

臺南市大社國小學童體重控制實施計畫

一、依據：本校健康促進計劃辦理。

二、目標

1. 建立學生正確的營養知識和飲食習慣。
2. 培養學生養成規律運動習慣，以達體重控制及保健目的。
- 3 鼓勵家長配合並協助學生行為的改變。

三、實施對象：

1. 體控班對象：四年級學生，男生 BMI>22.9;女生 BMI>22.3 為對象。
2. 全校師生：建立正確及健康飲食、運動觀念。

四、實施時間：自 108 年 9 月至 109 年 6 月。

五、實施方式：

- 1、成立體重控制工作小組。
- 2、推行全校喝白開水運動。
- 3、進行健康檢查：於計畫實施前測量學生之重高指數，藉以確認體重超重之學生；並於計畫實施後再對參與計畫之學生實施測量，以了解其體重之增減情形。
- 4、安排體能運動-利用課間活動時間，每週三次體能運動。
- 5、辦理衛教宣導，指導學生實踐飲食與健康的生活。
- 6、聯繫學生家長，配合學生實施體重控制。

六、本計劃經校長核准後實施。