

桃園縣觀音鄉富林國小學生健康體位實施計畫

一、依據

1. 本校「102 學年度健康促進學校計畫」辦理。

二、現況分析

由於能量不平衡所造成的肥胖問題，國內外皆然，根據 Trost 等人 2001 年研究指出，多吃少動是兒童肥胖問題的重要因素。有肥胖的兒童就會有肥胖的成人，因此，針對中小學生進行健康體位教育非常重要。教育部 95 年度委託陽明大學營造健康體位環境及建立執行機制研究顯示，符合身體質量指數之學生約 51% ~ 59%，亦即仍有約 41% ~ 49% 學生屬過重、肥胖或過輕。下表為本校 101 學年度學童體位不良檢查結果：

學年度	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全體
101	46%	47%	64%	64%	45%	33%	48%

三、目標：

- (一) 提升學童正常體位比率至國小不低於 65%。
- (二) 建立體位不良學生管理檔案。
- (三) 提升學童、家長、教師健康體位知能。

四、實施對象：全縣教職員生，進而推展至家長、志工及社區。

五、計畫期程：102 年 9 月至 103 年 6 月。

- (一) 推動學生健康飲食。
- (二) 營造學生健康體位環境。
- (三) 營造學生健康體型意識價值觀。
- (四) 強化學生身體活動。

六、實施要點：

- (一) 建置專門個案輔導機制。
 - 1. 測量學生身高、體重，計算其身體質量指數，篩選肥胖、體重過重、體重過輕、消瘦之學童個案。
 - 2. 建立學童體位不良學生管理檔案。
 - 3. 實施運動以及飲食指導，培養運動習慣及良好的飲食習慣。
 - 4. 針對病理性體位異常個案（本校無此個案），輔導協助轉介至專業醫療院所。
- (二) 加強學生健康體型意識之宣導。
- (三) 以天天五蔬果為主要議題，設計相關主題活動，來增進學童營養知識、態度及行為。
- (四) 學校安排每日運動 30 分鐘（慢跑、健康操），課間活動 20 分鐘以上，來增進學童體能。
- (五) 喝足白開水（每天喝足白開水 1500C.C 以上），不喝垃圾飲料。
- (六) 每日填寫「餐後潔牙記錄表」、親師座談等機制，提醒學生落實動態生活、健康飲食，協助家長輔導學生在家飲食與運動計畫。
- (七) 利用親子教育日辦理健康議題宣導，希望家長配合，建構健康的社區。

七、實施方式與期程：

項	計畫項目	實施期程	備註
---	------	------	----

目			
1	擬定實施計畫	開學前	
2	測量學生身高、體重，計算其身體質量指數	開學第二週	
3	通知檢查結果異常之學童家長	檢查後一星期內	
4	建置體位不良學生管理檔案	上學期	
5	推動健康飲食宣導活動	全年度	
6	定期查核學校午餐供餐情形	全年度	
7	健康飲食教育活動	全年度	
8	營造學童健康體位環境	全年度	
9	營造學童健康體型意識價值觀	全年度	

八、經費概算表

項目	單價	數量/單位	合計	備註
講師鐘點費	800	4/小時	3200	營養教育、健康體位宣導
助教鐘點費	400	4/小時	1600	營養教育宣導
獎品	50	40	2000	有獎徵答獎品
資料及印刷費	3000	1	3000	講義及問卷
雜支	200	1	200	
合計			10000	

九、本計畫經 校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人：

教導主任：

主計：

校長：