培養活力、健康的陽光小子　　訓導主任　徐慧娟

有健康的身體，才能有好的體能，發展好的智能。近幾年來，一些研究發現我國學童的平均體能輸給同年齡層大陸、美國、日本的孩子，為了增強孩子的體適能，在歷屆訓導主任的用心規劃下，本校無論在體育方面、健康保健方面，都有不錯的成績，但為了更加落實於提昇每個孩子的體能，今年本校依據教育部頒佈之「學校輔導學生體重控制實施方案」，由體育組、衛生組和健康中心一起攜手合作打造健康、安全、活動、快樂之校園，以培養出活力、健康的陽光小子。

我們都知道「肥胖」常是疾病的來源之一，然而有些人分明看起來很瘦了，還不斷說自己太胖需要減肥，到底過胖或太瘦的標準是如何判斷的呢？目前，我們是採用「BMI（身體質量指數）」來評定。所謂的 BMI 就是用「體重與身高平方的比值」（ BMI ＝　　）來比對「常模」，以判斷肥胖或過瘦，當然，性別、年齡或有特殊身體狀況會使肥胖值有所不同，不能只做單一解讀。

依照 BMI 的評定，本校於上學期評定出「體位不良」之學童，男生占 36.9％，女生為 48％，而「過重及肥胖」之男生占 31.4％，女生則為 27.9％，其中「高年級」的肥胖率更是高達 45％。

為了改善學童的體位，增進學生的活力，我們開始針對這些學生，在生理方面，做體能訓練，建立健康的運動習慣，而在認知方面，加強飲食、營養的常識，養成良好的飲食習慣，以其增進學生的體適能並控制體重，進而達成健康體位的陽光學子。在老師們的協助下，經過一學期的努力，的確看到了良好的成效。

孩子的健康牽繫著他的學習，不可不多加注意，現代的家長大都太過於忙碌，很容易就疏忽了孩子飲食習慣的培養，加上市面上充斥著許多高熱量或多油、多鹽等不健康的零食、飲料，孩子是很難抗拒誘惑的，但正在發育中的孩子是否擁有健康的身體、聰慧的頭腦，甚至很強的抵抗力，營養的均衡攝取很重要，所以，就算父母很忙碌，這方面實在馬虎不得。除了營養外，建立良好的運動習慣也是必須的，常聽到有些家長說，怕孩子考試考不好或功課不好，不願意孩子加入體育訓練，事實上，姑且不論孩子參加比賽得獎與否，當孩子克服體能上的障礙，達到另一個階段，不但對孩子體能上的提昇有幫助，從中所獲得的成就感及價值觀更是不在話下。

目前學校的體育團隊：田徑隊（四、五、六年級）及游泳隊（三、四、五、六年級），雖然在很不好的條件下成軍（沒有場地，學生少難以挑選菁英份子），但只要孩子願意練習，教練很願意花時間、精神教，不為比賽得名，只單純希望協助孩子，除了學業上的學習，也能在其他項目找到自己的喜好，培養專長，更希望在團隊的訓練下，了解團隊合作的重要，從競賽中真正學到勝不驕敗不餒的精神，我們期許無論孩子有無加入學校團隊，都能在老師的指導、家長的關心、照顧下，成為一個活力、健康的陽光小子。