

臺南市菁寮國小104學年度推動學生健康體位計畫

壹、依據：中華民國101年9月2日府教體字第1000220957號函辦理。

貳、目的：藉由本計劃希望協助學童維持理想體重，協助建立良好飲食習慣及有恆的運動。

參、目標：

一、提升學生健康體位正確觀念，減少體重過重與肥胖學生佔全校學生總數之比率。

二、認識六大類營養素，並知道生活中各樣食物的卡路里（熱量），同時明白必須注意過重及過輕問題，進而改變生活飲食行為，改變了過去的錯誤飲食習慣。

肆、實施對象：本校學生，經健康中心104年度健康檢查，為 BMI 指數過高及過低者。

伍、實施辦法：

一、將體位不良學生，經給予飲食教學，每個月進行體重測量，輔以正確用餐習慣指導。

二、落實體育教學活動，提供定時運動機會。

三、開設體育團隊及社團，鼓勵運動習慣建立。

四、課間活動戶外時段，鼓勵學生走出戶外。

五、發放體位不良通知單，提醒家長注意並配合之。

陸、獎勵：計畫結束時 BMI 指數若能進步，則頒發獎品以茲鼓勵。

柒、經校長核定後公佈實施，如有未盡事宜得隨時修正公佈之。