6-2-1 學校主動聯繫學生、家長、教職員工協助進行其自主健康管理

一、辦理學生健康體位管理計畫

臺南市立佳興國民中學112學年度健康體位實施計畫

一、實施依據：本校112學年度健康促進學校實施計畫

二、主旨：

近年來國人飲食型態漸趨歐美化，高熱量高脂肪食物攝食過多，再加上網路發達缺乏動態性休閒活動，使得國人肥胖比率與日俱增，慢性病年齡越來越往下延伸，以至醫療成本與社會成本加重。學生們主要的飲食問題是營養攝取不均衡、食物選擇不當、種類太少、攝食過多高油高鹽高糖的食物，膳食纖維、蔬菜水果及奶類攝取不足，不吃早餐卻吃太多零食。這些錯誤的觀念加上缺乏運動，導致學生體重過重與發育不良者並存。有鑑於此，本校推動體重控制計畫，建立學生正確的健康體位觀念及良好的行為模式，從飲食及運動習慣方面著手，進行體重控制以達到健康管理，期盼長期有效地預防肥胖及文明病發生，以提高生活品質及減少社會醫療成本。

三、實施目標：

（一）輔導學生實施體重控制，並建立正確觀念和信心，以實踐健康生活。

（二）透過推動營養衛生教育與體能訓練宣導，使學生能養成良好的飲食及運動習慣，落實於生活中，達到預防重於治療的目的。

（三）藉由活動建立衛生、健康的教學情境，使學生其生活有持續性的體重控制。

（四）經由對家長之宣導、聯繫，擴大影響層面，提醒家長重視關心孩子並督促協助其從事促進健康體位之行為，以達到體重控制之功效。

四、實施對象：

（一）本計畫實施對象為全校學生。

（二）各年級體重 BMI 值肥胖及過瘦，且有意願並經家長同意的學生。

五、實施要點：

（一）籌組本校健康體位工作小組（如附件一）。

（二）由召集人召開校內健康體位工作協調會。

（三）依各組織責任分工執掌推動之（如附件二）。

（四）本校實施健康體位所需經費，由學校相關經費項目下支出。

六、未盡事宜得由本校健康體位工作小組修訂之。

七、本計畫經校長核准後實施之，修正亦同。

附件一：臺南市立佳興國中健康體位工作小組組織與執掌

組織職稱	姓名	職責
召集人	校長	負責召集會議、參與規劃、確立決策、協調有關人員
執行秘書	教導主任	1. 負責督導各項工作與執行，協助協調家長配合推動之。 2. 負責擬定計劃、協助工作推動、成效評估與成果報告。
體能活動組	訓導組長	安排體能活動及辦理體育競賽。
飲食控制組 教學組	各班導師 教務組 健體領域教師	1. 將體重控制及營養教育透過課程教學或活動，強化學生認知。 2. 提供學生適當之飲食與營養教育、並監控其質與量，並協調家長配合推動，以養成良好的飲食習慣。
健康諮詢 管理組	護理師	提供學生健康資料、定期檢測學生體位、提供健康諮詢
會計組	會計主任	活動經費之核支事宜

附件二：臺南市立佳興國中健康體位工作進度表

主要內容	實 施 方 法	執行組別	備註
成立組織	一、召開工作協調會 二、成立「健康體位班」 三、擬定工作計劃與進度	召集人 執行秘書	
確定體重控制個案人數（前測）	一、體位測量後，篩選體重超重及過輕者。 二、以問卷取得家長同意，收集個案及家屬的慢性病史。 三、執行體重控制學員前測 四、身體活動、飲食及體適能評量 五、建立體重控制學生基本資料提供各組使用	健康諮詢管理組 體能活動組 飲食控制組	
認知加強	一、將體重控制相關知識納入課堂教學活動 二、定期辦理營養教育與探討活動	教學組	經常性
體能活動	一、定期辦理體能活動（增強體適能） 每週一至五(上午8:00~8:20)進行體能活動，有跑步、球類、跳繩等活動，每週一下午進行秤重。 二、每學期辦理各項體育競賽	體能活動組	
飲食控制	一、飲食份量的認知與控制 二、正確飲食習慣的養成、營養諮商	飲食控制組 健康諮詢管理組	

行為改變與價值澄清	一、因體重因素而產生心理困擾者予以個別輔導 二、以團體輔導方式，採角色演練、經驗分享以澄清個人之價值與可定自我。	健康諮詢管理組 輔導室	
學員後測	一、身體活動、飲食及體適能評量 二、執行體重控制學員後測	體能活動組 飲食控制組 健康諮詢管理組	
經費掌控	配合活動計劃，依法覆實辦理	會計組	
成效評估	一、各組工作進度協調與掌控 二、依學生體能狀況、體重變化（BMI）及各組書面資料進行成效評估。 三、召開工作檢討會 四、呈報成果	召集人 執行秘書 體能活動組 飲食控制組 教學組 健康諮詢管理組	

112體重控制				112.8.31				113.11.15			113.2.17		
				身高	體重	BMI	體位	體重	BMI	體位	體重	BMI	體位
1101	蔡O瑄	13	女	151.4	56.8	24.8	超重	58.2	25.3	超重	61.2	25.9	超重
1104	許O婷	13	女	161.1	60.3	23.2	過重	61.5	23.8	超重	63.3	24.6	超重
1106	洪O妤	13	女	152.1	54.5	23.6	過重	54.0	23.0	過重	53.0	22.6	過重
1107	李O卉	13	女	159.4	61.0	24.0	過重	61.0	24.0	過重	61.2	24.1	過重
1111	陳O霖	13	男	150.4	63.1	27.9	超重	60.0	26.0	過重	58.3	24.6	過重
1114	洪O森	13	男	166.4	61.6	22.2	過重	62.7	22.2	過重	64.0	22.2	過重
1116	黃O邑	13	男	171.1	78.3	26.7	超重	79.2	26.5	超重	80.8	26.3	超重
1118	吳O毅	12	男	170.3	69.0	23.8	過重	71.8	24.6	超重	75.5	25.1	超重
1119	方O中	12	男	151.6	60.4	26.3	超重	62.1	26.1	超重	63.3	26.1	超重
2101	丁O毓	14	女	157.9	59.8	24.0	過重	61.2	24.3	過重	62.5	24.7	過重
2106	黃O昀	13	女	160.0	39.7	15.5	過輕	40.0	15.6	過輕	40.7	15.7	過輕
2107	許O慈	13	女	151.7	61.0	26.5	超重	62.8	27.0	超重	65.2	27.8	超重
2114	吳O翰	13	男	167.2	67.4	24.1	過重	68.4	24.3	過重	69.4	24.4	過重
3102	黃O嫺	15	女	150.5	52.6	23.2	過重	53.0	23.3	過重	53.3	23.5	過重
3104	黃O晴	14	女	151.2	57.2	25.0	超重	57.0	24.8	過重	57.1	24.6	過重

學生體重管理家長意見同意書

貴家長您好：

_____就讀_____年_____班，身高_____公分，體重_____公斤。

身體質量指數(BMI)：_____，體位判讀：_____。

佳興國中112學年度第一學期身高體重檢查結果，由身體質量指數（BMI）顯示，全校學生體重超重者共有____人，超出標準值（過重及超重者）共計_____人，佔全校學生　　%，值得親師共同重視學生健康體位之現象。

本校依據『112年健康促進學校計畫學生健康體位』內容，上學期針對健康體位概念，飲食營養做全校宣導，寒假及下學期將為偏離 BMI 標準值之學生進行加強健康體位的體重管理班。同時需要貴家長支持、參與、督促與合作，隨時注意學生日常飲食內容，避免攝取過多熱量與油脂，盡量少吃零食、甜食與高糖飲料，同時宜多運動，消耗熱量促進健康。

本校寒假體重管理班實施辦法如下：

一、實施對象：健康中心評估，屬於肥胖體位（過重者及超重者），經家長及導師同意並簽署同意書者。

二、聘請烘焙教師及體適能訓練教師規劃適宜課程，亦請護理師協助記錄追蹤

三、上課地點：佳興國中烘焙教室、操場及佳興館。

四、上課時間：113 年 1 月 31 日（三）、2 月 1 日（四）上午 8：20-11：50

五、課程內容：

① 室內課程：營養學、烹飪健康食譜

② 室外課程：體能運動、

六、實施體適能檢測：記錄內容有 BMI、柔軟度、肌耐力、心肺耐心、建立可監測的具體指標。

★孩子們都是家長與老師最珍視的，冀望家長與我們一同為孩子的健康及未來著想，請您詳閱後簽名，並請學生繳交回教導處，謝謝您！

☐願意參加　　☐不願意參加

☐有 身體特殊疾病狀況_____ ☐無 身體特殊疾病狀況

家長意見：_____

家長簽名：_____

佳興國中教導處敬啟113.01.05

健康 Health 快樂 Happy 充實 Enrich 感恩 Thanks

學生查詢BMI~建立目標體重

進行三分鐘登階測驗

體適能運動

體適能運動

健康飲食烹飪

健康飲食烹飪

二、辦理教職員工健康體位計畫

1121體重控制			113.1.25				113.04.19		
			身高	體重	BMI	體位	體重	BMI	體位
1	葉O菁	女	164.0	54.0	20.1	適中	53.4	19.9	適中
2	盧O諭	女	158.0	61.0	24.4	過重	60.0	24.0	適中
3	姜O純	女	171.0	63.0	21.5	適中	62.0	21.2	適中
4	吳O梅	女	157.0	56.8	23.0	適中	55.0	22.3	適中
5	謝O珍	女	160.0	51.0	19.9	適中	50.0	19.5	適中
6	劉O聯	男	173.0	70.0	23.4	適中	70.0	23.4	適中
7	王O楷	男	176.0	71.8	23.4	適中	71.2	23.0	適中
8	王O民	男	183.0	71.0	21.2	適中	70.5	21.1	適中
9	謝O珍	女	163.0	51.0	19.2	適中	50.0	18..8	適中
10	洪O璇	女	160.0	57.5	22.5	適中	56.0	21.9	適中

檔號：
保存年限：
本文頁數：
附件(單位)：

臺南市立佳興國民中學

簽　民國 113 年 01 月 23 日於教導處

主旨：有關辦理本校「推動教職員工健康促進健康體位增能研習」案，簽請　鑒核。

說明：

一、依”臺南市政府暨所屬機關學校員工協助方案實施計畫”及”公務機關推動員工協助方案 2.0 參考手冊”辦理。

二、針對維護本校同仁生理及心理健康層面，採取策略為初段預防，包括健康促進，透過「動健康」提供員工運動及營養正確健康知能，期能儘早發現並協助同仁解決可能影響工作效能之相關問題，使其能以健康的身心投入工作，提升員工士氣及服務效能。

三、增加同仁對於本校的向心力與凝聚力，建立溫馨關懷的工作環境，營造互動良好之組織文化，提升組織競爭力。。

四、旨揭健康體位增能研習相關事項說明如下:

(一)時間：113 年 1 月 25 日，下午 13：00-17：00，共計 4 小時。

(二)師資：本校劉學聯組長、盧玫諭組長

(三)對象：本校教職員

(四)地點：一心保齡球館（臺南市東區中華東路一段 26 號）

擬辦：如奉　核可，將辦理後續開班事宜。

職　敬會　校長：

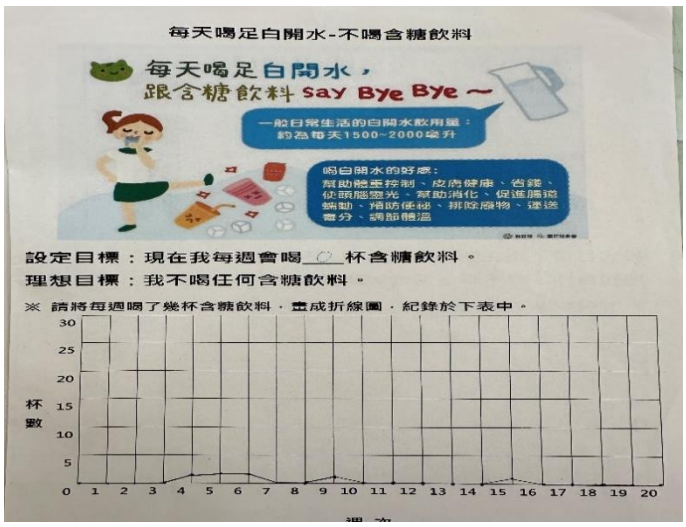
教師兼教導主任葉又菁　謹呈　人事室：人事管理員李芳儀 113 01 24　臺南市立佳興國民中學校長潘能耀

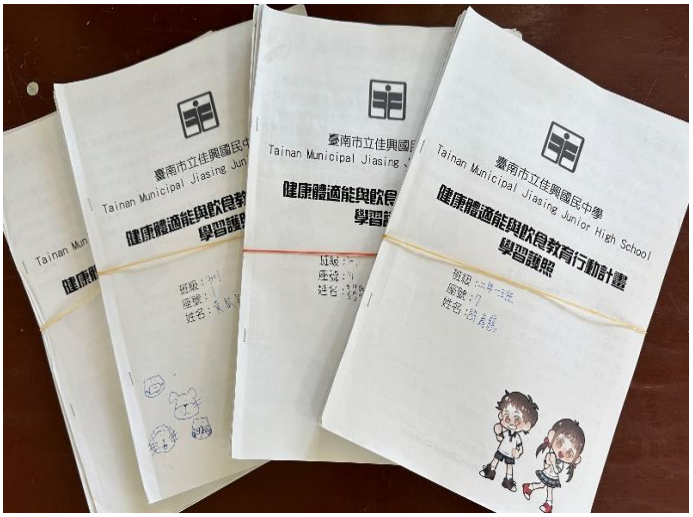
主任：

教師兼教導主任葉又菁

三、推動學生健康護照

均衡飲食-我的餐盤
我的餐盤
每天早晚一杯奶
每餐水果拳頭大
菜比水果多一點
飯跟蔬菜一樣多
豆魚蛋肉一掌心
堅果種子一茶匙
聰明吃·營養跟著來
現況分析：現在我每週有 7 天會「吃到」六大類食物
理想目標：我天天都有「吃到」六大類食物。
※ 請將每週有幾天能「吃到」六大類食物，畫成折線圖，紀錄於下表中。
天數
週次


每天喝足白開水-不喝含糖飲料
每天喝足白開水，
跟含糖飲料 say Bye Bye～
一般日常生活的白開水飲用量：
約為每天1500~2000毫升
喝白開水的好處：
幫助體重控制、皮膚健康、省錢、
使頭腦變光、幫助消化、促進腸道
蠕動、預防便秘、排除廢物、運送
養分、調節體溫
設定目標：現在我每週會喝 2 杯含糖飲料。
理想目標：我不喝任何含糖飲料。
※ 請將每週喝了幾杯含糖飲料，畫成折線圖，紀錄於下表中。
杯數


臺南市立佳興國民中學
Tainan Municipal Jiasing Junior High School
健康體適能與飲食教育行動計畫
學習護照

四、學生疾病照護管理

三、 照護紀錄

日期	時間	照護紀錄	評價	備註
112.9.1.	10:00	•告知不可曝曬太陽光. •確定按時回診.及服藥中 •plaquenil (抗瘧疾藥品) •告知G-6-P-D禁忌.尤其日常生活用物.及食物.了解.	解說知悉自我保護尚可.	操場集合行到樹蔭下.
10/5	9:30	•參加學校升旗或場操晨會活動.師長指導自行到樹蔭下.	建議當生病時離開室內.應該先有帽子遮.蓋頭臉部才好	
10/8	10:30	•G-6-P-D 詢問家裡浴廁處或衣櫥是否放置樟腦丸(球).切忌.. •到室外要注意防晒.著長袖.衣帶帶帽子.	家裡無放置此化學劑.	
12/7	10:00	活動.活動力大.再次提醒戶外應自知自我保護.提醒上帽子遮.照.臉部.微紅看沈精臉部.不易消退之後果.	尤其体育課.操場上活動時師長要注意才是.	

日期	時間	照護紀錄	評價	備註
112年11/8	9:40	•冬季空氣乾燥.嘴唇乾.可戴口罩或多喝水保持濕潤或塗抹凡士林.喉科醫師所開立藥膏.單獨使用棉棒沾藥可摸.保護.降低容易流鼻血.	知悉.	
12/5	10:00	自己量血壓.下課偶而出教室.到場操活動.接收日曬.對身体有益.近日平常是否心脏不適等此情況.	知悉	
113.1.8	9:40	近日測量体溫能未檢測量血壓,若不適即刻健康中心處理.	知悉.	