

# 體適能增強班--家長通知書

親愛的家長：您好！

為提升孩子的健康體適能，教育部特別提出「提升學生體適能〈333〉計畫」，希望家長鼓勵並陪著您的孩子，每週至少運動「3天」，每天至少「30分鐘」，且運動期間心跳率至少達到每分鐘「130次」左右，持之以恆，養成規律的運動習慣，以增進全家的體能水準，讓孩子健康的成長，快樂的生活，有效的學習。

貴子弟\_\_\_\_\_在學校測量之身高\_\_\_\_\_cm，體重\_\_\_\_\_kg，BMI 值\_\_\_\_\_，腰圍\_\_\_\_\_cm，經參考行政院衛生署國民健康局之資料後（當BMI>24時，即是過重，應特別注意。另外男性腰圍應不超過90公分、女性應不超過80公分，為預測罹患心血管、高血壓、糖尿病等代謝症候群的警戒標準線。），評估為體重過重之學童，本校擬自本學期開始實施體適能增強班，誠摯邀請貴子弟的加入。

無論貴子弟是否加入體適能增強班，都希望家長能夠敦促孩子參與增進健康體適能的運動，以及灌輸孩子正確的飲食習慣，期盼家長能與孩子一起運動，全家總動員，不僅藉以建立良好的親子關係，而且又能共同享受運動的歡樂，同時一起擁有健康的身體，一起攜手提升生活的品質。孩子們的健康，非常需要家長您的關心。在此懇切希望您能一起來支持與關懷健康體適能的活動。謝謝！

敬 祝

身體健康 萬事如意

保西國小校長 楊明融

保西國小訓導團隊 敬啟

---

## 加入體適能增強班同意書

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_班 姓名 \_\_\_\_\_

同意本人子女參加體適能增強班。

因 \_\_\_\_\_，不同意本人子女參加體適能增強班。

其他意見：

家長簽章： \_\_\_\_\_ 99年4月 \_\_\_\_\_日