

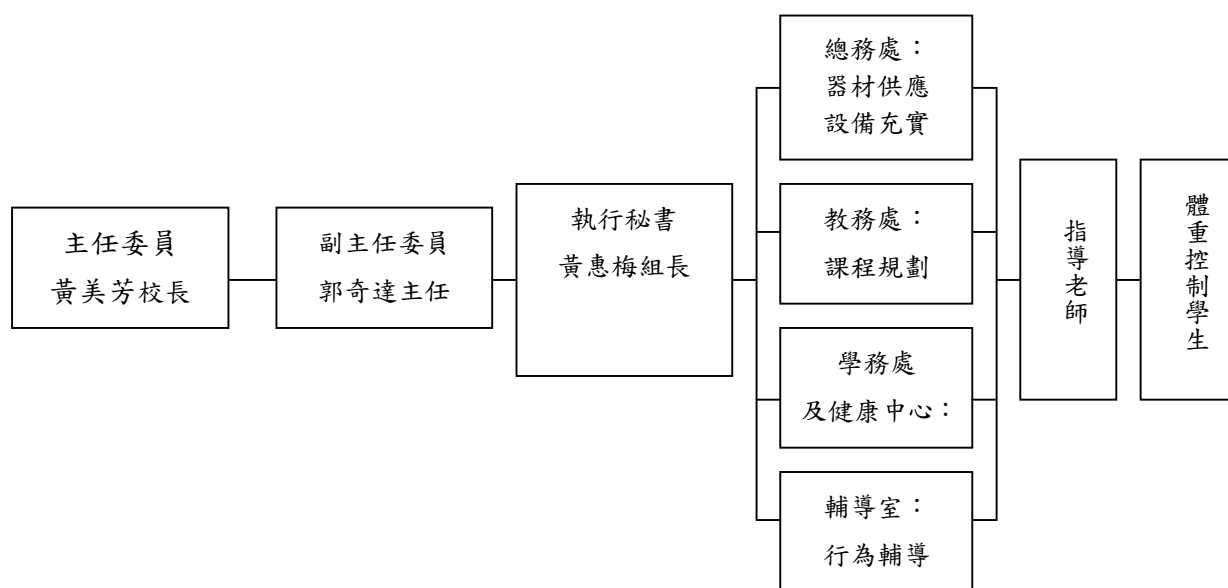
# 台南市立後壁國民中學學生體重控制實施計畫

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、進行有氧性體能活動，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，提供參考資料或資源，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體重控制、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。

五、針對體重過重、過輕學生每月測量學生體重，每學期結束前核算體重過重減少公斤數及體重過輕增加公斤數前5名學生，給予嘉獎2次登記以資鼓勵學生。

六、運動會進行闖關遊戲。

七、張貼海報宣導學生體重控制、營養教育。

八、張貼宣導標語控制體重、多喝白開水，少喝飲料，少吃垃圾食物。

九、全校各班級教室佈置健康守則班級佈置。

## 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。

## 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<br>健康中心 |    |
| 健康檢查     | 1. 全校分年級舉行<br>2. 依 BMI 指數確定對象 | 學務處<br>健康中心 |    |
| 體重控制實施輔導 | 利用早上 10 分鐘增重班適度運動。            | 學務處<br>健康中心 |    |
| 教育宣導活動   | 1. 分發宣傳單張<br>2. 午餐營養教育宣導      | 健康中心<br>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    | 學生活動組組長 | 徐黎蓉 | 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 |