

嘉義縣番路鄉內甕國民小學 105 學年度學生健康體位實施計畫

壹、依據：

- 一、依本校健康促進學校實施計畫辦理。

貳、目標：

- 一、建立學生正確的營養知識和飲食習慣，以控制體重。
- 二、指導學生認識運動的重要與方法，並將其生活化、習慣化。
- 三、透過活動的實施，教導學生正確的體型意識及理想體重對健康的重要；
並鼓勵家長配合輔導，協助學生從事行為改變，以達體重控制之效。
- 四、輔導學生適當實施體重控制，實踐健康生活。

參、實施對象：

- 一、本校全體學生為對象，推展體重控制及健康飲食習慣的宣導與相關活動。
- 二、體重控制班的對象：篩選體重過重與過輕成員並經家長同意。

肆、實施時間、內容：

自 105 年 8 月 29 日至 106 年 5 月 31 日止，計 9 個月。

- 一、每週一上午 8：15—8：30 操場跑步 2 圈。
- 二、每週一 10：10—10：30 跳繩、跑步。
- 三、每週四 10：10—10：30 間歇運動、跑步。
- 四、每週五 10：10—10：30 球類活動、健康操。
- 五、營養與飲食指導及教學。

伍、實施內容及進度：

實施項目	實施要點	負責單位	預定期間	備註
擬定實施計畫	收集相關資料	健康中心	105 年 8 月	
身高體重檢測	全校學生舉行並將資料輸入學生健康資訊系統統計	健康中心	105 年 9 月	
相關教學	1. 正確營養知識及飲食習慣	健康中心	105 年 10 月	

活動	2. 認識運動之重要性 3. 瞭解體重控制之意義 4. 明白異常體位的意義及對身心健康之危害 5. 全校實施健康操 6. 午餐飲食與營養教學	導師 訓導組 午餐執秘	至 106 年 5 月	
成立體控班	1. 選定體重過輕與過重學生（分發意願調查並取得家長同意書） 2. 體重過輕與過重飲食自我管理 3. 學生體適能測量 4. 安排週一至周五實施體能活動 5. 每月監測體重控制狀態 6. 營養與衛生指導	健康中心 導師 訓導組 午餐執秘	105 年 10 月 至 106 年 5 月	
預期效益	1. 彙整相關資料 2. 提升體重適中率 4% 以上	健康中心	106 年 5 月	

陸、本計畫經校長核准後實施。

校護：

訓導組長：

教導主任：

校長：

小朋友的體重過重（或肥胖）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(4-12 歲適合)量、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)

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. 避免選擇高热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。

食物代換表：食物份量估計法

每日建議量	換算單位
五穀根莖類 2~3 碗	<p>一碗 =飯 1 碗=饅頭 1 個=綠豆、紅豆 1 碗=稀飯 2 碗=麵條 2 碗=冬粉 2 碗=漢堡麵包 2 個 =蘿蔔糕 4 塊=小餐包 4 個=土司 4 片=水餃皮 12 片=蘇打餅乾 12 片=芋頭 1 個=番薯 1 個=玉米 2 根=馬鈴薯 2 個</p>
蔬菜 4 份	<p>每份 =煮熟的蔬菜半碗或 1 碗未煮熟的深綠色葉菜類、香菇、花椰菜、胡蘿蔔、洋蔥、番茄、 高麗菜、茄子</p>
水果 3 份	<p>每份 =棒球大小的水果 1 個（柑橘、小蘋果、柿子）=壘球大小的水果 1/2 個（泰國芭樂、 香瓜、梨、釋迦、葡萄柚）=躲避球大小的水果 1/6 個（小玉西瓜、鳳梨、木瓜）=香蕉 半根=葡萄 12 顆=蓮霧 2 個</p>
奶類 2 杯	<p>每杯 =240 cc牛奶 1 杯=優酪乳 1 杯=起司 1 片=奶粉 3 匙</p>
蛋豆魚肉 2~3 份	<p>每份 =蛋 1 個=豆腐 1 塊=五香豆干 2 片=豆漿 1 杯=肉類或家禽或魚類 1 兩（約成人半個手 掌大，小朋友一個手掌大）</p>
油、糖、鹽 減少次數 減少份量	<p>巧克力、布丁、糖果、冰淇淋、洋芋片、可樂、汽水、加味水、稀釋果汁飲料、運動飲料、 奶球、奶油、沙拉醬、沙茶醬、蛋黃醬、番茄醬等調味醬料</p>

內甕國小健康中心關心您

內甕國小體重控制班 家長同意書

本校為建立學生正確的營養知識和飲食習慣，實施體重控制計畫，教導學生正確的體型意識及理想體重，本學期依計畫成立體重控制班，並冀望貴家長配合輔導，協助學生從事行為改變，以達學生體重控制之效。

以下針對實施方式及時間敘述如下：

● 上課時間、內容：

1. 每周一至周五每天約 20 分體能訓練、律動（跑步、跳繩、呼拉圈、球類活動）
2. 營養及飲食指導

【附件 兒童與青少年肥胖與過瘦定義】

身體質量指數(BMI) = $\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}}$

男 孩 BMI 值				女 孩 BMI 值			
年齡	過輕 BMI	理想 BMI	過重 BMI	年齡	過輕 BMI	理想 BMI	過重 BMI
5	14.0	17.7	19.4	5	13.9	17.7	18.9
6	13.9	17.9	19.7	6	13.6	17.2	19.1
7	14.7	18.6	21.2	7	14.4	18.0	20.3
8	15.0	19.3	22.0	8	14.6	18.8	21.0
9	15.2	19.7	22.5	9	14.9	19.3	21.6
10	15.4	20.3	22.9	10	15.2	20.1	22.3
11	15.8	21.0	23.5	11	15.8	20.9	23.1
12	16.4	21.5	24.2	12	16.4	21.6	23.9
13	17.0	22.2	24.8	13	17.0	22.2	24.6
14	17.6	22.7	25.2	14	17.6	22.7	25.1
15	18.2	23.1	25.5	15	18.0	22.7	25.3

同 意 書

茲 同意 不同意 學生_____參加內甕國小辦理體重控

制班，全程配合老師的課程指導，以達到有效體重控制之目標。

家長簽名：_____