

苗栗縣學校環境品質提升-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：蟠桃國小

一、實施概況

1. 學校推動背景因素

(1) 102 學年度，本校學生體位與苗栗縣整體相較，其中過輕與肥胖分別較全縣標準值高出 0.2%與 0.97%，過重比率則與全縣平均值相同。

(2) 促進國小學童健康知能，並愛惜自我身體價值，規劃多元體適能活動，間接性提升活動時間。

2. 學校推動策略（含專案管理、諮詢輔導、教育或轉介措施）

(1) 針對體位過輕、過重與肥胖同學，發下家長通知單，請家長共同為孩子健康一同努力與協助。

(2) 實施健康講座，從飲食與課程中著手，將油炸、高鹽等零食列入不受歡迎實務之列。

3. 其他：校園推動喝白開水運動，不將含糖飲料帶進校園。

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	32 人	4 人	0 人	22 人	6 人
推動後測	32 人	4 人	4 人	18 人	6 人

三、活動照片



說明：護理師針對體位不良同學，進行宣教。



說明：護理師進行體位不良，說明可能帶給自己身體健康的影響。



說明：辦理健康飲食講座。



說明：與營養師共同辦理營養教育講座。



說明：體位過輕同學，利用適度運動增加身體熱量消耗，促進飲食。



說明：體位過重、肥胖同學，初步進行簡單體能活動。



說明：規劃班際競賽，增加整體運動時間。



說明：鼓勵學生參與，提升學生自信心。