

# 桃園縣立埔心國小 97 學年度體位異常學生專案管理計畫

## 一、依據：

1. 教育部「推動中小學健康體位五年計畫」辦理。
2. 中華民國 96 年 10 月 26 日府教體字第 0960362576 號辦理。

## 二、目的：

1. 提升全校學童正常體位比率。
2. 建置全校學童體位監測系統及追蹤管理專案。

## 三、現況分析：

1. 九十六學年度第一學期健康中心統計全校學生 BMI 指數如下：

埔心國小九十六學年學生生長發育統計表

年級	男			女			男女平均		
	身高	體重	BMI	身高	體重	BMI	身高	體重	BMI
一	119.38	24.59	16.90	119.21	22.82	15.80	119.29	23.71	16.35
二	124.19	25.83	16.50	124.76	25.98	16.40	124.47	25.90	16.45
三	130.95	30.11	17.30	130.29	29.46	17.10	130.62	29.79	17.20
四	136.47	36.06	19.00	138.21	34.25	17.70	137.34	35.15	18.35
五	140.97	39.05	19.40	141.93	37.42	18.20	141.45	38.23	18.80
六	148.16	44.05	19.70	149.32	42.21	18.70	148.74	43.13	19.20

2. 全校學生共 589 名，體位異常（生長遲緩者）有 7 人，比例佔全體 1%。

## 四、改善對策：

1. 全校宣導健康體位概念，由專業營養師進行青少年健康飲食營養概念宣導，建立正確健康的體型意識。
2. 擬定埔心國小體位異常學生專案管理辦法（詳如附件一）。

## 五、附則：本計畫呈校長核可後實施，修正時亦同。

體育組長：

訓導主任：

校長：

# 埔心國小體位異常學生專案管理辦法

## 一、依據：

- (一) 教育部「推動中小學健康體位五年計畫」辦理。
- (二) 中華民國 96 年 10 月 26 日府教體字第 0960362576 號辦理。

## 二、目的：

- (一) 宣導健康體位概念。
- (二) 建立正確健康的體型意識。
- (三) 提升學童正常體位比率。

三、實施對象：體適能檢測 BMI 百分等級 90 (含) 以上體位異常 (肥胖) 者。

四、上課時間：每週一、四晨間活動時間 (08:00—08:30)。

五、上課地點：埔心國小體適能教室。

六、上課師資：學校健康中心護士小姐、體育組長、衛生組長。

## 七、實施方式：

- (一) 以每學年十月至十一月體適能檢測結果為基準。學生身體質量指數 (BMI) 百分等級 90% 以上之學生，即為過重體質即需參加異常體位改進班。  
百分等級參照詳見附件一。
- (二) 由體育組開立運動處方 (附件二)，於每週一、四晨間進行體能活動。
- (三) BMI 檢測——每月固定測量身高體重一次，以比對 BMI 指數前後變化。

八、預期成果：透過定期監測學生身高、體重變化，掌握體位異常學童身體發育狀況。

九、附則：本計畫呈校長核可後實施，修正時亦同。

身體質量指數參照表

百分等級%		5	10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90	95	
性別	年齡	←過輕		指 數										過重→	
男	9	13	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	22	23	
	10	13	14	16	16	17	18	18	19	20	21	21	23	24	
	11	13	14	16	17	17	18	19	20	21	21	22	24	25	
	12	13	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	24	25	
	13	14	15	17	18	18	19	20	21	22	22	23	25	26	

$$\text{指數} = \text{體重 (KG)} / (\text{身高 (CM)}^2)$$

### 身體質量指數參照表

百分等級%		5	10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90	95
性別	年齡	←過輕		指 數									過重→	
女	9	13	14	15	15	16	16	17	18	19	19	19	21	22
	10	13	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	22	23
	11	13	14	16	16	17	18	18	19	20	21	21	23	24
	12	14	15	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	25
	13	14	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25

$$\text{指數} = \text{體重 (KG)} / (\text{身高 (CM)}^2)$$

附件二

埔心國小異常體位改進班運動處方

年齡	運動形式	時間	熱量消耗	運動形式	時間	熱量消耗	運動形式	時間	熱量消耗	運動形式	次	熱量消耗
9-13	健康操	6 分鐘	50 卡	階梯有氧	6 分鐘 × 2	100 卡	快走	20 分鐘	100 卡	仰臥起坐	30	50

1. 每生每日實際活動時間 35 分鐘。
2. 每日消耗 300 卡以上之熱量。