

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



運動會擴大宣導健康體位
(健康體位)



運動會擴大宣導健康體位
(健康體位宣導看板)



運動會擴大宣導健康體位
(健康體位)



運動會擴大宣導健康體位
(健康體位及健康飲食)

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



測量體重過重學生體脂肪，讓學生了解自己體內的脂肪，加強控制學生體重



測量體重過重學生體脂肪，讓學生了解自己體內的脂肪，加強控制學生體重



測量體重過重學生體脂肪，讓學生了解自己體內的脂肪，加強控制學生體重



測量體重過重學生體脂肪，讓學生了解自己體內的脂肪，加強控制學生體重



運動會擴大宣導健康體位
(健康體適能)

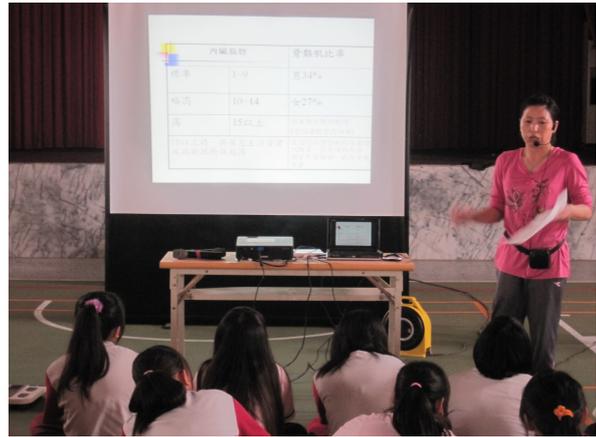


運動會擴大宣導健康體位
(健康體適能)

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



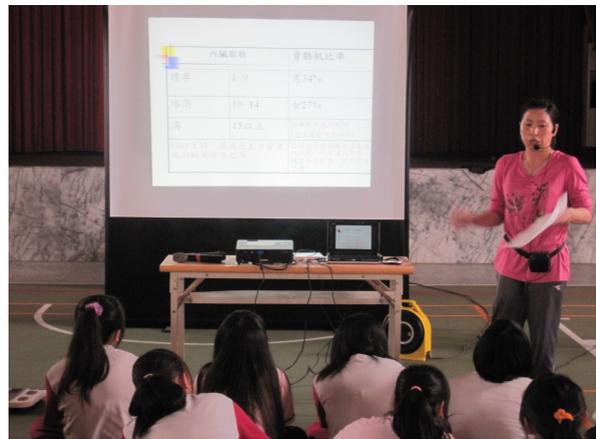
體重控制班學生衛教，
教導正確體重控制觀念



體重控制班學生衛教，
教導正確體重控制觀念



體重控制班學生衛教，
教導正確體重控制觀念



體重控制班學生衛教，
教導正確體重控制觀念



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



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

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



體重控制及健康飲食宣導，
教導正確體重控制觀念



體重控制及健康飲食宣導，
教導正確體重控制觀念



後壁衛生所前來作健康飲食宣導，
教導正確健康飲食觀念



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



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		