台南市大橋國小103學年度學生健康體位實施計畫

壹、依據：

一、教育部97年5月20日台體（二）字第0970145838號函辦理。

二、臺南市政府教育局100年9月23日南市教體(二)字第100074267號函。

三、本校103學年度健康促進學校計畫書。

貳、目標：

一、建立學生正確的營養知識和飲食習慣，以控制體重。

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、透過活動的實施，教導學生正確的體型意識及理想體重對健康的重要；並鼓勵家長配合輔導，協助學生從事行為改變，以達體重控制之效。

四、輔導學生適當實施體重控制，實踐健康生活。

參、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、『體控班』的對象：篩選四年級男生BMI值≧22.9、女生BMI值≧22.3，並經家長同意的學生。

肆、實施時間：

一、全校性自103年9月1日至104年6月30日止。

二、每週一至週五8：00～8：30時間，實施全校營養與飲食指導及教學。

三、『體控班』教學與運動期間：104年4月1日至104年5月31日。

四、『體控班』每週六及週日，請家長配合記錄飲食日誌及飲食指導。

陸、實施內容及進度：

實施項目	實施要點	負責單位	預定期間	備註
擬定實施計畫	1.收集相關資料 2.成立工作小組	學務處 學務處	103年9月	
體控班工	召集並開協調會	學務處	103年9月	

作小組會議				
身高體重檢測	全校學生舉行並將資料輸入電腦統計	健康中心	103 年 9 月	
全校性相關教學活動	1.正確營養知識及飲食習慣 2.認識運動之重要性 3.瞭解體重控制之意義 4.明白異常體位的意義及對身心健康之危害 5.全校實施健康操 6.午餐飲食與營養教學	營養師 體育組 體育組 導師 學務處 體育組 午餐委員會	103 年 9 月 至 104 年 6 月	
成立『體控班』	1. 特殊體質再調查 2. 選定四年級學生（分發意願調查並取得家長同意書） 3.舉行家長座談，以取得家長之認同 4.指導學生填寫調查表及評估表： ①飲食狀況評量表 ②身體活動狀況評量表 5.學生體適能測量 6.辦理『體控班』學生健康檢查 7.指導學生使用「我的健康飲食日記」 8.實施體能活動 9.營養與衛生指導	體育組 健康中心 體育組 體育組 營養師 體育組 衛生組	104 年 3 月 至 104 年 5 月	附件一 附件二
教育宣導	1.舉辦相關藝文活動	學務處	103 年 9 月	

活動	2.午餐營養教育指導 3.分發宣導單張 4.舉行親職專題講座	營養師 導師 學務處	至 104 年 6 月	附件三 附件四
成果報告	1.彙整相關資料 2.召開工作小組會議檢討得失，分析及評估成效 3.獎勵體控班績優學生	學務處 體育組 學務處	104 年 7 月	

柒、本計畫經校長核准後實施，修正亦同。

衛生組長　　體育組長　　營養師

護理師　　學務主任　　校長

附件一

大橋國小體位異常學生之專案管理流程

一、 實施對象：

健康中心評估BMI值屬於體重超重體位，經家長及導師同意並簽署同意書者，成立『體控班』。

二、現況分析

103學年度第二學期,健康中心統計四年級男生BMI值≧22.9、女生BMI值≧22.3之學生，人數如下：

年級	體重超重人數	百分比%
四年級	31	14.5%

三、上課時間、地點：104年4月1日至104年5月31日。

每周三、四、五上午8：00～8：30晨間活動時間(詳如附件一)

時　間	課　程	上課地點	負責人
星期三	營養教育	補校教室	營養師
星期四、五	體適能訓練	操場	體育組

四、開課當天及團體結束時實施體適能檢測，內容有：BMI檢測、柔軟度、瞬發力、肌耐力、心肺耐力，建立可監測的具體指標。

五、課程內容包括：1.營養教育 2.長跑訓練 3.跳繩 4.球類活動 5.律動體操 6.活力有氧 7.體適能檢測（前、後測）。

大橋國小~~104年度體控班課程表及配合事項

1.招收對象：　BMI值男生≧22.9女生≧22.3體重超重之四年級學童。

2.課程配合事項：　需填寫飲食日誌及做基本量測。

3.開班時，**每週四按自課表**須先至健康中心量體重(身高)、腰圍及臀圍等。

4.上課時間：　08:00~~08:40

體重控制課程表

日期	對象	課程內容	實施單位/講師	備註
2月25日	4年級學生	體重分析及個案篩選	蔡健鵬衛生組長 李婉青護理師 溫純綿護理師	
3月9日	成立體控班	徵求學生及家長同意	蔡健鵬衛生組長	
4月2日	體控班~~星期四	＊體控班量身高、體重、腰臀圍、血壓等　＊體控班開訓典禮　＊健康宣言	蔡健鵬衛生組長 李婉青護理師 溫純綿護理師 鄭靖檍營養師	＊4/2事前準備~~相見歡
4月8日	體控班~~星期三	＊學童營養知識態度及飲食行為調查表 ＊飲食日記填寫	蔡健鵬衛生組長 鄭靖檍營養師	＊4/8事前準備~~相見歡
4/15、4/22、4/29、5/6、5/13、5/20、5/27	體控班~~星期三	1.認識自己與健康體位&個別飲食指導及諮詢。 2.認識六大類食物&個別飲食指導及諮詢。3.六大類食物應用&個別飲食指導及諮詢。4.小小標示大大有用&個別飲食指導及諮詢。5.飲食停看聽&個別飲食指導及諮詢 。6.零食與點心的差別&個別飲食指導及諮詢。	鄭靖檍營養師	＊帶筆及健康護照
4/9、4/16、4/23、4/30、5/7、5/14、5/21、5/28	體控班~~星期四	＊體適能訓練 ＊體控班量身高、 體重、 腰臀圍、血壓等	蔡健鵬衛生組長 張慶雄體育組長	＊體控班先至健康中心集合 ＊協助基本量測人員 李婉青護理師 溫純綿護理師 鄭靖檍營養師
4/10、4/17、4/24、5/1、5/8、5/15、5/22	體控班~~星期五	＊體適能訓練	蔡健鵬衛生組長 張慶雄體育組長	
5/29 星期五	體控班全體學生	1.頒獎 2.成果檢討與心得交換 3.學童營養知識態度及飲食行為調查表	張忠祺校長 賴宗明學務主任 蔡健鵬衛生組長 張慶雄體育組長 李婉青護理師 鄭靖檍營養師	＊帶筆及健康護照

附件二

大橋國小**體重控制班**報名表

<table>
<tr><td>姓名</td><td></td><td>出生年月日</td><td></td><td>性別</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="6">年級　　班　　座號：</td></tr>
<tr><td colspan="6">身高：　　公分　體重：　　公斤　BMI 值：</td></tr>
<tr><td colspan="6">緊急聯絡人：　　聯絡電話：</td></tr>
<tr><td colspan="6">聯絡地址：</td></tr>
<tr><td colspan="6">同　意　書

茲同意學生_____參加大橋國小辦理體重控制班，全程配合老師的課程指導，以達到有效體重控制之目標。

p.s.若學童本身有心臟病等特殊疾病，請家長審慎評估是否同意參加。

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。

家長簽名：_____

聯絡電話：_____

與學生關係：_____</td></tr>
</table>

附件三　兒童與青少年肥胖與過瘦定義

附表

兒童及青少年肥胖定義(BMI 標準)　　資料來源：行政院衛生署

	男				女			
年齡	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
	(BMI≦)	介於	(BMI≧)	(BMI≧)	(BMI≦)	介於	(BMI≧)	(BMI≧)
2	15.2	15.2~17.7	17.7	19	14.9	14.9~17.3	17.3	18.3
3	14.8	14.8~17.7	17.7	19.1	14.5	14.5~17.2	17.2	8.5
4	14.4	14.4~17.7	17.7	19.3	14.2	14.2~17.1	17.1	18.6
5	14	14~17.7	17.7	19.4	13.9	13.9~17.1	17.1	18.9
6	13.9	13.9~17.9	17.9	19.7	13.6	13.6~17.2	17.2	19.1
7	14.7	14.7~18.6	18.6	21.2	14.4	14.4~18	18	20.3
8	15	15~19.3	19.3	22	14.6	14.6~18.8	18.8	21
9	15.2	15.2~19.7	19.7	22.5	14.9	14.9~19.3	19.3	21.6
10	15.4	15.4~20.3	20.3	22.9	15.2	15.2~20.1	20.1	22.3
11	15.8	15.8~21	21	23.5	15.8	15.8~20.9	20.9	23.1
12	16.4	16.4~21.5	21.5	24.2	16.4	16.4~21.6	21.6	23.9
13	17	17~22.2	22.2	24.8	17	17~22.2	22.2	24.6
14	17.6	17.6~22.7	22.7	25.2	17.6	17.6~22.7	22.7	25.1
15	18.2	18.2~23.1	23.1	25.5	18	18~22.7	22.7	25.3
16	18.6	18.6~23.4	23.4	25.6	18.2	18.2~22.7	22.7	25.3
17	19	19~23.6	23.6	25.6	18.3	18.3~22.7	22.7	25.3
18	19.2	19.2~23.7	23.7	25.6	18.3	18.3~22.7	22.7	25.3

資料來源：行政院衛生署

附件四

_____小朋友的體重過重（或肥胖）之自我管理原則：

1. 維持理想體重：體重過重、肥胖容易引起糖尿病、高血壓與心血管疾病。小孩體重過重，盡量不要減肥，應控制適當飲食及有恆運動習慣，因為身高會增加，自然會恢復正常身材。
2. 均衡攝食各類食物：每日奶類 2 杯、水果類 3 份、蔬菜類 4 份、油、糖、鹽減少次數與份(4-12 歲適合)量、蛋豆魚肉類 2-3 份、五穀根莖類 2-3 碗。
3. 三餐以五穀為主食：米、麵含豐富澱粉及多種必需營養素，是最理想的熱量來源。
4. 盡量選用高纖維的食物，可預防便秘、降低膽固醇，如豆類、蔬菜類、水果類、糙米、全麥製品、番薯等。
5. 少油、少鹽、少糖的飲食原則：平時少吃肥肉、五花肉、肉燥、香腸、核果等脂肪高之食物，少吃味精、醃漬品及中西式糕餅。
6. 多攝取鈣質豐富食物：可促進正常的生長發育。鈣質較多食物有奶製品、小魚乾、海藻類、深色蔬菜及豆製品。
7. 多喝白開水：市售飲料含高糖分，經常飲用不利於體重控制。
8. 身體質量指數（BMI）＝體重（kg）/身高（m×m）

_____小朋友的體重過重（或肥胖）之自我管理原則：

1. 維持理想體重：體重過重、肥胖容易引起糖尿病、高血壓與心血管疾病。小孩體重過重，盡量不要減肥，應控制適當飲食及有恆運動習慣，因為身高會增加，自然會恢復正常身材。
2. 均衡攝食各類食物：每日奶類 2 杯、水果類 3 份、蔬菜類 4 份、油、糖、鹽減少次數與份(4-12 歲適合)量、蛋豆魚肉類 2-3 份、五穀根莖類 2-3 碗。
3. 三餐以五穀為主食：米、麵含豐富澱粉及多種必需營養素，是最理想的熱量來源。
4. 盡量選用高纖維的食物，可預防便秘、降低膽固醇，如豆類、蔬菜類、水果類、糙米、全麥製品、番薯等。
5. 少油、少鹽、少糖的飲食原則：平時少吃肥肉、五花肉、肉燥、香腸、核果等脂肪高之食物，少吃味精、醃漬品及中西式糕餅。
6. 多攝取鈣質豐富食物：可促進正常的生長發育。鈣質較多食物有奶製品、小魚乾、海藻類、深色蔬菜及豆製品。
7. 多喝白開水：市售飲料含高糖分，經常飲用不利於體重控制。
8. 身體質量指數（BMI）＝體重（kg）/身高（m×m）

食物代換表：食物份量估計法

每日建議量	換算單位
五穀根莖類 2～3 碗	**一 碗** ＝飯 1 碗＝饅頭 1 個＝綠豆、紅豆 1 碗＝稀飯 2 碗＝麵條 2 碗＝冬粉 2 碗＝漢堡麵包 2 個＝蘿蔔糕 4 塊＝小餐包 4 個＝土司 4 片＝水餃皮 12 片＝蘇打餅乾 12 片＝芋頭 1 個＝番薯 1 個＝玉米 2 根＝馬鈴薯 2 個
蔬菜 4 份	**每 份** ＝煮熟的蔬菜半碗或 1 碗未煮熟的深綠色葉菜類、香菇、花椰菜、胡蘿蔔、洋蔥、番茄、高麗菜、茄子
水果 3 份	**每 份** ＝棒球大小的水果 1 個 （柑橘、小蘋果、柿子）＝壘球大小的水果 1/2 個 （泰國芭樂、香瓜、梨、釋迦、葡萄柚）＝躲避球大小的水果 1/6 個 （小玉西瓜、鳳梨、木瓜）＝香蕉半根＝葡萄 12 顆＝蓮霧 2 個
奶類 2 杯	**每 杯** ＝240 cc牛奶 1 杯＝優酪乳 1 杯＝起司 1 片＝奶粉 3 匙
蛋豆魚肉 2～3 份	**每 份** ＝蛋 1 個＝豆腐 1 塊＝五香豆干 2 片＝豆漿 1 杯＝肉類或家禽或魚類 1 兩（約成人半個手掌大，小朋友一個手掌大）
油、糖、鹽 減少次數 減少份量	巧克力、布丁、糖果、冰淇淋、洋芋片、可樂、汽水、加味水、稀釋果汁飲料、運動飲料、奶球、奶油、沙拉醬、沙茶醬、蛋黃醬、番茄醬等調味醬料

大橋國小午餐執行委員會關心您

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。

導致過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，達到適當體重的效果。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。

本校在本學期4月1日~5月31日每週三、四、五，將利用晨間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

大橋國小學務處　敬啟

中華民國104年3月9日

回　　條

□同意　　□不同意

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課程。

學生家長：_____(請簽名)

大橋國小體重控制班前測題目

是非題 問答題：　　班級　　座號　　姓名

1.(　　)肥胖只是外觀上的問題，只要目前身體沒有病痛就行了，並不需要減肥。

2.(　　)早餐吃得少，午餐吃得飽，晚餐吃得好是目前普遍流行最好的生活飲食型態。

3.(　　)減肥時期的攝食，應少吃煎過或是油炸的，而應該以烤的，水煮或是清蒸的烹調方式較好。

4.(　　)為了快速降低體重，可以每天只吃一餐或是兩餐，甚至不吃東西只喝水。

5.(　　)每天定時定量，只吃三餐，不吃消夜零食，而且吃飯細嚼慢嚥有助於減重的進行。

6.(　　)良好的運動習慣應該遵守『333』原則，也就是一週至少運動三次，一次至少三十分鍾，且心跳數達到每分鐘 130 下。

7.(　　)既然運動是減肥及增重的不二法門，為了早日達到標準體重，甚至可以過度的運動。

8.(　　)慢跑跟撞球兩者相比，慢跑可以消耗更多的熱量。

9.(　　)運動完後 1~2 個小時之內，最好不要馬上吃含高熱量的東西，因為這個時候腸胃的吸收功能比較好。

10.(　　)每日吃兩份水果，不要用果汁代替新鮮水果。

11.(　　)減肥需要一個很長時間的努力，所以今天我少吃一點的話，明天就可以多吃一點了。

12.(　　)吃減肥藥是減肥最好而且最快的方法，而且市面上減肥成藥很多，所以服用的時候，可以不必先去看醫生。

13.(　　)最好的減肥方法是飲食控制搭配適當運動。

14.(　　)家人與朋友的支持，是減肥成功重要的一項因素。

15.(　　)一旦我達到標準體重之後，我就可以百無禁忌的大吃大喝了。

16. 我希望達到體重控制目標每週減少幾公斤？

答：

17 .在三餐之間想吃東西該怎麼辦？

答：

18.「可樂」、「白開水」、「巧克力牛奶」、「奶茶」，你會選擇哪一種飲料，為什麼？

答：

19.下雨天你還會持續運動嗎？不能到戶外活動，你會選擇做什麼運動？

答：

20.吃各種肉類的時候，什麼地方最好不要吃，才不會造成身體的負擔？為什麼？

答：

大橋國小體重控制班學員飲食行為狀況評量表

班級:_____座號:_____姓名:_____

第一部份：進食行為

請你根據最近一個月的飲食狀況，在每一題右方邊的答案欄數字中，圈選一個最符合的答案（如1　2　3　4　5）

從未：十次中約有一次或不曾如此

很少：十次中約有二至三次

偶爾：十次中約有四至六次

常常：十次中約有七至八次

總是：十次中約有九至十次你是這樣嗎？

你是這樣嗎？	從未	很少	偶爾	常常	總是
1.不注意控制自己的飲食量	1	2	3	4	5
2.不固定吃三餐，有時會省略某餐	1	2	3	4	5
3.在三餐以外時間吃東西	1	2	3	4	5
4.吃東西時會細嚼慢嚥(會嚼 20 次以上才吞下去)	1	2	3	4	5
5.吃東西一定會吃光，不會剩下或一直吃到很飽為止	1	2	3	4	5
6.在唸書或看電視時吃東西	1	2	3	4	5
7.在情緒不好、感覺壓力或無聊時吃東西	1	2	3	4	5
8.用吃來獎勵自己或慶祝	1	2	3	4	5
9.在很想吃的時候，找到什麼吃什麼	1	2	3	4	5
10.有好吃的東西在面前時，是不會拒絕的	1	2	3	4	5

第二部份：進食技巧

你在家或外出吃東西時會這麼做嗎？	從未	很少	偶爾	常常	總是
1.吃肉時，會將肥肉及皮去掉再吃，或只選擇瘦肉的部份吃	1	2	3	4	5
2.將油炸食物剝去外層裹粉再吃	1	2	3	4	5
3.在選菜時，會選擇脂肪含量較低的菜色	1	2	3	4	5
4.吃蛋糕時，會去掉上面或夾層中的鮮奶油或巧克力裝飾再吃	1	2	3	4	5
5.喝湯時，會先將上面的浮油撈掉再喝	1	2	3	4	5
6.以低脂奶取代全脂奶	1	2	3	4	5
7.吃煮燙的蔬菜或生菜時，會淋上肉汁、麻油、沙拉醬或蛋黃醬(美乃滋)	1	2	3	4	5
8.吃肉時，會選擇吃大塊或整塊的肉	1	2	3	4	5
9.吃飯時，會用滷汁、菜湯拌著吃	1	2	3	4	5
10.吃調理食品或速食麵時會油包全部加入	1	2	3	4	5
11.吃湯麵時，會將湯全部喝完	1	2	3	4	5

大橋國小健康促進學校體重控制班心得回饋單

班級：_____　　座號：_____　姓名：_____

題目選項	是	否	不知道	原因
這個課程對你是否有幫助？				1. 體重下降和降低ＢＭＩ指數 2. 體能變好 3. 瞭解肥胖帶來的疾病 4. 哪些東西該吃哪些不該吃
是否喜歡此種課程？				不喜歡 1. 太累了。 2. 浪費時間。 喜歡 1. 遊戲很有趣。 2. 因為會讓我變成一個大帥哥（美女）。
如果再有這種課程，是否願意再參加？				願意 1. 可以繼續瘦下去。 2. 遊戲很好玩。 不願意 1. 早上小考沒考，沒時間補考。 2. 太累了，體育課就夠了。 3. 課業趕不上。 4. 無趣。

心得回饋

請就自己在參加體重控制班這段期間的改變，如：飲食、運動、行為習慣等，寫出至少 50 字的心得感想，以供下次辦理體控班參考，謝謝。