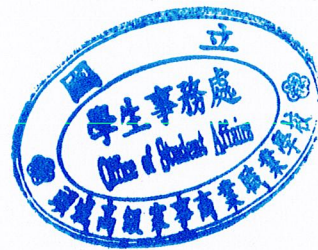


國立頭城家商 112 學年度第 2 學期

第 9 週班會宣導資料(113.04.10)



一、班會討論：

1. 主題：校園路跑活動
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) 提醒高三畢業紀念冊編輯同學，4/17(三)13:10-14:00 為本學期最後一次校稿時間，為維護各班權益宣達，請務必準時抵達電腦教室三(行政大樓三樓)，第三次校稿回收時間為 4/17(三) 當天，請準時繳交至學務處訓育組，以免耽誤全校畢業紀念冊繳件日期。
- (2) 78 週年校慶購買園遊券紀錄表，一、二年級每人需繳交 110 元，請以班級為單位，於 4/19(五) 前將園遊券費用連同購買園遊券紀錄表交回訓育組。
- (3) 請一、二年級各班有報名園遊會擺攤的班級，於 4/11(四)12:20 至學務處旁穿堂進行攤位位置抽籤，逾時或未到之班級將由訓育組代抽。
- (4) 頭家好聲音初賽已於 4/3(三)舉辦完畢，請入圍決賽同學至學務處訓育組領取決賽報名表暨選歌單，並於 4/22(一) 將報名表暨選歌單繳回學務處訓育組。

2、生輔組宣導事項：

- (1) 學生勿將機車及電動車停放聚集於員生社後方居民住處，電動車及有機車駕照同學請跟生輔組申請校內停車證，再次提醒避免無照騎乘機車及雙載，重視交通安全。
- (2) 提醒各班午休時間務必留門窗，以利生活競賽評分。
- (3) 宣導「兒童及少年性剝削防制條例」第 35 條：
 - A. 散布、播送、交付、公然陳列或以他法供人觀覽、聽聞兒童或少年之性影像、與性相關而客觀上足以引起性慾或羞恥之圖畫、語音或其他物品者，處一年以上七年以下有期徒刑，得併科新臺幣五百萬元以下罰金。
 - B. 意圖散布、播送、交付或公然陳列而持有前項物品者，處六月以上五年以下有期徒刑，得併科新臺幣三百萬元以下罰金。
 - C. 意圖營利犯前二項之罪者，依各該條項之規定，加重其刑至二分之一。販賣前二項性影像、與性相關而客觀上足以引起性慾或羞恥之圖畫、語音或其他物品者，亦同。
 - D. 第一項及第三項之未遂犯罰之。
 - E. 查獲之第一項至第三項之附著物、圖畫及物品，不問屬於犯罪行為人與否，沒收之。

3、衛生組宣導事項：

- (1) 豪雨過後務必落實「巡、倒、清、刷」，將積水倒掉並刷洗，確實清除病媒蚊孳生源。
- (2) 112-2 健康促進計畫-性教育(愛滋病防治)有獎徵答活動，今天為活動最後期限喔~請大家踴躍參加，並協助推廣!
- (3) 提醒!菸害防治及性教育漫畫比賽收件截止日期至 4/19 止，請有意願參賽同學於期限前，將作品繳交至學務處。



4、體育組宣導事項：

- (1) 體育組器材陸續補充中，提醒使用時，請多加珍惜愛護公物，並物歸原處。

- (2) 因應路跑活動雨備，班際羽球賽 4/11-12 賽程提前至今日下午辦理，請體育志工 14:00 至體育組集合；另請參賽選手留意賽程，並於 14:30 開始檢錄。
- (3) 本校輕艇隊 4/8-11 參加 113 年全國中等學校運動會輕艇賽，請大家為選手加油。
- (4) 113/4/15 至 4/21，將於勤毅樓 3 樓舉辦 112 學年度國中排球乙級聯賽男生組決賽，歡迎大家前往觀賽。屆時，比賽場地不開放使用，請協助配合。

5、健康中心宣導事項：

- (1) 有申請學生團體保險理赔需求的同學，可自行審視是否有達起賠金額標準，如下圖所

Q 什麼是「起賠金額」？

A. 指的是保險事故發生時，實際花費金額(扣除不保事項後)若未超過該項金額將不予給付。

舉例如下：

【案例一】傷害門診收據金額總額 2,000 元，排除不保項目(掛號費 400 元、診斷書費 150 元、救護車費 500 元)，其他醫療費用共 950 元 ($2,000 - 400 - 150 - 500 = 950$)，因已達「起賠金額」500 元，且在傷害門診保險金 5,000 元之限額內，故給付 950 元。 ($950 \text{ 元} \geq 500 \text{ 元}$)

【案例二】傷害門診收據金額總額共 950 元，排除不保項目(掛號費 400 元、診斷書費 150 元)後，其他醫療費用共 400 元 ($950 - 400 - 150 = 400$)，因未達「起賠金額」500 元，故給付 0 元。 ($400 \text{ 元} < 500 \text{ 元}$)

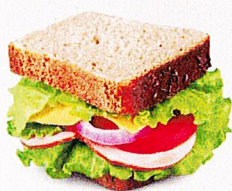
示，另外，理赔帳戶可以用學生本人，屆時申請可影印自己的存摺影本繳至健康中心。

- (2) 各班定期健檢藍卡每學期皆須使用，提醒尚未繳班級務必盡快繳交，

已交班級：101、106、111、114、115、204、206、207、208、211、212、213、215、311、312 班。

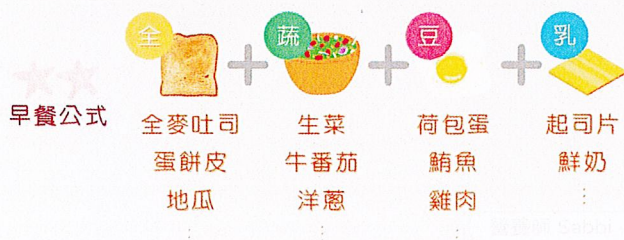
6、營養師宣導事項： #膳食纖維 #早餐 #蔬菜類 #水果類

外食早餐健康吃 先求有，再求好



一般三明治、漢堡所夾的生菜與小黃瓜絲含量少。

選擇蔬菜蛋餅、蔬菜蛋全麥三明治、沙拉等，即便蔬菜量不多，但也是健康的一大進步。



早餐是打破夜間禁食的一餐，也是腸道開機、開始蠕動的時刻。如果在早餐攝取到豐富膳食纖維、植物化學素，幫助消化道機能、改善排便問題等。外食早餐通常很難攝取到蔬果，傳統早餐如蛋餅、吐司、漢堡等，頂多夾一兩片生菜或一小撮小黃瓜，蔬菜少。

但，認真挑選，我們先求有再求好！選擇蔬菜的產品，如：蔬菜蛋餅、蔬菜蛋餅、蔬果三明治、沙拉等，即便蔬果量有限，但先求有、再求好，仍然往健康飲食進一步唷！也聰明避開了加工製品含磷酸鹽過多的問題唷！

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

如何跑出健康？

每天跑步，身體就會健康？運動醫師告訴你：非懂不可 5 大跑步秘訣。劉又銓醫師在良醫健康曾經發表，跑步雖然簡單、入門容易，但是要跑得健康，並且發揮運動效果，一些小秘訣，可不能不知道！

一、暖身＋收操，避免運動傷害

運動前應該進行大約 10 分鐘的暖身，利用「動態伸展」如：抬腿跑、開合跳、肩繞環、毛蟲爬、小跑步、跳繩、踩飛輪等方式，直到呼吸加速、身體微微發汗，正是最適合開始運動的程度。如果是在寒冷天氣，則要延長暖身時間，如此才能有效避免大腿後方肌肉拉傷、腳踝扭傷等運動傷害。

運動後不要立刻停下來，應該進行 5~10 分鐘的低速跑、快走，接著做「靜態伸展」來收操，放鬆因為運動變得緊繃的肌肉，如此除了減少延遲性肌肉痠痛，更能預防運動後心臟問題的發生。如果本身有關節問題，如膝關節退化或腳踝扭傷的舊傷，更應該針對舊傷部位進行約 15 分鐘的冰敷，降低關節的發炎反應，以避免不適。

新的研究指出，如果要連續進行耐力性訓練或比賽，運動後下肢 10~20 分鐘的冷水浴，能夠促進運動恢復、減少痠痛、增加運動後的舒適程度，讓身體能在迎接下次跑步時保持在最佳狀態。

二、跑多快最健康？

儘管許多文獻研討提出一個共通結論：中等速度的跑步（每小時 9.6~11.2 公里）對健康有最大益處。但低速跑步甚至快走，對健康也一樣有幫助。

事實上，以跑步速度來決定運動強度並不是那麼適合，同樣的跑步速度對不同心肺功能的人來說，強度是完全不同的。就一個沒有心臟疾病的人而言，中等強度的定義是最大心率（以「220 - 年齡」來估算）的 64~77%，高強度則是最大心率的 77~94%。同樣心跳達到每分鐘 130 下，對 30 歲的人來說只是中強度的有氧運動，但對 60 歲的人來說卻已經是高強度有氧運動。

患有冠狀動脈疾病或心臟衰竭的病人，運動的好處大於風險，但是更應該要監控運動心率，並設定運動強度上限，才能運動得健康又安全。這類病人在進行有氧運動之前，應先諮詢心臟科及復健科醫師，甚至進行心肺復健運動訓練，提高基礎心肺功能之後，再開始自主訓練。

因此，比起在意跑步速度，更有效率的應該是佩戴心跳錶，在運動時監控自己的運動強度，讓運動更有效率，帶來更大的健康效益，同時避免風險及受傷。

三、多常跑、跑多久最健康？

關於這個問題，我的看法是「坐而言不如起而跑」。事實上，柏拉圖在西元前就告訴我們：「缺乏活動會摧毀任何人的良好狀態，而活動及方法正確的運動幫助人保持良好狀態。」比起不運動的人，有運動對健康就有幫助。

美國運動醫學會（ACSM）指出，每週至少要運動 2 天以上，才能維持或增加肌力、肌耐力及肌肉量。依據美國的體能指引建議，每週總運動量分成 3 天以上進行，不但能降低疾病風險，還能避免過度運動造成的運動傷害。華人推崇中庸思想，認為「過與不及」對健康都有不良影響，其實有其道理。近年許多研究紛紛指出，運動雖然能夠調節身體免疫力，但過

度（時間太長或強度太高）的訓練反而會造成免疫能力下降，導致容易感冒或發生其他呼吸道感染。2015 年哥本哈根心臟研究（CCHS）在美國心臟醫學會雜誌（JACC）指出，每週運動 4-6 天最能有效降低心血管疾病死亡率。

至於每次應該跑多久？美國運動醫學會（ACSM）認為，有氧運動時間長短應該根據運動強度來決定。如果是高強度有氧運動，則應該要進行每週 3 天，每次至少 20 分鐘的運動；中強度有氧運動，則應該進行每週 5 天，每次至少 30 分鐘的運動。無論是中強度或高強度的運動，都應該持續至少 10 分鐘，才能有效促進心肺適能，帶來健康效益。

研究也指出，一週只要達到 92 分鐘的總運動量，也就是每天平均 15 分鐘的運動，就能減少 14% 的總死亡率，並延長 3 年的平均餘命。而且這個效果還可以累加，只要每週總運動量再增加 15 分鐘，還能額外減少 4% 的總死亡率，以及 1% 的癌症死亡率。每週如果達到 150 分鐘的中度強度有氧運動，甚至能預防或改善癌症、心血管疾病、高血壓、糖尿病、中風、骨質疏鬆、肌少症、憂鬱症、焦慮症、認知障礙等疾病。

一般人跑步是為了健康，選手跑步是為了競技。運動時應該要保持正確心態，不要過度追求運動表現，超過身體負荷。了解自己的身體能力，循序漸進增加自己的運動量及運動強度，才能健康又有效地運動。

運動科學研究紛紛指出，正確的肌力、肌耐力、及核心訓練，能有效增加跑步能力，減少關節負荷，是跑者應該額外著重的基礎訓練。如果想以某些比賽為目標，最好能與專業的體能訓練師討論，進行「週期化訓練」，以培養可承受比賽強度的能力，才能運動得長久，且不會因為超過負荷而受傷。本身有骨骼肌肉傷害或退化性疾病的跑者，應該量力而為，諮詢運動相關專科的醫師，進行肌耐力、肌力及核心重建後，再重回運動場，這樣才能減少受傷。

重點提醒

1. 有效運動（中等強度以上）只要達到 10 分鐘以上，就對健康有益處。
2. 跑步前「動態伸展」熱身、跑步後「靜態伸展」收操。
3. 中等跑步速度（9.6~11.2 公里／小時）對健康益處可能最大，但最好用心率來決定運動強度。中等強度運動心率 = $(220 - \text{年齡}) \times 64\sim 77\%$
4. 每週 3 天，每次 30 分鐘的有效運動，就能對健康帶來顯著的好處。若能增加到每週 5 天，甚至能預防各種疾病發生。
5. 透氣排汗材質，合身剪裁的彈力運動衣、褲、運動襪，最適合跑步穿著。
6. 扁平足穿「加強穩定」的跑鞋，高弓足穿「注重緩衝」的跑鞋。客製化鞋墊能分散足底壓力，提供良好生物力學維持，以減少傷害。
7. 跑後 20 分鐘迅速補充巧克力牛奶，兩小時內吃正餐，最能快速恢復體力。

► 討論題綱：

1. 每週你平均運動多少時間？
2. 跑多快最健康？最適合自己的速度是多少？