

高雄市天主教道明高級中學體重控制減重班實施要點

100年2月14日公告實施

- 一、 依據：高中優質化「體適能提升計畫~人人好動」計畫辦理。
- 二、 目的：
 - (一) 透過體控班實施，推動正確之健康體位促進活動。
 - (二) 培養學生健康體適能，提昇正向體型意識、實踐健康生活。
 - (三) 提升學童、家長、教師健康體位知能及體能。
 - (四) 強化學生體適能，養成規律的運動習慣。
 - (五) 培養學生正確飲食觀念及習慣。
- 三、 對象：
 - (一) 全校體重超過 BMI (身體質量指數) 26.5 以上學生。
 - (二) 自願參加者。
- 四、 課程：
 - (一) 如何均衡飲食，養成良好用餐習慣。
 - (二) 肥胖所引發之疾病宣導與預防。
 - (三) 認識 BMI。
 - (四) 慢跑、快步走、仰臥起坐、柔軟度。
 - (五) 其他球類活動。
- 五、 要點：
 - (一) 體重控制減重班於每週一、三 (07:30~08:00) 早自修時間實施。
 - (二) 患有重大疾病者不得參加。
 - (三) 女同學生理期間，得以請假方式休息。
 - (四) 有意參加之學生，須先填寫家長同意書，始可報名。
 - (五) 每週上課至少需測量體重及腰圍乙次。
 - (六) 減重採逐漸降低體重方式，以每週不超過 1~2 公斤為原則。
 - (七) 學期結束前依上課出席率、體重減少公斤數予以鼓勵。
- 六、 獎懲：
 - (一) 減重 3 至 5 公斤，嘉獎乙次。
 - (二) 減重 6 至 7 公斤，嘉獎兩次。
 - (三) 減重 8 至 9 公斤，小功乙次。
 - (四) 減重 10 公斤以上，小功兩次。
 - (五) 缺課節數超過 1/3 (含) 以上者，警告乙次。
 - (六) 缺課節數超過 2/3 (含) 以上者，警告兩次。

本要點經學務會議通過，呈 校長核可後實施，修正時亦同。

申請 學生 資料	年 級	班 級	座 號	姓 名

學生簽名

學生家長簽名

導師簽名

體育組