



# 教育部國民及學前教育署

## 106學年度健康體位輔導與推廣計畫

計畫主持人：謝榮鴻



臺北醫學大學  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

# 大綱

- 計畫緣起
- 計畫說明及執行策略規劃
- 計畫成效指標
- 支持性環境
- 實證策略

# 計畫緣起



# 計畫說明及執行策略規劃



# 計畫成效指標

- 每日飲用足夠的水量
- 若選擇飲品以無糖為主

飲水量  
達成率

- 每日睡足八小時
- 平日與假日皆於晚上11點前就寢

睡眠時數  
達成率

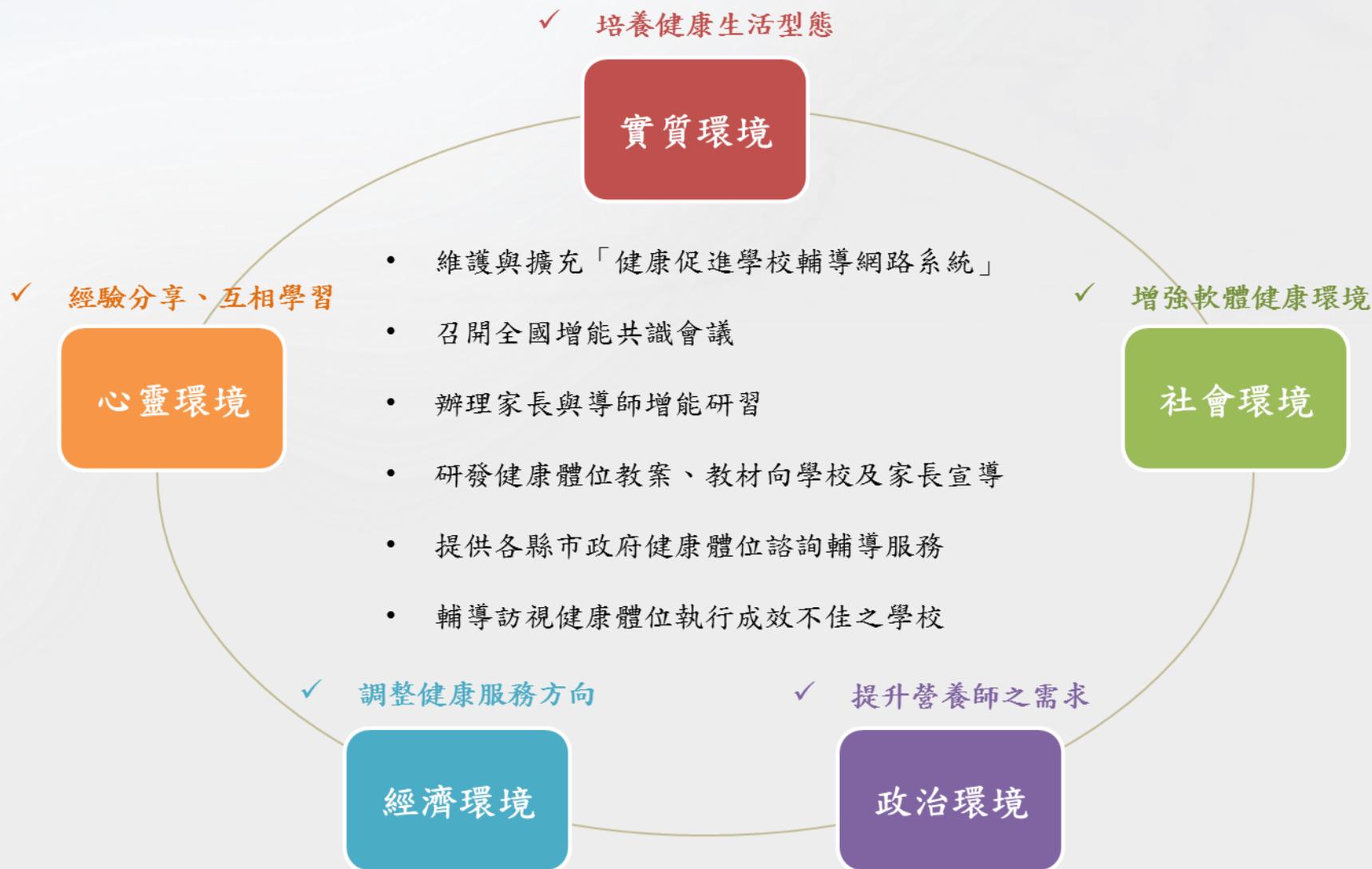
- 每天**30**分鐘的活動時間
- 每週應達**210**分鐘以上

運動量  
達成率

在校午餐  
理想蔬菜量  
達成率

- 吃完營養午餐**1.5**份菜量
- 每日額外增加蔬菜量**1.5 - 2**份

# 支持性環境



# 實證策略

健康意識

**健康意識：**

健康意識的覺醒，促進健康體態之養成。

健康  
體位

**健康體能：**

養成每週210分鐘的動態生活習慣。看電視、打電動、上網、用電腦時間，每天少於兩小時。

健康體能

**均衡飲食：**

強調均衡六大類飲食，以及每日攝取足夠水分。

均衡飲食

# 學童肥胖診斷

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)}^2}$$

以 **BMI** 作為兒童及青少年過重及肥胖的檢定方法 **1A**



BMI 值  $\geq 85\%$  時，為過重  
BMI 值  $\geq 95\%$  時，為肥胖  
BMI 值  $\geq 95\%$  且數值為切點 120% 以上時，  
為嚴重肥胖 **1A**



每學期進行身高、體重、BMI 值之測量  
以在校連續數值呈現 **1A**

嚴重肥胖時，應轉介進一步診斷及治療 **1A**



# 學童健康體位之判別

|    | 年齡   | 男性            |                  |               |               | 女性            |                  |               |               |
|----|------|---------------|------------------|---------------|---------------|---------------|------------------|---------------|---------------|
|    |      | 過輕<br>(BMI ≤) | 正常範圍<br>(BMI 介於) | 過重<br>(BMI ≥) | 肥胖<br>(BMI ≥) | 過輕<br>(BMI ≤) | 正常範圍<br>(BMI 介於) | 過重<br>(BMI ≥) | 肥胖<br>(BMI ≥) |
| 國小 | 6    | 13.5          | 13.5-16.9        | 16.9          | 18.5          | 13.1          | 13.1-17.2        | 17.2          | 18.8          |
|    | 6.5  | 13.6          | 13.6-17.3        | 17.3          | 19.2          | 13.2          | 13.2-17.5        | 17.5          | 19.2          |
|    | 7    | 13.8          | 13.8-17.9        | 17.9          | 20.3          | 13.4          | 13.4-17.7        | 17.7          | 19.6          |
|    | 7.5  | 14            | 14.0-18.6        | 18.6          | 21.2          | 13.7          | 13.7-18.0        | 18            | 20.3          |
|    | 8    | 14.1          | 14.1-19.0        | 19            | 21.6          | 13.8          | 13.8-18.4        | 18.4          | 20.7          |
|    | 8.5  | 14.2          | 14.2-19.3        | 19.3          | 22            | 13.9          | 13.9-18.8        | 18.8          | 21            |
|    | 9    | 14.3          | 14.3-19.5        | 19.5          | 22.3          | 14            | 14.0-19.1        | 19.1          | 21.3          |
|    | 9.5  | 14.4          | 14.4-19.7        | 19.7          | 22.5          | 14.1          | 14.1-19.3        | 19.3          | 21.6          |
|    | 10   | 14.5          | 14.5-20.0        | 20            | 22.7          | 14.3          | 14.3-19.7        | 19.7          | 22            |
|    | 10.5 | 14.6          | 14.6-20.3        | 20.3          | 22.9          | 14.4          | 14.4-20.1        | 20.1          | 22.3          |
|    | 11   | 14.8          | 14.8-20.7        | 20.7          | 23.2          | 14.7          | 14.7-20.5        | 20.5          | 22.7          |
| 國中 | 11.5 | 15            | 15.0-21.0        | 21            | 23.5          | 14.9          | 14.9-20.9        | 20.9          | 23.1          |
|    | 12   | 15.2          | 15.2-21.3        | 21.3          | 23.9          | 15.2          | 15.2-21.3        | 21.3          | 23.5          |
|    | 12.5 | 15.4          | 15.4-21.5        | 21.5          | 24.2          | 15.4          | 15.4-21.6        | 21.6          | 23.9          |
|    | 13   | 15.7          | 15.7-21.9        | 21.9          | 24.5          | 15.7          | 15.7-21.9        | 21.9          | 24.3          |
|    | 13.5 | 16            | 16.0-22.2        | 22.2          | 24.8          | 16            | 16.0-22.2        | 22.2          | 24.6          |
|    | 14   | 16.3          | 16.3-22.5        | 22.5          | 25            | 16.3          | 16.3-22.5        | 22.5          | 24.9          |
|    | 14.5 | 16.6          | 16.6-22.7        | 22.7          | 25.2          | 16.5          | 16.5-22.7        | 22.7          | 25.1          |
| 高中 | 15   | 16.9          | 16.9-22.9        | 22.9          | 25.4          | 16.7          | 16.7-22.7        | 22.7          | 25.2          |
|    | 15.5 | 17.2          | 17.2-23.1        | 23.1          | 25.5          | 16.9          | 16.9-22.7        | 22.7          | 25.3          |
|    | 16   | 17.4          | 17.4-23.3        | 23.3          | 25.6          | 17.1          | 17.1-22.7        | 22.7          | 25.3          |
|    | 16.5 | 17.6          | 17.6-23.4        | 23.4          | 25.6          | 17.2          | 17.2-22.7        | 22.7          | 25.3          |
|    | 17   | 17.8          | 17.8-23.5        | 23.5          | 25.6          | 17.3          | 17.3-22.7        | 22.7          | 25.3          |
|    | 17.5 | 18            | 18.0-23.6        | 23.6          | 25.6          | 17.3          | 17.3-22.7        | 22.7          | 25.3          |

(102衛生福利部)

# 兒童肥胖因素評估表

| 營養/飲食因素    | 評估問題舉例             | 正向健康飲食                              |
|------------|--------------------|-------------------------------------|
| 外食/速食 1B   | 每週吃幾次?             | 建議增加低熱量高營養密度、乳類製品、高纖食物等             |
| 含糖飲料 1A    | 一天喝幾次?<br>一天喝多少ml? | 建議避免含糖飲料包含：果汁、汽水、調味乳、運動飲料、甜茶飲等      |
| 食物份量 1B    | 食物份量較大會吃不完嗎?       | 適量取代大份量食物                           |
| 高熱量密度食物 1B | 每週吃幾次油炸食物?         | 建議避免高熱量密度食物，包含：炸物、燒烤、甜食、油類調味料、高脂肉類等 |
| 水果和蔬菜 1B   | 每天午餐/晚餐吃蔬果份數?      | 建議每日 $\geq 5$ 份，新鮮蔬果多樣性（水果優於果汁）     |
| 早餐 1B      | 在家或在學校會吃早餐嗎?       | 早餐的重要性                              |
| 正餐餐次/零食 1B | 在家吃正餐/零食的時間?       | 不建議節食或少吃一餐                          |

# 兒童肥胖因素評估表

| 活動、行為因素 | 評估問題舉例      | 建議內容  |
|---------|-------------|---|
| 活動      | 每日使用電子產品時間? | 建議使用時間應小於2個小時   |
|         | 每日活動量?      | 建議每日應大於1個小時   |
| 行為      | 兒童自我管理?     | 主要著重於兒童健康行為的改變，其次為兒童體重減輕目標，且體重減輕目標以兒童年齡及肥胖程度來考量<br>1B |
|         | 父母行為?       |   |
|         | 家庭飲食/活動環境?  |   |

# 生活型態介入

父母積極介入  
生活型態調整

1A

運動/活動量：

不一定能降低體重，  
但可以降低體脂肪

1A

運動種類：

動態平衡訓練  
肌/耐力  
有氧運動

行為改變：

降低靜態活動  
增加步行

1A

飲食：

減少含糖飲料  
減少外食（速食）

1A

睡眠：

6-12歲→ 每天睡眠  
9-12小時

13-18歲→ 每天睡眠  
8-10小時

1B



# 體能活動介入

## 1. 綜合個人健康狀態、環境條件及興趣

涵蓋心肺功能、肌力/肌耐力、柔軟度等 1A

## 2. 認知與行為改變、養成動態生活習慣

(1) 減少久坐 1A

(2) 每日至少 60 分鐘中度至激烈體能活動 1B

(3) 電子產品使用時間每日不超過 2 個小時 1A

## 3. 適宜溫度、濕度下運動

運動前補充適量水分

運動中定時喝水 1A

# 實證策略



## 健康飲食

營養課程（健教、綜合老師）

營養均衡午餐菜色（午餐執秘）

營養師協助審核菜單（營養師）

午餐用餐指導（導師、訓導處）

身高、體重測量（護理師）



## 健康體能

體育課、體適能檢測（體育老師）

晨間體能訓練（體育組）

班際球類競賽（體育組）

校隊訓練（體育組）

運動場地與設施（事務組）



〔各縣市學校執行健康體位特色策略〕

# 實證策略



# 實證策略

1

## 學校衛生政策

---

召開健康促進委員會會議

---

制定學校健康體位計畫

---

訂定實施時間表與工作分配

---



# 實證策略

2

## 學校物質環境

蒐集健康體位相關教材及參考資料

張貼健康體位資料於學校網站、公布欄及教室

於公佈欄張貼每日菜單、熱量及營養分析

校內設置飲水機，並定期清潔，提供學童溫度  
適中且乾淨的飲用水



# 實證策略

3

## 學校社會環境

---

於朝會及跑馬燈加強宣導健康體位

---

辦理學生、教師體適能活動

---

提供學生、教職員工課後運動休閒活動

---

加強對教師、家長宣導均衡飲食概念

---



# 實證策略

4

## 個人健康技能

將健康體位融入教學活動，讓學生了解相關知識

鼓勵學生利用課間、課後時間運動

在校多喝白開水、少喝含糖飲料

辦理班際球類競賽、健康體位有獎徵答活動



# 實證策略

5

## 健康服務

---

健康中心提供健康體位宣導資料及諮詢服務

---

體位測量前後測，並統計分析

---

針對體位異常學童進行飲食指導，並與家長溝通

---

舉辦均衡飲食與改善體位異常之訓練課程

---



# 實證策略

6

## 社區關係

---

召開親師座談會宣導健康促進學校計畫內容

---

結合社區家長，推動健康體位概念

---

結合校園周邊餐廳，提供均衡飲食的友善環境

---

與衛生單位辦理健康檢查、腰圍測量等

---





健康體位

Thank  
you

