

龍潭國小健康體位實施計劃

一、依據：

教育部「推動中小學健康體位五年計畫」、保健年度工作計畫辦理。

二、現況分析

1997 年世界衛生組織召集之專家諮詢指出，肥胖是一個疾病，而不只是一個狀態或危險因子；全球肥胖人口正快速增加，已經成為一個新的流行病。雖然各國對肥胖問題之關切與日俱增，且眾多研究亦發現，肥胖可以透過生活型態與行為的改變，尤其是運動與飲食習慣的調整，加以有效的控制。

本縣位於台灣中部偏南的地區，總面積約為 1290 平方公里，全縣人口 72 萬 2858 人，多半以農林漁牧為主要經濟來源，經濟結構偏低、人口分佈不均、人口老化及勞動人口斷層皆為主要問題，因此本縣居民隔代教養、外配新娘及新移民子女增多，對子女的健康習慣培養較易疏忽，造成學童健康體位觀念較為薄弱，肥胖問題也較一般其它縣市嚴重。

教育部公布「94 學年度國中小學學生健康狀況調查」發現，94 學年度各縣市國小學生體位評值—肥胖比率，圖中顯示體位肥胖比率較高之縣市依序為嘉義縣、高雄縣、雲林縣、屏東縣、臺南縣、高雄市等。

根據本縣 97 學年度學生團體的體位調查結果顯示，BMI>24 者佔 24.3% (141/581)，BMI>27 者佔 10.5% (61/581)，顯示肥胖對本縣學生的健康威脅，是不容忽視的問題！本縣國小六年級學童的平均肥胖率高達 15%，全國小學生體位不合格比率多達 42.7%，而同時本縣於全縣健康檢查的體位統計中亦發現，本縣學童體位不合格的比例亦屬偏高之情況。

為鼓勵本縣教職員生參與各種健康促進活動，藉由推廣「健康吃、快樂動，樂活人生就啟動」之活動，透過「體重控制」、「飲食管理」、「運動管理」及「健康生活習慣」等方法，達到控制體重的目標，並積極輔導體位不良學童，加強體重控制計畫，希望以建立良好飲食習慣、持續有恆運動、維持理想體重，創造理想生活之健康目的。

三、計畫目標

- 一、輔導肥胖之學生利用各種策略達到體重控制之目的。
- 二、推動營養衛生教育養成正確之飲食習慣。
- 三、增加運動時間達到強化體能符合健康體位之目標。
- 四、提昇學童、家長及教師健康體位及各項健康智能，以達到健康樂活之目的。

四、計畫內容

一、學校方面

- (一)成立學校學生健康體位推行委員會、推動學校學生健康體位及健康飲食等相關活動。
- (二)針對體位不良學童進行各種輔導策略，如減重班、飲食控制班等，並於縣

- 級主機填報異常體位管理(前測及後測)之管考機制，達到績效管理之效果。
- 2-1.測量學生身高、體重，計算其身體質量指數，篩選肥胖、體重過重、體重過輕、消瘦之學童個案。
 - 2-2.建立肥胖、消瘦個案管理專案，實施飲食狀況、身體活動情形之前測、後測等調查。
 - 2-3.實施運動班以及飲食指導，培養運動習慣及良好的飲食習慣，以達到理想體位為目標。
 - 2-4.針對病理性體位異常個案（肥胖、消瘦個案合併慢性病家族史或血液檢測異常者），應輔導協助轉介至專業醫療院所。
- (三)舉辦學生健康飲食等相關活動。
- 3-1.以推行均衡飲食及營養教育為主要議題，設計相關主題活動，來增進學童營養知識、態度及行為。
 - 3-2.配合現有教育、聯絡簿、親師座談等機制，提醒學生落實動態生活、健康飲食，協助家長輔導學生在家飲食與運動計畫。
- (四)營造並推動學生健康體位環境。
- 4-1.學校應酌量增加學童運動時間與量度，來增進學童體能；建議每天運動30分鐘。
- (五)營造學生健康體位意識價值觀。
- 5-1.辦理社區與學校親子動態系列活動。
 - 5-2.推動健康飲食環境，建構健康的社區。

六、預期成效：

- 一、教育學生養成正確飲食習慣。
- 二、增加運動時間強化體能同時符合健康體位。
- 三、提昇學童、家長及教師健康體位及各項健康智能，以達到健康樂活之目的。

護理師：許淑美 訓導組長：劉俊平 教導主任：林正賢 校長：丁斌城