

簽 於學務處

105 年 11 月 14 日

主旨：檢陳本校「105 學年度健康體位控制計畫」，如附件，請 鑑核。

說明：

一、依據：

- (一) 教育部健康促進學校計畫。
- (二) 本校 105 學年度健康促進學校計畫。

二、目的：建立學生正確的營養知識和健康飲食習慣，並透過運動及保健課程有效控制體重。

三、實施對象：針對七年級學生 BMI 值>25，屬於體重過重或肥胖體位，經家長及導師同意簽署同意書，並排除重大疾病及不適合運動者。

四、利用班週會課，聘請校內專長教師分別進行相關講座，擬排定之課程表如下：

實施日期	講師	課程內容	上課地點
105.11.23	王浩婷	健康飲食觀	綜合大樓一樓
105.12.21	沈家平	重量訓練概述	綜合大樓一樓
105.12.29	劉又誠	體適能套餐	1 號籃球場
106.1.11	江映慧	瑜珈教學	綜合大樓一樓

五、參加學生全程免費。內聘講師之講師費每堂課 800 元整，共需 3200 元，擬由市府「健康促進學校計畫」補助款支應。

六、本計畫經 鈞長核示後實施，修正時亦同。

承、協辦單位	會辦單位	決行
職 衛生組 沈家平 健康中心 護理師許舒嫻 體育組 體育吳佳烜 單位主管 鄭紹正	教務處 張祐綸 人事室 會計室 會計李秀卿 <i>核銷時請投投影 本。</i>	周素娥
	陳美齡	

- 一、查桃園縣政府 95 年 11 月 10 日府教學字第 0950338522 號函規定略以：「校內擔任各類短期職業訓練或推廣教育講座，如與專長及職務有關，且經首長同意，得不受每週 4 小時限制，且無須辦理請假手續。」
- 二、本案如簽奉核准辦理，擔任內聘講座教師建請依揭規定免辦請假手續。

簽 於學務處

105 年 11 月 14 日

主旨：檢陳本校「105 學年度健康體位控制計畫」，如附件，請 鑑核。

說明：

一、依據：

- (一) 教育部健康促進學校計畫。
- (二) 本校 105 學年度健康促進學校計畫。

二、目的：建立學生正確的營養知識和健康飲食習慣，並透過運動及保健課程有效控制體重。

三、實施對象：針對七年級學生 BMI 值>25，屬於體重過重或肥胖體位，經家長及導師同意簽署同意書，並排除重大疾病及不適合運動者。

四、利用班週會課，聘請校內專長教師分別進行相關講座，擬排定之課程表如下：

實施日期	講師	課程內容	上課地點
105.11.23	王浩婷	健康飲食觀	綜合大樓一樓
105.12.21	沈家平	重量訓練概述	綜合大樓一樓
105.12.29	劉又誠	體適能套餐	1 號籃球場
106.1.11	江映慧	瑜珈教學	綜合大樓一樓

五、參加學生全程免費。內聘講師之講師費每堂課 800 元整，共需 3200 元，擬由市府「健康促進學校計畫」補助款支應。

六、本計畫經 鈞長核示後實施，修正時亦同。

承、協辦單位	會辦單位	決行
職 衛生組 沈家平	教務處 張祐齡	
健康中心 護理師許舒嫻	人事室	周素娥
體育組 體育員吳佳烜	會計室 會計室李秀卿	
單位主管 鄭紹正	核銷時請投皮影	
	人事室陳美	

- 一、查桃園縣政府 95 年 11 月 10 日府教學字第 0950338522 號函規定略以：「校內擔任各類短期職業訓練或推廣教育講座，如與專長及職務有關，且經首長同意，得不受每週 4 小時限制，且無須辦理請假手續。」
- 二、本案如簽奉核准辦理，擔任內聘講座教師建請依揭規定免辦請假手續。

桃園市立東興國民中學 105 學年度健康體位控制計畫

壹、依據

- 一、教育部健康促進學校計畫。
- 二、桃園市立東興國中 105 學年度健康促進學校計畫。

貳、目標：

- 一、使學生了解「肥胖」的意思及對身心健康的危害。
- 二、建立學生正確的營養知識和健康飲食習慣並有效控制體重。
- 三、指導學生認識運動的重要並能徹底實行。
- 四、使學生家長明白並配合本畫協助學生改變飲食行為，達到健康飲食體重控制之效。
- 五、減輕學生肥胖所引起的情緒困擾，建立自信心，實踐健康生活。

參、指導單位：教育局

肆、主辦單位：學務處

伍、實施對象：健康中心評估 BMI>25 屬於體重過重或肥胖體位，經家長及導師同意簽署同意書，排除重大疾病及不適合運動者，達到十名即開班。

陸、實施期程：105年11月~106年5月，利用週會時間或週間晨光時間實施。

柒、實施內容：

	相關內容			負責組別
一	預備作業	1. 學期例行健康檢查，篩選體重過重之學生參與體重控制計畫。 2. 建置專門個案輔導機制。		健康中心
二	課程規劃	1. 與校內相關措施與活動結合，妥善規劃體重控制運動。 2. 每週至少三次，每次三十分鐘之有氧性體育活動。		體育組
三	活動宣傳	1. 製作相關文宣、海報、東興週報。		衛生組
四	相關講座	1. 辦理衛生教育講座，引導學生實行健康生活。 2. 與午餐廠商合作實施飲食控制講座。		衛生組
五	資料整理	1. 體重控制資料之蒐集、彙整及填報。		衛生組
	週一 7:50-8:20	週二 7:50-8:20	週三 13:10-14:05	週四 7:50-8:20
課程內容	基礎體能訓練	健康操、晨間快走	體育或健康教師進行有氧活動及飲食控制講座。	健康操、晨間快走
※遇段考當週及雨天時暫停一次。				

捌、費用：學生免繳課程費用，教師鐘點費由教育部專款補助（健康促進學校實施計畫）。

玖、注意事項：

- 一、請自備上課用之運動服裝、毛巾、礦泉水，不得攜帶含糖飲料至上課場地。
- 二、不適合劇烈運動之同學請事先告知，將另行安排緩和之活動。
- 三、上課時間與地點等相關細節由衛生組另行通知。

拾、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：

衛生組 沈家平

體育組 吳佳烜

單位主管：

體育組 鄭紹正

校長：

東興國民中學 周素娥 校長