

國立馬公高級中學推動校園健康體位實施要點

107年4月24日行政會議通過

- 一、依據:衛生福利部國民健康署「兒童與青少年生長身體質量指數建議」。
- 二、目的:鼓勵及推動全校學生及教職員一起力行健康飲食、規律運動的健康生活型態,維持健康體位,達健康促進校園。
- 三、對象:全校學生及教職員工BMI(身體質量指數) ≥ 24.5 以上過重或肥胖者
- 四、期程:每學年度下學期辦理。
- 五、內容:
 - (一)辦理校園健康活力體位營,含括測量身高、體重、BMI、腰圍、每日飲食攝取量、熱量換算、天天五蔬果、喝水量、運動量、低油低調味料宣導等。
 - (二)結合縣市政府衛生單位暨社區團體辦理減重計畫。
- 六、策略與方法:
 - (一)利用體育課或下課時間至健康中心紀錄當天飲食、運動、水份攝取、含糖飲料及體重。
 - (二)家庭共同參與,繳交家長同意書,減重期間需學校與家人共同配合飲食控制,尤其是供餐者。
 - (三)整體活動密切配合及適當減重者給予獎勵,提升參與率。
- 七、審核與獎勵:
 - (一)參加獎項:活動期間每週至健康中心量體重至少2次以上,予以記嘉獎1次及獎品1份。
 - (二)認真獎項:飲食控制、運動、少糖、健康生活習慣執行者,減重值(Kg)至少達參加時體重之5%以上,予以記嘉獎2次及獎品1份。
 - (三)優秀獎項:除符合上述獎勵資格外,為勉勵積極減重成功,錄取前五名頒發獎狀乙紙及獎金(第一名獎金捌佰元、第二名獎金伍佰元、第三-五名獎金參佰元),並予以記小功1次及獎品1份。
- 八、預期效益:建立正確的飲食及生活習慣,健康體重,達促進健康預防疾病之目的。
- 九、經費來源:本校學務處衛生保健經費項下勻支。
- 十、本要點經行政會議通過,校長核准後公布實施,修正時亦同。