

雲林縣馬光國民小學健康體位管理實施計畫

壹、依據：

- 一、教育部「推動中小學健康體位五年計畫」。
- 二、雲林縣政府 102 學年度體育、衛生、保健年度工作計畫。

貳、計畫目標：

- 一、透過健康體位小組伙伴的協助，共同協助進行肥胖及過重學童體位改善計畫。
- 二、落實運動管理，協助規畫適當運動時間並針對目標學童，進行體位監控與管理，達到體位改善的目標。
- 三、推廣「白開水我最愛」，達到學童體位改善的目的。

參、實施策略與方法：

一、成立健康體位伙伴，分組競賽：

各班將學生分為 3-4 人一組，組內成員可隨時至健康中心測量體重，互相鼓勵督促管理健康體位，各組期末體重平均與期初體重平均相比，增加最少者為優勝，各班擇一組期末頒發獎品。

二、落實運動管理：

- (一)運動 150：落實體育組規劃之活動，每週在校運動 150 分鐘。
- (二)規畫目標學生減重目標值，同時定期測量目標學童體重並加以記錄之方式，達到減重的目的。

三、白開水我最愛：

推動白開水我最愛，鼓勵學生每日至少喝 1500c. c 白開水，少喝含糖飲料。

肆、本辦法如有未盡事宜，得隨時補充修訂之。

伍、本辦法經校長核准後施行，修正時亦同。

健康體位夥伴分組表

組別	成員	原始 體重	平均	期末 體重	平均	增減

雲林縣馬光國小 103 年度推動「生態有機校園」活動成果

指標：3-7 提升學生體位適中率，有具體成效



照片說明：夥伴小組每日自主量體重並記錄



照片說明：定期測量目標學生體重並記錄

