

## 新化國小 104 學年度第二學期健康體位班計畫書

### 一、依據

台南市新化國小 104 學年度健康促進計畫

### 二、目的：

- 〈一〉減少校內肥胖兒童，因為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。
- 〈二〉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，推動校園學生體重控制工作，養成正確飲食及規律運動習慣，建立正確健康概念並身體力行。

### 三、注意事項：

參加對象：四、五、六年級經學校健康中心評估 BMI 值顯示為體重超重者。

活動目的：為協助體位不良學生改善體位健康，利用每周一天早自修時間，培養學生建立正確的飲食和運動的觀念，以達到健康體位。

活動時間：105 年 3 月 16 日起至 4 月 27 日止【每周三早自修時間 7:55-8:35】。

活動地點：視聽教室。

活動教師：配合衛生所人員及專業人員擔任。

活動課程：配合課程表，每周二 10:10 下課測量體重。

若同意參加上課成員，必須簽署家長同意書並繳交回健康中心統計彙整。

第一堂 105.03.16	1.健康體重篇-評估我的健康資料 2. 活力有氧運動，健康動一動
第二堂 105.03.23	1.運動祕笈 2.規律運動的好處
第三堂 105.04.06	1.健康殺手，全球性產物-肥胖 2. 活力有氧運動，健康動一動
第四堂 105.04.13	1. 食物真相大公開，吃出健康
第五堂 105.04.20	1.左搓搓右揉揉低碳水餃食譜大公開
第六堂 105.04.27	1. 結業式，頒獎 2.填寫認知問卷

### 四、經費：自籌

五：本計畫陳校長核示後實施，修正亦同

104 學年第 2 學期減重成果

編號	班級	座號	姓名	身高	體重	體重下降	BMI 下降
1	4-4	2	黃 諺	136.7	44	↓0.1	0.1
2	4-4	16	陳 安	150.6	85.3	↑0.4	↑0.3
3	4-4	22	鄭 君	139.9	45.5	↓0.3	0.3
4	4-5	8	廖 馮	146.2	49.1	↑1.1	↑0.2
5	4-5	15	蔡 修	140.2	45.7	↑0.3	0.16
6	5-3	19	鄭 宣	155	63.2	↑1	0.3
7	5-4	10	于 齊	142.1	48.5	↑0.4	0.4
8	5-4	25	蘇 閔	150	57.8	↓2.3	1.65
9	5-5	3	簡 宇	145.5	51.2	↓0.7	0.6
10	5-5	4	康 偉	146.4	60.4	↓1.4	0.7
11	5-5	6	穆 佑	155.5	72.8	↑0.4	0.06
12	5-5	9	林 豪	157.3	95.6	↓0	1
13	5-5	14	陳 婕	142.9	50	↑0.9	↑0.1
14	5-6	7	李 育	156	75.9	↓0.6	0.8
15	6-1	13	萬 昇	154.2	62.4	↑0.5	0.3
16	6-4	7	劉 豪	154.6	66.1	↑1.1	↑0.2
17	6-5	8	梁 期	141.2	47.9	↑1.3	↑0.2
18	6-5	10	陳 宏	150.3	61.6	↑3.2	↑0.9
19	6-5	12	周 勳	153.1	72.8	↑1	0.1
20	6-5	14	李 瑋	153.3	61.9	↓0.1	0.3
21	6-5	16	盧 均	161.8	72.8	↑0.2	0.4
22	6-5	25	楊 臻	161.4	64.6	↑0.8	0.1

BMI 下降:5.37

編號	年級	班級	座號	姓名	體重	身高	BMI	體位	
1	四	94.11.124	11	黃諺	44	136.7	23.5	體重	✓
2	四	94.9.14	16	陳安	85.3	150.6	37.6	體重	✓ 83.8
3	四		22	鄭君	45.5	139.9	23.2	體重	✗ 44
4	四		8	廖馮	49.1	146.2	23	體重	
5	四		15	蔡修	45.7	140.2	23.2	體重	✓
6	五		10	于齊	48.5	142.1	24	體重	
7	五		25	蘇閔	57.8	150	25.7	體重	✗
8	五		3	簡宇	51.2	145.5	24.2	體重	
9	五	93.12.5	4	康偉	60.4	146.4	28.2	體重	✓
10	五		9	林豪	95.6	157.3	38.6	體重	✓
11	五		14	陳婕	50	142.9	24.5	體重	
12	五		7	李育	75.9	156	31.2	體重	75.3
13	六	93.6.1	13	萬昇	62.4	154.2	26.2	體重	✓
14	六	93.5.10	8	梁期	47.9	141.2	24	體重	✗ 47
15	六	93.01.02	10	陳宏	61.6	150.3	27.3	體重	
16	六		12	周勳	72.8	153.1	31.1	體重	
17	六	93.02.15	14	李瑋	61.9	153.3	26.3	體重	61.8
18	六	92.11.7	16	盧均	72.8	161.8	27.8	體重	✗
19	六	93.09.18	25	楊臻	64.6	161.4	24.8	體重	✗ 65.2
20				鄭瑄					✗
21		94.12.0	15	穆佑	72	155.5	31		
22		93.2.12	12	劉豪	66	154			

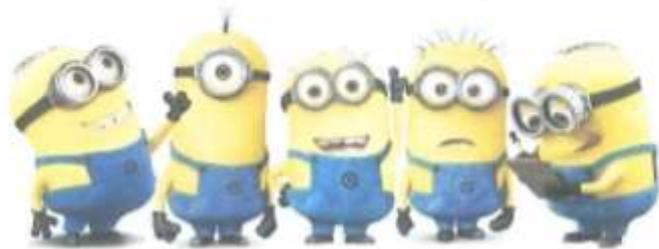
# 我的健康筆記

- ☺ 姓名：楊 臻。
- ☺ 性別：男 女
- ☺ 出生日期：民國 93 年      月      日
- ☺ 電話：0978     。
- ☺ 身高：161.8。
- ☺ 體重：64。
- ☺ 腰圍：    。
- ☺ 喜歡吃哪些零食：很多。
- ☺ 喜歡喝哪些飲料：草莓蜜豆奶。
- ☺ 喜歡哪些運動：羽毛球 and 游泳。
- ☺ 每天運動 30 分鐘：有 無。
- ☺ 身體質量指數(BMI)：23.8。  
BMI=體重(公斤)/身高<sup>2</sup>(公尺<sup>2</sup>)
- ☺ 所以我的體重為 過輕 正常範圍 過重 肥胖
- ☺ 目標減幾公斤：5~10。



# 我的健康筆記

快樂集點趣







# 我的健康筆記

## 飲食紀錄

日期	食物內容		
	早餐	中餐	晚餐
3月 16日	<input checked="" type="checkbox"/> 含糖飲料： <u>豆漿</u> 照燒豬肉蛋土司	<input checked="" type="checkbox"/> 含糖飲料： <u>優酪乳</u> 炒飯 菜頭菇菇蛤蚧湯	<input checked="" type="checkbox"/> 含糖飲料： <u>加工果汁</u> 茄汁炒飯 清湯
3月 17日	<input checked="" type="checkbox"/> 含糖飲料： <u>奶茶</u> 巧克力法國土司	<input type="checkbox"/> 含糖飲料： <u>        </u> 白飯 燻排骨 茶蛋 青菜 味噌湯	<input type="checkbox"/> 含糖飲料： <u>        </u> 蜜汁豬肉飯 荀子湯
3月 18日	<input checked="" type="checkbox"/> 含糖飲料： <u>豆漿</u> 沙茶鐵板麵	<input type="checkbox"/> 含糖飲料： <u>        </u> 白飯 香菇雞肉 青菜 咖哩豆腐 虱目魚湯	<input type="checkbox"/> 含糖飲料： <u>        </u> 炒飯
3月 31日	<input checked="" type="checkbox"/> 含糖飲料： <u>豆漿</u> 里肌蛋土司	<input type="checkbox"/> 含糖飲料： <u>        </u> 白飯 禾血肉 沙茶三色豆 清蒸 菜頭菇菇蛤蚧湯	<input type="checkbox"/> 含糖飲料： <u>        </u> 白飯 香菇高麗菜 魯菜 酒茶
4月 4日	<input checked="" type="checkbox"/> 含糖飲料： <u>調味乳</u> 草莓布甸蛋撻	<input type="checkbox"/> 含糖飲料： <u>        </u> 春捲	<input checked="" type="checkbox"/> 含糖飲料： <u>冬瓜茶</u> 烤肉拼飯



活動照片



護理師上課



護理師上課



學生專心聽講



學生學習看體位圖



頒獎



頒獎