

# 桃園縣立光明國中 96 年度體位異常學生之專案管理計畫

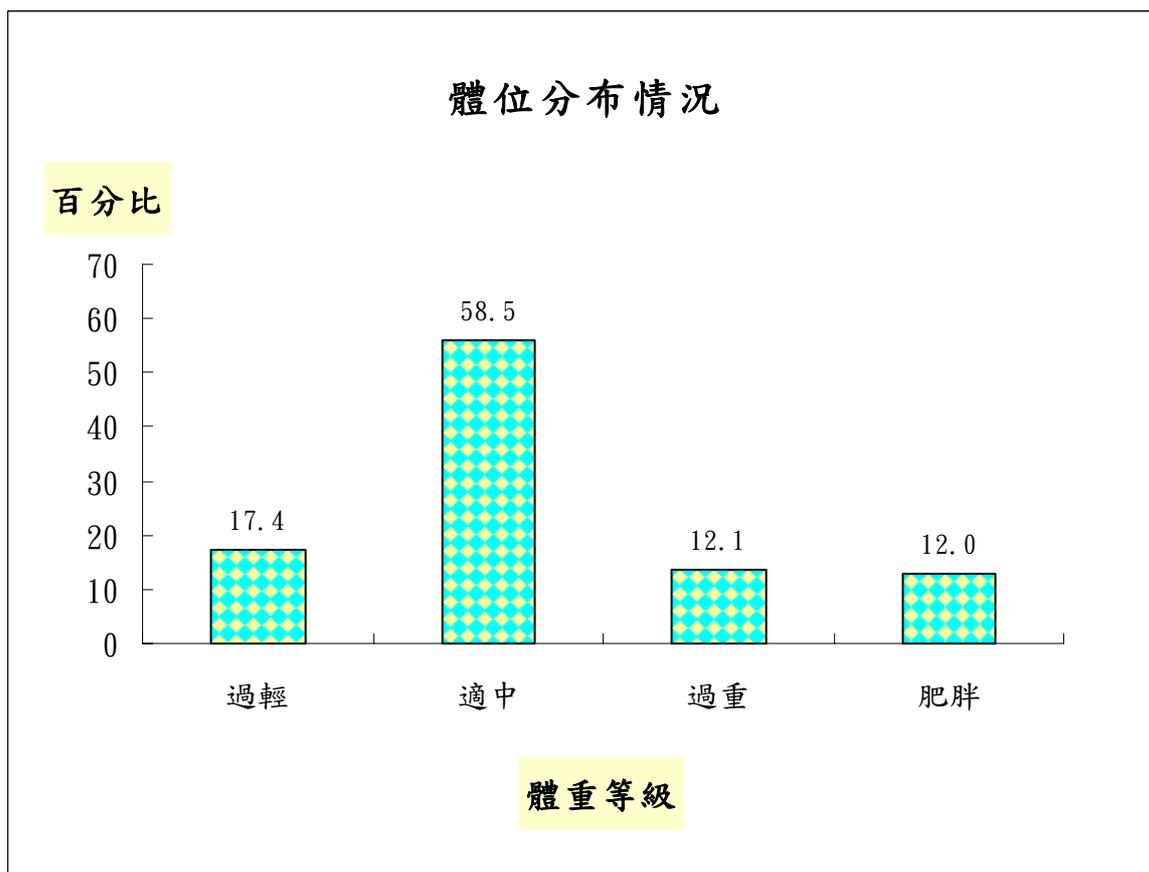
## 一、依據

1. 中華民國九十六年十月二十六日府教體字第 0960362576 號辦理。
2. 光明國中九十六年度健康促進學校計畫。

## 二、現況分析

1. 九十六學年度第一學期健康中心統計全校學生體重等級如下：

體重等級	七年級	百分比%	八年級	百分比%	九年級	百分比%	全校	百分比%
過輕	113	16.8	124	19.3	97	15.8	<b>334</b>	<b>17.4</b>
適中	391	58.3	367	57.3	368	60.1	<b>1126</b>	<b>58.5</b>
過重	81	12.1	80	12.5	72	11.8	<b>233</b>	<b>12.1</b>
超重(肥胖)	86	12.8	70	10.9	75	13.3	<b>231</b>	<b>12.0</b>



2. 體重分級係以行政院衛生署所頒布「兒童與青少年肥胖定義」中之 BMI 數值為區分標準，身體質量指數 (BMI) 依性別、年齡而有不同，詳如下表。

BMI 數值 體重等級	七年級		八年級		九年級	
	男生	女生	男生	女生	男生	女生
過輕	<16.4	<16.4	<17	<17	<17.6	<17.6
適中	16.4-21.5	16.4-21.6	17.0-22.2	17.0-22.2	17.6-22.7	17.6-22.7
過重	21.5-24.2	21.6-23.9	22.2-24.8	22.2-24.6	22.7-25.2	22.7-25.1
肥胖	>24.2	>23.9	>24.8	>24.6	>25.2	>25.1

3. 全校學生共 1924 名，體位極端值比例（體重過輕及肥胖）共占全體 29.4%。

### 三、改善對策

1. 全校宣導健康體位概念，由專業營養師進行青少年健康飲食營養概念宣導，建立正確健康的體型意識。
2. 擬定光明國中體位異常學生之專案管理辦法（詳如附件一）。

## 光明國中體位異常學生之專案管理流程

一、全校宣導健康體位概念，由專業營養師進行青少年健康飲食營養概念宣導，建立正確健康的體型意識。

二、擬訂體位不健康學生之管理辦法：

1. 實施對象：健康中心以 BMI 數值評估，屬體重過輕或肥胖體位，經家長同意並簽署同意書者。

2. 上課時間：每週四聯課活動時間。

3. 上課地點：光明國中。

4. 上課教師：由學校具營養師資格及本校體能訓練之專業老師擔任。

5. 實施要點：每二星期測量一次身高、體重（利用星期三或星期五的午休，吃午餐前，空腹測量）。計畫實施前後，每位學生皆測試坐姿體前彎、立定跳遠、一分鐘仰臥起坐及 800 或 1600 公尺跑走，建立可監測的具體指標。。

6. 課程內容：如附件二。

三、定期監測全校學生身高、體重變化，掌握青春期學生發育狀況。

## 家長通知函及同意書

親愛的家長：

您好，俗稱「肥胖是健康剋星」，肥胖的兒童與青少年較易疲倦、呼吸急促、造成心血管器官負荷、體能較差，進而引起心血管疾病，甚至影響同儕關係。教育部為輔導學生適當實施體重控制，實踐健康生活並早期預防心血管疾病之發生，正推動校園學生體重控制工作。

導致肥胖的原因是多方面的，大部分可藉適當節制飲食與增加運動量等方法，達到減重之效果。在整個過程中，極需 貴家長之參與、支持、督促與合作，請隨時注意貴子弟日常飲食內容，避免攝取過多熱量與油脂，儘量少吃零食、甜食與高糖飲料，同時宜多運動，以消耗能量，促進健康。

本校為「健康促進學校」，本學期將利用聯課活動時間推動學生體重控制工作，指導學生做好體重控制工作，惟該項工作係採自願參加方式。

特辦理本項意願調查，倘同意 貴子弟參加，請將下表填妥交由 貴子弟攜回學校繳交，為了 貴子弟之健康，望您我共同關心、參與並採取適切行動，謝謝您的合作。

敬 祝

健康快樂 闔府平安

光明國中 敬啟

中華民國 96 年 9 月 11 日

---

### 回 條

本人**願意**與學校共同輔導\_\_\_\_年\_\_\_\_班學生\_\_\_\_\_實施體重控制，並請學校適切輔導學生正確的飲食行為及增加學生運動量與時間，本人亦將 配合注意其日常飲食行為，避免攝取過多熱量與脂肪，多鼓勵參與活動並參加 貴校所舉辦之體重控制社團。

備註：本人子女之疾病史如下：

- 1. 曾患心臟病。
- 2. 曾患氣喘。
- 3. 曾患肝病。
- 4. 曾患腎臟病。
- 5. 其他\_\_\_\_\_
- 6. 以上疾病皆無。

學生家長：\_\_\_\_\_（請簽名）

## 體重控制計劃實施方法及內容

首先對體重控制班的學生施行前測（包括體適能、飲食問卷），再由專業的體育老師、營養師與護理師三管齊下施以**運動、營養教育及生活指導**，計畫實施期間每二星期測量一次身高、體重。計畫實施內容如下：

**（一）運動方面：**（每週二、週三早自修 7：30~8：00 及週四聯課 15：20~15：50）

1. 你的運動量夠嗎？
2. 運動不要受傷-準備運動要會做
3. 多運動少肥胖-認識有效減肥運動
4. 運動其實很簡單-大家都會的步行
5. 其實我不懶-身體活動自我監督

**（二）飲食指導課程表：**

日期	課程內容	日期	課程內容
9/13	課程介紹	11/22	健康飲食家－營養成分標示
9/20	飲食情報站－「飲食總體檢」	11/29	停課乙次（第二次段考）
9/27	停課乙次（教師節慶祝活動）	12/6	停課乙次（藝能科考試）
10/4	認識熱量（熱量需求計算）	12/13	吃出健康與活力－健康外食達人酷
10/11	飲食金字塔介紹	12/20	蔬拉手捲
10/18	認識食物及其份量（part 1）	12/27	家庭有氧健康操介紹
10/25	認識食物及其份量（part 2）	1/3	健康體能向前衝－「健康體適能」（part 2）
11/1	健康飲食指南－健康新煮張	1/10	期末體適能檢測
11/8	飲食看燈行，活力加把勁	1/17	第三次段考
11/15	健康飲食家－健康點心與垃圾食物		

**（三）測驗與測量：**

1. 基本體能測驗：  
利用每個月的最後一個星期之星期三早自修，測試坐姿體前彎、立定跳遠、一分鐘仰臥起坐及 800、1600 公尺跑走。
2. 身高、體重測量：  
每二星期測量一次，利用星期三或星期五的午休，吃午餐前，空腹測量。

**標準體重使你（妳）更健康！ 衛生組關心你（妳）~~**