

臺南市大甲國民小學 106 學年度健康體位實施計畫

壹、依據：臺南市大甲國小 106 學年健康促進學校計畫辦理。

貳、目的：

一、建立學生對體重控制之正確知識，培養正確體重控制之觀念與行為；以實踐

健康之生活。

二、培養學生運動習慣，使其了解運動對健康體位及健康的重要。

三、降低體重過重學生比率，促使學生維持健康體位。

參、實施對象：BMI $\geq$ 20.9 五、六年級學生。

肆、實施期間：106 年 9 月 1 日起至 107 年 6 月 30 日止。

伍、實施內容：

一、學校酌量增加學童運動時間與量度，來增進學童體能。

二、將體位不良(過輕、過重與超重)，依其體位個別發給體重過重、超重衛教單張與體重過輕衛教單張。

三、實施 SH150 運動計畫

(1)每週星期三早晨體育日(一年級～三年級由導師自行安排戶外活動，四年級～六年級依學生喜好參加學校社團)

(2)每天上午 10 時 15 分至 10 時 30 分，實施體能活動跳健康操或操場快走 5-10

分鐘。

四、體適能檢測：以教育部公佈之學童體能檢測項目，由體育老師進行檢測。

五、學校營養午餐配合提供少油、低鹽、低糖飲食。

六、推動 85210 運動

(1)每天睡足 8 小時

(2)天天 5 蔬果

(3)電(電視、電動、電腦、電話)少於 2

(4)喝足白開水(1500c.c)

(5)每日運動 30 分鐘。

七、配合執行健康吃快樂動計畫，宣導健康飲食宣導。

陸、其他未盡事宜得依實際情形訂定或修改之。

柒、本實施計畫呈 校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：

護理師李偉禎

衛生組長：

教師兼學務組長吳佳慧

學務主任：

教師兼學務主任鄭美華

校長：

校長呂志忠

臺南市 106 學年度大甲國民小學健康體位成果報告照片

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：衛教單張



說明：晨跑

大甲國小 106 學年度 健康體位 寒假學習單
~ 健康密碼 85210 ~

親愛的家長及孩子們好，寒假時也不要忘了要注意身體健康哦！請時時記錄自己的健康好習慣是否有持續，如果你有做到的話，請在空格中打勾囉~

項目	8 睡眠 8 小時	5 天天 五蔬果	2 3C 產品 少於 2 小時	1 天天運動 30 分	0 每天 1500CC 白開水
星期一(1/29)	✓	✓	✓	✓	✓
星期二(1/30)	✓	✓	✓	✓	✓
星期三(1/31)	✓	✓	✓	✓	✓
星期四(2/1)	✓	✓	✓	✓	✓
星期五(2/2)	✓	✓	✓	✓	✓
星期六(2/3)	✓	✓	✓	✓	✓
星期日(2/4)	✓	✓	✓	✓	✓

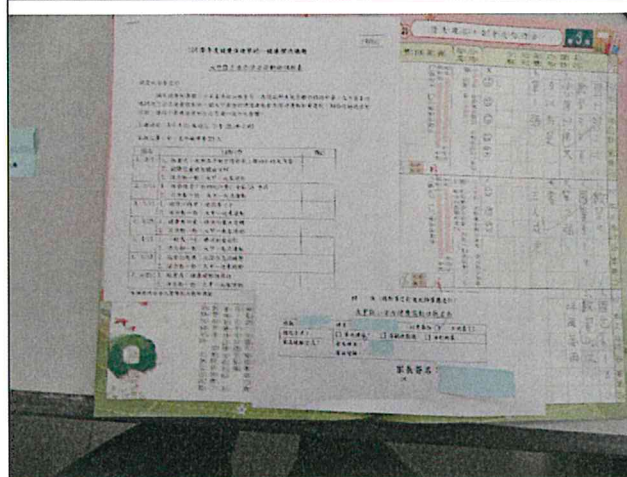
完成紀錄後，請於 2/12(週一) 返校日交回給班級導師！

2018.05.31

說明：85210



說明：聘請營養師教授每一份食材份量



說明：運動班開設



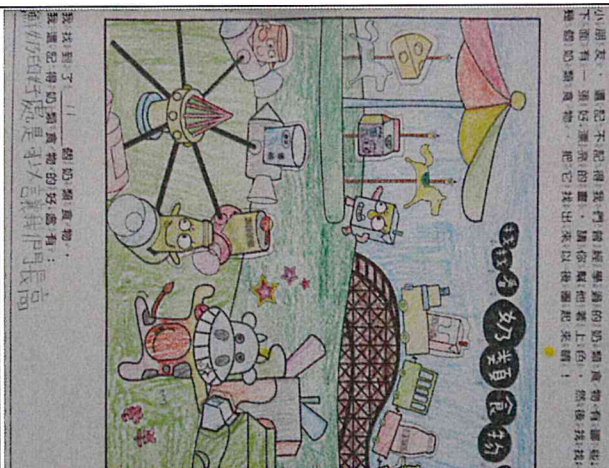
說明：宣導85210 運動(搭配學校活動)

臺南市 106 學年度大甲國民小學視力保健成果報告照片

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明： 健康吃快樂動計畫



說明： 健康吃快樂動計畫



說明：健康吃快樂動計畫



說明：健康吃快樂動計畫



說明：健康吃快樂動計畫



說明： 健康吃快樂動計畫