

宜蘭縣二城國民小學
「健康活力營」學童體重控制計畫
成果報告書



主辦單位：宜蘭縣政府教育處

承辦單位：宜蘭縣二城國民小學

活動期程：99年11月1日至12月31日

宜蘭縣二城國民小學 「健康活力營」學童體重控制計畫

壹、依據：

行政院 98 年 11 月 13 日院臺教字第 0980071029 號函核定修正之「教育部就學安全網計畫-加強補助國民教育經費」辦理。

貳、本校現況分析：

本校學生異常體位情況，依據九十九學年度第一學期健康中心資料，加以統計全校學生異體位情況如下（依 BMI 值）：

一、體重超重學生：

二城國小體重超重學生之比例

	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
各學年學生數	68	67	61	77	87	70
體重超重人數	8	7	7	8	16	11
佔學年學生百分比率%	11.7%	10.4%	11.5%	10.4%	18.4%	15.7%
全校體重超重總人數	57					
佔全校學生百分比率%	13.26%					

二、體重過重學生：

二城國小體重過重學生之比例

	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
各學年學生數	68	67	61	77	87	70
體重過重人數	0	10	9	11	13	9
佔學年學生百分比率%	0%	14.9%	14.6%	14.3%	14.9%	12.9%
全校體重過重總人數	52					
佔全校學生百分比率%	12.09%					

三、體重過輕學生：

二城國小體重過輕學生之比例

班級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
各學年學生數	68	67	61	77	87	70
體重過輕人數	8	22	9	19	19	7
佔學年學生百分比率%	11.8%	32.8%	14.8%	24.7%	21.8%	10%
全校體重過輕總人數	84					
佔全校學生百分比率%	19.53%					

參、目的：

- 一、提升學童、家長、教師健康體位知能。
- 二、建置學校學童體位監測系統及追蹤管理專案。
- 三、提升本校學童正常體位比率。

肆、辦理單位：

- (一)指導單位：教育部
- (二)主辦單位：宜蘭縣政府教育處
- (三)承辦單位：宜蘭縣頭城鎮二城國民小學

伍、辦理對象：

- 校內體位不良學童。
- 健康體位觀念班：1-2 年級
- 健康體位控制班：3-6 年級

伍、辦理期程：99 年 11 月 01 日起至 99 年 12 月 31 日止。

陸、實施地點：宜蘭縣二城國民小學。

柒、課程表：(附件一)

捌、活動經費概算：

項目	單位	單價	數量	總價	總計	說明
講座鐘點費	小時	800	16	12,800	16,800	內聘健體教師
資料費	式	4,000	1	4,000		教具、講義、資料製作費用

玖、活動評質方式：

- 一、第 0 週（前測）及第九週（後測）：
 - 1、進行學生營養知識、飲食及生活情況問卷。
 - 2、檢測學生體適能：立定跳遠、1 分鐘屈膝仰臥起坐、坐姿體前彎及 800 公尺。
 - 3、學生正面及側面全身照（穿著學校體育服）。
 - 4、健康中心測量身高體重。
- 二、每週檢測：

週一測量身高、體重。

拾、本計畫經校長核可後實施。

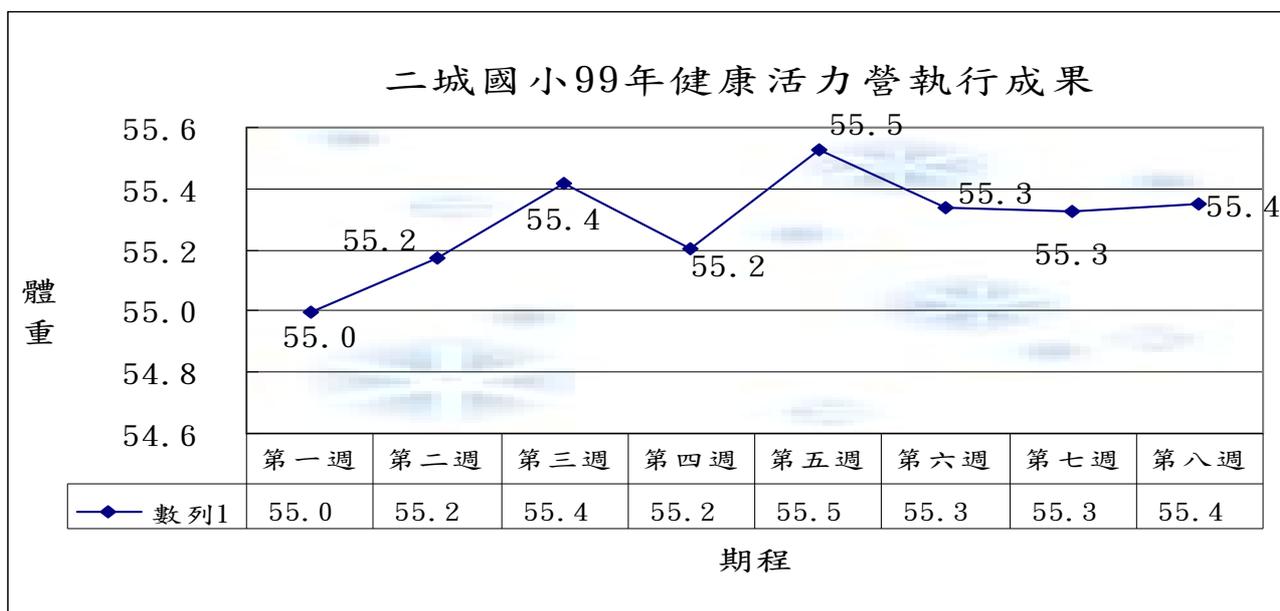
二城國小「健康活力營」活動課程表(11/1~12/31)

計畫日期	時間	課程	講師	備註
前測	營養部份	進行兒童生活及飲食問卷(國小)	護理師	
	體位部份	身高體重測量、計算BMI值 發放體位控制手冊	護理師	
	體適能部份	一分鐘屈膝仰臥起坐、立定跳遠、 肢體前彎、800公尺檢測	活動組長	
第一週	50分鐘	認識「BMI」及健康體位	健體教師	
	50分鐘	體適能運動	外聘教練	
第二週	50分鐘	認識食品熱量標示 計算各別熱量需求	健體教師	
	50分鐘	體適能運動	外聘教練	
第三週	50分鐘	認識食物紅綠燈	健體教師	
	50分鐘	體適能運動	外聘教練	
第四週	50分鐘	健康飲食：每天食物建議攝取量	健體教師	
	50分鐘	體適能運動	外聘教練	
第五週	50分鐘	零食與點心的陷阱	健體教師	
	50分鐘	體適能運動	體育教師	
第六週	50分鐘	外食原則	健體教師	
	50分鐘	體適能運動	外聘教練	
第七週	50分鐘	低熱量食物選擇及製作	健體教師	
	50分鐘	體適能運動	體育教師	
第八週	50分鐘	天天五蔬果飲食原則	健體教師	
	50分鐘	體適能運動	體育教師	
後測	體位部份	身高體重測量、計算BMI值	護理師	
	體適能部份	一分鐘屈膝仰臥起坐、立定跳遠、 肢體前彎、800公尺檢測	活動組長	

二城國小健康體位修正飲食暨增進體適能實施計劃
參加成員名冊

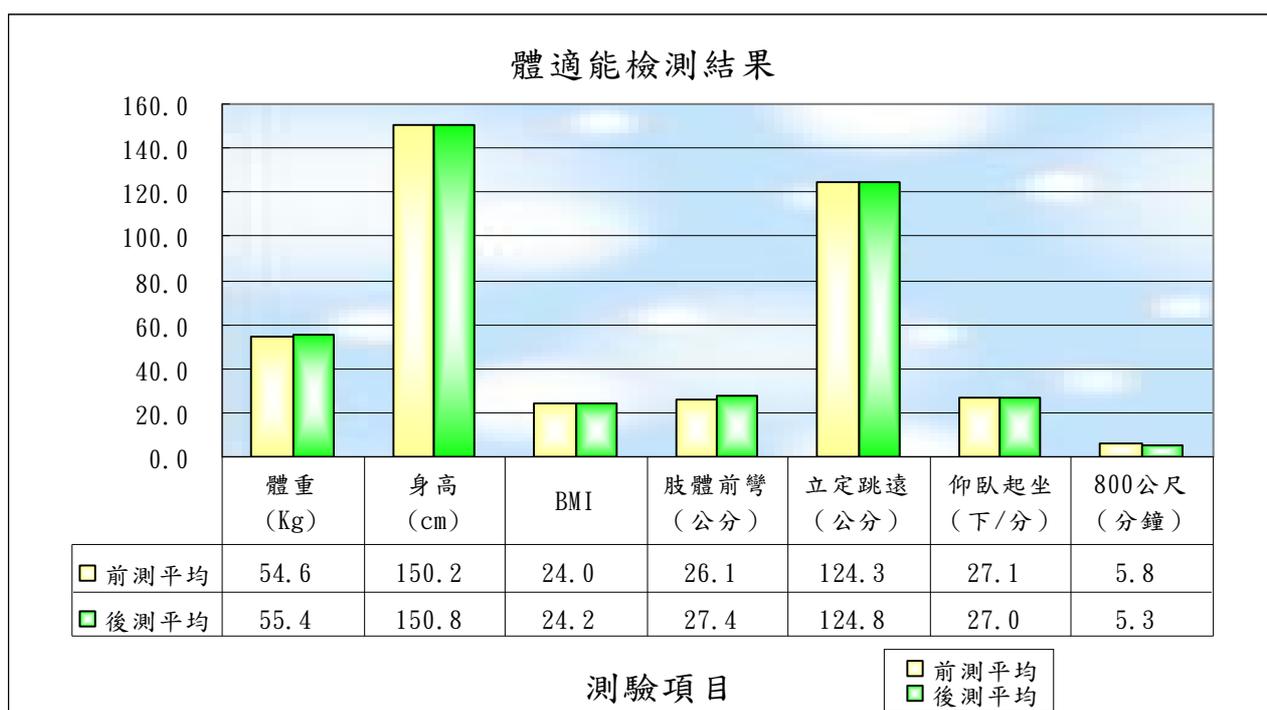
編號	年級	班級	姓名
1	五	忠	林伯毅
2	五	忠	陸鄺輝
3	五	忠	林東漢
4	五	忠	詹淑圓
5	五	忠	阮心潔
6	五	忠	劉紫晴
7	五	孝	簡家馨
8	五	孝	吳雨潔
9	五	孝	賴千鈺
10	五	孝	曾詩都
11	六	忠	吳承峻
12	六	忠	林文謙
13	六	忠	陳君毅
14	六	忠	吳雨柔
15	六	忠	吳 婕
16	六	忠	林郁珊
17	六	忠	蕭宛禎
18	六	孝	林可鵬
19	六	孝	蕭嘉覲
20	六	孝	吳正承

宜蘭縣二城國民小學 99 年度「健康活力營」活動成果



參加人數：學期初測量學童體位，BMI 值判定超重佔 13%、過重佔 12%、過輕佔 20%，體位位於正常範圍比例佔 55%，針對 5、6 年級體位不良學童辦理體重控制班，家長同意報名參加學童計有 24 人，持續參加所有課程有 20 名學生。

※ 體適能前、後測紀錄



宜蘭縣二城國民小學
99 年度「健康活力營」活動成果

體適能前測：



測量身高體重



立定跳遠



一分鐘屈膝仰臥起坐



800 公尺跑步

宜蘭縣二城國民小學

99 年度「健康活力營」活動成果

上課日期：99/11/9



體能活動課程



體能活動課程



體能活動課程



體能活動課程

宜蘭縣二城國民小學

99 年度「健康活力營」活動成果

上課日期：99/11/12 <認識 BMI 及健康體位>

年齡	體重		肥胖	
	男生	女生	男生	女生
7	18.6	18.0	21.2	20.3
8	19.3	18.8	22.0	21.0
9	19.7	19.3	22.5	21.6
10	20.3	20.1	22.9	22.3
11	21.0	20.9	23.5	23.1
12	21.5	21.6	24.2	23.9

健康體位說明



教導 BMI 計算公式



教導 BMI 計算公式



教導 BMI 計算公式

宜蘭縣二城國民小學

99 年度「健康活力營」活動成果

上課日期：99/11/16



體能活動課程



體能活動課程



體能活動課程



體能活動課程

宜蘭縣二城國民小學

99 年度「健康活力營」活動成果

上課日期：99/11/19 <認識食品熱量標示、計算各別熱量需求>



認識食品營養標示及所含熱量



舉例說明 40 公斤的學生其
熱量需求及消耗情形



說明體重控制原則



動手算算看~

宜蘭縣二城國民小學

99 年度「健康活力營」活動成果

上課日期：99/11/23



體能活動課程



體能活動課程



體能活動課程



體能活動課程

宜蘭縣二城國民小學

99 年度「健康活力營」活動成果

上課日期：99/11/26 <認識食物紅綠燈>



食物依營養價值區分成紅、黃、綠燈三大類型食物，綠燈可多吃，紅燈每週不可超過一次。



同學認真聽課及作筆記



同學認真聽課情形



同學認真聽課情形

宜蘭縣二城國民小學

99 年度「健康活力營」活動成果

上課日期：99/11/30 體適能活動課程



體能活動課程



體能活動課程



體能活動課程



體能活動課程

宜蘭縣二城國民小學

99 年度「健康活力營」活動成果

上課日期：99/12/3 <每天食物建議攝取量>



說明體重過輕或過重對身體的不良影響



人體活動需要熱量維持，但過多的熱量會形成脂肪囤積體內~



認識食物的分量



有獎徵答

宜蘭縣二城國民小學

99 年度「健康活力營」活動成果

上課日期：99/12/07 體適能活動課程



體能活動課程



體能活動課程



汗流浹背…
體能活動課程~



體能活動課程

宜蘭縣二城國民小學

99 年度「健康活力營」活動成果

上課日期：99/12/10 < 零食與點心的陷阱 >



說明生活中不知不覺多食入熱量



吃零食，需活動多少時間才能把吃進體內的熱量消化掉？



說明各項活動所能消耗的熱量是多少



學習單評量

宜蘭縣二城國民小學

99 年度「健康活力營」活動成果

上課日期：99/12/14 體適能活動課程



體能活動課程



體能活動課程



體能活動課程



體能活動課程

宜蘭縣二城國民小學

99 年度「健康活力營」活動成果

上課日期：99/12/17 < 外食原則 >



三餐老是在外？
說明外食飲食之注意事項



說明外食所隱藏的生活危機



了解學童飲食習慣



大家注意聽課~

宜蘭縣二城國民小學

99 年度「健康活力營」活動成果

上課日期：99/12/22 體適能活動課程



體能活動課程



體能活動課程



體能活動課程



體能活動課程

宜蘭縣二城國民小學

99 年度「健康活力營」活動成果

上課日期：99/12/24 <低熱量食物選擇及認識食物代換原則>



每日飲食指南說明



使用食物模型加深同學對食物份量認識



學齡期每日應攝取營養素份量



每 100 公克水果與 100 公克麵包
熱量比較

宜蘭縣二城國民小學

99 年度「健康活力營」活動成果

上課日期：99/12/29 體適能活動課程



體適能活動



體適能活動



體適能活動



體適能活動

宜蘭縣二城國民小學

99 年度「健康活力營」活動成果

上課日期：99/12/31 <天天五蔬果飲食原則>



均衡飲食原則說明



同學專心聽課



運用網路資源進行教學，請同學
依個人飲食行為設計三餐菜單



魔法哈利分類帽依學生設計結果
給予趣味化分析，加深同學認知

宜蘭縣二城國民小學

99 年度「健康活力營」活動成果

日期：99/12/31 體適能後測：



一分鐘屈膝仰臥起坐



肢體前彎



立定跳遠



800 公尺檢測