

105 學年度國立楊梅高中健康促進之 1824 養成班活動辦法

- 一、依據：國立楊梅高中 99 學年度健康促進示範學校計畫辦理。
- 二、目的：學生體重過重或過輕均會影響其身心發展，為建立學生正確的營養知識和飲食習慣，以達到增進身心健康為目標。
- 三、主辦單位：學務處衛生保健組。
- 四、活動時間：106 年 3 月 10 日、3 月 31 日、4 月 7 日及 6 月 23 日 10:10-12:00 時段及期間每周三 12:30-12:50 時段，如附件三。
- 五、參加對象：本校高一、高二學生，其 BMI 指數高於 23 或低於 17，且對維持健康體位有強烈意願的學生。
- 六、活動地點：生涯資訊室、本校操場、樂活教室、健康中心。
- 七、實施方式：
 - (一) 參加人數調查：進行意願調查，簽署同意書，如附件一。成立「1824 養成班」，並於計畫實施後再針對參與計畫之學生身高、體重及 BMI 指數進行測量，共測量 6 次，以瞭解其測量數值之增減情形，並評值其成效。
 - (二) 營養衛教課程：每次上課時，進行健康飲食相關的宣導，養成正確的飲食態度，課程內容有健康體位、均衡飲食、代謝症候群、注意食品陷阱、遠離手搖飲料等主題。
 - (三) 飲食調查：針對學生進行每日飲食紀錄表的填寫，計算每日熱量攝取量及飲食習慣，如附件二，每周填寫一次，藉此了解自身飲食問題。
 - (四) 營養諮詢：每週三午休時間進行學生一對一飲食諮詢。
 - (五) 體能練習：安排體育老師進行有氧課程，增強體適能，課程安排詳見附件三。
 - (六) 梅岡馬拉松：於 3 月 31 日安排連續兩小時慢跑活動。
- 八、獎勵：
 - (一) 106 年 6 月 23 日課程結束後，選出填寫飲食紀錄優良之學生，頒發圖書禮卷 200 元及獎狀乙份，並針對全部繳交之學生給予敘獎以資鼓勵。
 - (二) 針對全勤之學生給予敘獎以茲鼓勵。
- 九、經費來源及預算：本次競賽獎品(金)費用由 106 年度健康促進種子學校支應，經費概算表如附件四。
- 十、本計畫呈校長核准後實施，修正時亦同。

活動行程表：

- 一、 飲食紀錄表:106年3月10日至106年6月23日，每週記錄1天，共14次。
- 二、 營養諮詢時間:每週三午休時間，視學生需求而定。
- 三、 體位檢測地點:健康中心
- 四、 體能活動時刻表，依下表所示。

上課地點：生涯資訊室、本校操場、活動中心、樂活教室			
週次	時間	課程主題	備註
第一週 106.03.10	10:10~11:00	集合、體位測量	營養師、護理師
	11:10~12:00	健康體位、均衡飲食講座	講師:張藝馨
第二週 106.03.31	10:00~10:10	集合	營養師:張藝馨
	10:10~11:00	梅岡馬拉松	講師:體育老師
	11:10~12:00	梅岡馬拉松	講師:體育老師
第三週 106.04.07	10:00~10:10	體位測量	營養師、護理師
	10:10~11:00	代謝症候群	講師:張藝馨
	11:10~12:00	樂活運動	講師:體育老師
第四週 104.06.23	10:00~10:10	體位測量	營養師、護理師
	10:10~11:00	遠離手搖飲	講師:張藝馨
	11:10~12:00	遠離手搖飲	講師:張藝馨

105 學年度楊梅高中體重控制教育經費概算表

附件四

編號	項目	單位	單價/元	數量	合計/元	說明
一	講師費	元/時	800	4	3200	1. 辦理訓練、講座活動之授課鐘點費。 2. 內聘學者專家每節 800 元。
二	印刷費	式/元	1	1000	1000	印製教學及講義資料、問卷
三	獎品費	份	200	10	2000	每位頒發 200 元圖書禮券
四	總計				6200	各得相互勻支

楊梅高中飲食紀錄表

附件二

班級：___ 座號：___ 姓名：___ 身高：___ cm 一日攝取目標熱量：___ 大卡

體重控制第___天 日期：___年___月___日 天氣：___ 體重：早上___ kg、晚上___ kg

你今天喝水(咖啡、茶、液體飲料等)共約___ mL

餐次/ 時間	烹調 方式	食物內容				油膩感(請 寫下你的感 覺)				目標 / 實際食物份數									
						完全 不油	少 油	適 中	很 油	奶類 (份)	蔬菜 類 (份)	水果 類 (份)	全穀 根莖 類 (份)	豆魚 肉蛋 類 (份)	油脂 (份)	精製糖 (公克)			
		品名	材料	份量(請寫 體積, 掌 心、拳頭	進餐地點 (客廳、餐 廳、學														
合計一日攝取份量：																			

運動時間：___分鐘 運動項目：跳繩、慢跑、打球、游泳、走路、其他

運動時間：___分鐘 運動項目：跳繩、慢跑、打球、游泳、走路、其他

營養師的叮嚀：_____ 諮詢日期：_____

國立楊梅高中學生體位過重或過輕家長通知單

班級: 姓名:

親愛的家長：

貴子女經健康中心測量，本學期身高 171 公分、體重 97 公斤、BMI 為 33.20 (建議體重 64.30 公斤，建議 BMI 為 22)，依據衛生福利部兒童及青少年體位標準值，發現貴子女**體重超重**，需要您的關心，因為過重或過輕均會影響孩子的身心健康。我們建議家長同意讓學生加入學校所舉辦的健康體位 1824 養成班，由營養師、護理師、體育老師輔導學生養成正確的飲食態度及運動習慣，活動細節詳如計畫。

楊梅高中衛生保健組敬啟

.....請沿虛線撕下繳回.....

楊梅高中健康體位 1824 養成班家長意願調查表暨同意書

已確實看過上述內容，是否願意讓子女參加 1824 養成班，並督促改善子女觀念與行為，使孩子的體能狀況能夠獲得改善，越來越健康。

備註: 請於 106 年 3 月 8 日前將回條交回衛生組。

班級 姓名：

同意讓學生參加

無此意願

家長簽名：_____

中華民國

年

月

日

楊梅高中 105 學年度 1824 養成班報名表

親愛的同學們：

一年一度的 1824 養成班活動開始囉!除了拿到個別報名表的同學外，若你對課程有興趣的，也可填以下的報名表報名，課程內容相當多元，除了營養樂活的營養知識外，還有校內馬拉松、有氧運動等，歡迎大家來參加這個活動，活動後還有記功嘉獎的機會喔!!!!請大家不要錯過!

班 級:			
姓 名		座 號	
姓 名		座 號	
姓 名		座 號	
姓 名		座 號	
姓 名		座 號	

報名期限至 106 年 3 月 8 日(星期三)

填寫完畢請衛生股長交至學務處衛生組