

桃園市平鎮區忠貞國民小學 112學年度學生健康體位促進實施計畫

一、依據：

(一) 桃園市政府教育局：中華民國112年8月28日桃教體字第1120083423號。

(二) 本校「112 學年度健康促進學校實施計畫」。

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，突顯學生之健康是值得大家關切的。兒童及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、過輕學生比率，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、實施對象：全校學生。

五、計畫期程：112 年 9 月至 113 年 7 月。

六、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) 加強營養午餐熱量控制及菜色的變換。
- (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。

七、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. 每週一、二、四、五進行課間慢跑活動，養成學生規律運動的習慣。
 - 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. 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) 辦理各項體育競賽，鼓勵學生踴躍參加，培養運動健身的良好習慣。
- (六) 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。
- (七) 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。

八、本計畫經校務會議通過呈請校長核定後實施，修改時亦同。