



臺南市後壁國民中學體重控制計畫及執行情形、成效

活動名稱	體重控制計畫及執行情形、成效	
活動地點	健康中心、體能教室	
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>學生下課到戶外打羽毛球運動 促進學生體能，有效控制體重</p>	<p>學生下課到戶外打羽毛球運動 促進學生體能，有效控制體重</p>	
		
<p>學生下課練習獨輪車活動 促進學生體能，有效控制體重</p>	<p>學校設有各種訓練體能器材，可供學生運動使用，促進學生體能，有效控制體重</p>	

活動名稱	體重控制計畫及執行情形、成效	
活動地點	健康中心、體能教室	
參與人員	學生	
		
<p>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</p>	<p>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</p>	
		
<p>學校安排體能活動（桌球比賽） 促進學生體能，有效控制體重</p>	<p>學校安排體能活動（桌球比賽） 促進學生體能，有效控制體重</p>	
		
<p>學生常打籃球，可消耗學生熱量，減輕體重</p>	<p>學生常打籃球，可消耗學生熱量，減輕體重</p>	

活動名稱	體重控制計畫及執行情形、成效	
活動地點	操場、班級教室	
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	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	
		
班級體重控制宣導，教導正確體重控制觀念	班級體重控制宣導，教導正確體重控制觀念	

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



班級健康體位控制宣導，
教導正確體重控制觀念



班級健康體位控制宣導，
教導正確體重控制觀念



班級健康飲食宣導，
教導正確健康飲食觀念



班級健康飲食宣導，
教導正確健康飲食觀念



班級健康飲食宣導，
教導正確健康飲食觀念



班級健康飲食宣導，
教導正確健康飲食觀念

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
------	----



健康櫥窗健康飲食宣導



健康櫥窗健康飲食宣導



後壁衛生所前來作健康飲食宣導，
教導正確健康飲食觀念



後壁衛生所前來作健康飲食宣導，
教導正確健康飲食觀念



健康櫥窗--健康腹圍宣導
教導定期測量腹圍觀念



健康櫥窗--健康腹圍宣導
教導定期測量腹圍觀念

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	