

臺南市後壁國民中學學生健康飲食及促進健康體位活動

活動名稱	提供學生各種健康飲食或體重控制宣導活動
活動地點	健康中心
參與人員	學生



定期測量過重學生體重，
以監測學生體重變化



定期測量過重學生體重，
以監測學生體重變化



定期測量過輕學生體重，
以監測學生體重變化



定期測量過輕學生體重，
以監測學生體重變化



定期實施測量體重，以監控學生之體重變化，
即時給予飲食保健衛教



定期實施測量體重，以監控學生之體重變化，
即時給予飲食保健衛教

活動名稱	提供學生各種健康飲食或體重控制宣導活動
活動地點	健康中心
參與人員	學生



學生課餘時間進行打籃球體能活動
以控制學生體重



學生課餘時間進行打籃球體能活動
以控制學生體重

臺南市後寮國中 100學年度第1學期體檢體重過重學生名單

年級	姓名	身高	體重	備註
一年1班	廖郁慈	✓	✓	100.9.16已通知家長
"	楊朝熙	✓	✓	100.9.16已通知家長
"	賴朝聖	✓	✓	100.9.16已通知家長
"	賴文成	✓	✓	100.9.16已通知家長
"	陳政亨	✓	✓	100.9.16已通知家長
"	賴怡儒	✓	✓	100.9.16已通知家長
"	蔡昂那	✓	✓	100.9.16已通知家長
"	賴文正	✓	✓	100.9.16已通知家長
一年2班	林朝龍	✓	✓	100.9.16已通知家長
"	林國欽	✓	✓	100.9.16已通知家長
"	廖瑞均	✓	✓	100.9.16已通知家長
"	廖梅君	✓	✓	100.9.16已通知家長
"	鄭佩如	✓	✓	100.9.17已通知家長
"	郭岳霖	✓	✓	100.9.16已通知家長
"	程寶欽	✓	✓	100.9.16已通知家長
"	廖義傑	✓	✓	100.9.16已通知家長
一年3班	吳聖賢	✓	✓	100.9.16已通知家長
"	黃建義	✓	✓	100.9.16已通知家長
"	賴柏賢	✓	✓	100.9.16已通知家長
二年1班	吳耀虹	✓	✓	100.9.16已通知家長

學校列冊管理體重過重、過輕學生，
並給予追蹤

臺南市後寮國中 100學年度第2學期體檢體重過輕學生名單

年級	姓名	身高	體重	備註
一年1班	吳博政	✓	✓	101.2.13已通知家長
"	符建強	✓	✓	101.2.13已通知家長
"	陳睿哲	✓	✓	101.2.13已通知家長
"	陳睿哲	✓	✓	101.2.13已通知家長
"	鄭俊哲	✓	✓	101.2.13已通知家長
一年2班	廖國揚	✓	✓	101.2.13已通知家長
"	廖國揚	✓	✓	101.2.13已通知家長
"	符建基	✓	✓	101.2.13已通知家長
一年3班	王子瑞	✓	✓	101.2.13已通知家長
"	蕭廣隆	✓	✓	101.2.13已通知家長
"	廖振鈞	✓	✓	101.2.13已通知家長
二年1班	吳玟琪	✓	✓	101.2.13已通知家長
"	符理雅	✓	✓	101.2.13已通知家長
"	廖虹勝	✓	✓	101.2.13已通知家長
"	張家瑞	✓	✓	101.2.13已通知家長
二年2班	張聖豐	✓	✓	101.2.13已通知家長
"	王謙文	✓	✓	101.2.13已通知家長
"	吳明璋	✓	✓	101.2.13已通知家長
"	符毅勝	✓	✓	101.2.13已通知家長

學校列冊管理體重過重、過輕學生，
並給予追蹤

表17 「體重過輕學生」個案管理追蹤紀錄表

年級	姓名	出生	性別
二年 班	林國欽	年 月 日	男
三年 班	電話：6361523		

學年度	上學期					下學期				
	測量日期	實足年齡	身高	體重	指數	測量日期	實足年齡	身高	體重	指數
98	9/9	137	32.5	13.1	13.1	9/22	137	31	12.2	12.2
99	9/16	140.5	30.9	15.6	15.6	9/22	140.5	30.9	14.7	14.7
100	10/9	142.8	32.5	14.4	14.4	10/23	142.8	32.5	13.8	13.8

體重（指數）變化曲線圖

學校對於體重過重、過輕學生
設立體重個別記錄單，
並給予建檔追蹤管理

三-21	賴俊傑	用心填寫高中職升學宣導單	後寮國中學生獎懲要點第六條第...
三-24	蘇家琳	用心填寫高中職升學宣導單	後寮國中學生獎懲要點第六條第...
三-31	池文德	體重控制成效良好	後寮國中學生獎懲要點第六條第...
三-32	賴冠丞	體重控制成效良好	後寮國中學生獎懲要點第六條第...
三-36	葉芳好	熱心協助健康中心	後寮國中學生獎懲要點第六條第...
三-37	廖怡雅	用心潔牙	後寮國中學生獎懲要點第六條第...
三-32	陳敬中	體重控制成效良好	後寮國中學生獎懲要點第六條第...
三-38	邱紅榕	擔任股長表現優異	後寮國中學生獎懲要點第六條第...
三-39	洪慈德	用心填寫高中職升學宣導單	後寮國中學生獎懲要點第六條第...
三-32	陳怡紋	用心填寫高中職升學宣導單	後寮國中學生獎懲要點第六條第...

訓育組長：張朝奇
訓導主任：張朝奇

學校學期末進行體重控制成效良好
前5名學生敘獎

活動名稱	提供學生各種健康飲食或體重控制宣導活動
活動地點	健康中心、體能教室
參與人員	學生



學校設有各種訓練體能器材，可供學生運動使用，以控制學生體重

學校設有各種訓練體能器材，可供學生運動使用，以控制學生體重



辦理健康體位書法比賽活動

辦理健康體位朗讀比賽



運動會擴大宣導健康體位 (健康體適能)

運動會擴大宣導健康體位 (健康體適能)

活動名稱	提供學生各種健康飲食或體重控制宣導活動	
活動地點	操場、班級教室	
參與人員	學生	
		
	<p>體重過重學生衛教， 教導正確體重控制觀念</p>	<p>體重過輕學生衛教， 教導正確體重控制觀念</p>
		
<p>班級健康飲食宣導， 教導正確健康飲食觀念</p>	<p>體重控制宣導， 教導正確控制體重觀念(後壁衛生所)</p>	
		
<p>邀請營養師講授體重控制與健康飲食宣導， 教導正確健康飲食及如何控制體重觀念</p>	<p>班級健康飲食宣導， 教導正確健康飲食觀念</p>	

活動名稱	提供學生各種健康飲食或體重控制宣導活動		
活動地點	操場、班級教室		
參與人員	學生		
			
健康櫥窗健康飲食宣導	健康櫥窗—體重控制宣導		
			
後壁衛生所前來作健康飲食宣導， 教導正確健康飲食觀念	後壁衛生所前來作體重控制及健康飲食宣導， 教導正確體重控制觀念		
			
健康櫥窗--健康腹圍宣導 教導定期測量腹圍觀念	健康櫥窗— 體重控制與均衡飲食宣導		

活動名稱	提供學生健康飲食或體重控制計畫，將過輕、過重學生納入個案管理
活動地點	操場、班級教室
參與人員	學生



對於體重過重之學生，分發體重過重通知單，給予體重控制、健康飲食衛教



對於體重過輕之學生，分發體重過輕通知單，給予體重控制、健康飲食衛教



對於體重過輕之學生，分發體重過輕通知單，給予體重控制、健康飲食衛教



對於體重過重之學生，分發體重過重通知單，給予體重控制、健康飲食衛教



對於體重過重之學生，分發體重過重通知單，給予體重控制、健康飲食衛教



對於體重過重之學生，分發體重過重通知單，給予體重控制、健康飲食衛教

活動名稱	提供學生各種健康體位及衛教活動	
活動地點	操場、班級教室	
參與人員	學生	
		
<p>學校固定集會時間每週 2-3 次全校學生到操場跑步運動，可控制學生體重</p>	<p>學校固定集會時間每週 2-3 次全校學生到操場跑步運動，可控制學生體重</p>	
		
<p>學生課餘時間練習扯鈴體能活動以控制學生體重</p>	<p>學生課餘時間練習扯鈴體能活動以控制學生體重</p>	
		
<p>班級體重控制宣導，教導正確體重控制觀念</p>	<p>班級健康體位控制宣導，教導正確體重控制觀念</p>	

活動名稱	提供學生各種健康體位活動		
活動地點	操場、		
參與人員	學生		
			
學生課餘時間練習跆拳道體能活動	學生課餘時間練習木球體能活動		
			
學生課餘時間練習軟網體能活動	學生課餘時間打羽毛球體能活動		
			
學生課餘時間打羽毛球體能活動	學生課餘時間練習扯鈴體能活動		