

107 學年度教育部國民及學前教育署 健康促進學校行動研究報告

研究題目：

透過宣導、運動及飲食習慣改善學童體位過重、
超重之成效

研究機構：桃園市茄苳國小

研究人員：陳聰敏組長

李雅芳護理師

中華民國 108 年 5 月 7 日

**『桃園市八德區茄苳國小中年級學生 85210 健康自主管理行動研究』
行動研究策略與成效摘要表**

研究對象	三年甲班	人數	22 人(男生 9 人, 女生 13 人)
執行策略摘要	<p>一、健康體位</p> <p>1. 研擬討論健康體位實施計劃，成立健康活力班。</p> <p>2. 每個月測量健康活力班學生身高體重，並計算其BMI值。</p> <p>3. 實施運動訓練課程：每週四早上8:10-8:40，由體育老師帶領，進行運動體能課程，養成規律運動習慣。</p> <p>二、教學活動</p> <p>(一)全校師生依照體適能檢測項目來執行各項檢測。</p> <p>(二)結合本校榮譽卡制度辦理跑步認證記錄集點活動並推行下課後教室要淨空相關活動，鼓勵學童多到教室外活動。</p> <p>(三)每週一、三、五晨間健身操</p> <p>(四)鼓勵學生在校內或校外多喝白開水，避免含糖飲料。</p> <p>(五)提醒學生養成每天睡滿 8 小時、至少喝水 1500CC、吃早餐的習慣</p> <p>(六)進行「健康自主管理問卷調查」。</p> <p>(七)健康體位課程由教學組長協助融入課程，衛生組長進行橫向及縱向聯繫，護理師協助體位監測及提供正確健康觀念，午餐秘書協助菜單管理、監督與推行營養教育，以養成正確的飲食習慣。</p> <p>三、宣導活動：利用新生座談會、班親會、及學生朝會宣導健康體位觀念，並請家長與學校合作共同為學生健康把關。</p> <p>四、成立健康活力班，指導學生體位自主管理</p> <p>五、評估前測，評值後側進行「前、後測比較」，成為資料分析參考值。</p> <p>訂定獎勵制度：分態度與實施面向訂立獎勵措施，以增強參與動力。</p>		

研究工具：學生學習單、健康體位寒假自我檢核表、家長/學童共同檢視表、活動照片成果表。

成效：

1. 透過研究團隊會議，有效執行研究計畫之訂定、修正與檢核，工作職掌和內容的建立與分工。
2. 經由活動學習單及藝文比賽，呈現學生對於維持健康體位概念的重視與提升。
3. 以活動照片忠實呈現與紀錄完整的研究歷程，包含教學紀錄、比賽活動、課程宣導等。

關鍵字：健康體位，健康活力班，健康自主管理

聯絡人：陳聰敏

Email： hygiene@mail.jdes.tyc.edu.tw

電話： 03-3611425*313

地址：桃園市八德區永豐路 155 號

透過宣導、運動及飲食習慣改善學童體位過重、超重之成效

摘要

研究背景與研究目的：本研究目的在於探討教師透過健康體位與健康飲食相關課程教學與體育活動，並且導正家長在家的教養方式，以期學生在體位上的改進以及在研究結束後對於飲食概念及自我認知的改變。

本校在 106 學年上學期超重及過重學童的百分比為 33.27%，107 學年上學期超重及過重學童的百分比為 31.85%。兩項數據皆高於桃園市及八德區(請參閱附件(一)、附件(二)及附件(三))。顯見本校學童的飲食習慣與健康管理方式有待加強。因此，本行動研究將藉由體重控制、運動以及健康飲食教育，改善學生的體適能與身心健康。此外，也結合營養午餐廠商軒泰食品有限公司經專業營養師開立的菜單，提供學生們健康的菜色並加強午餐教育。

此外，本校也提供多元社團例如直排輪社，並在每周一、三、五規劃全校性的健康操運動時間。每周二的學生朝會結束後，也鼓勵導師帶著學生一起跑步。從學期初導師與家長們的聯繫當中得知，很多的家長因為工作關係，又或者是單親或隔代教養的因素，再加上速食文化以及零食產品的誘惑，導致家長們對孩子身心發展的疏忽。此外，3C 產品的日新月異以及網路遊戲的發達也直接或間接的造成學生不愛運動。

本行動研究主要希望灌輸學生以及家長健康的飲食行為以及適當的運動，進而改善學生的健康體位。此外，教師也提供「健康生活動起來手冊」給予三年甲班四位實驗組同學。期使在長達六周的宣導下，學生們在健康體位的進步能比其他沒有上課的學生來得明顯。

實驗結果發現，除了學生正常的體育課及健康操之外，指導老師增加下課進行的跳跳繩、搖呼啦圈、跑步等活動確實會讓學生的體重下降。再者，學生家長的配合也是影響此研究成敗的重要因素。

國民小學學生之足歲齡體位分佈百分比(102年修訂標準)

縣市：桃園市 請選擇學年度：106 學年 行政區：八德區 單位：%

⚠ *所有資料均含縣市轄下學校。

⚠ *資料尚在除錯檢核中。

回上一頁

行政區	過輕	適中	過重	肥胖	過重及肥胖
八德區	8.81%	62.35%	13.60%	15.24%	28.84%
桃園市	8.29%	64.58%	12.78%	14.35%	27.13%
區內各校 最小值	4.98%	55.63%	9.71%	12.27%	21.98%
區內各校 最大值	16.33%	67.64%	15.89%	20.15%	35.38%
區內各校 中位數	6.98%	62.03%	14.24%	15.01%	28.92%

統計期間：107/03 ~ 107/12/17
公告日期：107/12/17

說明：

102年修訂體位標準為學生體位過輕、適中、過重及肥胖等比率，身高體重資料依據衛生福利部國民健康署於102年6月公布之青少年肥胖定義的說明按半歲齡分別編算(102年修訂標準參考文件下載)

附件(一)

國民小學學生之足歲齡體位分佈百分比(102年修訂標準)

縣市：桃園市 請選擇學年度：107 學年 行政區：八德區 單位：%

⚠ *所有資料均含縣市轄下學校。

⚠ *本資料尚在除錯彙整中。

回上一頁

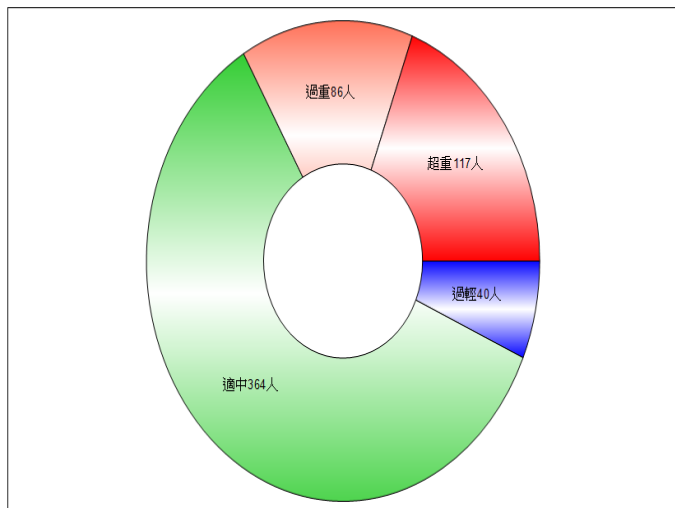
行政區	過輕	適中	過重	肥胖	過重及肥胖
八德區	8.07%	63.32%	13.68%	14.93%	28.61%
桃園市	7.92%	65.14%	12.82%	14.12%	26.94%
區內各校 最小值	3.50%	59.67%	10.08%	11.76%	21.98%
區內各校 最大值	16.90%	67.00%	16.10%	19.16%	31.98%
區內各校 中位數	6.72%	63.28%	13.90%	15.20%	29.56%

統計期間：108/03 ~ 108/04/05
公告日期：108/04/05

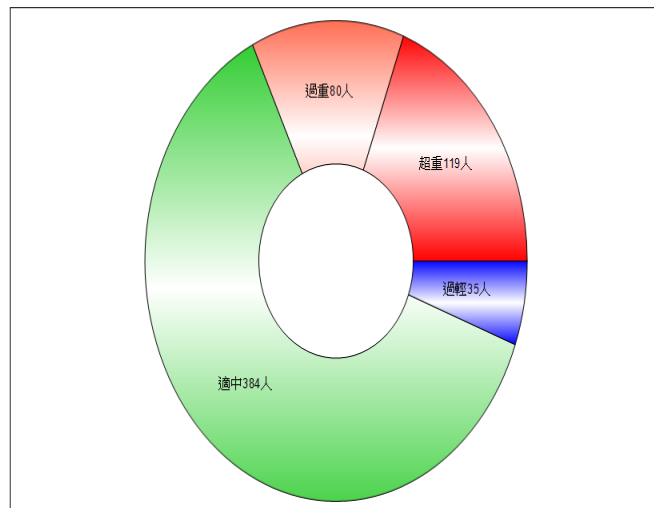
說明：

102年修訂體位標準為學生體位過輕、適中、過重及肥胖等比率，身高體重資料依據衛生福利部國民健康署於102年6月公布之青少年肥胖定義的說明按半歲齡分別編算(102年修訂標準參考文件下載)

茄苳國小 106 學年第 1 學期_體位統計圖(附件二)



茄苳國小 107 學年第 1 學期_體位統計圖(附件三)



過重及超重佔全校學生百分比 33.27%

過重及超重佔全校學生百分比 31.85%

	106 學年	107 學年
桃園市	27.13	26.94
八德區	28.84	28.61
茄苳國小	33.27	31.86

106、107 學年茄苳國小過重及超重學生比例與桃園市及八德區比較一覽表(附件四)

一、研究動機

根據本校 106 學年及 107 學年健康身高體重檢查結果，過重與超重學生比例分別為 33.27%及 31.86。兩項數據皆高於桃園市及八德區。顯見本校學童的飲食習慣與健康管理方式有待加強。因此，本行動研究將藉由體重控制、運動以及健康飲食教育，改善學生的體適能與身心健康。此外，也結合營養午餐廠商軒泰食品有限公司經專業營養師開立的菜單，提供學生們健康的菜色並加強午餐教育。

本校訂定週一至週五第一節下課時間為全校跑步時段，並提供跑步認證卡完成認證及相關積點獎勵措施。異常體位實施計畫則是在每周四早上 8:00-8:30 以三年級 BMI 高於標準值的學生進行有氧性、趣味化之體育活動，期使輔導學生養成規律運動的習慣。此外，本校也提供多元社團例如直排輪社，並在每周一、三、五規劃全校性的健康操運動時間。每周二的學生朝會結束後，也鼓勵導師帶著學生一起跑步。從學期初導師與家長們的聯繫當中得知，很多的家長因為工作關係，又或者是單親或隔代教養的因素，再加上速食文化以及零食產品的誘惑，導致家長們對孩子身心發展的疏忽。此外，3C 產品的日新月異以及網路遊戲的發達也直接或間接的造成學生不愛運動。

本行動研究主要希望灌輸學生以及家長健康的飲食行為以及適當的運動，進而改善學生的健康體位。此外，教師也提供「健康生活動起來手冊」給予三年甲班四位實驗組同學。期使在長達六周的宣導下，學生們在健康體位的進步能比其他沒有上課的學生來得明顯。

指導老師自 108 年 3 月 8 日起，每周一利用早自修時間召集 4 位三甲學生，說明「健康生活動起來手冊」的內容。同時，也要求每天上午第一節下課進行跳繩或呼拉圈活動。下午第二節則是跑步運動。從手冊中，學生記錄自己的健康資料包括腰圍、身高、體重，接著老師說明 BMI 的意義並請學生計算自己的 BMI 值。手冊中包含三大篇目：健康體重篇、健康飲食篇、以及生活化運動篇。附錄中也提供飲食紀錄表和運動紀錄表讓學生記錄。

研究背景：

本校位於桃園市八德區，原有校地僅 0.89 公頃，新增校地 0.83 公頃，共計 1.72 公頃；計有 29 班(普通 25、特教 2、資源 1、巡迴輔導 1)，學生人數共有 609 人(107.08.2 在籍人數)，教職員工合計 66 人，屬中型的小學。地理位置處於八德市永豐路與茄苳路之三叉路口。

由於近年來社會變遷快速、人口大量移入、家庭結構複雜化，學區內學生家長，仍以勞工人數居多。家庭形態大多屬於雙薪家庭，父母終日忙碌，而且大多數居住於公寓大樓，生活空間狹小，限制學童的身心發展。本校原住民家庭、單親家庭及隔代教養家庭及新移民家庭的學童，佔全校學生比例相當高：

本校人數	原住民	新移民	單親	隔代教養	合計
99 學年度 1000	3.9%	15.5%	18.3%	1.6%	39.40%
100 學年度 903	3.88%	16.06%	14.62%	2.88%	37.44%
101 學年度 846	4.02%	15.14%	15.26%	1.78%	36.20%
102 學年度 786	4.2%	17.9%	13.6%	2.3%	38.00%
103 學年度 705	3.6%	15.4%	13%	2.1%	34.1%
104 學年度 659	3.7%	16%	14.2%	2.7%	36.6%
105 學年度 623	3.85%	15.89%	13.64%	1.44%	34.82%
106 學年度 605	4.29%	14.38%	12.23%	0.99%	31.89%
107 學年度 609	4.25%	16.34%	14.54%	2.12%	37.25%

單親家庭及新移民家庭成員中，有部分人士缺乏健康生活型態的相關知識，學童之生活、學習與成長頗值得關切。

社區民眾大多為外來人口，彼此關係較為生疏和冷漠。而且家長多數社經背景不高，因此對於學童健康問題較漠視。

桃園市茄苳國小 SWOTS 分析：

◎家庭、學校、社區背景現況分析

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅性)	S (行動策略)
地理環境	<p>1. 非八德市中心主要商業區，校舍後方為文小十預定地，目前休耕中，僅少數區域開發為菜園，具農業景觀。</p> <p>2. 學校附近有埤塘公園，視野開闊，適合校外教學活動，陶冶學生心靈。</p> <p>3. 署立桃園醫院及茄苳消防隊、高明派出所比鄰學校，可以即時提供援助。</p>	<p>1. 地處工業及住宅混合區，空氣品質不佳。</p> <p>2. 學校緊鄰永豐路，平時車流量大，易產生噪音，影響學生學習品質。</p> <p>3. 家庭形態大多屬於雙薪家庭，父母終日忙碌，而且大多數居住於公寓大樓。生活空間狹小，限制學童的身心發展。</p>	<p>1. 鄰近桃園大圳、美樂蒂游泳池、埤塘公園、旭申農場，各項校外教學活動皆可融入學校課程。</p> <p>2. 學校緊鄰茄白活動中心、茄苳消防隊，高明派出所。可發展為文化及運動社區中心點，並可相互提供協助及支援。</p>	<p>1. 社區民眾大多為外來人口，彼此關係生疏和冷漠，這將減弱家長會組織功能以及限制學校和家庭成為教育夥伴關係。</p> <p>2. 家長多數社經背景不高，因此對於學童健康問題較漠視。</p>	<p>1. 善用資訊科技和網路資源以強化親師溝通與聯繫，引導家長參與學校的教學活動，並成為學校教育夥伴。</p> <p>2. 利用學校親職教育日、社區活動，協助學童與家長的學習和陪伴關係。</p> <p>3. 配合社區發展協會營造自然與人文的學習社區。</p>
學校規模	<p>一年級5班； 二年級4班； 三年級4班； 四年級3班； 五年級5班； 六年級4班； 潛能開發2班； 資源班1班； 巡迴輔導1班 總計29班。</p>	<p>社區周遭學校林立，在少子化的社會因素及自由學區的不確定因素之下，限制了本校學區規模的發展。</p>	<p>少子化因素影響下，本校充裕空間逐年增加，未來可規劃更多學習的空間，對學校發展會有長遠之優勢。</p>	<p>本校地處大型學校附近，須防越區就讀及學生流失二大問題並存發生。</p>	<p>前瞻社區未來發展遠景，以學校的本位經營為起點，融入並共塑學校的特色，研發學校本位課程，鼓勵專業社群活動，強化教師的專業素質，一面活化學校的專業發展文化，一面塑造優質的學習環境。</p>

校舍及教學設備	<p>1. 由於受少子化的影響，學生人數逐年減少，可將空餘教室規劃為專科教室。</p> <p>2. 本校於107學年啟用2棟新校舍。學校軟、硬體設備充足，師生在教學及學習上充分使用，平均每位學生所使用教學資源，遠優於他校。</p>	<p>1. 校舍配置成U字型，易形成空氣汙染及體育課等噪音，影響室內課進行。</p> <p>2. E化設備逐年增加，維修費用相對增加。學校除補助款外，其他收入有限。</p> <p>3. 本校南棟與北棟於107學年進行補強工程。工程期間可能影響體育課及室內課程進行。</p> <p>4. 107學年新校舍啟用，高年級學生必須穿越新舊校舍使用活動空間，減少活動動機。</p>	<p>1. 本年度已完成所有校舍耐震力詳評，107學年將陸續進行補強設計及工程。將來可結合學校發展特色，做好校園整體規劃。</p> <p>2. E化設備的購置在各項教學資源的整合和運用上有將有利於特色的發展。</p>	<p>1. 校舍改建或補強工程，對於學生安置及學習品質將造成影響。</p> <p>2. 學校庶務工作的管理人員流動性極高，兼辦行政工作壓力及繁雜，使得管理人才的培育訓練，常有斷層及不足。</p> <p>3. 由於校地狹小，運動場所及學童活動空間嚴重不足，教學及遊戲活動空間重疊，容易導致意外傷害發生。</p>	<p>1. 配合文小十用地徵收或租用、校舍整建及補強工程等，做好未來校園整體規劃。</p> <p>2. 善用科技管理的理念和技術，建構組織化和系統化的學校設備管理系統，以維護教育資源充分發揮支援教學的效能。</p> <p>3. 利用網際網路及資訊科技規劃實體和虛擬並存的教學資源中心，以利於教學知識的分享和創新。</p>
教師資源	<p>1. 教師的教育年資平均11-16年，正處教學成熟階段，不僅富有熱忱且配合度高。</p> <p>2. 教師進修意願高，全校具有碩士學位的教師比例高。</p> <p>3. 各學習領域課程小組熱情富有朝氣</p>	<p>1. 目前教師編制無法完全兼顧專業。</p> <p>2. 班級學生事務繁瑣，全心投入教學時間有限。</p>	<p>1. 辦理各項研習觀摩的活動，提升教學專業能力。</p> <p>2. 鼓勵進修研究所課程的同仁領導學校本位的行動研究計劃，以解決教育現場問題並提升學校教育品質。</p>	<p>1. 教學經驗分享及專業對話的時間不足。</p> <p>2. 缺乏健康及體育專長之專任教師。</p>	<p>1. 鼓勵參與或設立專業社群，妥善規劃適切的研修活動，增進教師專業能力。</p> <p>2. 爭取社會資源及大專院校的共同參與，支援教學活動。</p>

<p>社區資源</p>	<p>1. 學區各里辦公室參與校務意願高，與學校互動良好。</p> <p>2. 志工陸續增加中，有利協助校務發展。</p> <p>3. 警察局與校防隊比鄰學校，充分提供相關資源與救援服務。</p>	<p>1. 擁有健康相關知識、技術與經驗之社區民眾及家長少。</p> <p>2. 由於工作關係，社區對學校的參與有限。</p>	<p>1. 社區相關團體對於推動衛生教育計畫有高度配合意願，期盼能協助學校衛生教育推展並善盡社會教育功能。</p>	<p>1. 社區民眾參與校務及服務工作仍須鼓勵。</p> <p>2. 志工組織的人力整合與分工，仍有進步。</p>	<p>1. 建立學校與社區的資源網路。</p> <p>2. 辦理衛生宣導活動和社區民眾互動，凝聚民眾的社區意識，強化彼此的關係。</p>
-------------	--	---	---	---	--

桃園市茄苳國小

◎健康體位SWOT S分析：

S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅性)	S (行動策略)
<p>1. 每學期初定期進行身高、體重測量，建立完整資料庫。</p> <p>2. 「跑步認證」活動實施多年，學生普遍具備運動概念</p> <p>3. 持續鼓勵體重過重學生多運動，協助學生回復正常體位。</p> <p>4. 針對肥胖族群成立健康活力班。</p>	<p>1. 學校目前可使用校地面積僅0.8公頃，全校師生數約609人，相對活動空間顯得十分狹小。</p> <p>2. 家長重視學業成績，較忽視學生體能運動</p> <p>3. 學生體能大不如前，規律運動及健康飲食習慣待養成。</p> <p>4 部分學生營養不良，體位過輕，體能較不足。</p> <p>5. 少子化趨勢，家長較於溺寵，學生吃零食、喝飲料，偏食習慣普遍。</p> <p>6. 近二年學校配合推動身教式寧靜閱讀教育，學生朝會次數減少，運動時間被閱讀取代。</p> <p>7. 新校舍啟用後，高年級活動意願降低。</p>	<p>1. 確實利用兒童朝會及課間活動時間進行跑步活動，增強體能。</p> <p>2. 落實「天天五蔬果」的飲食概念，達到均衡飲食之目的。</p> <p>3. 爭取經費充實運動設施及器材，提供學童運動項目多元化的選擇性。</p> <p>4. 堆動「一校一特色，一人一運動」。</p> <p>5. 辦理暑期育樂營，提供運動類的課程。</p>	<p>1. 大多數學生參加過多的課後課程，相對壓擠到學生運動休閒時間，相形之下運動量明顯不足及體能不佳。</p> <p>2. 家長工作繁忙、學生課業壓力大，不易養成運動習慣。</p> <p>3. 家長忽視運動的重要、健康的重要。</p>	<p>1. 訂定健康體位實施計劃。</p> <p>2. 避免攝取高油脂、高糖份、高熱量之飲料及食物。</p> <p>3. 透過各項教學活動，讓學生了解健康體位相關知能。</p> <p>4. 增加運動性社團、舉辦班際體育競賽及師生運動會，讓師生有活動的機會。</p> <p>5. 加強書包減重宣導，減輕學生負擔。</p> <p>6. 成立學生體重控制班。</p> <p>7. 鼓勵教師參加健康及體能研習。</p> <p>8. 鼓勵學生走路上學。</p> <p>9. 開放學校運動場等運動設施，以提供社區民眾運動環境，促進健康行為的動力。</p> <p>10. 定期檢查各項校園運動、遊樂器材設施並進行維護工作。</p>

研究方法：

利用衛生福利部國民健康署所製作的「健康生活動起來手冊」內之：

1. 健康體重篇：兒童與青少年 BMI 建議值，每日飲食建議量
2. 健康飲食篇：每日飲食指南，如何攝取均衡飲食
3. 生活化運動篇：認識我的身體活動，打造自己的活力計畫
4. 飲食紀錄表，運動紀錄表，我的健康體重管理日記

期使學生與家長能一同了解並適當選擇食物及飲食方式。

策略介入與實施方法

- 一、每學期初，學生進行身高體重測量後，篩選出過重及超重學生。
- 二、在學期初的學生朝會中，進行健康促進主題宣導。
- 三、在學期初的教師集會中，進行健康促進主題宣導。
- 四、於班親會，親職教育日對家長進行營養教育與健康體位宣導。
- 五、發給實驗組(三年甲班 4 名 BMI 超標學生)「健康生活動起來手冊」，並於每周一早上進行衛教課程。

六、實施內容

1. 週一至週五第一節下課時間為全校跑步時段，並提供跑步認證卡完成認證及相關積點獎勵措施。
2. 異常體位實施計畫在每周四早上 8:00-8:30 以三年級 BMI 高於標準值的學生進行有氧性、趣味化之體育活動，期使輔導學生養成規律運動的習慣。
3. 提供多元社團例如直排輪社、熱舞社、扯鈴社、跆拳道社。
4. 每周一、三、五早上第二節下課規劃全校性的健康操運動時間。
5. 每周二的學生朝會結束後，請導師帶著學生一起跑步。
6. 宣導學生多喝白開水，不喝含糖飲料。
7. 聘請專家學者到校進行健康促進議題講座。
8. 營養午餐的供應商經專業營養師開立菜單，提供學生們健康的菜色。

研究結果與建議

經過六周的課程、宣導、與學生對飲食、運動的改善後，研究發現如下：

- 一、透過增加學生的跑步、跳繩、搖呼拉圈等運動時間，學生已養成下課運動的習慣，也增進其心肺功能。
- 二、學生在放假日也習慣找家人一起運動，例如騎腳踏車，去公園散步等。
- 三、學生們在中午用餐時，宣導先菜後飯的飲食順序，並且避免淋肉汁及菜湯以減少對澱粉及油脂熱量的攝取，進而促進健康體位的提升。
- 四、實驗組的學生在經過老師的指導後，體重與 BMI 確實有下降，而對照組的學生們則沒有變化。由此可見，經過課程的調教與觀念的養成，確實能改善學生的健康議題。
- 五、家長對飲食方面的調整確實能夠直接的影響學生體位。但是在經過兒童節 4 天連假後，學生的體重明顯的增加，顯見在這段期間飲食如果沒有控制，復胖的機會非常高，而先前的努力似乎也白費了。
- 六、學童的健康有賴父母、學校課程、同儕等一起支持。由於經費與人力的因素無法持續進行，期盼能針對體位不良的學生有固定經費支援課程持續進行，期使健康體位推動更有效。

桃園市茄苳國小『健康體位活力班』參加回條

親愛的家長您好：

本校為桃園市政府教育局 107 學年度「健康促進學校-健康體位行動研究學校」，在第一及第二學期初辦理學生身高體重測量結果，發現貴子弟有體重過重（或超重）之情形，建議給予適當減輕體重，以維護孩子健康。

導致肥胖的原因是多方面的，大部分可藉適當飲食控制與增加運動量等方法，達到體重控制的效果。在整個過程中，亟需您的參與、支持、督促與合作，請隨時注意孩子日常飲食內容，避免攝取過多熱量與油脂，盡量少吃零食、甜食與高糖飲料，同時多運動以消耗身體多餘能量，以促進健康。

本校為配合家長增進貴子弟健康，並依據健康促進學校-健康體位行動研究案，設計一系列指導活動引導學生進行體重控制，我們將利用課餘時間(預定 3 月 11 日至 4 月 9 日，每週二、三、四、五下午第二節下課)進行體育活動及正確飲食衛教活動，再配合相關紀錄表。相信這個計畫將有助於孩子瞭解體重過重/超重對健康的影響，可以增進貴子弟健康。

該項計畫結果與課業成績無關係，係採自願參加方式，特辦理本項意願調查，倘同意孩子參加，請於 3 月 11 日將下表填妥交由孩子攜回交予學務處陳聰敏老師，為了貴子弟健康，盼望您我共同關心共同參與，謝謝您的合作，

敬祝 健康快樂 闔府平安

桃園市茄苳國小 學務處 敬啟

中 華 民 國 1 0 8 年 3 月 8 日

貴子弟本學期身高: _____ cm 體重: _____ kg BMI: _____ (正常建議值為 _____)，本人願意與學校共同輔導 _____ 年 _____ 班學生 _____ 實

施健康體位控制，並請學校適切輔導學生正確的飲食行為及增加學生運動量與時間，本人亦將配合注意其日常飲食行為，並鼓勵其參與活動。

學生家長： _____ (請簽章)

日期： _____ 年 _____ 月 _____ 日

貴子弟曾患以下之病症嗎？(請在適合之表格內打 V)

	無	現有 (治療中)	現有 (未治療)	曾有 (已痊癒)
(1) 先天性心臟病				
(2) 心臟病				
(3) 心律不整				
(4) 小兒麻痺				
(5) 傷害造成之殘障與異常				
(6) 先天性骨骼系統疾病				
(7) 運動機能障礙				
(8) 盲〔含單盲〕				
(9) 精神疾病				
(10) 癲癇症				
(11) 腦部病變〔腦震盪等〕				
(12) 嚴重肌肉傷害				
(13) 急性發炎				
(14) 高血壓				
(15) 糖尿病				
(16) 肝病				
(17) 痛風				
(19) 關節炎				
(18) 胃病				
(20) 氣喘病				
(21) 肺病				
(22) 腎臟病				
(23) 貧血或其他血液疾病				
(24) 醫師指示不宜激烈運動				
(25) 其他： _____				

健康促進學校人力配置：

編制	職 稱	姓 名	職 掌
召集人	校長	黃偉明	督導推動健康促進學校計畫之各項事宜。
副召集人	家長會長	鍾軒禾	協助推展健康促進學校計畫工作，並喚起家長對健康之重視，進而擴大至社區。
執行秘書	學務主任	郭喬智	1. 研究策劃，督導健康促進學校計畫執行，並協助行政協調。 2. 協調各項議題執行達成預期指標或進度。
教學組	教務主任	葉明山	負責策劃健康議題融入各領域教學。
	教學組長	蔡逸凡	負責推動健康議題融入各領域教學。
資訊組	資訊組長	林瑞龍	健康促進網頁製作及維護
活動組	衛生組長	陳聰敏	1. 負責支持性環境之營造及佈置。 2. 舉辦健康促進學校相關活動。 3. 計畫對內、對外之聯絡窗口。
	生教組長	徐美惠	1. 負責防災演練，活動策略設計及效果評價。 2. 社區志工之協調聯繫。
	體育組長	許冠璋	1. 負責體適能評估，活動策略設計及效果評價。 2. 社區及學校資源之協調聯繫。
	訓育組長	張雅雯	協助辦理各項建促議題之藝文活動。
	午餐秘書	華彥萍	督導及辦理午餐營養教育。
服務組	護理師	李雅芳	1. 提供學生、家長、教職員工相關健康諮詢。 2. 身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價
庶務組	總務主任	劉寶富	支援與提供各項工作推動所需之設備及資源。
	事務組長	陳燕華	1. 協助活動會場開放、音響及空調。 2. 負責活動所需物品之採購。 3. 檢視學校各項設備的安全性。
輔導組	輔導主任	潘怡然	負責各項心理、衛生、健康諮詢服務活動。
	輔導組長	呂綰翎	協助聯繫轉介、安置機構。
	輔導老師	黃靖淳	提供各項心理、衛生、健康諮詢服務。
執行委員	一年級學年代表	江佩錡	

	二年級學年 代表	徐貴裡	1. 落實各項健康促進教學活動。 2. 協助學生建立良好個人運動及衛生習慣。 3. 協助辦理學生需求評估、推展各項活動。 4. 協助班級與行政單位之聯繫。
	三年級學年 代表	楊智雄	
	四年級學年 代表	李雅筑	
	五年級學年 代表	王昭雯	
	六年級學年 代表	陳鳳妹	
支援組	志工代表	孫瓊瑤	協助學校推動各項工作。
	學生代表	自治市長	協助辦理學生需求評估與執行各項活動。 協助學生與教師、行政單位之聯繫。

活動名稱	107 學年第一學期-召開健康促進委員會
辦理時間	每學期初召開

成果照片：健康促進委員會會議，討論如何促進學生健康體位



桃園市八德區茄苳國民小學 107 學年度第一學期
健康促進推行委員會會議紀錄

- 一、討論事項：107 學年度健康促進學校實施計畫
- 二、時間：107 年 8 月 31 日（五）下午 14 時 45 分
- 三、地點：2F 會議室
- 四、主席：校長
- 五、紀錄：衛生組長
- 六、出席人員：
校長、四處主任、一至六年級學年主任、生教組長、衛生組長、訓育組長、體育組長、護理師、午餐秘書、事務組長、教學組長、輔導組長、資訊組長。
- 七、討論事項：
(一) 說明計畫內容：如附件
- (二) 各學年健促議題：
 1. 一年級學年：配合「視力保健」議題，辦理各項藝文、宣導、教學活動。
 2. 二年級學年：配合「口腔衛生」議題，辦理各項藝文、宣導、教學活動。
 3. 三年級學年：配合「健康體位」議題，辦理各項藝文、宣導、教學活動。
 4. 四年級學年：配合「全民健保」議題，辦理各項藝文、宣導、教學活動。
 5. 五年級學年：配合「菸害防制」和「急救教育」議題，辦理各項藝文、宣導、教學活動。
 6. 六年級學年：配合「正確用藥」、「性教育」和「急救教育」議題，辦理各項藝文、宣導、教學活動。
- (三) 其他健促推廣活動：
 1. 請教學組協辦，在國語文競賽項目：演講、朗讀及寫字比賽配合相關健促議題辦理。
 2. 請體育組協辦，配合跑步認證活動，推動「教室要淨空」。異常體位實施計畫。
 3. 請事務組協辦，進行黑板、學堂課桌面照度檢測。
 4. 請資訊組協助健促網頁建置。
 5. 請一至六年級導師針對有繳交同意書的學生，務必要每週實施含漱口水（週二缺席學生可利用當週的其他天實施）。
 6. 潔牙次數問卷調查。
 7. 請老師配合每節使用單槍投影機的時間勿超過 20 分鐘。

八、臨時動議：

九、散會：

衛生組長： 學務主任： 校長： 493
1030

桃園市八德區茄苳國民小學 107 學年度第一學期
健康促進推行委員會會議紀錄

- 一、討論事項：107 學年度健康促進學校實施計畫
- 二、時間：107 年 8 月 31 日（五）下午 2 時 45 分
- 三、地點：2F 會議室
- 四、主席：校長
- 五、紀錄：衛生組長
- 六、出席人員：

校長		體育組長	
學務主任		生教組長	
總務主任		訓育組長	
教務主任		衛生組長	
輔導主任		護理師	
一年級學年主任		午餐秘書	
二年級學年主任		事務組長	
三年級學年主任		資訊組長	
四年級學年主任		教學組長	
五年級學年主任		輔導組長	
六年級學年主任		家長會會長	

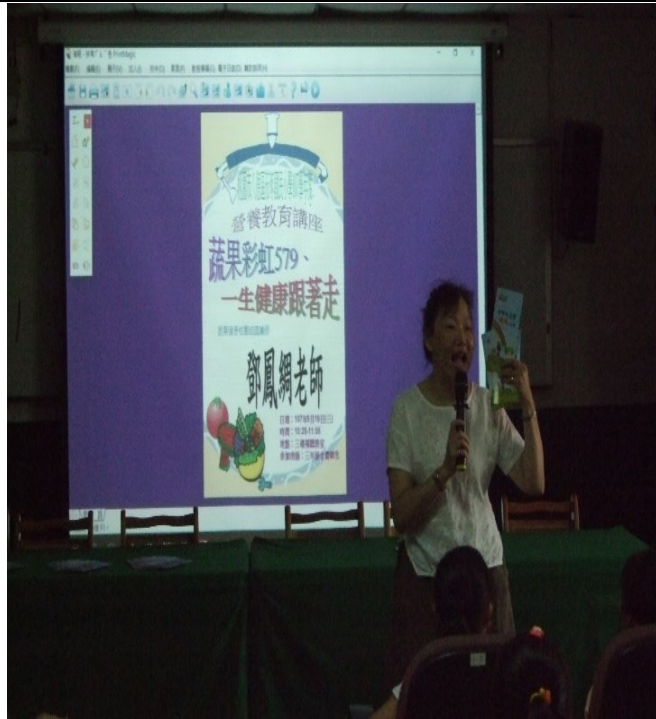
活動名稱	於學生朝會、教師集會及親職教育日宣導健康體位
參與人數	全校師生

成果照片：



活動名稱	蔬果彩虹 579 健康飲食、健康體位宣導		
辦理時間	107/9/19、107/11/29		
參與人數	師生共 90 人	活動時數(時)	每場 1 小時

成果照片：



活動名稱	班級樂樂棒球比賽
辦理時間	107/1/28
參與人數	四至六年級學生

成果照片：



活動名稱	表揚藝文競賽得獎學生作品，春聯比賽，戒菸超人宣導。
辦理時間	108年1月15日
參與人數	全校師生

成果照片：



活動名稱	兒童節健康促進闖關活動
辦理時間	108年4月2日
參與人數	全校師生

成果照片：



什麼是85210?

- 8：每晚睡滿___小時。
- 5：每天___蔬果(三份蔬菜二份水果)，均衡飲食，遠離疾病。
- 2：四電少於___小時。(看電視、電腦、打電玩及滑手機，每天少於___小時。
- 1：閱讀30分鐘，離開座位動一動，讓眼睛休息___分鐘。
- 0：多喝白開水(即___卡飲料)，0熱量，零負擔。

有關BMI

國民健康署建議我國成人BMI應維持在18.5(kg/m²)及24(kg/m²)之間，太瘦、過重或太胖皆有礙健康。7-12歲兒童的BMI應介於：

1. 7-14
2. 14-19
3. 19-24
4. 25-30

活動名稱	體育課進行各項活動
辦理時間	107 學年
參與人數	全校學生

成果照片：體育課活動(折返跑，籃球、跑步，羽毛球)



活動名稱	107 第二學期健康促進委員會會議
辦理時間	107 學年
參與人數	健康促進委員

成果照片：



活動名稱	定期召開午餐會議-教師們與營養師共同審視學生營養午餐菜單。
辦理時間	一整年
參與人數	午餐評審委員

成果照片：



軒泰食品有限公司													
茄萣國小 108年1-2月菜單(107.12.27制定第2版)													
日期	星期	主食	副食	湯品	餐點	蛋	肉類	魚類	蔬菜	水果			
1/1	一												
1/2	二	特餐	黑威肉炒飯	香濃雞麵	時蔬	大滾湯	水果	5	1.7	1	2.2	2.3	732
1/3	四	紅芽飯	醃醃排骨	花生酒海帶	有糖豆	味噌海芽湯		5.2	1.8	2.5	2.5	722	
1/4	五	糙米飯	喜相逢2	芋香白菜	有糖豆	紫米紅豆湯		5.3	1.7	2.3	2.4	706	
1/7	一	米飯	葡乾燒油飯	樣彩醬丁	有糖豆	肉杞木瓜湯		5.2	1.7	2.2	2.3	686	
1/8	二	糙米飯	地瓜燻肉	葡麥豆腐	有糖豆	蘿蔔大芥湯	豆漿	5.3	1.8	2.5	2.4	721	
1/9	三	特餐	義大利麵	水餃雞柳	時蔬	玉米濃湯	水果	5.1	1.7	1	2.4	2.4	760
1/10	四	紫米飯	結頭燒雞	蒜蔬炒蛋	有糖豆	檸檬粉條湯		5.3	1.7	2.4	2.5	718	
1/11	五	糙米飯	豆醬魚	海帶三絲	有糖豆	肉松菜耳蓮子湯		5.6	1.8	2.3	2.4	715	
1/14	一	米飯	香菇素香	什錦花雕	有糖豆	玉米蛋花湯		5.2	2	2.3	2.3	702	
1/15	二	糙米飯	南瓜乾連粥	芥仁什錦	有糖豆	蘿蔔魚丸湯	豆漿	5.3	1.8	2.4	2.5	721	
1/16	三	特餐	大滷麵	銀魚干香	時蔬	豆沙包	水果	5.2	1.7	1	2.3	2.3	754
1/17	四	糙米飯	花椒雞丁	川耳百頁	有糖豆	牛蒡湯		5.1	1.9	2.4	2.5	709	
1/18	五	糙米飯	三杯魚丁	鮑菇炒芥菜	有糖豆	綠豆湯		5.3	1.7	2.4	2.4	714	
開學囉!!													
2/1	一	米飯	蕃茄豆腐	洋蔥炒蛋	有糖豆	梅杞山藥湯		5.4	1.8	2.1	2.2	690	
2/12	二	糙米飯	玉米雞丁	白菜滷	有糖豆	苜蓿冬瓜湯	豆漿	5.4	1.8	2.5	2.3	727	
2/13	三	特餐	香滑什錦	時蔬	時蔬	銀頭	水果	5.6	1.7	1	2.2	2.3	790
2/14	四	小麥飯	紅燒肉	高麗菜炒肉	有糖豆	鮮菇湯		5.5	1.8	2.2	2.3	710	
2/15	五	糙米飯	荔枝排	雙色炒麵	有糖豆	四寶甜湯		5.5	1.8	2.3	2.2	713	
2/18	一	米飯	清江豆腐魚	鮮菇花雕	有糖豆	玉米濃湯		5.5	1.8	2.2	2.3	710	
2/19	二	糙米飯	韓式炒肉絲	醬燒土魷	有糖豆	結頭香根湯	豆漿	5.5	1.7	2.3	2.2	711	
2/20	三	特餐	打拋豬片飯	芝香雞翅	時蔬	酸辣湯	水果	5.4	1.8	1	2.2	2.3	763
2/21	四	紫米飯	高麗雞丁	芋香四色	有糖豆	海芽蛋花湯		5.5	1.8	2.2	2.3	710	
2/22	五	糙米飯	鰻魚丁	蕃茄炒蛋	有糖豆	冬瓜粉圓湯		5.4	1.8	2.3	2.2	706	
2/23	六	海苔飯	茄汁豆腐魚	蒜苗干片	有糖豆	南瓜湯		5.5	1.7	2.4	2.5	720	
2/25	一	米飯	紅燒素肚	紅參炒蛋	有糖豆	味噌湯		5	1.7	2.4	2.5	697	
2/26	二	糙米飯	冬瓜燒肉	時蔬什錦	有糖豆	香菇雞湯	豆漿	5.3	1.8	2.4	2.4	716	
2/27	三	特餐	炒米粉	黑胡椒大排	時蔬	酸菜筍片湯	水果	5	1.8	1	2.3	2.4	747
2/28	四												

蔬菜為預先排定,受天氣及採收期等因素影響,若有調整敬請見諒
安全、衛生、符合政府規定
產品責任險一億元整(保單號碼150401PD0000)
公司地址: 桃園縣平鎮市民路33號3樓3F-2號
電話: 03-4260919

軒泰食品有限公司												
桃園市八德區茄萣國民小學 108年 3月 菜單												
日期	星期	主食	副食	湯品	餐點	蛋	肉類	魚類	蔬菜	水果		
3/4	一	白米飯	鼓汁干丁	田園四色	有糖豆	青豆	蔬菜	5.4	1.8	2.3	2.2	706
3/5	二	糙米飯	糖醋雞丁	鮮魚柳魚	有糖豆	紫菜豆腐湯	豆漿	5.5	1.8	2.4	2.2	710
3/6	三	特餐	日式炸豬排	香濃雞腿	季節青菜	鮮菇炒蛋	水果	5.3	1.7	1	2.2	763
3/7	四	紫米飯	清香雞腿排	金沙豆腐魚	有糖豆	結頭湯		5.5	1.7	2.3	2.2	711
3/8	五	糙米飯	花枝排	蒜香雞腿	有糖豆	四寶甜湯		5.5	1.8	2.2	2.3	710
3/11	一	白米飯	客家筒仔米糕	鹹蛋炒茄瓜	有糖豆	彩色雞湯		5.5	1.8	2.2	2.3	710
3/12	二	糙米飯	肉片什錦	香菇蒸蛋	有糖豆	冬瓜大芥湯	豆漿	5.5	1.7	2.5	2.2	711
3/13	三	特餐	肉燥飯	醬燒大排	季節青菜	酸辣湯	水果	5.4	1.8	1	2.3	763
3/14	四	小麥飯	葡萄香肉	薑蔥炒洋芋	有糖豆	香芋元氣湯		5.3	1.8	2.2	2.3	710
3/15	五	糙米飯	硬布干蒸魚	白菜滷	有糖豆	紅燒芋頭		5.4	1.8	2.3	2.2	706
3/18	一	白米飯	御膳百頁	五味冬瓜	有糖豆	海芽玉米湯		5.4	1.8	2.3	2.2	706
3/19	二	糙米飯	花瓜雞丁	日式蛋卷	有糖豆	鮮魚大芥湯	豆漿	5.2	1.7	2.5	2.3	708
3/20	三	特餐	紅燒豬蹄	酸菜肉末	季節青菜	刈包	水果	5.4	1.8	1	2.3	768
3/21	四	薏仁飯	粉蒸排骨	香煎豆腐	有糖豆	什錦雞湯		5.5	1.8	2.2	2.3	710
3/22	五	糙米飯	喜相逢	蘿蔔洋芋	有糖豆	紅豆紫米湯		5.5	1.7	2.3	2.2	708
3/25	一	白米飯	香濃雞腿	三色炒蛋	有糖豆	鮮菇蛋花湯		5.4	1.8	2.3	2.3	706
3/26	二	糙米飯	醬爆雞	茄汁雙花	有糖豆	玉米濃湯	豆漿	5.5	1.8	2.4	2.3	738
3/27	三	特餐	黑威海鮮飯	回鍋肉	季節青菜	香菇雞湯	水果	5.3	1.7	1	2.2	749
3/28	四	五穀飯	蔥油炒雞腿	三杯豆腐魚	有糖豆	牛蒡養生湯		5.5	1.7	2.3	2.2	711
3/29	五	糙米飯	沙茶魚丁	醬燒土魷	有糖豆	綠豆湯		5.5	1.8	2.2	2.3	710

活動名稱	健康促進-異常體位實施計畫
辦理時間	107 學年

成果照片：




**桃園市八德區茄苳國民小學 107 學年度
異常體位實施計畫**

- 壹、依據：
107 學年度健康促進實施計畫。
- 貳、目的：
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。
- 參、實施對象：
以三年級學生「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。
- 肆、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。
- 伍、實施方法：
針對三年級學生「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。
- 陸、教學時間：
一、實施期程：107 年 10 月至 108 年 6 月。
二、每週四早上 08:00-08:30 實施及週一至週五第一節下課為跑步認證時間。
- 柒、本實施計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

體育組長：許冠璋

學務主任：郭喬智

校長：黃俊明

活動名稱	跑步認證實施計畫
辦理時間	107 學年
成果照片：	
<p style="text-align: center;">桃園市八德區茄苳國民小學 107 學年度 跑步認證活動實施計畫</p> <p>壹、依據： 本校學生事務處年度實施計畫。</p> <p>貳、目的： 一、為發展學校體育，落實學校體育教學及活動，培養學生運動興趣及增進學生體適能。 二、帶動校園運動風氣，養成終身運動習慣，提昇學校整體運動水準，進而發掘並培養優秀運動人才。 三、增進學生跑步能力，並培養規律運動習慣。</p> <p>參、主辦單位：學務處</p> <p>肆、實施對象：本校全體師生</p> <p>伍、實施方式： 一、跑步時段：星期一至五第 1 節下課（上午 9 點 20 分至 30 分）。 二、跑步認證卡：星期一至五第 1 節下課跑完 2 圈可至司令台蓋認證章，若在其他時段完成，則請各班導師認證。</p> <p>陸、實施地點：本校操場。</p>	<p>柒、注意事項： 一、凡具有先天性疾病或身體虛弱經醫師診斷不宜激烈運動者，得免參加。 二、實施跑步活動如學生身體狀況有不適者，得免參加。 三、以循序漸進為原則，在推動之初不宜要求學生達到特定目標。</p> <p>捌、獎勵方式：跑完 100 圈蓋完認證積點卡一張即頒發獎狀及蓋學生獎勵積點卡 50 點，以資鼓勵。</p> <p>玖、本計畫陳 校長核定後實施，修正時亦同。</p> <p>體育組長：  許冠璋 學務主任：  郭喬智 校長：  1040</p>

活動名稱	學校固定性運動社團
辦理時間	107 學年

成果照片:直排輪社、跆拳道社、扯鈴社、熱舞社



活動名稱	學生健康飲食講座
辦理時間	108年3月7-8日
參與人數	二、三年級學生

成果照片：



活動名稱	健康促進-「腰」你健康，拒絕肥胖教師專業增能研習
辦理時間	108年4月17日

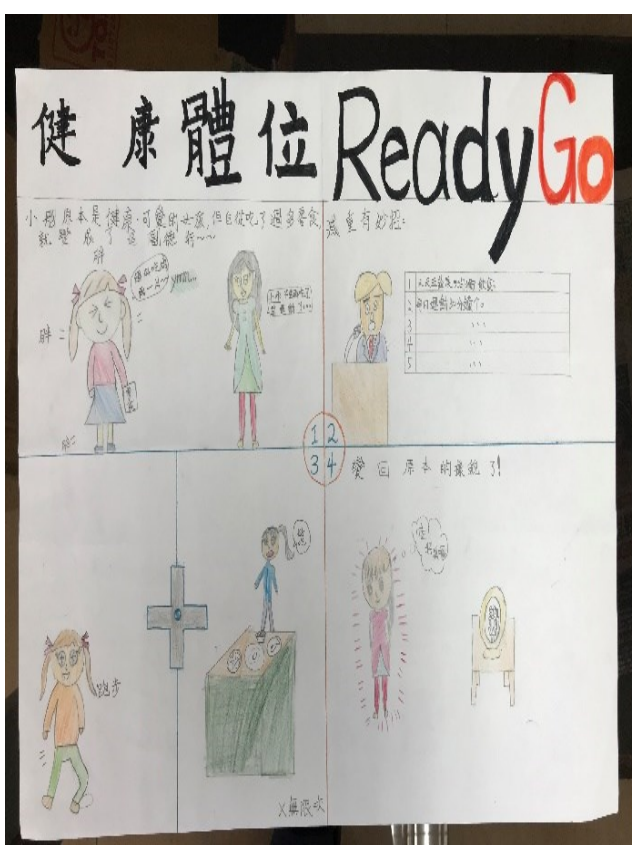
課程內涵：聘請聯新國際醫院醫生到校辦理認識肥胖、體重及飲食的講座。

成果照片：



活動名稱	健康飲食、健康體位學藝競賽
辦理時間	108年2月-4月
參與人數	全體師生

成果照片：



活動名稱	衛生組長進行減糖宣導
辦理時間	107 學年

成果照片：



活動名稱	測量三甲 4 位學生的身高、體重、腰圍
辦理時間	108 年 3 月

成果照片：



活動名稱	每周一早自修教導學生「健康生活動起來手冊」內容
辦理時間	108年3月-108年5月

成果照片：



活動名稱

學生「健康生活動起來手冊」-健康資料

辦理時間

108年3月-108年5月

成果照片：

我的健康資料

陳俊廷 三甲19號

男 女

期：民國 99 年 11 月 10 日

096112944

候： 有 無

請檢查，我有下列疾病

高血壓 糖尿病 心臟病 痛風

高血壓症 其他 _____

84.5 公分

143.7 公分

50.6 公斤

量指數(簡稱BMI)： 24.5 (公斤/公尺²)

(計算方法請參第9頁)

重範圍： 38.9~49.9 公斤(請參第10頁)

的體重

輕 正常範圍 過重 肥胖

宣誓

我 陳俊廷

為了身體健康，要減重 2 公斤!

我相信，只要身體力行健康飲食與規律運動，有信心、恒心、耐心與恆心，養成健康生活型態，我一定會成功!

宣誓人 陳俊廷

中華民國 108 年 3 月 8 日

受理報名單位： _____

註：參與健康體重管理計畫的民眾必須符合下列條件：
1. 年齡6歲至64歲者。年齡6-17歲兒童及青少年依衛生福利部「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值」列為體重過重或肥胖者。但孕婦及年齡18-64歲BMI小於20kg/m²者，不予納入。

我的健康資料

黃峻彬 三甲14號

男 女

期：民國 99 年 4 月 14 日

電話： _____

抽菸習慣： 有 無

經過醫師檢查，我

沒有下列疾病

有 高血壓 糖尿病 心臟病 痛風

高血壓症 其他 _____

腰圍： 75 公分

身高： 140.2 公分

體重： 46 公斤

身體質量指數(簡稱BMI)： 23.4 (公斤/公尺²)

(計算方法請參第9頁)

正常體重範圍： _____ 公斤(請參第10頁)

所以我的體重

過輕 正常範圍 過重 肥胖

宣誓

我 黃峻彬

為了身體健康，要減重 5 公斤!

我相信，只要身體力行健康飲食與規律運動，有信心、恒心、耐心與恆心，養成健康生活型態，我一定會成功!

宣誓人 黃峻彬

中華民國 108 年 3 月 8 日

受理報名單位： _____

註：參與健康體重管理計畫的民眾必須符合下列條件：
1. 年齡6歲至64歲者。年齡6-17歲兒童及青少年依衛生福利部「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值」列為體重過重或肥胖者。但孕婦及年齡18-64歲BMI小於20kg/m²者，不予納入。
2. 以健康飲食及運動方式健康體重管理。

我的健康資料

黎亦庭 三甲2號

男 女

期：民國 99 年 6 月 24 日

候： 有 無

請檢查，我有下列疾病

高血壓 糖尿病 心臟病 痛風

高血壓症 其他 _____

75 公分

127.2 公分

35.1 公斤

量指數(簡稱BMI)： 21.6 (公斤/公尺²)

(計算方法請參第9頁)

重範圍： _____ 公斤(請參第10頁)

的體重

輕 正常範圍 過重 肥胖

宣誓

我 黎亦庭

為了身體健康，要減重 2 公斤!

我相信，只要身體力行健康飲食與規律運動，有信心、恒心、耐心與恆心，養成健康生活型態，我一定會成功!

宣誓人 黎亦庭

中華民國 108 年 3 月 8 日

受理報名單位： 黎亦庭

註：參與健康體重管理計畫的民眾必須符合下列條件：
1. 年齡6歲至64歲者。年齡6-17歲兒童及青少年依衛生福利部「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值」列為體重過重或肥胖者。但孕婦及年齡18-64歲BMI小於20kg/m²者，不予納入。

我的健康資料

蘇子瑄 三甲11號

男 女

期：民國 99 年 4 月 25 日

電話： _____

抽菸習慣： 有 無

經過醫師檢查，我

沒有下列疾病

有 高血壓 糖尿病 心臟病 痛風

高血壓症 其他 _____

腰圍： 78 公分

身高： 131.5 公分

體重： 40.1 公斤

身體質量指數(簡稱BMI)： 22 (公斤/公尺²)

(計算方法請參第9頁)

正常體重範圍： _____ 公斤(請參第10頁)

所以我的體重

過輕 正常範圍 過重 肥胖

宣誓

我 蘇子瑄

為了身體健康，要減重 2 公斤!

我相信，只要身體力行健康飲食與規律運動，有信心、恒心、耐心與恆心，養成健康生活型態，我一定會成功!

宣誓人 蘇子瑄

中華民國 108 年 3 月 8 日

受理報名單位： _____

註：參與健康體重管理計畫的民眾必須符合下列條件：
1. 年齡6歲至64歲者。年齡6-17歲兒童及青少年依衛生福利部「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值」列為體重過重或肥胖者。但孕婦及年齡18-64歲BMI小於20kg/m²者，不予納入。
2. 以健康飲食及運動方式健康體重管理。

活動名稱	學生進行跳跳繩及搖呼拉圈活動
辦理時間	108年3月-108年5月

成果照片：



活動名稱	三甲學生進行打籃球運動
辦理時間	107 學年第二學期

成果照片：



活動名稱	實驗組學生體重與BMI 紀錄表
辦理時間	108年3月-108年4月

成果照片：

