

臺南市仁德區仁和國小 107 學年度健康體位實施計畫

一、計畫目的：

眾所皆知，肥胖是造成糖尿病、冠狀動脈心臟病及中風等慢性疾病的主要因素，由於慢性疾病的預防著重於健康的飲食、持續的運動、及理想體重的維持。而體重的控制唯有透過生活型態與行為的改變，特別需自飲食方面的控制，增加運動量，以及長期的體重控制等多方面並行，才能有效改善。因此，擬將過重及肥胖學童成立健康體重控制班，透過自我檢測表、健康存簿、飲食運動日記及獎勵卡等策略，讓學童及家長能重視健康體位，養成均衡飲食及規律運動的習慣，以達成全民健康體重之目的。

二、依據：

本校 107 學年度健康促進實施計畫。

三、實施辦法：

(一) 對象：依行政院衛生署兒童及青少年肥胖定義(BMI 標準)過重及肥胖之本校 1~6 年級學童。

(二) 實施日期：104 年 8 月至 105 年 6 月止。

(三) 實施措施

1. 實施內容

參加對象	發給手冊	身體評估	建議運動
1~6 年級過重及肥胖之學童	1.自我檢測表 2.健康存簿 3.飲食及運動日記 4.獎勵卡	由護理師依 BMI 參考值評估	1. <u>課間時間集體體能訓練。</u> (由護理師或老師帶領) 2.下課時間到操場跑步、健走，或做有興趣的運動。

2. 統計全校學生符合資格名單(由護理師依行政院衛生署兒童及青少年肥胖定義-BMI 值篩選)，徵求家長同意後製表成立健康體重管理班，並上傳衛生所。

3. 針對運動量須加強者，請老師於家庭連絡簿建議家長假日增加學童的中級活動量，選擇自己有興趣的運動，如球類運動、登山健行，且運動時間由每次 10 分鐘延長至每次 20 分鐘或 30 分鐘。

4. 每週五上午 10:10，至健康中心測量體重，由護理師登記於體重變化監測表。

5. 護理師每週檢視學員飲食及運動日記，提醒家長及學童注意並改善。

四、獎勵方法：

(一) 集點方式：

1.星期一至星期五上午 10：10 有來運動，且表現優良，集 1 點。

2.星期五上午8：10 至健康中心測量體重(請攜帶飲食及運動紀錄表)，集1點；

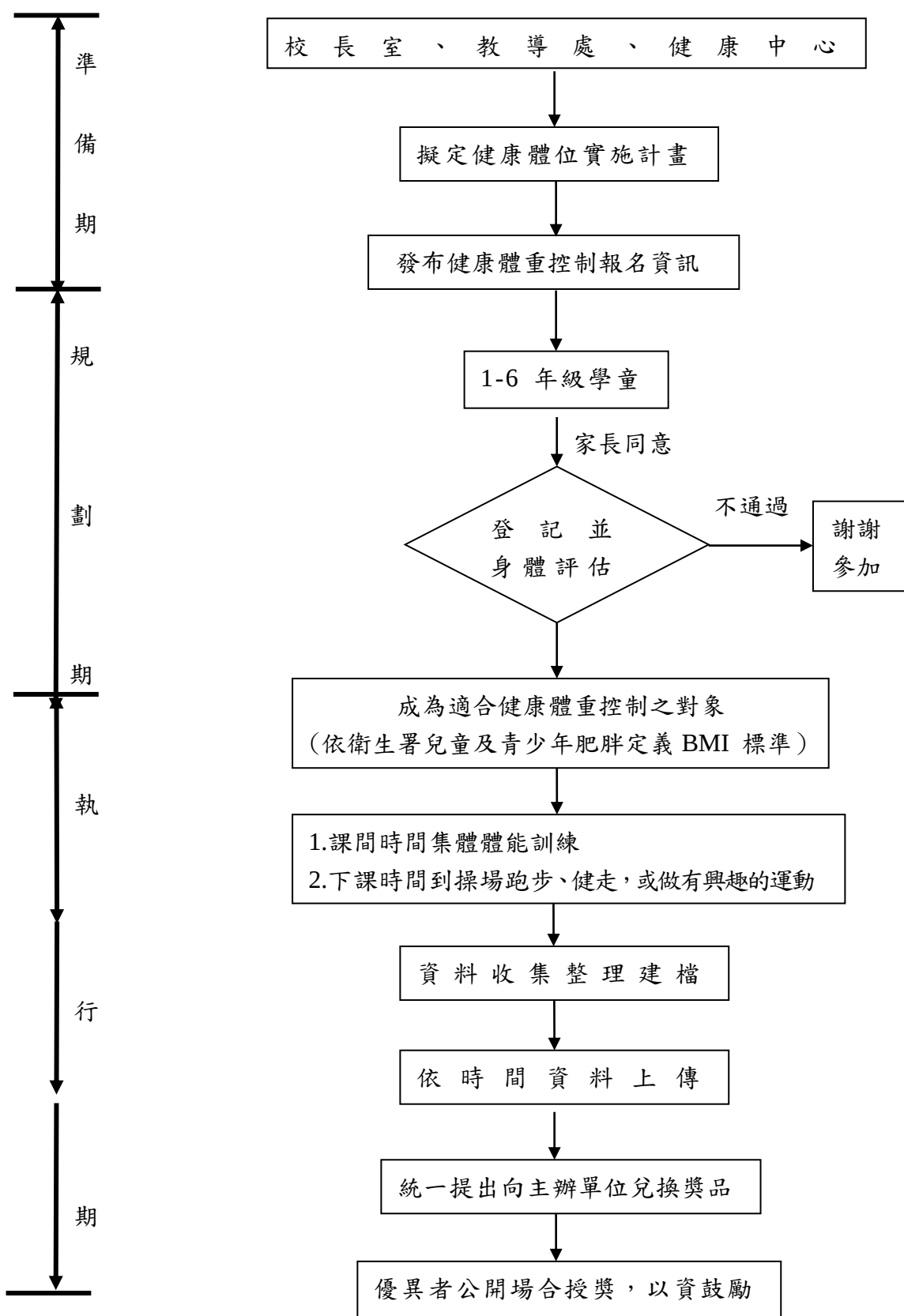
若體重比上週減少，再集1點；「飲食及運動紀錄表」記錄完整，又再集1點。

(二)獎勵方式：集滿獎勵卡及體重控制成效優異者，由學校於公開授獎，以資鼓勵。

五、職責區分：

人員	護理師	老師或其他人員	健康體重管理班學員
<u>職掌</u>	1.報名領表。 2.協助學員每週測量體重並檢測飲食及運動日記。 3.彙整體重相關資料上傳至衛生局。 4.作為對外聯繫的窗口。 5.提供獎勵名單。	1.提醒學員於課間時間參加集體體能訓練，並於下課時間到操場跑步、健走，或做有興趣的運動。 2.協助注意學員安全。 3.督促並協助學員正確紀錄飲食及運動日記。	1.每天上午10:10-10:30 課間活動時間，參加集體體能訓練。 2.下課時間到操場跑步、健走，或做有興趣的運動。 3.每天記錄飲食及運動日記。 4.每天至少吃1碗半的蔬菜及2份水果。 5.每天至少運動30分鐘。 6.每週五上午10:10到健康中心測量體重。

六、施行流程：



承辦人 **護理師葉秀美**

學務組長 **教師兼學務組長林慧真**

教導主任 **教師兼教導主任黃慧容**

校長 **仁和國小校長郭國成**

附件一：

體位控制班學童體重前後測

編號	學生	BMI 前測	體位判讀	BMI 後測	體位判讀	BMI 增減
1	楊○○	19.8	體重過重	19.6	體重過重	-0.2
2	梁○○	31.2	體重超重	31.6	體重超重	-0.4
3	黃○○	17.6	體重過重	16.7	體重適中	-0.9
4	洪○○	20	體重過重	20.1	體重過重	+0.1
5	李○○	23.7	體重超重	23.2	體重超重	-0.5
6	魏○○	22.8	體重超重	23.2	體重超重	-0.4
7	姚○○	25.7	體重超重	25.7	體重超重	0
8	王○○	21.4	體重超重	20.7	體重過重	-0.7
9	廖○○	21.9	體重超重	22	體重超重	+0.1
10	王○○	25.1	體重超重	24.3	體重超重	-0.8
11	呂○○	18.9	體重過重	18.7	體重適中	-0.2
12	陳○○	20.2	體重過重	19.6	體重過重	-0.6
13	鄭○○	22.8	體重超重	23.5	體重超重	+0.7
14	陳○○	28.1	體重超重	27.3	體重超重	-0.8
15	鄭○○	19.9	體重過重	18.9	體重適中	-1.0
16	鄭○均	20.9	體重過重	21.1	體重過重	+0.2
17	施○○	21.7	體重超重	22.2	體重超重	+0.5
18	邱○○	26.7	體重超重	26.4	體重超重	-0.3
19	鄭○○	26.7	體重超重	26.8	體重超重	+0.1
20	楊○○	29	體重超重	29.7	體重超重	+0.7
21	姚○○	21.9	體重過重	21.7	體重過重	-0.2
22	王○○	20.2	體重過重	18	體重適中	-2.2
23	莊○○	22.2	體重超重	21.8	體重過重	-0.4
24	山○○	23.2	體重過重	23.2	體重過重	0
25	賴○○	24.5	體重超重	24.6	體重超重	+0.1
26	侯○○	27.7	體重超重	27.1	體重超重	-0.6
27	胡○○	25.6	體重超重	25.1	體重超重	-0.4
28	董○○	24.8	體重超重	25.1	體重超重	-0.3

附件二：

活動照片



跳繩高手-體控班學童利用下課時間跳繩



跳繩高手-加入競賽模式增加趣味性



跳繩高手-跳大繩增加挑戰性



跳繩高手-晨會時讓學童表演跳繩技巧