

# 健康促進講座-兒少健康體位的新思維

## 家長參加意願調查表

親愛的家長您好：

體位不良對孩童生長發育而言會有很大影響，體重過輕會造成生長遲緩、注意力減退等健康問題，學生體重過重或肥胖會造成未來糖尿病、代謝症候群、血脂異常、高血壓、冠狀動脈心臟病等慢性疾病的風險上升。教育部為輔導學生適當實施體位控制，實踐健康生活並早期預防心血管疾病之發生，正推動校園學生體重控制工作。

然而，導致體重過重的原因是多方面的，大部分可藉適當節制飲食與增加運動量等方法，達到減重之效果。在整個過程中，極需貴家長之參與、支持、督促與合作，請隨時注意貴子弟日常飲食內容，避免攝取過多熱量與油脂，儘量少吃零食、甜食與高糖飲料，同時宜多運動，以消耗能量，促進健康。因此我們特別重金禮聘屏東科技大學 徐錦興教授到校演講，分享兒少健康體位新思維，為了貴子弟之健康，望您我共同關心、參與並採取適切行動，期盼爸爸媽媽們能撥冗參加。

◎時間：108年2月20日(星期三)13:40~15:40

◎地點：本校活動中心

仁和國小 學務組  
108年2月11日



**\*為鼓勵家長出席與會，與會者貴子弟獎勵卡一張以茲鼓勵！**

-----回 條-----

\_\_\_\_年\_\_\_\_班\_\_\_\_號 學生姓名\_\_\_\_\_家長簽名\_\_\_\_\_

願意參加健康體能促進講座

不克參加

家長意見或提議事項：

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

◎請將回條撕下，於2/15(五)前交回導師處，以利統計，謝謝！