

桃園縣中壢市中原國民小學 101 學年度學生參加健康體位班家長同意書

壹、說明

- 一、配合教育部與桃園縣政府教育局推動學生健康自主管理。
- 二、養成 BMI 值超重與過重之學童正確衛生保健觀念並影響家庭成員建立正確飲食觀念。
- 三、養成規律運動及正確飲食習慣，並能身體力行。

貳、實施內容

- 一、參加對象：經學校健康中心評估 BMI 值過重或超重之五、六年級學生。
- 二、上課時間：每週一早上 08:00~08:40。
- 三、上課地點：中原國小操場、活動中心。
- 四、課程：本課程不需繳交任何費用。包括體能課程與食物營養及飲食課程。
 - (一)體能：由本校專業體能教師設計各項體能增進課程，培養學生規律運動的習慣。
 - (二)食物營養及飲食課程。(於體能活動中講述)
- 五、經家長評估同意參與計畫，必須簽署家長同意書並繳回健康中心統計彙整。
- 六、若課程中有不適應情況，請立即告知教師或相關人員。
- 七、為讓健康管理課程更有成效，請家長配合學校給予孩子適當份量之早晚餐。

參、報名時間

即日起至 101 年 9 月 26 日，請家長填妥同意書，以班級為單位，送交至健康中心彙辦。本體位班預計招收 40 名學生，報名人數若超過員額限制，將以 BMI 值高的學生依序往下錄取，9 月 27 日於訓導處旁公佈欄公告錄取名單。101.10.1 體位班正式上課。

肆、獎勵

凡參與學生，全程參與課程，按時量測體位相關數值，其後測 BMI 值較前測 BMI 值有改善 0.8 個單位以上，或體位改善成適中者，頒予體位改善獎狀乙紙，以及小禮物乙個，以茲鼓勵。

請沿此線撕下

家長同意書

茲 同意 不同意 _____ 年 _____ 班 學生：_____

參加中原國小 101 學年度健康體位班，願意協助督促孩子養成正確的飲食及運動習慣，鼓勵孩子為健康堅持到底。

有 身體特殊疾病狀況：(_____) (勾不同意者，不需填寫)

無 身體特殊疾病狀況。 (勾不同意者，不需填寫)

家長簽名：_____

備註：本同意書請於 101 年 9 月 26 日前交回健康中心，謝謝。若家長勾選為不同意，亦請您繳交，我們將統計家長之意願情形，做為後續推動之參考。

中原國民小學 101 學年度健康體位班課程內容

週次	地點	課程名稱	內容概述
一(10/1)	操場	暖身活動與介入前測	建立身體活動前正確的準備工作： 1. 快走慢跑熱身 2. 鬆身健體操 前測：以教育部體適能測驗項目之 800 公尺跑走為指標
二(10/8)	活動中心	墊上運動	1. 伸展拉筋 2. 墊上活動 3. 仰臥起坐
三(10/15)	操場	短跑遊戲	1. 快速追逐 2. 折返轉換追逐
四(10/22)	操場	體能活動	1. 衝刺折返 2. 綜合體能 3. 雙腳彈跳
五(10/29)	操場	接力跑步遊戲	1. 傳接棒技巧教學 2. 直線加速
六(11/5)	操場	80 公尺爭先	1. 衝刺循環 2. 計時比賽
七(11/12)	操場	跳繩	1. 單迴旋 2. 二迴旋
八(11/19)	操場	球類活動(籃球)	1. 傳接球 2. 鬥牛
九(11/26)	活動中心	球類活動(羽球)	1. 單打、雙打 2. 雙打對抗
十(12/3)	操場	球類活動(足壘球)	足下帶球
十一(12/10)	操場	耐力跑	持續耐力跑走
十二(12/17)	活動中心	球類活動(羽球)	1. 單打、雙打 2. 雙打對抗
十三(12/24)	操場	耐力跑	持續耐力跑走
十四(1/7)	操場	綜合跑步遊戲	1. 接力賽 2. 對抗賽
十五(1/14)	大會議室	介入後測與檢討	後測：以教育部體適能測驗項目之 800 公尺跑走為指標
週次	地點	課程名稱	內容概述
一(3/4)	操場	暖身活動與介入前測	建立身體活動前正確的準備工作： 1. 快走慢跑熱身 2. 鬆身健體操 前測：以教育部體適能測驗項目之 800 公尺跑走為指標
二(3/11)	操場	耐力跑	1. 暖身 2. 持續 25 分鐘耐力跑走
三(3/18)	操場	跳繩	連續一迴旋
四(3/25)	活動中心	墊上運動伸展	1. 伸展拉筋 2. 仰臥起坐 3. V 字形
五(4/1)	操場	球類活動(籃球)	1. 籃球 2. 鬥牛
六(4/8)	操場	接力跑	1. 學習接棒技巧 2. 分組對抗
七(4/15)	操場	體能活動	1. 衝刺跑 2. 折返跑 3. 交叉點 4. 雙腳彈跳
八(4/22)	操場	跳繩	連續二迴旋
九(4/29)	操場	衝刺跑	1. 快速追前 2. 對抗賽
十(5/6)	操場	耐力跑	持續 25 分鐘耐力跑
十一(5/13)	操場	球類活動(羽球)	1. 羽球 2. 雙打對抗賽
十二(5/20)	操場	體能運動	1. 衝刺 2. 折返跑 3. 左右跳
十三(5/27)	操場	接力跑	分組對抗
十四(6/3)	操場	耐力跑	持續耐力
十五(6/10)	大會議室	介入後測與檢討	後測：以教育部體適能測驗項目之 800 公尺跑走為指標