

# 台南市善化區大成國民小學 107 學年度輔導體位不良學童體重控制實施計畫

## 壹、依據：

一、本校 107 學年度校務會議及衛生組工作會議。

## 貳、現況分析：

全校學生共 1336 人，依 107 學年第一學期身高體重測量結果發現，體位過重者佔全體 14.4%，超重者佔全體 14.3%；其中五年級過重比例 10.3%，超重者比例 24.3%，比全校均值更高，需特別注意。

## 參、目標：

- 一、使學生能了解體位不良的定義及成因。
- 二、了解體位不良對身體的影響。
- 三、認識六大類食物及份量，清楚認識食物類別，正確的選擇食物。
- 四、建立食物份量的概念，利用黃金比例 3:2:1 的原則。
- 五、提高飲食中食物纖維質的攝取，增加飽足感。
- 六、體重超重學生降低吃零食的意願。
- 七、認識運動的重要，且將其生活化並持之以恆。
- 八、學生體重過重(含超重)之參與學童 BMI 減少至少 0.5。

## 肆、實施效益：

- 一、減少體重超重學生佔全校學生總數之比率，增加體重適中的學童比率。
- 二、認識六大類食物，學會選擇食物，降低高油高糖之高熱量食物的攝取，並注意體重問題，修正過去的錯誤飲食習慣，進而改變生活飲食行為。
- 三、培養規律的運動，促進學童身體的正常發展。

## 伍、實施對象：

依據行政院衛生署公佈之「兒童與青少年肥胖與過瘦定義」（附件一），以體位過重或超重之高年級學童，經家長及導師同意之後，於每月固定時間施以專業體能訓練及營養教育。以一班 20 人左右為開班原則。

## 陸、實施時間：

- 一、固定時間：每週一、三、四、五，上午 8:00 ~ 8:40
- 二、彈性時間：每週一至日，自定每天 30 分鐘（在家自由排定時間）

## 柒、實施內容：

### 一、實施要點

（一）收案：將體位不良學生收案，並依其體位判定個別發給體重測量結果通知單（附件二）、日常生活公約（附件三）、上課規定（附件四）、六大類食物分類表（附件五）、黃金比例 321（附件六），並發給體位過重及超重同學「體重控制班參加同意書」（附件七）、健康體位的五大能力（附件八）。

（二）建立學童正確觀念：邀請營養師辦理營養教育，使學童有正確的飲食及營養觀念。

（三）學校環境的配合措施：與午餐秘書及營養師配合，嚴格控制學校午餐中油炸物品每週供應次數低於一次，且每日皆有一種蔬菜。

（四）家庭環境配合：與家長密切聯繫及衛教，充分配合，指導學生實踐健康生活。

（五）靈活運用各種教學法，辦理體重控制教學活動：配合本校健康促進學校實施計劃辦理體重控制班，由營養師、護理師及體衛老師設計一連串課程為學童健康把關、培養學生喜愛運動之習

慣及鍛鍊強健體魄增強體適能以符合健康體位（附件九）。

（六）成效評估：體位不良學生於計畫開始後，每週測量身高、體重、血壓（附件十），定期小組討論，計畫結束後以評估實施成效，共開訓八周，結訓時由校長主持頒獎典禮，並給予表現優良學童獎勵，以資鼓勵。

## 二、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、設計有氧、趣味化體能活動，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，每週測量學生體重，避免體重驟降。
- 2、輔導學生體重控制持之以恆，並均衡飲食，促進健康。
- 3、協調衛生所或專業醫師協助，提供參考資料或技術，辦理學生體重控制工作。
- 4、協調營養午餐菜單設計，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、體重控制班學生經篩選後，實施家長意願調查，並回收調查表。
- 2、辦理個案健康檢查，徵求家長協助，建立學生健康基本資料。
- 3、提供家長衛教宣導資料，協助督促學生飲食及運動行為，並適時給予鼓勵與獎勵。

### （四）家長配合注意事項：

- 1、參加者需家長同意，同意書如(附件五)，患有重大疾病者不得參加。
- 2、請家長配合指導 貴子弟每日應以三餐為主，不要吃零食，如果太飢餓時，亦請選擇體積大，低熱量之食物。
- 3、在家中不要吃高熱量、高脂肪的食物，進餐時宜細嚼慢嚥，延長進餐時間。
- 4、遵照營養師建議補充適量的維生素、礦物質，即多食用深綠色蔬菜和水果。
- 5、督促學生多做運動有助於減重效果。
- 6、督促學生進行各項自我體重控制檢核記錄。

## 三、實施方法

（一）針對體重過重或超重之學生者發出意願調查表，並回收統計，挑選 15~20 名學生成立體重控制班。

（二）除運動指導外，週三並安排專業人士辦理營養及健康教育講座。

（三）辦理家長座談會，雙管齊下督促減重活動，並建立家庭正確減重知識。

（四）建立學生體重控制檔案夾，內容包括每日各項飲食、運動自我檢核表、健康講座學習單等…，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）運動指導：

1. 每日早上（週二除外）8 點至 8 點 40 分實施體能有氧活動，課間活動時間不定期加強指導。
2. 非固定排課時間，得由教師集合學生自行加強。

### （六）用餐指導：

1. 菜單經營養師調配注意熱量控制，或改變烹調的方式來處理。
2. 由營養師及班導師共同指導學生飲食營養教育。
3. 家庭用餐習慣由家長共同督促注意。

（七）健康飲食習慣建立：利用闖關遊戲，建立體位不良學童健康概念。

(八) 小組討論：每週五運用同儕團體進行小組討論及個別輔導等方式，協助體控班學童學習克服障礙的經驗，訓練解決問題和因應情緒反應的壓力處理。

#### 四、課程及活動規劃（附件九）

##### （一）活動設計原則

- 1、全面性：包含發展軀幹、腹部、手肩胛帶、腿部肌力與肌耐力、心肺耐力、柔軟度活動。
- 2、特殊性：選擇能達成增進各種適能因素的活動設計。
  - (1) 心肺適能：有節奏、全身性、強度不太高持續性的運動。
  - (2) 肌肉適能：等長或等張收縮。
  - (3) 柔軟度：靜態伸展、每動作維持 20~30 秒，反覆 2~3 次。
- 3、個別性：能依學生能力調整活動量，依個別有不同處方。
- 4、趣味性：變化活動情境，改變空間提高樂趣。
- 5、漸進挑戰性：活動量逐漸增加，注意連續、安全及正確性，不使過度疲勞。

##### （二）健康體適能活動設計：

###### 1、組合運動（跑、跳、伸展、動作組合）：

例如：小組設計創作運動，四角形運動，挑戰性運動等。

###### 2、慢跑：個人慢跑，群體分組慢跑，追逐跑，尋寶，越野賽跑等。

###### 3、跳繩：接力跳繩，改變速度、方向跳繩。

###### 4、循環訓練：跑步，肌力，伸展全面性體能設計。

###### 5、球類運動：按教師設計之運動處方，做有計畫並持之有恆的健康體適能運動。

#### 柒、獎勵：

團體獎：在 8 周結束前，平均每人減重 1 公斤，發給團體獎勵。

個人獎：結訓時，BMI 與開訓時下降最多之前三名學童，發給個人獎勵。

維持獎：結訓後四個月，體重未超過結訓時體重之學童，發給維持獎。

全勤獎：參訓期間無缺席遲到者，發給全勤獎。

捌、經費：本計畫所需經費由校內相關經費支付。


玖、本計畫經校長核定後公佈實施，如有未盡事宜得隨時修正公佈之。

護理師：





營養師：

衛生組長：

學務主任：

校長：

