

臺南市新化國小 104 學年度提升學生健康體位計畫

一、依據：教育部 101 學年度健康體位輔導與推廣計畫

二、目標：

(一)為提升健康體位，以具實證基礎的行為指標為目標，運用現有的教學及自主管理資源，推動目標導向、多元策略的健康體位方案。

(二)為提升本校學生體位適中率，鼓勵推動健康體位成效有功學校。

(三)藉由推動體位不佳學生健康管理，強化本校推動健康體位管成效。

三、實施內容：以策略融入、行為監控、實證評值為主軸以達成目標。

(一)挑選體位過重或超重的學生參加健康體位班。

(二)實施前後測，運用前後、測資料，分析體位不良學生改變成效。

(三)執行健康體位改善措施，建立個案管理。

(四)全校推動健康體位五大核心能力(85210)

1.睡滿八小時:

(1)教導規律的讀書習慣安排時間。

(2)培養良好且規律的睡眠習慣。

(3)適度生活規範。

(4)睡前避免看電視、打電腦、玩電動等聲光刺激大的活動。

2.天天五蔬果(包含午餐蔬菜吃光光):

(1)提供學生足量多色蔬果。

(2)用一拳半大小的盛勺裝量。

(3)監督午餐打菜之蔬菜份量。

(4)督促學生吃光蔬菜才可離開教室。

(5)細嚼慢嚥，用餐時間要滿 20 分鐘。

3.每日四電少於二(看電視、玩電動、打電腦、用電話少於二小時，用戶外活動 60 分鐘，取代久坐):

(1)督促學生下課離開座位、走出教室，遠眺、運動、伸展。

(2)設計教學活動近距離用眼限制在 30 分鐘內。

(3)發展、鼓勵下課時間之動態活動。

(4)不鼓勵學生去網咖。

(5)學校電腦加裝螢幕暫歇軟體。

4.天天運動30分鐘(活力210，體育課要把握):

(1)善用外掃。

(2)課間運動提供足夠運動器材。

(3)靜態晨間與課間活動改成動態運動。

(4)發展下課 10 分鐘的動態遊戲、運動。

(5)發展校本運動。

(6)發展室內運動。

(7)發展有趣的運動。

(8)早自習變成早運動。

(9)登錄運動時間。

(10)動態回家作業。

5.喝足白開水 1500cc(零含糖垃圾飲料食物):

(1)教室人人有水杯。

(2)外出人人帶水壺。

(3)午餐附餐不提供含糖飲料。

(4)不以含糖飲料獎勵學生。

(五)提供多元化教學內容，吸引更多學生加入運動行列，提升健康體適能。

(六)發展健康教育與活動，增加校園動態活動機會，營造健康校園環境。

(七)對體位不佳學生家長提供健康指導與健康服務。

四、獎懲標準:

(一)體重過重者參加健康體位班學生體位 BMI 下降者，發予禮物；體重過輕者參加健康體位班學生體位 BMI 上升者，發予禮物

(二)參加健康體位班學生每天認真運動喝白開水者，發予禮物。

五、本辦法經校長核定後實施，修正時亦同。