



105 學年度健康促進議題一

健康體位計畫



學 校：臺南市鹽水區歡雅國民小學

年度版本：105 學年度/第一版

相關人員：

護理師：	學務組長：	教導主任：	校長：
	教務組長：	總務主任：	

臺南市鹽水區歡雅國民小學健康體位計畫作業目錄

作業別	文件編號	頁次
壹、健康體位計畫封面		1
貳、健康體位目錄		2
參、體位不良學童體重控制實施計畫	體位-1-0	3-5
表一：兒童及青少年肥胖定義	體位-表一	6
表二：學生體位過重或超重家長通知單	體位-表二	7
表三：小朋友的體重過重（或超重）之自我管理原則	體位-表三	8
表四：學生體位過輕家長通知單	體位-表四	9
表五：小朋友的體重過輕之自我管理原則	體位-表五	10
肆、SH150 方案推動計畫	體位-1-1	11-13

臺南市鹽水區歡雅國民小學校健康體位計畫

作業別	體位不良學童體重控制實施計畫	修訂日期	1050831	版次	1/1
制定單位	健康中心	文件編號	體位-1-0	頁次	3-1

權責	體位不良學童體重控制實施計畫	時程	表單
教導處	<p>壹、計畫緣起：</p> <p>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，依據教育部公告 100 學年度全國國小學童體位過重及超重比率為 25.56%。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。本校 104 學年度第一學期體位過重及超重學生佔全校 43%與 103 學年度第一學期體位過重及超重學生佔全校 38.4%相比又上升了 4.6%，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。</p> <p>貳、依據：</p> <p>1. 本校健康促進計畫。</p> <p>參、目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 體重過輕、過重與超重學生能瞭解體位不良的定義及成因。 2. 體重過輕、過重與超重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。 3. 體重過重與超重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。 4. 體重過重與超重學生能運用各種進食技巧來降低飲食中的脂肪量。 5. 體重過重與超重學生能提高飲食中食物纖維量，且降低吃零食的意願。 6. 建立體重過重與超重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。 7. 使體重過重與超重學生能認識運動的重要，且將其生活化並持之以恆。 8. 全校學生體位適中率提高 1%以上，過重與超重情況改善調降 5%以下 	10509 10606	

臺南市鹽水區歡雅國民小學校健康體位計畫

作業別	體位不良學童體重控制實施計畫	修訂日期	1050831	版次	1/1
制定單位	健康中心	文件編號	體位-1-0	頁次	3-2

權責	健康體位計畫(續)	時程	表單
續前	<p>肆、實施效益：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 減少體重過輕、過重與超重學生佔全校學生總數之比率。 2. 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超重問題，進而改變生活飲食行為，改變了過去的錯誤飲食習慣。 <p>伍、實施對象：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 依據衛生福利部之「兒童與青少年肥胖與過瘦定義」（表一），以體重過輕、過重與超重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。 <p>陸、實施辦法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 將體位不良（過輕、過重與超重）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、超重衛教小單張（表二、表三）與體重過輕衛教小單張（表四、表五）。 3. 體位不良之學童於期初末測量一次體重並記錄。 4. 活動進行方式： <ol style="list-style-type: none"> (1) 社團活動：本校有田徑隊與舞獅隊社團，每日早上 7:40-8:15 為田徑隊練習時間，每週二第一至二節課為團隊固定練習時間。 (2) 全校學生活動安排：每日晨跑操場 3 圈(約 800M)外，於課間活動時間由學童自行選擇跳繩或球類活動，每日累計運動時間至少 30 分鐘由各班導師協助監督執行。 (3) 推行午餐蔬菜吃光光活動。(四年級先試辦) 	10509 10606	

臺南市鹽水區歡雅國民小學校健康體位計畫

作業別	體位不良學童體重控制實施計畫	修訂日期	1050831	版次	1/1
制定單位	健康中心	文件編號	體位-1-0	頁次	3-3

權責	健康體位計畫(續)	時程	表單
總務處	<p>(4)由學務組長規畫，安排 4-6 年級體適能監測，以了解學生體適能狀況。</p> <p>(5)辦理健康體位相關研習或健康飲食專題講座。</p> <p>(6)在健康促進櫥窗張貼健康飲食及運動訊息。</p> <p>柒、獎勵：</p> <p>1. 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，給予歡雅之星核章 5 次以茲鼓勵。</p> <p>捌、經校長核定後公佈實施，如有未盡事宜得隨時修正公佈之。</p>		

臺南市鹽水區歡雅國民小學校健康體位計畫

作業別	兒童及青少年肥胖定義	修訂日期	1050831	版次	1/1
制定單位	健康中心	文件編號	體位-表一	頁次	1

兒童及青少年肥胖定義

年齡	男			女		
	過輕	過重	肥胖(超重)	過輕	過重	肥胖(超重)
	(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

臺南市鹽水區歡雅國民小學校健康體位計畫

作業別	學生體位過重或超重家長通知單	修訂日期	1050831	版次	1/1
制定單位	健康中心	文件編號	體位-表二	頁次	1

臺南市 鹽水區 歡雅國民小學 學生體位過重或超重家長通知單

____年____班____號 姓名_____

親愛的家長：

貴子女經測量 本學期身高：____公分、體重：____公斤（建議身高____公分，體重____公斤），依據衛福部兒童及青少年肥胖定義，本學期身高、體重測量結果，發現貴子女體位過重或超重，需要您的關心，因為過重會影響孩子的身心健康。我們提出一些有效的方法，為了易懂易記，以 85210 做宣導，請您一同協助孩子檢視、做到下列事項：

天天吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。

8： 天天睡足 8 小時（每晚 10 點前入睡）。

5： 天天吃 5 個自己拳頭大小的蔬果(3 份蔬菜 2 份水果)。

用水果、低脂牛奶取代糕餅點心、油炸食物。

定時吃多樣、天然無加工食品，八分飽就好。

避免吃零食宵夜。

2： 四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時。

在餐桌前專心用餐。

細嚼慢嚥。

1： 一天累積 60 分鐘以上的運動。

下課離開教室到戶外活動，多走路上下學。

飯後散步。

0： 天天喝足 1500 c.c.（或體重公斤數乘以 30c.c.）的白開水。

不喝含糖飲料。

必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。更多的訊息請上網「學生健康體位網」
www.ym.edu.tw/active/AID

臺南市歡雅國民小學健康中心敬啟

家長通知單回條

家長已確實看過上述內容，並願意督促改善子女觀念與行為，使孩子的體能狀況能夠獲得改善，越來越健康。

____年____班____號 姓名：_____ 家長簽名：_____ ____年__月__日

臺南市鹽水區歡雅國民小學校健康體位計畫

作業別	小朋友的體重過重（或超重）之自我管理原則	修訂日期	1050831	版次	1/1
制定單位	健康中心	文件編號	體位-表三	頁次	1

小朋友的體重過重（或超重）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 (m²)

臺南市鹽水區歡雅國民小學校健康體位計畫

作業別	學生體位過輕家長通知單	修訂日期	1050831	版次	1/1
制定單位	健康中心	文件編號	體位-表四	頁次	1

臺南市 鹽水區 歡雅國民小學 學生體位過輕家長通知單

_____年_____班_____號 姓名_____

親愛的家長：

貴子女經測量 本學期身高：_____公分、體重：_____公斤（建議體重_____公斤），依據行政院衛生署兒童及青少年肥胖定義，本學期身高、體重測量結果，發現貴子女有體位過輕傾向，需要您的關心。為了易懂易記，以 85210 做宣導，請您共同檢視、鼓勵孩子做到下列事項：

天天吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。

8： 天天睡足 8 小時（每晚 10 點前入睡）。

5： 天天吃 5 個自己拳頭大小的蔬果(3 份蔬菜 2 份水果)。

天天吃優質蛋白(如魚、肉、蛋及黃豆製品) 約自己一手掌大小的量；

天天喝兩杯牛奶。

用水果、牛奶取代點心。

2： 四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時。

在餐桌前專心用餐。

1： 一週累積 210 分鐘的戶外運動(天天運動 30 分鐘)。

0： 天天喝足 1500 c.c.（或體重公斤數乘以 30c.c.）的白開水。

必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。

更多的訊息請上網「學生健康體位網」www.ym.edu.tw/active/AID

臺南市歡雅國民小學健康中心敬啟

家長通知單回條

家長已確實看過上述內容，並願意督促改善子女觀念與行為，使孩子的體能狀況能夠獲得改善，越來越健康。

_____年_____班_____號 姓名：_____ 家長簽名：_____ _____年_____月_____日

臺南市鹽水區歡雅國民小學校健康體位計畫

作業別	小朋友的體重過輕之自我管理原則	修訂日期	1050831	版次	1/1
制定單位	健康中心	文件編號	體位-表五	頁次	1

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。

臺南市鹽水區歡雅國民小學校健康體位計畫

作業別	SH150 方案推動計畫	修訂日期	1050831	版次	1/1																	
制定單位	健康中心	文件編號	體位-1-1	頁次	3-1																	
權責	SH150 方案推動計畫			時程	表單																	
教導室	<p>壹、依據：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教育部體育署103年6月5日臺教體署學(三)字第1030017103號函頒「SH150方案」。 2. 臺南市103學年度所屬各級學校推動SH150方案實施計畫。 <p>貳、目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。 2. 增加學生身體活動時間，強化學生身心活力、健康與智慧之能力。 3. 達成教育部逐年(至民國110年)提升學生規律運動習慣比例至90%及學生體適能中等比例達60%之目標。 <p>參、實施對象：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 本校全體學生。 <p>肆、推動期程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自103學年度第一學期起實施，每年經常辦理。 <p>伍、推動策略</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 組織分工 <table border="1" data-bbox="244 1431 1195 2013"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>職稱</th> <th>工作職掌</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>計畫主持人</td> <td>校長</td> <td>研擬並主持計畫，督導推動SH150方案各項事宜。</td> </tr> <tr> <td rowspan="5">行政組</td> <td>教導主任</td> <td>研究策畫、督導計畫執行，並行政協調與社區資源整合、聯繫。</td> </tr> <tr> <td>學務組長</td> <td>執行計畫與資料上傳</td> </tr> <tr> <td>總務主任</td> <td>協助體育器材之購買與場地維護</td> </tr> <tr> <td>護理師</td> <td>協助執行身體健康及營養需求評估等方案</td> </tr> <tr> <td>工友</td> <td>協助體育場地維護</td> </tr> </tbody> </table>			項目	職稱	工作職掌	計畫主持人	校長	研擬並主持計畫，督導推動SH150方案各項事宜。	行政組	教導主任	研究策畫、督導計畫執行，並行政協調與社區資源整合、聯繫。	學務組長	執行計畫與資料上傳	總務主任	協助體育器材之購買與場地維護	護理師	協助執行身體健康及營養需求評估等方案	工友	協助體育場地維護	每年	
項目	職稱	工作職掌																				
計畫主持人	校長	研擬並主持計畫，督導推動SH150方案各項事宜。																				
行政組	教導主任	研究策畫、督導計畫執行，並行政協調與社區資源整合、聯繫。																				
	學務組長	執行計畫與資料上傳																				
	總務主任	協助體育器材之購買與場地維護																				
	護理師	協助執行身體健康及營養需求評估等方案																				
	工友	協助體育場地維護																				

臺南市鹽水區歡雅國民小學校健康體位計畫

作業別	SH150 方案推動計畫	修訂日期	1050831	版次	1/1																	
制定單位	健康中心	文件編號	體位-1-1	頁次	3-2																	
權責	SH150 方案推動計畫			時程	表單																	
教導室 (續)	1. 組織分工(續)			每年																		
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>職稱</th> <th>工作職掌</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="4">教務組</td> <td>教務組長</td> <td>協助執行融入課程方案</td> </tr> <tr> <td>一~六年級 導師</td> <td>督導班級學生執行</td> </tr> <tr> <td>科任教師</td> <td>將計畫融入健康與體育課程</td> </tr> <tr> <td>幹事</td> <td>協助執行計畫</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">支援組</td> <td>教務組長</td> <td>協助執行融入課程方案</td> </tr> <tr> <td>家長代表</td> <td>擔任體育志工協助執行計畫</td> </tr> <tr> <td></td> <td>社區警政、衛生行政單位</td> <td>協助執行計畫</td> </tr> </tbody> </table>					項目	職稱	工作職掌	教務組	教務組長	協助執行融入課程方案	一~六年級 導師	督導班級學生執行	科任教師	將計畫融入健康與體育課程	幹事	協助執行計畫	支援組	教務組長	協助執行融入課程方案	家長代表	擔任體育志工協助執行計畫
項目	職稱	工作職掌																				
教務組	教務組長	協助執行融入課程方案																				
	一~六年級 導師	督導班級學生執行																				
	科任教師	將計畫融入健康與體育課程																				
	幹事	協助執行計畫																				
支援組	教務組長	協助執行融入課程方案																				
	家長代表	擔任體育志工協助執行計畫																				
	社區警政、衛生行政單位	協助執行計畫																				
2. 策略工作內容																						
(1)原則：																						
a. 學生運動日常化，妥善規劃晨間、課間與課餘活動，培養規律運動習慣。																						
b. 推動體育教學正常化，培養學生各類運動之技術與體能。																						
c. 落實教師指導專業化，建立學生正確運動與健康知能。																						
d. 課程設計樂趣化，以提高學生學習動機熱愛運動。																						
e. 推動普及化運動，並發展多元化運動項目，豐富學生多元學習。																						
f. 積極辦理校內體育競賽及成立運動社團。																						
(2) 內容：慢跑、健身操、跳繩（或籃球）																						
a. 項目：慢跑。時間於學生晨會後執行。場地：操場。																						
b. 項目：健身操。時間於晨會後執行每周 1 次。場地：中廊。																						
c. 項目：跳繩（或其他球類）。時間於每週一~五，上午 10 時 10 分~10 時 30 分執行。場地：學校校園。																						

臺南市鹽水區歡雅國民小學校健康體位計畫

作業別	SH150 方案推動計畫	修訂日期	1050831	版次	1-1
制定單位	健康中心	文件編號	體位-1-1	頁次	3-3
權責	SH150 方案推動計畫			時程	表單
教導室 (續)	<p>陸、預期成效</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全部學生達到每週運動 150 分鐘政策。 2. 學生體育活動多元發展，並且全部學生畢業前每人至少學會一項運動技能。 3. 普及化運動、校內體育競賽及運動社團，學生參與率逐年提升。 4. 參與推動體育活動教師與志工人數逐年提升。 5. 學生規律運動習慣比例逐年提升。 6. 學生體適能中等比率逐年提升。 <p>柒、本計畫奉核可後實施，修正時亦同。</p>			每年	