

苗栗縣 102 年度學校環境品質提升-健康促進學校訪視

推動體位不健康學生健康管理工作成果

校名：_后庄國小_____

一、實施概況

1. 學校推動背景因素

國人飲食習慣的改變，食物的選擇朝向精緻化、油脂化以及熱量的攝取增加，101 學年本校學童體位不合格率為 43.7%〈包括體重過輕 20.5%、過重 11.4%、超重 11.8%〉。醫學專家指出肥胖容易造成高血脂、高血壓及血糖的異常，加上身體形象的改變，影響人際關係的建立，導致生理、心理、社會等之健全發展發生障礙；體重過輕會使抵抗力降低，容易感染疾病。因此本學年度實施輔導體位不良學童體重控制之計畫，希望維持理想體重從小開始，協助建立良好飲食習慣及有恆的運動。

2. 學校推動策略（含專案管理、諮詢輔導、教育或轉介措施）

- ◎專案管理~針對體位過輕或過重的學童發出通知單讓家長了解，並附上衛教指導單讓家長參考；由於體位不佳學生人數多無法由護理師一人管理，因此針對 6 年級體重超重 29 位學生進行管理，每月測量體重並記錄且集合一次，每人有一份自主管理卡，著重運動量的增加及飲食的自我檢視，藉由同儕間互相勉勵。
- ◎諮詢輔導及教育~讓每位接受管理學生能了解正常及均衡飲食的重要並隨時指導飲食選擇和適當的運動。

3. 其他

設立獎勵制度~針對體位不良學童經過 6 個月的自主管理，體位趨於適中或進步者於結束管理之後頒獎。

二、健康專案管理同學，登錄前、後測具體改變

	參加專案之學生人數	過輕之人數	適中之人數	過重之人數	超重（肥胖）之人數
推動前測	29 人	0 人	0 人	0 人	29 人
推動後測	29 人	0 人	0 人	0 人	29 人

三、活動照片



說明：護理師給的願景



說明：同儕一起跳



說明：跳繩運動



說明：大家一起動一動~健康瘦瘦拳



說明：說出運動執行困難處

我的運動管理紀錄表		我的數量紀錄表		健康標記紀錄	
日期	運動項目	時間	次數	項目	標記
2023.10.10	跑步	30	1	健康標記	
2023.10.11	跑步	30	1	健康標記	
2023.10.12	跑步	30	1	健康標記	
2023.10.13	跑步	30	1	健康標記	
2023.10.14	跑步	30	1	健康標記	
2023.10.15	跑步	30	1	健康標記	
2023.10.16	跑步	30	1	健康標記	
2023.10.17	跑步	30	1	健康標記	
2023.10.18	跑步	30	1	健康標記	
2023.10.19	跑步	30	1	健康標記	
2023.10.20	跑步	30	1	健康標記	
2023.10.21	跑步	30	1	健康標記	
2023.10.22	跑步	30	1	健康標記	
2023.10.23	跑步	30	1	健康標記	
2023.10.24	跑步	30	1	健康標記	
2023.10.25	跑步	30	1	健康標記	
2023.10.26	跑步	30	1	健康標記	
2023.10.27	跑步	30	1	健康標記	
2023.10.28	跑步	30	1	健康標記	
2023.10.29	跑步	30	1	健康標記	
2023.10.30	跑步	30	1	健康標記	

說明：同學自主管理卡紀錄