

桃園縣茄苳國民小學 103 學年度異常體位專案

實施計畫

一、目標：

提昇學生體適能，逐年降低學生過重（肥胖）之比率，以促進學生身心健康。

二、實施對象：

以四至五年級學生「身體質量指數」BMI 高於標準值，無心臟病、氣喘、肝病、腎臟病等並經家長同意者優先。

三、實施內容：

設計有氧性、趣味化之體育活動如慢跑、球類、健身伸展操、快走、有氧舞蹈…等活動，輔導學生養成規律運動的習慣。

四、實施方法：

針對四至五年級學生「身體質量指數」BMI 高於標準值之學童發出參加意願調查表暨同意書並收回統計，成立體重控制班。

五、教學時間：

◎ 採每周一早上 08:00~08:30 實施。

◎ 每天第一、二節下課為跑步時間。

六、本實施計畫經校長核定後實施，修正時亦同。

體育組長：

體育組長 許冠璋

訓導主任

訓導主任 張振松

校長：

茄苳國民小學 校長 謝雅莉

回 條

學生為本校《年級》年《班級》班《姓名》，BMI 超過標準值，建議參加本校體位減重班，回條請於 10 月 13 日前繳回健康中心。

同意 孩子參加體位減重班

不同意 孩子參加體位減重班

家長簽名：_____