行政院衛生署國民健康局

關心您

健康減重諮詢專線0800-367-100

學校健康體位教戰手冊

行政院衛生署國民健康局

學校健康體位教戰手冊

健康減重諮詢專線0800-367-100

行政院衛生署國民健康局

學校健康體位教戰手冊

目錄

前言 4

動機篇 5

為什麼要推動學校健康體位工作？ 6

我的學校學生體位的問題是什麼？ 7

實戰篇 9

一、校長的５大秘笈 10

（一）公開宣誓與承諾 11

（二）主持或委派授權人，並成立工作小組推動健康體位計畫 13

（三）瞭解學生及教職員工體位現況 15

（四）訂定健康體位計畫目標 16

（五）訂定學校健康政策，納入校務會議議題與行事曆 18

二、工作小組成員篇 21

（一）學校主管(或授權人)推動寶典 21

1.健康需求評估

2.學校各處室團結合作

3.教務處

4.學務處

5.總務處

（二）學校行政人員、護理師及營養師合作總動員 31

1.判斷學生是否過重的方法

2.快樂動

3.聰明吃

4.學校健康體位推廣小秘訣

5.結合醫療資源建構健康服務網絡

（三）家長及社區志工愛心力量大 42

1.結合家長力量共同營造健康環境

2.學校、家庭與社區共同推動健康體位工作

目錄

考範例篇、學校總動員健康體位戰鬥計畫 45

附錄一、知識篇

一、如何結合健康促進學校模式推動健康體位工作 57

二、國內外實證基礎之學校健康體位推動策略 73

附錄二、網路資源篇

壹、參考資料 79

參考資料１ 成果評估表 80

參考資料２ 種子教師培訓課程議程 86

參考資料３ 體位不良個案課程議程 87

參考資料４ 懇親會－體位不良個案家長暨愛心媽媽課程表 89

參考資料５ 快樂長高變聰明的健康生活問卷 90

參考資料６ ○○縣市○○國中學生健康自主管理手冊 108

參考資料７ ○○學年度○○縣市國小推動自評 110

參考資料８ 教材教具遊戲 114

參考資料９ 歡樂大贏家－學生健康體位比賽方式 118

參考資料10 快樂長高變聰明集點卡 119

參考資料11 我的健康生活週誌－個案管理用 121

參考資料12 ○○縣市○○國小日記 122

參考資料13 ○○縣市○○國小寒假跳繩戰鬥卡 126

參考資料14 獎狀樣本 127

前言

兒童及青少年是國家生命力的動源，社會永續發展的安定力，世界衛生組織（WHO）指出兒童及青少年代表著未來，應確保兒童及青少年健康的成長及發展，以增進其未來人生的健康、教育程度及經濟參與。成年人面臨的許多挑戰，均可追溯至兒童及青少年時期的成長及發展。

研究顯示，肥胖兒童有二分之一的機率變成肥胖成人，肥胖青少年變成肥胖成人的機率更高，達三分之二，研究顯示，肥胖對兒童健康的影響，包括增加罹患糖尿病、代謝症候群、血脂異常、高血壓、冠狀動脈心臟病等慢性疾病的風險。教育部98年度學生健康檢查資料顯示，國小學童過重及肥胖比率為25.0%，其中男生為28.8%，女生為20.9%，國中學童過重及肥胖比率為27.1%，其中男生為31.8%，女生為22.0%。世界衛生組織（WHO）於2000年報告指出，肥胖為慢性疾病，並於2004年「The Global Strategy on Diet, Physical Activity And Health」指出，健康飲食與身體活動是預防慢性疾病的主要二項措施，同時可以降低發展成為肥胖及其有關疾病的風險。

兒童及青少年成長及發長迅速，並深受環境影響。學校是型塑兒童健康生活習慣的重要場所，可有效地促進身體活動和健康飲食以及其他健康行為。本局為協助學校推動健康體位工作，特別邀請陽明大學學校衛生研究中心劉影梅主任撰寫本手冊，以協助學生能夠兼顧生長發育的需求，學會「聰明吃、快樂動、天天量體重」的健康體重管理方法，落實健康生活，減少過輕、過重及肥胖對健康的威脅。

兒童及少年是我們的寶貝，愛要即時，邀請全國家長及學校為兒童及少年的健康，立即行動，親子及師生一起參加本局推動的「健康100 臺灣動起來」健康體重管理活動，營造有益健康、成長的學習環境，增進兒童及青少年健康體能，提高對熱量與營養之知能，增進身心社會健康，厚植國家未來的競爭力。

行政院衛生署國民健康局 局長 邱淑媞 敬上

100 年 8 月 15 日

動　機　篇

動機篇

學生是國家重要的資產，確保每位學生能健康快樂的學習與成長，是每一位國人的責任：藉由認識健康體位的教育、推廣動態生活及健康的飲食習慣，教導學生落實健康生活型態，建構一個支持性的校園環境，提供兒童青少年一個健康的成長環境。

一、為什麼要推動學校健康體位工作？

臺灣中小學生四分之一體重過重
臺灣中小學生五分之一體重過輕

學生健康體位比率下降

健康體位受教職員工及家長的關注，學生體重過輕會造成生長遲緩、注意力減退等健康問題，學生體重過重或肥胖會造成未來糖尿病、代謝症候群、血脂異常、高血壓、冠狀動脈心臟病等慢性疾病的風險上升。

不健康體位對於學生的健康與成長之危害

教育部將健康體位列入健康促進學校必選議題。

提升學生健康體位比率為教育部重要政策

二、我的學校學生體位的問題是什麼？

可運用教育部現有學生健康資訊資源，進行師生健康需求評估，以建構有利於評估各校、各縣市之健康問題的項目，並了解健康體位計畫執行成效。舉例說明如下：

了解肥胖、過重、適中、過輕體位的比率

參考http://www.ym.edu.tw/action/學生自主管理網

評估學生體位過輕體位的比率

瞭解全體師生的體適能現況

參考http://www.fitness.org.tw

檢測體適能

了解全國身體活動、健康飲食、睡足8小時、正確計算BMI並認知自己的體位之比率，並進行縣市或學校內上述因子之調查。

參考http://www.ym.edu.tw/action/學生健康體位網

與全國、縣市之資料比較

MEMO

實　戰　篇

貳、實戰篇

學校是兒童及青少年重要的學習與生活場所，由於學校對兒童及青少年健康行為的型塑具有重大影響力，透過教育和健康促進計畫的實施，建構健康友善的學習與成長環境，並結合社區資源，利用多元化介入措施，可有效促進學生的健康。

一、校長的5大秘笈

公開宣示與承諾

校長的宣誓

主持或委派授權人，並成立工作小組推動健康體位計畫

成立工作小組

瞭解學生及教職員工體位過輕、過重及肥胖之現況

瞭解學校體位現況

訂定學校健康體位目標

學校健康體位目標

訂定學校健康體位政策，納入校務會議與行事曆

學校健康體位政策

表一、校長推動學校健康體位計畫執行項目檢核表：

	工作內容	是否完成	完成日期
1	公開宣誓與承諾	□是□否	
2	主持或委派授權人，成立工作小組推動健康體位計畫	□是□否	
3	瞭解學生及教職員工體位現況	□是□否	
4	訂定學校健康體位目標	□是□否	
5	訂定學校健康政策，納入校務會議議題、行事曆	□是□否	

（一）公開宣誓與承諾

1. 校長的公開宣示與承諾，為學校推動健康體位工作之關鍵步驟，公開場合之宣誓活動，營造學校氛圍。健康體位為教職員工與家長關注的重要健康議題，因為學生體重過輕會造成生長遲緩、注意力減退等健康問題，而體重過重或肥胖的學生未來發生心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的風險上升。
2. 校長要身體力行健康的生活型態，經常在學校的週會、各項活動及會議中關心學生及教職員工的健康體重管理成效，適時表示關懷及重視學生及教職員工的健康；並督促學生及教職員工天天量體重，傳達校長的關心，以及校長重視學生及教職員工培養規律運動、健康飲食的健康生活習慣，支持健康體重管理活動的決心。

範例一、公開宣誓與承諾－校長

校長推動健康體位宣誓

○○國民中(小)學

推動健康體位活動宣言

學生是國家未來的主人翁

為了確保我們每一個學生擁有健康的體位，

我（校長或主任）代表本校在此承諾，

將結合校內教職員工、學生、家長及社區資源，

成立健康體位工作小組，

共同推動○○國民中(小)學健康體位活動，

我承諾，將帶領本校全體學生及教職員工，

共同執行健康體位促進計畫，

營造健康友善支持環境，

以增進全體學生及教職員工健康，

培育身心健康的優質學生。

簽署人：○○○校長

中華民國100年○○月○○日

（二）主持或委派授權人，並成立工作小組推動健康體位計畫

1. 要有效推動學校健康體位工作，必須由校長公開帶領推動，或委託授權人辦理，並組織教務、學務、總務、護理師、營養師、家長、學生代表及社區代表共同組成健康體位工作小組，制定學校推動策略，推動學校健康體位工作。
2. 學校健康體位工作小組必須定期召開會議，負責整體工作的規劃及執行，並決定目標的優先順序，制定健康體位計畫以及各項推動策略。
3. 學校健康體位工作小組於健康體位計畫推動中，依據各組室之工作分配，定期進行進度追蹤，並就推動過程所面臨的問題進行討論並提出解決方案。

範例二、委任授權書

○○國民中（小）學

推動健康體位計畫委任狀

為了 ○○ 國民中（小）學 的每一位學生與教職員工的健康

我（○○○校長）即日起

委任 ○○ 主任（組長/老師） ○○○ 全權負責

推動 ○○國民中（小）學　健康體位計畫，

全面改善導致不健康體位的環境及因素，

定期追蹤健康體位計畫成果，

並協助每一個人聰明吃、快樂動，

健康快樂有信心！

委任人：校長 ○○○

受委任人：主任 ○○○

中華民國100年○○月○○日

（三）瞭解學生及教職員工體位現況

1.由學校健康體位工作小組進行學生及教職員工飲食、運動習慣、學校健康政策及體位現況之分析，並進行需求評估，據以向校長提出結果報告，以瞭解學生及教職員工體位現況。

2.由學校健康體位工作小組依評估結果報告，擬定適合學校之實施計畫並列入行事曆，並定期向校長進行進度報告，另於計畫實施前後進行成效評價，並提出成果報告。

表二、校長應瞭解之學校健康體位現 況

	教職員工及學生體位現況	校長自填
1	瞭解全校學生體位現況嗎？	□是□否
2	瞭解學校教職員工體位現況嗎？	□是□否
3	瞭解學生飲食習慣之現況嗎？	□是□否
4	瞭解學生運動習慣之現況嗎？	□是□否
5	瞭解教職員工飲食習慣之現況嗎？	□是□否
6	瞭解教職員工運動習慣之現況嗎？	□是□否
7	瞭解學校現有健康政策嗎？	□是□否
8	瞭解本校歷年體位變化的趨勢嗎？	□是□否
9	瞭解本校體位現況與全縣市比較的結果嗎？	□是□否

3.委由健康體位工作小組邀集教職員工、學生、家長及社區志工共同檢視校園內及鄰近社區致胖環境，據以提出改善策略及制訂改善計畫，依計畫執行進度定期向校長報告。

（四）訂定健康體位計畫目標

目標一：健康減重公斤數

全校教職員工及學生人數 x 肥胖或過重的比率 x 預估參與率（過重及肥胖人數且參與活動的比率） x1公斤 = 減重公斤目標

範例：以全校師生總人數1000人為例，肥胖或過重比率為30%，則肥胖或過重之人數為300人（1000x30%），300人以9%參與率，估計至少27人參與（300x9%＝27人），每人平均減重1公斤，則減重目標數為27公斤，計算方法如下：

減重目標公斤＝1000人x30%x9%x1公斤＝27公斤

目標二：健康體型意識

建立「理解接受、優雅自信」的體型意識，包含五項健康體型意識行為指標：

1. 正確認知自己的體型；
2. 正確認識健康體位，並瞭解不健康體位對健康的影響；
3. 提升維持健康體重的信心；
4. 學習維持健康體位，尊重他人的體型；
5. 認識並力行健康飲食及身體活動。

目標三：動態生活

1. 兒童與青少年每週必須至少從事210分鐘以上的中等費力的身體活動，若體能不錯，另外可以加上至少90分鐘的費力身體活動；而每天課後看電視、打電動、上網、用電腦等靜態休閒活動時間，要少於2小時。
2. 中等費力的身體活動是指持續從事10分鐘以上還能舒服的對話，但無法唱歌，這類活動會讓人覺得有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流一些汗；而費力的身體活動則是指持續從事10分鐘以上時，將無法邊活動邊跟人輕鬆說話。

3.兒童及青少年「快樂動」10項小秘訣：

- 走路或騎腳踏車上下學，增加身體活動的時間
- 看電視、打電腦、玩電動每天不超過2小時
- 每天累積運動30分，動態生活好happy
- 下課時間盡量多從事戶外活動
- 幫忙做家事
- 上下樓層多爬樓梯
- 放假全家郊遊去，戶外活動好體力
- 到前一站或下一站倒垃圾
- 避免久坐，晚飯後與家人散步談心，家人更貼心
- 健康生活創造十全十美的未來

目標四 健康飲食

「每天五蔬果，均衡聰明吃」：以「攝取均衡飲食」、「養成良好的飲食習慣」兩大方向，提供「聰明吃」10項小秘訣。

- 多喝白開水，少喝含糖飲料
- 細嚼慢嚥
- 正常三餐
- 低脂少油炸
- 天天五蔬果
- 均衡飲食
- 睡前三小時不進食
- 每餐不過量
- 多吃天然未加工食物
- 不吃零食宵夜甜點

（五）訂定學校健康政策，納入校務會議議題與行事曆

1. 在瞭解需求評估結果後，同時檢視學校原有健康政策，並作適度修訂以利於推動健康體位計畫，並將健康體位計畫納入校務發展計畫與行事曆中。
2. 以學校健康政策為核心，鼓勵老師、學生、家長共同參與，檢視及改善致胖環境，以提供學校教職員工、學生一個健康的校園環境，並教導學生學習健康知識與健康技能，共同促進學校教職員與學生之健康。

範例三、校務會議紀錄

會議時間	會議名稱	健康體位相關決議	決議事項辦理情形
○年○月○日	○○學校校務會議	每天上午7時30分至8時辦理全校學童健康操	自○年○月○日開始辦理

範例四、行事曆

2010年○○月						
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
1 ○○國小1-6年級健康體育活動	2	3	4	5 ○○國小心生活營宣導	6	7
8	9	10	11	12 ○○國小路跑賽	13	14
15	16 ○○國小策略聯盟-○○大學大哥哥到校帶領做運動	17 健康促進研習-吃出活力	18	19	20	21
22 ○○國小健康飲食課程	23	24	25	26	27	28
29	30					

範例五、健康體位推動之人力配置

職稱	人員	工作內容	備註
輔導教授 專家學者	○○大學教授	指導校群運作與方向訂定	
召集人	○○國小校長	綜理健康促進策略聯盟事宜	
副召集人	○○國小校長、 ○○國小校長、 ○○國小校長、 ○○國小校長	協助健康促進策略聯盟事宜	
總幹事	○○國小校長	負責規劃與執行各項事宜	
副總幹事	○○國小教學主任 、 ○○國小教學主任 ○○國小教學主任、 ○○國小教學主任	協助健康促進協調、場地佈置及資源協助事宜	
行政組	○○國小學務組長	1.負責各項行政事務工作 2.整理各校健康促進資料	
總務組	○○國小總務主任	負責場地佈置及經費核銷事宜	
課程 教學組	○○國小教學組長 ○○國小護理師 衛生局保健科	規劃課程與講師	
攝影 照相組	○○國小○○○	負責活動的攝影事宜	
醫護 保健組	衛生局保健科 ○○國小護理師 營養師	1.教育訓練活動醫護事宜 2.提供各校學生健康資料 3.協助推動宣導事宜	

二、學校工作小組成員篇

(一) 學校主管(或授權人)推動寶典

進行健康需求評估，提出結果報告
制訂推動健康體位策略
進行致胖環境檢視

健康需求評估

群策群力效果好，團結合作力量大
人人有事做，事事有人做

學校各處室團結合作

融入學校作息效益高

教務處

融入課程最長久

學務處

建設健康多動的環境
提供健康、安全、美味的學校午餐

總務處

1.健康需求評估

由學校健康體位工作小組依據「學生體位、健康行為指標之比較表」、「推動健康體位計畫SWOT分析」與「推動健康體位計畫目標選擇」中，填列之教職員工及學生飲食、運動及體位現況進行需求評估，據以提出結果報告，於校務會議向校長進行報告。

表三、學校健康體位工作小組檢核表：

	工作內容	是否完成	授權人核章	完成日期
1	由學校行政人員、護理師、學生、家長等組成工作團隊	□是□否		
2	進行學校健康需求評估	□是□否		
3	擬定學校健康體位計畫	□是□否		
4	將健康體位計畫工作納入學校行事曆	□是□否		
5	運用健康促進學校行動方案的六大範疇工作	□是□否		
6	推動學校健康體位計畫(包括體位過重及過輕兩族群)	□是□否		
7	工作小組定期召開會議，並製作會議記錄	□是□否		
8	擬定主題課程，將健康體位及健康飲食融入教學課程	□是□否		
9	融入學校作息	□是□否		
10	建設健康多動的環境	□是□否		

依據結果報告，擬定適合學校之實施計畫並列入事行曆，定期向校長報告計畫進度及成果，並於計畫實施前後進型行成效評價，向校長提出成果報告。

另邀集教職員工、學生、家長及社區志工共同檢視校園內及鄰近社區致胖環境，提出改善策略並制訂改善計畫，並依照計畫推動之進度，定期向校長進行報告。

2.學校各處室團結合作

(1) 學校教師、行政人員、護理師及營養師等達成共識，共同推動健康促進計畫。

(2) 將工作納入學校行事曆中，每項工作都有專人負責，追蹤進度。

(3) 組織家長志工團隊，共同推動健康體位工作。

(4) 結合各項社區資源，改善致胖環境。

3.融入課程最長久

(1) 擬定主題課程，將健康體位及健康飲食融入教學課程及學校常規。

(2) 參考健康體位網http://www.ym.edu.tw/active好康百寶箱下載。

(3) 加強學生建立健康體型認識之宣導，教導學生計算BMI，認識健康體位。

(4) 透過多元管道引發教職員工生關心健康體位議題（例如：何謂健康體位？正確體位意識、正確體重控制方法…等）。

4.融入學校作息效益高

(1) 每天早自息增加早晨運動時間，或上午或下午下課時間，進行30分鐘課間體能活動，全校師生一定要每天在校運動30分鐘，達成每週活動210分鐘的目標。

(2) 每人學校午餐蔬菜要吃到一拳半（0.8碗的份量），很容易就達成中午蔬菜一份半的目標。

(3) 學校午餐一週裡一定安排幾次全穀類（五穀雜糧米、糙米、胚芽米），增加纖維、維生素、礦物質的提供。

(4) 學校午餐儘量安排鈣質含量豐富的食物，例如：牛奶、小魚乾、豆腐、豆乾、深綠色蔬菜等。

(5) 推動學生健康飲食，制訂校園健康飲食環境政策，落實學校午餐食物內容及營養基準。

(6) 學校提供健康性社團及健康訊息，鼓勵並協助學生及教職員工參與。

(7) 辦理活動以增加學生在校的運動機會，例如：舉辦運動競賽、體育營、設立學生運動性社團。

(8) 辦理班際、校際健康體位之相關活動，宣導健康體型意識、認識健康飲食、落實動態生活等相關議題。

(9) 利用課間或課後活動時間，推行生活環保活動，鼓勵學生參與維護校園環境等戶外活動。

(10) 於校刊或校園佈告等刊登健康體重相關之文章或資訊。

5. 建設健康多動的環境

(1) 學校提供安全的校園環境及適當的衛生設備，並維護校園用水安全。

(2) 在活動空間、運動器材旁設置可自由取用之飲水設施。

(3) 由學校維持環境清潔，並符合國家傳染病預防及消毒之標準。

(4) 提供校園健康生活及健康飲食的環境與設施。

(5) 簡化校園活動使用辦法，提供青少年及家庭親子互動活動場所。

(6) 鼓勵學生愛護學校的運動設施。

表四為國民中小學學生體位、健康行為指標之比較表，可以填入推動健康體位計畫之前測、後測數據，並與全國、我的縣市數據進行分析比較。並依照表五欄位，填寫學校現況之優勢、劣勢、機會、威脅的內容，可針對學校不同之特色，量身訂做具學校特色之健康體位促進計畫。

表四、國民中小學學生體位、健康行為指標之比較表

		全國		我的縣市	我的學校（前測）	我的學校（後測）
		國小	國中			
體位	肥胖	12.0%	14.9%			
	過重	13.0%	12.2%			
	過重+肥胖	25.0%	27.1%			
	適中	54.6%	55.7%			
	過輕	20.3%	19.3%			
	一年級平均身高(cm)	119.1				
	一年級平均體重(kg)	23.4				
動態生活	一般學生：達到每週210分鐘身體活動量（每天運動累積30分鐘，每週運動7天）	37.3%				
	肥胖學生：達到420分鐘身體活動量（每天運動累積60分鐘，每週運動7天）	32.5%				
	課後看電視、玩電動、上網、打電腦每天小於2小時	47.2%				
睡足八小時		25%				
健康飲食	每天吃早餐	69%				
	每天吃五蔬果	9.9%				
	每天喝含糖飲料	17%				
	每天攝取油炸物	22.2%				
	每天攝取糕餅點心	28.1%				
正確認知自己體型		46.6%				

註：體位數據來源爲98學年國民中小學學生的健康檢查結果分析。

表五、推動健康體位計畫SWOT分析

S（優勢）	W（劣勢）
O（機會）	T（威脅）

表六、推動健康體位計畫目標選擇：達成百分比

目標	責校	○○縣(市)		全國	
		國中	國小	國中	國小
□學生達到每週210分鐘身體活動量比率增加。					38.3
□學生每天課後看電視玩電動打電腦時間低於2小時 。				42.4	50.2
□學生體育課的動態時間多於30分鐘 。					
□學生心肺適能達中等等級的比率增加 。					49.0-53.4
□學生每天睡足八小時的比率增加。					25-27.4
□學生每天吃油炸物的比率下降。				22.6	20.7
□學生每天吃糕餅點心的比率下降。				27.5	28.2
□學生每天吃早餐的比率增加。					25.8-28.7
□學生每天喝兩杯牛奶的比率增加。					45.2
□學生每天喝含糖飲料的比率下降。				17.1	11
□學生每天吃五蔬果比率增加。				8.3	15.3
□學生不用菜湯拌飯比率增加。					
□學生的學校午餐蔬菜吃完（一拳半）。					23.5-27.4
□學生正確認知自己體型的比率增加。				45.4	51.9
□學校午餐全穀類的比率增加。					
□學校午餐高鈣食物的比率增加。					

範例六、健康體位計畫進度甘梯圖

執行項目		預定執行月份											
規劃要項	推動內容	○年					○年						
		8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
實施要點	1.研商健康促進學校校群推動模式												
	2.召開校群間研習會議，辦理經驗分享及宣導活動												
	3.研定校群活動進度表												
	4.配合本市健康促進輔導團辦理輔導訪視活動												
	5.辦理各項健康促進學校教育及衛生保健相關研習												
	6.結合本市學校衛生委會、健康促進學校本市輔導教授及相關人員及行政資源，建立持久性支持情境，針對學校執行情況予以建議												
	7.透過實地評鑑及輔導訪視，加強及瞭解學校執行情形並予以輔導												
	8.辦理健康促進學校成果發表會及經驗分享，提供本市承辦學校及其他尚未辦理之學校觀摩及學習途徑												
	9.期末檢討												

範例七、「學校健康體位」執行成果月報表

項目 / 月份	健康操		活動			體位班		健康講座		其他	
	地點	人次	活動種類	地點	人次	班數	人次	班次	人次	地點	人次
3月											
4月											
5月											
6月											
7月											
8月											
9月											
10月											
11月											
合計											

校長：　　工作小組：　　授權人：

範例八、評價指標

項目	策略	評價方法
1.成立推動小組	1.透過市內校長、主任及家長會長聯席會議，建立策略聯盟之共識。 2.結合鄉內學校、家長會、衛生單位、派出所、志工及專家成立推動小組。	1.於○月○日召開校長、主任及家長會長聯合會議，取得共識。 2.待校長月會召開後成立推動小組相關事宜。 3.成立推動網絡。
2.召開會議	1.結合市內學校、家長會、衛生單位、派出所、志工及專家成立推動小組。 2.配合校長月會召開。	1.每季召開一次。 2.聘請學者專家針對各校推動情形提出建議或協調處理方式。
3.辦理健康促進宣傳活動	1.製作宣傳單，請各校發送各學生回家宣傳。 2.辦理健康促進簡易問題。 3.配合各校家長日進行宣傳。 4.配合各校校慶活動進行宣傳。	1.由中心學校製訂。 2.由各校學校護理師擬定問題後發送各家長做答。
4.建立共同願景	與各校共同擬定本市健康促進策略聯盟之共同願景。	由各校提出後，於校長月會中心訂定。
5.辦理教育訓練活動及課程發展	1.協調衛生單位至各校做教育訓練。 2.辦理全市性教育訓練活動。 3.進行4類型健康管理及運動策略教學與活動發展。	1.○年○月間至各校辦理。 2.○年○月辦理。
6.辦理相關學藝比賽	結合各校辦理健康促進比賽，如繪畫等等。	於○年○月間辦理。
7.進行校群學校實施成效量化檢核	1.上學期以各校學生身高體重所測出之BMI值、體適能、健康行為進行前測。 2.擬訂各校介入模式。 3.下學期在以各校學生身高體重所測出的BMI值、體適能、健康行為進行後測。	於○年○月及○年○月間辦理。

（二）學校行政人員、護理師及營養師合作總動員

學校行政人員、護理師及營養師對於校園健康體位工作的推動是相當重要的，其中學校護理師是校園內具有專業證照之常駐人員，具有執行學生的身體健康檢查，及建檔、儲存與運用學生健康檢查相關數據之能力，在瞭解全校學生體位現況上，扮演相當重要的角色；而營養師則具有健康飲食、食品衛生、學校午餐菜單規劃等專業，對於協助學生落實均衡飲食有相當大的助益。

1. 判斷學生是否過重的方法

目前兒童及青少年體位之過輕、正常、過重及肥胖的判斷標準，係依據「衛生署兒童與青少年肥胖定義」（見下表），以不同年齡身體質量指數(BMI, body mass index)之數值作為判斷依據。

Body Mass Index身體質量指數，簡稱BMI＝體重(公斤)／身高(公尺)／身高(公尺)

表七、兒童與青少年肥胖定義

年齡	男生			女生		
	正常範圍(BMI介於)	過重(BMI≧)	肥胖(BMI≧)	正常範圍(BMI介於)	過重(BMI≧)	肥胖(BMI≧)
2	15.2-17.7	17.7	19.0	14.9-17.3	17.3	18.3
3	14.8-17.7	17.7	19.1	14.5-17.2	17.2	18.5
4	14.4-17.7	17.7	19.3	14.2-17.1	17.1	18.6
5	14.0-17.7	17.7	19.4	13.9-17.1	17.1	18.9
6	13.9-17.9	17.9	19.7	13.6-17.2	17.2	19.1
7	14.7-18.6	18.6	21.2	14.4-18.0	18.0	20.3
8	15.0-19.3	19.3	22.0	14.6-18.8	18.8	21.0
9	15.2-19.7	19.7	22.5	14.9-19.3	19.3	21.6
10	15.4-20.3	20.3	22.9	15.2-20.1	20.1	22.3
11	15.8-21.0	21.0	23.5	15.8-20.9	20.9	23.1
12	16.4-21.5	21.5	24.2	16.4-21.6	21.6	23.9
13	17.0-22.2	22.2	24.8	17.0-22.2	22.2	24.6
14	17.6-22.7	22.7	25.2	17.6-22.7	22.7	25.1
15	18.2-23.1	23.1	25.5	18.0-22.7	22.7	25.3
16	18.6-23.4	23.4	25.6	18.2-22.7	22.7	25.3
17	19.0-23.6	23.6	25.6	18.3-22.7	22.7	25.3
18	19.2-23.7	23.7	25.6	18.3-22.7	22.7	25.3

2.快樂動

學生體位的肥胖、過重及過輕的問題一定要由學校導師、愛心媽媽、家長形成夥伴，共同努力。除了要將常態健檢的體位報告與家長分享外，也要讓家長瞭解健康體位的重要性，一同正視學生體位的問題。

運動對於學童的好處

快樂	長高	變聰明
* 分泌腦啡 * 睡眠:退黑激素	* 中等費力運動可刺激生長板生長（非長期重強度的訓練）	* 刺激神經髓鞘生長、網絡發展 * 增加反應力及專注力 * 促進腦部血液循環 * 人際關係正向思考

(1)運動對於學生的好處：

A.增加新陳代謝速率

B.增加自尊、自信及幸福感

C.促進心理健康

D.促進睡眠、增加活力

E.促進認知功能

F.增加肌肉組織

(2)選擇適度的運動

A.進行全身性運動：走路、快走、慢跑、游泳、水中走路、騎腳踏車、上下樓梯、有氧舞蹈室內、戶外各選擇一項以上。

B.進行中強度的運動：最大心跳速率的50-60%。

C.進行長時間的運動：30-60分鐘的運動，50%的能量來至自脂肪。

D.將運動融入日常生活：在日常生活中找出時間來活動，或每次運動10分鐘，每日累積至少30分鐘以上也很好。

下面這兩張圖表將告訴您如何分辨費力運動和中等費力運動：

費力的活動

1. 會提升心肺功能
2. 強度跟慢跑差不多
3. 做這些活動會讓你覺得身體費力
4. 呼吸很喘，說話會上氣不接下氣，沒辦法一面活動，一面跟別人輕鬆說話
5. 會讓你滿頭大汗，或是心跳加快很多

活動舉例

跑步、打球（如籃球、足球、網球單打）、連續快速游泳、快速度溜冰、跳繩、登山爬坡、爬樓梯、有氧舞蹈／街舞、快速騎腳踏車、搬運大於１０公斤的重物（例如排骨便當２０個、珍珠奶茶１００ｃｃ裝１５杯）、柔道、跆拳道、攀岩。

教育部體育司指導　陽明大學劉影梅策劃

資料引用：教育部體育司

中等費力的活動

1. 可以舒展筋骨，促進新陳代謝
2. 強度跟快走差不多
3. 做這些活動時會讓你覺得身體有點費力
4. 呼吸會比平常喘些，可以舒服的對話，但沒有辦法唱歌
5. 混讓你清為出汗，或是心跳快一點

活動舉例

快走、打球（羽球、排球、桌球、網球雙打、棒球、壘球）、登山健行、用一般速度游泳（不含慢游、玩水泡水）、用一般速度騎腳踏車、下樓梯、舞蹈（如迪斯可、嘻哈舞、土風舞、民族舞蹈、健身操、不含慢舞）一般速度溜冰、玩滑板、吊單槓、扯鈴、玩飛盤、溜狗、拿有點重的東西走路（４.５－９公斤，例如背重的書包、一箱２４瓶易開罐飲料、二包Ａ４的紙、二瓶家庭號鮮奶）、或者費力的打掃工作（拖地、擦地、搬移教室桌椅、清洗窗戶）。

教育部體育司指導　陽明大學劉影梅策劃

資料引用：教育部體育司

3.聰明吃

(1) 健康飲食好處

均衡的健康飲食能讓您能量充沛、保持活力、增進健康、減低罹病的風險，落實均衡飲食以及健康的生活型態，可以降低日後得到心血管疾病與糖尿病等慢性病的機會。落實健康飲食習慣的方法，可以從改變吃東西的方式開始：

A.規律的用餐：每天定時定量吃三餐。

B.慢慢吃：細嚼慢嚥，一方面增進食物消化，一方面避免攝入過多的熱量。用餐時在每一口間停下來，和用餐的家人、朋友一請分享食物的美味。

C.選擇適合自己的食物份量：取用自己所需要的適量食物，更不要因為擔心浪費，將剩餘食物全部吃下肚，以免攝取過多的熱量。

飲食對快樂長高變聰明的好處

快樂	長高	變聰明
* 血清素、色胺酸、蛋白質（牛奶、豆腐、蛋、香蕉） * 鋅（牡蠣、肉、肝、海產、杏仁、蘋果） * 減壓：維生素C、B12、蛋白質、檸檬酸	* 鈣質、蛋白質、維生素D	* 醣分維持適當血中及腦中葡萄糖濃度（人腦佔人體2%重量，但耗用20%熱量） * 抑制腦神經興奮的物質傳導：鈣、維生素B 1（胚芽、堅果、黃綠色蔬菜） * 血腦屏障幫浦、記憶力：磷脂酸膽鹼：大豆、蛋 * 抗氧化劑：維生素 * 早餐：吃早餐讓上午的血糖正常 * 人際關係、正向思考

(2) 每天如何選擇正確均衡的食物

均衡健康的三餐，以五穀根莖類為主食，每天攝取三至五碗五穀根莖類，多攝取全穀類：每天攝取五蔬果，三份蔬菜兩份水果，其中一份為深綠色蔬菜；適量攝取奶類食物，除特殊體質外，每天攝取1至2杯奶製品。過重或肥胖學生可以選擇低脂奶製品，並適量攝取肉魚豆蛋類，包括2至4份肉魚豆蛋類，其中至少1份是豆製品。

(3) 兒童期每日飲食建議

由於年齡、性別以及日常生活活動強度的不同，每個人每日所需要的食物量也會不同。下方的梅花圖是針對7-12歲兒童，所提出的每日飲食建議量。梅花圖代表每日飲食中要包含六大類的食物以及各類食物的食用量建議。

六大類食物的份量說明如下：

六大類食物	份量	份量單位說明
全穀根莖類	2.5-4.5碗	每碗：飯一碗（200公克）；雜糧穀粉80公克；或中型饅頭1個；或薄吐司2片（100公克）。
奶類	1-2杯	每杯：低脂牛奶一杯（240c.c.）、低脂奶粉3湯匙（25公克）
蛋豆魚肉類	2-3.5份	每份：肉或家禽或魚類一兩或成人半個手掌大小（約35公克）或豆腐一塊（100公克）；黃豆20公克或豆漿一杯（260c.c.）或蛋一個。
蔬菜類	1 1/2碗	生重100公克，煮熟約為半碗
水果類	2個	每個：中型橘子一個、小型蘋果一個、小型香蕉一根、切塊水果一碗。
油脂類	2-2.5湯匙	每茶匙油：5公克 每份堅果：7~8公克

（4）簡易食物換算表

一份食物究竟是多少？為了避免食物換算份數方式過於繁雜，可以運用「簡易食物代換表」，簡單算出食物的份數。

表八、簡易食物代換表

類　別	相當份量數	
全穀根莖類（每碗280大卡）	飯200公克約1碗	菱角200公克約28個（可食生重）
	稀飯500公克約2碗	蕃薯220公克（可食生重）
	薄土司100公克約2片	玉米粒260公克或玉米1根
	小餐包100公克約4個	芋頭220公克
	饅頭120公克約中型1個	馬鈴薯360公克（可食生重）
	熟麵條240公克約2碗	燕麥片80公克
	蘇打餅乾80公克約12片	餃子皮120公克約12張
	蘿蔔糕200公克	濕米粉120公克約2碗
低脂奶類（每杯120大卡）	低脂鮮奶240cc1杯	
	低脂奶粉25公克約3平湯匙	
脫脂奶類（每杯80大卡）	脫脂鮮奶240cc1杯	
	脫脂奶粉25公克 約3平湯匙	
蛋豆魚肉類（可食生重*）（每份55大卡）	一般魚類35公克	棒腿40公克
	草蝦仁30公克 約6隻	雞胸肉30公克
	蛤蜊60公克 約22個	牛腱35公克
	牡蠣65公克 約8個	黃豆、黑豆20公克
	花枝40公克	毛豆50公克
	海參100公克	豆皮（濕）30公克
	豬里肌35公克	清豆漿260cc
蛋豆魚肉類（可食生重）（每份75大卡）	豬小排或豬大排30公克	鱈魚50公克
	豬後腿肉35公克	蛋1個60公克
	豬小腸55公克	油豆腐55公克
	山羊肉35公克	五香豆干35公克
	牛排30公克	素雞40公克
	雞翅40公克	黃豆干70公克
	虱目魚、鮭魚35公克	傳統豆腐80公克（薄）3小格
蔬菜類（每半碗25大卡）	各種青菜生重100公克，煮熟約半碗	

水果類（購買量）（每份60大卡）	紅西瓜365公克	草莓170公克
	葡萄柚250公克	芭樂160公克
	美濃香瓜245公克	粗梨140公克約小1個
	愛文芒果225公克	葡萄130公克約13個
	柑橘190公克	青蘋果130公克約小1個
	木瓜190公克	龍眼130公克約10個
	荔枝185公克約9個	鳳梨130公克（去皮）
	蓮霧180公克約2個	奇異果125公克約1又1/2個
	楊桃180公克	加州李子110公克約1個
	小番茄175公克	香蕉95公克約大的1/2根或小的1根
油脂類（每茶匙45大卡）	各種植物油5公克約1茶匙	腰果8公克約5粒
	各種動物油5公克約1茶匙	花生8公克約10粒
	沙拉醬10公克約2茶匙	開心果去殼7公克約10粒
	核桃（生、去殼）7公克約2粒	各種瓜子去殼7-8公克約1湯匙
	黑、白芝麻8公克約2茶匙	杏仁果7公克約5粒

*可食生重：係指食物可食用之部分於烹煮前的重量，例如去殼後蝦仁之重量。

4.學校健康體位推廣小秘訣

（1）健康體位367口訣

可以利用各種機會教導學生、家長、老師如何達成健康體位，利用簡潔有力的口號，宣導均衡飲食、體能活動等日常生活容易落實的健康生活小秘訣，例如下方的飲食運動367口訣，也可以印成海報提醒大家。

（2）簡單易行的健康體重管理方法：100大卡減肥法

胖小孩異於正常小孩只在一天多攝取了300大卡，只要一天減少100大卡，一年即可瘦五公斤，對於發預期的兒童及青少年而言，鼓勵每天多運動消耗200大卡，搭配減少攝取100大卡的不健康飲食（含糖飲料、油炸品、糕餅點心），即可有效減少多攝取的300大卡。以下說明每公斤體重運動30分鐘消耗之熱量，及100大卡熱量的飲食項目。

A.每公斤體重運動30分鐘消耗之熱量

類別	每公斤體重運動30分鐘消耗之熱量	運動項目
中等費力活動	12.5大卡 10大卡	跳舞 （土風舞、芭蕾、民族、國標、嘻哈、迪斯可） 鬼抓人
	6.1大卡 5.2大卡	游泳 羽毛球、排球
	5大卡	走路、溜狗
	4大卡 4.5大卡	擦地板、拖地 快走(2000步)
	4.2大卡 3.1大卡	打掃 騎腳踏車
費力活動	15.6大卡 12.5大卡	跑步(12 公尺/小時) 跳舞（有氧舞蹈、街舞、快舞）
	9.6大卡 8.9大卡	足球 跳繩
	7.6大卡	籃球
	6.1大卡	網球（單打）

B.100大卡熱量的飲食

類別	品名	市售容（重）量	100大卡的份量
飲料	珍珠奶茶	500毫升/杯	1/3杯
	連鎖飲料店之全糖飲料	500毫升/杯	1/2杯
	包裝果菜汁	250毫升/罐	1罐
	罐裝可樂	240毫升/罐	1罐
	運動飲料	350毫升/罐	1罐
	三合一罐裝咖啡	240毫升/罐	1罐
	乳酸飲料	100毫升/罐	約1.5罐
零食點心	太陽餅	55公克/個	1/2個
	芋頭酥	55公克/個	1/2個
	綠豆椪	78公克/個	1/2個
	桂圓蛋糕	55公克/個	1/2個
	紅豆車輪餅	93公克/個	1/2個
	沙琪瑪	20公克/個	約1個
	鳳梨酥	25公克/個	約1個
	甜甜圈	20公克/個	1個
	肉脯喜餅	20公克/1小塊	1小塊
	紅豆牛奶冰棒	89公克/支	1支
	冰淇淋	55公克 /1球	1球
	牛軋糖	14公克/1塊	1.5塊
	巧克力棒	50公克/盒	約1/2盒
	洋芋片	190公克/罐	約1/10罐

5.結合醫療資源建構健康服務網絡

除了健康飲食、適度運動、生活行為的改變及心理建設等等。目前許多醫院整合了院內的復健科、營養室、新陳代謝科、家庭醫學科、精神科及整型外科、中醫科等科別，針對肥胖且有併發症的青少年，由專科醫師、營養師、運動教練指導減重課程，內容包含：建立正確飲食觀念、進行健康有氧運動、測量身體組成、進行體適能檢測、教導低卡餐點製作、提供健康飲食套餐及輔助使用運動器材等，可以有效的進行健康體重管理。

（三）家長及社區志工愛心力量大

研究發現：父母肥胖男孩變胖的機會增加二倍左右，女孩變胖的機會更高達四倍。除了基因的影響外，飲食、運動習慣及生活型態都會傳遞給下一代。特別是學生族群，除了早餐、點心之外，大多是家長決定飲食內容，課外活動、親子共遊也多是家長決定。推動學校健康體位工作，要結合學生的父母或照顧者的力量，以及社區的資源共同推動，才能營造健康成長環境，培養學生落實健康生活。

1.結合家長力量共同營造健康環境

(1).透過聯絡簿、公告欄、家庭訪視、親師座談等機制，請家長協助學生在家落實健康飲食與生活化運動。

(2).請愛心媽媽分享：利用早自習或課外活動時段，與學生分享要如何聰明吃、快樂動，攝取均衡飲食，達成健康體重。

(3).協助學校辦理各項結合營養教育之活動，培養學生健康飲食之知能。

(4).協助各年級進行分配學校午餐的菜餚，正確給每位學生取得一份半(0.8碗)的蔬菜，並提供20分鐘以上的用餐時間。

(5).結合社區志工，提供學生走路、騎腳踏車上下學的安全上學步道，鼓勵學生用走路、騎腳踏車取代坐車，營造動態生活環境。

(6).開放校園作為社區民眾運動場所，提供家長、學生及社區民眾各項運動之場所，並可以依照社區特色，建構具社區特性之動態生活環境。

2.學校、家庭與社區共同推動健康體位工作

(1).結合學校、家庭、社區資源建構健康飲食的支持環境：

A. 鼓勵社區各種餐飲店提供多種蔬菜

B. 鼓勵社區的早餐店提供健康早餐

C. 鼓勵社區的店家提供健康盒餐或健康套餐

D. 鼓勵社區店家推動食品營養或份量標示

E. 鼓勵社區店家販售新鮮蔬果

(2).建立健康體位角色典範（role model），引領健康體位的風潮

(3).鼓勵並協助家長參與健康體位相關之活動及社區服務。

MEMO

參考範例篇

參考範例篇、學校總動員健康體位戰鬥計畫

一、計畫目的

整合教育部推動之健康促進學校模式、衛生局相關資源、社區資源以及志工家長等跨領域之資源，針對學校現有體位問題及健康需求，擬定各項健康體位推動策略，以培養學生規律身體活動及健康飲食習慣，落實健康生活。

二、執行工作內容

（一）建立跨領域工作團隊。

由校長公開帶領推動，或委託授權人辦理，並組織教務、學務、總務、家長、學生代表及社區代表共同組成健康體位工作小組，制定學校推動策略，推動學校健康體位工作。

（二）瞭解學生及教職員工體位現況。

由學校健康體位工作小組進行學生及教職員工飲食、運動習慣、學校健康政策及體位現況之分析，並進行需求評估，據以向校長提出結果報告，以瞭解學生及教職員工體位現況。

（三）研議「學校健康體位推動方案計畫」

由學校健康體位工作小組依評估結果報告，擬定適合學校之實施計畫並列入行事曆，並定期向校長進行進度報告，另於計畫實施前後進行成效評價，並提出成果報告。

（四）各校可依其特色採取多種推動策略，舉例說明如下：

1.運用自我健康管理網路系統。

（1）建立教師、學生及家長有關身體活動量及健康飲食等自主管理能力。

（2）鼓勵教師及家長共同監測管理身體活動量及健康飲食等健康行為。

2.運用健康體位教材

針對兒童身體活動與飲食相關概念，選用適合兒童用語的方式，發展出簡單易懂的教材「量身訂做的快樂減重手冊」，及「健康體位百寶箱之教師手冊」供各級學校自行下載使用。

3.辦理說明會或工作坊、學生成長團體。

4.小團體諮詢

透過個別性的諮詢，分別針對飲食與運動兩方面做評估與諮詢，並與個案共同設計個人化計畫、設定個人目標、策略。行為改變的活動階段可分為「心動前期」、「準備期」、「維持期」。營養指數方面，個案可以依目前想改變的飲食方式，選擇項目有「高纖指數」、「低脂指數」、「熱量調節」。

5.團體課程

考量學生族群在學校環境團體生活的特性，計畫執行初期，分別用三次的時間活動的時間，簡介費力的身體活動、中等費力的身體活動、健康飲食的概念，運用簡單的有獎徵答，從孩子的回覆與參與得到回饋。以有助於學生在計畫執行過程中，有必備的基本常識去判斷及選擇健康行為的養成。

6.我的健康日記

由學生及教職員工進行自我健康管理工作，紀錄每天的運動項目、持續時間、飲食中蔬菜、水果、高脂飲食攝取的份量，以掌握個人飲食及運動的現況。藉由每日健康日記的紀錄，讓家長初步了解孩子參與身體活動、飲食習慣的現況。

7.集點競賽

利用集點活動，運用個案喜愛與同儕競爭比較的心態，企圖引發個案興趣，可採取班級集點競賽、全校性集點比賽，藉此產生競爭、榮譽、增強作用，以提升全校對提升身體活動、體適能、及健康飲食的認同。

8.各校親師懇談會、家長衛教、愛心媽媽訓練

由各校自行辦理之「愛心媽媽纖體營」或社區志工訓練活動，訓練會進入各班之愛心媽媽，配合導師，運用防疫保健集點卡、快活集點卡，或午餐教育，提昇各班之體位意識及行動。

三、學生健康體位資料現況評估

由學校健康體位工作小組依據體位統計表中，填列之學生體位現況進行需求評估，據以提出結果報告，於校務會議向校長進行報告。依據結果報告，擬定適合學校之實施計畫並列入行事曆，定期向校長報告計畫進度及成果，並於計畫實施前後進行成效評價，向校長提出成果報告。

表一：○○學年國民小學一至六年級學生體位四分類之比例統計表
（衛生署標準）

(%)

縣市別	過輕	適中	過重	肥胖	過重及肥胖
本校	%	%	%	%	%
○○（縣）市	%	%	%	%	%
全國	%	%	%	%	%

表二：○○學年國民中學七至九年級學生體位四分類之比例統計表
（衛生署標準）

(%)

縣市別	過輕	適中	過重	肥胖	過重及肥胖
本校	%	%	%	%	%
○○（縣）市	%	%	%	%	%
全國	%	%	%	%	%

四、學校健康體位目標設立：

設立全校學生達成健康體位之健康指標，須包括健康行為及體位相關之目標：

（一）學生體位目標：

1.過輕比率低於全國或縣市或學校前一年度水準。

2.適中比率高於全國或縣市或學校前一年度水準。

3.過重比率低於全國或縣市或學校前一年度水準。

4.肥胖比率低於全國或縣市或學校前一年度水準。

（二）學生健康行為指標：

1.動態生活：

（1）一般學生：達到每週210分鐘身體活動量（每天運動累積30分鐘，每週運動7天）者超過37.3%；或優於縣市／學校前測水準。

（2）肥胖學生：達到420分鐘身體活動量（每天運動累積60分鐘，每週運動7天）者超過32.5%；或優於縣市／學校前測水準。

（3）課後看電視、玩電動、上網、打電腦每天小於2小時者低於47.2%；或優於縣市／學校前測水準。

2.健康飲食：

（1）每天吃五蔬果者超過9.9%；或優於縣市／學校前測水準。

（2）減少油脂攝取：每天攝取油炸物者低於22.2%，每天攝取糕餅點心者低於28.1%；或優於縣市／學校前測水準。

（3）每天喝含糖飲料者低於17%；或優於縣市／學校前測水準。

（4）每天吃早餐者超過69%；或優於縣市／學校前測水準。

3.睡足八小時者超過25%；或優於縣市／學校前測水準。

4.正確認知自己體型者超過46.6%；或優於縣市／學校前測水準。

參考網址http://hcenter.ym.edu.tw/hdss/

表三：各校設立健康體位目標一覽表

	貴校	貴縣市		全國	
		國中	國小	國中	國小
□肥胖學生達到每週420分鐘身體活動量比率增加。					28.5
□學生每天課後看電視玩電動打電腦時間低於2小時 。				42.4	50.2
□學生體育課的動態時間多於30分鐘 。					
□學生心肺適能達中等等級的比率增加 。					49.0-53.4
□學生每天睡足八小時的比率增加。					25-27.4
□學生每天吃油炸物的比率下降。				22.6	20.7
□學生每天吃糕餅點心的比率下降。				27.5	28.2

□學生每天吃早餐的比率增加。					25.8-28.7
□學生每天喝兩杯牛奶的比率增加。					45.2
□學生每天喝含糖飲料的比率下降。				17.1	11
□學生每天吃五蔬果比率增加。				8.3	15.3
□學生不用菜湯拌飯比率增加。					
□學生的學校午餐蔬菜都吃完（一拳半）。					23.5-27.4
□學生正確認知自己體型的比率增加。				45.4	51.9
□學校午餐全穀類的比率增加。					
□學校午餐高鈣食物的比率增加。					

五、基隆市10所學校的推動成果

透過結合體育、學校衛生、醫療人員，運用健康促進模式，以目標為導向，尊重適能、肥胖比例成果的彙整（如下圖）：

身體活動方面，經過一年的努力基隆10所小學有超過六成的學生做到了每週運動210分鐘，全體學生增加了9.1%、一般學生達到推薦量增加了14.4%；將近五成的學生做到了每週運動420分鐘，肥胖學生進步20%以上。全體學生了14.6%、肥胖學生達到推薦量了10.7%。基隆市國學子家長參加衛教活動後學生參與運動社團活動或團隊的比例由32.1%增加至68.8%。飲食方面，蔬果一天五份比例，前後測增加0.9%；每天吃油炸品比例增加0.6%；每天吃糕餅點心比例大幅度減少6.2%，每天喝加糖比例減少1.1%。800公尺跑走百分等級常模至中等者：前測55.9%、後測69.3%，增加13.4%。體位方面，過重、肥胖、過重以上比例分別減少0.3%、0.4%、0.7%，減少幅度不多。

圖：健康體位行動方案介入成效

附表、學校之健康體位個案管理模式

肥胖程度	體位過輕(收案管理)	體位正常	體位過重(收案管理)	體位肥胖(收案管理)
定義	BMI在該年齡、性別的過輕範圍內	BMI介於該年齡、性別過輕與過重BMI值之間者	BMI在該年齡、性別的過重範圍內	BMI在該年齡、性別的肥胖範圍內
個案管理頻率	每個學期追蹤二次	每個學期追蹤一次	每個學期追蹤二次	每個月追蹤一次
個案管理目標	1.每天睡足8小時。 2.每天累積30分鐘以上的中等費力身體活動。 3.做戶外活動晒太陽。 4.補充營養鈣質。 5.攝取適當優質蛋白質（每天2.5-4份／兩） 6.沒有過度節食行為。 7.適時就醫。	1.知識：擁有規律身體活動、健康飲食、及健康體型意識的概念。 2.活動： (1)每週有3次以上可提升心肺功能，每次持續20分鐘以上的費力身體活動。 (2)每天有累積30分鐘以上的中等費力身體，來維持目前的體位。 (3)每天看電視、打電腦、玩電動的時間少於二小時。	除了左列的目標，需增加以下項目： 1. 能確認個人體重的目標，持續的執行。 2.在前六個月，選擇一項接受度最高的身體活動目標，六個月後再增加一項 (1)每天有累積60分鐘以上的中等費力身體活動，來改善目前的體位。 (2)減少每天久坐的時間：每天看電視、打電腦、玩電動的時間少於二小時。。	除了左列的目標，需增加以下項目： 1. 維持正常的心理發展。 2.緩慢持續的使體重下降（一個星期少於0.5-1公斤以內）。每天以增加中等費力之運動、活動及減少不健康飲食調整不多於300-500大卡之熱量。 3.沒有肥胖的合併症。 4.有肥胖合併症及強烈減肥動機的學生轉介至醫療院所。

個案管理目標		3.飲食：攝取均衡飲食，養成良好的飲食習慣。 (1)每天吃早餐。 (2)每天吃五份蔬果。 (3)減少油炸物及糕餅點心。 (4)減少含糖飲料。 4.體型意識：正確認知合乎健康及自己的體型。接受自己，尊重他人的體型。 5.睡眠：每天睡足八小時。 6.環境：營造健康的學校及家庭環境。	3.在前六個月，選擇一項接受度最高的飲食目標，六個月後再增加一項 (1)減少脂肪攝取：減少油炸物及糕餅點心。 (2)增加纖維攝取：每天吃五份蔬果。 (3)減少熱量：以100大卡為單位，減少不健康食物的攝取。 4.沒有過度節食行為。	
個案管理內容	1.每個學期定期評估、監測、及記錄體位。 2.符合教育部88.6.02公布疑似生長遲緩的篩檢標準：身高<3百分位值或一年身高成長≦4公分(>5歲)發生長遲緩通知單給家長，每三個月測量體位。 3.追蹤、記錄醫療院所的診斷。	1.每個學期定期評估、監測、及記錄體位。 2.將體位及適當的相關資訊及回饋給家長及導師。 3.協助學生學會身體質量指數的計算或了解自己身體質量指數的落點及意義。 4.調查師生的健康體型意識、睡眠、身體活動量及飲食行為。 5.舉辦健康體位的親師宣導活動。	除左列內容外，還需增加以下項目： 1.對不健康體位學生提出理想體位目標及管理重點，並對主管、導師、學生及家長溝通。 2.尋求家人、親友、同學的支持網絡。 3.由學校校長、教務主任、體育組長、衛生組長及學校衛生護理師等相關人員組成「健康體位個案管理」輔導團隊。	除左列內容外，還需增加以下項目： 1.評估多元的體位狀況。 2.對需協助的學生給予個別之輔導。 3.適時轉介醫療人員。 4.運用健康體位教材、網站等工具，積極對過輕、過重及肥胖學生，提供量身訂作的諮詢，進行長期追蹤管理。

個案管理目標	4.協助生長激素缺乏、透納氏症候群、有病等學生就醫。 5.調查健康體型意識、睡眠、身體活動量及飲食行為。 6.舉辦親師生衛生教育：就醫及健康生活型態指導。		評估基本資料 1.父母肥胖與否及心血管病、糖尿病家族史。 2.腰圍。 3.血壓。 監測體重、身體活動量、飲食行為及睡眠、體型意識 1.體重。 2.中等費力以上的身體活動量。 3.步數。 4.久坐時間。 5.蔬果量。 6.高油脂食物攝取量。 7.早餐進食情形。 8.睡眠。 9.體型意識。 量身訂作個人化健康體位管理計畫 1.心動前期 ● 強調身體活動／健康飲食的好處。 ● 給予充分的時間不強迫改變。 2.心動與準備期 ● 陳指出執行相關計劃對個案個人的好處為何。	評估基本資料 1.高密度膽固醇。 2.三酸甘油脂。 3.血糖。 積極量身訂作個人化健康體位管理計畫 ● 如左 ● 達到中等費力身體活動420分鐘／週。 有合併症及惡性肥胖個案 ● 積極使用資源。 ● 積極適當的轉介小兒科、新陳代謝、心臟、遺傳、內分泌或身心等科別醫師。

個案管理目標			● 依個案感受到的困難量身訂作解決方案 ● 緩慢、堅定的開始行為改變。 ● 提供可及、合理的目標，讓個案體會成功的經驗。 ● 擬定活力計畫 頻率（F = Frequency） 強度（I = Intensity） 性質（T = Type） 時間（T = Time） ● 減脂／五蔬果／減少熱量攝取 3.行動期與維持期 ● 強調自我增強。 ● 檢討現行的飲食／身體活動行為。 ● 擺脫暫停活躍生活、健康飲食的絆腳石。 ● 達到中等費力身體活動210分鐘／週及達到費力身體活動每週3次、每次持續20分鐘、心跳達到140分鐘。 ● 增加一種健康飲食的內容。 ● 強調運動傷害的預防／過度節食的傷害。	

一、如何結合健康促進學校模式推動健康體位工作

(一)、什麼是健康促進學校

1986年渥太華健康促進憲章中提出「健康的生活環境(Setting for health)」，強調建立實務工作的聯絡網及計畫來創造健康的生活環境。1995年起，世界衛生組織以「學校應該是一個健康的生活環境」的理念，將健康促進的概念融入學校衛生工作，積極倡導及推動健康促進學校。

以健康促進學校為策略，推動活躍生活，是時勢所趨，世界衛生組織有鑒於各種形式的身體活動是增加個人及社區健康最經濟的方式，於1977年推動Global Initiative on Active Living，結合世界各國與相關組織，致力於傳播身體活動相關知識、營造促進身體活動的生活環境、並協助制訂與推廣提升身體活動政策，期望將身體活動融入日常生活中，提升各年齡層與各族群在各種環境的身體活動量，包括在學校、社區中、老年人、殘障者、與職場之身體活動，希望提升世界各地居民的身體活動量，以增進全球民眾的健康。

在世界衛生組織的健康促進潮流下，健康促進學校計畫開始受到歐美國家的重視，我國也於民國90年，由教育部提出學校健康促進計畫，緊接著衛生署也在91年提出學校健康營造計畫，其精神與內涵是希望透過整體環境營造學校健康，建立「學校－家庭－社區」之夥伴關係。藉由夥伴關係建立之可行策略，透過相關組織，規劃長期合作模式，確立需求與資源，落實社區課程教育，並透過社區參與，達到學生以及社區整體健康。

對學校而言，照顧兒童和青少年成為國家寶貴人力資產的責任十分重要，必須採取一種包容全校人員健康、需求和能妥切運用各項促進健康機會的策略。一所學校必須能持續的增強它的能力，成為一個有益於生活、學習與工作的健康場所，並且能做到下列事項：

結合健康和教育的行政人員、教師、教師聯盟、學生、父母、健康服務提供者及社區領導者，共同努力使學校成為健康處所。

努力提供健康的環境，健康教學和健康服務，並結合學校和社區的發展計畫，提供員工健康促進計畫，營養及食品安全計畫、體育休閒活動的機會、提供心理諮商和社會支持及心理健康的計畫。

實施尊重個人福祉與個人尊嚴的政策，提供多種管道的成功機會，並且感謝個人的努力與成就。

同時促進學生、學校人員、家庭和社區人員的健康，並和社區領導者共同努力，幫助他們了解社區的作法，對健康和教育品質強化或危害的程度。

努力去促進學校人員、家庭和社區成員及學生的健康。健康促進校園強調整體的健康及全面的健康促進，依世界衛生組織的架構倡導健康促進學校應包含：學校健康政策、健康服務、健康教育課程及活動、學校物質環境、學校精神環境、和社區關係等六大範疇。

(二)、健康促進學校六大範疇

健康促進學校有六大範疇的策略，重點在於要以學校本身的資源擬定不同多元策略，但中央、縣市及學校仍應規畫出可行有效的目標，才會綱舉目張，在學校、縣市、及教育部也才有一定的證據了解執行的成效，如圖四。

圖四：規畫有效的目標，發展多元本土策略，運用健康促進學校六大範疇圖

（三）、結合健康促進學校模式推動健康體位工作之步驟

1.學校健康生活動起來的政策

（1）全校推動模式

A.成立健康促進委員會：由校長擔任主任委員，教學、或訓導主任擔任副主委，家長會長擔任首席顧問，與其他行政人員及護士、教師及社區資源代表共同組成。

B.透過學校健康促進委員會進行現況分級及調查，評估需求。

C.制訂提升體適能之策略：配合議題決定目標及實施方法。

D.建立專門體適能不良個案之輔導機制。

E.調整學校作息：增加晨間活動時間、增加課間活動時間，推動有效健康體能活動、增加午餐教育時間。

F.研擬相關規定：召開學校健康促進委員會，研商學校健康促進計畫，並依據計畫期程， 提供人力物力，建構更完善的健康促進環境。

G.強化組織機能：藉由工作團隊、人力配置、工作分工、專責運作，提升行政服務品質、聯結社區資源，建立和諧健康的校園文化。

（2）學校現況分析

藉由完整自我評估與檢視，針對校園現況擬定行動方案，加以推行。

（3）擬定行動計畫，並納入學校年度工作計畫。

A.校園健康體適能、健康促進教育活動宣傳：提供體適能、健康體位、健康飲食及午餐教育等宣傳海報、影片、文章及講座，於各校園對於學生及家長進行宣導。

B.辦理教師、社區民眾促進健康系列講座。

C.於課間活動進行健身操活動。

D.舉辦踢毽、跳繩、呼拉圈、躲避球、足球、路跑等活動競賽。

E.舉辦體適能、健康飲食之創意競賽。

F.成立學生運動社團，例如:「體適能活力班」。

G.推展各式健康活動(包含學校特色－如路跑活動及有機菜園)，分析及記錄，增進師生健康知能與行為，增強親、師、生互動關係與家長及社區對學校的支持與合作。

2.建構學校健康之物質環境：校園健康體適能環境評估、營造。

(1) 推動模式

A.協助各校園健康體適能環境評估，輔導校園提出「教育部補助學校設置樂活運動站」計畫申請。

B.提供更多元化教材(如參考資料15 教材教具遊戲)，吸引學生加入運動行列，提升健康體適能。

C.透過學校各管道（網站、心橋、廣播、海報文宣等）引導學校成員及家長的關心及參與。

(2) 如何改善致胖環境

環境包含日常生活周遭食衣住行的範圍，而為了探討環境對於肥胖的影響，可分類為致胖環境(obesogenic environment)，指影響個人或群體肥胖的各種生活環境、機會或情況，而致瘦環境(leptogenic environment)則為相反。而其機制可藉由巨觀的致胖環境（物理、經濟、社會文化、政策環境）及微觀的個人因素，影響家庭、社區、社會、國家的健康行為（飲食及身體活動行為對能量的攝取或消耗），進而導致兒童及青少年的肥胖（詳如圖四）。可見環境對於肥胖的影響甚鉅，而兒童及青少年每年有180天以上的時間待在學校中，所以營造健康的學校環境變成一項重要的議題，故以下針對如何建構校園飲食環境及校園運動環境分別做闡釋。

A.影響體位的環境，包括校園飲食環境篇及運動環境

a.校園飲食環境篇

(a.) 學校政策

I. 不販賣高油、高糖分的零食或飲料：學校方面對販賣的物品應做好監督的責任，嚴格把關進入校園內的任何食物或飲料。

II. 配合宣導活動：應主動配合宣導健康飲食相關的訊息，並將宣導活動列入常規事項，定期宣導。

III. 在職進修：將營養相關課程列入老師在職課程之一。

IV. 在聯絡簿上增加可記錄五蔬果及吃早餐的選項。

V. 舉辦認識健康飲食競賽活動：在宣導期後，可辦理此類活動、競賽加強學生對宣導內容的記憶。

VI. 有辦理營養午餐的學校（不管是外包或是自營），可以對食物的製作過程加以管理，例如要求每星期油炸食品不可以超過幾次，每天應包含多少份蔬菜等。

(b) 營造學校支持性環境

I. 在教室內張貼健康飲食的圖片。

II. 不放置販賣機。

III. 營養午餐符合提倡標準。

IV. 學校內不販賣高熱量食品或垃圾食品。

V. 舉辦慶典類活動時，也應避免不當食品進駐或販賣。

VI. 不以食物鼓勵學生。

(c) 社區層面

I. 健康結盟：學校可對周圍的商家做調查，若是注重健康飲食的商家，可與之成為結盟關係，發給貼紙或象徵性物品，鼓勵學生往這類商店做消費。

II. 購買有營養標示或健康標章的健康食品，並告訴店家，你喜歡這些食品。

III. 告訴便當廠商，他現在賣的餐盒蔬果不到二份。

IV. 舉辦學子廚房教學：可以在放學後或假日時舉辦，一方面可宣導相關知識，一方面鼓勵父母參加，增進親子關係。

V. 舉辦親子廚藝競賽或是學子廚藝競賽，增加學習的動力。

b.校園運動環境篇

(a) 學校政策

I. 設立目標、追蹤獎勵

1. 每天活動30分鐘，每週運動3次、每次持續30分鐘，並加以登錄。

ii. 推廣跑步一百圈活動，讓小朋友在一學期之內跑走操場一百圈。

iii. 請體育老師登錄小朋友規律活動、運動時間，列為部份體育成績。

iv. 進行不可能的任務大挑戰，自己每天活動30分鐘算一點，說服爸媽、爺爺奶奶一起活動，各增加一點，來算積點數，做班際比賽。

II. 運用聯絡簿

i. 增加動態回家作業一至二單元，例如：跳繩五分鐘、上下樓梯十分鐘、跳舞十五分鐘、騎腳踏車二十分鐘、家庭打掃三十分鐘等。

ii. 將身體活動列為假日功課，例如：認識社區運動場、公園；假日遊山玩水90分鐘、運動30分鐘。

iii. 假日增加親子身體活動欄作業。

iv. 記錄課後看電視、打電腦、玩電動的時間。

v. 寒暑假另外出踏青功課。

vi. 提醒家長，選安親班時，注意有無活動空間及安排活動時間。

vii. 小朋友精神不好時，全班站起來做伸展操。

III. 調整學校作息時間

i. 將一、二次下課時間延長至十分鐘以上，讓小朋友有充裕時間做活動（十分鐘以上的運動對健康才有幫助）。

ii. 晨間活動、自由活動、下課時間，儘量鼓勵小朋友走出教室活動。

iii. 增加學生自編的課間操，可以在下課時播放輕快的音樂，讓全班動一下。

iv. 早自習改成早運動，挪出部份的時間讓小朋友活動筋骨。

v. 拿彈性時間來進行競賽或團體遊戲。

vi. 考完試，辦理快樂一天活動時，增加大地遊戲及體力活動。

IV. 在學校營造支持性環境

i. 廣設體能、運動社團，並鼓勵學生參與。

ii. 在教室內張貼伸展操或健康操的圖片。

iii. 閉路電視放映各班自創健康操。

iv. 操場邊加設飲水設備。

v. 增加、分散設置運動、遊樂設施，檢查設施安全。

vi. 改善學校的設施，如：提供女生換衣服的地方、淋浴間、規劃健行步道等。

V. 社區層面

i. 小朋友做社區服務，不但可促進社會化，也能擁有足夠的身體活動量。

ii. 跟公益團體一起舉辦活動，互相支援人力、物力。

iii. 在這社區裡成立一些運動的社團。

iv. 結合愛心媽媽、爸爸及商家，鼓勵小朋友走路上下學或騎腳踏車。

v. 設立家長、教師、社區人士之間的定期運動比賽，增添樂趣與活動，更可以激發小朋友的興趣。

vi. 找運動志工來指導學生課後運動。

3.建構學校友善之社會環境：

透過個人、班級、家庭及團體的活力計畫競賽，激發個案及參與者的競爭意識，主動樂於上網參加活動，因此將透過體適能網、健康體位網了解個案的參與頻率。了解個案的體適能改變量、個案的身體活動量改變量、了解個案的健康飲食改變量、了解個案的健康指標。

（1）創造學校氛圍

在兒童肥胖防治，學校更扮演重要角色，因為它是學童活動時間最長久的場域。因此在學童肥胖防治中學校扮演諸多角色，包括學童飲食管理，學校與家庭親師間的溝通與支持、福利社販售食物及產品、學童午餐內容及鄰近學校飲食店合作等均有關。此外在體能活動方面，包括體能活動課程規劃、內容及設施等，課間體能活動規劃與執行及課後時間（after-school）體能活動規劃內容與執行配合，都是需要父母、家庭及社區環境配合，才能達到其效果。另外飲食營養與體能活動課程的相關內容、師資培養及環境規劃與政府的政策預算及規劃等相關配套措施有關，沒有政府一致且長期性規劃是無法預見其成效。有關肥胖學童的健康師

檢，因其內容、經費、規劃及效益等亦需要學校的全力支持才可能達成。總之，學校應提供一致的相關健康飲食及規律運動環境。

(2) 課程調整

為了落實健康體位的觀念在多項課程活動中，可結合不同領域的課程，將健康體位的觀念融入在課中，例如：

A. 體育課宣導「活躍生活的行為指標」：體育教師（主導）、班導師（協助）

B. 健康教育課宣導「健康飲食及優質睡眠」：健康教育教師（主導）、護理師（協助）

C. 數學課練習算BMI：數學教師（主導）、護理師（協助）

D. 資訊課上網填寫健康體位問卷、玩遊戲

E. 能讓學生輕鬆且長期地記住健康飲食策略，我們在這邊提供了簡易的「每天少吃100卡，一年可減5公斤」的口號，尊重學生個人隨時喜好，挑選他們每天都吃、但可忍受不吃(或少吃)的食物，例如：

(a) 少喝一份250 cc含糖飲料

(b) 少吃一大湯匙飯

(c) 菠蘿麵包由天天吃改為三天吃一次、蜂蜜蛋糕改為水果

(d) 炸排骨改滷排骨、炸魚改蒸魚

(e) 少喝1/2瓶蘋果西打（一瓶=350 cc）

(f) 少吃1/3杯冰淇淋（小美冰淇淋 200 cc）

(g) 少吃1/4包泡麵或是1個統一布丁

(3) 校園飲食環境篇，例如：如何選擇健康早餐的組合

吃早餐不僅對健康有利，對學習也同樣有好處。一般來說，上午學習能力佳，身體消耗相應也多，認真吃好早餐能使人精力充沛，增加專注度，使整個上午的學習都富有效率。專家還指出，吃早飯能夠改善和提高記憶能力。

2009年日本以系列腦力訓練著作聞名的東北大學加齡醫學研究所教授川島隆太，以400名大學生為對象所進行的「早餐相關意識與實況調查」發現，習慣吃早餐的學生中也有51%順利考取第一志願，74%為應屆考取；另有53%覺得「學生生活相當充實」，還有50%認為「自己用功唸書」。而沒有吃早餐習慣的大學生，上述各項目的百分比僅止於個位數到10出頭而已。顯見早餐對於學生之重要與必要性！

學校因具有學術及生活教育之任務與信譽，所遵循的營養原則及容許販賣之食品將受到學生、家長及社會的信任，具有示範及背書的深遠影響。學校是推廣營養教育的重要場所，校園供應食品除了衛生安全之外，必須重視營養品質，並且傳遞正確的營養訊息。因國小階段學童的年紀很難去選擇對身體健康有益的飲食，可能會偏好速食、碳酸飲料、油炸食品，或者有偏食現象。為培養學生正確的口感喜好與飲食習慣、提供學生良好的健康飲食環境，學校的營養午餐是由各校的營養師專門為發育中的學生準備，除了有豐富的營養外，更考量均衡攝取，能改善學生的營養狀況，促進正常發育，讓學童吃進去的不僅是熱量，更是能量。

政策制定為對抗兒童及青少年肥胖盛行最重要的一道防線，校園政策包括學校餐飲的供應及監測，無含糖飲料的校園環境（從小學到大學）等，均為校園重要政策方向。

根據民國92年所佔公布的「學校餐廳廚房員生消費合作社衛生管理辦法」，第十三條第三項公告飲品及點心範圍：飲品及點心食品一份供應量之熱量應在250大卡以下，其中由脂肪所提供之熱量應在30%以下（但鮮乳、保久乳、蛋及豆漿得不受上述脂肪熱量比例限制）；添加糖類所提供之熱量應在10%以下（但優酪乳、豆漿之添加糖量可佔總熱量之百分之三十以下）；鈉含量應在400毫克以下；校園烘焙食品（麵包、餅乾、米製品）油及糖所提供熱量之總和不得超過總熱量之40%，且油、糖個別所佔之熱量亦不超過總熱量之30%。

(4) 校園運動環境篇

A. 體育社團

在各級學校中，都有設置各種體育社團，課餘時間加入體育社團的練習也是增進身體活動的機會。學校常見的體育社團有：

a. 中小學校：田徑、籃球、羽球、排球、游泳、手球、網球等。

b. 高中職校：除上述常見社團之外，還包括舞蹈、登山、攀岩等多元化社團。

B. 課間活動範例

下課時間只有短短的10分鐘或15分鐘，除了上廁所與喝水之外，也能作一些身體活動，範例如下：

(a) 促進頭腦清醒的活動

(b) 協調運動

在國小校園中，可以常見許多大型的遊戲設施，提供學生在上面攀爬、盪鞦韆、平衡行走、奔跑跳躍、由上滑下與單槓懸吊等各種肢體遊戲。利用課間時間，與同學在遊樂設施玩耍，可以學習良好的身體協調動作，也能使學生在遊戲中培養專注、靈敏的思考與反應。課間時間的遊戲，除了有生長發育與健康效益之外，同時也

圖片取自：澎湖縣內垵國小

(c) 球類遊戲

課間時間與同學在學校玩球類遊戲，除了丟擲、接握與閃避的身體動作之外，也有訓練團隊合作、戰術思考的層面。藉由球類遊戲的互動引發樂趣，轉移注意力，釋放掉課堂中所產生的沈悶，使得下一堂課開始的時候，有更佳的學習狀況。

(d) 快步走路散散心

若平常上課壓力大，課間時間不想太勞累，也可以選擇和同學去校園快步走走、聊天散散心，抒解一下緊張的心情。快步步行可以讓腿部的肌肉收縮，把久坐所沈積在下肢的血液往上輸送，促進血液循環讓腦袋思緒更清晰。

(e) 上課前的緩和活動

I. 走路：

1. 快步走路10分鐘可累積一次有效的中等費力活動，走路上下學很容易達到這樣的目標。上下學走路總共至少可以累計20分鐘中等費力活動，在當天再找出一個時間多作10分鐘中等費力活動，就達成一天的身體活動建議量。

ii. 假如是搭乘大眾交通工具，或是家長接送的學生，或許也能考慮提早下車，花10分鐘的時間快步走路上學，不但身體健康又有活力。

II. 騎腳踏車：

1. 輕鬆騎腳踏車10分鐘可累積一次有效的中等費力活動，走路上下學也很容易達到這樣的目標。結合日常生活，在每天上下學的過程中順便作中等費力的身體活動。

C. 辦理學生競賽活動

(a) 運動競賽：

I. 地區民俗類：學期間舉辦踢毽、跳繩、拔河、呼拉圈、舞龍舞獅或原住民特有舞蹈活動等。

II. 一般競技運動類：體育組定期舉辦小型躲避球、羽球、足球、路跑等各種校園班際競賽，引發學生在課間或彈性時間自發性練習，增加日常身體活動量。

III. 舉辦校內與社區的運動大會：依學校政策規定，定期辦理年度校內暨社區運動大會。以趣味競賽或團隊的競技運動，瞭解家長本身與學子們的身體適能的現況。不但直接促進社區家長與學校職員、學生的感情，並能引發重視健康生活與規律身體活動的重要。

(b) 體適能競賽：

I. 月競賽：在每學期剛開學時，辦理班級的體適能每月競賽，每個月指定1～2項體適能項目（例如：800公尺跑走、坐姿體前彎、立定跳遠等5項）。鼓勵學生在日常生活中加強自我較弱的體適能項

目，每個月體育教師在體

II.學期競賽：上述的月競賽，累積一學期的測驗剛好完成教育部政策所要求的每學年度體適能測驗。各年級與各班級作總排名，表現優者予以獎勵(參考資料26 獎狀樣本)。

(c) 健康飲食之創意競賽：

I. 每週生活飲食規範：

在班級的彈性課程中，由愛心媽媽及班導師使用「量身訂做的快樂減重手冊」、「健康體位百寶箱之國小版教師手冊」教材，引導學生瞭解健康飲食的意義及日常生活中所能作到的健康飲食行為。以週為單位，引導學生分組自發性約定本週的健康飲食規範，例如：第一排的同學決定本週要減少吃含糖飲料與油炸食物，然後用「魔法集點卡」的方式每日紀錄，小組同學相互檢查。

C. 鼓勵社團參與

高中職生開始每週有固定的社團活動時間，鼓勵學生盡量加入身體活動量大的社團。除了藉此彌補平時不足的身體活動之外，也可以培養新的休閒活動的技能。藉由興趣的培養，促進學生自主運動的動機。

E. 豐富健康網絡

電子化數位時代的來臨既是不可遏趨勢，為增加有利行為改變的環境，教材應搭配適性媒體，發展出適齡、有吸引力的數位化諮詢系統。配適諮詢「個案管理」方案(Patient-centered/ Physician-based Assessment & Counseling for Exercise & Nutrition, PACE+)是由San Diego State University發展出來提升身體活動、營養的評估諮詢工具，周全、簡易且操作方便，可用於個案管理。此方案發展至今，由受過訓練之健康人員執行，對成人及青少年皆有良好成效。PACE+完整考慮身體活動與飲食，並兼顧行為修正，於2003年由劉影梅博士取得版權並翻譯為中文版。經過廣泛收集國內相關文獻，舉辦專家會議，將成人版配適方案大幅修

廣泛收集國內相關文獻，舉辦專家會議，將成人版配適方案大幅修正，以符合台灣國情的生活習慣，完成本土化之兒童、青少年配適諮詢方案，適合在校園推廣。目前已初步證實兒童及青少年健康體位配適諮詢「個案管理」方案，對過重的學子及國中生的體位及身體活動量之改變均有成效。

除了各縣市的健康檢查資訊系統、體適能網之外，全校或縣市學生達成以下健康指標，可在此網址查詢：http://hcenter.ym.edu.tw/hdss/ 此網站中可將自我健康管理網路系統運用於：

(a) 運用增加頻寬之健康體位網，以利師、生、家長順利運用自我健康管理網路系統，自我管理身體活動量及健康飲食等健康行為。

(b) 運用增加教師及家長之入口，以鼓勵教師及家長共同監測管理身體活動量及健康飲食等健康行為。

(c) 運用學校、縣市群組之網路後臺線上統計管理介面。

4.強化健康的生活技能

(1) 個人落實健康技能的方法，例如設定目標，作出健康決定，毅力，拒絕誘惑

(2) 生活技能在不同領域課程中之實踐，提供教案及範例說明，例如體育、藝文及班會等。

(3) 辦理健康體位工作坊。

培訓具身體活動與飲食方面評估知能，且能給予處於不同心理準備階段的學生個案，設定個別化的目標與計畫，以及懂得運用「量身訂做的快樂減重手冊」、「健康體位百寶箱之國小版教師手冊」教材之種子教師及愛心媽媽。工作坊的內容如下：

(4) 依據縣市的特性，宣導縣市的健康策略。

(5) 培訓種子教師如何依據不同健康體位學生的特性，編訂健康促進計畫、活動與評值的方法，並融入學校課程（健康與體育課程）與例行活動（健康檢查、親師懇談等）。

(6) 培訓學校衛生護理師、體育教師、營養師及衛生組長等人，對體位不良學生進行個案管理。

5.提供完善的健康服務

（1）健康中心於學期初測量學生身高、體重後，體位異常者發給通知單：建立個案管理專案，實施飲食狀況、身體活動情形之前測、後測等調查。實施運動以及飲食指導，以培養運動習慣及良好的飲食習慣。

（2）針對病理性體位異常個案，輔導協助轉介至專業醫療院所。

（3）定期查核營養午餐供餐情形。

（4）邀約體適能、體位不良個案之家長：學校邀約體適能、體位不良學生之家長，進行如何改善體適能、體位不良等健康指導。

（5）對體適能不良的學生進行個案管理。包括評估：諮詢、介入：與評值追蹤，介紹如下：

（6）評估：對學生及家長進行體適能檢測，配合專家評審會議所設計出來體適能、健康體位網站專業電子問卷內容，可以透過Flash互動式多媒體網頁設計功能，製作符合電子問卷主題的情境場景，並以有趣、活潑且逐題發問的方式，吸引答題學生的專注力及引起興趣，可以提高電子問卷的答題率與完整性，對學生的體能、體位、身體活動、飲食、自信心能有完整的了解與掌握。

（7）諮詢、介入：配合專家評審會議所設計製作的互動式電子問卷線上評估、線上訪問、評估單列印、及專家回饋建議等線上互動學習流程，以提供答題學生對於運動及飲食的線上專家諮詢系統服務。

6.與社區互動成長

肥胖是由於個人飲食習慣、身體活動及生活型態等因素所引起，因此減輕體重並加以維持有其困難度，越來越多證據顯示：基因對肥胖的影響力很大，而環境對肥胖的影響力深遠。就兒童發展觀點而言，行為養成是循序漸進的，每一個發展階段對於未來的發展都有持續性的影響：家庭環境中，父母親的飲食習慣、家庭支持、父母對體重的關心，父母督導兒童的體重控制行為等，能

使行為改變的效果更為顯著。

為了將正確的飲食習慣及增加身體活動能更落實於學生日常生活中，除了營造健康的校園生活環境，更需要家長及志工團體的參與，讓學生能夠動的好、吃的巧、有自信，成為有競爭力的新世代。

（1）班導師

A. 配合現有教育、聯絡簿、親師座談等機制，提醒學生落實動態生活、健康飲食，協助家長輔導學生在家飲食與運動計畫。

B. 營養師、衛生所

（a）辦理社區與學校親子動態系列活動，規劃具有社區特性之動態生活環境， 推動健康飲食環境，建構健康的社區。

（c）結合社區機構辦理促進健康活動與宣導。

（2）社區關係:社區結盟

例1: 學校活動中心、健身房相關機構合辦活動

例2: 結合公益團體互相支持人力、物力

例3: 結合社區力量設置體能、運動社團、或課後運動輔導

例4: 結合愛心媽媽、爸爸及商家，以鼓勵學生提早下車或騎腳踏車、走路上學

例5: 母親節親善攤販（媽媽吃了會長壽）

例6: 學生找出街道不平、積水、太暗處，通報里長、公園路燈管理處

例7: 設立家長、教師、社區人士之間的定期運動比賽、球隊等

例8: 在年貨大街表演踢毽子

社區環境的支持與改善是肥胖防治工作及政策的重要一環，社區防治的工作內容包括硬體設施的普及以及智能提升活動等方面，其範圍包括一般社區及工作職場等。而在硬體設施如社區公共空間、綠地、公園及街道等規劃均應考量到體能活動的方便性與安全性，如此才能使社區民眾及兒童有充分且安心的活動空間。在工作職場中設置體能活動中心或相關體能活動安排與規劃，均有助於提升員工工作職場體能。在智能提升中如社區飲食營養講座及健康促進活動規劃，都以增進社區民眾的相關智能為主，如此可使家庭、學校或工作職場

有更多的飲食營養及體能活動的知識與技能並落實於生活。

二、國內外實證基礎之健康體位推動策略

(一)、國內外健康體位策略

根據1989年美國行為危險研究調查報告的數據顯示，嘗試減肥的人之中，約有10%的人只靠運動，31%的人則是使用飲食控制（Dipietro, Caspersen, Ostfeld, & Nael, 1993）。青少年正屬於身體發育最快的時期，飲食控制以降低熱量為主，但是熱量過低也會造成一些副作用的產生如肌肉量流失、水分與電解質的不平衡、酮中毒，嚴重的話會有心臟肌肉減損(游素玲，2000)，要達到健康安全而有效的減肥，是需要透過均衡的飲食、適當的運動、行為的改變（劉倖吟等，2003）。運動與飲食控制可以增加能量的消耗，相關的研究指出，短期的體重控制計畫介入（三個月內），運動對降體重的效果不顯著，但飲食控制的效果較明顯，而長期的體重控制計畫並需透過運動與飲食並重，可增加體重控制效果及預防復胖（Jakicic, & Gallagher, 2003）。

Miller等人在1997年針對飲食、運動、飲食加運動三種方式對體重控制的影響做整體的分析(Miller, Koceja, & Hamilton, 1997)，篩選1969到1994相關的文獻，結果發現受試者平均40歲左右，中度肥胖以上，BMI 33.4，減重期限約16週，運動組、飲食組、運動加飲食組所下降的體重分別為10.7、2.9、11.0公斤，追蹤一年成效分別維持56%、53%、77%，追蹤個案減去的體重，飲食加運動組成效仍然較為顯著。

運動與飲食的介入是許多學者所建議的方法，研究中發現肥胖學童從事不同類型的飲食控制與身體活動後，介入後超出標準體重百分比明顯下降(Epstein, Valoski, & Vara, 1995)，國內針對年輕族群的減重研究衆多，陳麗玉(2001)的研究結果發現，運動訓練加上飲食行為改變使肥胖學童在臀圍、體重、身體脂肪百分比明顯降低。以八週減重計畫，每週三次跑步訓練，並配合飲食控制，在體重、BMI、五部位皮脂厚度方面，皆有改善的情形(陳元和、林正常，2001)。再者，李翠娥(2004)以15-18歲肥胖女生做八週飲食與運動課程的介入，也發現對於健康體適能的測量、肥胖生理指標，如體重、皮脂肪厚

度都顯著的進步。

（二）我國推動健康促進學校之現況

九十三年度教育部與行政院衛生署共同推動「健康促進校園計畫」，向下紮根、提高學童運動參與機會、養成規律運動參與行為習慣，其目標在增進學童身心健康、提升生活品質。教育部體育司自民國九十三年起推動「中小學生健康體位五年計畫」制定符合本土中小學生族群，特殊需求的身體活動與健康飲食指標與目標，以期營造動態生活均衡飲食之健康體位優質環境，並逐年降低學生過重、肥胖的比率（劉影梅，2006）、 96年開始全面推動「快活計畫」（快樂運動、活出健康）。積極推動之健康促進學校，也成為推動校園學生體位管理，增加身體活動、健康飲食的重要平台。

我國推動健康促進學校發展簡史如下表：

年代	重要事績
2001	教育部開始推動「學校健康促進計畫」
2002	1.行政院衛生署開始推動「學校健康促進計畫」及「學校健康營造計畫」。 2.2月6日，「學校衛生法」公佈施行。 3.4月24日，教育部長和衛生署長簽署共同文件，宣示合力推動學校健康促進計畫。
2003	1.行政院衛生署著手編印「健康促進學校工作指引」（委由中華民國學校衛生學會編纂）。 2.教育部與衛生署合作舉辦「健康促進學校」國際研討會。
2004	1.行政院衛生署委由中華民國學校衛生學會推動「健康促進學校輔導計畫」。 2.9月13日教育部與行政院衛生署召開簽署共同推動健康促進學校記者會，其內容如下： (1) 宣布教育部與行政院衛生署於各縣市共同推動。 (2) 結合家長、教師、校護、民間團體等代表，建立健康促進學校之伙伴關係。 3.教育部第一階段選定五十所國民中小學，開始推動健康促進學校計畫，並委託經國管理暨健康學院推動「健康促進學校訓練暨評價計畫」（93.11.1~94.8.31）。
2005至2008	1.2005年300所學校，2006年500所學校，2007年500所學校， 2008年全面推動。 2.推動健康促進學校支持網絡

於政府推行健康促進學校過程中，利用以下實例分享護理人員，是如何可有備受肯定之舉動。

實例簡介一

由學校護理人員，採取易於執行、方便性、具個別性介入措施，來促進學生之身體活動量及健康的飲食。配適諮詢系統由美國San Diego State University發展，完整考慮身體活動、飲食與行為修正三層面，由陽明大學劉影梅博士取得版權並譯為中文。江季蓁、劉影梅(2006)研究中應用「青少年配適諮詢系統」，於過重國中學生探討其成效，以台北市某國民中學三十位過重學生為對象，運用青少年配適諮詢系統，介入十二週。研究結果發現，過重學生身高及體重均有增加，但腰圍與肱三頭肌皮褶厚度減少；在校期間身體活動及體育課實際活動時間增加，一週費力身體活動增加45分鐘，一週走路時間增加35.2分鐘。透過量身訂作的目標設定與諮詢，可以具體促進青少年的健康體位與身體活動量，是忙碌校園中可行之方案。

實例簡介二

吳佳珊、劉影梅(2006)研究中，以學校行政人員主導，學校護理師為輔，共同擬定執行計劃，提供小學四、五年級學生一學期每週2次，每次30分鐘之民俗「踢毽」活動，並運用行動研究法了解：推動「踢毽」過程中，在健康促進學校六大面向之標準達成的狀況，及了解推動「踢毽」活動後之短程成效，推行為期五個月的踢毽計畫後，學生的身體活動自我勝任能力顯著增加($p<0.001$)，學生平均增加每週64分鐘中等費力以上的身體活動($p<0.015$)，女生增加的幅度更加顯著，連費力的身體活動也增加了將近30分鐘/週($p<0.034$)。達60及90分鐘費力身體活動推薦量的學生增加3.5%及4.5%。並利用區辨理論於過程評值中，發現在校園推動以「踢毽」為策略的健康促進學校方案，有許多重要的影響指標：如校長的積極參與，形成政策，結合課程委員會成立推動組織，以及將議題融入課程、教學活動及學校生活作息。因此可見健康促進學校計畫要成功，單打獨鬥的獨立作業，不如運用政策，與現有組織共同運作，營造活躍的生活環境，方可長可久。

實例簡介三

以胡淑華、劉影梅（2010）研究中，其採目標為導向、各校特色為本位，發展多元方案，加上環境改造、個案管理，為國小4、5年級學童提供四個月額外之學校本位多項身體活動機會（如樂樂棒球或路跑、跳繩、踢毽等），及健康飲食行為修正（少糖、少油、低熱量），藉由學校師長推動健康促進、增加學童的興趣，落實學童活躍生活、健康飲食，本研究採類實驗雙組前後測研究方法，以某市教育處98學年度「跨領域提昇體適能試辦計畫」重點輔導學校，健康促進學校校群中六所國小全體學童及肥胖學童為對象。實驗組：A、B、C三所國小，全校學童、老師及家長接受一次增加身體活動量及健康飲食、健康促進教育課程；針對肥胖學童進行四次增加身體活動量及健康飲食、健康促進諮詢課程，以個案管理為介入措施，共計收案65位肥胖學童。對照組：另D、E、F三所國小，全校學童、老師及家長接受一次增加身體活動量及健康飲食健康促進教育課程，對於肥胖學童並無任何介入活動，共計收案44位肥胖學童。運用問卷調查、實地觀察等多元的方式，在四個月後比較兩組學童健康生活型態差異。肥胖兒童各項健康指標：實驗組、對照組平均身高、體重皆有成長且有顯著差異（P<.001）。實驗組身體質量指數(body mass index，BMI)前後測下降0.3；腰圍前後測下降0.2公分；臀圍前後測下降0.5公分。而且肥胖兒童行為改變：每天沒有吃油炸食物的、沒喝含糖飲料、沒吃糕餅點心、每天運動30分鐘/天、每天飲食減少100大卡/天、每天運動增加100大卡/天皆有明顯進步，且達統計上顯著差異。於此實例中，為結合公共衛生護士，佐以跨領域團隊，包括配合衛生局、衛生所、教育處及各級學校，全員力量共同推動之，形成該縣別具地方特色之推動模式，未來將以此為基石，於全國逐一推動。

學校護理師是每個人在學習過程中的健康守護神，近年來教育推行學童相關健康促進計畫如：學童體位控制計畫、健康促進學校計畫，皆與學校護理師有直接或間接性的關聯，如何在計畫中發展自己的專業角色，提供學童、學校教師甚至是社區民眾更佳的健康服務或是健康環境營照都是重要議題，且需配合地方教育行政機關「學校衛生訪視指標項目內容」中訂定，各校需協助「推動中小學生健康體位計畫」鼓勵各級學校結合活躍生活、健康飲食、體型意

識，提供多元完整的健康體位計畫，並逐年加重計分比例，喚起各級學校重視此議題，導正對於健康體位的看法。

（三）身心健康並重

在推動健康體位工作過程中，除增進身體健康外，應注意教職員工自身及學生心理方面健康之狀態。

附錄二、網路資源篇

網站名稱	網址
行政院衛生署國民健康局	http://www.bhp.doh.gov.tw/
行政院衛生署食品藥物消費者知識服務網	http://consumer.fda.gov.tw/
行政院衛生署青春營養秘笈	http://plan-consumer.fda.gov.tw/young/
行政院衛生署國民健康局-健康99衛生教育網	http://health99.doh.gov.tw/
健康體位網	http://www.ym.edu.tw/active
智慧生活家網	http://healthlife.cybers.tw/
臺灣健康促進學校網	http://hps.giee.ntnu.edu.tw/
行政院兒童E樂園	http://kids.ey.gov.tw/
中華民國肥胖研究學會	http://www.ctaso.org.tw/
臺灣營養學會	http://www.nutrition.org.tw/
馬偕紀念醫院營養課	http://www.mmh.org.tw/nutrition/
董氏基金會食品營養組	http://www.jtf.org.tw/
世界衛生組織健康促進網	http://www.who.int/
King net 國家網路醫院	http://www.kingnet.com.tw/
香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心	http://www.cuhk.edu.hk/med/hep/c_index.html
美國疾管局健康體能	http://www.cdc.gov/physicalactivity/
美國健康促進及健教知識網	http://www.dhpe.org/
美國健康促進期刊	http://www.healthpromotionjournal.com/

MEMO

參考資料篇

參考資料篇

參考資料1 成果評估表

學生要了解如何自主管理自己的體重，可以上健康體位網(www.ym.edu.tw/active點選中學子健康體位)，並獲得免費個人健康檔案、回饋；及有趣的玩具。家長及教師也可以使用哦！

學校鼓勵學生使用可獲得個案管理資料，了解學生的進步情形。內容包括：

名稱	內容	描述	使用對象、時機	回饋
「認識自己」	四份問卷 「身體質量指數」 「活躍生活指數」 「健康飲食指數」 「體型意識指數」	1. 可深入了解學校／單位之健康問題 2. 依結果與全國、縣市或學校／單位前測做比較決定介入內容 3.使用者填寫完成，將由系統提供國際認可、証明有效的電子減重諮詢	建議全校四年級以上利用電腦課完成，三年級以下要用紙版比較合適（網上可以下載1，如下圖）	1. 老師可以當場監看，有多少學生在線上填答，及填答進度 2. 向學校衛生研究中心申請密碼，可獲得不含個人資料的單位資料2 3. 每完成一項可獲得線上禮物一份，藉由遊戲獲得更多「健康體位」的正確訊息及行為

「我的功坊」	6個與減肥有關的行為指數 「體重指數」 「步數指數」 「中等費力身體指數」 「馬鈴薯指數」 「健康五蔬果指數」 「低脂指數」	可以輸入追蹤資料，建立自己長期的「健康週記」，統計一週的紀錄，有助於減肥	1. 體位不健康的學生做，屬於個案管理的追蹤系統 2. 加入活力計畫可以擁有個人的活力護照	由記錄圖示追蹤比較過去八週的行為與建議量的差距
「天才霸戰」	「運動」、 「飲食」	依照有效的行為論，為使用者建立獨特量身訂做的減肥計畫	1. 體位不健康的學生做，屬於個案管理的追蹤系統 2. 加入活力計畫可以擁有個人的活力護照 3. 國小用兒童版，其他人用青春版	1. 根據學生所輸入的資料，給予建議，建構個人專屬的「武功密笈」 2. 每完成一項可獲得線上禮物一份，藉由遊戲獲得更多「健康體位」的正確訊息及行為
「線上測驗」	三種與運動有關指數 「日常活力」 「運動助力」 「運動阻力」	利用動畫設計問卷，找出運動為何想運動及不想運動的原因，同時給予建議	建議全校四年級以上利用電腦課完成	1. 是遊戲可增加動機，將「健康運動」的正確訊息傳達給學生 2. 每完成一項可獲得線上禮物一份，藉由遊戲獲得更多「健康體位」的正確訊息及行為

1 下載健康體位紙版問卷

2 申請帳號密碼

寫e-mail至fitaid@gmail.com提供下列資料

申請日期：__年__月__日

縣市：

學校／單位全名：

學校／單位健康促進負責人　姓名：　職稱：

單位電話：　E mail：

個人大哥人：

申請人□同上□不同，請填寫　姓名：　職稱：

單位電話：　E mail：

個人大哥人：

地址：

申請人其他聯絡事宜：

查證	__年__月__日	□學校／單位正確	□個人資料正確	□單位負責人同意
回復	__年__月__日	帳號	密碼	

申請學校／單位資料 寫e-mail至fitaid@gmail.com提供下列資料

健康自主管理資訊申請書

茲同意

_____(單位)(職稱)

(姓名)

申請健康自主管理資訊，作為_____

(計畫／研究名稱)之用。

除經教育部體育司另行同意，不得進行格式、內容之變更。本同意書為非專屬授權，授權人並保留隨時以書面終止授權之權利。

被授權人相關著作應註明「經教育部體育司授權使用」字樣，日後若有發表相關之論文或摘要應提供行政院教育部體育司一份。

此致

_____(單位)(職稱)(姓名)

授權人：○ ○ ○

代表人：○ ○ ○

中華民國：　年　月　日

健康自主管理資訊申請書

個人資料

縣市：

學校／單位全名：

申請人職稱：

申請人辦公室電話：　　申請人大哥大：

申請人傳真：mailto:wahoryi@mail.ncku.edu.tw

申請人e mail：

地址：

申請人簽名：

學校校長／單位主管簽核

中華民國　年　月　日

計畫／研究簡介（可自行增加頁數及內容）

負責人：

計畫／研究名稱：

使用性質：

□學校行動研究□健康促進學校成效評估□常規評估工具□單一個案評估工具

□計畫評估工具□調查評估工具□臨床實驗評估工具

□其他形式_____

P 受測對象及估計樣本數：

□三年級__人，□四年級____人，□五年級____人，□六年級____人

□七年級____人，□八年級____人，□九年級____人

□高一____人，　□高二____人，　□高三____人

□大一____人

□其他請說明_____，____人

I 介入／行動方案的描述：

開　始　日　期：　年　　月　　日

預計完成日期：　年　　月　　日

1. 訂定學校健康政策

2. 建構學校健康物質環境

3. 建構學校友善之社會環境

4. 增進個人健康技能

5. 強化社區互動關係

6. 建構健康服務網絡

C □單組相同介入前後測□雙組前後測，對照組____人

□雙組不同介入比較，另一介入之描述

學校行動方案執行前後可用下列問卷，了解學校的進步情形，也可上學生健康自主管理網www.ym.edu.tw/action縣市教育局處、學校註冊後可以得到該單位統計）。

參考資料2 種子教師培訓課程議程

○○縣市99年度健康促進學校增能工作坊

跨領域促進健康生活型態－種子教師培訓課程議程

一、活動目的

為提升「健康體能及健康飲食」、「健康體位」校群教師能力，經由中央、地方輔導團隊的培力，結合「跨領域之專業」，「健康體能及健康飲食」、「健康體位」校群間的經驗分享和資源整合運用，並透過教育部推動之健康促進學校模式，共同建立學生規律身體活動及健康飲食習慣：提升體適能，以改善學生之體位。

二、研習時間：99年○○月○○日(星期三) 下午13：30-17：00

三、開會地點： ○○市教師研習中心 (○○縣市○○路○○號)

四、主持人：國立陽明大學學校衛生研究中心主任劉影梅博士

五、聯絡人及電話：○○縣市教育處體健科○○○主任 (02)2430-1505#53

六、出席人員：「健康體能及健康飲食」、「健康體位」校群的種子教師

六、研習課程及講師

日期 / 時間	議程	主講人
13:20-13:30	報到	
13:30-13:50	長官致詞	○○教育處 ○○處長
13:50-14:40	健康促進學校計劃－ 健康體位的評估與計劃書寫	
14:40-15:00	休息	
15:00-15:50	減重的迷失與正解	
15:50-16:00	休息	
16:00-16:50	腦力激盪 分區「健康促進學校計劃」 討論	
17:00	賦歸	

參考資料3　體位不良個案課程議程

	目標	時程	事項	追蹤查核	負責人	協同單位	資源
體位適中	了解體位	99/9月 99/10月 100/5月	測量體重，換算成體位（過輕、適中、過重、肥胖），並提供班級體位分佈表給導師 提供相關建議給體位不良（過輕、過重、肥胖）的家長 提供校、縣市及全國體位分佈表給學校衛生委員會及校長 上傳至教育部	1.年底統合視導 2.做為校本自主管理及健康促進學校評估及選定主題之參考 3. 家長老師評量	學校衛生護理師	班級導師、體育老師	學生、班級 1.體位簡易判斷表 2.身高體重判斷表 3.BMI團體換算表 4.假期健康日記 5.健康體位行動方案問卷 6.防疫保健集點卡 7.快活集點卡 8.我的健康生活週誌
體位過輕	長高長壯	99/9月 99/10月 99/11月 100/1月 100/5月	測量體重，換算成體位（過輕、適中、過重、肥胖），並提供班級體位分佈表給導師 監測規律身體活動、健康飲食 提供相關建議給體位過輕的家長 學會BMI的換算 再次測量體重，換算成體位，並提供班級體位分佈表給導師 提供校、縣市及全國體位分佈表給學校衛生委員會及校長 上傳至教育部				

體位過重	活躍生活、量身訂做	99/9月 99/10月 99/11月 100/5月	測量體重、血壓、腰圍，換算成體位（過輕、適中、過重、肥胖），提供班級體位分佈表給導師，評估轉介需求 監測規律身體活動、健康飲食減少油炸品及糕餅點心、量身訂作個人化計畫、強調運動傷害的預防／過度節食的傷害 提供相關建議給體位過重的家長 再次測量體重、血壓、腰圍，換算成體位（過輕、適中、過重、肥胖） 提供校、縣市及全國體位分佈表給學校衛生委員會及校長 上傳至教育部				
體位肥胖	積極活躍生活、量身訂做	99/9月 每個月 99/10月 99/11月 100/5月	測量體重、血壓、腰圍，換算成體位（過輕、適中、過重、肥胖），提供班級體位分佈表給導師，評估轉介需求 測量體重、血壓、腰圍 監測規律身體活動、健康飲食減少油炸品及糕餅點心、量身訂作個人化計畫、強調運動傷害的預防／過度節食的傷害 提供相關建議給體位過重的家長 提供校、縣市及全國體位分佈表給學校衛生委員會及校長 上傳至教育部				

參考資料4　懇親會-體位不良個案家長暨愛心媽媽課程表

○○市99年度健康促進學校增能工作坊

跨領域促進健康生活型態－愛心媽媽培訓課程

一、活動目的○○縣市學生的健康，預防、處理學生及家長之肥胖問題，在推動「健康體能及健康飲食」、「健康體位」校群學校內，經由中央、地方輔導團隊的培力，結合「跨領域專業」和整合運用資源，透過培訓每週要深入班級的愛心媽媽，提供有效的教材、教案，幫助關心自己及學生體重之愛心媽媽，助人助己，透過規律身體活動及健康飲食：提升體適能，以改善親子之體位。

二、研習時間：99年○○月○○日(星期六) 上午8：40-12：00

三、開會地點：

四、主持人：國立陽明大學學校衛生研究中心主任劉影梅博士

五、聯絡人及電話：○○市教育處體健科○○○主任

六、出席人員：「健康體能及健康飲食」、「健康體位」校群的愛心媽媽（宜由各校肥胖學生比例高班級之愛心媽媽，及有興趣減肥及協助學生促進健康體位之愛心媽媽優先）

七、研習課程及講師

日期／時間	議程	主講人
8:40-9:00	報到	
9:00-9:20	長官致詞	○○衛生局 ○○局長 ○○市教育處 ○○處長
9:20-10:10	主題：如何幫助孩子快樂長高變聰明	劉影梅博士
10:10-10:20	休息	
10:20-11:10	主題：以愛心媽媽的角色在班級推動健康體位的方法	劉影梅博士
11:10-12:00	腦力激盪 分組：實務討論	
12:00	賦歸	

參考資料5 快樂長高變聰明的健康生活問卷

此欄由訪員填寫

問 卷 編 號：□□-□□□□-□□-□□-□□

流水號：□□□□□□□

學生家長填寫

快樂長高變聰明的健康生活

填 寫 日 期：___年__月__日

學　　校：_____

班　　級：_____年____班

姓　　名：_____

學　　號：_____

性　　別：①男　　②女

生　　日：　　年　　月　　日

你是體育班的學生嗎？①是　　⓪否

你是運動校隊嗎？　①是　　⓪否

此欄由學校測量後填寫

身　　高：_____公分

體　　重：_____公斤

體 脂 肪：_____ %

負 責 老 師：_____

檢查者簽名 ：_____成　　功：□

親愛的同學：

教育部為了了解你的健康及生長發育的情形，請你填寫下列問卷。請在下面的題目中找適合的答案，**並在問卷上適合的○畫線塗滿，或在空格上填寫答案。**如果你有任何問題請舉手發問，每一題都要回答喔!

問卷作答方式：填答方式是請你在每一題的選項中，選擇一個與自己看法最接近的答案。

問卷一：健康情形

第一部分：健康情形

你認為自己的健康　□很好 □好 □中等 □不太好 □很不好

第二部分：個人病史

	請問你有沒有下列疾病			有沒有看醫生	
	①有	②沒有	⑨不知道	①有	⓪沒有
1. 氣喘	□	□	□	□	□
2. 心臟病	□	□	□	□	□
3. 高血壓	□	□	□	□	□
4. 糖尿病	□	□	□	□	□
5. 手腳受傷、走路不方便（肢體障礙）	□	□	□	□	□
6. 其他（請寫出來）＿＿＿＿＿＿	□	□	□	□	□

如勾選「有」，請接著回答後面問題

請告訴我們**過去七天裡面**你日常生活中的身體活動情形。

每一題都要回答，不懂就舉手問老師

你**過去七天**的身體活動與你**平常**的身體活動比較起來，是
（請打勾）□比較多　□ 比較少　□差不多

第一部分：費力的身體活動

費力的身體活動表示：這些活動會讓你的身體感覺很**累**，呼吸會比平常快很多，滿頭大汗，沒辦法一邊活動，一邊跟別人輕鬆說話，跟**慢跑**差不多強度的活動。

1. 過去**七**天中，你有多少天連續做10分鐘以上**費力的身體活動**；如下圖及說明：

籃球　**快速游泳**　**快速騎腳踏車**　**上山爬坡**　**上樓梯**

如**跑步**、打球(如籃球、足球、網球單打)、持續來回不停的游泳（不含慢游、玩水、泡水）、來回快速溜冰、跳繩、上山爬坡、上樓梯、有氧舞蹈／街舞、快速騎腳踏車、搬運大於10公斤的重物(例如排骨便當20個、珍珠奶茶700cc 裝15杯)、柔道、跆拳道、攀岩。

⓪ 0天，**請跳答第二部份（第4頁）**
① 1天 ② 2天 ③ 3天 ④ 4天 ⑤ 5天 ⑥ 6天 ⑦ 7天，**請繼續作答**

2. 這些天中，你平均**一天**會花多少時間在費力的身體活動上？

① 10分鐘	② 11-20分鐘	③21-30分鐘
④ 31-40分鐘	⑤41-50分鐘	⑥51-60分鐘
⑦ 1小時多-2小時	⑧2小時多-3小時	⑨3小時以上
⑩ 不知道/不確定		

第二部分：中等費力的身體活動

中等費力的活動表示：這些活動會讓你**感覺**身體有點累，呼吸會比平常快一些，流一些汗，沒辦法一邊活動，一邊輕鬆唱歌，跟**快走**差不多強度的活動。

3. 過去**七**天中，你有多少天連續做10分鐘以上**中等費力**的活動；如下圖及說明：

如：打球(如棒球、壘球、羽球、排球、桌球、網球雙打)、下山健走、用一般速度游泳、用一般速度騎腳踏車、下樓梯、舞蹈（如健身操、迪斯可、嘻哈舞、芭蕾舞、土風舞、民族舞蹈，不含慢舞）、一般速度溜冰、玩滑板、吊單槓、扯鈴、玩飛盤、拿有點重的東西走路(4.5~9公斤，如背重的書包；拿二包A4的紙、2~4瓶2公升的寶特瓶飲料、一箱24瓶易開罐飲料、二瓶家庭號鮮奶)、或者費力的打掃工作(搬移教室桌椅、用手擦地、清洗窗戶)。

⓪ 0天，**請跳答第三部份（第5頁）**
① 1天 ② 2天 ③ 3天 ④ 4天 ⑤ 5天 ⑥ 6天 ⑦ 7天，**請繼續作答**

4. 這些天中，你平均**一天**會花多少時間在中等費力的身體活動上？

① 10分鐘	② 11-20分鐘	③21-30分鐘
④ 31-40分鐘	⑤41-50分鐘	⑥51-60分鐘
⑦ 1小時多-2小時	⑧2小時多-3小時	⑨3小時以上
⑩不知道/不確定		

第三部分：走路

5. 想想看過去七天中，你有多少天曾經連續走路10分鐘以上，包括上下學、外出交通，以及你為了去玩、去運動時花在**走路**上的時間。

⓪ 0天，**請跳答第四部份**

① 1天 ② 2天 ③ 3天 ④ 4天 ⑤ 5天 ⑥ 6天 ⑦ 7天，**請繼續作答**

6. 這些天中，你平均一天花多少時間在**走路**上？

① 10分鐘	② 11-20分鐘	③21-30分鐘
④ 31-40分鐘	⑤41-50分鐘	⑥51-60分鐘
⑦ 1小時多-2小時	⑧2小時多-3小時	⑨3小時多-4小時
⑩4小時多-5小時	⑪ 5小時以上	⑫ 不知道/不確定

第四部分：坐著

7. 過去七天中，在要**上學**的日子，

（1）星期一	（2）星期二	（3）星期三	（4）星期四	（5）星期五	（6）星期六
①0堂	①0堂	①0堂	①0堂	①0堂	①0堂
②1堂	②1堂	②1堂	②1堂	②1堂	②1堂
③2堂	③2堂	③2堂	③2堂	③2堂	③2堂
④3堂	④3堂	④3堂	④3堂	④3堂	④3堂
⑤4堂	⑤4堂	⑤4堂	⑤4堂	⑤4堂	⑤4堂
⑥5堂	⑥5堂	⑥5堂	⑥5堂	⑥5堂	⑥4堂以上
⑦6堂	⑦6堂	⑦6堂	⑦6堂	⑦6堂	
⑧7堂	⑧7堂	⑧7堂	⑧7堂	⑧7堂	
⑨8堂	⑨8堂	⑨8堂	⑨8堂	⑨8堂	
⑩9堂	⑩9堂	⑩9堂	⑩9堂	⑩9堂	
⑪9堂以上	⑪9堂以上	⑪9堂以上	⑪9堂以上	⑪9堂以上	

8. 過去七天要**上學**的日子，你平均**一天坐著**的時間有多久？請將上學、補習、在家做功課及休閒的時間都算進去，包括坐在桌前；上課；看書；打電腦、電動；看電視；下棋；坐著玩遊戲；吃飯；坐車。

① 2小時以內	② 2小時多-4小時	③ 4小時多-6小時
④ 6小時多-8小時	⑤ 8小時多-10小時	⑥ 10小時多-12小時
⑦ 12小時多-14小時	⑧ 14小時多-16小時	⑨ 16小時以上

9. 過去七天中，要上學的日子中，坐著的時間花在下列這些事情，平均一天有多久？

(1)看電視	（2）玩電動、	（3）看課外	（4）坐著上課、	（4）坐車

	上網及打電腦	書、報紙、漫畫、雜誌、小說	寫功課	
① 都沒有	① 都沒有	① 都沒有	① 都沒有	① 都沒有
② 1小時內	② 1小時內	② 1小時內	②1小時內	② 1小時內
③ 1~2小時內	③ 1~2小時內	③ 1~2小時內	③1~2小時內	③ 1~2小時內
④ 2~3小時內	④ 2~3小時內	④ 2~3小時內	④ 2~3小時內	④ 2~3小時內
⑤ 3~4小時內	⑤ 3~4小時內	⑤ 3~4小時內	⑤3~4小時內	⑤ 3~4小時內
⑥ 4小時以上	⑥ 4小時以上	⑥ 4小時以上	⑥ 4~5小時內	⑥ 4小時以上
			⑦ 5~6小時內	
			⑧ 6~7小時內	
			⑨ 7~8小時內	
			⑩ 8~9小時內	
			⑪ 9~10小時內	
			⑫ 10~11小時內	
			⑬ 11~12小時內	
			⑭ 12小時以上	

每一欄都要填寫

10. 過去七天中，**放假**的那幾天，**坐著**的時間花在下列這些事情平均一天有多久？

(1)看電視	(2) 玩電動、上網及打電腦	(3) 看課外書、報紙、漫畫、雜誌、小說	(4) 坐著上課、寫功課	(4) 坐車
① 都沒有	① 都沒有	① 都沒有	① 都沒有	① 都沒有
② 1小時內	② 1小時內	② 1小時內	②1小時內	② 1小時內
③ 1~2小時內	③ 1~2小時內	③ 1~2小時內	③1~2小時內	③ 1~2小時內
④ 2~3小時內	④ 2~3小時內	④ 2~3小時內	④ 2~3小時內	④ 2~3小時內
⑤ 3~4小時內	⑤ 3~4小時內	⑤ 3~4小時內	⑤3~4小時內	⑤ 3~4小時內
⑥ 4小時以上	⑥ 4小時以上	⑥ 4小時以上	⑥ 4~5小時內	⑥ 4小時以上
			⑦ 5~6小時內	
			⑧ 6~7小時內	
			⑨ 7~8小時內	
			⑩ 8~9小時內	
			⑪ 9~10小時內	
			⑫ 10~11小時內	
			⑬ 11~12小時內	
			⑭ 12小時以上	

每一欄都要填寫

第五部分：睡眠

過去七天中，

11. 要**上學**的日子，你通常幾點**起床**：_____點_____分
12. 要**上學**的日子，你通常幾點**睡覺**：_____點_____分
13. 放**假日**，你通常幾點**起床**：_____點_____分
14. 如果明天不用上學，那天晚上你通常幾點睡覺：_____點_____分

15. 最近一個月，你讀書時精力足夠嗎？
①完全沒有問題 ②只有輕微的問題 ③有些問題 ④有很大的問題

16. 最近一個月，你每週有多少次在上課、寫作業、看電視、打電腦或吃飯時，有想睡覺或精神不好的情形？
①從來沒有 ②一週一次 ③一週二到三次 ④一週四次以上

17. 最近的一個月，您認為自己的整體睡眠品質如何？
①非常好 ②尚可 ③有些差 ④非常差

第六部分：學校體育課

18. 這個學期，你平均一週會去上幾堂體育課？
① 0堂 ② 1堂 ③ 2堂 ④ 3堂 ⑤ 4堂 ⑥ 5堂
⑦ 6堂 ⑧ 7堂 ⑨ 8堂 ⑩ 9堂 ⑪ 9堂以上

19. 這個學期上體育課時，通常你一堂課中真正在「**動**」的時間平均有多久？
① 我不參加體育課 ② 少於10分鐘 ③ 11-20分鐘
④ 21-30分鐘 ⑤ 大於30分鐘

第七部分：參與運動社團及喜好的活動

20. 這個學期，你有沒有參加學校或社區的運動社團或團隊

□沒有，**請跳答20題**

□有，**請繼續作答**

(1) 平均每週有幾分鐘？

□ 30分鐘以下 □30分鐘-1小時 □1小時多-2小時 □2小時以上

(2) 是下列哪幾項？

1棒球社	7足球社	13空手道社	19瑜珈社
2壘球社	8排球社	14跆拳道社	20溜冰社
3羽球社	9撞球社	15劍道社	21游泳社
4籃球社	10高爾夫球社	16西洋劍社	22田徑社
5網球社	11柔道社	17舞蹈社	23其他請寫下來
6桌球社	12太極拳社	18土風舞社	_____

21. 你喜歡下列那些運動項目

1籃球	11足球	21慢跑	31外丹功	41飛盤
2排球	12木球	22瑜珈	32柔道	42射箭
3網球	13橄欖球	23重量訓練	33空手道	43射擊
4羽球	14壁球	24有氧舞蹈	34跆拳道	44漆彈
5桌球	15游泳	25流行舞蹈	35劍道	45滑板
6棒球	16潛水	26土風舞	36氣功	46直排輪
7壘球	17浮潛	27騎馬	37騎腳踏車	47溜冰
8撞球	18划船	28爬山	38滑水	48西洋劍
9高爾夫球	19泛舟	29健行	39散步	49郊遊
10保齡球	20釣魚	30太極拳	40攀岩	50露營
51其他請寫下來 _____				

□都不喜歡

問卷三：認識自己的身體

1. 我認為自己的體重：
   ①太輕 ②有點輕 ③剛好 ④有點重 ⑤太重

2. 為了健康，自己的體重應該是：
   ①增加很多 ②增加一點 ③跟現在差不多 ④減少一點 ⑤減少很多

3. 我對自己的身材：
   ①很喜歡 ②喜歡 ③還好 ④不喜歡 ⑤很不喜歡

4. 我認為別人對我的身材：
   ①很喜歡 ②喜歡 ③還好 ④不喜歡 ⑤很不喜歡

5. 我在乎別人對我身材看法嗎？
   ①很在乎 ②在乎 ③還好 ④不在乎 ⑤很不在乎

6. 我有沒有拿別人身材開玩笑？
   ①沒有 ②很少 ③有時 ④常常 ⑤總是

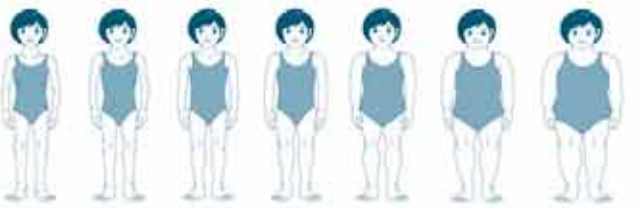
7. 別人有沒有拿他人身材開玩笑？
   ①沒有 ②很少 ③有時 ④常常 ⑤總是

8. 為了減重，我會故意吃少一點，或者不吃：
   ①沒有 ②很少 ③有時 ④常常 ⑤總是

9. 為了減重，我會把東西吃下去後，再故意吐出來：
   ①沒有 ②很少 ③有時 ④常常 ⑤總是

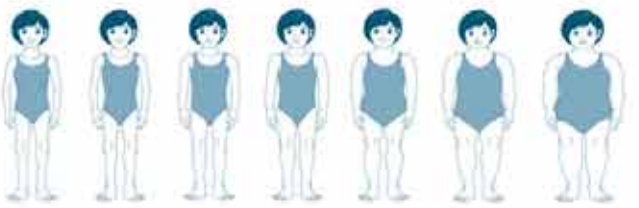
女生寫這頁：（男生請寫下一頁）

10. 我認為自己現在的體型，比較像那一個圖案，請在適合的□打∨：



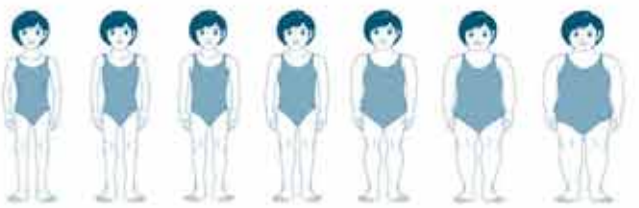
選項：　□　□　□　□　□　□　□

11. 我認為自己的想要的體型，比較像那一個圖案，請在適合的□打∨：



選項：　□　□　□　□　□　□　□

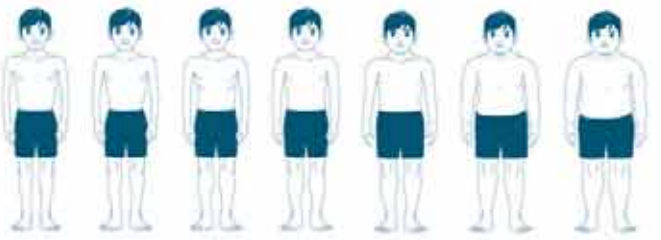
12. 爲了健康，我認為自己最好是哪一種體型，比較像那一個圖案，請在適合的□打∨：



選項：　□　□　□　□　□　□　□

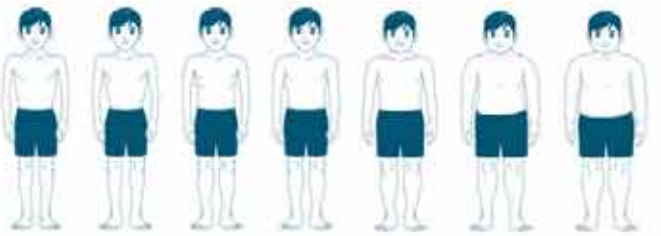
男生寫這頁：(女生請跳過本頁，寫下一頁)

10. 我認為自己現在的體型，比較像那一個圖案，請在適合的□打∨：



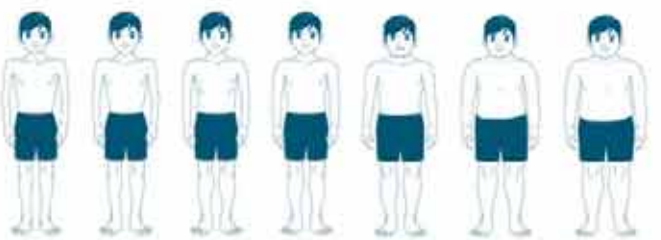
選項：□ □ □ □ □ □ □

11. 我認為自己的想要的體型，比較像那一個圖案，請在適合的□打∨：



選項：□ □ □ □ □ □ □

12. 爲了健康，我認為自己最好是哪一種體型，比較像那一個圖案，請在適合的□打∨：



選項：□ □ □ □ □ □ □

問卷四：我吃了那些食物

請你想一想過去7天你每天吃了那些食物，請在跟你**最像的句子**前面空格打勾，有問題就舉手問老師。

一、 **水**：你平均<u>每天</u>一共喝多少水，包括水、奶、飲料、湯？

舉例：小瓶600cc的塑膠瓶礦泉水

□少於1瓶
□1瓶
□2瓶
□3瓶
□4瓶
□5瓶以上

二、**水果**：你平均<u>每天</u>一共吃幾份水果？

舉例：水果1份等於中型橘子1個；10顆葡萄；或1碗切塊的水果

□都沒有
□每天吃不到1份
□每天吃1份
□每天吃2份
□每天吃3份以上

三、**蔬菜**（不包括馬鈴薯、胡蘿蔔、玉米）：你平均<u>每天</u>一共吃了幾份蔬菜？

舉例：蔬菜1份等於**半碗多**煮熟的菜

□都沒有
□每天吃不到1份
□每天吃1份
□每天吃2份
□每天吃3份以上

四、**奶類食物**：你平均**每天**一共吃幾份奶類食物？

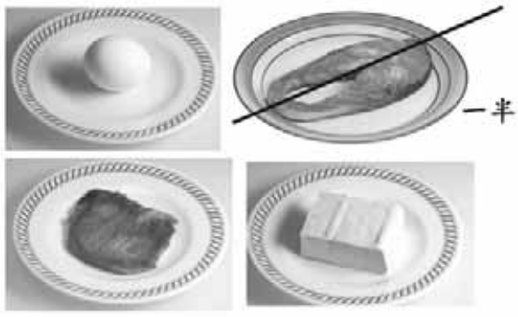
舉例：一份等於牛奶1杯、優酪乳1杯、新鮮屋1盒（240cc）或起司一片

□都沒有
□每天吃不到1份
□每天吃1份
□每天吃2份
□每天吃3份以上

五、**肉魚豆蛋類**：你平均**每天**一共吃幾份肉魚豆蛋？

舉例：一份等於雞蛋1個、傳統豆腐1塊、豆漿1杯（240cc）、或煮熟的豬、羊、牛、雞、鴨、鵝、魚大小約半個大人手掌大

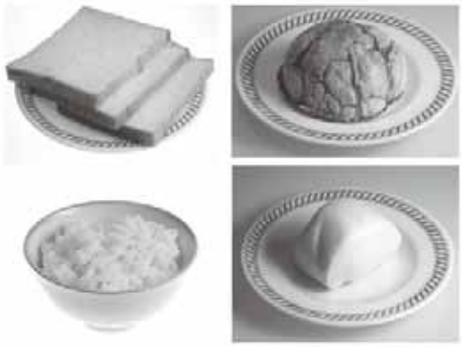
□都沒有
□每天吃1份
□每天吃2份
□每天吃3份
□每天吃4份
□每天吃5份
□每天吃6份以上



六、**五穀根莖類**：你平均**每天**一共吃幾份五穀根莖類食物（飯、麵、麵包、饅頭、土司）？

舉例：一份等於乾飯(米粉)1碗、稀飯（湯麵）2飯碗、中型饅頭1個、薄土司麵包3片、或波蘿麵包1個等

□都沒有
□每天吃1份
□每天吃2份
□每天吃3份
□每天吃4份
□每天吃5份
□每天吃6份以上



七、你吃的五穀根莖類中有多少是**全穀類**(糙米、胚芽米、雜糧麵包、全麥吐司、麥片等)?

□全部是
□一半是
□比一半少
□全部不是

八、**油多的食物**:你平均每天吃幾種油多的食物?

油炸的食物:鹹酥雞、炸排骨、炸雞排、雞塊、炸薯條等	**糕餅點心**:蛋黃酥、蛋塔、太陽餅、月餅、洋芋片、咖哩餃、蘋果派、蠶豆酥、冰淇淋,聖代,奶昔、鮮奶油等
□幾乎都沒有	□幾乎都沒有
□3,4天吃1種	□3,4天吃1種
□每天吃1種	□每天吃1種
□每天吃2種	□每天吃2種
□每天吃3種	□每天吃3種
□每天吃4種以上	□每天吃4種以上

每一欄都要選一個

九、過去7天,你有幾天喝**加糖飲料**(如汽水、可樂、奶茶、甜豆漿等)?
□都沒有
□1~2天
□3~4天
□5~6天
□每天

十、過去7天,你有幾天有吃**早餐**?
□都沒有
□1~2天
□3~4天
□5~6天
□每天

十一、**過去7天，你有幾天有吃消夜？**

□都沒有
□1~2天
□3~4天
□5~6天
□每天

十二、過去7天，你有幾頓飯吃**外食**？
（去外面買直接吃的食物，例如去早餐店、速食店、自助餐、餐廳，買三明治、便當、速食、午餐、晚餐、宵夜等，但不包括學校供應的營養午餐）

(1)早餐	(2)午餐	(3)晚餐	(4)**消夜**
□都沒有	□都沒有	□都沒有	□都沒有
□1~2天	□1~2天	□1~2天	□1~2天
□3~4天	□3~4天	□3~4天	□3~4天
□5~6天	□5~6天	□5~6天	□5~6天
□每天	□每天	□每天	□每天

每一欄都要選一個

問卷五：家長基本資料

1. 你父親的身高：_____公分，體重：_____公斤

體型：①瘦 ②有點瘦 ③中等 ④有點胖 ⑤胖 ⑨ 不知道

2. 你母親的身高：_____公分，體重：_____公斤

體型：①瘦 ②有點瘦 ③中等 ④有點胖 ⑤胖 ⑨不知道

3. 你父親的教育程度：

①沒讀書②國小③國中④高中、職⑤大學、專科⑥研究所以上⑨不知道

4. 你母親的教育程度：

①沒讀書②國小③國中④高中、職⑤大學、專科⑥研究所以上⑨不知道

5. 請問你父母的職業是？	父親	母親
（1）第一類【主管人員：民代、公營或民營事業主管、公營或民營事業負責人、自營商人】	⑤	⑤
（2）第二類【專業人員：研究人員（科學家）、醫事技術人員（醫師、藥師、護士、醫療人員）、會計師、教育機構教師、法官、書記官、檢察官、司法官、律師、文字工作者（作家、記者、劇作家）、工程師（機師）、職業運動專業人士】	⑤	⑤
（3）第三類【佐理人員：政府單位與公、民營事業部門職員、買賣業務人員】	⑤	⑤
（4）第四類【服務人員：服務、餐旅人員（含攤販、個人服務、計程車司機）】	⑤	⑤
（5）第五類【農林漁牧】	⑤	⑤
（6）第六類【勞工】	⑤	⑤
（7）第類【學生】	⑤	⑤
（8）第八類【軍警：軍警調查局人員】	⑤	⑤
（9）第九類【⑤未就業⑤失業或退休者⑤SOHO 族 ⑤家管(無家庭代工) ⑤家管(有家庭代工) ⑤家管（家裡有事業，有幫忙但未領薪水） ⑤家管（家裡有事業，有幫忙且領薪水）】	請勾選細項	請勾選細項
（10）第＋類【其他】	⑤	⑤

謝謝你的合作，請檢查有沒有忘記寫的題目！

健康體位金三角觀念

由教育部指導、陽明大學主辦的「推動中小學生健康體位計畫」，提出Aid students to fit 的口號，以及健康體位金三角觀念（AID），並運用六大策略加以推動：

1.訂定可監測的具體行為指標。

(1)活躍的生活(Active)，333再升級，210增活力：新的333、343、353政策：指心跳達每分鐘130次的運動，每次要有30分鐘，國小、國中、高中，每週要有三、四、五次。此外還要有每天30分鐘的活躍生活，以養成每週210分鐘的動態生活習慣。靜態休閒時間(週間課後)，指看電視、打電動、上網、用電腦時間，每天少於兩小時。

(2)健康的體型意識(Image)：建立理解接受、優雅自信的體型意識。

(3)健康的飲食(Diet)：強調減脂五蔬果、均衡聰明吃。

2.縣市推動方案：為了推動健康體位計劃，使政策發展成具體策略在中小學校落實，特別為教育局處選定了多種健康體位校群或鄉鎮聯盟方式，如健康促進學校行動方案的六大範疇工作及資源、基隆市＊＊國民小學健康促進學校實施計畫書寫參考資料、基隆市策略聯盟中心學校計劃、基隆種子教師培訓課程議程、基隆市教育處愛心媽媽培訓課程、基隆市健康促進學校資源需求調查單、學生獎狀。希望透過經驗及心得的交換，能更有效及快速的推展到其他教育局處。

3.舉辦活力學校課間操創意大賽，發展各校的創意智慧。

4.編製中小學生國中生動態生活寶典，透過宣傳溝通指引學校師生具體落實。

5.開發即時的網路查詢及天才爭霸戰，為需要的師生提供量身訂做之健康體位資訊及解決方案。

6.建立多種健康體位示範學校：為了使執行策略具體落實在中小學生的日常生活，特別選定了多所健康體位示範學校，如○○縣市○○國小活力校園(全校晨光活動時間，一起踢毽運動)、○○縣市○○國小有氧晨光餐(多元化社團活動提供學生選擇)、○○縣市○○國小全家歡樂走(大家一起動起來)、○○縣市○○國小大學小學逗陣行(校際建教合作)、○○縣市○○國

小(推動走路上學)、○○縣市○○國中珍愛自己(學生自我健康管理)、○○縣市○○國小推動健康飲食/健康體能方案自評、○○縣市○○國小健康一夏（我的暑假健康日記)、○○縣市○○國小跳繩強心，高人一等(跳繩說明+活動同意書）、○○縣市○○國小跳繩+鈣質增補(健康促進學校行動方案計劃書)。希望透過經驗及心得的交換，能更有效及快速的推展到其他的學校。

摘錄自 『PACE活力計劃簡介』

參考資料6 ○○縣市立○○國中學生健康自主管理手冊

○○縣市○○國中學生健康自主管理手冊

V.S.

手冊擁有人　　年　班　　座號

各位同學大家好：

學校今年度向教育部申請『健康促進學校』經費補助，希望透過系列活動，提升全體師生健康。因此特別運用教育部暨國立陽明大學學校衛生研究中心劉影梅主任所研製的『PACE活力健康』問卷，內容包含五部分：一：健康情形。二：身體活動量。三：認識自己的身體。四：我吃了那些食物。五：家長基本資料。學校製作了這份『學生健康自主管理手冊』，加入每週一次的自我健康習慣自評紀錄表，期許同學藉由規律的自我省思與檢視，養成『健康自主管理，快樂一生』好習慣。

與全校學生共勉之

校長　○○○

手冊使用方式：

（1）第一次請在健教老師上課講解指導情況下，依實際況作答。

（2）根據上述紀錄，於資訊課在資訊老師指導下，上網填寫自己的答案。

網址：http://pace.cybers.tw/【須先以自己的基本資料加入會員，活動首頁也有教學動態檔可供學生參考。】

（3）網站上有自動分析系統，可計算全校資料。也請同學活用此網站資源。

（4）每週定期逐題選答，利用每題空白處，逐次紀錄。

並於『自我健康習慣自評紀錄表』回答記錄下列（甲）、(乙)兩題。

（甲）：這週以來，有幾天的飲食做到『每天五蔬果』？

（乙）：這週以來，有幾天的運動量達到『每天30分鐘』？

請以實際狀況填記A或B，C，D選項填答，若是

1 .7-6天-填A： 2 . 5-4天填B： 3 .3-2天-填C　4 .1-0天-填D。

○○國中健康促進學校活動學生

自我健康習慣自評紀錄表

每週回答下列（甲）、（乙）兩題，可當成『自我健康習慣自評紀錄表』。

(甲)：這週以來，有幾天的飲食做到『中午蔬果吃光光』？

（乙）：這週以來，有幾天的運動量達到『每天30分鐘』？

答案：7-6天-填A； 5-4天填B； 3-2天-填C； 1-0天-填D。

檢視日期	完成打☑	甲	乙	家長簽章		檢視日期	完成打☑	甲	乙	家長簽章
例如	☑	A	C	莊◎◎		08/15	☐			
02/14	☐					08/22	☐			
02/21	☐					08/29	☐			
02/28	☐					09/05	☐			
03/07	☐					09/12	☐			
03/14	☐					09/19	☐			
03/21	☐					09/26	☐			
03/28	☐					10/03	☐			
04/04	☐					10/10	☐			
04/11	☐					10/17	☐			
04/18	☐					10/24	☐			
04/25	☐					10/31	☐			
05/02	☐					11/07	☐			
05/09	☐					11/14	☐			
05/16	☐					11/21	☐			
05/23	☐					11/28	☐			
05/31	☐					12/05	☐			
06/06	☐					12/12	☐			
06/13	☐					12/19	☐			
06/20	☐					12/26	☐			
06/27	☐					01/02	☐			
07/04	☐					01/09	☐			
07/11	☐					01/16	☐			
07/18	☐					01/23	☐			
07/25	☐					01/30	☐			
08/01	☐					02/06	☐			
08/08	☐					02/13	☐			

參考資料7　○○學年度○○縣市國小推動自評

○○學年度○○國小推動健康飲食/健康體能方案自評

項次	推動策略	執行內容	自我評鑑
一	成立健康體位及健康飲食推行委員會組成工作團隊	1.由校長召集各處室主任、組長、護理師、體育老師、教師代表、家長會代表、志工團代表、學生代表成立委員會及推動工作團隊。 2.研討本校需求，訂定實施計畫。並定期召開會議，檢討與修正實施項目。	已在期初召開校內建促會議並訂定推動方案
二	「健康飲食與健康體位」主題融入領域課程	1.各項活動安排於學校行事曆，課程安排做配合及調整。 2.將各項主題教學內容，編擬於健體領域教學計畫。 3.鼓勵教師自行設計健康飲食教學活動計，配合課程與教學計畫。 4.推動健康體能　健康飲食相關社團課程實施。	1.將學校大型活動中安排健康體能　健康飲食活動(班親會健康飲食GOGOGO活動/校慶路跑活動……) 2.已融入課程於健康與體育教學中，並將學生學習單及習作整理蒐集 2.上下學期共實施社團為健康飲食社，健康體能社，少林拳社
三	教育宣導活動	1.訂定各項主題宣導週，利用教師晨會及兒童朝會時間加強宣導，督促學生養成良好的健康飲食習慣。 2.設置學習走廊，布置健康體位及健康飲食等宣導圖片。 3.利用視聽教室視訊系統，播放相關影片及使用廣播系統進行各項宣導活動。 4.利用學校網頁，提供相關資訊。 5.透過親子學習單，請家長協助學生在家飲食與運動計畫。	1. 於行事曆訂定健康飲食宣導週，並安排健康飲食宣導(98.06.19七堵衛生所)及健康體能活動落實 2. 於校內公開展示相關成果(98.05.19) 3. 尚未實施

項次	推動策略	執行內容	自我評鑑
四	訂定增進體適能的動作標準及運動處方	1.安排課間活動時段，實施健康操、路跑活動。 2.各班級老師經常性加強學童體能訓練。 3.鼓勵學生善用課餘時間自我訓練體能。 4.健康體適能檢測及認證。	1. 上下學期實施上下午共計2次，每次運動時間持續15分鐘，每日累積運動量30分鐘<結合體育課全校每週已達210運動時數>
五	加強學生體適能檢測	1.辦理學生體適能檢測，確實進行四至六年級學生檢測工作並上傳資料。 2.符合體適能獎勵標準者頒發獎狀鼓勵。 3.統計各項檢測數據進行分析，並與上學年度檢測結果做比較。	1.97年上下學期共辦理2次學生體適能檢測，確實進行四至六年級學生檢測工作並上傳資料。 2.安排學期末頒獎
六	訂定增進健康飲食處方	1.宣導營養早餐的重要性，注意學生早餐用餐狀況，檢視飲食是否均衡。 2.宣導營養午餐的重要性。 3..透過通知單，請家長協助學生在家 晚餐飲食均衡。 4.推動午餐廣播，及營養小叮嚀。	1. 實施校內營養早餐活動，由導師隨時注意學生的飲食狀況，並隨時回報學務組 2. 由班級導師要求每班把菜吃光光，注意蔬菜均衡 3. 由五忠呂奕廷同學每日作午餐廣播
七	舉辦各項體育競賽活動	1.舉辦校慶、路跑賽……。 2.舉辦班際體育競賽。 3.配合對外比賽活動。	1. 由學生自治市辦理班際樂樂棒球比賽 2. 安排校慶時間舉行校外路跑賽 3. 共計上下學期參加國小連運、市長杯躲避球比賽、市長盃游泳比賽、市長盃樂樂棒球比賽

項次	推動策略	執行內容	自我評鑑
八	建立完善之健康服務	1.執行學生的身體健康檢查，並有效建檔、儲存與運用。 2.學校提供健康性社團及健康訊息，鼓勵並協助教職員工及學生參與。 3.辦理班際、校際健康相關靜態或動態活動，宣導健康體型意識、飲食熱量分析、如何安全減重等相關議題。 4.於校刊或校園佈告等刊登健康相關之文章或資訊。 5.透過聯絡簿、親師座談等機制，請家長協助學生在家飲食與運動計畫。	1. 實施1、4年級的健康檢查 2. 實施全校健康檔案紀錄 3. 提供學生每學期至少2項健康社團加入 4. 提供教職員桌球桌及路跑機供教職員運動 5. 結合親師生辦理健康飲食GOGOGO闖關活動 6. 辦理中心校群健康體能健康飲食研習活動共3場(邀請社區家長參加) 7. 安排尚仁之音作健康飲食健康體能宣導
九	辦理親職教育及家長、志工成長活動	1.利用學校班親會、親子運動會，進行各項宣導活動。 2.辦理家長及學校志工之飲食教育及健康促進專題演講。	1. 辦理中心校群健康體能健康飲食研習活動共3場(邀請社區家長參加) 2. 結合親師生辦理健康飲食GOGOGO闖關活動

項次	推動策略	執行內容	自我評鑑
十	營造學校社會環境	1.凝聚學校健康促進的共識及建立共同的願景。 2.全校教職員工生及家長都能深刻感受到學校重視健康的氛圍。 3.學校成員願意產生健康行為、建立健康的生活形態，進而提升健康的品質。 4.藉由學校健康促進委員會及工作小組的運作，網羅健康有關之機構、團體，建立互惠合作關係，以期有效聯結社區內外之資源、社區健康操、校慶跳蚤市場、藝文競賽。 5.教師尊重學生個人特質，提供協助予有特殊需求的學生，落實健康教學，改善健康問題。	1. 透過多次教師晨會共同凝聚本校建促願景及共識 2. 邀請校外社區團體至本校校慶做體能舞蹈表演 3. 針對本校特殊學生提供另外健康服務(競賽規則另訂定/體育課程協助等)
十一	結合社區資源	1.結合學校、家庭、社區資源建構健康體位與健康飲食的支持環境，共同推動健康議題，如資源回收議題，落葉推肥議題、有機農園教學區…。 2.建立學校、家庭、社區推動健康體位與健康飲食的夥伴關係（學校與社區結盟）。 3.鼓勵並協助家長參與與主題契合之活動及社區服務。 4.積極開放校園，提供社區民眾運動場所，規劃具社區特性之動態生活環境。	3. 辦理中心校群健康體能健康飲食研習活動共3場(邀請社區家長參加)(參觀盛德及慈心有機農場) 2. 邀請家長依同參加本校各項健康活動
目標:具備健康飲食概念達成率80%			

參考資料8 教材教具遊戲

為了方便學校及民衆自主管理自己的體重，

可以上健康體位網(www.ym.edu.tw/active體位，好康百寶箱中下載)

名稱	內容	使用對象、時機
海報	1. 333再升級　210添活力：每天動多少才夠？打開一看便分曉！ 2. 理解接受　優雅自信：你也該覺得自己是獨一無二的 (1)長高變聰明的活動：即使在教室，也有讓你長高變聰明的小撇步，打開來看吧 (2)Aid Student to Fit：活躍你的生活、散發優雅自信、吃出健康飲食 (3)活力無限　快樂滿分：一起動起來，充滿活力的每一天 (4)6運動　0肥胖：覺得太忙沒時間運動，或者找不到地方運動嗎？不同強度的身體活動其實也是運動呢 (5)魔鏡魔鏡誰最美：認真自信的人其實最美，你也該打從心裡愛自己 (6)不實廣告別當真：吃一顆小藥丸不會瘦一公斤；少吃一匙糖健康加一分 (7)天天五蔬果，給你好氣色：好氣色養成餐 (8)減脂停看聽：少吃高油脂，減脂輕鬆走。你究竟吃了多少高油脂的食物呢	1.建立友善的學校社會環境 2.增加學生對健康體位的知識與技能
手冊	1.國中生動態生活寶典－教師版 2.國中生動態生活寶典－學生版 (1)量身訂做的快樂兒童減重手冊 (2)健康體位百寶箱－國小版教師手冊	1.教師用，可增加教師對協助學生快樂、長高、變聰明的動機與能力 2.國中生動態生活秘笈，　提供簡單、趣味、簡易的方法與原則，引導國中學子增加身體活動的正向經驗，增加學生快樂、長高、變聰明的動機與能力 3.運用被證明有效的理論發展出的快樂兒童減重方法 4.用說故事的方法，協助學生用運動、飲食及行為修正方式維持適中體位，教師及愛心家長均可使用

學習單	身體活動學習單 1.找時間做運動：每天輕鬆累積30分鐘活動量 2.我的快活功課表：這個星期你夠快活嗎？ 健康飲食學習單 1.認識蔬菜與水果：什麼？你分不清蔬菜與水果？ 2.蔬果飲食量：輕鬆吃出健康 體型意識學習單 1.媒體修理站：大家來找碴，成為媒體糾察隊 2.與壓力和平共處：好好的與壓力相處哦	教師及愛心家長可用來增加學生快樂、長高、變聰明的動機與能力
遊戲	1. 健康飲食大富翁：小富翁過新年（過新年囉！提供您一款不同於以往的健康飲食大富翁遊戲） 2. 運動遊戲大富翁：活力大富翁（運動活力百分百，大富翁遊戲大地版）	1. 讓使用者了解在年節及平常吃什麼食物要負多少健康代價(卡路里)，以了解如何用健康飲食取代較不健康的飲食 2. 讓使用者藉互動遊戲，了解在運動的好處及不動的壞處，更可一面玩一面運動，可做成桌上版（在教室玩）及大地版（在戶外玩，可畫在學校地上：課間、運動會、宣誓大會、懇親會、各項活動中用）

人物墊板貼紙	依不同目的提供有效簡易的方法 1．長高 (1)阿丹的長高運動：你是像阿丹類型的人嗎？這裡有給阿丹身體活動建議的貼紙哦 (2)阿丹的正確體型意識：你是像阿丹類型的人嗎？這裡有給阿丹體型意識建議的貼紙哦 (3)阿丹的長高菜單：你是像阿丹類型的人嗎？這裡有給阿丹飲食建議的貼紙哦 2．減肥 (1)阿貴的減肥運動：你是像阿貴類型的人嗎？這裡有給阿貴身體活動建議的貼紙哦 (2)阿貴的正確體型意識：你是像阿貴類型的人嗎？這裡有給阿貴體型意識建議的貼紙哦 (3)阿貴的減肥菜單：你是像阿貴類型的人嗎？這裡有給阿貴飲食建議的貼紙哦 3．增加元氣 (1)妮妮的元氣運動：你是像妮妮類型的人嗎？這裡有給妮妮身體活動建議的貼紙哦 (2)妮妮的正確體型意識：你是像妮妮類型的人嗎？這裡有給妮妮體型意識建議的貼紙哦 (3)妮妮的元氣菜單：你是像妮妮類型的人嗎？這裡有給妮妮飲食建議的貼紙哦 4．變聰明 (1)小斑的聰明運動：你是像妮妮類型的人嗎？這裡有給小斑身體活動建議的貼紙	學生說出可以如何做到時，將貼紙上色，或是學生做到時老師可以給一張貼紙
紙製足球	足球風雲再起：來當學校裡的貝克漢吧，自己動手做足球	1．紙製足球在校投擲、奔跑不會打破學校玻璃 2．上面有健康體位的重要口號、理念，運動之餘增加動機

賓果遊戲	認識你我的小伴禮：這是一款可以認識自己也認識別人的小遊戲，很適合跟身旁的同學一起玩哦	運用遊戲增強使用者的健康體型意識及自信心
塗鴉版	健康食品塗鴉紙：彩色你的飲食生活吧	1．協助學生認識10
七日食譜	依不同需求選擇 1.「減肥餐」 2.「元氣」 3.「聰明餐」 4.「長高餐」	不同需求的學生均可使用

參考資料9 歡樂大贏家－學生健康體位比賽方式

歡樂大贏家活動區

累積點數計算方式

項目	內容	點數計算方式	最高點數
出席課程	1-24週「個案管理師」課程出席4次	出席一次：20 (補課也可累積點數)	80
身體活動	每週累積步數超過10,000步天數	累計5-7次得到4點 累計>3<5次得到2點 累計<3次以下不給分	96
	每週中等費力活動超過150分鐘	超過150分鐘：4點 100-150分鐘：2點	96
檢測活動	前測	全部完成：25點	25
	後測	全部完成：25點	25
完成所有紀錄	體能活動與體重、腰圍測量紀錄表	每週記錄完整每次4點	96
小天使	選擇職場或家中重要成員作為小天使，每天提醒您注意體重及運動	小天使每週可以提醒您，您亦可給予小天使一個貼紙，累積達24週，小天使可以獲得健康天使禮	

累積點數總分：

獎品兌換方法

在下列日期，達到累積點數，即可向個案管理師兌換獎勵品。

日期	累積點數	獎勵品（依活動時節而定）
/	300點	
/	380點	
/	400點	
/	415點	

心路歷程獎

徵文比賽（500-1000字），經審核通過，贈送神秘禮物一份。

參考資料10 快樂長高變聰明集點卡

●日期	●睡滿8小時	●吃早餐	●中午蔬菜吃光光	●沒有喝含糖飲料	●沒吃油炸物	●沒吃糕餅點心	●運動30分鐘	●走路分鐘數	●喝2杯牛奶	運動增加100卡	體位過輕、適中不用填	飲食減少100卡	▼	▼	●老師或家長認證
1	○	○	○	○	○	○	○	＿＿	○	○		○	○	○	＿＿＿＿
2	○	○	○	○	○	○	○	＿＿	○	○		○	○	○	＿＿＿＿
3	○	○	○	○	○	○	○	＿＿	○	○		○	○	○	＿＿＿＿
4	○	○	○	○	○	○	○	＿＿	○	○		○	○	○	＿＿＿＿
5	○	○	○	○	○	○	○	＿＿	○	○		○	○	○	＿＿＿＿
6	○	○	○	○	○	○	○	＿＿	○	○		○	○	○	＿＿＿＿
7	○	○	○	○	○	○	○	＿＿	○	○		○	○	○	＿＿＿＿
8	○	○	○	○	○	○	○	＿＿	○	○		○	○	○	＿＿＿＿
9	○	○	○	○	○	○	○	＿＿	○	○		○	○	○	＿＿＿＿
10	○	○	○	○	○	○	○	＿＿	○	○		○	○	○	＿＿＿＿
11	○	○	○	○	○	○	○	＿＿	○	○		○	○	○	＿＿＿＿
12	○	○	○	○	○	○	○	＿＿	○	○		○	○	○	＿＿＿＿
13	○	○	○	○	○	○	○	＿＿	○	○		○	○	○	＿＿＿＿
14	○	○	○	○	○	○	○	＿＿	○	○		○	○	○	＿＿＿＿
15	○	○	○	○	○	○	○	＿＿	○	○		○	○	○	＿＿＿＿
16	○	○	○	○	○	○	○	＿＿	○	○		○	○	○	＿＿＿＿
17	○	○	○	○	○	○	○	＿＿	○	○		○	○	○	＿＿＿＿
18	○	○	○	○	○	○	○	＿＿	○	○		○	○	○	＿＿＿＿
19	○	○	○	○	○	○	○	＿＿	○	○		○	○	○	＿＿＿＿
20	○	○	○	○	○	○	○	＿＿	○	○		○	○	○	＿＿＿＿
21	○	○	○	○	○	○	○	＿＿	○	○		○	○	○	＿＿＿＿
22	○	○	○	○	○	○	○	＿＿	○	○		○	○	○	＿＿＿＿
23	○	○	○	○	○	○	○	＿＿	○	○		○	○	○	＿＿＿＿
24	○	○	○	○	○	○	○	＿＿	○	○		○	○	○	＿＿＿＿
25	○	○	○	○	○	○	○	＿＿	○	○		○	○	○	＿＿＿＿
26	○	○	○	○	○	○	○	＿＿	○	○		○	○	○	＿＿＿＿
27	○	○	○	○	○	○	○	＿＿	○	○		○	○	○	＿＿＿＿
28	○	○	○	○	○	○	○	＿＿	○	○		○	○	○	＿＿＿＿
29	○	○	○	○	○	○	○	＿＿	○	○		○	○	○	＿＿＿＿
30	○	○	○	○	○	○	○	＿＿	○	○		○	○	○	＿＿＿＿
31	○	○	○	○	○	○	○	＿＿	○	○		○	○	○	＿＿＿＿

（有做到請將○塗黑）

＊回答正確完整者有機會獲得腳踏車一台唷！加油加油！

學校名稱：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ 班級：＿＿年＿＿班

坐（學）號：＿＿＿＿＿＿＿＿ 姓名：＿＿＿＿＿＿＿＿ 填寫日期：＿＿年＿＿月

一、保健宣言

1. 餐前洗手保健康。
2. 活躍生活、健康飲食、充足睡眠，疾病不近身。

二、消耗100卡熱量的活動，我的選擇是_____，_____分鐘/天

中等費力身體活動	33分鐘	擦地板、拖地	費力身體活動	15分鐘	網球（單打）
	30分鐘	走路、遛狗 騎腳踏車 外掃		12分鐘	快舞（有氧舞蹈、街舞、快舞）
				10分鐘	跳繩、足球 籃球、競走
	25分鐘	鬼抓人		7分鐘	快泳 跑步
	20分鐘	快走（2000步）、一般游泳、跳舞（土風舞、芭蕾、民族、國標、嘻哈、迪斯可）			
	17分鐘	排球 羽毛球			

三、減少熱量100大卡的食物，我的選擇是_____。

少吃100大卡

- 1：一杯水（少喝一份250 cc含糖飲料）
- 3：刪熱量（少吃一大湯匙飯）
- 5：五蔬果（三天一次菠蘿麵包、蜂蜜蛋糕改為水果）
- 7：油切（炸排骨改滷排骨、炸魚改蒸魚）
- 1/2瓶蘋果西打（一瓶=350 cc）
- 1/3杯冰淇淋（小美冰淇淋 200 cc）
- 1/4包泡麵
- 1個統一布丁

四、身體質量指數（BMI）公式＝體重（公斤）/身高（公尺）^{2}

五、快樂長高變聰明專屬網站：http://pace.cybers.tw
歡迎親子一同上網，可以獲得更多資訊及獎品喔！

參考資料11　我的健康生活週誌－個案管理用

姓名：					本週腰圍：			公分
本週目標體重：		公斤			本週體重：			公斤
日期		多運動	分鐘	卡	少吃	份量	卡	守護天使簽名
範例		走路	30	100	白飯	1/3碗	100	xxx
/	星期一							
/	星期二							
/	星期三							
/	星期四							
/	星期五							
/	星期六							
/	星期日							
本週多動消耗：		卡			本週至少減少：			卡
本週運動：		分鐘(至少150分鐘)						
					本周一共消耗：			卡

參考資料12 「○○縣市○○國小日記」

消耗100卡熱量的活動			
33分鐘	擦地板、拖地	15分鐘	網球(單打)
30分鐘	走路、溜狗、騎腳踏車：打掃	12分鐘	跳舞(有氧舞蹈、街舞、快舞)
25分鐘	鬼抓人	10分鐘	跳繩、足球、籃球、競走、快速游泳
20分鐘	快走(2000步)、跳舞(土風舞、芭蕾舞、民族、國標、嘻哈、迪斯可)、一般游泳	7分鐘	跑步
17分鐘	排球、羽毛球		

減少100卡熱量的活動
1:一杯水(少喝一份250cc含糖飲料)
3:刪熱量(少吃一大湯匙飯
5:五蔬果(三天一次波蘿麵包、蜂蜜蛋糕改成水果)
7:油切(炸排骨改滷肉飯、炸魚改蒸魚)
1/2瓶蘋果西打(一瓶=350cc)
1/3杯冰淇淋(小美冰淇淋200cc)
1/4包泡麵1個統一布丁、一根蛋捲

早晨是運動最佳的時候。

1.身體均衡發展：首先由基本的跳法練習，再循序漸進的學較難的跳法。

2.消除神經性疲勞：運動時，新鮮的氧氣不斷地供給腦部，消除了腿部的疲勞，使工作的效率提高。

3.可以減肥：運動時會藉著流汗而排出水分，可以說是減肥的最佳辦法。

4.防止老化：跳繩運動中有70%是下肢的運動。如果能持續從事跳繩運動，就會使自己比實際年齡更年輕。

5.消遣：無論在遊玩的時候，下課以後，甚至運動會、課外活動時間均可從事跳繩的活動。

我的寒假健康日記

活潑、健康、有活力是快樂的泉源。每天至少運動 30 分鐘；每週最少 210 分鐘；每次運動後視個人身心狀況心跳能達 130次／分以上。養成規律有效的運動，就會增強你的體適能，讓你快樂成長。它將會是你成長過程中最好的見證。

班級：

姓名：

親愛的暖暖國小小朋友：

快樂的寒假生活中，你是否一樣過得充實而有意義呢？平時在學校進行的桌球、踢毽子、跳繩等活動，在寒假期間也不要忘了繼續運動喔！這次學校特別指定一項健康的寒假作業，就是"跳繩"。

跳繩是一種方便簡單的有氧運動，希望每天至少在家裡練跳繩 300 下，當然如果要挑戰自我，可以依照後面的"跳繩訓練原則"作練習，當然，除了跳繩以外，你還可以再多安排其他的體能練習，達到健康體適能的精神，加油！

我的寒假健康體能訓練計畫

我的身高：　　cm　　體重：　kg

我的 BMI 是：

(BMI=體重÷身高÷身高)

BMI 是 □良好　□嗯！需要少吃多動囉！　□太輕啦!!

寒假我計畫的的體能訓練項目是：

訓練時段：□早上　□下午　□晚上

訓練時間：

□20~30 分鐘　□30~50 分鐘　□60 分鐘以上

給自己鼓勵的話：

認證人簽名：

靜思小語－發好願、說好話、做好事。

英語短語－Say hello to him for me. 請代我向他問候。

健康小心情	簽名	健康處方	健康資訊	今天的運動及飲食紀錄	項目日期
	家長簽名	每天喝一至二杯牛奶，可以補充鈣質。	食物中的鈣形成骨骼和牙齒，維護其健康。	★健康運動 總運動時間（　）分鐘 □跳繩（　）下 □其他運動項目： ★營養飲食： □三餐都有吃，不挑食。 □多喝白開水 □五份蔬果	年　月　日星期四
	家長簽名	我會利用假日和家人出外走走。	「健走」至少20分鐘[illegible]，30分鐘[illegible]	★健康運動 總運動時間（　）分鐘 □跳繩（　）下 □其他運動項目： ★營養飲食： □三餐都有吃，不挑食。 □多喝白開水 □五份蔬果	年　月　日星期五
運動處方四大基本要素： 1.運動項目：指選擇適合自己的運動，如慢跑、游泳、籃球 2.運動強度：指做運動時的激烈程度，如心跳數多少次、喘的程度等。 3.運動持續時間：指每次連續運動的時間長短，如快走30分鐘。 4. 運動頻率：指每星期運動幾天，如每週運動3天。					運動健康情報站

健康小心情	簽名	健康處方	健康資訊	今天的運動及飲食紀錄	項目日期
	家長簽名	多參與運動能增進體適能，促進健康。	健康體適能包括了心肺適能、肌力、耐力及柔軟度等。	★健康運動 總運動時間（　）分鐘 □跳繩（　）下 □其他運動項目： ★營養飲食： □三餐都有吃，不挑食。 □多喝白開水 □五份蔬果	年　月　日星期一
	家長簽名	跳繩五分鐘，休息五分鐘，連續三次。	擁有良好的心肺適能可避免心血管疾病。	★健康運動 總運動時間（　）分鐘 □跳繩（　）下 □其他運動項目： ★營養飲食： □三餐都有吃，不挑食。 □多喝白開水 □五份蔬果	年　月　日星期二
	家長簽名	每天至少吃五種的蔬菜或水果，補充維生素。	六大類食物包括五穀根莖類、油脂類、蔬菜類、奶類、[illegible]類、水果類。	★健康運動 總運動時間（　）分鐘 □跳繩（　）下 □其他運動項目： ★營養飲食： □三餐都有吃，不挑食。 □多喝白開水 □五份蔬果	年　月　日星期三

第四週

靜思小語－知道自己在做什麼，就能把握自己。

英語短語－How did it go? 事情經過如何？

項目日期	今天的運動及飲食紀錄	健康資訊	健康處方	簽名	健康小心情
年 月 日星期一	★健康運動 總運動時間（ ）分鐘 □跳繩（ ）下 □其他運動項目： ★營養飲食： □三餐都有吃，不挑食。 □多喝白開水 □五份蔬果	彩色的人生需於均衡的飲食加上規律的運動加上良好生活習慣。	每週至少能運動三次。	家長簽名	
年 月 日星期二	★健康運動 總運動時間（ ）分鐘 □跳繩（ ）下 □其他運動項目： ★營養飲食： □三餐都有吃，不挑食。 □多喝白開水 □五份蔬果	擁有良好的健康體適能才是健康的保證。	每次運動需至少三十分鐘。	家長簽名	
年 月 日星期三	★健康運動 總運動時間（ ）分鐘 □跳繩（ ）下 □其他運動項目： ★營養飲食： □三餐都有吃，不挑食。 □多喝白開水 □五份蔬果	人生最重要的投資是健康。	每次運動能使心跳達每分鐘130次以上。	家長簽名	
年 月 日星期四	★健康運動 總運動時間（ ）分鐘 □跳繩（ ）下 □其他運動項目： ★營養飲食： □三餐都有吃，不挑食。 □多喝白開水 □五份蔬果	運動生活化，全家一起來。	平常能和家人一起做運動。	家長簽名	
年 月 日星期五	★健康運動 總運動時間（ ）分鐘 □跳繩（ ）下 □其他運動項目： ★營養飲食： □三餐都有吃，不挑食。 □多喝白開水 □五份蔬果	運動可以改善體能，促進健康，預防慢性病、退化性疾病的發生。	我能善加利用場地從事適當的運動項目。	家長簽名	
運動健康情報站	（給你健康給你短） 活力健康210計劃： (1)每天至少運動 30 分鐘。 (2)每週運動至少210 分鐘。				

請黏貼一張這次寒假時正在運動時的照片，並設計本面

請黏貼一張這次寒假時正在運動時的照片，並設計本面

跳繩訓練原則

跳繩每分鐘能跳150次以上就算很快了。普通的情形一分鐘能跳120次～130次，最重要的還是配合自己的體力做合理的練習。

初級的程度每跳50次後休息2分鐘，然後再跳50次，如此反覆三次(共跳300次)。

熟練了之後，每跳100次休息3分鐘，然後再跳100次休息3分鐘，再跳100次，以這種方式在每天早晚共跳兩次(合計600次)。再進一步進化時，連續跳200次之後休息5分鐘，然後再跳200次。每天早晚共練習兩次(合計800次)。即使再勤奮的練習，要達到這種程度大概得花3、4個月的功夫。

這次寒假，希望暖暖國小的學生，以方便的跳繩運動為主，每天至少在家裡練跳繩300下，達到健康體適能的精神。

跳繩訓練方法

先試在原地"雙腳"跳躍的動作。
接下來練習手的部份。雙手往兩旁平舉，由上往下劃時(繞圈圈的動作)，雙腳就跳起。多多練習幾次，自然會習慣這樣的動作！
以上都是空手=>未拿跳繩用具。等手腳協調後，就可以加上跳繩用具了！
搭配繩時，首先要把跳繩放在腳的後面，然後要注意的地方；就是要記得繩子往前的時間，再把雙腳跳到繩子前面。
.首先雙手握住跳繩的兩端，將跳繩放在腳的後面，雙手向前轉，當繩子往前，快經過腳時再把雙腳跳起來，這樣就完成了"一下"。
.在這練習中，要注意的地方就是繩子往前的時間和腳跳起來的時間要搭配好，才能跳得多。
『跳繩可以訓練大腦、眼睛、手和腳的協調』，所以學習者，都很認真的學習跳繩的方法。

參考資料13 ○○縣市○○國小寒假跳繩戰鬥卡

寒假跳繩戰鬥卡

戰鬥目標：就是要「快樂、長高、愛聰明」！！

戰鬥口號：天天累積 30 分，快樂長高 100 分

戰鬥指令：天天累積 30 分鐘跳繩運動

戰鬥強度：每次至少持續 10 分鐘，一秒至少跳一下

戰鬥過程：每跳滿 10 分鐘就將【⏱】塗滿

戰鬥關卡：

1. 積少成多－每天累積 30 分鐘跳繩運動
2. 確實執行－每次跳滿 10 分鐘後將【⏱】用鉛筆塗滿
3. 戰鬥加持－每天記得請家長認證
4. 開學後「自我挑戰賽」能連續跳繩＿＿＿＿下

戰鬥大獎：

1. 寒假期間至少 20 天達到關卡第 1-3 項，即可獲得精美獎品！
2. 開學後第 4 關卡的「自我挑戰賽」挑戰成功者，將有機會抽到〈戰鬥陀螺－鋼鐵奇兵〉

加油加油！！

開心過年也要開心做個戰鬥跳繩勇士唷！！

一月

日期＼跳繩時間	10 分	20 分	30 分	40 分	50 分	60 分	家長認證
21 (五)	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	
22 (六)	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	
23 (日)	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	
24 (一)	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	
25 (二)	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	
26 (三)	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	
27 (四)	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	
28 (五)	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	
29 (六)	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	
30 (日)	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	
31 (一)	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	

二月

日期＼跳繩時間	10 分	20 分	30 分	40 分	50 分	60 分	家長認證
1 (二)	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	
2 (三)	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	
3 (四)	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	
4 (五)	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	
5 (六)	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	
6 (日)	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	
7 (一)	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	
8 (二)	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	
9 (三)	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	
10 (四)	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	
11 (五)	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	
12 (六)	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	
13 (日)	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	⏱	

參考資料14 獎狀樣本

獎　狀

恭賀○○縣市○○國小○年○班<u>○○○</u>同學，由於您積極參與「快樂長高變聰明」活動，記錄完整、詳實，深獲肯定，抽獎獲得折疊式腳踏車一部。特頒此狀，予以勉勵，希望您成為健康尖兵，一同推廣健康生活。

○○市政府教育處暨

國立陽明大學學校衛生研究中心

中華民國○○年○○月○○日

MEMO