

臺南市歸仁區保西國小體適能增強班計畫

一、實施依據：教育部頒布『推動中小學生健康體位五年計畫』實施。

二、實施目的：

1. 體重過重學童每週至少實施健身運動三次。
2. 藉由運動和飲食控制達到減輕體重過重學童之體重。
3. 藉由運動增強體重過重學生之健康體能。
4. 體適能較好的人，健康狀況較佳，比較不會生病。
5. 養成良好的健康生活方式和習慣。

三、實施對象：本校二至六年級學童 BMI【BMI=體重(公斤)/身高(公尺平方)】值超過 24 (含) 無特殊疾病的學生。(如附表一)

四、實施時間：自民國一百年九月開始實施。

五、實施方法：

1. 調查這群學童之運動及飲食習慣並進行統計分析。
2. 針對全校教職員進行體適能說明會，增進教師對體適能增強班的了解。
3. 針對統計分析進行運動計畫以及飲食指導。
4. 原則上利用每週一、三、四晨間活動時間，至操場活動三十分鐘(安排不同的運動型態，讓學生達到運動的需求。)
5. 利用課間活動時間進行為期四次之飲食指導。
6. 每月公佈學童之運動成果與 BMI 值，達到設定標準者給予獎勵。
7. 學期結束，評定成果前三名予以表揚。

六、預期效益：

1. 期望體重過重學生能養成每週至少運動三次，每次二十分鐘的習慣—即能提升自身體能活動的比例。
2. 增強體重過重學生之健康體能。
3. 期許體重過重學生的 BMI 值能在一學期內下降 2。
4. 定期記錄及公告活動成果，讓學生瞭解個人體能情況，並與體育教師討論及修正運動處方。

七、本計畫經校長核准後實施、修正時亦同。

附件一

體適能增強班說明會課程表

順序	課程內容	時間	主持人	備註
一	報到	13:20~13:30	訓導處	
二	體適能簡介	13:30~14:30	黃柏儒組長	
三	體適能增強 班計畫執行 說明	14:30~15:30	王艷麗護理 師	
四	滿心收獲的 回家	15:30	訓導處	