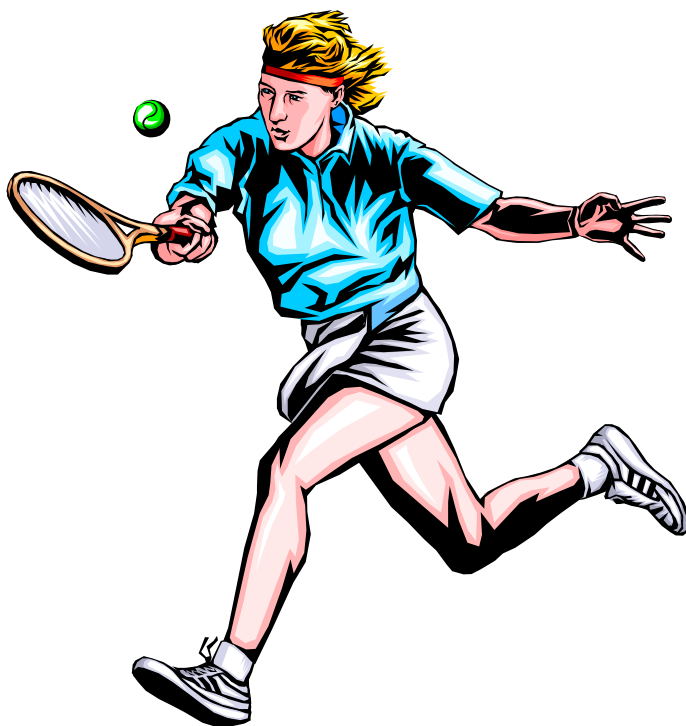


# 102 年度國小 減重活動計劃書

主辦單位：龍星國小

活動日期：102 年 9 月 01 月至 102 年 10 月 30 日止

協辦單位：龍潭敏盛醫院社區護理組



## 壹 目的：

人體內許多重要變因，好比血壓、體溫、血糖以及水分平衡等，都有嚴密調控，但對於體重是否也受到類似的調節，則一直爭辯不休，直到科學家們發現一些細胞的傳訊及活性途徑，可能是脂肪調控系統的一部份，也才開始有顯著的發展。然而維持一定的體重及體脂肪率是很重要的，它對我們的體內新陳代謝有良好的幫助，亦可穩定心情，提高工作效率，行動不會氣喘如牛....等，根據大陸一位生育專家指出，女性如果體脂肪過低，或者過於肥胖，都有可能影響她的生育能力，通常女性體脂肪應該在 22% -19% 之間，無論運動或節食的結果，當體脂肪率低於 19% 以下時，製造體內之荷爾蒙可能就會出現問題，生育能力可能就要大打折扣，相對的體重過重的女性也不易受孕，超過自身理想體重 20% ，身體內會產生過多的雌激素和過多的男性荷爾蒙激素，也會使她們無法生育，因此維持適度的體重及體脂肪率是很重要的，而且肥胖也容易罹患各種疾病，如糖尿病、心臟性疾病、腎臟毛病、高血壓、各種癌症及關節炎等症狀，更不可輕忽，另外研究顯示維持正常體重者，心臟性疾病的死亡率可下降 25%~35%，有鑑於此更應重小扎根為是。

## 貳. 參加對象：

龍星國小全體師生皆可參加

## 參. 課程規劃：

### 一. 飲食改變

經過調查發現早餐外食的學生比率，逐年上升，發現大多英家中較無法準備早餐所致，而現在外面早餐店林立，供應早餐非常容易，以致目前小學生幾乎都外食居多，故校方及醫院與學校附近早餐店『麥斯早餐店』共同合作，請營養師設計營養好吃的早餐套餐，營養又健康，符合低卡原則，主要目的為養成學生習慣。

### 二. 運動課程

邀請學校體育老師協助，於中午或上午時段(時間由校方決定為：晨會 )，招集體重過重的學生或想參加運動的學生，一起於校方規定的時間.地點集合，由體育老師帶運動(每週至少 2 次.為期 9-10 月 18 日止.費用 12800 元)，每次學生及老師皆須填寫簽到單及照相，另於課程結束後，統計運動課程全勤同學，於頒獎典禮中，贈送全勤獎大潤發禮卷 200 元一張，共計 50 名，以資鼓勵。

### 三. 獎勵辦法：

1. 給予參加者每人皆有抽獎機會，並依據個人減重公斤數進行分類 3 組頒獎，抽獎分組及禮卷如下：

	第一組	第二組	第三組
BMI 比	24%以上	23-23.9%	20-22.9%
大潤發禮卷 (減重公斤數多者之前四名)	1000 元	800 元	500 元

2. 另抽出所有參加人員 100 名，給予精美禮物。

3. 於 10 月底晨會時公開頒獎。

4. 得獎人須寫減重心得並附減重前後照