

龍崗國小針對健康體位矯治改善計畫

實施內容

背景說明	本校單親隔代教養多，因此外食者相當多，目前本校學生體重不佳約 47%，因此針對學童體位不佳進行了解，並對全校學童宣導正確飲食觀念，期望降低學童體位不佳率。
追蹤過程	針對校內體重位不佳的學生，進行飲食指導及體能活動。
實施目的	藉由相關課程活動宣導，提升學童對健康飲食及健康體位的認知。
推動策略	進行全校學生健康體位相關課程及宣導活動 1. 議題宣導活動 (1)訂定健康體位實施辦法。 (2)針對體位不佳學生進行飲食指導及體能活動。 (3)針對全校學童進行 85210 議題宣導，製作海報，建立學童健康飲食觀念。 (4)利用學校跑馬燈宣導健康飲食與體位之重要性。 2. 課程教學活動 (1)配合健體和生活課程進行健康飲食教學。 (2)配合校慶運動會，舉辦學生營養衛生教育闖關教學活動。 (3)結合體育組規劃全校性體育競賽活動，如校慶運動會、路跑、足球賽、等，確保學童健康體能與體位。 (4)利用晨光時間進行體能活動、低年級操場三圈、中年級 6 圈、高年級 10 圈。
預期效益	1. 體重不佳能下降 5%。 2. 後測天天運動 30 分在增加 5 %