

臺南市永康區大灣國民小學學生體重控制實施計畫

一、依據：

1. 臺南市 107 年度健康促進學校實施計畫辦理。
2. 本校校務推展計劃。

二、目的：

1. 增進學童體適能。
2. 輔導特定學生養成正確的飲食習慣及態度。
3. 輔導特定學生養成規律的運動習慣，以達體重控制及保健目的。
4. 透過活動的進行與檢討以落實全校之衛生保健教育。

三、現況：

學校向來重視學生在校的營養午餐及體能活動，但學生之體位健康情形不佳推論其可能原因，與學生在家飲食、生活作息有密切相關。飲食問題主要是營養攝取不均衡及食物選擇不當；由於兒童的營養知識和食物選擇的獨立判斷未成熟，又無法拒絕食物的誘惑造成攝食過多高油、高鹽、高糖的食物導致體重過重影響健康，而部分學生的偏食習慣易造成體重過輕，因此培養兒童正確習慣，配合生活化的教育宣導，建構「健康飲食，活力運動」的校園，殊為重要，值得我們加以重視改善。

四、內容：

1. 對象人數---四年級體重過重學生
2. 活動期間---107 年 4 月 8 日至 107 年 5 月 30 日
3. 課程安排---如附件一
4. 實施目標：預計每人平均減重 2 公斤

五、辦法：

1. 擬定實施計畫。
2. 進行健康檢查：於計畫實施前測量全校學生之重高指數，藉以確認體重過重之學生；並於計畫實施後再對參與計畫之學生實施測量，以了解其體重之增減情形。
3. 確認特定個案：進行意願調查表，學生家長同意書。
4. 活動方式：
 - a. 教育宣導—
 1. 營養教育宣導
 2. 飲食教育影片分享及指導
 - b. 體能運動--
 1. 利用每天第二節下課時間 20 分鐘。
 2. 配合學校課間活動時間進行體能運動。
 3. 教導學童在家進行每天仰臥起坐、呼拉圈等，並規劃檢核表請家長督促。
 - c. 輔導個案

d. 檢討實施成效

e. 呈報實施結果

5. 獎勵：凡能達成預定目標者核以大灣榮譽兒童體育類 5 分。

六、本辦法呈請校長核准後公布實施，修正亦同。

承辦人

教師兼體育組長 李國賓

主任

教師兼學務主任 王南傑

校長

臺南市永康區大灣國小校長 朱國聖

大灣國小學生體重控制實施計畫實施內容

(附件一)

項 目	要 點	負責單位	期 間	備註
擬定實施計畫	1. 收集體重控制相關資料 2. 呈體重控制計畫	健康中心	107 年 12 月下旬	
健康檢查	1. 全校分年級舉行 2. 依 BMI 指數確定對象 3. 學生前測健康檢查	健康中心	108 年 3 月	
減重班實施輔導	1. 體位超重學童名單 2. 家長同意書確定 3. 晨間體能運動 4. 仰臥起坐自我監測 5. 個別諮商 6. 每月定期監測體重	健康中心 體育組	108 年 3 月	
教育宣導活動	1. 營養教育宣導 2. 張貼宣傳海報 3. 衛生教育與營養教育競賽	營養師 健康中心	107 年 4 月 -108 年 6 月	
成果檢討	1. 彙整有關資料 2. 成果發表與頒獎	健康中心 體育組	108 年 6 月	



編號:

臺南市永康區大灣國民小學
 健康生活動起來手冊
 我是四年__班

課程表

開訓典禮:4/1(一)12:40 結業典禮:6/3(一)12:40 地點:會議室

前測時間:4/3(三)7:50 後測時間: 5/31(五)7:50 地點:健康中心

日期	課程內容	日期	課程內容	日期	課程內容
4/8 (一)	基本動作+球類遊戲(足球賽)	4/25 (四)	體能訓練 均衡飲食金字塔	5/14 (二)	速度訓練+追逐遊戲(鬼抓人)
4/9 (二)	速度訓練+追逐遊戲(鬼抓人)	4/26 (五)	反應訓練+球類遊戲(高智爾球)	5/15(三)	體能訓練
4/10(三)	體能訓練	4/29 (一)	基本動作+球類遊戲(足球賽)	5/16 (四)	反應訓練+球類遊戲(高智爾球) 85210 健康我最行
4/11(四)	反應訓練+球類遊戲(高智爾球) 宣示減重決心	4/30(二)	速度訓練+追逐遊戲(鬼抓人)	5/17 (五)	測驗
4/12(五)	測驗	5/1 (三)	體能訓練	5/20 (一)	基本動作+球類遊戲(足球賽)
4/15 (一)	基本動作+球類遊戲(足球賽)	5/2 (四)	反應訓練+球類遊戲(高智爾球) 天天五蔬果, 健康又樂活	5/21 (二)	速度訓練+追逐遊戲(鬼抓人)
4/16(二)	速度訓練+追逐遊戲(鬼抓人)	5/3 (五)	測驗	5/22(三)	體能訓練
4/17(三)	體能訓練	5/6 (一)	基本動作+球類遊戲(足球賽)	5/23 (四)	反應訓練+球類遊戲 (高智爾球) 與糖說不, 開水最優
4/18(四)	反應訓練+球類遊戲(高智爾球) 我的餐盤	5/7 (二)	速度訓練+追逐遊戲(鬼抓人)	5/24 (五)	測驗
4/19(五)	測驗	5/8	體能訓練	5/27	基本動作+球類遊戲(足球賽)

		(三)		(一)	
4/22 (一)	基本動作+球類遊戲(足球賽)	5/9 (四)	反應訓練+球類遊戲(高智爾球) 青菜吃光光腸道好健康	5/28 (二)	速度訓練+追逐遊戲(鬼抓人)
4/23 (二)	速度訓練+追逐遊戲(鬼抓人)	5/10 (五)	測驗	5/29 (三)	體能訓練
4/24 (三)	體能訓練	5/13 (一)	基本動作+球類遊戲(足球賽)	5/30 (四)	反應訓練+球類遊戲(高智爾球)

我的健康資料(前測)

性別：男 女

腰圍：_____公分

身高：_____公分

體重：_____公斤

身體質量指數(BMI)：_____ (公斤/公尺)

體脂肪率：_____%

我_____，

為了身體健康，希望能減重成功！

我相信，只要_____，

有決心、_____，

養成_____，

我一定會成功！

宣示人簽名：_____

蔬菜吃光光紀錄表(請老師蓋章或簽名)

每天的營養午餐裡都有蔬菜，如果你有吃完一拳頭大的量，可以請老師幫你做證喔！

準時運動紀錄表

4/8	4/9	4/10	4/11	4/12
4/15	4/16	4/17	4/18	4/19
4/22	4/23	4/24	4/25	4/26
4/29	4/30	5/1	5/2	5/3
5/6	5/7	5/8	5/9	5/10
5/13	5/14	5/15	5/16	5/17
5/20	5/21	5/22	5/23	5/24
5/27	5/28	5/29	5/30	5/31

每天運動時間時請記得將小本本交給護理師喔！

確實喝白開水紀錄表

4/8	4/9	4/10	4/11	4/12
4/15	4/16	4/17	4/18	4/19
4/22	4/23	4/24	4/25	4/26
4/29	4/30	5/1	5/2	5/3
5/6	5/7	5/8	5/9	5/10
5/13	5/14	5/15	5/16	5/17
5/20	5/21	5/22	5/23	5/24
5/27	5/28	5/29	5/30	5/31

每天運動時間請記得帶水壺(寶特瓶的瓶裝水不算)，喝掉 1 半才可以簽名喔！

我的健康資料(後測)

性別：男 女

腰圍：_____公分

身高：_____公分

體重：_____公斤

身體質量指數(BMI)：_____ (公斤/公尺)

我_____，
經過了這段時間的磨練，



健康小超人紀錄表(85210) 上課地點廚房 2樓

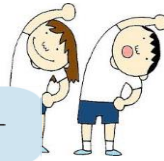
項目	__月__日 星期__	__月__日 星期__	__月__日 星期__	__月__日 星期__
睡眠時數	_____小時	_____小時	_____小時	_____小時
睡滿 8 小時				
蔬果種類	_____種	_____種	_____種	_____種
天天五蔬果				
4 電少於 2	_____分鐘	_____分鐘	_____分鐘	_____分鐘
運動時間	_____分鐘	_____分鐘	_____分鐘	_____分鐘
每天運動達 30 分鐘				
不喝含糖飲料				
星星顆數	_____顆	_____顆	_____顆	_____顆

營養師小叮嚀：

健康筆記本

附件 兒童及青少年肥胖定義

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (公尺)} \times \text{身高 (公尺)}}$$



兒童與青少年生長身體質量指數(BMI)建議值

年齡	男生			女生		
	正常範圍 (BMI介於)	過重 (BMI≥)	肥胖 (BMI≥)	正常範圍 (BMI介於)	過重 (BMI≥)	肥胖 (BMI≥)
0	11.5-14.8	14.8	15.8	11.5-14.7	14.7	15.5
0.5	15.2-18.9	18.9	19.9	14.6-18.6	18.6	19.6
1	14.8-18.3	18.3	19.2	14.2-17.9	17.9	19
1.5	14.2-17.5	17.5	18.5	13.7-17.2	17.2	18.2
2	14.2-17.4	17.4	18.3	13.7-17.2	17.2	18.1
2.5	13.9-17.2	17.2	18	13.6-17.0	17	17.9
3	13.7-17.0	17	17.8	13.5-16.9	16.9	17.8
3.5	13.6-16.8	16.8	17.7	13.3-16.8	16.8	17.8
4	13.4-16.7	16.7	17.6	13.2-16.8	16.8	17.9
4.5	13.3-16.7	16.7	17.6	13.1-16.9	16.9	18
5	13.3-16.7	16.7	17.7	13.1-17.0	17	18.1
5.5	13.4-16.7	16.7	18	13.1-17.0	17	18.3
6	13.5-16.9	16.9	18.5	13.1-17.2	17.2	18.8
6.5	13.6-17.3	17.3	19.2	13.2-17.5	17.5	19.2
7	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4-17.7	17.7	19.6
7.5	14.0-18.6	18.6	21.2	13.7-18.0	18	20.3
8	14.1-19.0	19	21.6	13.8-18.4	18.4	20.7
8.5	14.2-19.3	19.3	22	13.9-18.8	18.8	21
9	14.3-19.5	19.5	22.3	14.0-19.1	19.1	21.3
9.5	14.4-19.7	19.7	22.5	14.1-19.3	19.3	21.6
10	14.5-20.0	20	22.7	14.3-19.7	19.7	22
10.5	14.6-20.3	20.3	22.9	14.4-20.1	20.1	22.3
11	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7-20.5	20.5	22.7
11.5	15.0-21.0	21	23.5	14.9-20.9	20.9	23.1
12	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2-21.3	21.3	23.5
12.5	15.4-21.5	21.5	24.2	15.4-21.6	21.6	23.9
13	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7-21.9	21.9	24.3
13.5	16.0-22.2	22.2	24.8	16.0-22.2	22.2	24.6
14	16.3-22.5	22.5	25	16.3-22.5	22.5	24.9
14.5	16.6-22.7	22.7	25.2	16.5-22.7	22.7	25.1
15	16.9-22.9	22.9	25.4	16.7-22.7	22.7	25.2
15.5	17.2-23.1	23.1	25.5	16.9-22.7	22.7	25.3
16	17.4-23.3	23.3	25.6	17.1-22.7	22.7	25.3
16.5	17.6-23.4	23.4	25.6	17.2-22.7	22.7	25.3
17	17.8-23.5	23.5	25.6	17.3-22.7	22.7	25.3
17.5	18.0-23.6	23.6	25.6	17.3-22.7	22.7	25.3

※資料來源：衛生福利部國民健康署