

臺中市西區忠孝國民小學 102 學年度學生推動健康體位實施計畫

一、依據：

- (一) 教育部「推動中小學健康體位五年計畫」辦理。
- (二) 中華民國 97 年 8 月 22 日府教體字第 0970274321 號函辦理。

二、現況分析：

因國人飲食習慣及家庭結構的改變，伴隨著食物的選擇趨向精緻化、油脂化和高熱量攝取及家長工作繁忙、單親家庭及隔代教養的學生比例偏高，突顯學生之健康生是值得大家關切的。有鑑於青少年的體位和體能是成年的基礎，其重要性不容忽視。

醫學專家指出肥胖容易造成高血脂、高血壓及血糖的異常，加上身體形象的改變，影響人際關係的建立，導致生理、心理、社會等之健全發展發生障礙；體重過輕會使抵抗力降低，容易感染疾病。因此維持理想體重應從小開始，協助建立良好飲食習慣及有恆的運動。

三、目標：

- (一) 建立學生對體重控制之正確知識，培養正確體重控制之觀念與行為；以實踐健康之生活。
- (二) 建置學校學生體位監測系統及追蹤管理專案。
- (三) 降低體重過重學生比率，促使學生維持健康體位。
- (四) 協助學生設定其行為改變計畫，透過分析自己的飲食與運動習慣；以達到有效之體重控制。
- (五) 提升學生、家長、教師健康體位知能。

四、計畫期程：一 0 二年九月至一 0 三年六月。

五、實施策略：

- (一) 豎立健康飲食與運動風氣，修正飲食習慣與運動習慣。
- (二) 建置學校學生異常體位專案管理機制。

- (三) 加強午餐供應廠商的監督與管理。
- (四) 組成健康促進工作團隊：籌劃督導健康促進學校之推行。
- (五) 現況分析及需求評估：了解學校學生之健康狀況與需求。
- (六) 決定目標及健康議題：規劃健康促進之活動課程。
- (七) 營造學生健康體位環境。
- (八) 營造學生健康體型意識價值觀。
- (九) 商請體育老師針對體重過重學生，加強體重控制觀念與行為指導。

六、實施要點：

- (一) 豎立健康飲食與運動風氣，修正飲食習慣與運動習慣。
 - 1. 每週二、四利用升旗集會時間進行健康操之活動。
 - 2. 測量學生身高、體重，計算其身體質量指數，篩選肥胖、體重過重個案。
 - 3. 建立肥胖個案管理專案，實施飲食狀況、身體活動情形之前測、後測等調查。
 - 4. 實施運動以及飲食指導，培養運動習慣及良好的飲食習慣。
- (二) 加強學生健康體型意識之宣導。
- (三) 以推行均衡飲食及營養教育為主要議題，設計相關主題活動，以增進學生營養知識、態度及行為。
- (四) 學校成立健康休閒性運動社團，鼓勵學生參與。
- (五) 配合現有教育、課程、聯絡簿、親師座談等機制，提醒學生家長落實動態生活及健康飲食。
- (六) 辦理社區與學校親子動態系列活動，推動健康飲食環境，建構健康的社區。

項目	計畫項目	實施期程	備註
1	成立學生體位管制工作小組	開學前	衛生組、健康中心、體育組
2	擬定實施計畫	開學前	依健康體位議題擬定計畫
3	定期體位檢查	全年度	1. 辦理教職員健檢 2. 學生健康檢查
4	通知檢查結果異常之學生家長	檢查後二星期內	發出異常通知書告知家長須追蹤治療
5	建置異常體位管理專案	上學期	健康中心
6	推動健康飲食宣導活動	全年度	不定期舉辦健康講座
7	定期查核學校午餐供餐情形	全年度	午餐考核小組隨時監督供餐內容
8	創新健康飲食教育活動	全年度	衛生組
9	營造學生健康體位環境	全年度	體育組、衛生組
10	提昇學生健康體型意識價值觀	全年度	體育組、衛生組
11	統計及陳報檢查結果於教育局	下學期開學後二星期內	衛生組
12	結合校園體育活動推動健康體位活動	全年度	舉辦學校運動大會鼓勵學生參與運動
13	成果檢討暨獎勵	下學期學期結束前一個月	對於協助承辦之教職員及志工予以獎勵

七、本計畫陳校長核定後實施，修改時亦同。