

# 台南市私立瀛海中學 102 學年度學生健康促進體重控制班實施計畫

## 壹、主旨：

- (一)培養學生正確的體重控制觀念
- (二)經適當的體重控制減少肥胖合併症的產生
- (三)經由衛生教育活動使學生實踐健康的生活型態

## 貳、實施原則：

- (一)每學期定期測量學生體位，列出肥胖學生追蹤其健康狀況及體位變化，健檔管理。
- (二)透過課堂教學、體育活動讓學生了解肥胖所引發之疾病及身心健康的危害，並與家長配合雙管齊下使學生能付諸行動。
- (三)由營養師配合給予適當的營養教育，指導學生攝取適當的熱量，提昇學生選擇健康飲食的決定能力，並採行健康飲食型態，以達成體重控制的目的。
- (四)從營養、體育活動、行為改變等層面，規劃多元性的活動，以幫助學生學習有益於健康的體重控制認知、確立正向的個人體重控制價值觀及發展務實的技能 and 自信。

## 參、實施目標：

- (一)體位不良學生能了解體位不良的定義和成因。
- (二)體位不良學生能建立食物份量之概念，能做到分配和控制自己的飲食量。
- (三)體位不良學生能辨認高熱量和低熱量之食物。
- (四)體位不良學生能提高飲食中食物纖維量，且降低吃零食的意願。
- (五)使體位不良學生能認識運動的重要，且將其生活化並持之以恆。
- (六)建置學校學生體位監測及追蹤管理。
- (七)提升學生、家長、教師健康體位知能。

## 肆、實施對象：

- (一)本計畫實施對象為本校高中及國中一、二年級學生。
- (二)體重 BMI 值超過 25 以上，且有意願並經家長同意的學生。
- (三)人數約 30~40 名。
- (四)未辦理請假手續無故缺席三次以上者取消參加資格同時知會家長。

## 伍、實施時間：上學期 102 年 9 月~103 年 1 月計 4 個月

下學期 103 年 3 月~103 年 6 月計 4 個月。

主題	課程名稱	實施時間
選取個案	全校性體重分析及個案篩選	102 年 9 月
前測	(1) 辦理體控班學員飲食評估 (2) 身體活動狀況調查及體適能評量	102 年 9 月
營養教學	上課地點：行政大樓二樓大會議室 課程如附件一	102 年 9 月~103 年 6 月 每週三下午 5：10~6：00
運動教學	上課地點：韻律教室、操場	102 年 9 月~103 年 6 月 每週一、二、四、五 下午 5：10~6：00
後測	辦理體控班學員健康檢查、飲食狀況、身體活動狀況調查及體適能評量	103 年 6 月

陸、獎勵辦法：

學生體重控制績效卓越著者校方給予獎勵，需符合以下條件。

- (一)全勤無缺課者
- (二)減重成績需達原本體重 5%以上者(含 5%)。
- (三)取成績最佳前五名，各頒發獎品一份。

柒、經費概算：

上學期

項目	單位	數量	單價	預算編列	備註
講師費	節	80	400	32000	依教育部高中部老師鐘點費每節 400 元整以實際上課節數計算
獎品	式	1	5000	5000	取成績最佳前五名各頒發獎品
印刷費	式	1	3000	3000	上課講義
設備器材費	式	1	40000	40000	肌耐力訓練器材
總計					新台幣捌萬元整

下學期

項目	單位	數量	單價	預算編列	備註
講師費	節	70	400	28000	依教育部高中部老師鐘點費每節 400 元整以實際上課節數計算
獎品	式	1	5000	5000	取成績最佳前五名各頒發獎品
印刷費	式	1	3000	3000	上課講義
總計					新台幣參萬陸千元整

捌、本計劃所需預算，由學校優質化補助款支出。

玖、計畫呈報校長，核示後實施，修正時亦同。

## 營養教學單元表

課程	課程名稱	課程大綱	備註
單元一	滿意現在的身材嗎	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 測體脂</li> <li>2. 填寫體重管理評估表</li> <li>3. 肥胖的成因</li> <li>4. 你的 BMI 及腰臀圍</li> <li>5. 脂肪如何產生？累積在哪？</li> <li>6. 脂肪會造成哪些疾病？</li> <li>7. 設定目標</li> </ol>	
單元二	減肥三原則	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 減少體脂肪之儲存量</li> <li>2. 增加體脂肪之分解量</li> <li>3. 促進分解體脂肪之利用量</li> </ol>	
單元三	『一份』努力『一分』收穫	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 建立食物份量的概念</li> <li>2. 瞭解每日飲食的需要量</li> <li>3. 能控制自己的飲食量</li> <li>4. 如何寫飲食日誌</li> </ol>	準備實際食物
單元四	進食寶典	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辨識高熱量及空熱量的食物</li> <li>2. 學會降低熱量攝取的進食技巧並能運用於日常生活中</li> <li>3. 飲食紅綠燈</li> </ol>	
單元五	LEARN 減肥法及克服減肥障礙	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生活方式</li> <li>2. 運動</li> <li>3. 態度</li> <li>4. 人際關係</li> <li>5. 營養</li> <li>6. 如何克服減肥障礙</li> </ol>	
單元六	問世間『脂肪』為何物	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解日常飲食中脂肪的主要來源及對健康的影響</li> <li>2. 了解各種不同烹調法對食物脂肪量的影響</li> <li>3. 藉由評估自己飲食中脂肪攝取狀況，瞭解是否有高脂肪攝食傾向</li> <li>4. 引發且促進降低飲食中脂肪的意願，能用用食物替代、食物選擇、進食技巧與方法來降低飲食中的脂肪量</li> <li>5. 低熱量烹調技巧</li> </ol>	準備烹調食物
單元七	營養標示	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識食品標示與營養標示</li> <li>2. 能利用標示來選擇對健康有利的食物</li> <li>3. 瞭解零食和點心的區別與零食對健康的影響</li> </ol>	準備市售食品
單元八	外食秘笈	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解體重控制者在外用餐時應注意的原則</li> <li>2. 藉由評估自己外食時的飲食行為提出改善計畫</li> </ol>	

## 體適能教學單元

課程	課程名稱	備註
單元一	有氧舞導教學	
單元二	伸展瑜珈教學	
單元三	有氧運動教學-馬克操	
單元四	球類運動	
單元五	健走 跑步	

附件二

## 家長同意書

敬愛的家長您好：

為推廣全民運動，提供學生安全的學習環境，使運動生活化，經由體重控制飲食運動與行為之矯正改進生活型態，透過學生體重控制飲食教育與體能訓練，養成良好的飲食及運動習慣，落實於日常生活。課程內容包括：有氧運動、心肺適能、運動與消耗熱量，為必免影響學生上課，故將利用放學時間 5:00~6:00，並於學期結束後核發結業證明，若您願意讓您的子女參加者，請填寫下列：

茲同意 高 國中\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 學生\_\_\_\_\_參加健康促進班

同意人：\_\_\_\_\_簽章

關係：\_\_\_\_\_

電話：

中 華 民 國                      年                      月                      日

## 102 學年度台南市瀛海高級中學健康促進班報名表

姓 名		性 別	
班 級	高 國 中      年      班	座 號	
學 號		身 高	
生 日		體 重	
電 話		手 機	
<b>BMI</b>	※BMI=體重（公斤）/身高 <sup>2</sup> （公尺 <sup>2</sup> ）		
疾病史	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 心臟病 <input type="checkbox"/> 氣喘 <input type="checkbox"/> 高血壓 <input type="checkbox"/> 其他		
E-MAIL			
地 址			
注 意 事 項	<p>◎報名對象：體重過重（BMI&gt;25）。</p> <p>◎報名方式：請親自前往健康中心報名，並測量身高、體重及 BMI。</p> <p>◎名 額：限 30~40 名</p> <p>◎報名截止：102 年 9 月 20 日以前。</p> <p>◎報名需知：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 參加同學須穿著運動服裝，並自備毛巾、礦泉水。</li> <li>2. 參加同學請提早到場地準備。</li> <li>3. 未辦理請假手續無故缺席三次以上者取消參加資格同時知會家長。</li> </ol> <p>◎安全須知：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 參加者必須填寫家長同意書。</li> <li>2. 凡已有醫師指示不宜激烈運動，不得參加。</li> <li>3. 運動過程中若身體不適，需馬上向指導老師反應。</li> </ol> <p>◎活動時間：</p> <p style="text-align: center;">102 年 9 月~103 年 6 月（每週一~週五五） 5：10-6：00。</p> <p>◎聯絡人：健康中心徐玉玲護理師</p>		