

## 108 學年度「校園健康俱樂部」

### 家長通知函及同意書

親愛的家長，您好：

貴子弟\_\_\_\_\_，就讀本校\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班、座號\_\_\_\_\_號，於 108 學年上學期經學校健康中心測量：身高\_\_\_\_\_公分、體重\_\_\_\_\_公斤，經判讀結果為體位過重/超重。

調查顯示，若學童時期有過重或超重問題，將增加成年後肥胖機率，及各種慢性病的罹患風險。導致體位過重/超重有許多原因，但大部分可藉由飲食與運動達到改善；而且孩子如果從小培養均衡飲食、適度運動及規律作息的良好生活習慣，無論在身體健康、課業學習及體能發展等方面，表現都會更出色！

緣此，本校於本學期特別辦理「校園健康俱樂部」，進行營養及運動課程，輔導學生有正確的飲食觀念，並增加運動量，以達到健康體位目標。

1. 本課程於 10/22 開課，時間為每週二 10:10~10:30 舉行，不會影響學童正常作息與學科學習。
2. 開辦健康體位 BMI 班，指導學生有氧運動晨跑，敬請鼓勵貴子弟參加，即日起至 10/16 報名截止。\*該活動免費，參加者必須能準時出席、全程參與，並穿著舒適運動服裝及鞋襪。
3. \*108 年 12 月 31 日測量 BMI 值，指數下降最多前 3 名者，頒發獎勵品，以茲鼓勵。

本活動採自願參加方式，請填妥下表繳回。活動過程中，也非常需要 貴家長的支持合作，共同注意 貴子弟日常飲食內容，避免攝取過多熱量與油脂，盡量少吃零食、甜食與含糖飲料，並鼓勵其適度運動。孩子的健康需要你我的共同努力，謝謝！

內海國小敬上，108 年 10 月 8 日

-----  
回 條

本人 ☐同意 敝子弟\_\_\_\_\_參加「校園健康俱樂部」，將協助注意孩子日常均衡飲食及規律運動；其他意見：\_\_\_\_\_

☐不同意，因為\_\_\_\_\_

家長或監護人簽名：\_\_\_\_\_，108 年\_\_\_\_月\_\_\_\_日