

臺南市學甲國小 112 學年度學童減(增)脂護照推動辦法

一、依據：本校 112 學年度健康促進學校健康體位實施計劃

二、實施目標

- 1、指導體位異常學童正確飲食方法並加強身體活動參與率。
- 2、落實並協助學童監控健康行為之改變，以達有效控制體重之目標。
- 3、透過同儕之團體氛圍，提供獎勵，達到有效控制體重之目的。

三、實施對象

本校三~六年級學生依身體質量指數 (BMI) 評估體位屬過輕、過重或肥胖者。

四、實施期間：中華民國 113 年 3 月 1 日至 113 年 5 月 31 日。

五、實施方法

(一) 體位篩選：辦理全校學童身高體重測量，統計學童身體質量指數 (BMI) 並依教育部頒定之標準遴選參加個案。

(二) 推動說明：於學生晨會，召集相關學生說明減(增)脂護照使用方法。

(三) 實施活動

1. 針對目標學生發下減(增)脂護照，明確告知學生透過減(增)脂累積學校的榮譽點數。
2. 學期初，請目標學生進行課間活動的體能運動。每個月除依據學生 BMI 增減給予點數外，也根據學生出席狀況給予點數獎勵。

※體能時間預計每週達 150 分鐘

3、實施營養教育活動

- (1) 利用健體領域相關課程，向學童指導體重控制之重要性與其方法。
- (2) 利用教育部或其他政府機關、民間機構所編印之錄影帶、小冊、單張、海報等增進學童體重控制相關知識。
- (3) 與社區機構(學甲衛生所、佳里奇美醫院)合作推展相關健康體位活動。
- (4) 於學期中安排 2 次營養教育課程，安排專題演講等活動推展健康體位觀念。
- (5) 利用學童午餐指導時間，實施相關營養教育，並鼓勵多喝白開水。

4. 持續追蹤及輔導

- (1) 每月定期測量身高體重，確定學生體能狀況。
- (2) 不定時檢查自我飲食及運動量，視需要予以做個別約談指導。

六、獎勵方式

(1) 護照獎勵-過重者：BMI 值持平或下降 0.1 獎勵榮譽點數 1 點，依此類推。

過輕者：增加 0.1 獎勵榮譽點數 1 點，依此類推。

(2) 體能獎：體能時間達到每週 150 分鐘，獲榮譽點數 1 點。

(3) 二種獎項可重複。

七、預期成效：提升學生對健康體位的關注，有效提升運動習慣的養成和飲食控制，並落實體重自主管理。

八、經費來源：由學校相關項下支付。

九、本計畫經校長核定後實施，修正時亦同。

承辦： 

主任： 

校長： 