

嘉義縣番路鄉內甕國民小學 111 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 111 年 8 月 23 日至 112 年 6 月 30 日止，計 9 個月。

- 一、每週一上午 08：15—08：30 操場跑步 1 圈。
- 二、根據學童身體狀況，每週體育活動，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，鼓勵學童適量運動時間與量度，來增進學童體能。
- 三、營養與飲食指導及教學。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豆漿或全脂牛奶。
- 四、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。

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	111 年 09 月	

身高體重 檢測	全校學生舉行測量並將資料 輸入學生健康資訊系統統計	健康中心	111年09月 及112年02 月各需測量 並一次	
相關教學 活動	1. 正確營養知識及飲食習慣 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	健康中心 導師 訓導組 午餐執秘	111年09月 至112年06 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	111年09月 至112年06 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	111年02月 及06月各需 測量一次	

陸、本計畫經校務會議決議通過且呈請校長核可後實施。

護理師：

護理師林淨琦

訓導組長：

教師兼顏慧君
訓導組長

教導主任：

教師兼黃宏文
教導主任

校長：

校長蔡淑玲