

104 學年度紅瓦厝國小輔導學生體重控制實施辦法

一. 依據：104 學年度健康促進學校計畫。

二. 目的：

1. 增進學童體適能。
2. 輔導特定學生養成正確的飲食習慣及態度。
3. 輔導特定學生養成規律的運動習慣，以達體重控制及保健目的。
4. 透過活動的進行與檢討以落實全校之衛生保健教育。

三. 現況：本校 103 學年下學期健康中心學生身高體重指數調查結果：「標準體重者佔 66% ；過重佔 13.3% ；超重佔 15.7%」(體重過重及超重人數 21 人。)，由此數據得知學生健康體能問題，明顯受到威脅，值得我們加以重視改善。

四. 內容：

1. 對象人數---五年級學生 15 ~ 20 名體位判讀「過重」、「超重」者
2. 課程安排---如 (附件一)
3. 評值方式---
 1. 問卷測驗
 2. 體重、體脂肪
 3. 體適能測驗

五. 實施方式：

1. 進行健康檢查：於計畫實施前測量全校學生之身高體重指數，藉以確認體重過重之學生；並於計畫實施後再對參與計畫之學生實施測量，以了解其體重之增減情形。
2. 確認特定個案：進行意願調查表，學生家長同意書。
3. 每日由學生自行記錄飲食內容於家長聯絡簿，指導學生，依據飲食日記分析其飲食攝取情形，養成均衡飲食習慣。。
4. 學校營養午餐配合提供少油、低鹽、低糖飲食。
5. 宣導相關教育，以促進知識、技能的增加及態度的改變。
6. 體育指導：週一至週五早上 10：10 ~ 10：30，增加學生運動量。
7. 活動結束達成最終減重目標者予以獎勵。
8. 實施內容

項 目	要 點	負責單位	期 間	備註
擬定實施計畫	1. 收集體重控制相關資料	健康中心	104 年 8 月	
健康檢查	1. 全校分年級舉行 2. 依 BMI 指數確定對象 3. 學生前測健康檢查	健康中心	104 年 9 月	
減重班實施輔導	1. 特殊體質問卷再調查 2. 家長同意書確定 3. 課間體能運動	健康中心 健康中心 體育組	104 年 10 月 104 年 10 月 104 年 9 月至 105 年 6 月	

	4. 飲食與營養教學 5. 個別諮商	健康中心 健康中心	104年9月至105年5月 104年9月至105年6月	
教育宣導活動	1. 分發宣傳單張 2. 衛生教育與營養教育宣導 3. 午餐營養教育宣導	健康中心 健康中心 健康中心 導師	104年11月 105年3月下旬 104年9月至105年6月 104年9月至105年6月	
成果檢討	1. 彙整有關資料 2. 成果發表與鼓勵	健康中心	105年6月上旬	

六、本辦法呈請校長核准後公布實施，修正亦同。

主辦：

護理師 李育瑱

衛生組長：

教師兼衛生組長 卓明男

學務主任：

學生事務處主任 陳進添

校長：

伍瓦厝國小校長 連久慧