

臺南市仁德區仁和國民小學健康樂活計畫

一、計畫目的：

眾所皆知，肥胖是造成糖尿病、冠狀動脈心臟病及中風等慢性疾病的主要因素，由於慢性疾病的預防著重於健康的飲食、持續的運動、及理想體重的維持。而體重的控制唯有透過生活型態與行為的改變，特別需自飲食方面的控制，增加運動量，以及長期的體重控制等多方面並行，才能有效改善。因此，擬將過重及超重學童成立健康樂活班，透過自我檢測表、健康存簿、飲食運動日記及獎勵卡等策略，讓學童及家長能重視健康體位，養成均衡飲食及規律運動的習慣，以達成全民健康體重之目的。

二、依據：

南市教安(二)字第 1111048697 號公文

三、實施辦法：

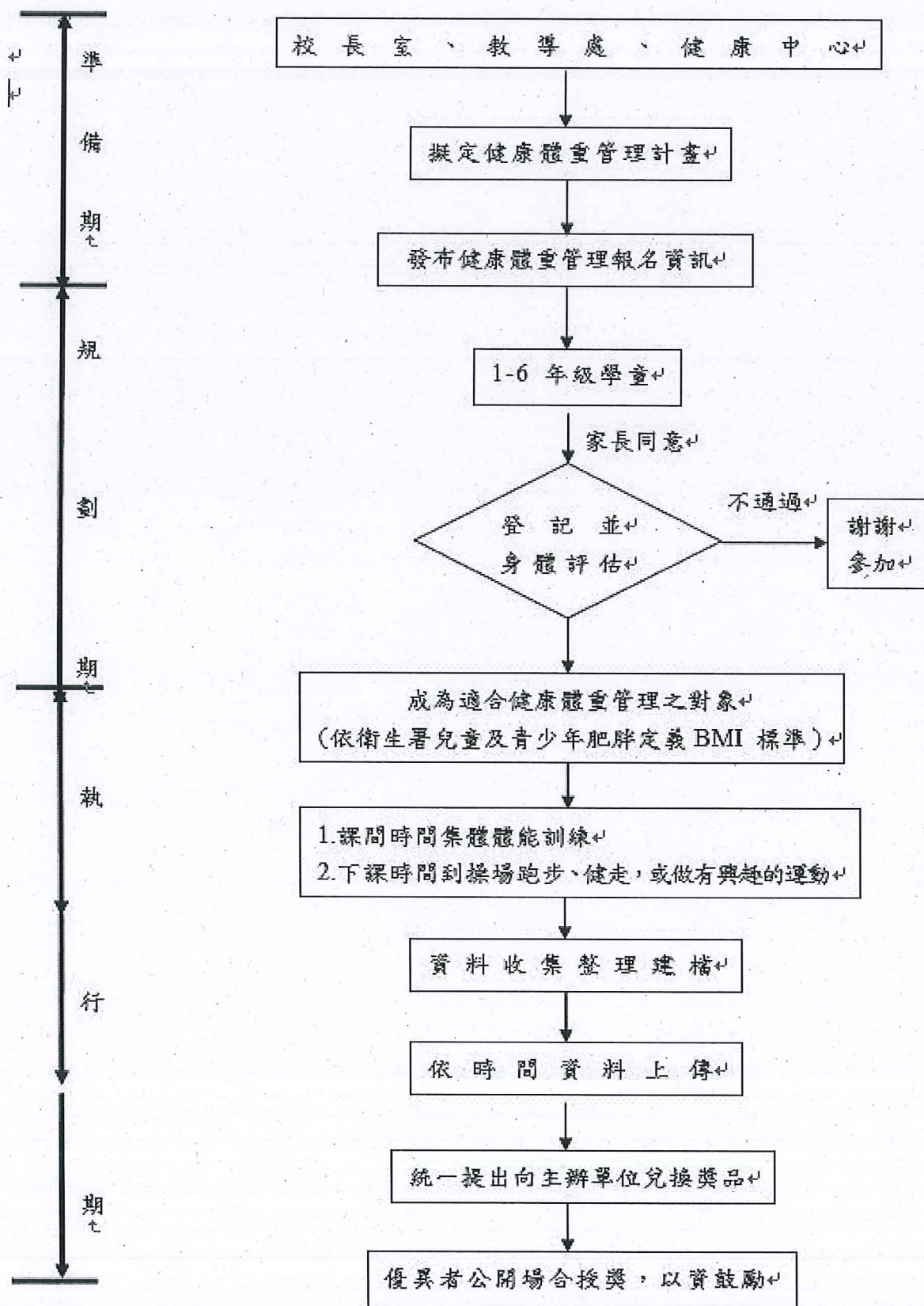
- (一) 對象：依行政院衛生署兒童及青少年肥胖定義(BMI 標準)過重及肥胖之本校 1~6 年級學童。
- (二) 實施日期：111 年 8 月 30 日至 112 年 5 月 31 日止。
- (三) 實施措施


1. 實施內容

參加對象	發給手冊	身體評估	建議運動
1~6 年級 過重及超重 之學童	1.自我檢測表 2.健康存簿 3.飲食及運動日記 4.獎勵卡	由護理師依 BMI 參考值評估	1. <u>課間時間集體體能訓練</u> 。 (由護理師或老師帶領) 2.下課時間到操場跑步、健走，或做有興趣的運動。


2. 統計全校學生符合資格名單(由護理師依行政院衛生署兒童及青少年肥胖定義-BMI 值篩選)，徵求家長同意後製表成立健康體重管理班。
3. 針對運動量須加強者，請老師於家庭連絡簿建議家長假日增加學童的中級活動量，選擇自己有興趣的運動，如球類運動、登山健行，且運動時間由每次 10 分鐘延長至每次 20 分鐘或 30 分鐘。
4. 每週五上午 10:10，至健康中心測量體重，由護理師登記於體重變

六、施行流程：



學務組長：
 林慧真
教師兼學務組長

教導主任：
 褚蓓蓓
教師兼代理教導主任

校長：
 呂宗憲
仁和國小校長