

桃園縣建國國民小學 100 學年度健康體位實施辦法

壹、依據：

- 一、本校 100 學年度健康促進學校計畫辦理。
- 二、本校 100 學年度訓導計畫辦理。

貳、目標：

- 一、提升本校學童正常體位比率至不低於 61%。
- 二、建立學生正確的營養知識和飲食習慣，以控制體重。
- 三、指導學生認識運動的重要與方法，並將其生活化、習慣化。
- 四、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。
- 五、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、實施對象

- 一、本校全體家長、教師、學生。
- 二、本校體位異常學生。

肆、實施期程：100 年 10 月至 101 年 6 月。

伍、實施方式

- 一、融入生活領域、健康與體育領域教學。
- 二、配合親職教育及班親會、綜合活動領域實施教育宣導。
- 三、辦理體位異常家長宣導、座談與檢討會。
- 四、實施體能訓練活動。
- 五、辦理藝文競賽。
- 六、實施「我的健康日記」紀錄。
- 七、健康體位環境布置與書面資料宣導。

陸、實施內容

- 一、成立推動推動體位異常改善工作小組(附件一)。
- 二、召開推動體位異常改善工作小組會議，規劃審議工作事項(工作進程如附件二)。
- 三、辦理全校親師生及體控班學童之家長體重控制宣導與座談。
- 四、學生之體位測量異常名單列冊(名冊見附件三)。
- 五、針對體控班學童之家長進行學童減重意願調查(附件四)。

3.定期體位檢查									
4. 通知檢查結果 異常之學童家長									
5.建置異常體位 管理專案									
6.辦理健康體位 藝文競賽									
7.健康體位環境 布置									
8.創新健康飲食教 育活動與午餐管 控									
9.營造學童健康體 型意識價值觀									
10. 統計及陳報檢 查結果於教育局									
11.結合社區推動 健康體位活動									
12.陳報結果於教 育局									
13.成果彙集與檢 核									

捌、計畫預期成效

- 一、減低學生體位過重之比率。
- 二、學會對體重之自我監測管理，維持健康體位。
- 三、親師生「均衡飲食、規律運動」，共同努力營造健康校園與社區。

玖、本計畫經行政會議並呈校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：

主任：

校長：

敬會

校護