

跨議題身心健康活動之健康體位校本策略推動

國立陽明交通大學

牛玉珍 助理教授

國立臺灣師範大學

健康促進與衛生教育博士

專長: 健康行為科學、健康促進、健康教育教學



大綱

- 前言
- 現況問題
- 健康體位的重要性
- 健康體位素養導向執行策略
- 健康體位素養導向的教材
- 可用的資源



LOGO



前言

- 何謂健康體位?理想值為多少?
- 你的健康體位為多少?你滿意嗎?
- 昨天晚上睡幾個小時?
- 昨天吃幾份蔬菜?(半碗一份)
- 昨天運動多久?(快走的速度)
- 有喝含糖飲料嗎? 水喝足夠嗎?(體重*30cc)甚麼方法可達到?



現況問題



現況問題

- 健康體位問題現況—過重與肥胖
- 兒童**肥胖**比率逐年增加的危機遍及全世界(WHO,2016)
- 美國(2005)1985-**2010**年
 - 兒童 (6 ~ 11歲) 從7%增加到**17%** ;
(Ogden CI, Carroll MD, Kit BK, Flegal KM.,2012)
- 台灣(**2015→2018**)
 - 國小過重及肥胖29.08%→27%
 - 國中過重及肥胖29.79%→31%
 - 高中職過重及肥胖29.78%32%



健康體位的重要性



健康體位問題造成的健康影響

- 心臟病、胰島素不耐症、肌肉骨骼疾病、失能及一些癌症
(WHO,2017)
- 血壓值、血糖值和血脂肪皆較正常學童為高；體重過重荷負造成脛骨彎曲、容易造成膽結石、氣喘(祝年豐，2004)
- 造成健康照護成本及醫療支出的增加 (WHO, 2003)
- 對心理的影響



肥胖與心理的關係

- 《美國醫學會期刊：精神醫學（ JAMA Psychiatry ）》刊登一篇招募超過萬人的大型世代研究，長達20餘年的追蹤發現，如果9歲起持續讓空腹胰島素數值維持高檔、**青春發胖**，成年後罹患**憂鬱症與精神病**的風險將會增加。



Longitudinal Trends in Childhood Insulin Levels and Body Mass Index and Associations With Risks of Psychosis and Depression in Young Adults.
JAMA Psychiatry. 2021;78(4):416-425.



健康體位問題解決—他山之石

- 世界衛生組織在2014年建立中止兒童肥胖委員會(Commission on Ending Childhood Obesity)
- 建立支持性的政策、
- 建立支持性的環境及學校，
- 幫助家長及孩子做正確的選擇，
- 選擇健康飲食及可執行的規律運動 (WHO,2017)



健康體位素養導向執行策略



106-110學年度健康促進學校必選 及自選議題之學生健康成效指標

必選 及 自選 議題	部訂指標 (以縣市為單位提報)	地方指標 (以縣市或抽樣學校為單位 提報)
健康 體位	學生體位適中比率 學生體位肥胖比率 學生體位過重比率 學生體位過輕比率	學生飲水量達成率 學生睡眠時數達成率 學生運動量達成率 學生一日蔬菜建議量達成率



LOGO



健康體位與正向心理健康

- 體位過輕率
- 體位適中率
- 體位過重率
- 體位肥胖率
- 飲水量達成率

跨議題身心健康指標 均衡營養飲食

- 睡眠時數達成率

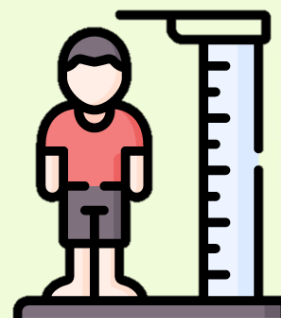
跨議題身心健康指標 良好睡眠與休息

- 運動量達成率

跨議題身心健康指標 規律身體活動

- 一日蔬菜建議量達成率

跨議題身心健康指標 均衡營養飲食



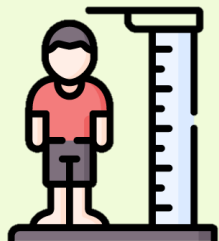
健康體位



正向心理健康



如何評價？



健康體位

規律身體活動

1.過去七天中，你有幾天做到「一天累積60分鐘」對身體有益的身體活動？

均衡營養飲食

1.過去七天中，你有幾天會在一天當中吃到一碗半的蔬菜？

2.過去七天中，你有幾天在一天當中喝足每日建議量白開水(有添加物的瓶裝水、含糖飲料、牛奶和豆漿都不算)？

3.過去七天內，你喝過幾次罐裝或瓶裝的含糖飲料以及手搖飲料，如可口可樂、奶茶和雪碧 ？

良好睡眠與休息

1.過去七天中，你有幾天睡足8小時？

情緒健康

1.當我的身材或體重得到很好的控制會讓我覺得開心。



健康體位計畫執行策略

- 睡足八小時
- 天天五蔬果
- 螢幕注視少於1(3C少於1)
- 每天運動60分鐘(1小時)
- 每天喝白開水 1500 cc

- 認識飲食指南扇形圖
- 了解食物分類與功用
- 飲食紅黃綠燈
- 了解含糖飲料對身體的傷害
多喝開水的好處

強化健康
飲食知識

持續推動
健康體位
85110

健康體位
計畫策略

建構生活
技能

➡ 建構健康促進
支持性環境

生活技能融入
健康體位教材模組



健康體位教育之五大核心能力



LOGO

8

睡足**8**小時

5

天天**5**蔬果

2

螢幕注視少於 **1**小時

1

天天運動 **60**分鐘，

0

喝足白開水



(一) 「8」 5210

● 健康體位教育之五大核心能力

睡足8小時



睡飽飽 每天睡飽8小時

頭好好 短期記憶轉成長期記憶

長高高 夜間多分泌生長激素

- 睡飽飽、精神好、表現好
 - 睡飽是學習的重要關鍵
 - 生長激素會讓小朋友長高
- 一眠大一寸，睡的香，讀書才記得住
 - 睡覺時會分泌生長激素
 - 晚上9點到3點分泌最多，其他如運動過後、空腹等狀況也會分泌較多
 - 睡的香(快速動眼期)可以有更好的記憶力
- 如何才會睡飽飽
 - 教導規律的讀書習慣，安排時間
 - 鼓勵學生9點以前上床睡覺
 - 家長也能陪睡，培養孩童良好且規律的睡眠習慣
 - 適度生活規範
 - 睡前避免看電視、打電腦、玩電動，以及太過激烈的活動



😊😞 每天睡滿8小時

😊😞 9點以前上床睡覺

😊😞 睡前沒有使用手機、平板、打電動

😊 有達到 😞 未達到



睡眠與心理健康

- 2020年6月發表於《兒童心理學與精神病學期刊》的研究指出，青少年的睡眠與心理健康呈現顯著相關，尤其若為睡眠不佳的青少年，日後較容易引起心理健康的問題。
- 根據美國《國家睡眠基金會》建議，年齡在14至17歲之間的青少年睡眠時間大約需要8至10個小時，但由英國雷丁大學、倫敦大學金匠學院和澳洲弗林德斯大學學者合作，以4,790名青少年為對象進行研究發現，青少年平日晚上約有八小時的睡眠、假日約九個半小時，若患有憂鬱症患者平日睡眠時間則不到七個半小時，假日則剛好九小時。



摘自健康醫療網2020/09/28睡不飽會引起心理健康問題？身心科醫師解析原因



(一) 「8」 5210

8

睡足 8 小時

睡飽飽、精神好、表現好

睡飽是學習的重要關鍵

生長激素會讓小朋友長高

一眠大一寸，睡的香，讀書才記得住

睡覺時會分泌生長激素

晚上9點到3點分泌最多，其他如運動過後、空腹等狀況也會分泌較多
睡的香(快速動眼期)可以有更好的記憶力

如何才會睡飽飽

教導規律的讀書習慣，安排時間

鼓勵學生9點以前上床睡覺

家長也能陪睡，培養孩童良好且規律的睡眠習慣

適度生活規範

睡前避免看電視、打電腦、玩電動，以及太過激烈的活動



睡滿8小時



(一) 「8」 5210

每天睡足8小時

每日於晚上
9(10)點~早
上6點充足
睡眠。

睡前避免看電視、
打電腦、玩電動聲
光刺激大的活動，
以免影響睡眠

給予身體足夠的休
息時間，使內分泌
規律、正常，修護
器官、生長發育。



(二) 8 「5」 210

健康體位教育之五大核心能力

天天 5 蔬果

油切低脂
少油炸
少糕餅點心

五蔬果
全穀雜糧

均衡吃、喝足白開水
含糖飲料細嚼慢嚥
均衡飲食
不吃垃圾食物

▷ 聰明吃，快樂動

- 多提升外食技巧
- 少吃油炸及含糖食物飲料(炸排骨改燉排骨、炸魚改蒸魚)
- 少喝一份250cc的含糖飲料
- 少吃三分之一小包薯條、半條巧克力、半包牛奶糖
- 多吃五蔬果(蛋糕甜點改為蔬菜水果)

▷ 多活動

- 飯後30分鐘可以全家一起去散步
- 邊看電視邊踏步、做體操
- 早上起床伸展筋骨後吃早餐

▷ 午餐蔬菜吃光光

- 多色蔬果吃光光
- 吃足一個半拳頭的蔬菜
- 東西吃光光才可以出去玩
- 東西慢慢吃，吃飯要滿20分鐘



- 😊😞 不吃垃圾食物
- 😊😞 少吃油炸食物
- 😊😞 蔬菜水果吃光光
- 😊😞 少吃蛋糕糖果
- 😊😞 東西慢慢嚼，吃飯滿20分鐘



纖維可分為兩類

★水溶性纖維

吸收水份後，形成稠狀物質。有助減低血液膽固醇和保持血糖正常。

主要食物來源：豆類、麥皮、**水果**。



★非水溶性纖維

吸收水份後，像海綿般變軟發大。幫助腸道蠕動，把廢物排出體外。

主要食物來源：全麥穀類、**蔬菜**。



纖維素的功用

- 一、**蔬果與五穀**除了含有高成分的纖維，也含有豐富的**維生素、礦物質及抗氧化物質**，更含有**防癌**、對抗及疾病的成分。**熱量低、產生飽足感達控制體重**。
- 二、**可溶性**纖維能減緩肝臟製造膽固醇的機能，同時能**降低凝血蛋白因子VII**的產量及**控制血液凝結**溶解抑制份子。故能達到避免血管梗塞的功效。
- 三、**非溶性**纖維對心臟病的預防要比可溶性來的有效。腸菌能促使纖維**發酵轉變成短鏈的脂肪酸**，降低肝臟膽固醇的產量。
- 四、**非溶性**纖維也能**降低脂肪的吸收率**並能**延緩其他食物的消化**，幫助**調整血醣**的高低。



多吃蔬果有益心理健康

正向心理

- 英國東安格里亞大學的一項新研究，
- 對象:50所學校近9000名兒童（7570名中學和1253名小學兒童）
- 主題:兒童和青少年健康和幸福調查
- 項目:兒童會自行報告他們的飲食選擇，並參加與年齡相適應的心理健康測試，包括快樂、放鬆和良好的人際關係。
- 結果:研究表明，尤其是在中學生中，多吃水果和蔬菜與良好的健康狀況有關，**每天食用五份或五份以上水果和蔬菜的兒童心理健康得分最高。**

韋爾奇教授說:「作為個人和社會層面的一個潛在可變因素，營養是解決兒童心理健康策略的一項重要公共健康目標。」



University of East Anglia(2021,SEP 28).Children who eat more fruit and veggies have better mental health. [Sciencedaily](https://www.sciencedaily.com)

(二) 8 「5」 210

5 天天5蔬果

聰明吃，快樂動

多提升外食技巧

少吃油炸及含糖食物飲料(炸排骨改滷排骨，炸魚改蒸魚)

少喝一份250cc的含糖飲料

少吃三分之一小包薯條，半條巧克力，半包牛奶糖

多吃五蔬果(蛋糕甜點改為蔬菜水果)

多活動、飯後30分鐘後可以全家一起去散步

邊看電視邊踏步、做體操、早上起床伸展筋骨後吃早餐

午餐蔬菜吃光光(老師)

提供學生足量多色蔬果

用一拳半大小的盛勺裝量、監督午餐打菜之蔬菜份量

孩童吃光蔬菜才可以出去玩

用餐時間要滿20分鐘



「我的餐盤」6口訣



- 每天早晚 1 杯奶
- 每餐水果拳頭大
- 菜比水果多一點
- 飯跟蔬菜一樣多
- 豆魚蛋肉 1 掌心
- 堅果種子 1 茶匙



我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



先盛飯：
全穀雜糧飯一碗



再拿菜：
蔬菜跟飯一樣多



掌心肉：
豆魚蛋肉一掌心



吃水果：
每餐水果拳頭大



正餐或點心：
堅果種子一茶匙



每天早晚：
一杯奶



(二) 8「5」210

3蔬2果 營養教育



每天
3份蔬菜
2份水果

儘量選擇各
種顏色（綠、
黃、紫、紅、
黑、白等等）
蔬果

每餐要
有自己
一拳半
大小
的菜量

1. 菜單設計-提供足量多色蔬菜
2. 監督打「菜」份量
3. 陪伴用餐-導師帶頭吃蔬菜
4. 用餐時間足夠20分鐘
5. 午餐蔬菜吃光光
6. 晚餐蔬菜與午餐一樣多



(三) 85 「1」 10 (3C<1)

健康體位教育之五大核心能力

螢幕注視
少於 1 小時

看電視、玩電動
打電腦、滑手機
平板、使用網路
每天少於2小時

請你跟我這樣做

- 早自習可以外出做運動
- 下課時間多外出做運動或做動態遊戲
- 外掃時間增加活動量
- 每天回家也做運動並且登錄運動時間

減少久坐

- 同學下課離開座位、走出教室、望遠、伸展、休息
- 不去網咖，換成打籃球等動態活動
- 不長時間使用平板、電腦



- 😊 😞 不一直使用手機
- 😊 😞 看電視不超過30分鐘
- 😊 😞 不玩平板，
改跟爸爸媽媽去運動
- 😊 😞 多看書、多畫畫、
多出去戶外活動



(三) 85 「1」 10

2 螢幕注視少於 1 小時

請你跟我這樣做

早自習變成早運動

課間運動提供足夠運動器材

晨間與課間靜態活動改成動態運動

發展下課10分鐘的動態遊戲、運動

發展校本運動、發展室內運動

善用外掃增加活動量

登錄運動時間、設計動態回家作業

戶外活動120，下課淨空 (視力保健)

減少久坐

督促學生下課離開座位、走出教室，望遠、休息、伸展

設計教學活動、近距離用眼限制在30分鐘內

發展、鼓勵下課時間之動態活動

不鼓勵學生去網咖

學校的電腦加螢幕間歇軟體



(三) 85 「1」 10



螢幕注視少於1

每天
電腦、手機
螢幕使用
不超過1小時。

減少使用3C時間
增加戶外活動時
間

每日戶外活動
120分鐘
(早晨30課間30
中午30下午30)

善用零碎時間，
提高身體活動
量



(四) 852 「1」 0

健康體位教育之五大核心能力

天天運動

活動 60 分鐘

運動三三三 疾病刪刪刪	一次持續30分鐘 一周三天 慢跑強度心跳沒輕鬆 說話會喘強度運動	體育課運動30分鐘 假日運動30分鐘
舞動人生每天 連/活動60分鐘	每天累積60分鐘 一周七天 快走強度的運動	每天多走3000步 晨光課間運動30分鐘
減少 每天久坐時間	看電視、玩電動、 打電腦、滑手機、 螢幕觀看時間 每天少於2小時	近距離用眼30分 戶外望遠伸展10分鐘

天天運動 60分鐘

- 早自習變成早運動
- 課間運動提供足夠運動器材
- 晨間與課間跳繩方便好運動

多運動會快樂

- 運動時分泌腦內啡，心情會變好
- 運動時會增加讓人平靜的腦波α
- 運動時會增加促進人際關係的腦波

快樂動會長高

- 肌肉的拉扯會刺激骨骼生長
- 中低強度的運動(遊趣跑跳碰)會刺激長高
- 運動後會刺激生長激素的分泌

快樂動會聰明

- 多元刺激的運動會增加腦神經的聯結
- 成熟的腦會抑制外來不重要的干擾訊息

前取丁目

😊 😞 天天做運動

😊 😞 下課時間跟同學去外面
打球或是玩遊戲

😊 😞 每次運動至少 60 分鐘

😊 😞 每天玩手機、平板或看
電視的時間少於2小時



(四) 852 「1」 0

戶外活動120
(視力保健)

I 天天運動 60 分鐘

運動三三三
疾病刪刪刪
一次持續30分鐘

慢跑強度，心跳沒輕鬆說話
會喘強度運動

活動人生
每天運/活動60分鐘
每天累積60分鐘
一周七天
快走強度的運動

動起來
減少每天久坐時間
看電視、玩電動、打電腦、
滑手機，螢幕觀看時間每天
少於1小時

天天運動 60分鐘

早自習變成早運動
課間運動提供足夠運動器材
晨間與課間跳繩方便好運動

多運動會快樂

運動時分泌腦內啡，心情會變好
運動時會增加讓人平靜的腦波 α
運動時會增加促進人際關係的腦波

快樂動會長高

肌肉的拉扯會刺激骨骼生長
中低強度的運動(追趕跑跳碰)會刺激長高
運動後會刺激生長激素的分泌

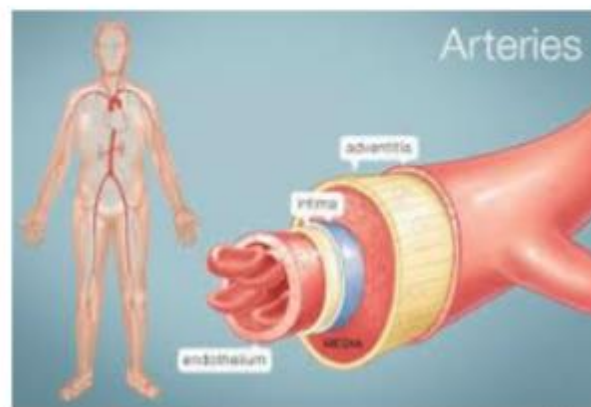
快樂動會聰明

多元刺激的運動會增加腦神經的聯結
成熟的腦會抑制外來不重要的干擾訊息



規律體能活動和(或)運動的**益處**

- 促進心血管與呼吸功能
- 降低心血管疾病的危險因子
- 降低罹病率及死亡率
- 降低焦慮與憂鬱
- 促進認知功能
- 提高幸福感
- 增加工作、休閒與運動活動的表現



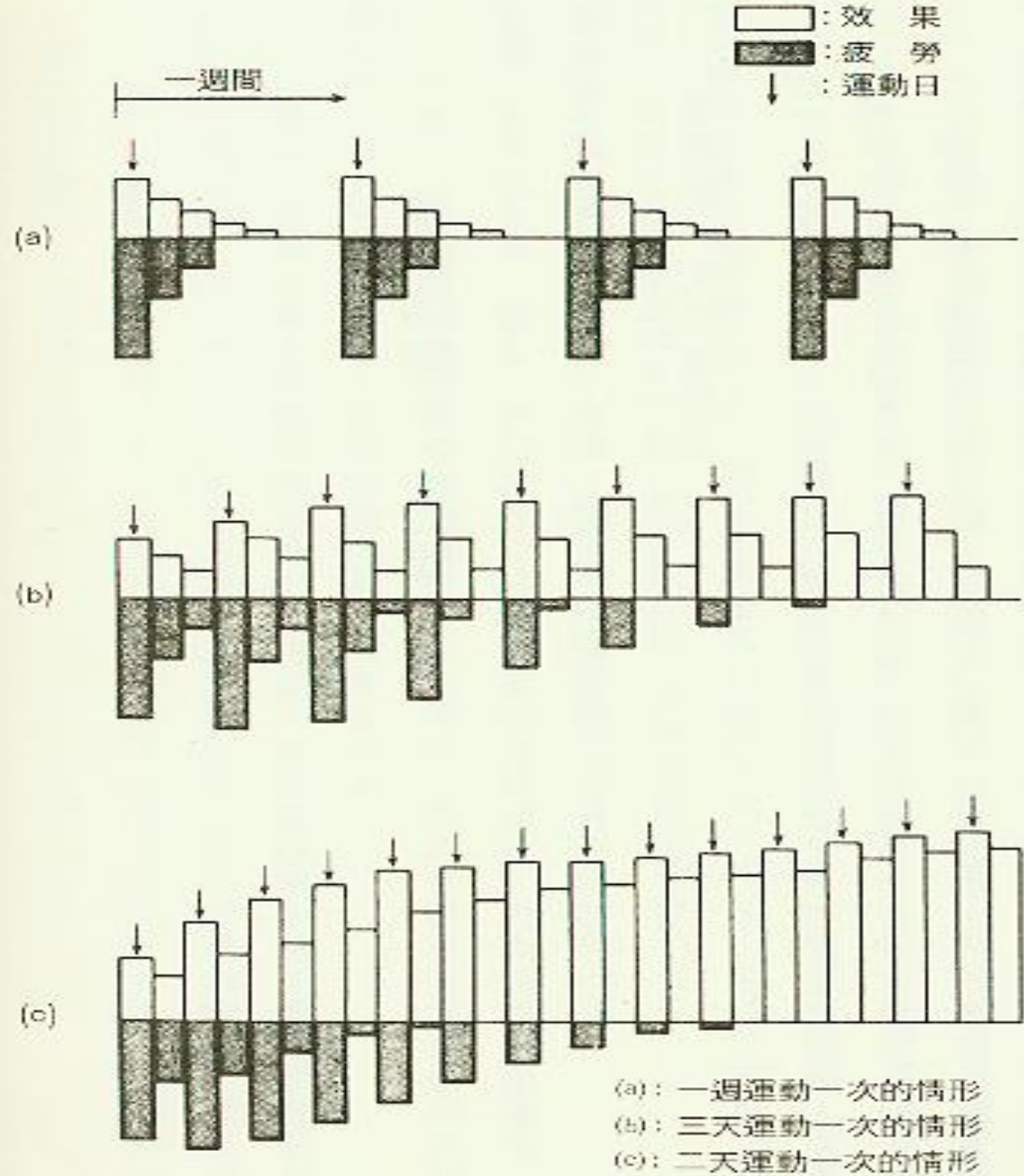
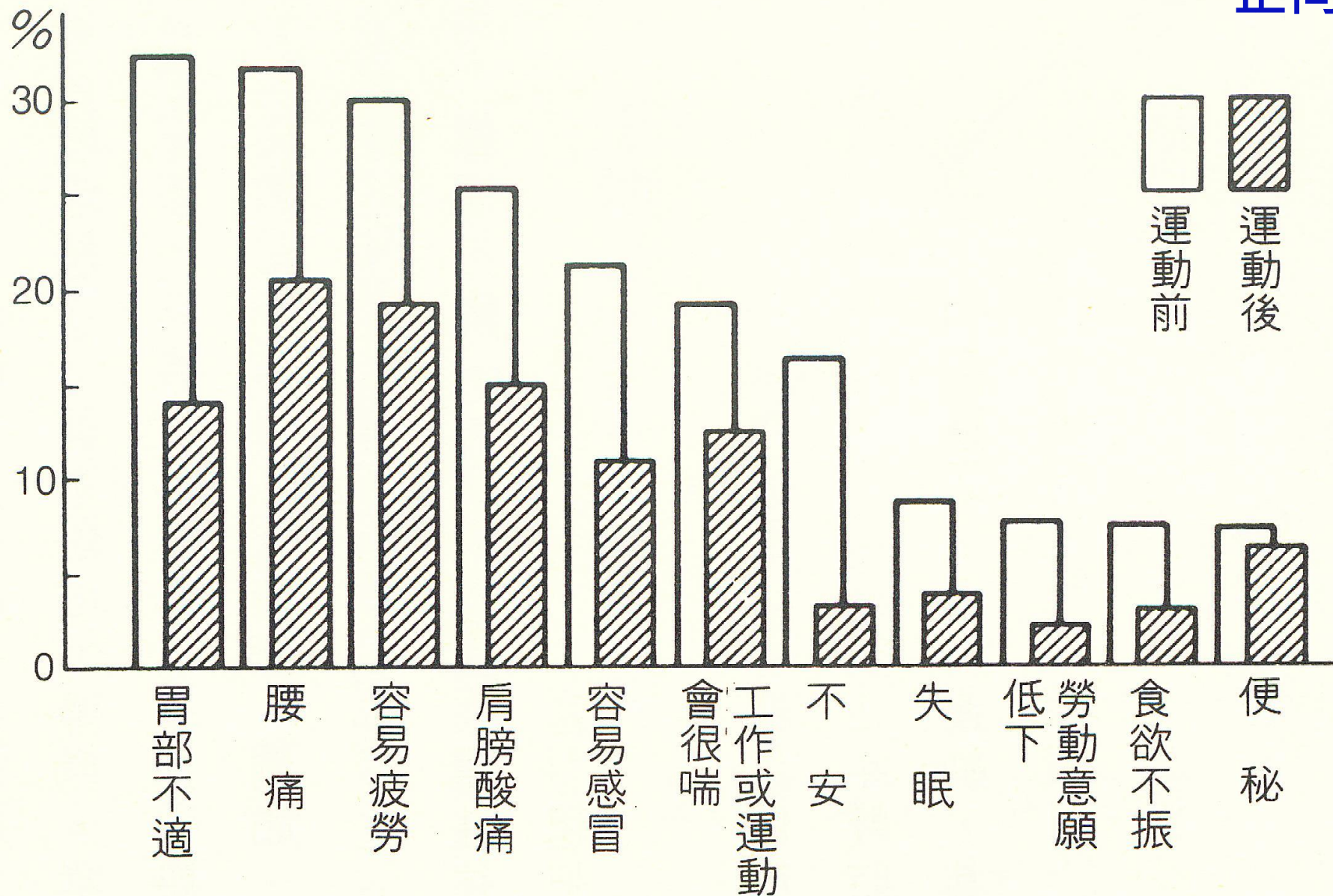


圖39 運動頻率不同的效果與疲勞的關係



運動自覺效果

正向心理



運動就跟臨床上其他對憂鬱症的治療一樣好

正向心理

症狀被緩解的憂鬱症患者%

*藥物與認知行為治療可對40%的臨床上憂鬱症患者產生作用

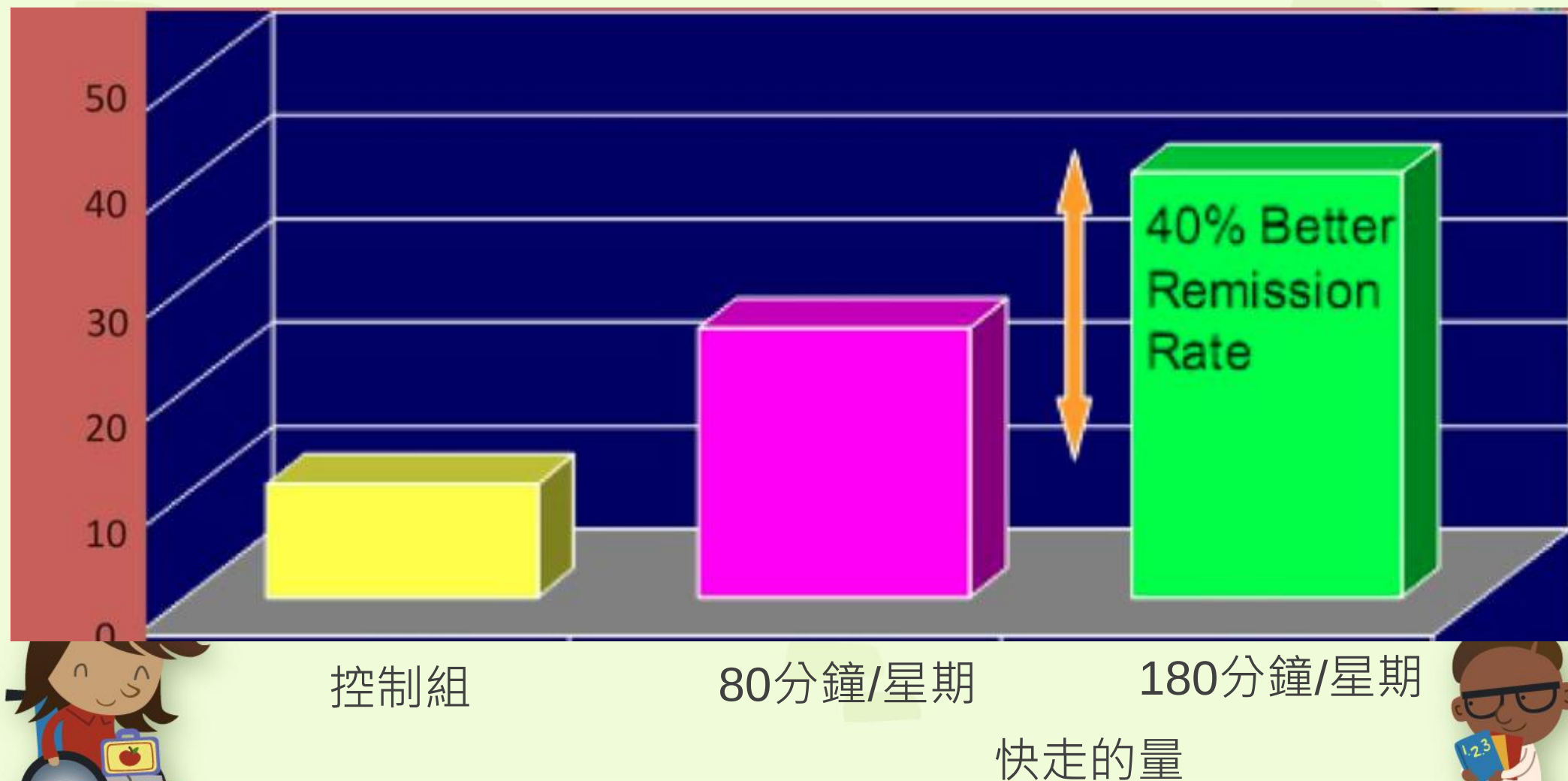


表2-4-4 國中生身體活動不足率

Table 2-4-4 Prevalence of Insufficient Physical Activity of Junior High School Students

單位：百分比 Unit：%

		依性別分 by sex		
		計 Both	男 Male	女 Female
民國99年	2010	92.8	88.8	97.1
民國101年	2012	83.1	78.4	87.9
民國103年	2014	81.2	72.6	90.2
民國105年	2016	79.7	73.6	86.3

資料來源：本署青少年健康行為調查。

備註：百分比經加權調整。

Source：Global School-based Student Health Survey, HPA.

Note：All percentages were weighted.



兒童與青少年



國家未來的主人翁們，你們知道自己平常的運動夠不夠嗎？根據世界衛生組織對兒童及青少年所提出的身體活動建議量，其實每天都應至少達到中度身體活動**60分鐘(1小時)**以上，每周累積**420分鐘**以上呢！

上圖說明根據世界衛生組織對兒童及青少年所提出的身體活動建議量

以下為圖表文字說明

兒童與青少年

國家未來的主人翁們，你們知道自己平常的運動夠不夠嗎？根據世界衛生組織對兒童及青少年所提出的身體活動建議量，其實每天都應至少達到中度身體活動60分鐘(1小時)以上，每週累積420分鐘以上呢！



(四) 852 「1」 0

天天運動1小時
提升健康體適能

體育教師增能提
升教學品質

1. 落實體育
專長排課
2. 非體育教師增
能研習
3. 落實體育課

運動特色
發展校本運
動特色：排
球、合球

推廣多元活動
增加運動機會

1. 廣設運動社團
2. 動態回家作業
3. 每年級至少辦
理一種競賽
4. 利用校慶辦理
運動競賽交流

養成規律運動
1. 班際性競賽
2. 競技性競賽
(運動會)



(五) 852 1「0」

健康體位教育之五大核心能力

喝足白開水

每天依體重
流汗與活動量
喝足白開水

➤ 充足飲用白開水

- 教室人人有水杯
- 外出人人帶水壺
- 校園內有足夠的通溫白開水
- 午餐晚餐不提供含糖飲料
- 不以含糖飲料獎勵學生
- 學校福利社不販售含糖飲品

➤ 教學時間

- 每人每日的飲水量計算方法為：體重(公斤) $\times$ 30~40(毫升)，但須依據運動季節天氣狀況做適當的變化。
- 運動前40分鐘到1個小時要先喝水，確保自己有充足的水分可以消耗；運動中也要適時補充水份，避免體內大量水分流失，造成疲憊、食慾不振，甚至脫水、休克的狀態。每30分鐘可補充50~100cc的水分，喝水時，要小口啜飲，切勿大口猛喝，以免造成生理不適。

➤ 小問題

- 如果今天一位小朋友體重 _____ 公斤
- 那一日所需，飲水建議 _____ 毫升呢？

😊☹️ 不喝含糖飲料

😊☹️ 自己帶水壺去學校

😊☹️ 每節下課都提醒自己要喝水

😊☹️ 運動前喝足夠的開水

教學時間

若每人每日的飲水量計算方法為：體重(公斤) $\times$ 30~40(毫升)，但須依據運動季節天氣狀況做適當的變化。

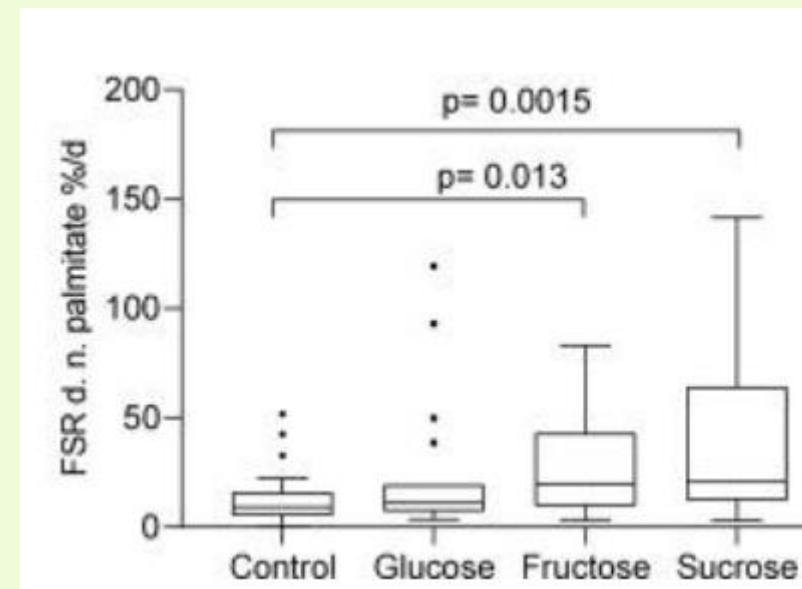
小問題

如果今天一位小朋友體重 _____ 公斤，那一日所需飲水量為 _____ 毫升呢？



飲料中的果糖和蔗糖會增強肝臟脂肪合成能力

- 瑞士蘇黎世大學的一項臨床研究就首次證實，含糖飲料中的果糖和蔗糖，會導致人體**肝臟合成脂肪**的能力明顯**上升**，而葡萄糖則不會有類似的作用。
- 研究安排94名受試者每天三次、每次飲用200毫升含不同種類糖分的飲料，受試者從飲料中攝入的**糖總量均為80克**(有說法認為果糖不超過80克就屬於「適量攝入」，不會影響健康)。在為期7周的試驗結束時，果糖和蔗糖組肝臟脂肪合成速率較對照組翻倍，因此長期飲用就可能影響代謝健康。



Geidl-Flueck B, Hochuli M, Németh Á, et al. Fructose- and sucrose- but not glucose-sweetened beverages promote hepatic de novo lipogenesis: A randomized controlled trial [J]. Journal of Hepatology, 2021.



《 過高糖份攝入，影响人類學習 》

- 美國喬治亞大學和南加州大學一個合作研究小組，在老鼠實驗中發現， “**青春期的時候，每天飲用含糖飲料會降低成年期的學習和記憶分數。**”
- 為何過高糖份攝入會降低學習和記憶？

1. 腦部**海馬迴**的影响

- 為了驗證 “高糖攝入，會影響控制大腦各種**認知**功能的海馬迴 (Hippocampus)”，研究小組給青春期的老鼠餵食正常飲食和超過11%的糖水。
- 進行了一項測量海馬迴 (Hippocampus) 認知功能的 “情景記憶” 的測試。
- 結果：在給青春期的老鼠**餵食糖水**比餵食正常飲食的老鼠，更具有**低弱的情景記憶**。

2. **腸道細菌**的影响

- 研究小組證實，高糖攝入會增加，腸道中稱為 “副桿菌, Parabacteroides ” 的細菌。研究小組**發現 Parabacteroides 細菌 越多，學習和記憶測試的分數就越差。**



(五) 852 1「0」

喝足白開水
0含糖飲料

每日喝足
1500CC的白
開水

調節體溫、促進消
化、吸收，運送營
養素以及排泄身體
廢物。

減少熱量的吸收。





健康促進
終身學習者
成就
每一個孩子



生活情境

生活情境

培養三面核心素養



教學活動實施四項原則



推動健促六項大範疇



1346(一生是樂)素養導向健康促進學校學習框架(Framework)

一.學校衛生政策

有成立學校衛生委員會，依健康促進學校工作內容，**統籌規劃、推動及檢討**學校的健康促進計畫

健康教育及健康促進計畫的定位

項目	指 標	本校	桃園市	全國	達成指標情形
視力健康	裸視視力不良率	29.27%	國小42.14%	國小45.44%	☒ 符合全國指標以下 ☐ 高於全國指標積極介入預防近視的發生
	視力不良 複檢率	100%	國小94.84%	國小90.27%	☒ 符合全國指標以上 ☐ 低於全國指標尚需努力
口腔健康	學生初檢齲齒率〈一年級〉	1年級66.67%	國小1年級51.65%	國小1年級44.17%	☒ 4年級符合全國指標以下 ☒ 1年級高於全國指標尚需努力
	學生初檢齲齒率〈四年級〉	2年級80.00% 4年級16.67%	4年級43.4%	4年級38.71%	
	學生齲齒矯治率〈四年級〉	2年級28.51% 全校41.67%	國小1年級97.54% 4年級95.57%	國小1年級87.81% 4年級85.4%	☒ 符合全國指標以上 ☐ 低於全國指標尚需努力
	學生齲齒矯治率〈四年級〉	國小1年級100% 2年級100% 5年級100%			
健康體位	學生體位過輕率	4.88%	國小8.16%	國小8.25%	☒ 符合全國指標以下 ☐ 高於全國指標尚需努力
	學生體位過重及肥胖率	39.02%	國小27.82%	國小27.8%	☐ 符合全國指標以下 ☒ 高於全國指標尚需努力
	學生體位適中率	56.1%	國小64.02%	國小63.95%	☐ 符合全國指標以上 ☒ 低於全國指標尚需努力



一.學校衛生政策

對於所訂定的健康促進計畫能定期進行檢討

學校將部頒或縣本**指標**之精神納入計畫書中，並訂定自主健康管理**校本指標**且有具體成效

議題	部頒成效指標	校本指標	數據資料來源
健康體位	體位過輕比率	全校一至六年級體位過輕比率下降1%	本校健康檢查資料
	體位肥胖比率	全校一至六年級體位過重及超重比率共下降3%	本校健康檢查資料
	學生目標運動量平均達成率	全校一至六年級每週累積210分鐘運動量目標提升至70%	問卷施測
	學生睡足八小時比率	全校一至六年級每天睡足8小時比率提升至80%	問卷施測
	學生天天五蔬果量平均達成率	全校一至六年級每天吃3份蔬菜目標提升至70%	問卷施測
	學生每天吃早餐平均達成率	全校一至六年級每天吃早餐目標提升至90%	問卷施測
	學生多喝水目標平均達成率	全校一至六年級每天喝足1500 c. c. 或體重*30cc 的白開水比率提升至 90%	問卷施測



一.學校衛生政策

對於所訂定的健康促進計畫能定期進行檢討

學校將部頒或縣本**指標**之精神納入計畫書中，並訂定自主健康管理**校本指標**且有具體成效

部訂指標

學生體位適中比率

學生體位肥胖比率

學生體位過重比率

學生體位過輕比率學生

地方指標

飲水量達成率

學生睡眠時數達成率

學生運動量達成率

學生一日蔬菜建議量達成率



一.學校物質環境

學校提供增進健康體位的物質器材或環境，促進正常體位外在設施。

5-6採買午餐打菜用漏勺湯匙



5-7營養午餐改用健康氣碘鹽



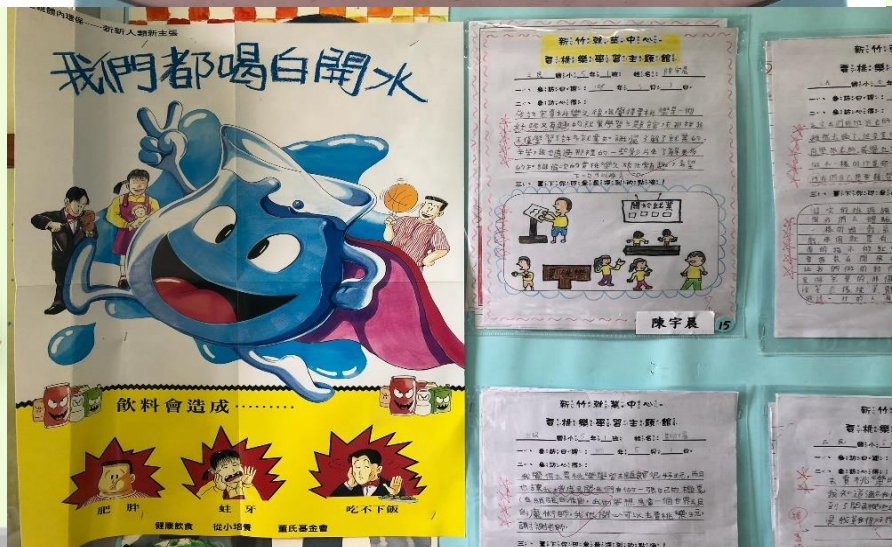
LOGO



(設置健康促進專欄張貼健康飲食資訊)



午餐廚房張貼健康飲食相關資訊



學校中廊張貼健康體位宣導海報



- 海報展示
- 跑馬燈
- 各類球具
- 食物模型



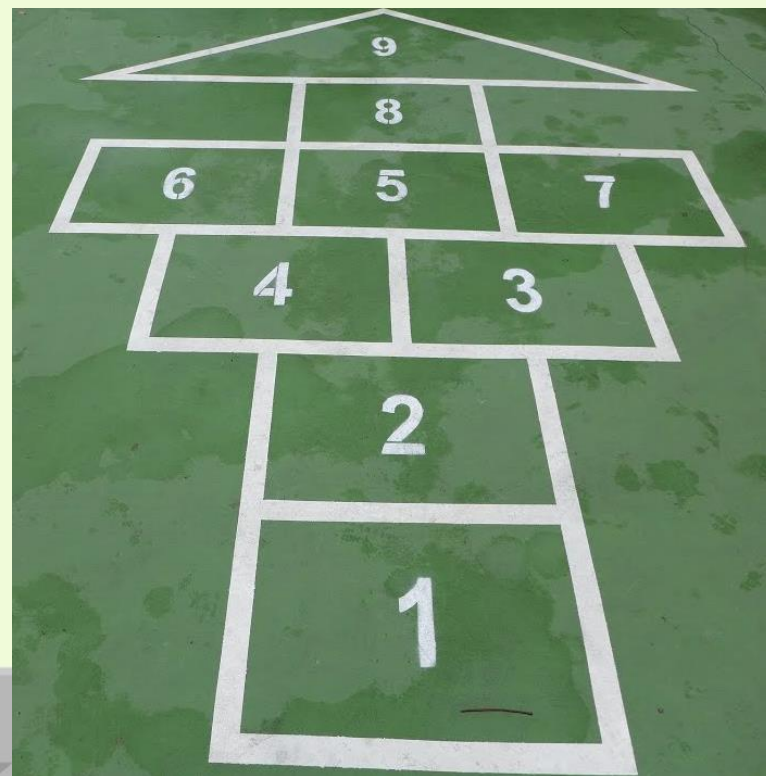
參加跨年不能解決問題，請認真面對期末考！



- 改善校園內的休閒活動設施
- 規劃操場與遊戲區
- 增加校園球場或身體活動設施
- 與創意設計師結合，如室內籃球機、體感式遊戲機
- 足量及乾淨的飲用水



LOGO



一.學校社會環境

- 推廣多元活動**增加運動**機會
 - 廣設運動社團
 - 動態回家作業
 - **每年級至少辦理一種競賽**
 - 規劃各種趣味性，或利用校慶辦理**運動競賽(定向越野活動、跑遊世界集里程換健康)**
 - 全校**晨光活動**時間一起運動
 - 設置健康模範生
 - 實施走路上下學
 - **落實下課淨空**

學校營造支持性的環境以推動校園內日常之多元化運動及飲食活動，增進學生建立規律運動及正確的飲食習慣。



- 建立師生身體活動的正面觀念與價值
- 推動教師體能性社團與活動
- 推動教育部「樂活運動計畫」、「SH150」
- 健體課程樂趣化、教材多元化
- 推動身體活動與健康飲食存摺，並建立獎勵制度



LOGO



(辦理健康飲食-午餐青菜吃光光班級競賽)

鼓勵均衡飲食定量打菜

午餐蔬菜吃光光剩食檢核表



新竹市東區三民國小 107 學年度健康促進學校「青菜吃光光」活動檢核表

班級：104 導師簽名：吳姓

日期	零廚餘	備註
3/4 -	☐ 達成 ☒ 未達成	給的量是平常的2倍!
3/5 =	☐ 達成 ☒ 未達成	本來不夠, 覺得又年級膳食隊再
3/6 三	☒ 達成 ☐ 未達成	去加兩份(有特別說要用),
3/7 四	☐ 達成 ☒ 未達成	但裝回來三大匙, 約7人份,
3/8 五	☒ 達成 ☐ 未達成	所以無法達成, 造成浪費!
3/11 -	☒ 達成 ☐ 未達成	
3/12 =	☒ 達成 ☐ 未達成	
3/13 三	☒ 達成 ☐ 未達成	
3/14 四	☒ 達成 ☐ 未達成	
3/15 五	☒ 達成 ☐ 未達成	
3/18 -	☒ 達成 ☐ 未達成	
3/19 =	☐ 達成 ☒ 未達成	廚房裝太多給我們了, 盡力了!
3/20 三	☒ 達成 ☐ 未達成	
3/21 四	☒ 達成 ☐ 未達成	
3/22 五	☒ 達成 ☐ 未達成	
3/25 -	☒ 達成 ☐ 未達成	
3/26 =	☒ 達成 ☐ 未達成	
3/27 三	☒ 達成 ☐ 未達成	
3/28 四	☒ 達成 ☐ 未達成	
3/29 五	☒ 達成 ☐ 未達成	

表格說明：

- 每月發放一張檢核表由最敬愛的導師每日填寫青菜剩餘情形，青菜完全食用完畢才能勾選零廚餘達成，鼓勵學生多食用青菜，透過老師及班上同學的互相鼓勵，改變學童由「不吃」青菜到「願意吃好看」進而「吃光光」（達到零廚餘），建立起均衡飲食的好習慣。
- 每月底繳回至午餐中心，每月低、中、高年級取前5名班級，學生朝會頒發獎品。



(校長入班共餐，鼓勵午餐青菜吃光光)

校長入班共餐，鼓勵健康飲食行為

午餐青菜吃光光，一級棒！



新竹市三民國小提供

(三民之音-小小播音員蔬菜宣傳大使)

小小播音員利用午休時間集訓

透過校內廣播宣導蔬菜的營養與益處



★大家好！我們是五年0班 0 0 0、0 0 0 午餐小小播音員，今天要為大家介紹午餐蔬菜。

A 生：今天的青菜是萵苣，萵苣富含豐富的蛋白質、脂肪、糖類、維生素 B1、維生素 B2、維生素 C、維生素 E 等。而且含有萵苣苦素對於預防胃癌及消化系統癌症很有幫助！
我們午餐食材的來源皆符合四章一 Q 喔！

B 生：咦？什麼是四章一 Q？

A 生：四章一 Q 是指台灣優良農產品(CAS)、產銷履歷農產品標章 TAP、台灣有機農產品、
吉園圃安全蔬果標章,還有生產追溯 QR-CODE，是不是很安心呢？

B 生：哇！我現在知道了，學校的午餐健康又安心，吃蔬菜好處多多，大家要多吃蔬菜喔！
我也要去吃午餐了！拜拜～



活動介紹

空心菜

豆芽菜

新竹市三民國小提供





糙米飯、打拋豬、白菜滷、油菜、關東煮湯、水果

新竹市三民國小提供



闖關遊戲

- 阿寶放學途中時，覺得有一點口渴，這時幾位同學相約去買冰涼的含糖飲料來喝，如果你是阿寶，你會怎麼做？
- 這是大偉常晚餐所吃的食物內容與份量的體積比例:如果你是大偉你要如何幫他調整？



喝足水(拒絕含糖飲料)

- 喝水量=體重*30cc
- 建議一次喝水不要超過100c.c，睡前一小時不喝水
- 測量水壺(杯)的容量
- 起床時150-200cc
- 平均分配至早上、下午
- 運動前後多喝水



一.社區連結

結合社區關係與資源，建構已學生為中心，建立在家期間的規律運動及正確的飲食習慣。

- 強化社區關係
- 連結社區內支持體育活動的資源，如成立社區球隊
- 與社區建立夥伴關係，共同辦理社區親子活動，如親子鐵馬型活相關競賽、
- 結合社區早餐店，共推營養早餐
- 親子烹調活動



LOGO



生活技能融入健康體位活動方案

校園活動方案設計架構(以新竹市建功國小為實施學校)



活動方案明天
一早關閉



名稱

活動的發展



四張海報



肖像權同意書



創意活動方案



學習單



闖關手冊

廊道觀賞與簡介

作業

生所結合家長座談會進行韻

技能融入體育季創意闖關活
結合學習單進行。

運動場所的認識與運動行
等。

生活技能融入健康體位活動方案



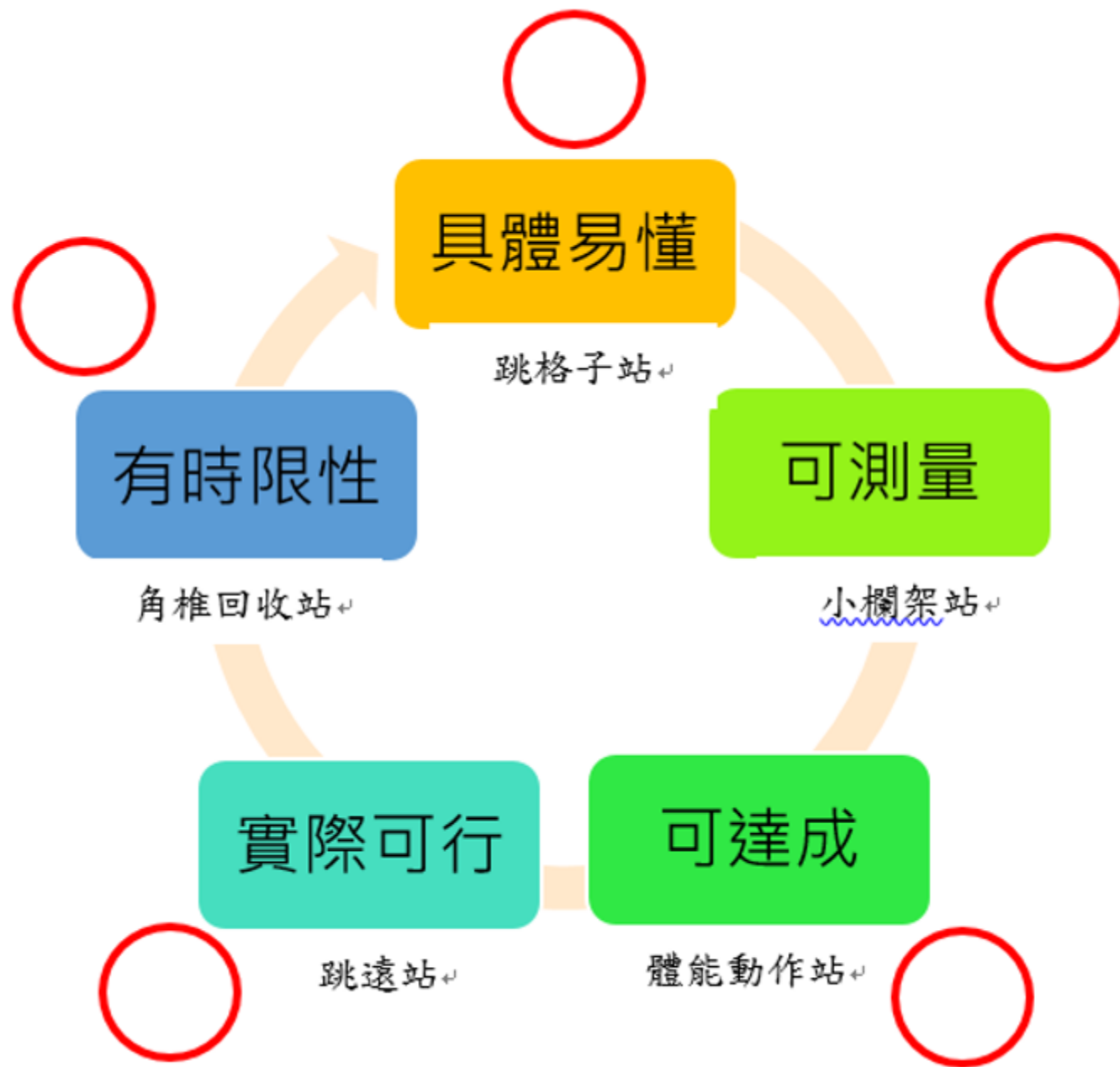
三、實施方法及進行步驟

執行內容與方式:

- A.運用的生活技能:目標設定、自我監督與管理等兩種技能。
- B.參考對象:主要對象以國小五年級學生。
- C.結合校本的活動:連結新竹市建功國小每學年10月30日體育季，推動全民運動，結合體育季活動，包含:暑假學習單、期初家長會、健康廊道、創意闖關活動及社區地圖踏查等，重點發展球類運動及田徑運動共同參與。
- D.社區結盟:結合社區資源，營造優質校園環境，推展綠化美化及環境教育，發揮境教效能。

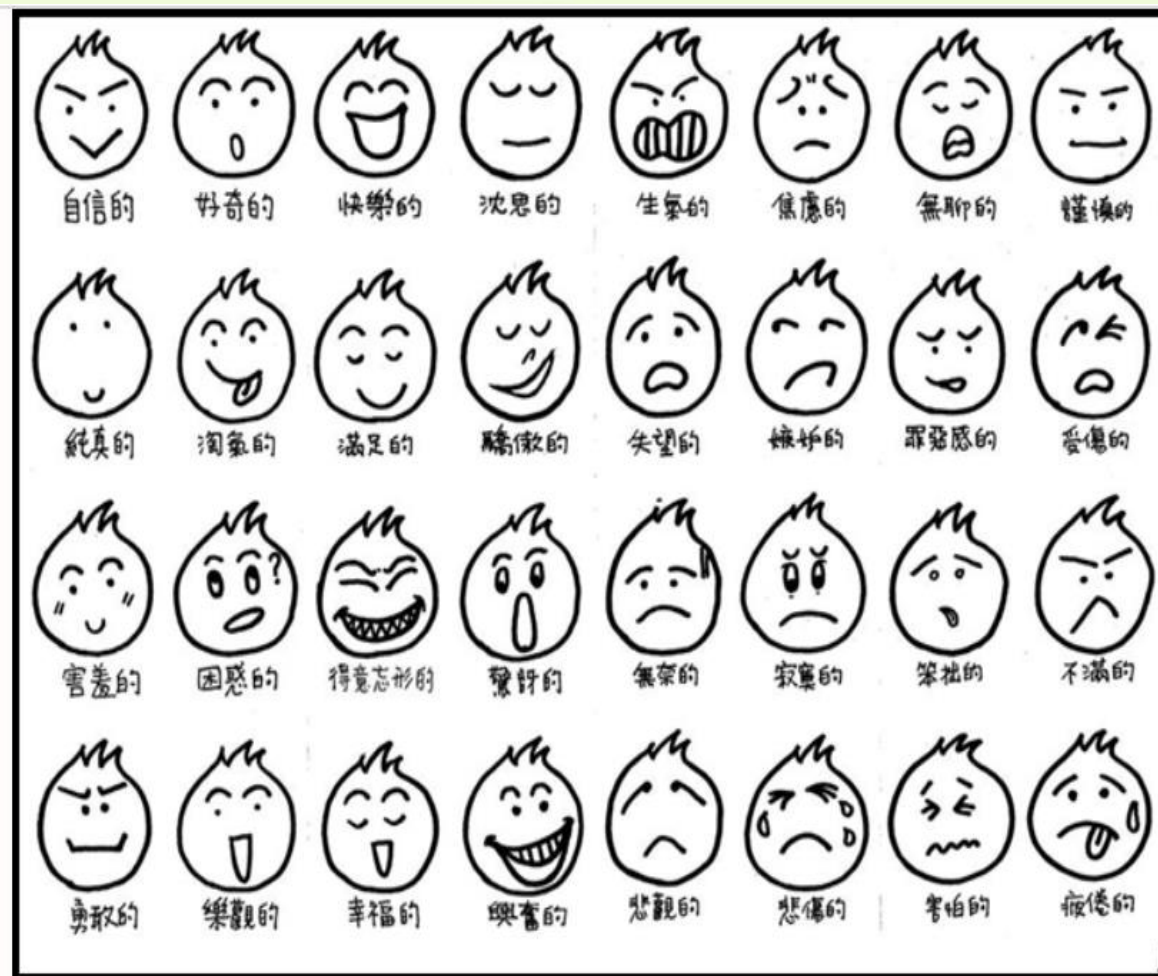


「目標設定」關卡



「同理心」關卡上

- 請用心留意同學在比賽的過程中(比賽前、比賽中或比賽後) 有哪些情緒起伏？並試著給與他/她一些鼓勵或關心，觀察到的同學情緒表情，塗上顏色，如下圖：



活動介紹.....

準備期

健康廊道通關密碼.....

體育季闖關紀錄

「目標設定」關.....

「自我監督與管理」關.....

「倡議宣導(班呼)」關.....

「同理心」關.....

延伸活動

校園運動地圖踏查.....

社區運動地圖踏查.....

自我監督與管理紀錄表.....

生活技能與健康體位自我檢核.....



二、地點標示

請在校園地圖中標示你所列出的運動地點



學校常運動的地方

社區常運動的地方



延伸活動-2

社區運動地圖踏查

活動說明:

在學校或住家附近，有許多可以跟朋友或家人一起前往的安全運動空間，來找找看吧！
請和家人一起找出三個可在放學時間或假日可以前往活動的地點，並完成以下的問題。

一、地點描述

編號 1

我最喜歡去的地點: 新竹市金華公園

我和誰一起去: 家人

我會在那邊做什麼: 散步

實際執行的日期、參與對象



健康與服務

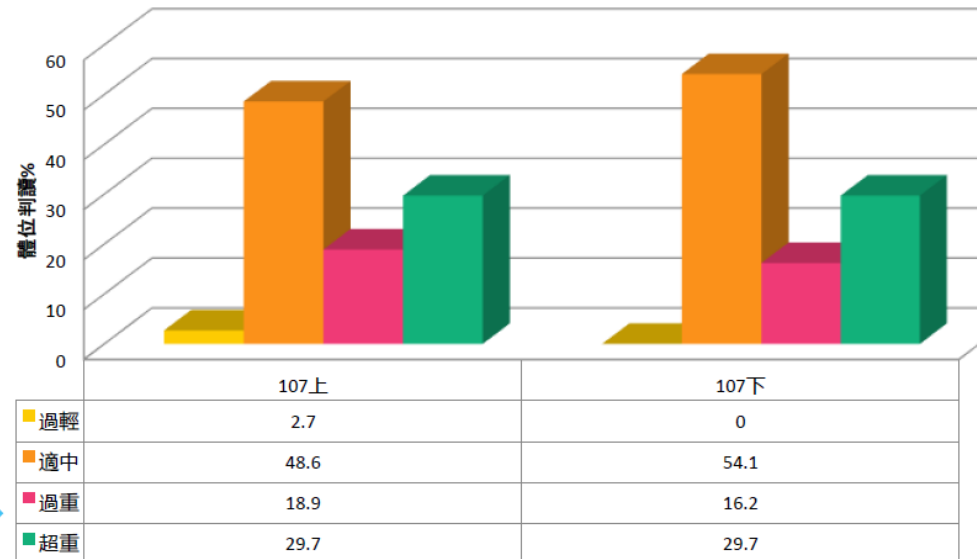
學生健康檢查，數據統計與檢核分析，做為需求評估與成效評價依據

107學年度體位統計圖表

107學年度體位統計圖(%)		
體位判讀	學年度/學期	
	107上	107下
過輕	2.7	0
適中	48.6	54.1
過重	18.9	16.2
超重	29.7	29.7

107下學期
過輕比率已達0%
體位適中比率增加5.5%
體位過重人數減少2.7%

107學年度體位統計圖(%)



健康教學

健康是生活型態
(每一天在校與在家的行為)

素養導向融入健康體位之教學，
建立學生做決定的能力



十二年國民基本教育課程綱要 健康與體育領域 基本理念

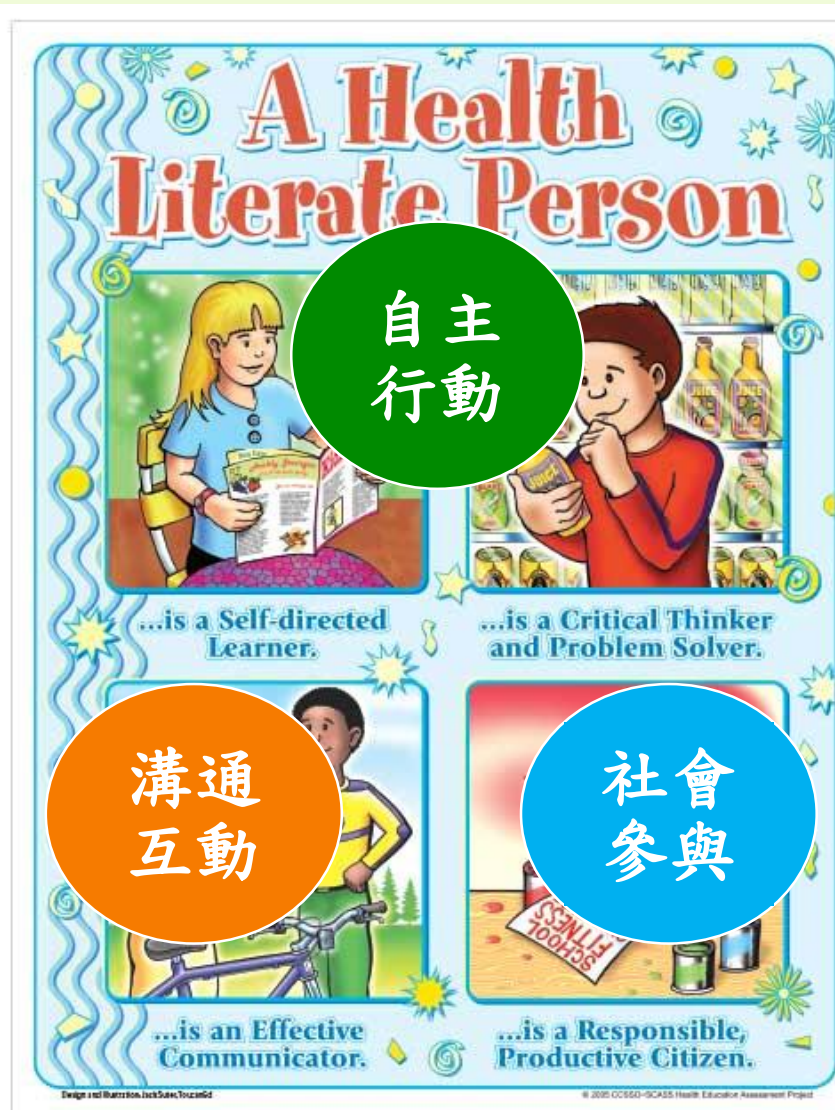


- 一. 發展出**以學生為主體**，全人健康為理念之教育方針，提供人人有機會參與身體活動，透過**結合生活情境的整合性學習**。
- 二. 運用**生活技能**以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。
- 三. 建立**健康生活型態**，培養日常生活之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。學生進而能運用所學、善盡公民責任，使個人及整體社會的生活、生命更為美好。



健康教學-素養導向

含標題



十二年國民教育朝向素養導向的教學

與學生生活
連結

12年國教 核心素養

關鍵 3
要素 面向

9
項目

培養終身學習者

自主
行動

- 身心素養與自我精進
- 系統思考與解決問題
- 規畫執行與創新變化

溝通
互動

- 符號運用與溝通表達
- 科技資訊與媒體素養
- 藝術涵養與美感教育

社會
參與

- 道德實踐與公民意識
- 人際關係與團隊合作
- 多元文化與國際理解

整合知識、
技能與態
度

情境化、
脈絡化的
學習

學習歷程、
方法及策
略

實踐力行的
表現

健康教育

是

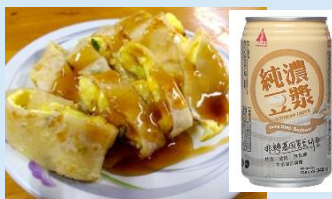
生活實踐教育





起床刷牙:
刷牙的方式、時間、
用甚麼牙膏?

下課時間:在哪裡?做甚麼?
每天戶外課程?運動時間?
安親班:做什麼?時間?



**早餐
吃什麼?喝
甚麼?**

**晚餐
吃甚麼?**

睡前刷牙:
刷牙的方式、多久、
用甚麼牙膏?

**回家後或假
日在做甚麼?
多久?**



**中餐
都吃完?喝
甚麼?**

小明一天的
生活**(以學
生為中心)**





起床刷牙:
刷牙的方式、時間、
用甚麼牙膏?

下課時間:在哪裡?做甚麼?
每天戶外課程?運動時間?
安親班:做什麼?時間?

小明一天的
生活(以學
生為中心)

學生生活情境
觀察與
活動

推動中餐蔬菜
吃光光

推動營養早餐
(營養教育與社
區結盟)

活, 引
成)及

經過早餐店點了鐵板麵及一杯
奶茶, 中餐時看到最不喜歡吃的青
椒, 偷偷的倒掉, 晚餐時媽媽帶了
他最喜歡吃的牛肉麵回來

或假
甚麼?

與中餐吃一樣
的比例



每一株蔬菜都是在農夫細心栽培下慢慢長大…(食農教育)



經過採收、包裝、運送、烹調後，變成午餐蔬菜…



健康體位素養導向的教材



素養導向生活技能融入健康教學教材模組 (106-107年)



教材位置

教學教材

搜尋

學制

2021/03/12

2020/09/26

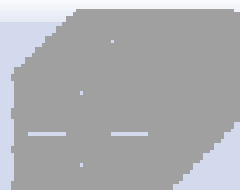
2019/03/20

2019/03/13

2019/03/13

 107年版生活技能融入健康教學教材模組-國

檔案(F) 指令(C) 工具(S) 我的最愛(O) 選項



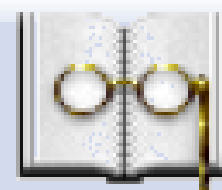
加入



解壓縮到



測試



檢視



刪



 107年版生活技能融入健康教學教材

名稱



..



107年版-國中教學簡報



問卷-國中版



desktop.ini



國中簡明版教師手冊.pdf



國中簡明版學生手冊.pdf



生活技能影片



生活技能動畫-自我覺察

健康體位

1:44



生活技能動畫-自我監督管理

健康體位

2:08



生活技能動畫-有效拒絕

健康體位

2:21



生活技能動畫-問題解決



生活技能動畫-做決定



生活技能動畫-目標設定



生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊

飲食停看聽

你決定選擇...

- 放學的時候肚子有點餓，走出校門看到路邊賣的食物，好香、好好吃...

A. 可樂、漢堡



B. 鮮奶、全麥麵包



C. 冰淇淋、蛋糕



◎ 學生手冊P13-飲食停看聽 ◎

3

生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊

◎ 學生手冊P16-生活技能(二) ◎

播放
「生活技能(二):
飲食，行不行-做決定」動畫



4

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位特攻隊

當面對自己的食物選擇的時候
做決定技能的5個步驟：

先確定
你必須
作決定

這時候小祥想到健康老師上課講的...

→列出
所有可
能的選
擇→

這時候，小祥心中出現了許多選項...

→列出
所有選
擇的優
缺點

接著，小祥快速在心中分析各項決定的優缺點...

→作出
決定

這時小祥做下決定了！

→評價決
定：這
是一個
好的
決定嗎？

小祥開始思考這是不是一個好的決定...

◎ 學生手冊P16-生活技能(二) ◎

5

1.概念與技能形成

定義內涵與強調重要性

- 指出生活技能與行為之相關
- 指出適切與不適切的生活技能
- 釐清生活技能的迷思
- 將生活技能內涵概念具體化





健康飲食，我決定-分組討論

選擇阿寶或是曉莉的情境

依據**做決定**步驟討論，記錄在學習單：

運動後口很渴，
同學們邀我去
超商買飲料

阿寶



※ 學生手冊P.18

昨天已經有吃了
油炸食物，
今天晚餐時爸爸
問要不要吃
炸雞腿便當



健康飲食，我決定-分組討論

1. 要做的決定是什麼...	必 ☐ 阿寶 必 ☐ 曉莉		
2. 可能的決定有哪些？	決定(1)	決定(2)	決定(3)
3. 這個決定優點有哪些...			
4. 做出決定	● 討論之後決定的選擇是：		
5. 這是一個好的決定嗎？	□ 這是一個好的飲食選擇嗎？是否有符合健康呢？		

※ 學生手冊P.18-學習單2-2-1

7

2.概念與技能演練

增進技能獲得與行為表現

- 提供觀察示範生活技能的機會
- 提供情境練習生活技巧
- 提供回饋與修正





健康飲食全紀錄(1)-做決定

運動後口很渴
同學們邀我去
超商買飲料。

好朋友請我吃
糖果、零食。

昨天已經有吃了
油炸食物，
今天晚餐時爸
爸問要不要吃
炸雞腿便當。

我的選擇是



為什麼
(寫出原因)



※ 學生手冊 P.19-學習單 2-2-2 ※

12

健康飲食，全紀錄 (1)

選擇情境	我的選擇是 (請打勾選)	為什麼？ 選擇的理由
運動後口很渴，同學們邀我去超商買飲料。	☐ 不去買，口渴喝白開水 ☐ 一起去買，飲料好喝解渴 ☐ 如果有零用錢才去買 ☐ 其他：_____	
好朋友請我吃糖果、零食。	☐ 跟他說自己不想吃 ☐ 接受和朋友一起吃 ☐ 先收下，再看看要不要吃 ☐ 其他：_____	
昨天已經有吃了油炸食物，今天晚餐時爸爸問要不要吃炸雞腿便當。	☐ 改買沒有油炸的便當 ☐ 如果炸雞腿好吃，我就吃 ☐ 自己不胖所以吃沒關係 ☐ 其他：_____	

這是一個
好的決定
嗎？

3.概念與技能維持

促進技能維持與類化

- 提供真實生活情境練習機會
- 促進自我評價與自我增強



活力動起來-目標向前行

我 ☐ 願意 ☐ 考慮中
每天進行規律身體活動



時間	行為目標	我能做到的信心程度
這星期		低 ←————→ 高 1 2 3 4 5 6 7 8 9
下個月		低 ←————→ 高 1 2 3 4 5 6 7 8 9



曉莉讀了國中後，比較沒有時間運動，體力、精神都變得比較差
今天去健康中心測量
身高沒有長高，但體重卻變重了...
曉莉心裡想：**我應該要多運動才對！**

曉莉想要多運動，她的目標要如何設定呢？
是否能符合：

- ☐ 具體易懂
- ☐ 可測量的
- ☐ 可達成的
- ☐ 實際可行的
- ☐ 有時間期限

☆ 學生手冊P.39-學習單3-2-2。



目標愈具體完整，就更有把握可以做到！



活力動起來-分組討論 讓目標更清楚又可行

	目標要具體易懂	目標要可測量的
要多運動		
認為此目標的可行性是如何： 低 ←————→ 高 1 2 3 4 5 6 7 8 9	曉莉的運動目標是... 	目標要可達成的
擬定的目標是	目標要有時間期限	目標要實際可行

☆ 學生手冊P.39-學習單3-2-2。



資源專區

全部

線上課程

影音

簡報教材

平面文宣

首頁 > 資源專區 > 影音

影音

回上頁

搜尋

議題

生活技能

生活技能



生活技能影音 | 臺灣健康促進學校 (ntnu.edu.tw)



生活技能大聯盟(趣味輔助教具三組-國中)

健促計畫

8:25



國小生活技能 自我監督管理

健康體位

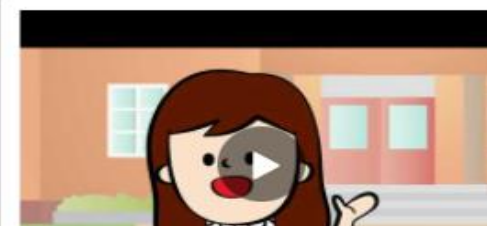
2:09



國小生活技能 目標設定

健康體位

2:08



資源專區

全部

線上課程

影音

簡報教材

平面文宣



高中 (4).rar

我的最愛(O) 選項(N) 說明(H)



試



檢視



刪除



尋找



精

具-國高中 (4).rar\生活技能趣味教具-國

大小	
575,768	131
達人945+百萬學堂)-老師指...	195,072
達人945+百萬學堂)學生自...	250,880
17,451..	



教材應用

健康教育課程
體育課
核心課程
綜合領域課程
體位管理(控制)班



LOGO



Learn (學習)

- 美國賓州大學醫學院以一個英文字 “Learn (學習)” 來代表控制體重的方法
- **L : lifestyle**
 - 代表生活方式。要養成良好之生活及飲食習慣
- **E : exercise**
 - 代表運動。要養成規律之運動習慣，尤其從事有氧性之運動



Learn (學習)



- A : attitudes

- 代表態度。態度即對體重，飲食和運動有關之情緒思想和感覺的反應

- R : relationship

- 代表關係。減肥者需要獲得社會與環境有關人員之支持，減肥效果更大

- N : nutrition

- 代表營養。要多攝取低熱量而富營養素之飲食，而要減少高熱量而含較少營養價值之食物



Weight problems are lifestyle problems

生活型態是
終其一生體重管理成功的因素



讓我們一起合作吧！
為孩子的健康共同努力！！



謝謝聆聽！ 敬請指教！

