5-2-3 台南市鹽水區文昌國小體位不良改善計畫

壹、依據：本校 108 學年健康促進計畫辦理。

貳、目標 ：

一.體重過輕、過重與肥胖學生能瞭解體位不良的定義及成因。

二.體重過輕、過重與肥胖學生能建立食物份量的概念，並能分配與控制自己的飲

食量，體重過輕學童不偏食。

三.體重過重與肥胖學生能辨識高熱量及空熱量的食物，並能學會降低熱量攝取的　進食技巧。

四.體重過重與肥胖學生能運用各種進食技巧來降低飲食中的脂肪量。

五.體重過重與肥胖學生能提高飲食中食物纖維量，且降低吃零食的意願。

六.建立體重過重與肥胖學生有注意食品營養標示的觀念和行為，且能確實執行外　　食時應注意的原則。

七.使體重過重與肥胖學生能認識運動的重要性，且將其生活化並持之以恆。

參、實施效益：

一.減少體重過輕、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肥胖問題，進而改變生活飲食行為及飲食習慣。

肆、實施對象 ：

以體重過輕、過重與肥胖者且家長同意配合本計畫之在校學童為對象，並從事體重控制的宣導及相關活動。

伍、實施辦法:

一. 每學期學生身高體重測量後，每位學生皆發給個人身高體重通知單，內含身

體重數值及體位判讀。

二. 將體位不良（過輕、過重與肥胖）且家長同意配合本計畫之學生收案，並依

其體位判定個別發給體重過重、肥胖衛教小單張與體重過輕衛教小單張。

3. 與校護及午餐執祕配合，嚴格控制油炸物品每週供應次數應低於兩次，每日皆

有綠色蔬菜。

五. 控制體位不良活動

1.活動日期：

109 年 3 月 1 日~ 109 年 7 月 15 日

2.活動時間：課間活動時間(10:00 ~ 10:20)

3.活動對象：全校學生

4. 活動進行方式：

時間活動方式地點

星期一跳繩活動操場

星期二操場活動

星期三跳繩活動操場

星期四操場活動

星期五跳繩活動操場

六.下課多鼓勵小朋友至室外運動，不要待在教室裏。

七.鼓勵導師增加動態回家功課。

八. 辦理健康體位相關研習或健康飲食專題講座。

九. 在校園內張貼健康飲食及運動訊息。

陸、獎勵：

參與本計劃之學童至每學期結束前若能由體重肥胖進步至體重過重者，或由體重過重進步至理想體重，或體重過輕者進步至理想體重者，須贈獎品以玆鼓勵。

捌、本實施計畫經校長核准後實施，修訂後亦同。

一、執行方式：

辦理推動「健康促進活動學校」計畫，促進學生身心健康。辦理各項體育競賽（全校運動會、籃球比賽等），從體育活動中，提昇健促成效。

(一) 於每週三、五早晨規劃40分鐘的運動時間，並結合跑步圈數計畫，鼓勵學生每天運動。

(二) 從體育活動中，鼓勵學生多多運動，提昇健促成效。

(三)參加學生每日累積跑步操場圈數可請師長協助認證。

(四)學生先做暖身運動(強化柔軟度)再累積至操場圈數，以增加一日的身體活動量。

(五)學生累積圈數後於期末可參加跑步圈數摸彩活動。

(六)設立兩種學生運動社團，提供學生運動及多元潛能發展機會。

二、執行對象：全校師生

三、實際成效：

(一)宣導健康促進相關事項，促進學生身心健康。

(二)每學期持續辦理跑步圈數摸彩活動，鼓勵學生培養運動的習慣。

(三)八成學生能養成一週運動 3 次，每次 30 分鐘習慣。

(四)學生運動的人數持續增加，並從運動中獲得樂趣。

(五)凝聚學校健康促進的共識，培養學生正確體重控制之觀念並持續落實於生活中

四、佐證資料：如附件1-跑步圈數記錄表

五、成果照片(4~6張)

健康體位宣導

全校運動時間-熱身準備

鼓勵學生培養運動的習慣

跑步圈數摸彩活動

跑步圈數摸彩說明

健促體適能宣導