

# 臺南市省躬國小 105 學年度健康體位控制班實施計畫

## 壹、依據：

- 一、依「教育部辦理健康促進學校計畫遴選要點」辦理。
- 二、依本校「每年度健康促進計畫」辦理。

## 貳、目標：

- 一、建立教職人員及學生正確的營養知識和飲食習慣，以控制體重。
- 二、指導學生認識運動的重要與方法，並將其生活化、習慣化。
- 三、透過活動的實施，教導學生正確的體型意識及理想體重對健康的重要；並鼓勵家長配合輔導，協助學生從事行為改變，以達體重控制之效。
- 四、輔導學生適當實施體重控制，實踐健康生活。

## 參、承辦單位：訓導處

## 肆、實施對象：

- 一、體位異常學生：根據測量 BMI 值不在標準值範圍內學生。
- 二、體位活力班：針對 BMI 值顯示超重學生（以四年級為主）辦理，需經過家長簽名同意。
- 三、健康體位高關懷營養講座：邀請南寧國中營養師，每個月針對 3-6 年級各班體重過重及超重的學生，進行營養教育宣導。
- 四、全校師生：共計 760 人，施行體重控制及健康飲食運動習慣教育宣導。

## 伍、實施時間：105 年 11 月至 106 年 5 月

## 陸、實施方法及內容：

- 一、建立專門個案輔導機制：
  - 1、學期初測量學生身高、體重，篩選出身體質量指數過重，不在適中範圍之學童名單。
  - 2、針對體位班的學生實施體適能及運動方面（跳繩、跑步、球類活動）以達每天運動 30 分鐘以上目標。
  - 3、實施運動以及飲食指導，培養運動習慣及良好的飲食習慣並加強學生健康體位意識之宣導。
  - 4、針對體重過重的學生辦理營養教育宣導活動，加強其均衡飲食的觀念。

## 二、親師合作：

1. 針對體位控制班的學生，提供相關資料讓家長清楚知道自己孩子的身體狀況，協助家長輔導學生在家飲食與運動計畫，並配合學校所提供策略，在飲食運動方面做適度的調整，使學生可以朝向健康體位邁進。
2. 辦理親職教育宣導，提供家長相關飲食、運動等健康資訊。

## 三、教育宣導：

- 1、透過教學課程、海報文宣教導健康的概念及重要性。
- 2、聘請營養師進行學生營養教育，讓學生知道如何透過均衡營養的攝取，獲取健康。  
(聘請營養師對本校體重過重學生進行營養教育宣導)
- 3、配合體育組提倡運動的重要性，鼓勵學生多運動養成運動的習慣。

## 四、增加體能活動：

- 1、星期三、四晨間跑步、跳繩、球類活動。
- 2、定期舉辦體能競賽活動。
- 3、建議每天下課請家長陪同做 30 分鐘以上運動。

## 五、飲食指導課程：擇期於早自習 8:00 ~ 8:40 (每月舉行 1 次)

- (1) 體重控制班說明會
- (2) 戰勝肥胖：飲食控制與運動
- (3) 怎麼吃才健康(進食寶典)
- (4) 成果分享

## 柒、實施辦法：

(一)、成立工作小組：

職務	職稱	姓名	工作項目
總召集人	校長	李俊興	綜理本計畫、主持工作小組會議
副召集人	訓導主任	朱永麒	規畫協調相關事宜、健康體位控制班學生活動安全監督
副召集人	總務主任	黃啟成	協助經費核銷
執行秘書	衛生組長	郭怡秀	協助聯繫家長及輔導學生實施體重控制
課程活動委員	體育組長	林世昌	負責體育指導、體能評估及資料建立
課程活動委員	護理師	李佳玲	全校學生體位測量及資料建立
課程活動委員	導師	一~六年級導師	督導學生午餐情形、日常生活之評估
課程支援委員	生教組長	陳姿君	體重控制班學生活動安全監督
課程支援委員	資訊組長	許培恩	活動照相、資料整理
採購委員	事務組長	吳子清	採購小額器材
行政支援委員	主計主任	林珈沂	經費核銷事宜

(二) 體重控制實施流程表：

實施時間	內容
105.10	全校教師晨會提報學生健康體位控制班計畫、組成校內工作小組
105.10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 宣導（利用升旗、導師利用週會時間、公佈欄張貼海報）</li> <li>2. 召開第一次工作小組會議</li> <li>3. 收集開學後學生所測之身高體重數值並換算成身體質量指數(BMI)</li> <li>4. 確定須參加學生名單、寄發家長同意書</li> <li>5. 回收家長同意書、確定健康體位控制班成員</li> </ol>

105.10	1. 建立學生基本資料 2. 進行體適能、飲食狀況、身體活動等項目前測	
105.11~106.5	學生健康體位控制班計劃開始	辦理學生飲食營養課程(早自修)
		星期三、五 8:00 ~ 8:40 晨跑、跳繩及球類活動(總計 20 節)
		辦理親職教育座談
		每日放學家長陪同運動 30 分鐘
106.5	統計成果分享及獎勵	

(三) 課程安排：

課程名稱	實施對象	總節數
健康體位活力班說明會	健康體位活力班學生	1
健康體位活力班-營養教育	健康體位活力班學生	6
體能訓練活動、體適能前後測 (每週二天) 103.11~104.5	健康體位活力班學生	42
合計		49

捌、獎勵：

- (一) 參與此健康體位控制班學生，減重成效佳者及瞭解飲食與運動對體重控制，身體健康有實際重要性者贈送小禮物獎勵。
- (二) 辦理學生健康體位控制班工作績效卓著之工作人員，於學期結束前，報請鈞長核示後予以獎勵。

玖、本計畫經校長核准後實施。

承辦人：



學務主任：



校長：



## 臺南市南區省躬國民小學 105 學年度營養教育計畫

### 壹、依據：

- 臺南市省躬國民小學學生午餐暨營養教育要點。
- 本校健康促進小組會議要點辦理。

### 貳、目的：

- 一、藉由動、靜態教學活動，落實學童營養教育，增進學童健康飲食認知，發展健康飲食生活型態，增進學童身體健康。
- 二、協助學童養成良好的飲食衛生習慣。
- 三、指導學童食物的分類及其功能，瞭解食物獨特的營養價值。
- 四、讓學生知道如何聰明吃出好健康並協助學生從飲食著手做好健康管理。

### 參、實施對象：本校學生。

### 肆、實施時間：105 年 9 月 1 日至 106 年 6 月 30 日

### 伍、實施方式與內容：

#### 一、強化午餐組織：

設置午餐秘書一員貧困學生午餐補助、不定期抽訪供應廠商水果等業務，並進行營養教育宣導、飲食禮儀指導訓練、辦理營養常識測驗、舉辦各項比賽活動。並定時召開會議，稽核午餐供應品質並檢討改進相關缺失。

#### 二、辦理營養教育講座：利用學生朝會或集會實施營養教育常識宣導或闖關活動，並進行有獎徵答活動，以提高學習興趣與宣導效果。

講座活動內容	對象	日期	師資
溼地慢跑	中、高年級	105.11	導師
營養飲食-食物金字塔	全校師生	106.1	本校營養師
班際盃體育競賽	全校師生	106.3	班級導師
聰明健康吃	體重超重 學生	105.11 起每月 一場共四場次	本校營養師

三、運用視聽教材宣導：依據不同年級選擇適當營養教育視聽媒體，於導師時間播放，實施營養教育影片教學。

四、進行班際體育競賽：藉由班際體育競賽（躲避球、拔河、健康操、創編韻律等），展現學生強健體魄，並體認身體健康之重要。

伍、運用網路及公告欄宣導：於學校網站及校內公佈欄每月公告當月菜單，並不定時張貼飲食與營養相關資訊。

六、親職溝通：加強各科融入教學，養成學生良好的飲食習慣，矯正學生偏食的惡習；師生共進午餐，實施機會教育，培養學生良好的進餐禮儀；並加強推行洗手及刷牙運動，飯前一定洗手，飯後要刷牙漱口。

陸、本計劃呈 校長核准後實施，修正時亦同。

承辦人：

護理師 李佳玲

衛生組：

教師兼衛生組長 郭怡秀

體育組：

教師兼體育組長 林世昌

學務主任：

教師兼學務主任 朱永騏

校長：

國小校長 李俊興

## 臺南市省躬國小 105 學年度 SH150 體適能活動實施計畫

### 一、依據

國民體育法第 6 條：「高級中等以下學校及專科學校五年制前三年並應安排學生在校期間，除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達 150 分鐘以上。」

### 二、目的

- 1.提升學生每週在校運動時間，養成學生愛好運動的習慣。
- 2.增進學生身體健康，提升體適能。
- 3.走出戶外，避免學童用眼過度，促進視力保健。
- 4.增進學生體魄，促進身心均衡發展。

### 三、實施時間：

- 1.每天第二大節課間活動時間（20 分）。
- 2.每天各班再自行另擇早自修或一節下課時間實施（10 分）。

時段	項目
早自修晨間活動 8:00~8:35	各班自選特色活動、多元社團及球隊活動
課間活動 10:10~10:30	依實施內容安排
其他下課時間	各班自選特色活動
16:00~17:30	多元社團及球隊活動

### 四、實施對象：

本校一～六年級學生。

### 五、實施內容：

課間活動：

年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
項目	健康操	健康操	健康操	跑步	跳繩	跑步

自選時段：活動自選。

### 六、實施地點：

一、二、三年級：集合場。

四年級：跑道內側。

五年級：北棟前紅磚道。

六年級：跑道外側。

七、實施方法：

- 1.一、二、三年級下課鐘響，迅速帶至集合場，面向集合場分二排（排法各班或各學年可自行決定），由南至北依序為 101.102.....305，204 為中央伍。
- 2.四、六年級下課鐘響請老師將學生帶至跑道進行跑走，進行活動時嚴禁嬉鬧、推擠，以免發生危險。另提醒學生若有身體不適時亦請事先或現場隨時提出，勿逞強運動。
- 3.五年級下課鐘響後，各班分二排橫排面向操場，各班由東至西依序排列。集合好後由各班導師下口令即可開始，導師可依學生程度指定運動目標，每次遞增，達成後即可休息。
- 4.活動由學務處人員主持，各班老師請到場協同維持秩序。

八、本辦法經校務會議通過後實施，修改時亦同。



市立省躬國小104學年第1學期\_體位統計(含比率)

年級 / 性別		體位判讀					
		過輕	適中	過重	超重	合計	
一	男	人數	2	30	11	15	58
		比率	3.4%	51.7%	19.0%	25.9%	100%
	女	人數	4	47	5	3	59
		比率	6.8%	79.7%	8.5%	5.1%	100%
	小計	人數	6	77	16	18	117
比率	5.1%	65.8%	13.7%	15.4%	100%		
二	男	人數	1	43	12	15	71
		比率	1.4%	60.6%	16.9%	21.1%	100%
	女	人數	2	37	3	6	48
		比率	4.2%	77.1%	6.3%	12.5%	100%
	小計	人數	3	80	15	21	119
比率	2.5%	67.2%	12.6%	17.6%	100%		
三	男	人數	2	37	13	12	64
		比率	3.1%	57.8%	20.3%	18.8%	100%
	女	人數	6	38	14	3	61
		比率	9.8%	62.3%	23.0%	4.9%	100%
	小計	人數	8	75	27	15	125
比率	6.4%	60.0%	21.6%	12.0%	100%		
四	男	人數	5	32	10	14	61
		比率	8.2%	52.5%	16.4%	23.0%	100%
	女	人數	3	42	7	6	58
		比率	5.2%	72.4%	12.1%	10.3%	100%
	小計	人數	8	74	17	20	119
比率	6.7%	62.2%	14.3%	16.8%	100%		
五	男	人數	4	37	16	18	75
		比率	5.3%	49.3%	21.3%	24.0%	100%
	女	人數	4	36	9	13	62
		比率	6.5%	58.1%	14.5%	21.0%	100%
	小計	人數	8	73	25	31	137
比率	5.8%	53.3%	18.2%	22.6%	100%		
六	男	人數	3	38	10	15	66
		比率	4.5%	57.6%	15.2%	22.7%	100%
	女	人數	2	36	9	12	59
		比率	3.4%	61.0%	15.3%	20.3%	100%
	小計	人數	5	74	19	27	125
比率	4.0%	59.2%	15.2%	21.6%	100%		
總計	人數	38	453	119	132	742	
	比率	5.1%	61.1%	16.0%	17.8%	100%	

承辦人:

陳麗李佳玲

組長:

衛叢許秀如

主任:

葉程朱永騏

校長:

省躬國小李俊興

市立省躬國小105學年第1學期\_體位統計(含比率)

年級 / 性別		體位判讀					
		過輕	適中	過重	超重	合計	
一	男	人數	4	29	7	8	48
		比率	8.3%	60.4%	14.6%	16.7%	100%
	女	人數	0	27	1	3	31
		比率	.0%	87.1%	3.2%	9.7%	100%
	小計	人數	4	56	8	11	79
比率	5.1%	70.9%	10.1%	13.9%	100%		
二	男	人數	3	31	10	13	57
		比率	5.3%	54.4%	17.5%	22.8%	100%
	女	人數	10	40	8	3	61
		比率	16.4%	65.6%	13.1%	4.9%	100%
	小計	人數	13	71	18	16	118
比率	11.0%	60.2%	15.3%	13.6%	100%		
三	男	人數	2	41	14	16	73
		比率	2.7%	56.2%	19.2%	21.9%	100%
	女	人數	4	33	4	6	47
		比率	8.5%	70.2%	8.5%	12.8%	100%
	小計	人數	6	74	18	22	120
比率	5.0%	61.7%	15.0%	18.3%	100%		
四	男	人數	1	39	12	11	63
		比率	1.6%	61.9%	19.0%	17.5%	100%
	女	人數	12	37	8	5	62
		比率	19.4%	59.7%	12.9%	8.1%	100%
	小計	人數	13	76	20	16	125
比率	10.4%	60.8%	16.0%	12.8%	100%		
五	男	人數	9	26	12	14	61
		比率	14.8%	42.6%	19.7%	23.0%	100%
	女	人數	3	40	10	6	59
		比率	5.1%	67.8%	16.9%	10.2%	100%
	小計	人數	12	66	22	20	120
比率	10.0%	55.0%	18.3%	16.7%	100%		
六	男	人數	5	37	13	19	74
		比率	6.8%	50.0%	17.6%	25.7%	100%
	女	人數	5	35	8	13	61
		比率	8.2%	57.4%	13.1%	21.3%	100%
	小計	人數	10	72	21	32	135
比率	7.4%	53.3%	15.6%	23.7%	100%		
總計		人數	58	415	107	117	697
		比率	8.3%	59.5%	15.4%	16.8%	100%

承辦人: 

組長: 

主任: 

校長: 

105 學年度中年級體位不良學生紀錄

班級	姓名	測量日期	身高	體重	BMI	測量日期	身高	體重	BMI	測量日期	身高	體重	BMI
301	葉品澤	105.11.7	142.7	53.4	26.2	105.12.12	143.7	54.2	26.4	106.1.5	143.7	54.3	26.4
301	黃元麒	"	122.3	33	22.1	"	123.6	32.8	21.5	106.1.5	124.2	32.6	21.1
301	黃郁仁	"	129.3	36.1	21.6	"	130.2	36.7	21.6	"	130.7	37.6	22
301	蔡雅倩	"	132.6	41.6	24.4	"	130.8	42.9	25.1	"	131.9	42.7	24.5
302	蔡詠丞	"	143.5	44.7	21.7	"	142.8	45.4	22	"	144.4	45.2	21.7
302	黃檢芯	"	133.4	39.3	22.1	"	132.8	39.8	22.2	"	134.6	38.7	21.4
302	戴翊婷	"	148.7	52.1	23.2	"	151.5	53.5	23.3	"	151.6	53.3	23.2
302	黃翌丞	"	124.5	35.1	22.6	"	125.2	34.6	22.1	"	125.2	34.6	22.1
303	葉峻璋	"	142.6	52.1	25.6	105.12.12	143.6	53.1	25.8	106.1.4	143.6	53	25.7
303	葉晉呈	"	142.1	52.5	26	"	142.3	51.6	25.5	"	142.8	53	26
303	杜佑廷	"	143.9	53.7	25.9	"	144.6	53.3	25.5	106.1.4	144.6	52	24.9
303	邱柏鈺	"	144.2	54.1	26	"	144.8	55.4	26.4	"	144.8	54.7	26.1
303	蘇柏豪	"	128.1	39.4	24	"	128.8	40.1	24.2	"	128.9	40.5	24.4
303	蘇冠尹	"	134.9	45.4	24.9	"	135.6	46.6	25.3	"	136	46	24.9
304	潘哲祥	105.11.4	142.5	61.4	30.2	"	144.1	64.2	30.9	"	144.4	64.6	31
304	陳奕呈	105.11.4	141.1	49.3	23.8	"	141.5	48.7	24.3	"	141.5	51.4	25.7
304	史哲彬	"	146.1	51	23.9	"	142.8	50.9	23.3	"	142.8	51.7	23.7
304	馬丞甫	"	132	42.8	24.6	"	132.8	43.1	24.4	"	133.3	43.4	24.4
304	葉嘉銘	"	132.8	41.8	23.9	"	133.5	42.2	23.7	"	134.1	42.3	23.5
304	蘇紫庭	105.11.4	139.3	44	22.7	"	139.6	44.5	22.8	"	140.8	45.6	23
305	謝宇鈺	105.11.7	131.4	43.1	25	"	132	43.6	25	"	132.6	44.8	25.5
305	林雅婷	"	134.3	38.5	21.3	"	135.6	40	21.8	"	135.6	39.9	21.7
401	蘇楷程	"	153.1	70	29.9	"	152.8	70	30	"	152.8	71.5	30.2
401	杜伯育	"	136.1	42.8	23.1	"	137	42.9	22.9	"	137.5	42.3	22.4
401	林柏璋	"	140.7	50.3	25.4	"	142	51.3	25.4	"	142.6	51.9	25.5
401	葉梓喬	"	132.4	37.9	21.6	"	133.2	39.1	22	"	133.8	40.7	22.5
401	林宥縯	"	164.3	71.4	26.4	"	164.5	72.8	26.9	"	164.5	72.3	26.7
401	蘇佩伶	"	139.8	43.4	22.2	"	140.2	43.4	22.1	"	141	43.4	21.8
402	林承毅	"	149.4	49.8	22.6	"	149.3	50.3	22.6	"	149	52.1	23.5
402	宋忠義	"	145	57	22.7	"	145.3	57.9	22.4	"	145.5	58.5	22.6



105 學年度體重過重學生每月追蹤體重成效:

人數:114 人

BMI 無增加共 34 人

106.5.15 於晨會頒獎前 5 名學生給予公開表揚

第一名 601 洪玉諭 BMI ↓ 2.4

第二名 605 葉立凡 BMI ↓ 2.3

第三名 503 黃冠穎 BMI ↓ 2.2

第四名 505 劉威承 BMI ↓ 1.3

第五名 301 黃元麒 BMI ↓ 1.2



護理師朝會宣布體位過重學生 BMI 下降率最高前五名，予以公開受獎



校長依序頒獎，獎勵努力自制的學生

# 105 學年度健康體位成果



兒童朝會 105.12.19 宣導



健康體位教師研習



健康體位高關懷學生營養講座(每月)



健康體位高關懷學生營養講座(每月)



活力班上課情形



活力班活動情形—羽球