

依照原因研擬相關改善計畫

台南市新化國小 103 學年度各項體格缺點學生改善計畫

一、依據：

臺南市新化區新化國民小學 103 學年度健康促進學校實施計畫

二、目的：

- (一) 改善學生身體質量指數
- (二) 促進學生身體健康
- (三) 追蹤、關懷體格缺點學生

三、實施方式：

(一) 針對體重超重或過重的學生

- 1、天天吃優質早餐。
- 2、天天睡足 8 小時。
- 3、天天吃 5 個拳頭大小的蔬果(3 蔬 2 果)。
- 4、用水果、低脂牛奶取代糕餅點心、油炸食物。
- 5、定時定量。
- 6、不以食物作為獎懲。
- 7、四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時。
- 8、在餐桌前專心用餐。
- 9、細嚼慢嚥。
- 10、天天累積 60 分鐘以上的運動；
- 11、天天走路上下學；
- 12、飯後散步。
- 13、天天喝足 1500 c.c.的白開水；
- 14、不喝含糖飲料。

(二) 針對體重過輕的學生

- 1、天天吃優質早餐。

- 2、天天睡足 8 小時。
- 3、天天吃 5 個拳頭大小的蔬果(3 蔬 2 果)；
- 4、天天吃優質蛋白約一手掌大小量；
- 5、天天喝兩杯低脂牛奶；
- 6、用水果、低脂牛奶取代點心；
- 7、不以食物作為獎懲。
- 8、四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時；
- 9、在餐桌前專心用餐。
- 10、一週累積 210 分鐘的戶外運動(天天運動 30 分鐘)。
- 12、天天喝足 1500 c.c.的白開水。

(三) 針對其他缺點的學生

- 1、依醫囑照顧。

四、本計畫經校長核章後實施，修正後亦同