

嘉義縣番路鄉內甕國民小學學生健康體位健康管理計畫

一、依據：

- (一) 學校衛生法第 11 條。
- (二) 嘉義縣 104 學年度學校健康促進學校實施計畫。

二、背景分析：

- (一) 由於能量不平衡所造成的肥胖問題，國內外皆然。根據研究指出，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。
- (二) 因家庭結構的改變，家長工作繁忙，單親家庭及隔代教養的學童比例偏高，造成學童主要照護者健康觀念不彰。而學童之健康生活最是值得關切，本校學生 31 人（1 人在家教育），體位不良人數比例高達 40%，有鑑於青少年的體位和體能是成年的基礎，其重要性不容忽視。
- (三) 分析本校學童健康體位問卷，發現學童健康體位行為如下

健康體位行為	比率%
<input type="checkbox"/> 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)。	71.1%
8： <input type="checkbox"/> 天天睡足 8 小時（每晚 10 點前入睡）。	75.6%
5： <input type="checkbox"/> 天天吃 5 個自己拳頭大小的蔬果(3 份蔬菜 2 份水果)。	48.9%
<input type="checkbox"/> 天天吃優質蛋白(如魚、肉、蛋及黃豆製品) 約自己一個手掌大小的量。	82.2%
<input type="checkbox"/> 天天喝兩杯牛奶。	28.9%
<input type="checkbox"/> 肚子餓時會用水果、牛奶取代零食、點心。	68.9%
2： <input type="checkbox"/> 四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時。	66.7%
<input type="checkbox"/> 吃飯時會專心用餐(不邊看電視、不邊打電動)。	44.4%
1： <input type="checkbox"/> 一週累積 210 分鐘的戶外運動(天天運動 30 分鐘)。	77.8%
<input type="checkbox"/> 肥胖學生達到每週 420 分鐘身體活動量比率增加。	35.6%
0： <input type="checkbox"/> 天天喝足 1500 c. c.（或體重公斤數乘以 30c. c.）的白開水。	62.2%
<input type="checkbox"/> 學生每天都會喝含糖飲料。	28.9%

由上表可知，本校肥胖學生運動不足(35.6%)，學生蔬果攝取量不足(48.9%)。

三、目的：

- (一) 為自己健康把關、培養學生喜愛運動之習慣及鍛鍊強健體魄。
- (二) 增加學生身體活動時間、增強體適能以符合健康體位。
- (三) 鼓勵學生注重均衡營養及養成良好生活習慣。
- (四) 提升學童健康體位適中比率至 60% 以上，過輕及過重肥胖比率下降 2% 之目標。

四、參加對象：全校師生〈含教職員工〉。

五、實施時間：每日晨光時間、課間時間、體育課及午餐時間。

六、實施方法：

(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，篩選體重過重、超重及過輕個案。
2. 建立肥胖個案及過輕個案管理專案，實施飲食狀況、身體活動情形之前測、後測等調查，並記錄於「健康日記」中。**肥胖學生徵得家長同意後進行運動時間監測，以確保每日運動時間超過 60 分鐘。**
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。

(二) 加強學生健康體型意識之宣導。

(三) 以推行均衡飲食及營養教育為主要議題，設計相關主題活動，增進學童營養知識、態度及行為。

(四) 根據學童身體狀況，鼓勵學童適量運動時間與量度，來增進學童體能；建議一般學生每日運動 30 分鐘以上，過重肥胖學生每日運動 60 分鐘以上。

(五) 於每日營養午餐添加高鈣食物，如黑芝麻或小魚乾。供應乳品視學生體位提供低脂高鈣或全脂牛奶。

(六) 配合現有教育、聯絡簿、親師座談等機制，提醒學生落實運動生活。

(七) 辦理社區與學校親子運動系列活動，推動健康飲食環境，建構健康的社區。

(八) 校園「零食與含糖飲料」能有效降低：建立學校「飲食安全」政策，規範校園飲食、老師及學生能瞭解零食與含糖飲料對於身體造成的負擔、零食與含糖飲料禁止進入校園、學校、老師及家長能不以零食與含糖飲料做為鼓勵獎賞。

七、活動內容：

(一) 活動方式：個人或各班或分低中高年級或全校。

(二) 項目：健康操、慢跑、跳繩、快步走路、球類運動（躲避球、籃球、桌球、羽毛球…）、搖呼拉圈、體能活動（接力賽、墊上運動、趣味競賽…）、遊戲區、…等。

(三) 於校園適切場所公布教育部體適能網站所列建議處方，提供師生各項訓練方式（肌力訓練、肌耐力訓練、心肺耐力訓練、柔軟度訓練）。

八、實施期程：

項目	計畫項目	實施期程	備註
1	成立學童體位管制工作小組	開學前	
2	擬定實施計畫	開學前	
3	定期體位檢查	全年度	
4	通知檢查結果異常之學童家長	檢查後一星期內	
5	建置異常體位管理專案	上學期	
6	推動健康飲食宣導活動	全年度	
7	定期查核學校午餐供餐情形	全年度	

8	創新健康飲食教育活動	全年度	
9	營造學童健康體位環境	全年度	
10	營造學童健康體型意識價值觀	全年度	
11	統計及陳報測量結果	依規定	
12	結合社區推動健康體位活動	全年度	
13	成果檢討暨獎勵	下學期學期結束前一個月	

九、預期成效：

- (一) 提升符健康體位適中率比率達 60% 以上，降低過輕及過重肥胖比率 2% 以上。
- (二) 學生達到每週身體活動量比率達到標準比率達到 85%
- (三) 每週體育課的動態時間多於 30 分鐘比率達到 100%
- (四) 學生每天睡足八小時及每天吃五蔬果比率達到 80%
- (五) 學生每天喝含糖飲料比率下降至 15%

十、本辦法經陳校長核可後實施，修正時亦同。

護理師：

訓導組長：

主任：

校長：

中 華 民 國 104 年 09 月 28 日