

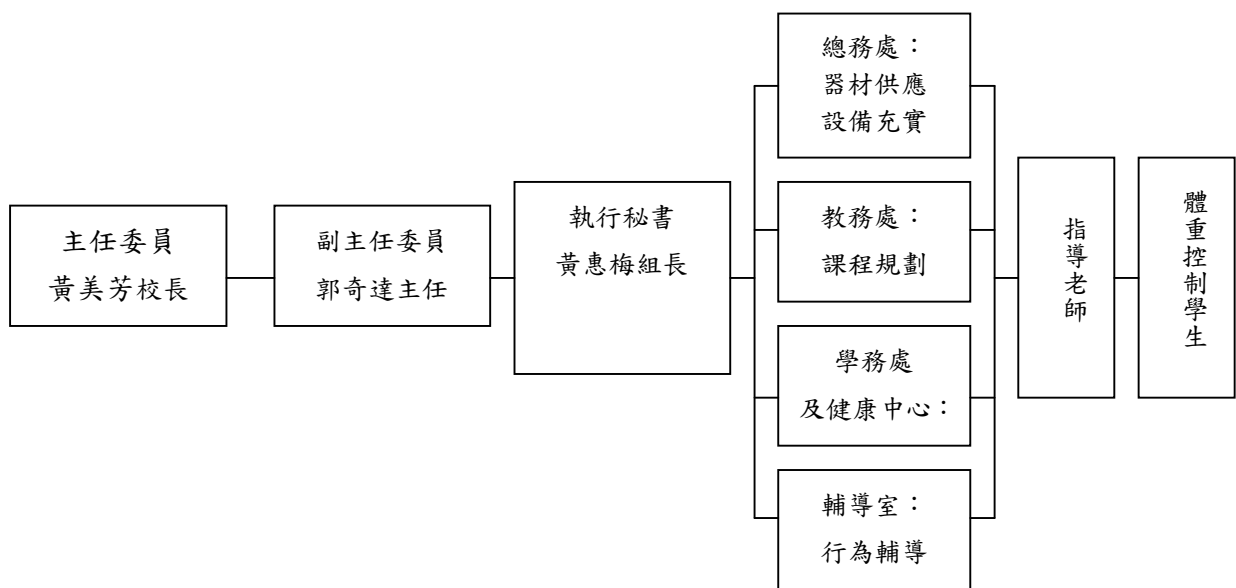
台南市立後壁國民中學學生體重控制實施計畫

壹、依據：本校健康促進學校計畫辦理

貳、實施目的：

- 一、學生瞭解「肥胖」的意義及對身體的危害。
- 二、建立學生正確的營養知識及飲食習慣。
- 三、指導學生認識健康的重要性並將其生活化，增進學生身心健康。
- 四、減輕學生由肥胖所引起的情緒困擾，建立自信心。
- 五、學生家長明白並配合本計畫，協助學生行為改變。

參、成立工作小組：



肆、實施要點：

- 一、整合校內相關措施與活動，規劃輔導學生實施適切之體重控制活動。
- 二、實施學校健康教育，指導學生實踐健康生活。
- 三、密切配合輔導學生實施控制體重事項，並與家長密切聯繫及衛教，充分配合。
- 四、學生體重控制資料蒐集、彙整。
- 五、學校環境的配合措施（合作社販售的食品改善及營養午餐熱量控制）。
- 六、體重控制教學活動，靈活運用各種教學法。
- 七、控制體重，採漸進方式，定期測量體重，掌握成效進度。

伍、實施內容：

一、學生運動指導實施：

- 1、增加學生運動時間，增加體能，同時減少飲食中熱量攝取，避免高熱量食物的攝取。

2、設計有氧性體能活動，如慢跑、球類運動、伸展操等等，輔導學生規律運動的習慣。

3、建立學生體重控制的觀念與信心，使學生自發、持續的實施適當運動控制體重。

二、學生飲食指導實施：

1、採漸進方式，每月測量學生體重。

2、輔導學生體重控制持之以恆，並均衡飲食，促進健康。

3、協調後壁衛生所，提供參考資料或技術，辦理學生體重控制工作。

4、協調營養午餐廠商，協助調整每日午餐熱量控制。

5、協調合作社，提供合乎規定熱量之食品。

三、溝通家長觀念與建立共識：

1、辦理個案健康檢查，徵求家長協助，建立學生健康基本資料。

2、分發家長通知單，協助督促學生飲食及運動行為，並適時給予學生鼓勵與獎勵。

陸、實施方法：

一、針對體重過重學生，給予衛教飲食注意事項。

二、每週二、週四早上八點至八點二十分實施學生集體快跑操場體能活動(每週未召開集會時，甚至增加快跑操場3天。

三、每學期邀請專業人士辦理營養及健康教育講座。

四、建立學生體重控制個人資料檔案，以期監控每學期體重變化，促進學生對於熱量控制以及運動量的認知，進而達到行為的改變。

柒、經費來源：本校自籌

捌、本計畫經校長同意後實施，修正時亦同。

後壁國中體重增重班同意書

親愛的家長：

您好，導致體重過輕的原因是多方面的，它可能與偏食，飲食習慣不良所造成的營養攝取的不足與不均衡有關等等的原因，可能會影響對疾病的抵抗力，也代表身體沒有足夠的儲備可以因應突發的重大壓力（如意外或生大病），人也容易感到精神不濟。減重要少吃多動，所以增重就要加餐飯。這句話是沒有錯的，但是加餐飯要加得有技巧，如果只是盲目的亂吃，其實只是暴飲暴食的另一種型態，最後又再次創傷了原本就不是十分健康的消化系統。健全消化系統是重要的，不偏食，遵循均衡飲食的原則，定時定量的攝取食物。生活規律及適度運動也是增重的要點，它可以改善消化系統的功能

本學期將利用下課時間推動體重過輕同學適度運動以促進學生食慾幫助消化，惟該項計畫係採自願參加方式。特辦理本項意願調查，倘同意 貴子弟參加，請將下表填妥交由 貴子弟攜回學校繳交，為了 貴子弟之健康，望您我共同關心、參與並採取適切行動，謝謝您的合作。

敬 祝

健康快樂 闔府平安

後壁國中 健康中心

敬啟 中 華 民 國 年 月 日

後壁國中體重增重班回條

本人願意 願意 與學校共同輔導____年____班學生_____實施體重增重 不願意

重計畫，並請學校適切輔導學生正確的飲食行為及增加學生運動量與時間，本人亦將配合注意其遵循均衡飲食的原則，不偏食，定時定量的攝取食物。生活規律及適度運動。

學生家長：_____（請簽名）

中 華 民 國 年 月 日

臺南市立後壁國民中學學生體重控制實施內容

項 目	要 點	負 責 單 位	備 註
成立體控班團隊	成立體重控制工作小組	學務處 健康中心	
健康檢查	1. 全校分年級舉行 2. 依 BMI 指數確定對象	學務處 健康中心	
體控班實施輔導	1. 利用早上 10 分鐘增重班適度運動。 2. 家長同意書確定	學務處 健康中心	
教育宣導活動	1. 分發宣傳單張 2. 午餐營養教育宣導	健康中心 導師	
成果檢討	彙整有關資料	健康中心	

臺南市立後壁國民中學學生體重控制工作小組

職務	職稱	姓名	工作項目
主任委員	校長	黃美芳	綜理本計畫、主持工作小組會議
副主任委員	學務主任	郭奇達	規畫協調各處室協助相關事宜
執行秘書	體衛組長	黃惠梅	規畫協調相關事宜
委員	總務主任	鄭博文	協助辦理各項宣導資料需要經費
委員	輔導主任	康惠美	輔導學生實施體重控制心理輔導事宜
委員	訓育組長	陳辛慶	負責體重控制指導及督導評估
委員	導師代表	李允中	督導學生午餐情形、日常生活之評估
委員	護理師	張寶文	學生健康評估、飲食指導及各項相關事宜