

桃園縣龜山國小 103 學年度健康體位實施計畫

- 一、依據：依本校 103 學年度健康促進學校計畫實施。
- 二、目標：
 - (一)、建立學生正確的營養知識和飲食習慣，提升健康品質。
 - (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)、成立「健康活力班」，輔導學生適當實施體重控制，並鼓勵家長配合輔導，使學生能健康減重，擁有健康的生活。
- 三、實施對象：
 - (一)、本校全體學生為對象，推展體重控制及健康飲食習慣的宣導與相關活動。
 - (二)、健康活力班對象：三-六年級體位超重並經家長同意的學生約 30 人。
- 四、實施方式：
 - (一)、9 月份由健康中心測量全校學生身高體重，並利用測量結果計算出每位學生的 BMI 值，以判定個別學生的體位狀況。
 - (二)、針對體位超重的學生發放「體重測量結果通知單」，請家長簽名並收回回條。
 - (三)、體位異常者列冊管理。
 - (四)、一、二年級利用體育課等活動時間跳 100 腰動動瘦瘦操、或洗手操。
 - (五)、三-六年級體位超重學生體重控制專案-103 年 4 月至 6 月成立「健康活力班」。
 - (六)、辦理營養教育宣導活動。
- 五、本計畫 請校長核定後實施，如有未盡事宜，修正時亦同。