

國立曾文高級家事商業學校 114 年度健康體位活動計畫書

壹、 依據

- 一、 臺南市政府衛生局 103 年 2 月 20 日南市衛國健字第 1030034332 號辦理。
- 二、 114 年度國立曾文高級家事商業學校健康促進學校實施計畫。

貳、 計畫目的

根據本校健康中心針對學生體位的統計，114 學年度第一學期過重及超重有 295 人，比例為 36.3%。亞東紀念醫院蔡美華醫師提到，在這 20 年內青少年肥胖盛行率已越來越高。而青少年肥胖症，會提高血脂肪、血壓、血糖及影響腎臟功能、肝臟功能；嚴重的體重過重會使青少年睡眠中呼吸停止，肥胖症對青少年的心理生活質量有負面的影響及歧視，因此學生的健康體位值得重視。

影響體位的原因與規律運動及健康飲食有關，鼓勵校內師生養成紀錄運動及飲食的習慣，善用課餘時間增加師生一日的身體活動量以提高熱量消耗；藉由一週的飲食紀錄可以讓家長及老師們了解攝取油炸食物(如薯條、炸雞等)或含糖飲料(如可樂、汽水、奶茶等)的頻率多寡等。透過推廣動態生活及注重健康飲食習慣，落實動態生活及健康的飲食習慣，教導本校師生正確的健康生活型態，營造健康成長的永續校園環境。

參、 主辦單位：國立曾文高級家事商業學校。

肆、 執行單位：本校學務處衛生組。

伍、 實施辦法

一、 對象：

學生體重控制班：本校 114 學年度第二學期在學一、二年級學生，且依行政院衛生署發布的「兒童與青少年肥胖定義」BMI 標準判讀為 $BMI \geq 25 \text{ kg/m}^2$ ，且經家長同意之學生。

二、 辦理期間：

學生體重控制班：即日起至 114 年 6 月 2 日止。

三、 學生體重控制班實施內容：

- (一) 限額 15 名，依照完成報名手續順序，額滿為止。
- (二) 家長同意書：報名參加的學生，須徵求家長同意。
- (三) 體重、體脂肪測量：
 1. 每週二中午午休至健康中心測量身高及體重。
 2. 每個月的最後一個週二中午午休至健康中心測量體脂肪。
 3. 敬請護理師協助學生測量及登記身高、體重、體脂肪。
- (四) 健康飲食及代謝症候群相關宣導：
 1. 每週針對參加學生油炸食物及含糖飲料的填寫紀錄檢視學生高熱量食物是否攝取過量。
 2. 衛生組及健康中心不定期對校內進行健康飲食、規律運動及代謝症候群等健康知識的相關宣導或舉辦相關講座。
- (五) 運動時間累積方式：

1. 參加學生每日至少累積運動(如快走、跑步、跳繩)30 分鐘，可以利用每一節下課時間 10 分鐘的時間累積至 30 分鐘，或利用放學後的時間運動至少 30 分鐘等(體育課不列入計算)，以增加一日的身體活動量。
2. 對運動量較不足的學生，請家長假日增加孩童的中度活動量(微喘，但還可以說話)，可選擇如球類運動、跳繩、玩飛盤、登山健行、騎自行車等自己有興趣的運動項目，運動時間由每次 10 分鐘逐漸延長至每次 20 分鐘或 30 分鐘。
3. 請每日登記運動時間及項目，並累積每週運動總時間。

(六) 報名方式：

請於 115 年 3 月 9 日(一)中午 12:00 前上網填報資料，報名網址：
<https://forms.gle/kpFBJpUMhzyMbevM8>，且須於 115 年 3 月 9 日(一)中午 12:00 前將家長同意書繳交至衛生組。

(七) **參與者須行宣誓且須全程參與活動，不可中途退出(無法參加者需請假)，且禁止使用激烈且不健康的方式進行體重控制，若違反此項規定，則取消資格。**

陸、 嘉獎方法：請校長於公開場合授獎，以資鼓勵。

參加對象	成 果	獎 勵
學生體重控制班	BMI 下降 2(含)以上 或體脂肪下降 2.1%以上	小米手環 1 支或等值獎品及嘉獎三次 (僅限 2 人)
	BMI 下降 1.5-2 之間(不含 2) 或體脂肪下降 1.6-2%	行動電源或等值 500 元獎品及嘉獎二次 (僅限 3 人)
	BMI 下降 1-1.5 之間(不含 1.5) 或體脂肪下降 1.1-1.5%	等值 300 元獎品及嘉獎乙次 (僅限 4 人)
	BMI 下降 0.5-1 之間(不含 1) 或體脂肪下降 0.5~1%	嘉獎乙次
	全勤獎 (按時測量且 5 次課程皆參與)	300 元等值獎品
依實情況進行調整獎勵發放		

柒、 經費來源：由本校 114 年度健康促進學校計畫經費開支。

捌、 本計畫經陳 校長同意後實施，修正時亦同。

114-2 國立曾文家商 學生體重控制班課程時間

次數	課程日期	時間	課程內容	授課教師	授課地點
1	115/3/11(三)	第五.六節 15:00-15:50	講座： 健康飲食與減重	陳鈺臻 外聘講師	探究教室
2	115/3/17(二)	第八節 16:10-17:00	間歇跳繩	陳映帆	學務處旁 中廊
3	115/3/30(一)	第八節 16:10-17:00	超慢跑	陳映帆	學務處旁 中廊
4	115/4/7(二)	第八節 16:10-17:00	間歇跳繩	陳映帆	學務處旁 中廊
5	115/4/13(一)	第八節 16:10-17:00	超慢跑	陳映帆	學務處旁 中廊
6	115/4/20(一)	第八節 16:10-17:00	間歇跳繩	陳映帆	學務處旁 中廊
7	115/4/27(一)	第八節 16:10-17:00	超慢跑	陳映帆	學務處旁 中廊
8	115/5/11(一)	第八節 16:10-17:00	間歇跳繩	陳映帆	學務處旁 中廊
9	115/5/18(一)	第八節 16:10-17:00	超慢跑	陳映帆	學務處旁 中廊
10	115/5/25(一)	第八節 16:10-17:00	間歇跳繩	陳映帆	學務處旁 中廊
11	115/6/1(一)	第八節 16:10-17:00	超慢跑	陳映帆	學務處旁 中廊