

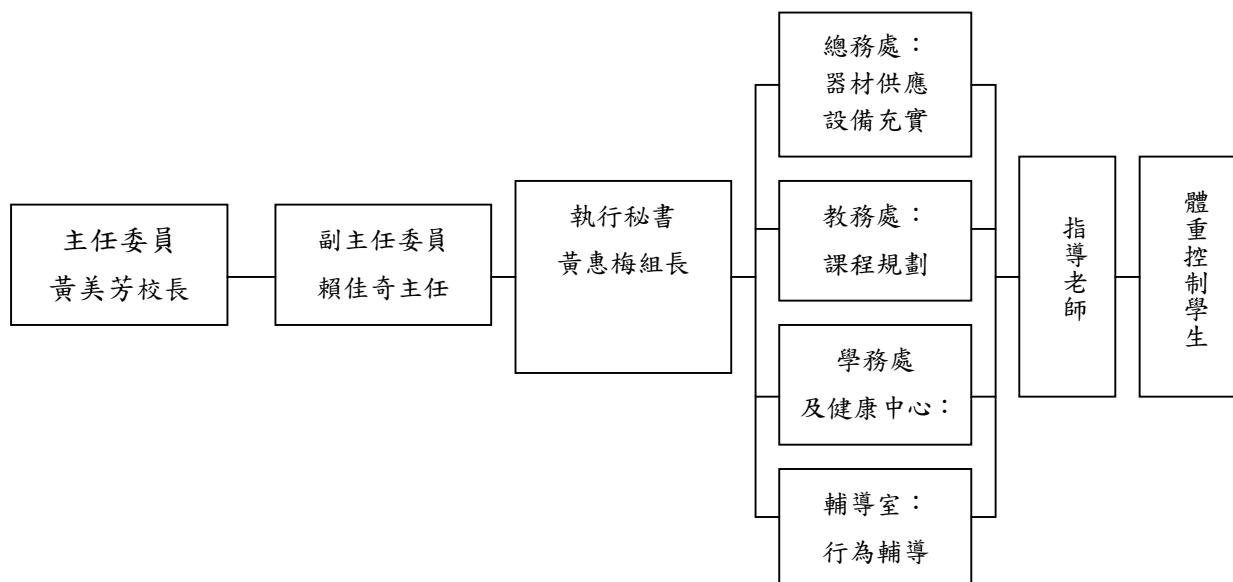
# 臺南市立後壁國民中學學生體重控制實施計畫

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 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	
體重控制實施輔導	利用早上 10 分鐘增重班適度運動。	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	賴佳奇	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