

健康體位運動班對學童體位改善成效之探討

宜蘭縣立凱旋國民小學

研究人員：李佩芳 護理師

摘要

台灣地區的兒童過重現象已經很普遍，肥胖的盛行率逐年增高，且有低齡化的趨勢。而學生課業壓力倍增常常需要額外參與補習班、安親班等，導致飲食攝取趨向便利快速或是簡易外食。再者部分家長對於健康知識的認知不足或忙於工作，對於健康飲食未能建立正確觀念。部分傳統觀念「小時候胖不是胖」、「能吃就是福」、「小孩子就是要肉肉的才可愛」仍深深的烙印在部分家長心裡，因此兒童過重現象一直是健康一大隱憂，故本行動研究方案透過成立「快樂運動班」，給予適合的運動處方及一系列的運動及健康飲食課程，最終的目標為降低體位超重學童之比例，協助建立良好飲食習慣及有恆的運動，即早得到良好的健康照護進而增強身體抵抗力。

一、前言

國人飲食習慣的改變，食物的選擇朝向精緻化、油脂化以及熱量的攝取增加，台灣地區的兒童過重現象已經很普遍，肥胖的盛行率逐年增高，且有低齡化的趨勢。再者學生課業壓力倍增常常需要額外參與補習班、安親班等功課補強，導致飲食攝取趨向便利快速或是簡易外食且便利商店及飲料店四處林立，孩子們面對垃圾食物攝取的誘惑，實在超乎以往的生活經驗，期待透過設計的行動研究教學活動及環境塑造來提升孩童對健康飲食攝取的正確性。

調查後發現本校有些家長平時忙於工作，再加上近年來社會變遷快速部份家庭組織為外籍配偶、隔代教養及單親家庭的情況，因而無太多的時間與心力關注孩子身心發展且忽略學生的基本健康需求。由於部分家長對於健康知識的認知欠缺不足，加上忙於工作，對於學生身體缺點矯治亦不重視，大多對於知能未能建立正確觀念。傳統觀念「小

時候胖不是胖」、「能吃就是福」、「小孩子就是要肉肉的才可愛」等字眼仍深深的烙印在部分家長心裡。101 學年發現本校體位過重比率為 26.6%（過重 14.3%、超重 12.3%）。醫學專家指出肥胖容易造成高血脂、高血壓及血糖的異常，加上身體形象的改變，影響人際關係的建立，導致生理、心理、社會等之健全發展發生障礙。老師也是學童保健工作重要的人員之一，所以透過教師在學校的教學與糾正，讓學童的健康得以在學校進行維持與改進，並提供孩童健康的概念，幫助他們養成良好的運動習慣。因此本學年度實施快樂運動班，希望和家庭一同督促孩童外，也能獲得正確的健康知識、了解運動的好處及培養正確飲食習慣進而持續維持以求達到健康的身心。

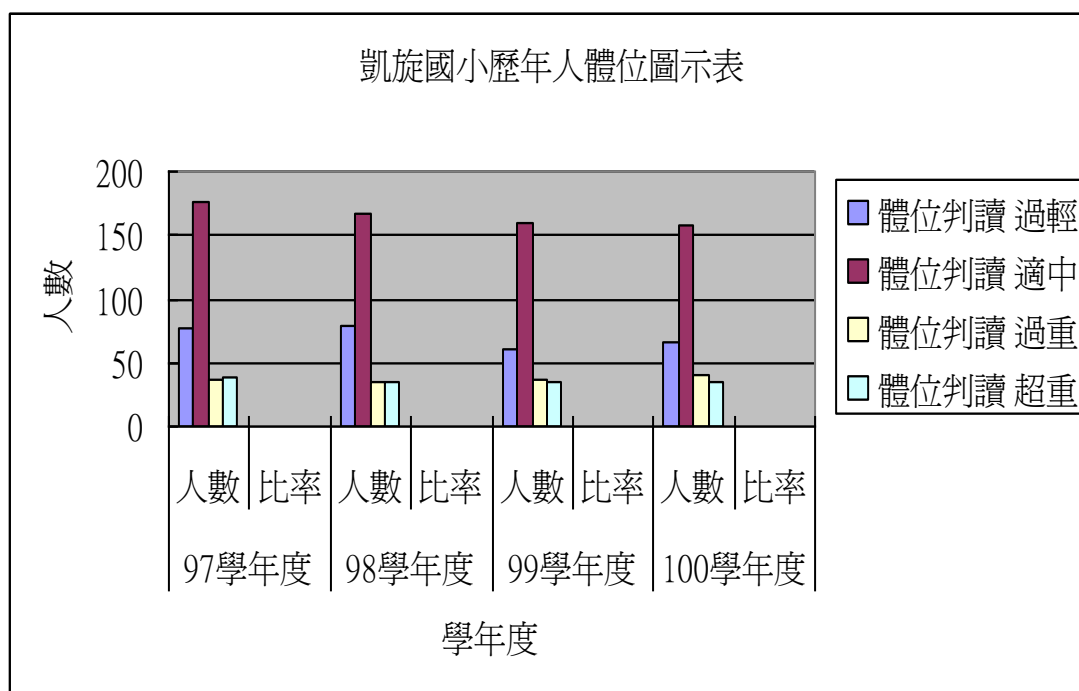
故本行動研究方案透過成立快樂運動班，針對 BMI（身體質量指數）指數為超重的三至六年級學生給予適合的運動處方及一系列的運動及飲食課程，希望藉由課程能讓學生了解自己本身體位不良的原因，進而協助學生能從每日規律的運動及健康的飲食選擇下，最終的目標為降低體位超重學童之比例，協助建立良好飲食習慣及有恆的運動，即早得到良好的健康照護進而增強身體抵抗力。

（一）學校背景：

本校一共 12 班，學生共計 300 人，教職員工 26 位。本校教職員皆認為身心靈的健康狀況是影響學習及生活品質的重要因素。全體教職員工深具教育專業素養熱心教育，師生關係融洽，且積極參與進修研習，隨時吸取最新教育改革資訊；學區家長工作繁忙，部份家庭組織為外籍配偶、隔代教養及單親家庭的情況，因而忽略學生的基本健康需求。由於家長對於健康知識的認知欠缺不足，加上忙於工作，對於學生身體缺點矯治亦不重視，大多對於知能未能建立正確觀念，本計畫即基於健康凱旋活力校園的理念，從環境營造、健康服務、個人行為、課程教學且結合社區等層面做多元化的設計和教育。希望藉由本計畫的執行，建立一個健康的學習場所。

表一、凱旋國小 歷年體位統計表

年度/人數 比率		體位判讀				
		過輕	適中	過重	超重	合計
97 學年度	人數	77	177	36	38	324
	比率	22.5%	%54.60	%11.1	%11.7	100%
98 學年度	人數	79	167	35	35	316
	比率	25%	%52.8	%11.1	%11.1	100%
99 學年度	人數	60	160	36	35	291
	比率	20.6%	%55.0	%12.4	%12	100%
100 學年度	人數	66	157	41	35	299
	比率	22.1%	52.5%	13.7%	11.7%	100%



表二、本計畫採用「SWOT 理論」評估，提出學校健康體能及健康飲食需求評估如下：

學生健康體能 SWOT 分析

六大層面	S (優點)	W (缺點)	O (機會)	T (威脅)
1.學校衛生政策	學校推行健康操政策。	目前每週健康操實施時數過少。	1.校方決定進行健康促進學校企畫。 2.政府開始重視學生體能。	政策推行可能會出現的反彈聲浪
2.健康技能教學	課程中有安排健康體能訓練與相關知識之傳授。	健康體能之內容無法與其他學科結合進行教學。	學生能夠在固定的時間內獲得健康體適能之相關知識與技能。	健康與體育並非主要考試科目，教師教授時較不重視。
3.學校物質環境	學校在課後時間開放操場。	1. 場地設施未能迎合各種不同的族群。 2. 校園運動設施不足。	執行健康促進學校計畫所得到的經費預算之投入	天氣狀況會影響運動。
4.學校社會環境	1.校園師生會一起運動。 2.教師組成運動團體。	運動風氣仍有提升空間。	教師運用聯絡簿與家長溝通，鼓勵學生的運動行為。	過度強調運動可能會造成的負面影響。
5.健康服務	學校提供學生做定期的體適能檢測。	體適能檢測方式較為刻板，沒有變化。	創新的體適能檢測方式。	以人力提供體適能檢測，可能會造成人力資源浪費。
6.社區、家庭結盟	1.社區民眾會到校園運動。 2.里長的配合度高。 3.經調查親子能共同執行運動	尚未與社區上班族連結。	1.校園周邊有公園。 2.學生家長的健康意識高，也會注意學生體能狀況。	忙碌的雙親可能會造成學校與家長之間聯繫狀況不佳。

學生健康飲食 SWOT 分析

六大層面	S (優點)	W (缺點)	O (機會)	T (威脅)
1.學校衛生政策	因學校沒有合作社，故未販賣含高糖飲料。	沒有專任營養師	校方決定進行健康促進學校企畫	政策推行可能會出現的反彈聲浪
2.健康技能教學	課程中有教導健康飲食的重要性	未能將健康飲食觀念有效結合其他各科領域做教學。	學生能夠在固定的時間內接收到相關健康觀念。	健康與體育並非主要考試科目，教師教授時較不重視。
3.學校物質環境	校內沒有販售零食以及含高糖飲料。	學生會攜帶不健康的外食進入校園。	餐飲業者競爭激烈，可以提升飲食品質。	學校附近之飲料店提供外送服務
4.學校社會環境	校園師生互動良好，學生在健康飲食方面有任何問題可向老師反應。	營造整體健康飲食之氣氛仍有進步空間。	老師可以藉由聯絡簿做為與家人溝通的管道，讓家長重視孩子的飲食問題。	健康飲食可能會造成學生在食物攝取上產生壓力
5.健康服務	學校提供營養均衡之午餐。	午餐的口味、口感可能比不上外面業者所販售之食品。	採用招標方式，營養午餐品質有保障。	營養午餐的菜色無甚變化，學生缺乏興趣。
6.社區、家庭結盟	社區餐飲業者的結盟。	雙薪家庭家長可能會忽略孩子的飲食。	家長對於孩子健康問題的重視程度。	社區有販賣冷飲等店家。

(二) 研究目的：

1. 了解學童對健康體位的信念與相關教學行為之現況。
2. 培養學童能學會選擇健康且營養食品，注意食品營養標示的觀念和行為。
3. 培養學童良好的健康態度，透過快樂運動班養成正確的運動習慣並建立自主管理之養成。
4. 有效減少本校體位超重之學生人數，降低其比率，落實維護學童健康。

三、研究方法：

1. 衛生教育單張：「食物代換表」、「體位不良衛教單張」，讓家長及孩童懂得如何攝取食物的正確性。
2. 自主管理單張：「健康體位紀錄表」、「快樂運動班運動登錄卡」，培養自主管理的健康態度。
3. 運動控制：透過「快樂運動班」教學，讓學生了解運動的重要性的養成運動的好習慣。
4. 問卷：藉由前後測來測量認知和自我控制態度與自我控制行爲。

四、實施方法

(一)實施方式

- 1、由專業營養師來校進行全校性營養健康講座(2場)，教導學童選擇健康的飲食與運動的好處。全校師生皆須參加營養健康講座。
- 2、每學期學生身高體重測量後，依照教育部公告兒童與青少年體位之定義(附件二)發給個人身高體重通知單，內含身高、體重數值及體位判讀。
- 3、將體位超重學生收案，並依其體位判定個別發給體重超重衛教單張(附件三)、食物代換表：食物份量估計法(附件四)。
- 4、體重超重學童於每個月第三週測量身高、體重及 BMI(為期半年)，並將測量結果登錄在健康體位期望達成表(附件五)，本表須經護理師、導師、家長簽章，並統一由健康中心保存。
- 5、體位超重學童(三至六年級生)參與快樂運動班(附件六)，經自願且獲得家長同意書(附件六)後以利活動推動過程中家長之協助及監督。
- 6、請導師下課多鼓勵小朋友至室外運動，不要待在教室裡。
- 7、請導師鼓勵學童在校中午用餐時，各項食物皆須進食不偏食。
- 8、請導師協助登記每日攝取白開水的用量及運動內容。

(二)課程架構：

- 1.聘請林宜璇老師及李佩芳護理師實施體能訓練及體適能檢測，每次上課 40 分鐘，共上課 10 次。課程結束達減重目標者給予獎勵。「快樂運動班」之課程內容及時間如下：

日期	星期	時間	上課內容
3/1	五	08:00—08:40	兒童生活及飲食— 認識「BMI」及健康體位
3/1	五	08:00—08:40	有氧運動—跳繩健身
3/5	二	08:00—08:40	兒童健康操
3/12	二	08:00—08:40	兒童瑜珈—地板運動
3/19	二	08:00—08:40	居家運動—舒活健身操
4/2	二	08:00—08:40	有氧運動—健康就要動
4/9	二	08:00—08:40	球體適能—做夥來運動
4/16	二	08:00—08:40	健康心世界—彩色世界
4/23	二	08:00—08:40	有氧運動—增進肺活力
5/2	二	08:00—08:40	有氧運動—跳繩健身
5/7	二	08:00—08:40	體位控制後測： 身高、體重、計算 BMI 值。

- 2.每天利用 15 分鐘下課跳繩及喝白開水，促進新陳代謝。
- 3.鼓勵走路上學，固定點心時間早上課間活動時間進食水果，本校無販賣區固可避免吃進多餘零食或糖果等精緻化食物。
- 4.每日課間活動鼓勵多參加跳繩活動、動態運動等活動。
- 5.每週一、四的朝會為全校健康日，雨天實施室內健康操活動，晴天則為跑操場兩圈活動。

五、研究結果：

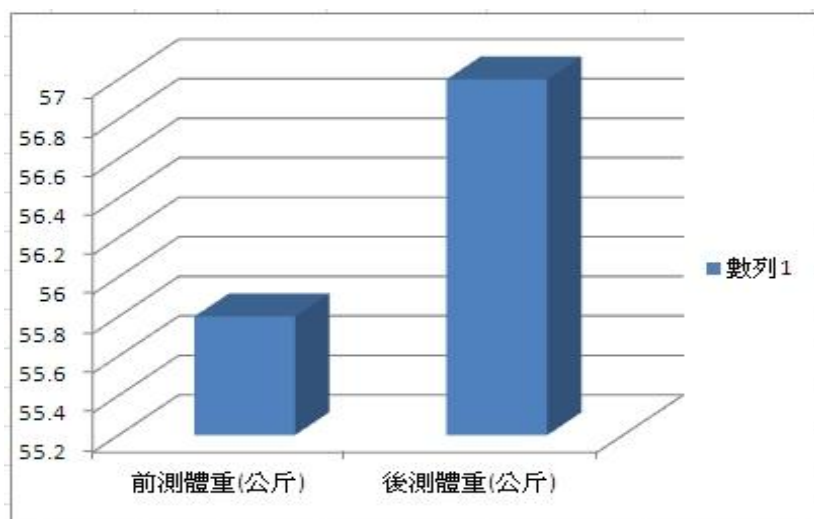
(一)資料統計與分析：

表一、學生身高—體重—BMI 紀錄表：

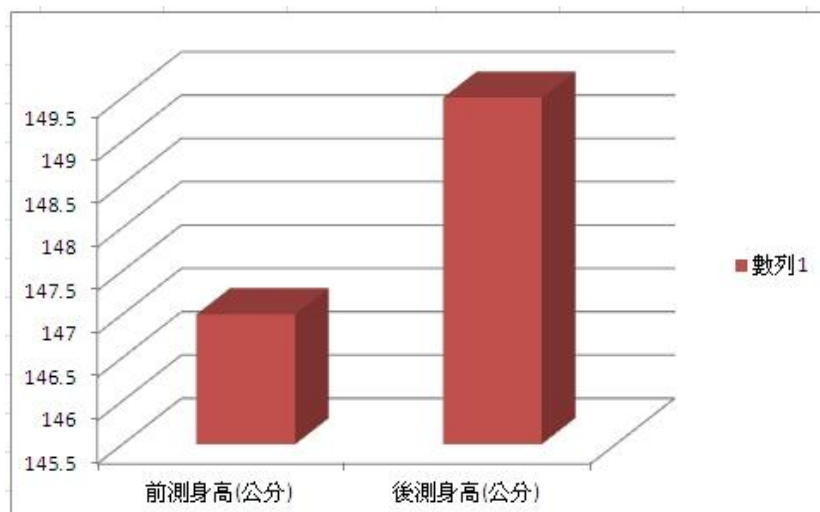
編號	年級	班級	性別	前測體重 (公斤)	後測體重 (公斤)	前測身高 (公分)	後測身高 (公分)	前測 BMI	後測 BMI	BMI是否 改善
1	三	忠	女	43.2	44.5	138.4	140.5	22.55	22.54	▽(-0.1)
2	三	忠	男	47.4	48.8	136.2	139.8	25.55	24.96	▽(-0.59)
3	三	忠	男	41.5	41	130.3	132	24.44	23.53	▽(-0.91)
4	三	孝	女	44.6	45.1	141.1	145.6	22.4	21.27	▽(-1.13)
5	三	孝	女	46.2	47.2	138.2	140.2	24.19	24.01	▽(-0.18)
6	三	孝	女	47.6	47.8	142.1	143.2	23.57	23.3	▽(-0.27)
7	四	忠	女	66.9	66.7	156.7	160.1	27.25	26.02	▽(-1.23)
8	四	忠	女	53.8	57.3	139	142	27.85	28.41	(+0.56)
9	四	忠	女	44.3	45.7	143.9	145.7	21.39	21.52	(+0.13)
10	四	孝	女	59.2	58.8	159.2	160.4	23.36	22.85	▽(-0.51)
11	四	孝	女	57.2	58.3	146.3	147.7	26.72	26.72	(-0)
12	四	孝	女	82.9	84.9	156.5	158.3	33.85	33.88	(+0.03)
13	四	孝	男	62.4	63.9	148.9	152	28.14	27.65	▽(-1.09)
14	四	孝	男	53.7	56.1	151.2	154.6	23.49	23.47	▽(-0.02)
15	五	忠	女	49.6	51.3	143.4	145.2	24.12	24.33	(+0.21)
16	五	忠	男	67.6	68.2	161.5	163.1	25.91	25.63	▽(-0.28)
17	五	忠	男	57	57.9	149.3	152.6	25.57	24.86	▽(-0.71)
18	五	忠	男	52.7	52.7	149.3	152.6	23.64	22.63	▽(-1.01)
19	五	忠	男	52.9	53.8	145.3	147.1	25.06	24.86	▽(-0.2)
20	五	忠	男	64.1	64.1	154.5	155.9	26.8	26.37	▽(-0.43)
21	五	孝	女	59.6	61.8	152.4	154.7	25.66	25.82	(+0.16)
22	五	孝	女	55.4	54	141.9	144.2	27.51	25.96	▽(-1.55)
23	六	孝	女	65.7	66.9	151.8	152.4	28.51	28.8	(+0.29)
24	六	孝	女	63.9	64.3	148.1	151.9	29.13	27.84	▽(-1.29)
25	六	孝	女	58.6	57.9	150.3	150.2	25.94	25.66	▽(-0.28)
26	六	孝	男	66.3	65.5	152.3	153.9	28.58	27.15	▽(-1.7)
平均				55.8	57	147	149.5	25.8	25.4	-0.4

26 位學生中，體位朝向改善趨勢者有 19 位，尚有 7 位學生體位趨向變差。若評估身高變化，運動班期間平均身高自 147 公分增至 149.5 公分，增加 2.5 公分；若評估體重變化，運動班期間平

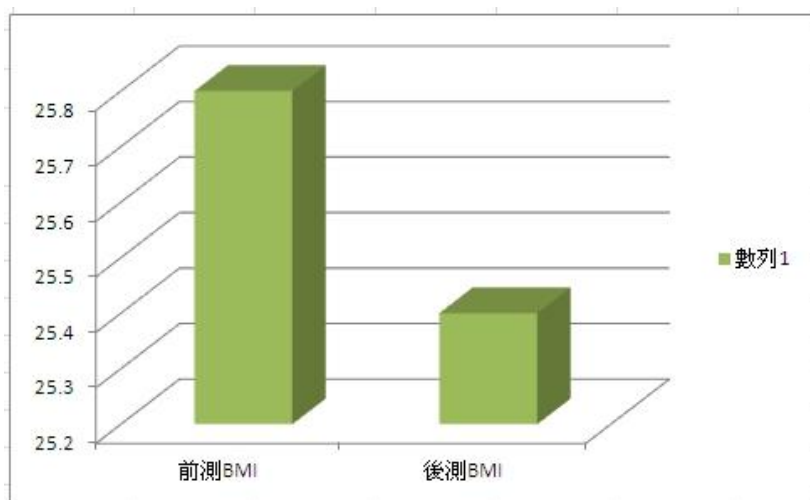
均體重自 55.8 公斤上升至 57 公斤，增加 1.2 公斤；整體 BMI 而言由 25.8 下降至 25.4。其中編號 26 學生 BMI 指標由 28.58 下降至 27.15。



圖一、學生體重前後結果圖表：




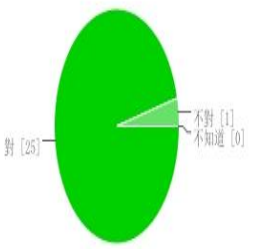
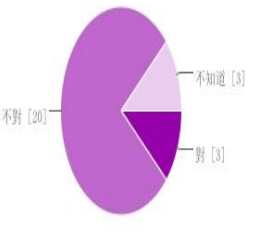
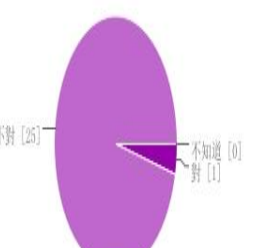
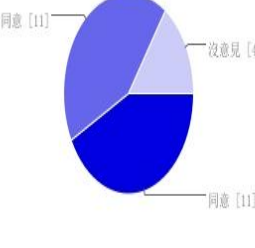
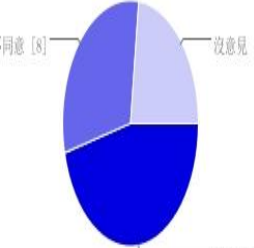
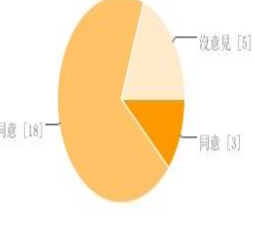
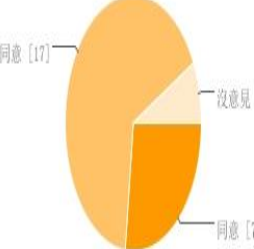
圖二、學生身高前後結果圖表：

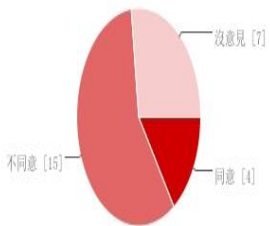
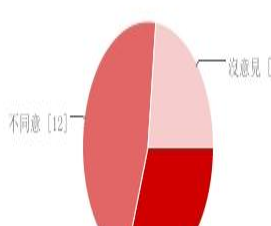
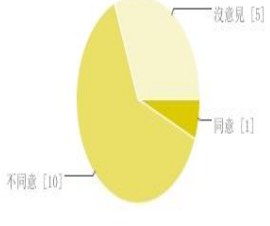
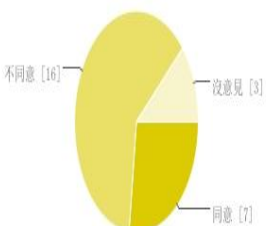
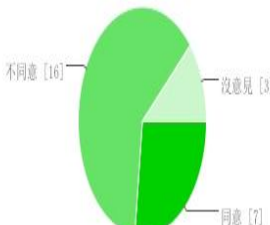

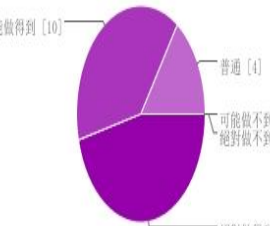
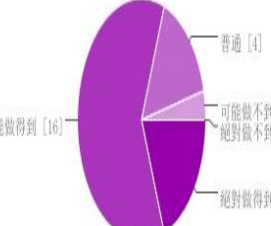


圖三、學生 BMI 前後結果圖表：

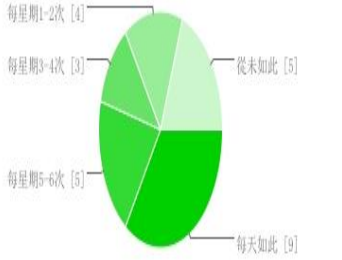
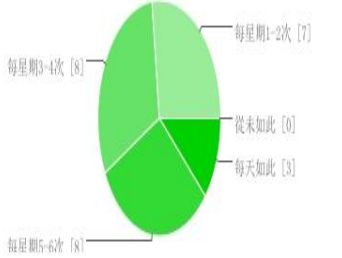


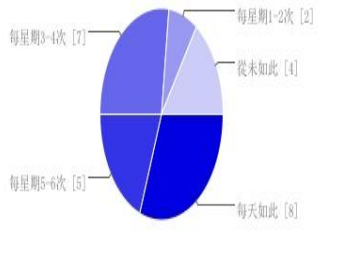

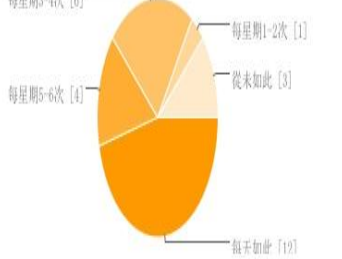
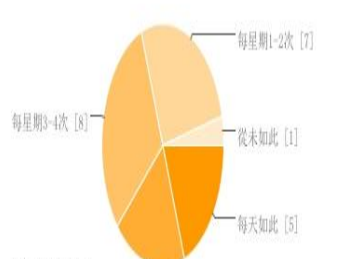
(二) 問卷資料統計與分析：

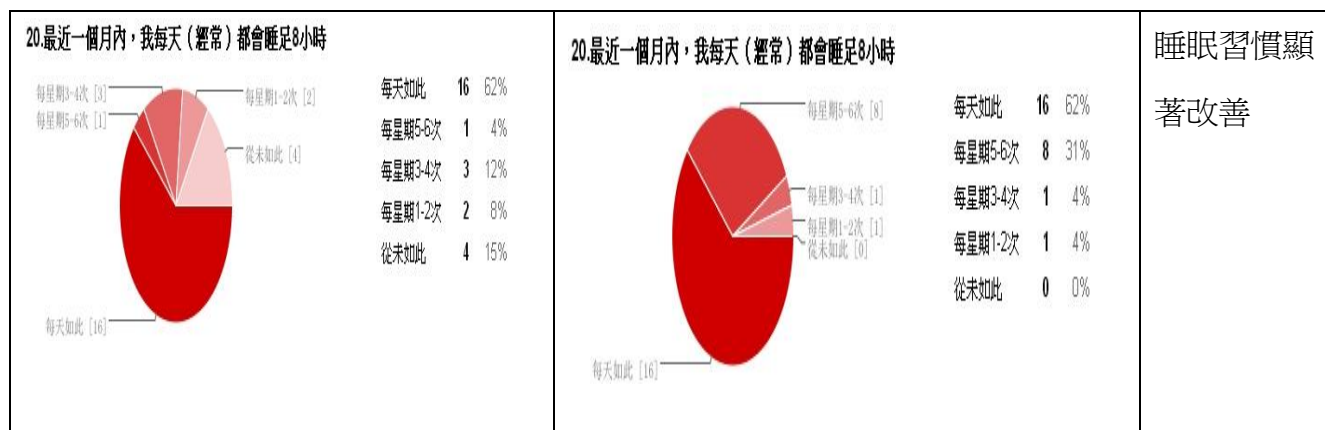
體重控制認知結果—前測	體重控制認知結果—後測	分析																		
<p>2.肥胖只是一種外表徵象，並不會影響身體的健康或疾病</p> <table border="1"> <tr><td>對</td><td>5</td><td>19%</td></tr> <tr><td>不對</td><td>20</td><td>77%</td></tr> <tr><td>不知道</td><td>1</td><td>4%</td></tr> </table>	對	5	19%	不對	20	77%	不知道	1	4%	<p>2.肥胖只是一種外表徵象，並不會影響身體的健康或疾病</p> <table border="1"> <tr><td>對</td><td>2</td><td>8%</td></tr> <tr><td>不對</td><td>24</td><td>92%</td></tr> <tr><td>不知道</td><td>0</td><td>0%</td></tr> </table>	對	2	8%	不對	24	92%	不知道	0	0%	<p>正確率由 77%提升至 92%</p>
對	5	19%																		
不對	20	77%																		
不知道	1	4%																		
對	2	8%																		
不對	24	92%																		
不知道	0	0%																		
<p>3.肥胖容易引發糖尿病、心血管疾病及其他慢性病</p> <table border="1"> <tr><td>對</td><td>22</td><td>85%</td></tr> <tr><td>不對</td><td>2</td><td>8%</td></tr> <tr><td>不知道</td><td>2</td><td>8%</td></tr> </table>	對	22	85%	不對	2	8%	不知道	2	8%	<p>3.肥胖容易引發糖尿病、心血管疾病及其他慢性病</p> <table border="1"> <tr><td>對</td><td>25</td><td>96%</td></tr> <tr><td>不對</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>不知道</td><td>1</td><td>4%</td></tr> </table>	對	25	96%	不對	0	0%	不知道	1	4%	<p>正確率由 85%提升至 96%</p>
對	22	85%																		
不對	2	8%																		
不知道	2	8%																		
對	25	96%																		
不對	0	0%																		
不知道	1	4%																		

<p>4.經常喜歡吃零食與油炸食品的人比較容易有肥胖的問題</p>  <p>對 24 92% 不對 1 4% 不知道 1 4%</p>	<p>4.經常喜歡吃零食與油炸食品的人比較容易有肥胖的問題</p>  <p>對 25 96% 不對 1 4% 不知道 0 0%</p>	<p>正確率由 92%提升至 96%</p>
<p>5.不吃東西是最有效且正確的控制體重的方法</p>  <p>對 3 12% 不對 20 77% 不知道 3 12%</p>	<p>5.不吃東西是最有效且正確的控制體重的方法</p>  <p>對 1 4% 不對 25 96% 不知道 0 0%</p>	<p>正確率由 77%提升至 96%</p>
<p>體重控制態度-前測</p>	<p>體重控制態度-後測</p>	<p>分析</p>
<p>6.我覺得胖的人較不受歡迎</p>  <p>同意 11 42% 不同意 11 42% 沒意見 4 15%</p>	<p>6.我覺得胖的人較不受歡迎</p>  <p>同意 12 46% 不同意 8 31% 沒意見 6 23%</p>	<p>孩童表示身材外觀對於交友沒有很大的影響</p>
<p>7.管他身材如何，吃得開心最重要</p>  <p>同意 3 12% 不同意 18 69% 沒意見 5 19%</p>	<p>7.管他身材如何，吃得開心最重要</p>  <p>同意 7 27% 不同意 17 65% 沒意見 2 8%</p>	<p>非值青春期的孩童比較不重視外觀</p>

<p>8.我喜歡吃油炸食物</p>  <p>同意 4 15% 不同意 15 58% 沒意見 7 27%</p>	<p>8.我喜歡吃油炸食物</p>  <p>同意 8 31% 不同意 12 46% 沒意見 6 23%</p>	<p>大部分的孩童還是喜歡吃油炸類食品</p>
<p>9.我覺得運動減重太累人</p>  <p>同意 1 6% 不同意 10 63% 沒意見 5 31%</p>	<p>9.我覺得運動減重太累人</p>  <p>同意 7 27% 不同意 16 62% 沒意見 3 12%</p>	<p>在運動的過程中孩童常常容易放棄，缺乏恆心</p>
<p>10.我覺得食物包裝上的營養標示對減重沒有幫助</p>  <p>同意 7 27% 不同意 16 62% 沒意見 3 12%</p>	<p>10.我覺得食物包裝上的營養標示對減重沒有幫助</p>  <p>同意 8 31% 不同意 15 58% 沒意見 3 12%</p>	<p>大部分孩童還是會選擇攝取低熱量的食品</p>
<p>體重控制自我效能-前測</p>	<p>體重控制自我效能-後測</p>	<p>分析</p>
<p>11.爲了控制體重，我會減少吃易增重的食物(油炸食物、含糖飲料、甜點等)</p>  <p>絕對做得到 12 48% 可能做得到 10 32% 普通 4 15% 可能做不到 0 0% 絕對做不到 0 0%</p>	<p>11.爲了控制體重，我會減少吃易增重的食物(油炸食物、含糖飲料、甜點等)</p>  <p>絕對做得到 5 19% 可能做得到 16 62% 普通 4 15% 可能做不到 1 4% 絕對做不到 0 0%</p>	<p>自我控制實際上執行方面很困難貫徹</p>

<p>12.爲了控制體重，即使看到喜歡吃的食物，我也會減少食物</p> <table border="1"> <tr><td>絕對做得到</td><td>12</td><td>46%</td></tr> <tr><td>可能做得到</td><td>7</td><td>27%</td></tr> <tr><td>普通</td><td>5</td><td>19%</td></tr> <tr><td>可能做不到</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>絕對做不到</td><td>2</td><td>8%</td></tr> </table>	絕對做得到	12	46%	可能做得到	7	27%	普通	5	19%	可能做不到	0	0%	絕對做不到	2	8%	<p>12.爲了控制體重，即使看到喜歡吃的食物，我也會減少食物</p> <table border="1"> <tr><td>絕對做得到</td><td>6</td><td>23%</td></tr> <tr><td>可能做得到</td><td>13</td><td>50%</td></tr> <tr><td>普通</td><td>4</td><td>15%</td></tr> <tr><td>可能做不到</td><td>3</td><td>12%</td></tr> <tr><td>絕對做不到</td><td>0</td><td>0%</td></tr> </table>	絕對做得到	6	23%	可能做得到	13	50%	普通	4	15%	可能做不到	3	12%	絕對做不到	0	0%	<p>大部分在飲食控制上發現很難改變，但都盡量減少</p>
絕對做得到	12	46%																														
可能做得到	7	27%																														
普通	5	19%																														
可能做不到	0	0%																														
絕對做不到	2	8%																														
絕對做得到	6	23%																														
可能做得到	13	50%																														
普通	4	15%																														
可能做不到	3	12%																														
絕對做不到	0	0%																														
<p>13.爲了控制體重，即使我看到別人在吃東西也會減少食物量</p> <table border="1"> <tr><td>絕對做得到</td><td>13</td><td>50%</td></tr> <tr><td>可能做得到</td><td>6</td><td>23%</td></tr> <tr><td>普通</td><td>5</td><td>19%</td></tr> <tr><td>可能做不到</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>絕對做不到</td><td>2</td><td>8%</td></tr> </table>	絕對做得到	13	50%	可能做得到	6	23%	普通	5	19%	可能做不到	0	0%	絕對做不到	2	8%	<p>13.爲了控制體重，即使我看到別人在吃東西也會減少食物量</p> <table border="1"> <tr><td>絕對做得到</td><td>7</td><td>27%</td></tr> <tr><td>可能做得到</td><td>13</td><td>50%</td></tr> <tr><td>普通</td><td>5</td><td>19%</td></tr> <tr><td>可能做不到</td><td>1</td><td>4%</td></tr> <tr><td>絕對做不到</td><td>0</td><td>0%</td></tr> </table>	絕對做得到	7	27%	可能做得到	13	50%	普通	5	19%	可能做不到	1	4%	絕對做不到	0	0%	<p>大部分在飲食控制上發現很難改變，但都盡量自我控制</p>
絕對做得到	13	50%																														
可能做得到	6	23%																														
普通	5	19%																														
可能做不到	0	0%																														
絕對做不到	2	8%																														
絕對做得到	7	27%																														
可能做得到	13	50%																														
普通	5	19%																														
可能做不到	1	4%																														
絕對做不到	0	0%																														
<p>14.爲了控制體重，就算運動會讓我汗流浹背不舒服，我也會持續運動</p> <table border="1"> <tr><td>絕對做得到</td><td>15</td><td>58%</td></tr> <tr><td>可能做得到</td><td>5</td><td>19%</td></tr> <tr><td>普通</td><td>4</td><td>15%</td></tr> <tr><td>可能做不到</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>絕對做不到</td><td>2</td><td>8%</td></tr> </table>	絕對做得到	15	58%	可能做得到	5	19%	普通	4	15%	可能做不到	0	0%	絕對做不到	2	8%	<p>14.爲了控制體重，就算運動會讓我汗流浹背不舒服，我也會持續運動</p> <table border="1"> <tr><td>絕對做得到</td><td>10</td><td>38%</td></tr> <tr><td>可能做得到</td><td>9</td><td>35%</td></tr> <tr><td>普通</td><td>4</td><td>15%</td></tr> <tr><td>可能做不到</td><td>3</td><td>12%</td></tr> <tr><td>絕對做不到</td><td>0</td><td>0%</td></tr> </table>	絕對做得到	10	38%	可能做得到	9	35%	普通	4	15%	可能做不到	3	12%	絕對做不到	0	0%	<p>大部分在運動方面持之以恆者較少，但絕對做不到者爲零</p>
絕對做得到	15	58%																														
可能做得到	5	19%																														
普通	4	15%																														
可能做不到	0	0%																														
絕對做不到	2	8%																														
絕對做得到	10	38%																														
可能做得到	9	35%																														
普通	4	15%																														
可能做不到	3	12%																														
絕對做不到	0	0%																														
<p>15.爲了控制體重，即使缺乏設備或場地，我也會設法運動</p> <table border="1"> <tr><td>絕對做得到</td><td>12</td><td>46%</td></tr> <tr><td>可能做得到</td><td>5</td><td>19%</td></tr> <tr><td>普通</td><td>6</td><td>23%</td></tr> <tr><td>可能做不到</td><td>1</td><td>4%</td></tr> <tr><td>絕對做不到</td><td>2</td><td>8%</td></tr> </table>	絕對做得到	12	46%	可能做得到	5	19%	普通	6	23%	可能做不到	1	4%	絕對做不到	2	8%	<p>15.爲了控制體重，即使缺乏設備或場地，我也會設法運動</p> <table border="1"> <tr><td>絕對做得到</td><td>6</td><td>23%</td></tr> <tr><td>可能做得到</td><td>11</td><td>42%</td></tr> <tr><td>普通</td><td>6</td><td>23%</td></tr> <tr><td>可能做不到</td><td>2</td><td>8%</td></tr> <tr><td>絕對做不到</td><td>1</td><td>4%</td></tr> </table>	絕對做得到	6	23%	可能做得到	11	42%	普通	6	23%	可能做不到	2	8%	絕對做不到	1	4%	<p>實際執行面都無法落實</p>
絕對做得到	12	46%																														
可能做得到	5	19%																														
普通	6	23%																														
可能做不到	1	4%																														
絕對做不到	2	8%																														
絕對做得到	6	23%																														
可能做得到	11	42%																														
普通	6	23%																														
可能做不到	2	8%																														
絕對做不到	1	4%																														

體重控制行為-前測	體重控制行為-後測	分析																														
<p>16.最近一個月內，我有節制飲食來控制我的體重</p>  <table border="1" data-bbox="526 324 662 515"> <tr><td>每天如此</td><td>9</td><td>35%</td></tr> <tr><td>每星期5-6次</td><td>5</td><td>19%</td></tr> <tr><td>每星期3-4次</td><td>3</td><td>12%</td></tr> <tr><td>每星期1-2次</td><td>4</td><td>15%</td></tr> <tr><td>從未如此</td><td>5</td><td>19%</td></tr> </table>	每天如此	9	35%	每星期5-6次	5	19%	每星期3-4次	3	12%	每星期1-2次	4	15%	從未如此	5	19%	<p>16.最近一個月內，我有節制飲食來控制我的體重</p>  <table border="1" data-bbox="1069 347 1204 537"> <tr><td>每天如此</td><td>3</td><td>12%</td></tr> <tr><td>每星期5-6次</td><td>8</td><td>31%</td></tr> <tr><td>每星期3-4次</td><td>8</td><td>31%</td></tr> <tr><td>每星期1-2次</td><td>7</td><td>27%</td></tr> <tr><td>從未如此</td><td>0</td><td>0%</td></tr> </table>	每天如此	3	12%	每星期5-6次	8	31%	每星期3-4次	8	31%	每星期1-2次	7	27%	從未如此	0	0%	<p>正值發育期的 孩童飲食 自我控制力 較差，但絕 對做不到者 為零</p>
每天如此	9	35%																														
每星期5-6次	5	19%																														
每星期3-4次	3	12%																														
每星期1-2次	4	15%																														
從未如此	5	19%																														
每天如此	3	12%																														
每星期5-6次	8	31%																														
每星期3-4次	8	31%																														
每星期1-2次	7	27%																														
從未如此	0	0%																														
<p>17.最近一個月內，我有透過運動來控制我的體重</p>  <table border="1" data-bbox="526 772 662 963"> <tr><td>每天如此</td><td>9</td><td>35%</td></tr> <tr><td>每星期5-6次</td><td>4</td><td>15%</td></tr> <tr><td>每星期3-4次</td><td>6</td><td>23%</td></tr> <tr><td>每星期1-2次</td><td>4</td><td>15%</td></tr> <tr><td>從未如此</td><td>3</td><td>12%</td></tr> </table>	每天如此	9	35%	每星期5-6次	4	15%	每星期3-4次	6	23%	每星期1-2次	4	15%	從未如此	3	12%	<p>17.最近一個月內，我有透過運動來控制我的體重</p>  <table border="1" data-bbox="1069 772 1204 963"> <tr><td>每天如此</td><td>4</td><td>15%</td></tr> <tr><td>每星期5-6次</td><td>1</td><td>4%</td></tr> <tr><td>每星期3-4次</td><td>10</td><td>38%</td></tr> <tr><td>每星期1-2次</td><td>11</td><td>42%</td></tr> <tr><td>從未如此</td><td>0</td><td>0%</td></tr> </table>	每天如此	4	15%	每星期5-6次	1	4%	每星期3-4次	10	38%	每星期1-2次	11	42%	從未如此	0	0%	<p>正值發育期的 孩童運動 自我控制力 較差，但絕 對做不到者 為零</p>
每天如此	9	35%																														
每星期5-6次	4	15%																														
每星期3-4次	6	23%																														
每星期1-2次	4	15%																														
從未如此	3	12%																														
每天如此	4	15%																														
每星期5-6次	1	4%																														
每星期3-4次	10	38%																														
每星期1-2次	11	42%																														
從未如此	0	0%																														
<p>18.最近一個月內，我有同時做到節制飲食與運動來控制我的體重</p>  <table border="1" data-bbox="526 1176 662 1366"> <tr><td>每天如此</td><td>8</td><td>31%</td></tr> <tr><td>每星期5-6次</td><td>5</td><td>19%</td></tr> <tr><td>每星期3-4次</td><td>7</td><td>27%</td></tr> <tr><td>每星期1-2次</td><td>2</td><td>8%</td></tr> <tr><td>從未如此</td><td>4</td><td>15%</td></tr> </table>	每天如此	8	31%	每星期5-6次	5	19%	每星期3-4次	7	27%	每星期1-2次	2	8%	從未如此	4	15%	<p>18.最近一個月內，我有同時做到節制飲食與運動來控制我的體重</p>  <table border="1" data-bbox="1069 1176 1204 1366"> <tr><td>每天如此</td><td>5</td><td>19%</td></tr> <tr><td>每星期5-6次</td><td>4</td><td>15%</td></tr> <tr><td>每星期3-4次</td><td>9</td><td>35%</td></tr> <tr><td>每星期1-2次</td><td>7</td><td>27%</td></tr> <tr><td>從未如此</td><td>1</td><td>4%</td></tr> </table>	每天如此	5	19%	每星期5-6次	4	15%	每星期3-4次	9	35%	每星期1-2次	7	27%	從未如此	1	4%	<p>正值發育期的 孩童運動 自我控制力 較差，但絕 對做不到者 為零</p>
每天如此	8	31%																														
每星期5-6次	5	19%																														
每星期3-4次	7	27%																														
每星期1-2次	2	8%																														
從未如此	4	15%																														
每天如此	5	19%																														
每星期5-6次	4	15%																														
每星期3-4次	9	35%																														
每星期1-2次	7	27%																														
從未如此	1	4%																														
<p>19.最近一個月內，我有定期量體重，注意自己的體重變化</p>  <table border="1" data-bbox="526 1579 662 1769"> <tr><td>每天如此</td><td>12</td><td>46%</td></tr> <tr><td>每星期5-6次</td><td>4</td><td>15%</td></tr> <tr><td>每星期3-4次</td><td>6</td><td>23%</td></tr> <tr><td>每星期1-2次</td><td>1</td><td>4%</td></tr> <tr><td>從未如此</td><td>3</td><td>12%</td></tr> </table>	每天如此	12	46%	每星期5-6次	4	15%	每星期3-4次	6	23%	每星期1-2次	1	4%	從未如此	3	12%	<p>19.最近一個月內，我有定期量體重，注意自己的體重變化</p>  <table border="1" data-bbox="1069 1579 1204 1769"> <tr><td>每天如此</td><td>5</td><td>19%</td></tr> <tr><td>每星期5-6次</td><td>5</td><td>19%</td></tr> <tr><td>每星期3-4次</td><td>8</td><td>31%</td></tr> <tr><td>每星期1-2次</td><td>7</td><td>27%</td></tr> <tr><td>從未如此</td><td>1</td><td>4%</td></tr> </table>	每天如此	5	19%	每星期5-6次	5	19%	每星期3-4次	8	31%	每星期1-2次	7	27%	從未如此	1	4%	<p>大部分在運 動習慣發現 很難改變， 但都盡量自 我努力</p>
每天如此	12	46%																														
每星期5-6次	4	15%																														
每星期3-4次	6	23%																														
每星期1-2次	1	4%																														
從未如此	3	12%																														
每天如此	5	19%																														
每星期5-6次	5	19%																														
每星期3-4次	8	31%																														
每星期1-2次	7	27%																														
從未如此	1	4%																														



結論

- 1.施測結果發現本校學生自我控制效能比例偏低，若有人持續鼓勵與要求時學童的配合度會較高。健康教育課程宣導及體育課外之相關活動應持續進行，鼓勵運動和飲食控制以期改善體位不良問題
- 2.進行本健康體位宣導活動對學生正常體位與飲食攝取認知面大部分學童可提升正確觀念，但學生的操作面配合度並不積極，應持續加強健康體位工作，並落實於生活習慣當中，以避免情形惡化。

附件一：活動照片



球類運動-羽毛球、籃球、躲避球等



體適能測驗



快樂運動班-跳繩健身，看我多厲害



運動完畢鼓勵多喝水



快樂運動班-有氧舞蹈



快樂運動班-有氧舞蹈



健康體位講座



飲食營養講座



健康體位上課



體位過重可能衍生的疾病



問卷填寫-前測



問卷填寫-後測

快樂運動班，家長同意書

貴家長您好：

讓學生擁有健康的身體是我們一起的責任，醫學專家指出肥胖容易造成高血壓、高血壓及血脂的異常，加上身體態度的改變，影響人際關係的建立，導致生理、心理、社會等之健全發展發生障礙，所以學校健康中心在這學期舉辦了「快樂運動班」，選取完美的BMI，學生在放學期間每天運動，飲用白開水，每個月測量體重，但在假期期間仍需要家長們的配合，減少外食，減少油炸食物提供，增加蔬菜量，避免高糖飲料...等等，認同高學生參加完團體位，請簽名!!!

學生姓名： 家長簽名：
 電話： 凱旋國小健康中心 關心您

快樂運動班運動登錄卡(請導師打勾)

學生姓名： 班級：

時間	白開水	運動	時間	白開水	運動
3/3-3/9	正	正	4/28-5/4	正	正
3/10-3/16	正	正	5/5-5/11	正	正
3/17-3/23	正	正	5/12-5/18	正	正
3/24-3/30	正	正	5/19-5/25	正	正
3/31-4/6	正	正	5/26-6/1	正	正
4/7-4/13	正	正	6/2-6/8	正	正
4/14-4/20	正	正			

1. 每天第二節下課，請學生裝滿200cc的溫開水由各導師協助看著學生服用完畢(以字標市)。
 2. 每週一跟週四都會去跑操場2圈或跳繩操，每天跳繩200下，登錄運動內容檢核表。

家長同意書

快樂運動班，家長同意書

貴家長您好：

讓學生擁有健康的身體是我們一起的責任，醫學專家指出肥胖容易造成高血壓、高血壓及血脂的異常，加上身體態度的改變，影響人際關係的建立，導致生理、心理、社會等之健全發展發生障礙，所以學校健康中心在這學期舉辦了「快樂運動班」，選取完美的BMI，學生在放學期間每天運動，飲用白開水，每個月測量體重，但在假期期間仍需要家長們的配合，減少外食，減少油炸食物提供，增加蔬菜量，避免高糖飲料...等等，認同高學生參加完團體位，請簽名!!!

學生姓名： 家長簽名：
 電話： 凱旋國小健康中心 關心您

快樂運動班運動登錄卡(請導師打勾)

學生姓名： 班級：

時間	白開水	運動	時間	白開水	運動
3/3-3/9	正	正	4/28-5/4	正	正
3/10-3/16	正	正	5/5-5/11	正	正
3/17-3/23	正	正	5/12-5/18	正	正
3/24-3/30	正	正	5/19-5/25	正	正
3/31-4/6	正	正	5/26-6/1	正	正
4/7-4/13	正	正	6/2-6/8	正	正
4/14-4/20	正	正			

1. 每天第二節下課，請學生裝滿200cc的溫開水由各導師協助看著學生服用完畢(以字標市)。
 2. 每週一跟週四都會去跑操場2圈或跳繩操，每天跳繩200下，登錄運動內容檢核表。

家長同意書

宜蘭縣凱旋國小101學年度三年級學生健康體位紀錄表

姓名	性別	測量日期(每個月)	體重(公斤)	身高(公分)	BMI指數	指數增減	紀錄者	備註
張	男	3/26	32.3	129.5	22.95		連	教師劉怡宏
		3/30	32.4	128.0	23.23		連	教師劉怡宏
		3/30	37.5	128.6	23.85		連	教師劉怡宏
		4/9	39.5	129.3	23.62		連	劉怡宏
		4/9	40.3	129.6	23.99		連	劉怡宏
		5/1	41.5	130.3	24.44		連	劉怡宏
		5/1	41.7	129.9	24.91		連	劉怡宏

備註欄：
 1. 每天保持進餐，保持心情愉快、細嚼慢嚥，以增進食慾幫助消化。
 2. 早餐為一天之首，一定要吃且量要足，質地要好。
 3. 飲食量要適量且均衡，營養要平均分配在三餐中。
 4. 避免吃宵夜三餐的間食，例如宵夜之間吃零食、甜點。
 5. 多喝水促進正常排泄，維護健康。
 6. 每天要有規律的運動的好習慣，且持之以恆。
 7. 每天要喝2-3杯牛奶，補充蛋白質、鈣質，維生素D，促進生長，防止肥胖。
 8. 避免吃宵夜、零食，不以食物做為獎賞的工具。

加油！別氣餒，讓我們再接再厲！
 哇，你真棒，已經有所改變了，持之以恆。
 恭喜你已經朝正常體位邁進一大步，保持下去。
 你真的很厲害耶，第一非你莫屬。

運動喝水自我管理表

宜蘭縣凱旋國小101學年度四年級學生健康體位紀錄表

姓名	性別	測量日期(每個月)	體重(公斤)	身高(公分)	BMI指數	指數增減	紀錄者	備註
張	男	3/26	43.7	140.3	22.2		連	劉怡宏
		3/30	43.6	141.4	21.8		連	劉怡宏
		3/30	48.0	141.6	21.94		連	劉怡宏
		4/9	43.4	143.3	21.3		連	劉怡宏
		4/9	44.4	143.4	21.39		連	劉怡宏
		5/1	44.3	143.9	21.39		連	劉怡宏
		5/1	43.9	144.0	21.05		連	劉怡宏

備註欄：
 1. 每天保持進餐，保持心情愉快、細嚼慢嚥，以增進食慾幫助消化。
 2. 早餐為一天之首，一定要吃且量要足，質地要好。
 3. 飲食量要適量且均衡，營養要平均分配在三餐中。
 4. 避免吃宵夜三餐的間食，例如宵夜之間吃零食、甜點。
 5. 多喝水促進正常排泄，維護健康。
 6. 每天要有規律的運動的好習慣，且持之以恆。
 7. 每天要喝2-3杯牛奶，補充蛋白質、鈣質，維生素D，促進生長，防止肥胖。
 8. 避免吃宵夜、零食，不以食物做為獎賞的工具。

加油！別氣餒，讓我們再接再厲！
 哇，你真棒，已經有所改變了，持之以恆。
 恭喜你已經朝正常體位邁進一大步，保持下去。
 你真的很厲害耶，第一非你莫屬。

運動喝水自我管理表

宜蘭縣凱旋國小101年度健康體位問卷前測

1-5 極 嚴重控制認知
 6-10 極 嚴重控制程度
 11-15 極 自然控制
 16-20 極 嚴重控制行為
 21-25 極 嚴重

我覺得我的體型是*
 個人觀點
 過胖
 偏肥胖
 中等
 偏瘦
 過瘦

1. 肥胖是因為我們攝取熱量大於消耗熱量，導致堆積過多脂肪的現象*
 說明：以上題目為是非題，如果認為高題目敘述正確，請在對的○打√；如果認為高題目敘述錯誤，請在不對的○打√；若不知道答案，請選擇不知道。
 對
 不對
 不知道

2. 肥胖只是一種外表徵象，並不會影響身體的健康或疾病*
 說明：以上題目為是非題，如果認為高題目敘述正確，請在對的○打√；如果認為高題目敘述錯誤，請在不對的○打√；若不知道答案，請選擇不知道。
 對
 不對
 不知道

3. 肥胖容易引發糖尿病、心血管疾病及其他慢性病*
 說明：以上題目為是非題，如果認為高題目敘述正確，請在對的○打√；如果認為高題目敘述錯誤，請在不對的○打√；若不知道答案，請選擇不知道。
 對
 不對
 不知道

部分問卷題目

8. 我喜歡吃油炸食物*
 說明：請針對下列各題勾選出最符合自己想法的選項，每一個題目只能圈選一個答案，請勿塗鴉、謝謝。
 同意
 不同意
 沒意見

9. 我覺得運動減重太累人*
 說明：請針對下列各題勾選出最符合自己想法的選項，每一個題目只能圈選一個答案，請勿塗鴉、謝謝。
 同意
 不同意
 沒意見

10. 我覺得食物包裝上的營養標示對減重沒有幫助*
 說明：請針對下列各題勾選出最符合自己想法的選項，每一個題目只能圈選一個答案，請勿塗鴉、謝謝。
 同意
 不同意
 沒意見

11. 為了控制體重，我會減少吃易增重的食物(油炸食物、含糖飲料、甜點等)*
 說明：請針對下列各題勾選出最符合自己情況的選項，每一個題目只能圈選一個答案，請勿塗鴉、謝謝。
 絕對能做到
 可能能做到
 普通
 可能做不到
 絕對做不到

12. 為了控制體重，即使看到喜歡吃的食物，我也會減少食物*
 說明：請針對下列各題勾選出最符合自己情況的選項，每一個題目只能圈選一個答案，請勿塗鴉、謝謝。
 絕對能做到
 可能能做到
 普通

部分問卷題目

附件二：教育部公告兒童與青少年體位之定義

男生

年齡	體重過輕	標準範圍	體重過重	肥胖
6	≤ 13.9	13.9~17.9	≥ 17.9	≥ 19.7
7	≤ 14.7	14.7~18.6	≥ 18.6	≥ 21.2
8	≤ 15.0	15.0~19.3	≥ 19.3	≥ 22.0
9	≤ 15.2	15.2~19.7	≥ 19.7	≥ 22.5
10	≤ 15.4	15.4~20.3	≥ 20.3	≥ 22.9
11	≤ 15.8	15.8~20.3	≥ 21.0	≥ 23.5
12	≤ 16.4	16.4~21.5	≥ 21.5	≥ 24.2

女生

年齡	體重過輕	標準範圍	體重過重	肥胖
6	≤ 13.6	13.6~17.9	≥ 17.9	≥ 19.1
7	≤ 14.4	14.4~18.0	≥ 18.0	≥ 20.3
8	≤ 14.6	14.6~18.8	≥ 18.8	≥ 21.0
9	≤ 14.9	14.9~19.3	≥ 19.3	≥ 21.6
10	≤ 15.2	15.2~20.1	≥ 20.1	≥ 22.3
11	≤ 15.8	15.8~20.6	≥ 20.9	≥ 23.1
12	≤ 16.4	16.4~21.6	≥ 21.6	≥ 23.9

附件三

_____小朋友的體重超重衛教單張：

一、對學齡兒童(6-12 歲適合)的飲食建議：

1. 食物的烹調盡量以蒸、煮、涼拌為主。
2. 均衡攝食各類食物：如下列食物代換表中之建議
3. 三餐的飲食量分配適當，避免某一餐特別多或某一餐特別少。
4. 改變進餐的程序先喝湯再吃菜、飯和肉。
5. 每天至少喝兩杯牛奶（每杯 240 cc），可以提供豐富的鈣質、維生素 B2 及**優質的蛋白質**。
6. 每天要攝取深綠色蔬菜，如空心菜、蕃薯葉…等，可以提供豐富纖維質、維生素、礦物質。
7. 養成良好飲食習慣，避免一邊吃東西、一邊看電視或玩耍，容易造成兒童對食物的偏好。
8. 避免選擇高熱量的食物或點心給兒童吃，如：薯條、含糖飲料、糖果餅乾…等。

二、兒童點心的選擇：

1. 吃點心的時間和份量以不影響兒童正餐為原則，如：上午第二節下課及下午放學時均可。
2. 選擇能促進兒童身體健康的點心（**非零食**），如：牛奶、豆漿、蛋、麵、三明治或水果等。
3. 含過多油脂、糖或鹽的食物均不適合做為兒童的點心，如：薯條、洋芋片、炸雞、奶昔、奶油蛋糕、糖果、巧克力、汽水或可樂等。

三、兒童體位不良者，父母一起配合陪伴小朋友一起選擇食物，一起吃東西。

1. 每天按時進餐，保持心情愉快、細嚼慢嚥，以增進食慾幫助消化。
2. 早餐為一天之首，一定要吃且量要足，質地要好。
3. 飲食要定量且不偏食，營養要平均分配在三餐中。
4. 避免影響吃正餐的因素，例如兩餐之間吃零食、甜點。
5. 多喝開水促進正常排泄，維護健康。

6. 每天要有規律的運動的好習慣，且持之以恆。
7. 每天要喝 2~3 杯牛奶，補充蛋白質、鈣質、維生素 B，促進學童生長，防止蛀牙
8. 避免吃宵夜、零食。不以食物做為獎賞或懲罰的工具。

附件四

食物代換表：食物份量估計法

每日建議量	換算單位
五穀根莖類 2~3 碗	一碗 =飯 1 碗=饅頭 1 個=綠豆、紅豆 1 碗=稀飯 2 碗=麵條 2 碗=冬粉 2 碗=漢堡麵包 2 個=蘿蔔糕 4 塊=小餐包 4 個=土司 4 片=水餃皮 12 片=蘇打餅乾 12 片=芋頭 1 個=番薯 1 個=玉米 2 根=馬鈴薯 2 個
蔬菜 4 份	每份 =煮熟的蔬菜半碗或 1 碗未煮熟的深綠色葉菜類、香菇、花椰菜、胡蘿蔔、洋蔥、番茄、高麗菜、茄子
水果 3 份	每份 =棒球大小的水果 1 個（柑橘、小蘋果、柿子）=壘球大小的水果 1/2 個（泰國芭樂、香瓜、梨、釋迦、葡萄柚）=躲避球大小的水果 1/6 個（小玉西瓜、鳳梨、木瓜）=香蕉半根=葡萄 12 顆=蓮霧 2 個
奶類 2 杯	每杯 =240 cc 牛奶 1 杯=優酪乳 1 杯=起司 1 片=奶粉 3 匙
蛋豆魚肉 2~3 份	每份 =蛋 1 個=豆腐 1 塊=五香豆干 2 片=豆漿 1 杯=肉類或家禽或魚類 1 兩（約成人半個手掌大，小朋友一個手掌大）
油、糖、鹽 減少次數 減少份量	巧克力、布丁、糖果、冰淇淋、洋芋片、可樂、汽水、加味水、稀釋果汁飲料、運動飲料、奶球、奶油、沙拉醬、沙茶醬、蛋黃醬、番茄醬等調味醬料

附件五 宜蘭縣凱旋國小 101 學年度 ____ 年 ____ 班 _____ 健康體位紀錄表

【 _____ 】 身高、體重、BMI 指數 記錄表						
生日					記錄者： _____ 護理師	
性別	測量日期(每個月)	體重 (公斤)	身高 (公分)	BMI 指數	指數增減	家長蓋章/導師蓋章

備忘欄：

1. 每天按時進餐，保持心情愉快、細嚼慢嚥，以增進食慾幫助消化。
2. 早餐為一天之首，一定要吃且量要足，質地要好。
3. 飲食要定量且不偏食，營養要平均分配在三餐中。
4. 避免影響吃正餐的因素，例如兩餐之間吃零食、甜點。
5. 多喝開水促進正常排泄，維護健康。
6. 每天要有規律的運動的好習慣，且持之以恆。
7. 每天要喝 2~3 杯牛奶，補充蛋白質、鈣質、維生素 B，促進生長，防止蛀牙
8. 避免吃宵夜、零食。不以食物做為獎賞的工具。

- 加油！別氣餒，讓我們再接再厲！
- 哇，你真棒，已經有所改變了，持之以恆。
- 恭禧你已經朝正常體位邁進一大步，保持下去。
- 你真的很厲害耶，第一名非你莫屬。>

* 什麼是健康體位？ BMI = 體重 (公斤) 除以 身高 (公尺) 的平方

附件六

快樂運動班，家長同意書

貴家長您們好:

讓學生擁有健康的身體是我們一起的責任，醫學專家指出肥胖容易造成高血脂、高血壓及血糖的異常，加上身體形象的改變，影響人際關係的建立，導致生理、心理、社會等之健全發展發生障礙，所以學校健康中心在這學期舉辦了『快樂運動班』，還我完美的 BMI。學生在校期間會每天運動，飲用白開水，每個月測量體重，但在家期間仍需要家長們的配合，減少外食，減少油炸食物提供，增加蔬果量，避免喝飲料…等等，若同意學生參加完美體位，請簽名!!!

學生姓名: _____

家長簽名: _____

凱旋國小健康中心 關心您

tooopen.com 素材公社 | huaxinluo

快樂運動班運動登錄卡(請導師打勾)

學生姓名:

班級:

時間	白開水	運動	時間	白開水	運動
3/3-3/9			4/21-4/27		
3/10-3/16			4/28-5/4		
3/17-3/23			5/5-5/11		
3/24-3/30			5/12-5/18		
3/31-4/6			5/19-5/25		
4/7-4/13			5/26-6/1		
考試週休息			6/2-6/8		

- 1.每天第二節下課，請學生裝滿 200cc 的溫開水由各班導師協助看著學生服用完畢(以正字標示)。
- 2.每週一跟週四朝會需跑操場 2 圈或跳健康操、每天跳繩 200 下，登錄運動內容檢核表。