高雄市林園高中106學年度健康促進--體位控制班實施活動計劃

ㄧ、計畫源起：

　　由於國人飲食習慣的改變，油質及醣類的攝取增加，導致肥胖人口增 多；本校106學年第一學期，體位判定為過重、肥胖（超重）比率達35.4%。根據國民健康局委託辦理「兒童肥胖之家庭因素研究結果顯示，體重過重的兒童，血壓、血糖、血脂異常比率幾乎是正常體重兒童的2倍，已成為慢性病的當選人。有鑑於此本學期將辦理體位控制班，希望藉由專業人員協助以及團隊合作的精神，讓學生建立良好飲食習慣及有恆運動，讓維持理想體重從小開始。

二、宗旨目標：1、認識健康體重，瞭解過重、肥胖的定義及其成因。

 2、認識六大類食物，並能分配與控制自己的飲食量，攝取均衡

 飲食。

 3、能夠分辨食物熱量高低，並能學會降低熱量及脂肪攝取的進

 食技巧。

 4、認識運動的重要將其生活化並持之以恆。

三、活動對象：經本校健康中心測量體位後，達「行政院衛生署兒童及青少年體

 位標準」屬於過重或肥胖（超重）者。

四、報名時間：107年3月5日截止。

五、報名地點：衛生組

六、報名人數：國中ㄧ年級每班ㄧ至二名

七、活動方式：

 1、每週安排健康飲食講座或運動課程（詳細課程如課程表）。

 2、發放健康生活動起來手冊予學員參考使用及記錄體重、運動情形。

 3、於課程開始第一週、第五週及最後ㄧ週由護理師測量體位及腰圍並計

 算BMI（身體質量指數）。

八、活動起迄日期：3月7日起至5月30日止，每週三13：05-13：50

九 、獎勵方式：1、全程參與無缺課者記嘉獎壹次。

 2、減低BMI達1者記嘉獎壹次。

 3、減下BMI指數最多的前三名學生，頒發獎狀及獎品。

林園高中103年健康促進--體位控制班課程表

PS：因有運動課程，請同學務必要帶飲用水（勿帶飲料）或水壺。

※ 上課時間：每週三13：05～13：55

 （3/26適逢段考、4/2校外教學，體位控制班暫停） 上課地點：健康中心

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 週數 | 日期 | 時間 | 主題 | 講師 |
| 第一週 | 2/25 |  1：05～1：55 | 體位測量知多少（量體位） | 廖琇茗營養師 |
| 第二週 | 3/4 | 1：05～1：55 | 運動課程 | 周佳怡老師 |
| 第三週 | 3/11 | 1：05～1：55 | 營養教育 | 廖琇茗營養師 |
| 第四週 | 3/18 | 1：05～1：55 | 運動課程 | 周佳怡老師 |
| 第五週 | 4/8 | 1：05～1：55 | 營養教育（體位測量） | 廖琇茗營養師 |
| 第六週 | 4/15 | 1：05～1：55 | 運動課程 | 周佳怡老師 |
| 第七週 | 4/22 | 1：05～1：55 | 運動課程 | 周佳怡老師 |
| 第八週 | 4/29 | 1：05～1：55 | 營養教育（體位測量） | 第八週 |
| 第九週結業式 | 5/3  | 1：05～1：55 | 結業式-心得分享 | 廖琇茗 營養師 |