

雲林縣立建國國中體位不良控制計畫

壹、依據：99 學年度教育部健康促進計畫之體位控制（縣本目標）辦理。

貳、計畫背景與現況

1. 根據本縣 97 學年度學生團體的體位調查結果顯示，BMI>24 者佔 24.3% (141/581)，BMI>27 者佔 10.5% (61/581)，顯示肥胖對本縣學生的健康威脅，是不容忽視的問題！而同時本縣於全縣健康檢查的體位統計中亦發現，本縣學童體位不合格的比例亦屬偏高之情況。
2. 98 學年度學生團體的體位調查結果顯示，全國縣市中，雲林縣學童肥胖比例為第 1 名。

參、計畫目標：

1. 99 年 12 月 5 日前，需輔導體位不良（包括超重、過重、過輕）學童之 BMI 減少（增加）0.5。
2. 100 年 6 月 30 前，需輔導體位不良（包括超重、過重、過輕）學童之 BMI 減少（增加）1。
3. 100 年 6 月 30 前，需輔導體位不良（包括超重、過重、過輕）學童達到體位良好目標值為 8%。

肆、建國國中現況說明：

1. 依據 98-2 學期學童體重身高比值預估，全校學生總人數為 1666 人，過輕 186 人、過重 240 人、超重 329 人，共計 755 人，佔總人數的 45%，依據縣府目標，期望體位不良（包括超重、過重、過輕）學童達到體位良好目標值為 8%，故要有 60 人有成果（ $755 \times 8\% = 60$ 人）。
2. BMI 每減 0.5（例如 25→24.5），約減 1.5 公斤。
(也就是說 2 個月內，每人至少要減 1.5 公斤)
3. BMI 每減 1（例如 25→24），約減 3 公斤。

伍、建國國中執行方式：

1. 國三學生由於課業繁重，時間緊迫，故以宣導飲食均衡營養為目標，而國一國二學生則加強控制體位達標準值為目標。國三學生作為對照組，國一、二學生為實驗組。
2. 由於時間緊迫，並搭配學生期中考期程，實施方法如下：

日期	時間	對象	內容
9/24	導師會報	教職員	營養教育宣導
9/24~10/10		2 年級學生	過重、超重學生填寫減重同意書
10/11	週會	2 年級學生	健康飲食宣導
10/12	早自修+升旗時間	2 年級學生超重學生	體重控制~1
10/13	早自修+升旗時間	2 年級學生過重學生	體重控制~2
10/14	早自修+升旗時間	2 年級學生過輕學生	體重控制~3
11 月起	健康教育課	1 年級所有學生(17 班)	體重控制說明
11/29~12/3	體育課時間	1.2.3 年級 超重、過重、過輕學生	量體重

請導師協助事項：

1. 減重同意書協助發送，並於 10/12.13.14 上課時間交回。
2. 跟 2 年級導師借用 10/12.13.14 早自修時段。