

臺南市立永康國中 110 學年度體位控制班計畫書

壹、計畫依據：

- 一、依本校 110 學年度健康促進學校計畫。
- 二、本校每學期例行性量測身高體重和 BMI 值做為減重依據。

貳、計畫目的：

- 一、增進學生體適能，培養建立合理的運動習慣，達到強健的體魄和活力。
- 二、鼓勵體重超過理想體重者以適量均衡飲食及運動方式進行減重，並培養正確體型意識，學會對體重之自我監測管理，維持理想體重，營造健康學園。
- 三、親師合作，協助學生從事行為改變，培養"均衡飲食,規律運動"之習慣，以達體重控制之效。

參、現況分析

本校 110 學年度第一學期健康中心學生身高體重測量結果：「體重適中者約 824 位，佔 60.1%；過輕 80 位，佔 5.84%；過重 180 位，佔 13.13%；超重 287 位，佔 20.93%」。由此數據得知學生健康體能問題明顯受到威脅，值得我們加以重視改善。【註：BMI=體重 (kg) ÷ [身高 (m) 的平方]】

下表是本校 110 學年度第一學期學生體位統計表，體位過輕、體位過重及超重的人數與所佔比率，因此，學生在運動及飲食方面普遍需要加強教育。

永康國中110學年第1學期_體位判讀結果統計報表(年級)

年級 / 性別		體位判讀					
		過輕	適中	過重	超重	合計	
七	男	人數	11	106	16	61	194
		比率	5.67%	54.64%	8.25%	31.44%	100.00%
	女	人數	6	142	29	36	213
		比率	2.82%	66.67%	13.62%	16.90%	100.00%
小計	人數	17	248	45	97	407	
	比率	4.18%	60.93%	11.06%	23.83%	100.00%	
八	男	人數	18	127	44	57	246
		比率	7.32%	51.63%	17.89%	23.17%	100.00%
	女	人數	16	164	29	27	236
		比率	6.78%	69.49%	12.29%	11.44%	100.00%
小計	人數	34	291	73	84	482	
	比率	7.05%	60.37%	15.15%	17.43%	100.00%	
九	男	人數	15	120	33	63	231
		比率	6.49%	51.95%	14.29%	27.27%	100.00%
	女	人數	14	165	29	43	251
		比率	5.58%	65.74%	11.55%	17.13%	100.00%
小計	人數	29	285	62	106	482	
	比率	6.02%	59.13%	12.86%	21.99%	100.00%	
總計	人數	80	824	180	287	1371	
	比率	5.84%	60.10%	13.13%	20.93%	100.00%	

肆、實施方式：

- 一、針對體位異常學生數較多的班級施行體位控制活動。
- 二、融入健康與體育領域教學。

三、辦理體能加強訓練活動。

三、配合「健康體適能與飲食教育行動學生健康護照」定時量測體重、BMI，培養正確飲食、減重觀念及方法並實行體育活動。

項目	計畫項目	實施期程	備註
1	擬定實施計畫	2 週內	依健康體位議題擬定計畫
2	定期體位檢查	全年度	1.學生身高體重BMI檢測
3	通知檢查結果異常之學生家長	檢查完後 1 週內	發出異常通知書告知家長須追蹤治療或改善其飲食、運動習慣
4	建置異常體位管理	全年度	持續管理
5	推動健康飲食宣導活動	全年度	不定期舉辦健康飲食宣導
6	推動全校運動風氣	全學年	SH150 活動
7	成果檢討	下學期學期結束前一個月	對於未達目標之情況持續進行改善

伍、實施對象：

一、依據行政院衛生署發佈的『兒童與青少年肥胖定義』BMI 標準判讀為主，針對本校一年級體重 BMI 判讀為過重或超重的學生。

二、以自願參加且經家長同意者為主要目標群，約 15-20 人左右。

陸、實施時間：

110 學年度(自 110 年 11 月至 111 年 4 月止)，每星期二課間活動及體育課時間。

柒、預計目標：

BMI>24 者，體重評值已達過重及超重者，預估每位的 BMI 值下降接近至 22-24 或體重減下 3-10 公斤。

捌、獎勵方法：

一、減下 3 公斤以上者給予優點五次。

二、減下 5 公斤以上者給予嘉獎一次，減重前三名再給予小禮品一份。

玖、本計畫呈請校長核准後公布實施，修正時亦同。