

苗栗縣立南湖國民中學 107 學年度輔導學生體重控制計畫

一、依據：

依據本校 107 學年度健康促進計畫辦理。

二、實施目標：

輔導特定學生之體重控制，以達到理想健康體位，減少新陳代謝症候群及其他慢性疾病之產生。

三、實施對象及人數：

本校體位不良學生，無特殊疾病者，人數 80 人。

四、實施時間：108 年度 3 月至 108 年 5 月。

五、實施要點

- (一) 辦理全校學生身高體重之檢查，篩選體位不良之學生。
- (二) 體重不良學生分發身高體重測量結果及建議體重及 85210 衛教通知書。
- (三) 體位過輕、過重、超重之學生列冊管理

六、活動內容

編號	活動名稱	活動內容	承辦人	活動時間	活動地點
1	個案前測	測量個案的 BMI、體適能	體育老師 護理師	108 年 2 至 5 月	健康中心
2	飲食課程	全校健康飲食宣導講座	衛生所護理師	108 年 2 月 21 日	二樓禮堂
3	體適能運動	每天 2 節下課	學務主任 體衛組長	108 年 2 至 5 月	操場
4	營養午餐熱量控管	每天中午	各班導師	每天中午	各班教室
5	身高體重監測	每月中旬利用體育課時間施測	健康中心 體育老師	108 年 3-5 月中旬	健康中心
6	個案後測	測量個案 BMI	護理師	108 年 5 月	健康中心

七、獎勵辦法：

- (一) 參與體重控制計畫，努力改善且全勤者，記嘉獎兩次；出席率 90% 以上，記嘉獎壹次；其餘依「107 學年度推動健康體適能課間活動實施辦法」辦理獎懲。
- (二) 體位適中之學生，若協助改善體位不良學生有具體事實者，記嘉獎一次。
- (三) 體位改善有具體成效者且出席率需達 90% 以上，依下表頒發獎勵金。

名次	獎勵金額	備註
第一名	500	依 BMI 值改善幅度排名，若改善人數不足額，從缺論。
第二名	300	
第三名	200	
第四名-第十名	100	
第十一名到第四十名	50	

八、本計畫呈請 校長核准後實施，修正時亦同。