

廣告

**守護健康**
衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare

本手冊經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應

學校健康體位教戰手冊

衛生福利部國民健康署 編印



健康體重管理諮詢專線 0800-367-100
肥胖防治資訊網 <http://obesity.hpa.gov.tw>

**衛生福利部
國民健康署**
守護健康

目錄 Contents



06

04 前言

壹、動機篇

08 一、為什麼學校要推動健康體位工作？

10 二、本學校學生體位的問題是什麼？

12

貳、實戰篇

14 一、校長的 5 大秘笈

(一) 公開宣誓與承諾

(二) 主持或委派授權人，並成立工作小組推動健康體位計畫

(三) 瞭解學生及教職員工體位現況

(四) 訂定健康體位計畫目標

(五) 訂定學校健康政策，納入校務會議議題與行事曆

22 二、學校健康體位工作小組成員篇

(一) 學校健康體位工作小組任務分工

(二) 學校總動員

(三) 學校結合家長及社區愛心志工力量大

42

參、參考範例篇

「衣帶漸寬終不悔 - 嘉義縣貴林國小推動健康體位之重要策略及成果」

前言 *Preface*

兒童及青少年是國家生命力的來源，社會永續發展的安定力，世界衛生組織（WHO）指出兒童及青少年代表著未來，應確保兒童及青少年健康的成長及發展，以增進其未來人生的健康、教育程度及經濟參與。成年人面臨的許多挑戰，均可追溯至兒童及青少年時期的成長及發展。

研究顯示，肥胖兒童有二分之一的機率變成肥胖成人，肥胖青少年變成肥胖成人的機率更高，達三分之二，研究顯示，肥胖對兒童健康的影響，包括增加罹患糖尿病、代謝症候群、血脂異常、高血壓、冠狀動脈心臟病等慢性疾病的風險。以教育部 101 年度學生健康檢查資料，並依據衛生福利部 102 年公告「兒童與青少年生長身體質量指數建議值」分析結果顯示，國小學童過重及肥胖比率為 29.8%，其中男生為 33.7%，女生為 25.6%，國中學童過重及肥胖比率為 29.5%，其中男生為 34.3%，女生為 24.3%。世界衛生組織（WHO）於 2000 年報告指出，肥胖為慢性疾病，並於 2004 年「The Global Strategy on Diet, Physical Activity And Health」指出，健康飲食與身體活動是預防慢性疾病的主要二項措施，同時可以降低發展成為肥胖及其有關疾病的風險。WHO 已設定 9 項 2025

年非傳染病防治之目標，其中包括遏阻成人過重及肥胖盛行率上升趨勢，故肥胖防治工作應從小做起，而推動學校健康體位工作，有助學童從小培養健康飲食規律運動之良好生活習慣。

兒童及青少年成長及發長迅速，並深受環境影響。學校是型塑兒童健康生活習慣的重要場所，可有效地促進身體活動和健康飲食以及其他健康行為。本署為協助學校推動健康體位工作，特別撰寫本手冊，以協助學生能夠兼顧生長發育的需求，學會「聰明吃、快樂動、天天量體重」的健康體重管理方法，落實健康生活，減少過輕、過重及肥胖對健康的威脅。

兒童及少年是我們的寶貝，愛要即時，邀請全國家長及學校為兒童及少年的健康，立即行動，親子及師生一起參加本署推動的健康體重管理活動，營造有益健康、成長的學習環境，增進兒童及青少年健康體能，提高對熱量與營養之知能，增進身心社會健康，厚植國家未來的競爭力。

衛生福利部國民健康署

署長 邱淑媿 敬上

103 年 6 月

壹

動機篇



學生是國家重要的資產，確保每位學生能健康快樂的學習與成長，是每一位國人的責任；藉由認識健康體位的教育、推廣動態生活及健康的飲食習慣，教導學生落實健康生活型態，建構一個支持性的校園環境，提供兒童青少年一個健康的成長環境。

一 為什麼要推動學校健康體位工作？



增加學生健康體位比率

2012年國小學生過重及肥胖比率為29.8%，過輕之比率為7.1%；國中學生過重及肥胖比率為29.5%，過輕比率為6.2%*。



提升學生健康體位比率為教育部及衛福部重要政策

- 一、教育部將健康體位列入健康促進學校必選議題。
- 二、衛生福利部辦理健康促進學校國際認證，將學校推動健康體位議題列入認證標準。



改善不健康體位，以促進學生的健康與成長



健康體位受教職員工及家長的關注，學生體重過輕會造成生長遲緩、注意力減退等健康問題，學生體重過重或肥胖會造成未來糖尿病、代謝症候群、血脂異常、高血壓、冠狀動脈心臟病等慢性疾病的風險上升。

* 註：

1. 資料來源：教育部 101 年度學生健康檢查資料。
2. 過輕、過重或及肥胖定義依據衛生福利部 102 年公告「兒童及青少年生長身體質量指數建議值」。

二 本校學校學生體位的問題是什麼？

可運用教育部現有學生健康資訊資源，進行師生健康需求評估，以建構有利於評估該縣市學校之健康問題的項目，並了解健康體位計畫執行成效。舉例說明如下：



評估 學生體位

了解肥胖、過重、適中、過輕體位的比率，參考教育部全球資訊網 <http://www.edu.tw/>。

檢測 體適能

瞭解全體師生的體適能現況。

與全國、 縣市學校之 資料比較

了解全國學生身體活動、健康飲食、睡足 8 小時、正確計算 BMI 並認知自己的體位之比率，並於縣市或學校內進行上述學生健康識能之調查。

貳

實戰篇



學校是兒童及青少年重要的學習與生活場所，由於學校對兒童及青少年健康行為的型塑具有重大影響力，透過教育和健康促進計畫的實施，建構健康友善的學習與成長環境，並結合社區資源，利用多元化介入措施，可有效促進學生的健康。

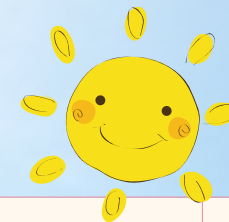


一

校長的 5 大秘笈



- 1 校長的宣誓** 公開宣示與承諾
(參考 P.17 範例)
- 2 成立工作小組** 主持或委派授權人，並成立工作小組推動健康體位計畫
- 3 瞭解學校體位現況** 瞭解學生及教職員工體位過輕、過重及肥胖之現況
(參考 P.19 表二)
- 4 學校健康體位目標** 訂定學校健康體位目標
- 5 學校健康體位政策** 訂定學校健康體位政策，納入校務會議與行事曆



校長公開宣示與承諾範例



○○國民中(小)學推動健康體位活動宣言

學生是國家未來的主人翁
為了確保我們每一個學生擁有健康的體位，
我(校長)代表本校在此承諾，
將結合校內教職員工、學生、家長及社區資源，
成立健康體位工作小組，
共同推動○○國民中(小)學健康體位活動，
我承諾，將帶領本校全體學生及教職員工，
共同執行健康體位促進計畫，
營造健康友善支持環境，
以增進全體學生及教職員工健康，
培育身心健康的優質學生。

簽署人：校長○○○
○○○○年○○月○○日

表一 校長推動學校健康體位計畫執行項目檢核表：

工作內容	是否完成	完成日期
1 公開宣誓與承諾	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
2 主持或委派授權人，成立工作小組推動健康體位計畫	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
3 瞭解學生及教職員工體位現況	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
4 訂定學校健康體位目標	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
5 訂定學校健康政策，納入校務會議議題、行事曆	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	

表二 校長應瞭解之學校健康體位現況

教職員工及學生體位現況	校長自填
1 瞭解全校學生體位現況嗎？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2 瞭解學校教職員工體位現況嗎？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
3 瞭解學生飲食習慣之現況嗎？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
4 瞭解學生運動習慣之現況嗎？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
5 瞭解教職員工飲食習慣之現況嗎？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
6 瞭解教職員工運動習慣之現況嗎？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
7 瞭解學校現有健康政策嗎？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
8 瞭解本校歷年體位變化的趨勢嗎？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
9 瞭解本校體位現況與全縣市比較的結果嗎？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

※ 訂定健康體位計畫目標：

健康減重公斤數

減重公斤目標 = 過重及肥胖者參與活動之人數* × 1 公斤 (每人)

* 註：

過重及肥胖者參與活動之人數 = 全校教職員工及學生人數 × 肥胖或過重的比率 × 預估參與率



範例 以全校師生總人數 1000 人為例，肥胖或過重比率為 30%，則肥胖或過重之人數為 300 人（1000x30%），300 人以預估參與率為 9% 計算，估計至少 27 人參與（300x9% = 27 人），每人平均減重 1 公斤，則減重目標數為 27 公斤，計算方法如下：

減重目標公斤 = 1000 人 × 30% × 9% × 1 公斤 (每人)
= 27 公斤

二

學校健康體位工作小組 成員篇

(一) 學校健康體位工作小組任務分工



健康 需求評估

- ✓ 進行健康需求評估，提出結果報告（參考 P.26 表一）
- ✓ 制訂推動健康體位策略
- ✓ 進行致胖環境檢視



學校各處室 團結合作

- ✓ 群策群力效果好，團結合作力量大（參考 P.30 至 P.31 表二）
- ✓ 人人有事做，事事有人做
- ✓ 教務處：融入課程最長久
- ✓ 學務處：融入學校作息效益高
- ✓ 總務處：建設健康多動的環境；提供健康、安全、美味的學校午餐

▶ 學校健康體位工作小組 **檢核表**

工作內容	是否完成	授權人核章	完成日期
1 由學校行政人員、護理師、學生、家長等組成工作團隊	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		
2 進行學校健康需求評估	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		
3 擬定學校健康體位計畫	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		
4 將健康體位計畫工作納入學校行事曆	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		
5 運用健康促進學校行動方案的六大範疇工作	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		

工作內容	是否完成	授權人核章	完成日期
6 推動學校健康體位計畫（包括體位過重及過輕兩族群）	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		
7 工作小組定期召開會議，並製作會議紀錄	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		
8 擬定主題課程，將健康體位及健康飲食融入教學課程	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		
9 融入學校作息	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		
10 建設健康多動的環境	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		



表一 學生健康體位、健康行為之現況及比較表：

		全 國		我的縣市	我的學校（前測）	我的學校（後測）
		國小	國中			
體位	肥胖 (%)					
	過重 (%)					
	過重 + 肥胖 (%)					
	正常範圍 (%)					
	過輕 (%)					
	7 歲學童平均身高 (cm)					
	7 歲學童平均體重 (kg)					
動態生活	達到每週 420 分鐘身體活動量 (%) (每天運動累積 60 分鐘, 每週運動 7 天)					
	課後看電視、玩電動、上網、打電腦每天小於 2 小時 (%)					
睡足八小時 (%)						
健康飲食	每天吃早餐 (%)					
	每天吃五蔬果 (%)					
	每天不喝含糖飲料 (%)					
	每天不攝取油炸物 (%)					
正確認知自己體型 (%)						

▶ 依照學校健康體位現況，由學校健康體位工作小組依據「學生健康體位、健康行為之現況及比較表」之填列，據以提出結果報告，並擬定適合學校之實施計畫並列入行事曆，並於計畫實施前後進行前後測及成效評價，向校長提出成果報告。



問題

學生過重及肥胖比率
高於全國

目標

- 目標一 降低學生過重及肥胖之比率
- 目標二 訂定全校過重及肥胖學生減重公斤數

策略

- 策略一 全校學生每週增加 1 節體育課
- 策略二 購置足夠運動設施，提供安全運動環境
- 策略三 提供少油多蔬果之健康營養午餐
- 策略四 鼓勵學生多喝白開水，不以含糖飲料作為獎勵



表二 學校健康體位工作之任務分工（參考）

單位	任務及工作內容	負責人	備註
學務處	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全校學生每週增加 1 節體育課 2. 加強學生建立健康體位認識之宣導，教導學生計算 BMI，認識健康體位。 		
教務處	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每天早自習增加早晨運動時間，或上午或下午下課時間，進行 30 分鐘課間體能活動 2. 辦理活動以增加學生在校的運動機會 3. 辦理班際、校際健康體位之相關活動，宣導健康體位意識、認識健康飲食、落實動態生活等相關議題。 		

單位	任務及工作內容	負責人	備註
總務處	<ol style="list-style-type: none"> 1. 購置足夠運動設施，提供安全運動環境 2. 提供足夠的飲水設施 		
護理師	依據學生健康檢查結果，對於過重及肥胖學生訂定健康減重之公斤數		
營養師	規劃少油多蔬果之健康營養午餐		



(二) 學校總動員

學校人員對於校園健康體位工作的推動是相當重要的，其中學校護理師是校園內具有專業證照之常駐人員，具有執行學生的身體健康檢查，及建檔、儲存與運用學生健康檢查相關數據之能力，在瞭解全校學生體位現況上，扮演相當重要的角色；而營養師則具有健康飲食、食品衛生、學校午餐菜單規劃等專業，對於協助學生落實均衡飲食有相當大的助益。



1. 判斷學生是否為過重或肥胖

目前兒童及青少年體位之過輕、正常、過重及肥胖的判斷標準，係依據「兒童與青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值」(見 P.34 至 P.35)，以不同年齡及性別之身體質量指數 (BMI, Body Mass Index) 之數值作為判斷依據。



► Body Mass Index 身體質量指數，簡稱 BMI

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)}^2}$$



兒童與青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值

年齡	男性			女性		
	正常範圍	過重	肥胖	正常範圍	過重	肥胖
	BMI 介於	BMI \geq	BMI \geq	BMI 介於	BMI \geq	BMI \geq
0	11.5-14.8	14.8	15.8	11.5-14.7	14.7	15.5
0.5	15.2-18.9	18.9	19.9	14.6-18.6	18.6	19.6
1	14.8-18.3	18.3	19.2	14.2-17.9	17.9	19
1.5	14.2-17.5	17.5	18.5	13.7-17.2	17.2	18.2
2	14.2-17.4	17.4	18.3	13.7-17.2	17.2	18.1
2.5	13.9-17.2	17.2	18	13.6-17.0	17	17.9
3	13.7-17.0	17	17.8	13.5-16.9	16.9	17.8
3.5	13.6-16.8	16.8	17.7	13.3-16.8	16.8	17.8
4	13.4-16.7	16.7	17.6	13.2-16.8	16.8	17.9
4.5	13.3-16.7	16.7	17.6	13.1-16.9	16.9	18
5	13.3-16.7	16.7	17.7	13.1-17.0	17	18.1
5.5	13.4-16.7	16.7	18	13.1-17.0	17	18.3
6	13.5-16.9	16.9	18.5	13.1-17.2	17.2	18.8
6.5	13.6-17.3	17.3	19.2	13.2-17.5	17.5	19.2
7	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4-17.7	17.7	19.6
7.5	14.0-18.6	18.6	21.2	13.7-18.0	18	20.3
8	14.1-19.0	19	21.6	13.8-18.4	18.4	20.7
8.5	14.2-19.3	19.3	22	13.9-18.8	18.8	21

兒童與青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值 (續)

年齡	男性			女性		
	正常範圍	過重	肥胖	正常範圍	過重	肥胖
	BMI 介於	BMI \geq	BMI \geq	BMI 介於	BMI \geq	BMI \geq
9	14.3-19.5	19.5	22.3	14.0-19.1	19.1	21.3
9.5	14.4-19.7	19.7	22.5	14.1-19.3	19.3	21.6
10	14.5-20.0	20	22.7	14.3-19.7	19.7	22
10.5	14.6-20.3	20.3	22.9	14.4-20.1	20.1	22.3
11	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7-20.5	20.5	22.7
11.5	15.0-21.0	21	23.5	14.9-20.9	20.9	23.1
12	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2-21.3	21.3	23.5
12.5	15.4-21.5	21.5	24.2	15.4-21.6	21.6	23.9
13	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7-21.9	21.9	24.3
13.5	16.0-22.2	22.2	24.8	16.0-22.2	22.2	24.6
14	16.3-22.5	22.5	25	16.3-22.5	22.5	24.9
14.5	16.6-22.7	22.7	25.2	16.5-22.7	22.7	25.1
15	16.9-22.9	22.9	25.4	16.7-22.7	22.7	25.2
15.5	17.2-23.1	23.1	25.5	16.9-22.7	22.7	25.3
16	17.4-23.3	23.3	25.6	17.1-22.7	22.7	25.3
16.5	17.6-23.4	23.4	25.6	17.2-22.7	22.7	25.3
17	17.8-23.5	23.5	25.6	17.3-22.7	22.7	25.3
17.5	18.0-23.6	23.6	25.6	17.3-22.7	22.7	25.3

102年6月11日公布

2. 瞭解運動的好處，規劃健康多動的校園生活

(1) 運動對於學生的好處

- ✓ 增進學業表現
- ✓ 增加自信、人際互動及整合能力
- ✓ 促進神經肌肉認知發展 (例如協調)
- ✓ 促進心血管系統健康發展
- ✓ 促進骨骼肌肉健康發展
- ✓ 增進控制焦慮及憂鬱之能力
- ✓ 維持健康體重
- ✓ 促進睡眠、增加活力
- ✓ 促進生活滿意度
- ✓ 促進免疫功能



(2) 選擇適度的運動

- A. 進行全身性運動：例如走路、快走、慢跑、游泳、水中走路、騎腳踏車、上下樓梯、有氧舞蹈等。
- B. 進行中強度的運動：持續從事 10 分鐘以上還能舒服的對話，但無法唱歌。這類活動會讓人覺得有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流一些汗。
- C. 將運動融入日常生活：在日常生活中找出時間來活動，或每次運動 10 分鐘，每日累積至少 60 分鐘以上。



3. 落實聰明吃，選擇健康均衡飲食

均衡的健康飲食能讓師生能量充沛、保持活力、增進健康、減低罹病的風險，落實均衡飲食以及健康的生活型態，可以降低日後得到心血管疾病與糖尿病等慢性病的機會。落實健康飲食習慣的方法如下：

- (1) 多喝白開水，少喝含糖飲料
- (2) 細嚼慢嚥
- (3) 正常三餐
- (4) 低脂少油炸
- (5) 天天五蔬果
- (6) 均衡飲食
- (7) 睡前三小時不進食
- (8) 每餐不過量（8分飽）
- (9) 多吃天然未加工食物
- (10) 不吃零食宵夜甜點



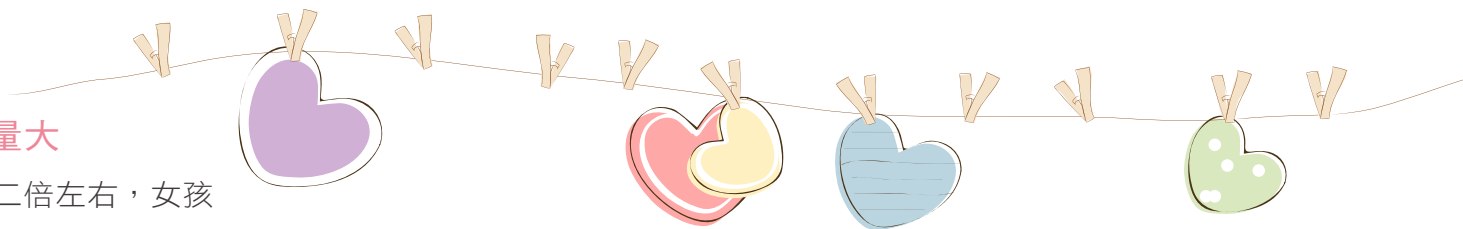
4. 簡單易行的健康體重管理方法：100 大卡減肥法

過重或肥胖學童只要一天減少攝取或多運動消耗 100 大卡，一年約可瘦 5 公斤，對於發育期的兒童及青少年而言，鼓勵每天多運動消耗 100 大卡，或減少攝取 100 大卡的不健康飲食（含糖飲料、油炸品、糕餅點心），即可有效達成健康體位。



（三）學校結合家長及社區愛心志工力量大

研究發現：父母肥胖男孩變胖的機會增加二倍左右，女孩變胖的機會更高達四倍。除了基因的影響外，飲食、運動習慣及生活型態都會傳遞給下一代。特別是學生族群，除了早餐、點心之外，大多是家長決定飲食內容，課外活動、親子共遊也多是家長決定。推動學校健康體位工作，要結合學生的父母或照顧者的力量，以及社區的資源共同推動，才能營造健康成長環境，培養學生落實健康生活。



1. 結合家長力量共同營造健康環境：

透過聯絡簿、公告欄、家庭訪視、親師座談等機制，請家長協助學生在家落實健康飲食與生活化運動。

2. 學校、家庭與社區共同推動健康體位工作：

- （1）結合學校、家庭、社區資源建構健康飲食的支持環境。
- （2）建立健康體位角色典範（role model），引領健康體位的風潮。
- （3）鼓勵並協助家長參與健康體位相關之活動及社區服務。

參

參考範例篇



衣帶漸寬終不悔 ——

嘉義縣貴林國小推動健康體位
之重要策略及成果




根據世界衛生組織 (WHO) 調查顯示西元 1980 年至 2008 年間，世人肥胖比率幾乎倍增。全世界成人至少 1/3 過重，約 1/10 被視為肥胖，每年至少 280 萬成人因過重或肥胖死亡。另外，相關數據也顯示全世界有超過 4000 萬名 5 歲以下兒童過重，根據相關研究指出兒童肥胖是導致成人肥胖的主要原因，體重過重的

兒童及青少年長大後容易成為肥胖的成人，增加成年後相關慢性病的罹病率和死亡率。而體位過輕也是不容忽視的問題，體位過輕容易讓疾病抵抗力降低，也可能會有無精打采、生長遲緩、呼吸消化道疾病、免疫功能低下等症狀，甚至影響智能發展與學習表現。因此，針對中小學生進行健康體位教育是保障國民健康第一步。

照片由嘉義縣布袋鎮貴林國小提供



▲嘉義縣張花冠縣長親自與學童跳健康操，鼓勵全民一起來運動。



2011年，國民健康署首度發表全國肥胖地圖，嘉義縣的兒童名列胖小孩第一名，成人也不遑多讓，肥胖率名列第三。如此肥胖成績一度讓嘉義縣民無法接受，曾幾何時，認真打拼的鄉下人體型已逐漸走樣。經過專家研究發現，嘉義縣老年人口最多、少子化最嚴重及外籍配偶多，已讓家庭結構產生質變。單親家庭及隔代教養的學童比例偏高，異國文化及世代價值觀差異造成學童主要照護者健康觀念不彰，無形中也影響學童飲食習慣。另外，運動設施的城鄉差異及電化資訊設備普及，讓學童課後大多沉迷於電視、電玩。飲食習慣偏差及運動量大幅減少讓嘉義縣的兒童活在肥胖陰影下。

本校學生 101 學年上學期開學時體位不良人數比例高達 36%，分析本校學童健康體位問題，發現本校學生運動量不足、蔬果攝取量稍低，且含糖飲料飲用太多。另委託長庚科技大學陳敏麗教授針對嘉義縣學童進行「健康體位行動方案問卷」研究，在前測中發現：本校學童在「你認為誰鼓勵你多吃蔬果較有用？」(以原問卷題目呈現)的選項中，希望「父母親」鼓勵多吃蔬果最有用。因此，學校擬定健康體位健康管理計畫，從家長增能及學生觀念改變兩方面著手，希望學童能為自己健康把關、增加運動時間以培養喜愛運動的習慣、鼓勵注重均衡營養及養成良好生活習慣。



學校衡量現有資源、檢視原有行政作為並檢討課程教學，於校務會議中經教職員工及家長代表討論，推動以下具體策略：

一 建置個案輔導機制，以個案健康管理為目標。

(一) 依據期初測量學生身高體重結果，計算其身體質量指數，篩選體重過重、超重及過輕個案，並依體位情形分別製作「給家長的一封信」（見 P.62），讓家長對孩子的體位有深刻認識及正確認知，並尋求支持共同為學生健康努力。

(二) 建立肥胖個案及過輕個案管理專案，實施飲食狀況、運動情形之前、後測等調查，並記錄於「健康日記」中。肥胖學生徵得家長同意後進行運動時間監測及飲食控制，以確保每日運動超過 60 分鐘並能攝取足量之蔬果。

(三) 根據學童身體狀況之個別差異，訂定學童適量運動時間及量度，以增進學童體能。例如：建議一般學生每日運動 30 分鐘以上，過重肥胖學生每日運動 60 分鐘以上；推動跳繩運動，於校長室設置運動打卡站，鼓勵過重肥胖學生每節下課跳繩 150 下再到校長室按讚打卡；每個月底公開表揚體位改善的學生。

照片由嘉義縣布袋鎮貴林國小提供

▼下課時間，學生進行跳繩活動。



二 檢討現有課程活動，以學生生活經驗為主體：

- (一) 以融入課程方式導正學生健康體型意識之宣導。
- (二) 以推行均衡飲食及營養教育為主要議題，設計相關主題活動，增進學童營養知識、態度及行為。
- (三) 規劃運動社團，於每週二、四早上八點到八點半，將全校教師依專長及志願編組成立運動社團，讓每個學生都

能依個人興趣參加，共成立獨輪車、跳繩、籃球、田徑、舞蹈等社團。

- (四) 實施教育游泳教學、舉辦班際體育競賽、參與校際競賽，規劃寒暑假營隊，辦理健康促進嘉年華，規劃多元化闖關活動。一方面培養學生運動習慣，一方面增進學生運動知能。

▼獨輪車社團踏查學區，鼓勵多元運動。



照片由嘉義縣布袋鎮貴林國小提供

照片提供：攝影廖雲吉



照片由嘉義縣布袋鎮貴林國小提供

三 思考學校飲食政策，以確保均衡營養為原則：

(一) 嚴格管控午餐食譜，禁止油炸菜單及添加味素。於每日營養午餐添加高鈣食物，如黑芝麻或小魚乾。每週一次供應低脂乳品。針對肥胖學生每天第三節下課提供水果餐，增加蔬果攝取量，改變原有飲食不均現象，並鼓勵減少午餐食量，以改變原有飲食習慣。

- (二) 全面禁止含糖飲料進入校園，建置乾淨衛生且足量飲水設備，命名為「真水」飲水機，全校師生發放 200C.C. 環保杯，鼓勵學生每節下課至少喝完一杯，以達到每天喝足 1500 C.C.。
- (三) 配合學校閱讀活動辦理「異國美食閱讀饗宴」時，邀請新移民媽媽到校分享母國文化及美食，培養學生尊重多元文化。同時推動新良食運動，邀請家長將自家栽種蔬菜提供學校午餐加菜，鼓勵減碳消費及珍惜食物。



四 增進家長營養觀念，以健康照護增能為依歸：



照片由嘉義縣布袋鎮貴林國小提供

- (一) 配合現有聯絡簿、親師座談等機制，不定時提供家長學生健康現況及即時健康資訊，提醒家長注意學生均衡營養及運動生活，親師共同為學生健康把關，建立健康共同體氛圍。
- (二) 辦理健康飲食講座，邀請醫院營養師到校與家長、社區民眾互動溝通，分享健康飲食做法，建立家長正確營養觀念。

◀ 校長於家長日說明本校學童健康現況，尋求家長支持，為孩子健康努力。



五 提倡社區健康生活，以聰明運動健康飲食為核心

- (一) 辦理社區與學校親子運動系列活動，邀請長官到校共同參與，以提倡快樂運動。
- (二) 校園公園化，建置標識熱量消耗的健康步道，讓社區民眾、家長及師生都樂於運動。
- (三) 透過鄉土踏查方式，將學生運動場所延伸至社區，規劃安全方便的路跑路線，帶動社區運動風氣。

► 舞蹈社團於社區廟會活動應邀表演健康操。



照片由嘉義縣布袋鎮貴林國小提供

經過一年滾動修正介入策略，利用學校各項會議隨時檢討實施情形及成效，計獲得以下重要成果：

1 學生健康體位適中率達到近六成，即體位不良率下降 8%。

2 學生在睡足 8 小時率、午餐蔬菜達成率及運動量達成率皆達到 100%。

3 完成購置「真水」飲水機三部並定期檢驗，提供足量的飲水讓師生隨時都能喝到衛生乾淨的白開水。

4 校園內油炸食物及含糖飲料絕跡，營養午餐業務獲縣府評定特優。

5 師生家長都能主動運動並注意飲食均衡營養。

6 學生踴躍參加路跑活動，獲得全縣陽光路跑第四名。



「聰明吃、快樂動、天天量體重」是維持健康體位適中的不二法門。但是，小學生的生長環境常常讓他無法養成健康的生活習慣。因此，學校必須從健康生活教育做起，鼓勵學生做自己身體的主人，學習說：「不」，拒絕不良食物誘惑，進而影響家長的觀念。任何維持健康的方法只有「落實」二字，學校推動健康促進多年，慢慢形成健康的風氣，無論老師、學生、家長，還是社區家長對自己的健康都能重視，未來只要持續推動，相信擁有健康生活應非夢事。

聰明吃

快樂動

天天量體重



