

桃園縣錦興國小 99 學年度身體健康促進計畫

壹、緣起

孩子生長發育階段，必須了解體重與身高是息息相關的，建立孩子能正確判斷健康體位，給予孩子健康體位範圍的概念，避免受現今社會對體型要求越瘦越美之不良風氣影響，錯誤判讀自己的體型。孩子健康生活習慣的建立很重要，飲食、生活習慣不良及能量攝入不平衡是造成的肥胖或過瘦的問題，不健康的體位日後長大成人都有可能造成慢性疾病的產生，對國家醫療資源的負擔又更大了，因此，從小學即給予健康體位教育並落實於生活之中是非常重要的。

貳、依據

本縣 99 年度學校營養教育（身體健康促進－健康體位自主管理）宣導計畫。

參、目的

一、體位不良學生能確切瞭解其定義及成因、建立對健康飲食的概念，並養成正確的飲食態度，藉此自我省思暨管控日常飲食份量及習慣。

二、促進錦興師生健康活力，養成正確的飲食、生活習慣，進而提升社區生活品質。

肆、實施對象

全校教師生，進而推展至家長。

伍、實施期程

99 年 10 月~100 年 6 月

陸、實施策略

一、透過健康中心身高體重測量，篩檢體位不良的學生列入專案管理。

二、體位不良的學生，發與學生及家長促進身體健康的衛教單張。

三、辦理全面性健康體位營養宣導講座。

四、學校營養午餐設計營養均衡、改變烹調方式，以符合健康概念的餐點。

五、99 學年度下學期期初透過健康中心身高體重測量，將其前後測數值做分析比較，再持續進行後續健康體位推廣。

柒、實施方式

一、九月~十月：一至六年級排定身高體重基本檢測行程，讓學生親自獲知自己體位狀況。

二、落實每週全校共同活動時間：每週一、四晨光及導師時間 8：05~8：

45，每週五錦興之星、體育嘉年華活動及導師時間 8：05～8：45。

三、教師健康體位自主管理增能研習：謹訂於 99 年 12 月 15 日（星期三），特邀「桃園縣溫莘教育推廣協會」講師蒞校指導。

四、促進健康體位講座：於 99 年 11 月~100 年 6 月，全校各年級全面性安排健康體位相關講座。

五、學校營養午餐食譜由營養師審核，依學校午餐營養素建議量為基準來設計食譜。

六、學校營養午餐烹調方式：

（一）油炸物 $\leq$ 1 次/週。

（二）青菜烹調方式自 11 月起由大鍋拌炒改為『汆燙清拌』方式，降低油脂及鈉攝入量。

捌、經費概算

項次	項目	單價	數量	總價	備註
1	講師費	800	1	800	
2	講義費	50	70	3,500	
3	雜支	200	1	200	
合計				4,500	

玖、附則

本計畫經校長核定後公佈實施，如有未盡事宜得隨時修正公佈之。

衛生組長：

學務主任：

校長：

營養師：

午餐執行秘書：

出納組長：

主計主任：