



臺南市後壁國民中學推動體位不佳學生體重控制活動執行情形

活動名稱	體位不佳體重控制活動執行情形	
活動地點	健康中心、校園空地	
參與人員	學生	
		
<p>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</p>	<p>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</p>	
		
<p>學生下課到戶外騎獨輪車運動促進學生體能，有效控制體重</p>	<p>學生下課到戶外騎獨輪車運動促進學生體能，有效控制體重</p>	
		
<p>學生課餘時間練習扯鈴體能活動促進學生體能，有效控制體重</p>	<p>學生課餘時間練習扯鈴體能活動促進學生體能，有效控制體重</p>	

活動名稱	體位不佳體重控制活動執行情形	
活動地點	活動中心、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，可消耗學生熱量，減輕體重	學校設有各種訓練體能器材，可供學生運動使用，可消耗學生熱量，減輕體重	
		
學生常打籃球，可消耗學生熱量，減輕體重	學生常打籃球，可消耗學生熱量，減輕體重	
		
體育課學生運動，可消耗學生熱量，減輕體重	體育課學生運動，可消耗學生熱量，減輕體重	

活動名稱	體位不佳體重控制活動執行情形	
活動地點	操場、視聽教室	
參與人員	學生	
		
學校固定集會時間每週2次全校學生到操場運動，促進學生體能，有效控制體重	學校固定集會時間每週2次全校學生到操場運動，促進學生體能，有效控制體重	
		
學校固定集會時間每週2次全校學生到操場運動，促進學生體能，有效控制體重	學校固定集會時間每週2次全校學生到操場運動，促進學生體能，有效控制體重	
		
後壁衛生所前來作健康飲食宣導， 教導正確健康飲食觀念	後壁衛生所前來作健康飲食宣導， 教導正確健康飲食觀念，引導正確體重控制行為	

活動名稱	體位不佳體重控制活動執行情形	
活動地點	視聽教室、班級教室	
參與人員	學生	
		
<p>班級健康體位控制宣導， 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>	
		
<p>班級健康體位控制宣導， 教導正確體重控制觀念</p>	<p>後壁衛生所前來作健康飲食宣導， 教導正確健康飲食觀念</p>	
		
<p>營養師進行理想體重及體重控制宣導， 並教導正確健康飲食觀念</p>	<p>營養師進行理想體重及體重控制宣導， 並教導正確健康飲食觀念</p>	

活動名稱	體位不佳體重控制活動執行情形
------	----------------

活動地點	視聽教室
------	------

參與人員	學生
------	----



健康飲食宣導

健康飲食宣導



健康飲食(低碳飲食)宣導，
教導正確健康飲食觀念






健康飲食(低碳飲食)宣導，
教導正確健康飲食觀念



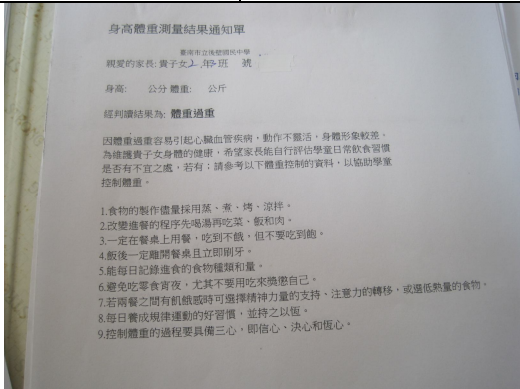
懸掛體重控制紅布條

懸掛體重控制紅布條

活動名稱	體位不佳體重控制活動執行情形	
活動地點	健康中心	
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	

活動名稱	體位不佳體重控制活動執行情形	
活動地點	操場、活動中心	
參與人員	學生	
		
學生木球運動活動	學生木球運動活動	
		
學生跆拳道運動活動	學生跆拳道運動活動	
		
學生打籃球運動活動	學生打籃球運動活動	

活動名稱	提供體位不佳學生體重控制，將過輕、過重學生納入個案管理
活動地點	健康中心
參與人員	學生



臺南市後壁國民中學102學年度上學期健康體位暨體位控制成果

※ 體重過重控制體重成效前5名學生資料

學生姓名	9月開學初測	學期結束前12	總共減少 公斤數	備註
	量體重(公斤)	月底測量體重 (公斤)		
包昱倪(2-3)	84.7公斤	77.2公斤	-7.5公斤	第1名
賴柏霖(3-3)	76.2公斤	72.0公斤	-4.2公斤	第2名
廖鎮傑(3-2)	69.9公斤	66.2公斤	-3.7公斤	第3名
張育誠(1-3)	76.5公斤	74.7公斤	-1.8公斤	第4名
廖郁晴(2-2)	64公斤	62.4公斤	-1.6公斤	第5名
賴怡儒(3-1)	75.2公斤	73.6公斤	-1.6公斤	第5名

*由學校給予登記嘉獎敘獎，以茲鼓勵學生繼續控制體重。

分發體重過重學生通知單給家長，讓家長知悉共同監測學生體重變化

學校每學期獎勵列冊管理體重過重減少體重前五名學生，並由學校給予嘉獎以茲獎勵學生



學校列冊管理體重過重學生，並給予追蹤

學校列冊管理體重過重學生，並給予追蹤



學校特別獎勵體重過重減少體重斤數成績優良學生，並給予贈送套裝筆以茲鼓勵學生

學校特別獎勵體重過重減少體重斤數成績優良學生(減重第1名)，並給予贈送體重計以茲鼓勵學生