

基隆市國民小學 113 學年度「健康樂活-我的食健力 2.0」自我挑戰計畫

壹、依據：

基隆市政府 113 學年度辦理學校健康促進實施計畫。

貳、計畫目標：

- 一、培養學生學習正確的健康飲食觀念及養成規律性的運動習慣。
- 二、藉由活動及訓練的方式增進健康知能與行為，期能在計畫停止之後持續運動，並達到維持良好的健康體位。

參、計畫對象：

本市身體質量指數（BMI）超過正常範圍的學生，各校至多 8 名（健康體位校群學校務必參加，其他學校自由參加），學生皆採自由報名且須簽有家長同意書，期望參與學童及家長皆能配合。

肆、實施期程：

自 114 年 3 月 17 日至 5 月 9 日，為期 8 週。

伍、辦理方式：

- 一、依據學期初測量學生身高體重結果，計算其身體質量指數，篩選全校至多 8 名身體質量指數（BMI）超過正常範圍的學生參加本計畫。
- 二、針對該 8 名學生，經發放通知單(附件 1)及家長同意書(附件 2)後，利用在校或課餘時間進行飲食及運動課程，透過課程強化健康飲食重要性，內容將包含：均衡飲食、外食技巧、行為修正……等，並要求參加的學生每日記錄體重變化，期使透過一系列的飲食指導及行為修正，讓學生從小建立良好的飲食習慣；另將藉由校內老師帶領學童在校運動；同時鼓勵學童自我設定目標，亦請家長配合居家運動，以期養成學童良好的運動習慣。
- 三、為鼓勵學生踴躍參與活動，養成良好的飲食、運動習慣，凡參與課程活動者，均可獲得精美禮物；各校體位改善效果良好前三名者，另可獲得表現優異獎。
- 四、參加本計畫學生每天需到健康中心量測體重，以專用體重計記錄體重、並鼓勵家長督促每天量體重。
- 五、多方營造校園體重控制支持環境，播放體重與健康相關影片並張貼體位管理衛教海報，以提醒全校學生正常體位的重要性，其策略如下：提供健康營養午餐、校園不販賣零食及含

糖飲料、鼓勵學童每日多喝白開水、步行上放學、下課到戶外活動及參加各類運動。

伍、預期成效

- 一、養成正確的飲食習慣及態度。
- 二、養成規律的運動習慣。
- 三、培養終身運動的觀念及健康的飲食習慣。
- 四、目標成效：每位學童達成減輕身體質量指數 BMI：1。

陸、預定執行進度

| 項目 月份 | 活動內容 | 活動說明 |
|-----------|---------------------------------------|---|
| 3/10 前 | 各校測量身高、測量體重 | 篩選體位超重學生並填寫身高體重紀錄表(附件 3) |
| 3/12 前 | 各校招募學生參加『健康樂活-我的食健力 2.0』活動 | 報名方式 請各校 3/12 前將參賽學生身高體重紀錄表(填寫學校、班級及學生姓名即可)以電子郵件(aa2905@gm.kl.edu.tw)寄至成功國小游文霓主任收。 |
| 3/17-5/9 | 各校校園/居家--飲食指導、體適能運動 | 1. 認識運動及飲食的重要性 聘請專業運動教練及營養師辦理講座(日期另行通知)，供全市老師、家長及學生參加，教授均衡飲食、外食技巧、行為修正...等重要原則。 2. 自我監督與管理 發放自我健康紀錄表紙本(附件 4)，透過每日檢核提醒學生養成健康生活習慣。 |
| 5/12-5/14 | 各校身高體重紀錄表檢核統計 | 請各校將身高體重紀錄表(已紀錄相關 BMI 值)以電子郵件(aa2905@gm.kl.edu.tw)寄至成功國小游文霓主任收。 |
| 5/16~ | 1. 彙整本市「健康樂活-我的食健力 2.0」名單 2. 頒獎並公告 | 依照學生的挑戰成效頒發相關獎項。 |

柒、經費:由 113 學年度健康促進學校相關經費支應。

捌、本計畫經本市教育處核可後實施，修正時亦同。

基隆市國民小學113學年度「健康樂活-我的食健力2.0」自我挑戰計畫 學生家長通知單

親愛的家長：

貴子弟_____就讀本校____年____班，經由學校健康篩檢結果如下：
身高_____公分，體重_____公斤，身體質量指數：_____，列為體重超越正常範圍。孩子體重超越正常範圍，除了體質或藥物的影響，最重要的原因還是熱量攝取過多卻活動不足，造成體重過重卻營養不均的現象而影響健康。協助孩子控制健康體位是您、我的責任，讓我們共同為孩子的健康而努力。

以下是幫助過重兒童飲食控制的方法，請您於這段時間(3/17-5/9)耐心協助您家的寶貝！

一、在飲食方面：

(一) 三餐定時定量：

早餐吃得好，中餐吃得飽，晚餐吃得少。早餐儘量不要拿錢給孩子自己買來吃，並讓孩子在家用完早餐再上學。午餐或晚餐應避免因補習或其他因素而耽擱用餐。睡前兩小時儘量不要吃東西，避免熱量囤積，又造成腸胃負擔、影響睡眠。

(二) 注意食物的選擇：

- 1.選擇水煮、清蒸、涼拌或滷製品，減少油炸或焗烤類食物，以避免多餘的熱量攝取。
- 2.多吃蔬菜及適量水果（避免以蔬果汁或果汁取代），以全穀類取代精緻米飯。
- 3.多喝白開水，減少飲料的攝取。
- 4.食物口味以清淡為宜，並減少醬料的使用，如：沙茶醬、沙拉醬等，以免攝取過多熱量及鹽分，造成水分積留。

(三) 改變用餐習慣：

- 1.細嚼慢嚥並專心用餐，避免邊吃飯邊看電視，以免攝取過量食物。
- 2.可先將所需食物份量裝於盤中，吃完就不要再吃了。
- 3.吃完東西立刻刷牙，減少不必要的進食機會。
- 4.家裡不要存放零食及飲料，避免孩子看了就想吃。
- 5.飯後水果可以留到兩餐中間當點心食用。

二、在運動方面：

(一) 課餘時間儘量到戶外活動。

(二) 養成規律的運動習慣，可循序漸進，選擇對膝蓋負擔較小的運動，如：游泳或騎單車。

(三) 平日可幫忙做家事，增加活動量也養成孩子對自己負責的態度。

三、其他方面：每日清晨測量體重並記錄，留意孩子體重的變化及健康情況。

基隆市國民小學113學年度「健康樂活-我的食健力2.0」自我挑戰計畫 家長同意書

親愛的家長您好：

有感學生多因飲食不均或運動不足而導致身體質量指數（BMI）超過正常範圍，在成長發育過程對其生理與心理均會造成不良的影響，因此本市將籌辦校園學童「健康樂活-我的食健力」自我挑戰計畫，其目的希望能讓學生了解體重控制的方法，進而改善不良飲食習慣達成健康體位的目標。

此次計畫將聘請營養師辦理講座，內容包含均衡飲食、外食技巧、行為修正...等重要原則，期能教會身體質量指數（BMI）超過正常範圍之學生學習正確飲食觀念，進而改善體位。針對運動課程，將由專業運動教練為學童設計不同種類、中等強度、有氧、伸展、柔軟等運動、有助於降低體脂肪及體重並進而達到養成運動習慣。

本活動參與以本市學童身體質量指數（BMI）超過正常範圍者為對象，為鼓勵學生踴躍參與活動，凡參與課程活動者，均可獲得精美禮物，各校表現優異、體位改善效果良好前三名者，並可額外參加抽獎活動。

本計劃期程共為期8週，活動時間訂於3/17~5/9，孩子的健康需家庭照顧者與學校老師共同配合、請您鼓勵家中寶貝參與，讓我們一起守護寶貝們的健康！

敬祝 闔家安康

00國民小學 學務處敬啟

基隆市國民小學113學年度「健康樂活-我的食健力2.0」自我挑戰計畫 家長同意書

班級：_____ 座號：_____ 學生姓名：_____

是否同意子弟參加『健康樂活-遠離代謝症候群自我挑戰計畫』

同意參加

不同意參加

家長(監護人)簽名：_____

連絡電話：_____

