

金門縣中正國小 108 學年度健康促進成果

主題	成長班與減重比賽		
議題	健康體位	對象	四-六年級過重與超重小孩
日期	108.-109.1.2 109.-109.6.2	形式	配合四上第四單元 「飲食與運動」課程
			
營養師阿姨解說如何適量攝取熱量		了解 BMI 的計算方式	
			
利用早自習時間進行多元的體能活動			
			
三對三籃球		趣味躲避球	



分組競賽：團隊動起來



最常打全場籃球賽



FUNNY BINGO：分組競賽大家都很投入



校外健走：浯江溪口



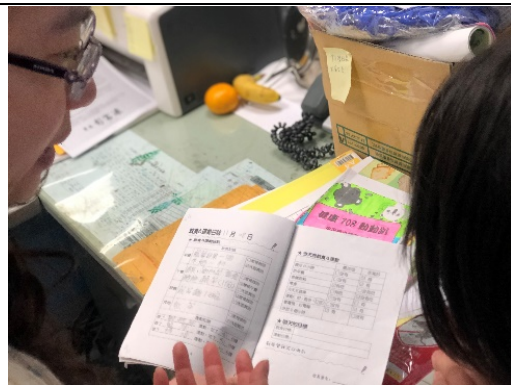
校外健走：長頸鹿公園



校外健走：同安渡頭



成長班健康手冊：飲食與身高體重變化紀錄



營養師阿姨諮詢與建議



營養師阿姨給予個別化的諮詢與建議



每週量測體重並記錄



上學期成長班結訓與減重比賽得獎同學合影



校長給予肯定與勉勵



108 學年度成長班結束了，大部分同學的 BMI 減少了 0.3-1.8 不等。
希望大家謹記所學，聰明選擇飲食，並規律運動，維持健康體位。