

桃園縣八德國小 103 學年度學童健康體位實施計畫

壹、依據:

- 一、教育部 103 年度健康促進學校計畫
- 二、桃園縣政府教育局 103.9.11 桃教體字第 1030062708 號函
- 三、本校 103 學年度健康促進學校計畫

貳、目標:

- 一.體重過重與肥胖學生能瞭解體位不良的成因及對身體健康的影響。
- 二.體重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的食物，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。

參、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。

肆、計畫期程: 103 年 8 月至 104 年 6 月

伍、實施辦法:

- 一、每學期學生身高體重測量後，每班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、將體位過重且家長同意配合本計畫之學生，依其體位判定個別發給營養衛教宣導單，並不定時配合營養教育做全校性均衡飲食宣導。
- 三、成立體能訓練班，參與本計劃之學童每星期五由志工指導做減重之體能訓練。並定期測量其體重。
- 四、朝會完畢鼓勵班級實施慢跑運動，平常鼓勵學生利用空餘時間多運動。
- 五、與校護及午餐執務配合，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、鼓勵導師增加動態回家功課。
- 七、辦理健康體位相關研習或健康飲食專題講座。
- 八、在衛生教育園地張貼健康飲食及運動訊息。
- 九、體重過重經減重後達成正常體位者給予獎勵。

陸、預期效益：

- 一、減少體重過重與過輕學生佔全校學生總數之比率。
 - 二、認識六大類營養素，並知道生活中各種食物的卡路里，同時明白必須注意過重肥胖問題，進而改變生活飲食行為，改變了過去的錯誤飲食習慣。
- 柒、本計畫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： 訓導主任： 校長：

