

桃園市龜山區福源國小 111 學年度學生健康體位實施計畫

一、依據教育部「推動中小學健康體位計畫」辦理。

二、現況分析：

由於能量不平衡所造成的肥胖問題，國內外皆然，多吃少動是兒童肥胖問題的重要因素。因家庭結構的改變，家長工作繁忙，單親家庭及隔代教養的學童比例偏高，學童之健康生活是值得關切，本校學生 111 人，111 學年度期初體位正常人數有 81 人，約佔總數的 72.97% 左右，有鑑於青少年的體位和體能是成年的基礎，其重要性不容忽視。

三、目標：

(一) 提升學童正常體位比率：國小不低於 65%。提升本校學童正常體位比率達 75% 以上。

(二) 建置學校學童體位監測系統及追蹤管理專案。

(三) 提升學童、家長、教師健康體位知能。

四、實施對象：全校教職員生，進而推展至家長、志工及社區。

五、計畫期程：111 年 9 月至 112 年 6 月。

六、實施策略：

(一) 建置學校學生異常體位專案管理機制成立體位控制班。

(二) 推動學生健康飲食。

(三) 營造學生健康體位環境。

(四) 營造學生健康體型意識價值觀。

(五) 強化學生身體活動。

七、實施要點：

(一) 建置專門個案輔導機制。

1. 測量學生身高、體重，計算其身體質量指數，篩選肥胖、體重過重、體重過輕、消瘦之學童個案。

2. 實施運動以及飲食指導，培養運動習慣及良好的飲食習慣。

3. 針對病理性體位異常個案(肥胖、消瘦個案合併慢性病家族史或血液檢測異常者)，輔導協助轉介至專業醫療院所。

(二) 加強學生健康體型意識之宣導。

(三) 以推行均衡飲食及營養教育為主要議題，設計相關主題活動，來增進學童營養知識、態度及行為。

(四) 於第二節下課 20 分鐘增加學童運動時間與量度，來增進學童體能；鼓勵每日運動 30 分鐘以上。

(五) 配合現有教育、聯絡簿、親師座談等機制，提醒學生落實動態生活、健康飲食，協助家長輔導學生在家飲食與運動計畫。

(六) 辦理社區與學校親子動態系列活動，推動健康飲食環境，建構健康的社區。

八、實施方式與期程：

項目	計畫項目	實施期程	備註
1	擬定實施計畫	開學第二週	依健康體位議題擬定計畫
2	定期體位檢查	全年度	1.辦理教職員及志工健檢 2.兒童健康檢查
3	通知檢查結果異常之學童家長	檢查後一星期內	發出異常通知書 告知家長須追蹤治療
4	推動健康飲食宣導活動	全年度	不定期舉辦健康講座
5	成立體位控制班	全年度	每週四測量體重
6	定期查核學校午餐供餐情形	全年度	午餐考核小組隨時監督供餐內容
7	創新健康飲食教育活動	全年度	不定期進行健康飲食教育活動宣導
8	營造學童健康體位環境	全年度	鼓勵每日運動 30 分鐘以上
9	營造學童健康體型意識價值觀	全年度	不定期舉辦健康講座
10	結合社區推動健康體位活動	全年度	舉辦學校暨社區活動 鼓勵全民運動
11	成果檢討	下學期學期結束前 一個月	整理成果

八、本計畫經校長核定後實施，修改時亦同。

護理師：

護理師林惠鈴

組長：

學生事務組長葉慈惠

主任：

輔導室主任王盈中

校長

籍源國民小學校長薛淑芬