

BMI過高學生成立體重控制班

執行成果
及效益(簡
要說明)

1. 每周安排額外健走時間。
2. 每周體重測量。
3. 減重成功者額外獎勵。

執行成果照片

臺南市昭明國中 112 學年度推動校園健康體重管理活動計劃

壹、計畫目標「校園學生健康體重管理活動」

使參加本計劃的學生能養成規律性的運動習慣，並且能在計劃停止之後持續運動而不間斷，並且透過正確的健康飲食觀念，導入學生日常生活飲食習慣，以協助本校學生達到並維持良好的健康體態。

貳、以本校 9 年級 BMI>29 的學生為優先對象，採自由報名，先報名先錄取，並須要有家長同意書，繳滿為止。

參、實施期程

從 112 年 9 月 11 日至 113 年 1 月 12 日為止，於每週三早上 7:35-8:20 為止，共進行 18 周。

肆、辦理方式

- 一、透過學生健康檢查資料，檢視學生的 BMI 現況，針對體重超量的學生委託護理師協助諮詢。
- 二、成立校園體重管理班，協助學生透過每週二課後時間定期的運動及體重紀錄，養成正確的健康飲食觀念及良好的運動習慣。
- 三、營造校園體重控制支持環境，協助學生體重控制。
策略如下：提供健康營養午餐、校園不販賣零食及含糖飲料、鼓勵學生每日多喝白開水、鼓勵學生步行上學。
- 四、為鼓勵學員積極參與活動，養成良好的飲食、運動及生活習慣，凡全程參與課程活動者，表現優異、減重效果良好者，並可額外獲得獎勵。

伍、預期成效

- 一、養成正確的健康管理及態度。
- 二、養成規律的運動習慣。
- 三、培養終身運動的觀念及健康的飲食管理。

承辦單位：昭明國中 健康中心 學務主任 校長
 協理：陳怡宏 協理：陳怡宏 協理：陳怡宏 協理：陳怡宏

體重控制班計畫



體重控制班健走活動

體重控制班計畫核章



體重控制班合影



體重控制班集合精神講話



護理師室內授課(健康體位)



校長勉勵同學能好好審視自己健康

112學期第1學期健康促進-體控班成果總檢核表

姓名/項目	身高	期初體重	期末體重	期末BMI	減重成果	健康行動紀錄						
						KG	BMI趨勢	六大食類	充足睡眠	日常運動	心理壓力	生活型態
林尚輝	179	107	111.6	34.83	4.6	肥胖	7	5	0	2	2	3
謝子杰	178	119.9	111	35.03	8.9	肥胖	5	7	2	2	1	6
李政偉	159.3	84.8	83.9	33.06	0.9	肥胖	7	3	5	7	6	7
馬坤維	163.6	79.1	78.8	29.44	-0.3	肥胖	7	6	5	5	6	6
林庭如	163.8	78.7	76	28.33	-2.7	肥胖	7	5	2	3	1	3
王晉隆	153.6	64.4	64	27.13	-0.4	肥胖	7	5	2	3	1	3
陳宜輝	169	87.8	90	31.51	2.2	肥胖	7	7	7	7	6	1
許智理	158	79.4	79.9	32.01	0.5	肥胖	5	7	5	6	5	3
高鈞彥	170	110.4	112	38.75	1.8	肥胖	7	7	6	7	6	5
安柏豪	163	79.8	80.9	30.45	1.1	肥胖	5	5	0	0	0	2
施孝軒	159	82	85.6	33.86	3.6	肥胖	7	7	4	5	6	3
楊晉逸	167.2	87	90.5	32.37	3.5	肥胖	7	7	5	6	6	5
黃凱倫	172.5	87	88	29.57	1	肥胖	7	7	7	6	6	4
鄧凱凱	170	97	98.1	33.94	1.1	肥胖	7	7	7	6	6	4
鄧承翰	160	76	75.5	29.49	-0.5	肥胖	6	5	2	2	1	5
蔡承翰	174	89.5	84.9	28.04	-4.6	肥胖	7	7	5	5	4	2
王穎澤	176	91.4	85.8	27.70	-5.6	肥胖	4	4	3	5	5	4
姚凱文	171	94.6	89.3	30.54	-5.3	肥胖	4	6	3	4	2	1
謝海澤	178	112.3	108.6	34.28	-3.7	肥胖	4	6	1	3	2	5
吳鈞楚	164	79.8	80.6	29.97	0.8	肥胖	7	2	6	6	6	0
陳冠聰	169.5	84.5	91.9	31.99	7.4	肥胖	6	7	5	7	6	7
陳品宜	161.4	78	78	29.94	0	肥胖	7	3	3	5	5	2
陳宛輔	165.5	106.8	103.9	37.93	-2.9	肥胖	7	3	6	7	6	1
陳新誠	172	99.7	98.2	33.19	-1.5	肥胖	5	0	7	7	6	6
陳尚廷	173.6	93.5	90.6	30.06	-2.9	肥胖	7	7	2	6	5	7
陳宏聰	176.4	118.3	121.6	39.08	3.3	肥胖	6	5	5	4	4	5
林芝聰	156.8	75.2	77.9	31.89	2.7	肥胖	6	5	5	6	5	4
陳文愷	154	74.9	73.1	30.82	-1.8	肥胖	5	5	0	0	2	2
李威澤	166.5	84.9	85.3	30.77	0.4	肥胖	1	6	2	2	2	3
洪靜怡	158.4	85.5	85.7	34.16	0.2	肥胖	5	1	0	6	4	7
林穎迪	176.9	110.6	105.6	33.74	-5	肥胖	5	5	6	6	5	4
周耀聰	180.7	104.7	102.4	31.36	-2.3	肥胖	1	7	3	4	4	4
蔡煥豪	170.4	113.9	114.1	39.30	-1.8	肥胖	6	7	5	5	6	5

期末數據統計

參與健康促進創意標語競賽

執行成果

健康促進學校創意標語設計比賽

及效益(簡

111學年度榮獲佳作一位

要說明)

112學年度榮獲第三名一位 佳作三位

執行成果照片



