

# 桃園縣中壢市中正國小 97 學年度異常體位管控實施辦法

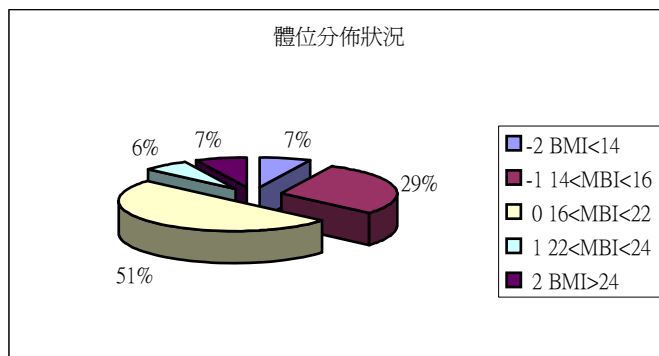
## 壹、依據：

- 一、依據教育部「推動中小學健康體位五年計畫」辦理。
- 二、依據桃園縣政府 97 年 8 月 22 日府教體字第 0970274321 號辦理。

## 貳、現況分析

一、97 學年度上學期健康中心統計全校學生 BMI 指數如下：

等級	BMI	人數	百分比%
-2	BMI<14	124	7.28
-1	14<MBI<16	496	29.13
0	16<MBI<22	851	49.97
1	22<MBI<24	110	6.46
2	BMI>24	122	7.16



二、全校學生共 1703 名。體位極端值比例 (BMI < 14 及 BMI > 24) 占全體 14.44%，列為體位異常管理對象。

## 參、體位異常學生管理對策

一、全校宣導健康體位概念，由護理師進行健康飲食營養概念宣導，建立正確健康的體型意識。

二、擬定體位異常學生之專案管理辦法：

(一) 管理對象：97 學年度上學期健康中心評估 BMI 值 < 14 或 BMI 值 > 24，屬於體重過輕或過度肥胖體位，經家長及導師同意並簽署同意書者。

(二) 課程內容：

1. 室內課程：營養學、健康飲食、運動安全、急救處理。

2. 室外課程：

晴天：大操場健走

雨天：校園走廊健走。

(三) 上課時間：自 97 學年度下學期 98 年 2 月 22 日起至 4 月 3 日止 (每週二、三、五早上導師時間 8:00~8:30)，共計上課 18 次。

(四) 上課地點：本校風雨教室、大操場、校園走廊。

(五) 指導教師：由學校聘請具熱忱及專業體能訓練教師擔任。

(六) 成效評估：開課當天及活動結束時，實施身體質量指數 BMI 檢測，並比較分析實施成效。

三、定期監測全校學生身高、體重變化，掌握學生 BMI 狀況。

## 肆、預期成效

一、體重過輕體位組：

(一) 在短時間內無法改變腸胃機能、過敏等體質因素下，『長肉』不是唯一指標。

(二) 強調經常性規律適當運動的絕對必要，維持健康體適能，保持最佳體力。

## 二、體重過重體位組：

(一) 減重原則一個月減一公斤，這是一條漫長辛苦的路，需由個案、校方及家庭共同努力。據研究顯示家庭支持度好的個案減重成效佳。

(二) 強調經常性規律運動是成功必要因素。

## 伍、後續管理

一、特殊家族性病史個案需對家長進行健康指導，建議轉介醫療院所治療追蹤。

二、無特殊疾病之體位不健康學生列冊管理，加強規律運動及飲食指導，定期監測身高體重變化。

## 陸、學童異常體位管控工作小組

姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
陳鍵源	校長	督導計畫之執行、總策畫
邱富雄	訓導主任	擬定實施計畫、與檢討執行成效
廖鳳嬌	教務主任	綜理學童體位管制相關事宜、掌管執行情形
張芳榮	總務主任	綜理學童體位管制相關事宜、掌管執行情形
陳一民	輔導主任	綜理學童體位管制相關事宜、掌管執行情形
劉小玉	衛生組長	活動規劃、彙整報告撰寫事宜
錢敏惠	教學組長	負責將相關議題融入健康與體育課程。
陳劭宇	體育組長	負責學生體能訓練事宜及師資編派
吳庭臻	護理師	負責測量學生身高、體重，密切掌握學生身體質量指數變化
丁吉臻	午餐秘書	連絡營養師到校宣導事宜

柒、經費（如附件一：預算表）

捌、實施方式與期程：

項目	計畫項目	實施期程	備註
1	成立學童異常體位管控工作小組	開學前	
2	擬定實施計畫	開學前	
3	定期體位檢查	全年度	
4	通知檢查結果異常之學童家長	檢查後一星期內	
5	建置異常體位管理專案	上學期	97年11月30日前完成並將專案計畫上傳至各校校網。

玖、本計畫經 校長核可後實施，修正時亦同。

附件一

桃園縣中壢市中正國小 97 學年度體位異常學生管理專案計畫經費預算表

項目	單價	數量	金額	備註
講師鐘點費	800 元	2 小時	1600 元	
學生全勤獎勵品	30 元	200 份	6000 元	
體能訓練老師 鐘點費	800 元	18 堂課	14400 元	
合計	22,000 元			
總計：新臺幣貳萬貳仟元整				

各項預算得視實際需要合理範圍內流用

承辦人

訓導主任

主 計

校 長