

台東縣海端國民小學103學年度體重控制實施要點計劃

一依據

依據九十年台東縣政府教體字第903727號函核定之[加強學童體重控制計畫]事項辦理

二現況概述

- (一)102學年上期學生異常體位17人(佔30.9%),下期異常體位19人(佔32.7%)
- (二)學童飲食改變,營養攝取不均衡,導致有體重過重趨勢
- (三)學童因從事靜態活動,如打電腦…缺少戶外活動,亦是肥胖原因

三目標

(一)總目標

- 1.積極推動體重控制工作
- 2.提供學生[均衡飲食]觀念

(二)子目標

- 1.了解體重控制的知識
- 2.能定期參加體重測量及完成體適能測驗
- 3.體重超重學生能至少每週3次,每次30分鐘的運動量
- 4.飲食做到少油少糖低熱量之控制,減少甜飲料及炸食攝取習慣
- 5.參與體重控制者,能持續參與相關活動

四資源與限制

(一)現有資源

- 1.學校支持重視健康促進概念
- 2.教師與學生皆有體重控制的觀念
- 3.家長重視學童健康

(二)目前阻礙

- 1.速食機會大增
- 2.學生偏食習慣尚待改變
- 3.沒有運動健身的模範與習慣

五方法與活動

(一)老師方面

- 1.指導學生認識體重過重對身體的影響
- 2.鼓勵學生下課或放學能多從事戶外活動
- 3.利用親子座談會把體重控制的觀念提供家長
- 4.統計分析肥胖原因,公布結果及喚起學童重視體重過重的問題

(二)學生方面

- 1.篩選出體重超重族群列為管理輔導對象
- 2.認識高熱量與健康食物
- 3.經常運動:例如跑操場快走…(漸進1圈2圈3圈..)
- 4.不喝含糖飲料和油炸品

(三)家長方面

- 1.鼓勵參加體重控制工作或相關研習
- 2.體重異常學童家長視需要帶子女就診相關門診接受諮詢檢查及治療

六計劃執行與評價

實施重點	實施辦法	實施時間	單位	評價
(一)成立體重控制小組	由校長擔任召集人 成員為:班導師.體健老師.學務組長.教導主任.護理師	於學期初集合一次,視需要另開臨時會議		
(二)擬定相關計畫	1.全校性: *課間活動.*戶外教學活動.*中心德目宣導主題. 2.主題性: * 4-6年及體適能測驗及分析 * 1-3年級生活體能檢測 * 成立體重異常學童班(體位異常)	全學年	1.全校性:各承辦人 2.主題性:體育老師及護理師	依各計畫目標達成 體適能總評達領牌者 得記3Q獎勵
(三)實施體重測量	定期舉行體重測量檢查	每學期一次. 體重超重學生一月一次	健康中心	與上學年體重比較
(四)定期追蹤輔導管理	成立體重控制班輔導追蹤		健康中心	減重班執行成效
(五)加強全校對體適能之觀念並落實	**鼓勵體位異常學生培養每日運動習慣 **鼓勵體位正常學生建立或尋找運動專才1-3項	全學年	體健老師	體適能結果分析
(六)加強學童體重控制保健	1.落實體育課及校外教學(能包含體能訓練) **體育課能以慢跑作為暖身及緩和運動 **課間活動請導師視學生體能做漸進式增加調整 **秋季戶外教學選擇戶外體能活動	全學年	學務組	與上學期學童生長發育比較
(七)正確健康環境教育生活養成	1.午餐辦理營養衛教育宣導,加強相關教育 2.利用現有餐墊,教育學童均衡飲食觀念並落實 3.鼓勵全校師生執行[喝白開水運動] 4.師長不以糖果飲料做獎勵 5.一週午餐蔬果一餐,響應環保及減少蛋白質過量攝取 6.透過親師會或家長集會時等等,加強與家長溝通兒童不當飲食習慣問題	全學年	午餐師長	成效可以問卷方式取得或期末測量全校BMI值評估成效

七本計劃校長核可後實施,修正時亦同

承辦人 

組長: 

主任: 

校長: 