學校推動健康體位

之實證支持性環境策略與教案分享

高雄市後勁國中 柯君潔教師

內容架構

01 推動緣起

為何是健康體位...???

02 推動過程

健康體位自主管理班實施過程

03 多方面推動過程

全校性活動、教師研習、家長方面等

04 總結

再忍一下快結束了

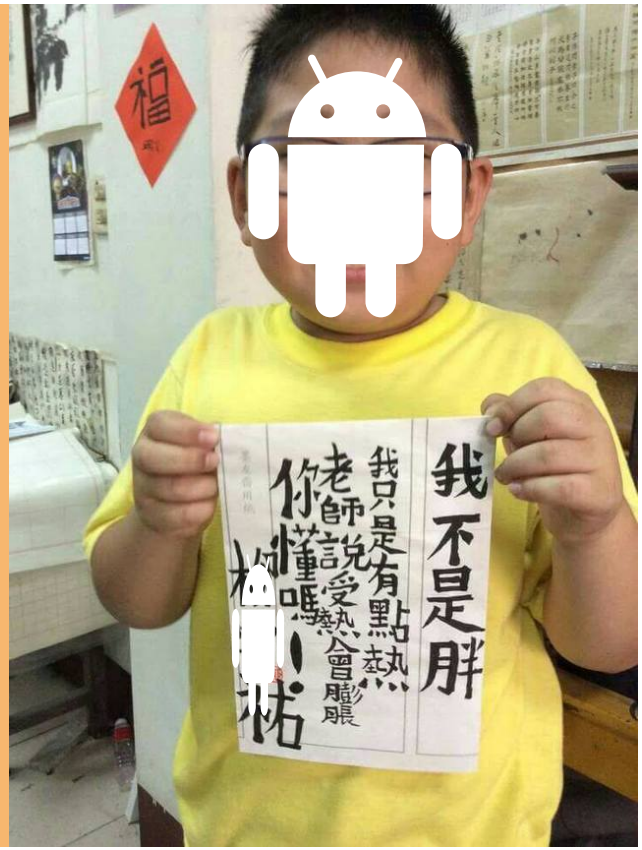
01

健康體位

推動緣起

為何是健康體位...???

- 全校學生BMI體位合格率58.4 %
- 體位過重比例佔12.9%
- 體重超重比例佔22.9%
- 放長假後上體育課時身體不適人數明顯增加



圖片來源：
https://tw.appledaily.com/new/realtime/20170113/1034345/

教育局來文→議題中心學校!!!

該如何下手改善...???

- 推動「健康體位自主管理班」
- 學生參加「健康體位自主管理班」後，觀察學習歷程及改善成效。

圖片來源：
https://tw.appledaily.com/new/realtime/20170113/1034345/

如何推動「健康體位自主管理班」...???

- 15位有經過家長同意之體位過重學生

- 為期兩個月
- 一週三次早修
- 健康飲食課程及運動訓練

- 手冊紀錄每天的飲食、運動及睡眠
- 每兩週會有護理師進行測量體脂肪、BMI、腰圍

- 另找15位有參加全校性的相關活動但沒有參加「健康體位自主管理班」的學生當作對照組。

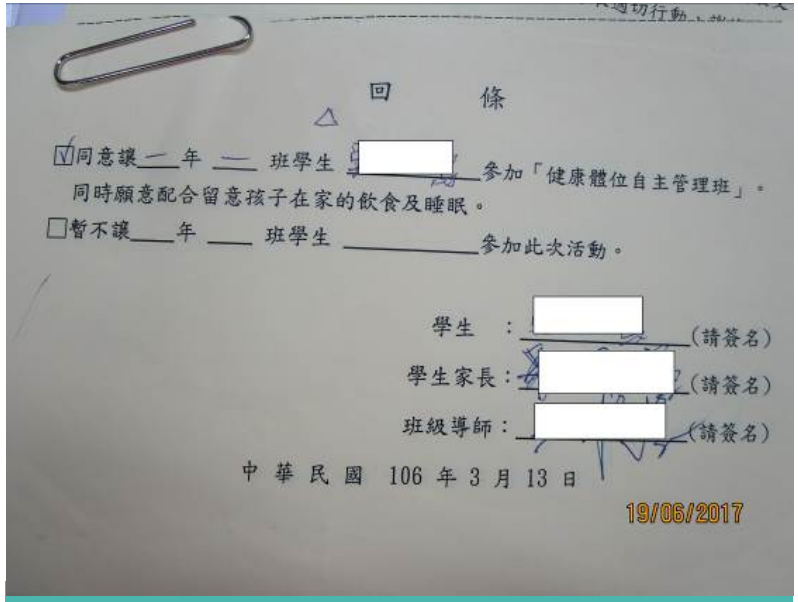
02

健康體位

推動過程

健康體位自主管理班實施過程

106.3.27-106.06.08



回　　條

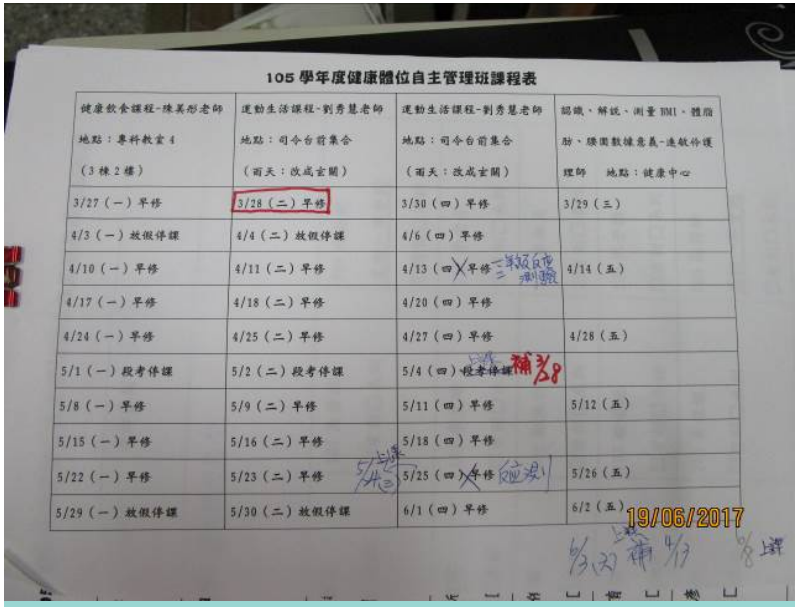
☑同意讓一年 一 班學生 [redacted] 參加「健康體位自主管理班」。
同時願意配合留意孩子在家的飲食及睡眠。
☐暫不讓___年 ___ 班學生 _____參加此次活動。

學生 ：[redacted] (請簽名)
學生家長：[redacted] (請簽名)
班級導師：[redacted] (請簽名)

中 華 民 國 106 年 3 月 13 日

19/06/2017

家長同意書



105 學年度健康體位自主管理班課程表

健康飲食課程-陳美彤老師 地點：專科教室4（3樓2樓）	運動生活課程-劉秀慧老師 地點：司令台前集合（雨天：改成玄關）	運動生活課程-劉秀慧老師 地點：司令台前集合（雨天：改成玄關）	認識、解說、測量BMI、體脂肪、腰圍數據意義-連敏伶護理師 地點：健康中心
3/27（一）早修	3/28（二）早修	3/30（四）早修	3/29（三）
4/3（一）放假停課	4/4（二）放假停課	4/6（四）早修	
4/10（一）早修	4/11（二）早修	4/13（四）早修	4/14（五）
4/17（一）早修	4/18（二）早修	4/20（四）早修	
4/24（一）早修	4/25（二）早修	4/27（四）早修	4/28（五）
5/1（一）段考停課	5/2（二）段考停課	5/4（四）段考停課 補3/8	
5/8（一）早修	5/9（二）早修	5/11（四）早修	5/12（五）
5/15（一）早修	5/16（二）早修	5/18（四）早修	
5/22（一）早修	5/23（二）早修	5/25（四）早修	5/26（五）
5/29（一）放假停課	5/30（二）放假停課	6/1（四）早修	6/2（五）

19/06/2017

健康體位自主管理班課表

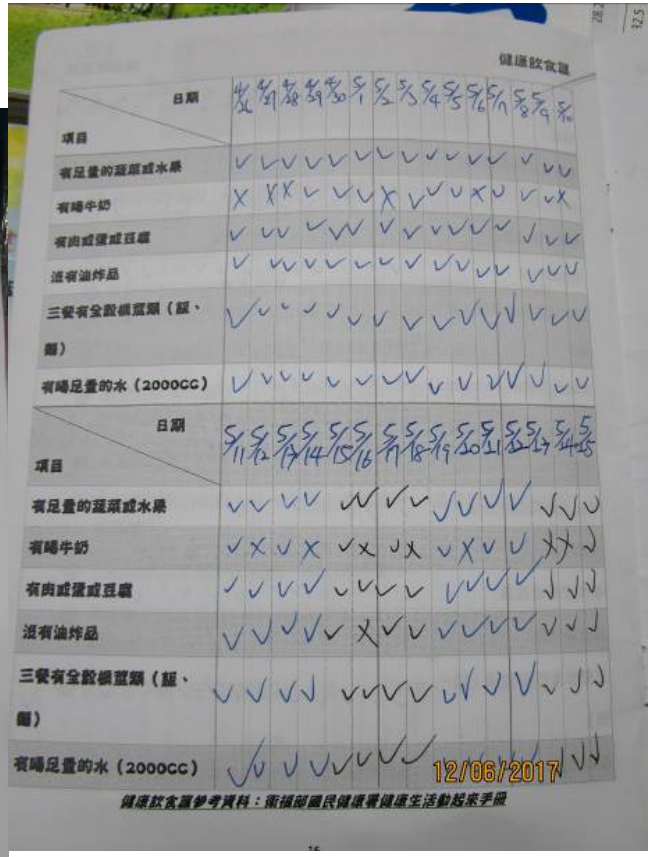
感謝陳美彤老師協助
每週一次的均衡飲食課程

均衡飲食上課情形

均衡飲食上課情形

健康體位自主管理班手冊記錄內容

飲食記錄：大部分皆有做到均衡飲食，像是有足量的蔬菜水果、有喝足量的水、有蛋豆魚肉類、有全穀根莖類、有喝牛奶、不吃油炸品等。



健康體位自主管理班手冊記錄內容

睡眠時間：平均每天皆有7-8小時的睡眠時間，僅有少部分學生於某些天數睡眠不足。

運動生活篇

睡眠紀錄表

日期	睡眠時間	日期	睡眠時間	日期	睡眠時間
3/27	7 小時	4/12	7 小時	4/28	7 小時
3/28	7 小時	4/13	7 小時	4/29	7 小時
3/29	7 小時	4/14	7 小時	4/30	8 小時
3/30	7 小時	4/15	8 小時	5/1	8 小時
3/31	8 小時	4/16	8 小時	5/2	8 小時
4/1	9 小時	4/17	7 小時	5/3	8 小時
4/2	9 小時	4/18	7 小時	5/4	7 小時
4/3	9 小時	4/19	7 小時	5/5	8 小時
4/4	8 小時	4/20	7 小時	5/6	9 小時
4/5	7 小時	4/21	8 小時	5/7	7 小時
4/6	7 小時	4/22	9 小時	5/8	8 小時
4/7	7 小時	4/23	8 小時	5/9	8 小時
4/8	8 小時	4/24	7 小時	5/10	8 小時
4/9	6 小時	4/25	7 小時	5/11	8 小時
4/10	7 小時	4/26	7 小時	5/12	7 小時
4/11	7 小時	4/27	7 小時	5/13	8 小時

27

12/06/2017

睡眠紀錄表

日期	睡眠時間	日期	睡眠時間	日期	睡眠時間
3/27	7 小時	4/12	7 小時	4/28	9 小時
3/28	7.5 小時	4/13	8 小時	4/29	8 小時
3/29	7 小時	4/14	6 小時	4/30	7 小時
3/30	6 小時	4/15	8 小時	5/1	7 小時
3/31	10 小時	4/16	10 小時	5/2	7 小時
4/2	9 小時	4/17	7 小時	5/3	8 小時
4/3	9 小時	4/18	8 小時	5/4	10 小時
4/4	8 小時	4/19	7 小時	5/5	7 小時
4/5	8 小時	4/20	7 小時	5/6	9 小時
4/6	8 小時	4/21	8 小時	5/7	10 小時
4/7	8 小時	4/22	7 小時	5/8	7 小時
4/8	10 小時	4/23	10 小時	5/9	7 小時
4/9	9 小時	4/24	9 小時	5/10	8 小時
4/10	7 小時	4/25	7 小時	5/11	10 小時
4/11	8 小時	4/26	7 小時	5/12	9 小時
4/12	小時	4/27	8 小時	5/13	8 小時

27

12/06/2017

運動生活篇

睡眠紀錄表

日期	睡眠時間	日期	睡眠時間	日期	睡眠時間
3/27	7 小時	4/12	7 小時	4/28	9 小時
3/28	8 小時	4/13	7 小時	4/29	7 小時
3/29	7 小時	4/14	7 小時	4/30	7 小時
3/30	7 小時	4/15	8 小時	5/1	9 小時
3/31	6 小時	4/16	7 小時	5/2	8 小時
4/1	9 小時	4/17	6.5 小時	5/3	9 小時
4/2	9 小時	4/18	8 小時	5/4	8 小時
4/3	9 小時	4/19	7 小時	5/5	7 小時
4/4	9 小時	4/20	8 小時	5/6	9 小時
4/5	7 小時	4/21	9 小時	5/7	7 小時
4/6	7 小時	4/22	8 小時	5/8	8 小時
4/7	7 小時	4/23	7 小時	5/9	7 小時
4/8	8 小時	4/24	9 小時	5/10	7 小時
4/9	8 小時	4/25	8 小時	5/11	7 小時
4/10	6 小時	4/26	7 小時	5/12	7 小時
4/11	8 小時	4/27	8 小時	5/13	8 小時

27

12/06/2017

感謝劉秀慧老師協助
每週兩次的運動訓練課程

運動訓練上課情形

運動訓練上課情形

健康體位自主管理班手冊記錄內容

運動時間：除了每週兩次的體育課、每週兩次的晨間運動，學生利用課餘時間也皆有運動，時間也有維持30分鐘以上，運動量足夠。

感謝連敏伶護理師協助
每兩週一次的測量及解說

測量及解說情形

測量及解說情形

由柯君潔組長分析數據及成果發表
感謝麥賢章校長頒獎

分析數據及
成果發表、頒獎

分析數據及
成果發表、頒獎

參加「健康體位自主管理班」之學生

身高

14位有長高，平均長高1.1公分

體重

體重方面則是不減反增，僅有4位學生體重下降，平均增加0.5公斤

BMI

10位學生有下降，平均減少5.3

均衡飲食

睡眠充足

運動量足

體脂肪

11位學生體脂肪比例有下降，平均下降1%

腰圍

大家幾乎都有成功減少，僅有兩位學生增加，平均減少0.8公分

未參加「健康體位自主管理班」之對照組學生

身高

15位皆有長高，平均長高1公分

體重

體重方面雖然增加，但平均僅增加0.05公斤

BMI

8位學生有下降，平均減少2.8

體脂肪

僅有5位學生體脂肪比例有下降，平均下降0.09%

腰圍

僅有5位學生成功減少，平均減少0.2公分

但是...

平均體重增加

少數幾位學生
甚至增重

經訪談發現...

學生及家長有補償心態...

家長帶領學生規律運動的執行上相對乏力...

學區附近有夜市、飲料街等，產生吸引力...

因補習班養成外食與消夜之習慣，所以對於均衡飲食等健康概念較難以落實...

整體而言

- 雖體重增加，但身高也有增加，且體內的脂肪、腰圍都有成功瘦下來，是種「表面看不到」的健康及成功！
- 代表學生減重方向是對的，紀錄飲食、睡眠及運動量的部分皆有達成自主管理的目標！

03

健康體位

多方面推動過程

設計低卡減脂健康飲食課程

◆教導學生選擇青春期低卡減脂食物的事項，不影響學生的成長發育。

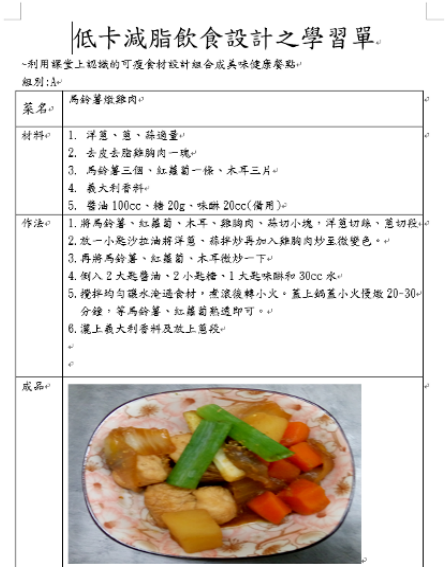
◆學習訂定屬於自己的飲食餐點，透過動手實作，讓自己能擁有健康的飲食內容。

教案課程 01

飲食教育活

02

健康



低卡減脂飲食設計之學習單

~利用課堂上經驗的可得食材設計組合成美味健康餐點

組別:

菜名	馬鈴薯燉雞肉
材料	1. 洋蔥、蔥、蒜適量 2. 去皮去脂雞胸肉一塊 3. 馬鈴薯三個、紅蘿蔔一條、木耳三片 4. 義大利香料 5. 醬油 100cc、糖 20g、味醂 20cc(備用)
作法	1.將馬鈴薯、紅蘿蔔、木耳、雞胸肉、蒜切小塊，洋蔥切絲、蔥切段。 2.放一小匙沙拉油將洋蔥、蒜拌炒再加入雞胸肉炒至微變色。 3.再將馬鈴薯、紅蘿蔔、木耳微炒一下 4.倒入 2 大匙醬油、2 小匙糖、1 大匙味醂和 30cc 水 5.攪拌均勻讓水淹過食材，煮滾後轉小火。蓋上鍋蓋小火慢燉 20-30 分鐘，等馬鈴薯、紅蘿蔔熟透即可。 6.灑上義大利香料及放上蔥段
成品	

1.午餐教育有獎徵答

每月營養午餐的菜單皆會附有健康飲食教育相關文章提供健康飲食的知識，導師會協助向全班學生宣導。學生可針對文章內容進行有獎徵答。

2.週會

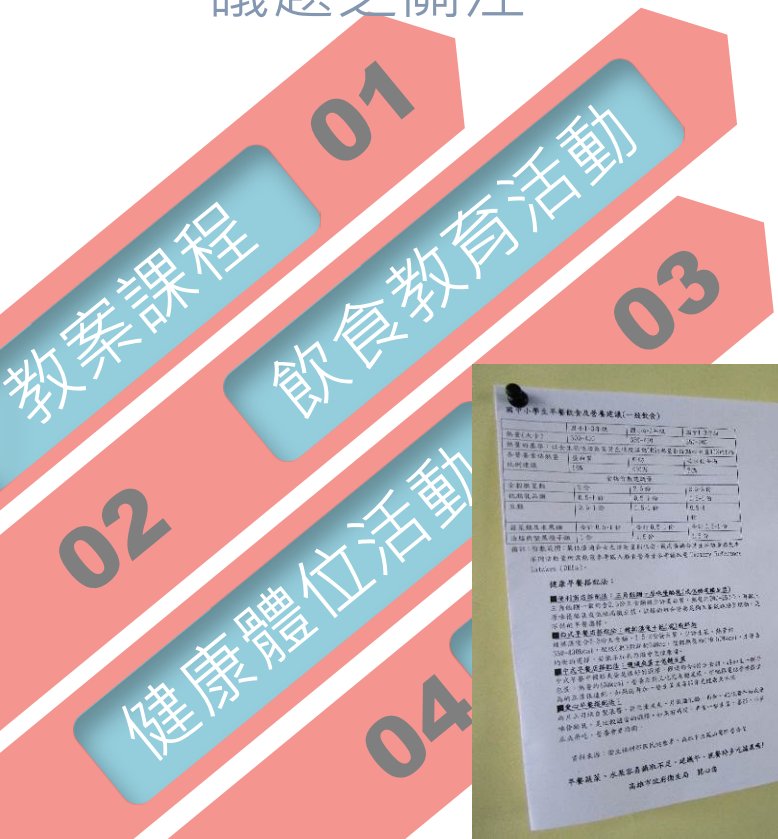
◆藉由講座及宣導讓學生關心且重視此議題。
◆透過有獎徵答提升學生的興趣及專注力。
◆透過前後測了解學生是否吸收資訊，並透過後測讓學生反思講座內容及帶來的涵義。

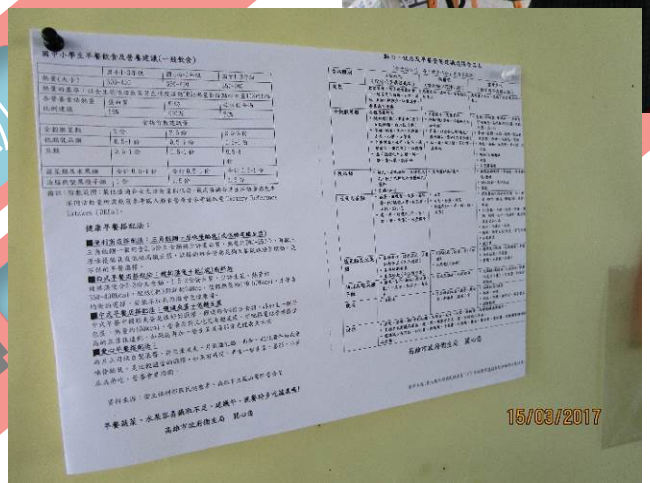
3.升旗宣導

◆升旗時向學生宣導健康促進相關議題。

◆各班發下健康飲食相關文章，請班長張貼於班上佈告欄，並請導師協助向全班宣導。

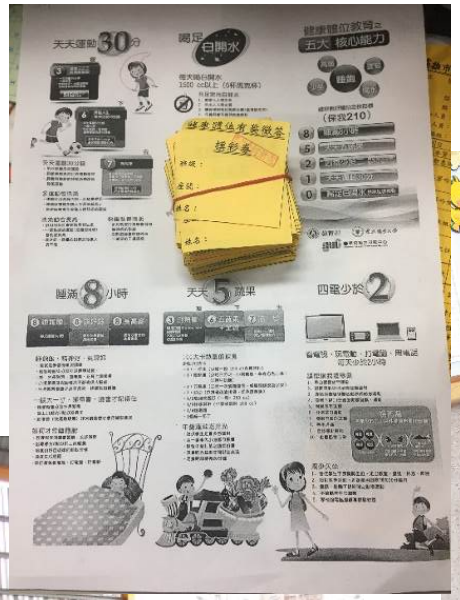
◆藉由文章閱讀、班級和全校性宣導，加強學生對此類議題之關注。





健康體位活動

針對健康促進議題有舉辦有獎徵答活動，並舉辦抽獎，獎品中與運動用品相關，鼓勵學生多運動。



01 教案課程

02 健康體位活動

03 飲食教育活動

04 家長方面

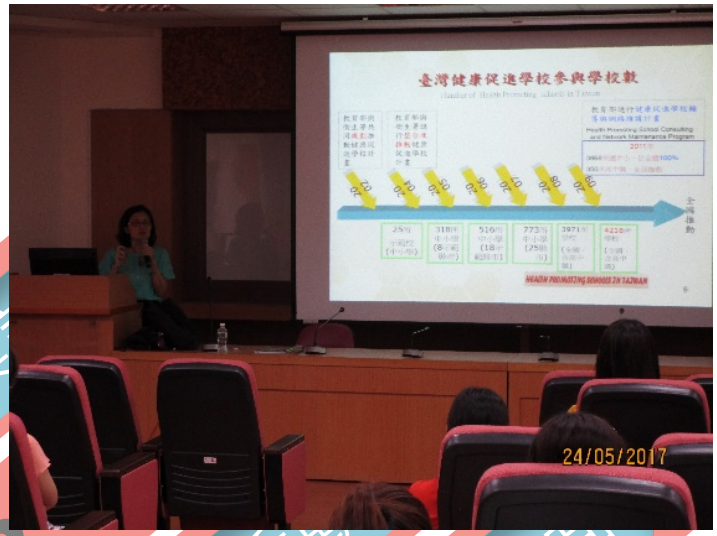
教師研習

家長方面

建置健康促進學校網站，並置於學校網站首頁，資料能隨時更新，提供學生及家長健康訊息，推廣健康觀念。

教師研習

藉由研習讓教師關心且重視此議題。希望教師能試著將研習內容融入教學中，能夠讓學生有更正確之觀念。



健康體位

04

總結

睡滿 8 小時

8

天天 5 蔬果

5

4 電少於 2小時
(用戶外活動 120
分鐘，取代久坐)

2

1 天運動 30 分

1

喝足白開水 1500 cc
(拒絕含糖飲料)

0

總結...

最終目標

希望以後能不用特別舉辦「健康體位自主管理班」，也能促使學生重視均衡飲食及規律運動，達到自主管理的意義。

家庭雙向溝通

透過聯絡簿或學校專網向家長宣導均衡飲食、規律運動的概念，也鼓勵家長能多自備早晚餐全家一起吃飯。

舉辦相關研習

教師能試著將研習內容融入教學中，能讓學生有更正確觀念。

加強相關課程

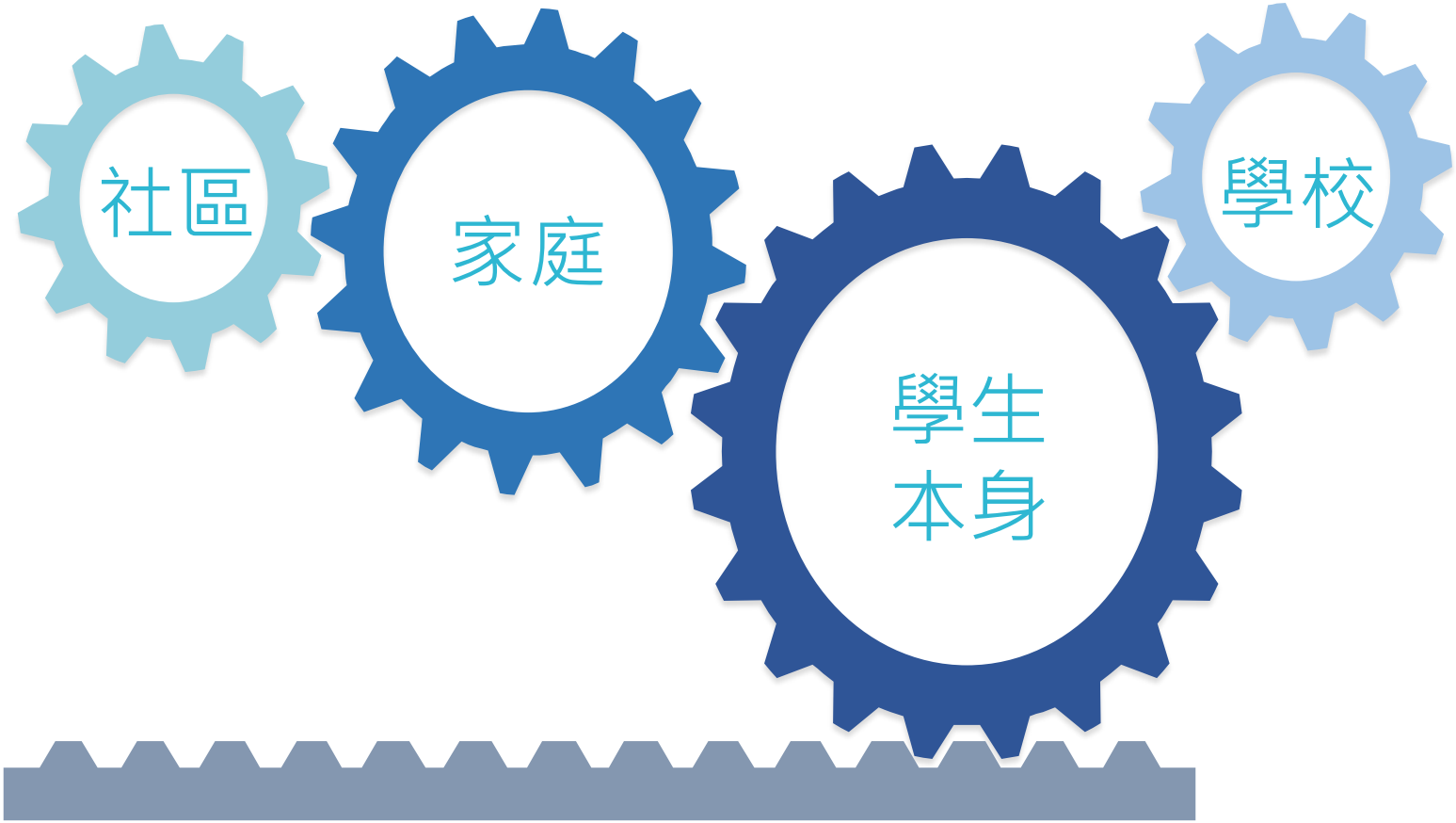
加強營養教育及實作課程，透過動手實作，能擁有健康的飲食內容。
增加運動時間，可規劃利用晨間時間安排全校性的晨間運動。

健康飲食商家

篩選學校周圍的飲食商家，對於符合健康飲食概念的商家，列入學校推薦名單。

單打獨鬥是無法成功的...

多方面合作



THANKS