

新竹縣田寮國小一百零四學年度 輔導體位不良學童體重控制實施計畫

壹、計畫緣起：

國人飲食習慣的改變，食物的選擇朝向精緻化、油脂化以及熱量的攝取增加，全國國小學童體位不合格率偏高。醫學專家指出肥胖容易造成高血脂、高血壓及血糖的異常，加上身體形象的改變，影響人際關係的建立，導致生理、心理、社會等之健全發展發生障礙；體重過輕會使抵抗力降低，容易感染疾病。因此本學年度實施輔導體位不良學童體重控制之計畫，希望維持理想體重從小開始，協助建立良好飲食習慣及有恆的運動。

貳、依據：

- 一.新竹縣 104 學年度推動健康促進學校計畫辦理。
- 二.依本校 104 學年度校務會議決議辦理。

參、目標：

- 一.體重過輕、過重與肥胖學生能瞭解體位不良的定義（如附件一）及成因。
- 二.體重過輕、過重與肥胖學生能建立食物份量的概念，並能分配與控制自己的飲食量，體重過輕學童不偏食。
- 三.體重過重與肥胖學生能辨識高熱量及空熱量的食物，並能學會降低熱量攝取的進食技巧。
- 四.體重過重與肥胖學生能運用各種進食技巧來降低飲食中的脂肪量。
- 五.體重過重與肥胖學生能提高飲食中食物纖維量，且降低吃零食的意願。
- 六.建立體重過重與肥胖學生有注意食品營養標示的觀念和行為。且能確實執行外食時應注意的原則。
- 七.使體重過重與肥胖學生能認識運動的重要，且將其生活化並持之以恆。
- 八.學生過重與肥胖情況改善降至 20%以下，過輕情況改善降至 3 %以下。

肆、實施效益：

- 一.減少體重過輕、過重與肥胖學生佔全校學生總數之比率。
- 二. 認識六大類營養素，並知道生活中各樣食物的卡路里（熱量），同時明白必須注意過輕過重肥胖問題，進而改變生活飲食行為，改變了過去的錯誤飲食習慣。

伍、實施對象:

依據行政院衛生署之「兒童與青少年肥胖與過瘦定義」（附件一），以體重過輕、過重與肥胖者且家長同意配合本計畫之在校學童為對象，從事體重控制的宣導及相關活動。

陸、計畫期程: 104 年 9 月至 105 年 6 月 30 日

柒、實施辦法:

- 一. 每學期學生身高體重測量後，每位學生皆發給個人身高體重通知單，內含身高、體重數值及體位判讀。
- 二. 將體位不良（過輕、過重與肥胖）且家長同意配合本計畫之學生收案，並依其體位判定個別發給體重過重、肥胖衛教小單張（附件二）與體重過輕衛教小單張（附件三）。
- 三. 參與本計劃之學童每月第一個上課日測量體重，並將測量結果登錄在新竹縣田寮國小 104 學年度健康體位期望達成表（附件四），本表須經校護、導師、家長與教導主任簽章，並請學童個別保存。
- 五. 與校護及午餐執事配合，嚴格控制油炸物品每週供應次數應低於兩次，每日皆有綠色蔬菜。
- 六. 社團及動態活動
 1. 活動日期：104 年 9 月~105 年 6 月
 2. 活動時間：課間活動時間，社團活動時間
 3. 活動對象：全校學生
 4. 活動進行方式：
 - (1) 社團活動：本校有田徑隊（放學後）、體位控制班、桌球社、網球社、舞蹈社、跳繩社等五大團隊，星期五為團隊固定練習時間。
 - (2) 其他學生生活活動安排：學校課間活動時間規畫(每月更換)

月份	活動方式	地點
9月/2月	跳繩、慢跑(快走運動)	繞校園或操場
10月/3月	扯鈴、飛盤、	小操場
11月/4月	呼拉圈	小操場
12月/5月	飛盤、跳繩	小操場
1月/6月	籃球	指定區域

(3) 特定學生活動安排：

1. 除全校性活動外，另安排每天晨光時間集體於小操場進行跳繩 200 下。
2. 請家長協助實施每天回家進行 30 次仰臥起坐，由家長認證。
3. 製作健康存摺，除登錄體重外，並登錄每週跳繩及仰臥起坐認證次數。

七.下課多鼓勵小朋友至室外運動，不要長時間留置在教室裏，並同時教導學生自我進行望遠凝視視力保健活動。

八.鼓勵導師增加動態回家功課。

九.辦理健康體位相關研習或健康飲食專題講座。

十.在校園衛生教育佈告園地張貼健康飲食及運動訊息。

捌、獎勵：參與本計劃之學童至每學期結束前若能由體重肥胖進步至體重過重者，或由體重過重進步至理想體重，或體重過輕者進步至理想體重者，頒贈獎品以茲鼓勵。

玖、經費：本活動計畫所需獎勵用之獎品經費及相關印刷費，依參與學童數由學校行政之相關業務費支用：

拾、參與本計劃績效優良之相關工作人員，呈請校長列入教職員考核依據。

拾壹、經校長核定後公佈實施，如有未盡事宜得隨時修正公佈之。

承辦人：彭瑞菊 教導主任：陳桂勤 主計：張仁宗 校長：徐永基
校 護：萬英芝

附件一 兒童與青少年肥胖與過瘦定義對照表

$$\text{身體質量指數(BMI)} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}}$$

兒童與青少年肥胖與過瘦定義

男 孩 BMI 值				女 孩 BMI 值					
年齡	過輕 BMI	理想 BMI	過重 BMI	肥胖 BMI	年齡	過輕 BMI	理想 BMI	過重 BMI	肥胖 BMI
5	14.0	17.7	19.4		5	13.9	17.7	18.9	
6	13.9	17.9	19.7		6	13.6	17.2	19.1	
7	14.7	18.6	21.2		7	14.4	18.0	20.3	
8	15.0	19.3	22.0		8	14.6	18.8	21.0	
9	15.2	19.7	22.5		9	14.9	19.3	21.6	
10	15.4	20.3	22.9		10	15.2	20.1	22.3	
11	15.8	21.0	23.5		11	15.8	20.9	23.1	
12	16.4	21.5	24.2		12	16.4	21.6	23.9	
13	17.0	22.2	24.8		13	17.0	22.2	24.6	
14	17.6	22.7	25.2		14	17.6	22.7	25.1	
15	18.2	23.1	25.5		15	18.0	22.7	25.3	

資料來源：行政院衛生署

附件二

小朋友的體重過重（或肥胖）之自我管理原則：

1. 維持理想體重：體重過重、肥胖容易引起糖尿病、高血壓與心血管疾病。小孩體重過重，盡量不要減肥，應控制適當飲食及有恆運動習慣，因為身高會增加，自然會恢復正常身材。
2. 均衡攝食各類食物：每日奶類 2 杯、水果類 3 份、蔬菜類 4 份、油、糖、鹽減少次數與份量(4-12 歲適合)、蛋豆魚肉類 2-3 份、五穀根莖類 2-3 碗。
3. 三餐以五穀為主食：米、麵含豐富澱粉及多種必需營養素，是最理想的熱量來源。
4. 盡量選用高纖維的食物，可預防便秘、降低膽固醇，如豆類、蔬菜類、水果類、糙米、全麥製品、番薯等。
5. 少油、少鹽、少糖的飲食原則：平時少吃肥肉、五花肉、肉燥、香腸、核果等脂肪高之食物，少吃味精、醃漬品及中西式糕餅。
6. 多攝取鈣質豐富食物：可促進正常的生長發育。鈣質較多食物有奶製品、小魚乾、海藻類、深色蔬菜及豆製品。
7. 多喝白開水：市售飲料含高糖分，經常飲用不利於體重控制。
8. **身體質量指數 (BMI) = 體重 (kg) / 身高 (m×m)**

食物代換表：食物份量估計法

每日建議量	換算單位
五穀根莖類 2~3 碗	一 碗 =飯 1 碗=饅頭 1 個=綠豆、紅豆 1 碗=稀飯 2 碗=麵條 2 碗=冬粉 2 碗=漢堡麵包 2 個 =蘿蔔糕 4 塊=小餐包 4 個=土司 4 片=水餃皮 12 片=蘇打餅乾 12 片=芋頭 1 個=番薯 1 個=玉米 2 根=馬鈴薯 2 個
蔬菜 4 份	每 份 =煮熟的蔬菜半碗或 1 碗未煮熟的深綠色葉菜類、香菇、花椰菜、胡蘿蔔、洋蔥、番茄、 高麗菜、茄子
水果 3 份	每 份 =棒球大小的水果 1 個（柑橘、小蘋果、柿子）=壘球大小的水果 1/2 個（泰國芭樂、 香瓜、梨、釋迦、葡萄柚）=躲避球大小的水果 1/6 個（小玉西瓜、鳳梨、木瓜）=香蕉 半根=葡萄 12 顆=蓮霧 2 個
奶類 2 杯	每 杯 =240 cc牛奶 1 杯=優酪乳 1 杯=起司 1 片=奶粉 3 匙
蛋豆魚肉 2~3 份	每 份 =蛋 1 個=豆腐 1 塊=五香豆干 2 片=豆漿 1 杯=肉類或家禽或魚類 1 兩（約成人半個手 掌大，小朋友一個手掌大）
油、糖、鹽 減少次數 減少份量	巧克力、布丁、糖果、冰淇淋、洋芋片、可樂、汽水、加味水、稀釋果汁飲料、運動飲料、 奶球、奶油、沙拉醬、沙茶醬、蛋黃醬、番茄醬等調味醬料

田寮國小健康中心關心您

附件三

_____小朋友的體重過輕之自我管理原則：

一、對學齡兒童(4-12歲適合)的飲食建議：

1. 食物的選擇盡可能多種類且均衡。
2. 均衡攝食各類食物：如下列食物代換表中之建議
3. 三餐的飲食量分配適當，避免某一餐特別多或某一餐特別少。
4. 尤其特別注意早餐，避免學童沒有吃早餐就去學校上課。
5. 每天至少喝兩杯牛奶（每杯 240 cc），可以提供豐富的鈣質、維生素 B2 及優質的蛋白質。
6. 每天要攝取深綠色蔬菜，如空心菜、蕃薯葉…等，可以提供豐富纖維質、維生素、礦物質。
7. 養成良好飲食習慣，避免一邊吃東西、一邊看電視或玩耍，容易造成兒童對食物的偏好。
8. 避免選擇高熱量的食物或點心給兒童吃，如：薯條、含糖飲料、糖果餅乾…等。

二、兒童點心的選擇：

1. 吃點心的時間和份量以不影響兒童正餐為原則，如：上午第二節下課及下午放學時均可。
2. 選擇能促進兒童身體健康的點心，如：牛奶、豆漿、蛋、麵、三明治或水果等。
3. 含過多油脂、糖或鹽的食物均不適合做為兒童的點心，如：薯條、洋芋片、炸雞、奶昔、奶油蛋糕、糖果、巧克力、汽水或可樂等。

三、兒童過瘦，父母一起配合陪伴小朋友一起選擇食物，一起吃東西。如此造成體重過輕的機率會比較少，也不會造成小朋友在成長過程中營養不均衡。

食物代換表：食物份量估計法

每日建議量	換算單位
五穀根莖類 2~3 碗	一 碗 =飯 1 碗=饅頭 1 個=綠豆、紅豆 1 碗=稀飯 2 碗=麵條 2 碗=冬粉 2 碗=漢堡麵包 2 個 =蘿蔔糕 4 塊=小餐包 4 個=土司 4 片=水餃皮 12 片=蘇打餅乾 12 片=芋頭 1 個=番薯 1 個=玉米 2 根=馬鈴薯 2 個
蔬菜 4 份	每 份 =煮熟的蔬菜半碗或 1 碗未煮熟的深綠色葉菜類、香菇、花椰菜、胡蘿蔔、洋蔥、番茄、 高麗菜、茄子
水果 3 份	每 份 =棒球大小的水果 1 個（柑橘、小蘋果、柿子）=壘球大小的水果 1/2 個（泰國芭樂、 香瓜、梨、釋迦、葡萄柚）=躲避球大小的水果 1/6 個（小玉西瓜、鳳梨、木瓜）=香蕉 半根=葡萄 12 顆=蓮霧 2 個
奶類 2 杯	每 杯 =240 cc牛奶 1 杯=優酪乳 1 杯=起司 1 片=奶粉 3 匙
蛋豆魚肉 2~3 份	每 份 =蛋 1 個=豆腐 1 塊=五香豆干 2 片=豆漿 1 杯=肉類或家禽或魚類 1 兩（約成人半個手 掌大，小朋友一個手掌大）
油、糖、鹽 減少次數 減少份量	巧克力、布丁、糖果、冰淇淋、洋芋片、可樂、汽水、加味水、稀釋果汁飲料、運動飲料、 奶球、奶油、沙拉醬、沙茶醬、蛋黃醬、番茄醬等調味醬料

田寮國小健康中心關心您

附件四

新竹縣田寮國小 104 學年度 年 班 健康體位期望達成表

項目 月份	體重/身高	實測 BMI	體位判定	理想 BMI	目標達 成否	校護 簽章	導師 簽章	家長 簽章	主任 簽章
9月	/		<input type="checkbox"/> 過輕 <input type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 肥胖		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否				
10月	/		<input type="checkbox"/> 過輕 <input type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 肥胖		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否				
11月	/		<input type="checkbox"/> 過輕 <input type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 肥胖		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否				
12月	/		<input type="checkbox"/> 過輕 <input type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 肥胖		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否				
1月	/		<input type="checkbox"/> 過輕 <input type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 肥胖		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否				
2月	/		<input type="checkbox"/> 過輕 <input type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 肥胖		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否				
3月	/		<input type="checkbox"/> 過輕 <input type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 肥胖		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否				
4月	/		<input type="checkbox"/> 過輕 <input type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 肥胖		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否				
5月	/		<input type="checkbox"/> 過輕 <input type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 肥胖		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否				
6月	/		<input type="checkbox"/> 過輕 <input type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 肥胖		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否				

備註： 經過整年的努力，恭喜你達成健康體位，要繼續維持喔！

經過整年的努力，我們知道你很用心，但是，離達成健康體位還有一些距離，請繼續努力喔！

經過整年的努力，我們知道你用心，但是，離達成健康體位還有一大段距離，請繼續加倍努力喔！

* 什麼是健康體位？ $BMI = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (公尺)}^2}$

兒童及青少年肥胖定義

資料來源:衛生署

年齡	男			女		
	過輕	過重	肥胖	過輕	過重	肥胖
	(BMI ≤)	(BMI ≥)	(BMI ≥)	(BMI ≤)	(BMI ≥)	(BMI ≥)
6	13.9	17.9	19.7	13.6	17.2	19.1
7	14.7	18.6	21.2	14.4	18.0	20.3
8	15.0	19.3	22.0	14.6	18.8	21.0
9	15.2	19.7	22.5	14.9	19.3	21.6
10	15.4	20.3	22.9	15.2	20.1	22.3
11	15.8	21.0	23.5	15.8	20.9	23.1
12	16.4	21.5	24.2	16.4	21.6	23.9