ^⓪	4 ^⓪
夜 市 ^⓪	台南安平樹屋+安平老街+台江國家公園 ^⓪	1 ^⓪	3 ^⓪	2 ^⓪
	台中逢甲夜市 ^⓪	9 ^⓪	2 ^⓪	1 ^⓪
	高雄瑞豐夜市 ^⓪	4 ^⓪	4 ^⓪	1 ^⓪
	台南花園夜市 or 大東夜市 ^⓪	3 ^⓪	3 ^⓪	2 ^⓪
	高雄六合夜市 ^⓪	1 ^⓪	1 ^⓪	2 ^⓪
	嘉義文化夜市 ^⓪	2 ^⓪	1 ^⓪	3 ^⓪
	晚會 需要 計 12 個班 / 不需要 計 2 個班 ^⓪			

據統計將活動行程景點建議提供招標作業【細部行程由得標廠商規劃】：

- 博物館：「奇美博物館」、「台南市美術館」、「故宮南院」、「台北故宮」，一至二個景點。
- 遊樂區：「義大遊樂世界」、「台中麗寶樂園」。
- 夜市：「高雄瑞豐夜市」、「台中逢甲夜市」。
- 文化景點：「高雄駁二特區」、「台南區域古都新創景點」、「台南十鼓仁糖文創園」、「南投日月潭」、「彰化鹿港老街」、「台中國家歌劇院」、「台中高美濕地」以上文化景點依

行程順暢進行規劃及安排，至少參訪三個景點。

5. 其它：三日夜間活動除二日夜市、另一日晚會請廠商規劃。

6、健康中心宣導事項：

- (1) 臺灣今年登革熱突破 9300 例，造成 14 人死亡，主要傳播登革熱的病媒蚊為埃及斑蚊及白線斑蚊。一天叮咬人的高峰期約在日出後的 1-2 小時及日落前的 2-3 小時，此時到戶外活動請做好自我保護措施。

臨床症狀：登革熱的症狀會有突發性的高燒（ $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ），頭痛、後眼窩痛、肌肉痛、關節痛及出疹等現象。

預防方法：

1. 平日至市場或公園等戶外環境，宜著淡色長袖衣物，並在皮膚裸露處塗抹衛生福利部核可的防蚊藥劑-要含有 diethyltoluamide/DEET（待乙妥/敵避）。
 2. 避免蚊蟲叮咬清除不需要的容器，把暫時不用的花瓶、容器等倒放。
 3. 家中的陰暗處或是地下室應定期巡檢，可使用捕蚊燈。
 4. 應該裝設紗窗、紗門；病人可睡在蚊帳內。
- (2) 請二、三年級尚未完成定期健康檢查的同學，利用下課時間盡速前往健康中心完成補檢，未檢名單如下：
- 高二：201-3 號；203-10、18 號；204-8 號；207-15 號。
- 高三：313-8 號。

蚊子親親 須留心

登革熱 | 常見症狀

- 高燒
- 頭痛
- 後眼窩痛
- 肌肉痛
- 關節痛
- 出疹



7、營養師宣導事項： #痛風 #海鮮 #啤酒 #內臟類食物



吃豆製品和菇類會造成痛風嗎？

台灣約有 1.2% 的人罹患痛風，痛風發作起來，讓人坐也不是，站也不是，根據多個醫學期刊研究，吃過多的肉類、海鮮與喝太多的酒，反而比吃高普林的黃豆與香菇更會增加高尿酸的風險。所以過去認為，吃豆製品和菌菇類會造成痛風的認知是錯誤的。

台灣也有一項達到 800 位痛風病患的調查，發現約有半數患者急性痛風發作前都有誘因，其中又以啤酒為最主要因素（佔 60%），其次為海鮮（18%）和內臟類食物（14%），但豆製品幾乎不是誘發原因，因此痛風患者不需擔心會吃豆製品而導致痛風發作。

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

班會主題：運動傷害與防護

【運動安全的重要性】

重視運動安全是防患運動傷害於未然。從事任何工作，都有潛在發生失敗或傷害的風險，即使強化身體健康的運動亦不例外。因此，不論是否經常運動，在運動當下都要務必小心，避免造成運動傷害，而影響往後參與運動的興趣和意願。

運動時，除了須具備一些基本的運動概念，很重要的一點，就是一個人的健康和體能去選擇且適當的運動，換言之，並不是身體有疾病或有生理障礙者，就得完全被摒棄於運動的大門之外，而是要根據運動種類的特性，配合你的健康情形和體能狀況去選擇合適自己的運動。「預防重於治療」，而注重運動安全，就是預防、規避運動傷害風險的最主要條件。

【運動傷害的風險規避】

運動傷害的風險規避，簡單來說，就是要如何降低運動傷害的機率與帶來的損傷程度。風險規避並不意味著可以消除風險的發生，因為當我們從事運動時，本身就存有不確定的發生傷害因素，所以，必須在發生危險之前，事先加以評估和預測，並對每一個評估過的風險，擬妥好一套防範措施，確實做到才能降低發生傷害。

一、 注意運動的方法：

- (一) **保持正確姿勢**：不正確的運動姿勢和運動中過度使力以及用力不當，都會造肌肉拉傷。
- (二) **選擇適當的運動種類**：從健康體適能角度來看，適合多數人的種類有慢跑、游泳、自行車、快步走及韻律操等。
- (三) **運動的強度**：若以心跳率來衡量，通常每分鐘 120 次以下為低強度；每分鐘 150~180 次為中強度，每分鐘 180 次以上為激烈。
- (四) **運動的時間**：過長的運動時間是造成許多即興運動傷害的原因之一；通常每天能保有 30~60 分鐘的中強度之有氧運動，有助於身體健康。

二、 重視裝備與熱身運動：

- (一) **陸上運動與水上運動的選擇**，因運動屬性不同應穿著能保護自身且舒適，肢體活動方便的服裝。
- (二) **進行適當的熱身伸展運動**，主要功能在提升體溫，使肌肉、關節以及循環、神經的系統部位機能，慢慢進入適合運動的情境，展現出運動者應有的能力。

三、 注意場地與設備的使用安全性

(一)選擇適當的場地：眾所皆知「打球到球場，跑步到操場」，選擇正確的運動場所，是基本安全前提。

(二)正確使用設備：確切了解該運動器材特性、完整性及運動時所需要活動到的肌肉部位，才能掌握正確使用方式，以從事該項運動。

四、 自我的「運動安全」觀

(一)清楚自身的健康和體能狀況

(二)正確的運動心態，不因得失心相互競爭，免強從事超出自己體能的運動範圍。

(三)集中注意力

(四)了解各種運動屬性

(五)運動後的緩和方式，運動後靜坐 10 分鐘，有助心肺循環系統在劇烈活動後，快速緩和。

五、 遵守運動安全守則：從自身身心狀況與興趣選擇運動種類，運動時間，運動前熱身，不過度免強，穿著適合的衣服鞋襪，戶外運動的環境冷熱變化到室內環境的光線、足夠通風...等。

六、 遵守校園運動安全注意要點

校園運動場所的使用，除了戶外依光線亮度及天候狀況，量力而為；專業教室使用，應了解運動設備和器材的正確使用方法，張貼「禁止使用及設置警告標語」的場地和設備，皆應遵守不可入內活動。

遵守學校的「使用場館和設備器材規定」，不違規使用運動器材，避免空腹或吃飽立即運動，如有發生意外，應盡速予以急救並立即報告師長或醫務人員。遵守規定才能維護校園運動安全環境，珍惜器材才有安全的設備使用。

➤ 討論題綱：

1. 何謂風險規避？

答：

2. 說說看，本校運動安全有何注意要點？

答：