

臺南市崇學國民小學 103 學年度 健康體位學生體重控制實施計畫

壹、依據：

本校 103 學年度健康促進學校計畫。

貳、目的：

為輔導學生適當實施體重控制，養成健康生活習慣，並早期預防疾病發生，增進學生身心健康。

參、目標：

- 一、學生瞭解「肥胖」的意義及對身體的危害。
- 二、建立學生正確的營養知識、飲食習慣及運動觀念。
- 三、指導學生認識健康的重要性，並將其生活化，增進學生身心健康。
- 四、減輕學生因肥胖所引起的情緒困擾，建立自信心。
- 五、學生家長明白並配合輔導，協助學生從事行為改變，已達體重控制之效。

肆、實施時間：

104 年 3 月 1 日起至 104 年 6 月底。

伍、實施要點：

- 一、實施對象：校本部 5 年級體重超重(BMI 超過 24 以上者)，徵求其意願及家長同意後，選擇約 40 名學生。
- 二、整合校內相關措施與活動，規劃輔導學生實施適切之體重控制活動。
- 三、實施學校健康教育，指導學生實踐健康生活。
- 四、密切配合輔導學生實施體重控制事項，並與家長密切聯繫及衛教，充分配合。
- 五、學生體重控制資料蒐集、彙整。
- 六、學校輔導學生體重控制應採漸進方式，每月測量學生體重，掌握成效進度。
- 七、學校對持之以恆實施體重控制之學生，應適當給予獎勵。

陸、實施方法：

一、成員徵選：

針對體重超重(BMI 超過 24 以上者)，發出意願調查表與家長同意書，並回收統計，預計挑選出有意願者約 40 名學生成立體重控制班。

二、活動方式：

- (一)分發「瘦身計畫每日檢核表」予每位控制班成員，做成登記與紀錄。(如附件一)
- (二)每日利用下課時間做到運動 30 分鐘以上
- (三)每週三天利用早自修時間集中運動 40 分鐘(如課表)
- (四)家長利用假日帶孩子運動。

三、建立學生健康檔案，每月測量身高、體重與體脂肪，以進行評估。

四、舉辦健康講座，促進學生對於熱量控制以及運動量的認知。

柒、運動課表：

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
學生晨會	輕量運動	體適能訓練	學生朝會	韻律操

捌、獎勵：

一、每天運動有達 30 分鐘以上，每週至少運動三次每月達 20 次以上，每月體重減輕 1-2 公斤者，給予榮譽狀一張。

二、活動結束後挑選認真參加此活動之學童，且體重在此期間有效減重之前 10 名學童，另給予獎狀、獎品。

玖、體重控制實施計畫流程表：

項次	活動內容	預計時間
1	完成 5 年級學生身高體重測量	104 年 02 月底前
2	篩選體位異常學生名單	104 年 02 月底前
3	調查學生意願及發放家長意願調查表	104 年 02 月底止
4	確認體重控制班名冊	104 年 02 月底
5	體重控制班各項體能活動實施	104 年 03 月 1 日~104 年 6 月 30 日
6	體重控制班身高、體重後測	每月
7	匯集活動實施資料並提出建議	104 年 7 月 30 日

拾、本計劃經校長同意後實施，修正時亦同。

承辦人
護理師

學務主任

校長

26.									
27.									
28.									
29.									
30.									
31.									

我得_____分(一個○得一分，△不加分不扣分，一個 x 扣一分，超過 220 分將頒發健康榮譽獎狀)