

教育部國民及學前教育署
111 學年度健康促進學校輔導計畫
「前後測成效評價」成果報告

研究題目：五正四樂(我們都要好好的)
融入健康體位跨議題
之成效探討

研究機構：苗栗縣後龍鎮溪洲國小

研究人員：羅雅玲護理師

謝麗文教務組長

中華民國 112 年 04 月 14 日

「前後測成效評價」策略與成效摘要表

研究對象	四~六年級 三個班			人數	四~六年級 男生 23 人、女生 20 人	
執行策略摘要	<p>1. 按照健康與體育領域各年級的健康飲食或視力保健教材，以及融入英語教學：四年級單字分類紅黃綠燈、六年級是糖飲為主要的課程教學。另外，四年級利用電腦繪畫課產出「集五點 Give Me Five」，我們都要好好的撲克牌。</p> <p>2. 經由上述課程來擬訂本校健康促進子計畫，發展出全校性的健康活動以及五正四樂 ATM 手冊，並涵蓋了「自我覺察」、「做決定」、「自我監督」、「目標設定」等生活技能。透過 ATM 手冊的檢核讓父母督促孩子的生活習慣。</p> <p>3. 本研究結合正向心理健康五正發展出本校的核心價值，就是「我們都要好好的」：「好好吃飯」、「好好學習」、「好好運動」、「好好刷牙」、「好好睡覺」，能完成這些「好好」，就是實踐了四樂「樂動」、「樂活」、「樂食」、「樂眠」。</p>					
量性分析成效重點摘要（寫出所測之變項與相關數據，重點為主。若有推論統計，則請寫出推論統計 t 值、卡方值、備註使用之統計方法…等，若無則無須填）						
研究工具：例：視力保健成效評量問卷					前後測時距：五個月	
變項名稱	前測值 M(SD)	後測值 M(SD)	t 值	p 值 (雙尾)	結果簡述	備註
五正指數	69.65	67.65	.788	.438		配對 t 檢定
知識	6.67	7.44	-3.701	.001***	顯著差異	配對 t 檢定
態度	31.65	31.93	-.208	.837		配對 t 檢定
4C 使用行為	9.04	8.20	1.341	.187		配對 t 檢定
身體活動 行為	6.79	6.88	-.171	.865		配對 t 檢定
飲食習慣 行為	27.16	26.9	.348	.729		配對 t 檢定
自我效能	21.02	22.02	-1.139	2.61		配對 t 檢定
質性分析成效摘要（若無則不需填寫）						
研究工具：健康體位自擬問卷、五正心理健康問卷、各領域課程介入、五正四樂 ATM 手冊						
成效：						
<p>透過健康體位跨議題領域教學介入，包含六大範疇介入活動及教學融入課程，其中在「正向情緒」、「正向意義」、「正向成就」後測平均數大多比前測平均數高，顯示本校學生的正向心理健康是趨於正向能量的，同時，也提升學生在知識、態度、行為、自我效能等面向的表現，尤其是經由成對樣本 t 檢定後，在健康體位知識 ($P < .001$) 達顯著差異。</p>						

五正四樂(我們都要好好的)融入健康體位跨議題之成效探討

摘要

本前後測成效評價期望運用健康促進學校的計畫，用正向心理健康「五正四樂」融入健康體位跨議題(視力保健、口腔保健)，而「我們都要好好的」是為主要核心價值概念，以推動好好「吃飯、學習、運動、刷牙、睡覺」為主要介入的項目，並結合全校師生與社區家長一起共同努力，同時，營造健康幸福校園的氛圍，來改善學生的健康問題。

本前後測成效評價採取「單一別前後測設計」，以本校四~六年級學生介入施行，共計 43 人。推動時間為 111 年 11 月至 112 年 4 月。研究工具與方法：(1)、健康體位問卷則採用自擬的紙本問卷，包括社會學人口變項、視力保健知識、態度、行為、自我效能；正向心理健康五正效能指數(正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就)則是採用健康促進學校輔導與網路維護計畫之問卷。(2)、以健康促進學校六大面向介入健康體位跨議題(視力保健、口腔保健)的推動，教學課程有：「飲食智慧王」、「認識計算 BMI」、「what do you want?」、「What would you like to eat/drink?」、校內教學結束後，則進行校外 7-11 參訪。(3)、自編五正四樂 ATM(Action Thinking Mind)身心健康促進跨議題手冊，內容涵蓋「健康密碼 85210」利用生活技能「自我監督」、「自我管理」等，來完成每周不同的小活動，達成目標就可以集五點(Give Me Five)，累積溪洲 6 力好兒童點數。

研究結果發現:五正效能其中在「正向情緒」、「正向意義」、「正向成就」後測平均數大多比前測平均數高，另外在知識、態度、行為、身體活動行為以及自我效能後測平均數在健康體位跨議題教學與活動介入後高於前測的平均數。經由成對樣本 t 檢定後，在健康體位知識 ($P < .001$) 達顯著差異。

結論：教學介入策略提升了知識的成效，但學生周末假期的戶外活動時間仍嫌不足，每天持續運動 30 分鐘表現也不佳，多數的學生認為果汁可以取代白開水，健康的態度與行為養成不容易，必須採循序漸進的方式來累積。建議：要學習管控 4C 產品使用的時間、加強認識糖飲的教學、鼓勵假日親子一起戶外活動。

關鍵字：國小學生、正向心理健康、健康體位跨議題

聯絡人：羅雅玲

E-mail:angel@webmail.mlc.edu.tw

地址：356 苗栗縣後龍鎮溪洲里 87-3 號

目錄

第壹章	緒論	
第一節	研究背景與動機	6
第二節	研究目的	7
第貳章	文獻查證	
第一節	學校正向心理健康促進	8
第二節	健康體位現況分析及影響因素	9
第三節	健康體位介入相關研究之探討	10
第參章	研究方法	
第一節	研究對象	11
第二節	研究工具	12
第三節	研究架構	13
第四節	從校本正式課程融入正向心理健康來制定推動策略	13
第肆章	研究結果分析	
第一節	正向心理健康五正效能前後測之比較	23
第二節	教學介入對知識、態度、行為、自我效能的影響	24
第三節	教學介入對健康體位跨議題之成效	29
第四節	教學過程之質性研究	30
第伍章	研究結論與建議	
第一節	結論	31
第二節	建議	32
	文獻查證	33
附件一	健康教學與活動之成果	35
附件二	各項成果照片	54
附件三	五正四樂 ATM 手冊	61
附件四	苗栗縣溪洲國小 111 學年度五正四樂健康體位問卷調查	69

表目錄

表 1-1	108-110 學年度校本縣本全國指標之比較表	7
表 2-1	正向心理健康細項指標說明	8
表 3-1	我們都要好好的跨議題架構	14
表 3-2	五正四樂圖稿與撲克牌花色	15
表 4-1-1	五正效能正向情緒前後測之比較	23
表 4-1-2	五正效能正向參與前後測之比較	23
表 4-1-3	五正效能正向關係前後測之比較	24
表 4-1-4	五正效能正向意義前後測之比較	24
表 4-1-5	五正效能正向成就前後測之比較	24
表 4-2-1	健康體位知識前後測之比較	25
表 4-2-2	健康體位態度前後測之比較	26
表 4-2-3	4C 使用行為前後測之比較	27
表 4-2-4	身體活動行為位行為前後測之比較	27
表 4-2-5	飲食習慣行為前後測之比較	28
表 4-2-6	自我效能前後測之比較	29
表 4-3	研究對象前測與後測配對 t 檢定	29

圖目錄

圖 3-1	研究架構	13
-------	------	----

第壹章 緒論

第一節 研究背景與動機

兒童時期肥胖，不但有心臟血管疾病、糖尿病及高血壓等慢性病重要危險因子，對骨骼肌肉、呼吸、內分泌及社交學習上也多有影響。研究指出，兒童或青少年時期的肥胖會隨著年齡的增加而導致成年時期肥胖的發生；且可能直接或間接的增加成年後肥胖相關慢性病的致病率和死亡率，對人類健康產生重大的威脅。然而肥胖的致病機轉目前仍不是十分明確，家族遺傳因素及生活環境因素（如飲食、運動及生活作息）等仍是主要致病原因。（蘇秀悅、成必筠、祝年豐，2014）。兒童肥胖率提高在臺灣是不容忽視的問題，一旦罹患肥胖後再減重是困難的過程，因此及早預防不當的體重增加是較好的策略。家庭是影響兒童飲食行為、活動及生活習慣的重要因子。（林薇、林佑真、楊小淇、周麗端，2014）

根據 110/09 校內學生身高體重資料顯示，本校學生肥胖率為 15.49%，已高於 109 學年度苗栗縣 13.65%、及全國 13.23%，若不及早介入處理，就可能會高於苗栗縣或是全國。經過健康評估一年級齲齒率也高，但肥胖的人數是多於齲齒。另外，從問卷調查也發現，本校學生每天在校午餐吃一拳半的蔬菜表現還不錯達 83.33%，在每天多喝水(喝足 1500CC 或體重*30CC 的白開水)以及每天睡滿 8 小時比例 66.66%、每周運動達 210 分鐘卻只有 50%的人能做到，而 2016 年 Zhang 等人指出兒童久坐的行為是造成兒童過重或肥胖的主要原因。從上述健康檢查以及健康行為數據來看，本校的飲食以及運動需要加強改善，因此，將健康體位納入校本重點議題。

面對本校學童過重會引發肥胖造成一連串的影響，故以正向心理健康五正四樂為核心概念結合健康體位跨議題的推動，這樣的推動期盼能達成：1、營造愉快幸福、健康尊重的校園氛圍；2、提升教師推動健康促進學校教學的能力，將生活技能融入健康體位教學中；3、增加學童對睡眠、蔬果、運動、多喝水的認知，進而能提升睡眠、增加蔬果的攝取量與運動時間、減少 3C 產品

的使用、少喝含糖飲料；4、鼓勵家長一同關心學生的健康生活與學習；5、連結學校的社區資源，一起來解決學生現在健康體位的問題，將健康促進學校永續的精神持續落實於校園中。

表 1-1 108-110 學年度校本縣本全國指標之比較表

學年	指標名稱	校本指標	縣本指標	全國指標
108 上	過輕	6.0	8.45	8.01
	適中	73.5	64.27	64.72
	過重	8.4	12.66	12.86
	肥胖	12	14.62	14.41
	過重及肥胖	20.4	27.28	27.27
109 上	過輕	6.7	9.32	8.86
	適中	69.3	64.61	65.55
	過重	8	12.42	12.36
	肥胖	16	13.65	13.23
	過重及肥胖	24	26.07	25.59
110 上	過輕	8.45	9.21	8.55
	適中	64.79	63.78	64.25
	過重	11.27	12.85	12.9
	肥胖	15.49	14.56	14.3
	過重及肥胖	26.76	27.41	27.2

資料來源：學生健康資訊系統 SSHIS 版(102 年修訂標準)

第二節 研究目的

綜合上述本研究目的如下：

- 一、探討正向心理健康促進，含括五正（正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就）、四樂（樂動、樂活、樂食、樂眠）的介入對國小學生在健康體位跨議題(視力、口腔)的影響。
- 二、了解國小學生經由健康體位跨議題(視力、口腔)教學介入後的評價。

第貳章 文獻查證

第一節 學校正向心理健康促進

學校正向心理健康促進指標說明我國健康促進學校未來之正向心理健康促進工作欲以「五正四樂」作為核心概念，即正向情緒、正向參與、正向關係、正向成就、樂動、樂活、樂食、樂眠等九個層面。

表 2-1 正向心理健康細項指標說明

正向心理健康 五正四樂	細項指標說明
正向情緒	自我覺察 - 能夠感受並理解情緒背後的原因 情緒調適 - 保持穩定的情緒並能選擇適當的管道紓解壓力 欣賞自己 - 能夠認識自己並了解自己的優點與長處 感恩態度 - 能夠對生活周遭的人事物表達感謝
正向參與	自我管理 - 能夠有效地管理自己日常生活 目標設定 - 能夠設定具體可行的目標 快樂學習 - 能夠找到學習的熱情並保持專注 勇於挑戰 - 能夠勇敢面對生活中困難的任務
正向關係	尊重同理 - 能夠尊重他人並設身處地為別人著想 關心互助 - 會主動關懷身邊的人並適時給予幫助 溝通協商 - 能夠了解雙方立場，建立共識 良好關係 - 能與他人保持良好的互動關係，並在需要幫助時主動尋求協助
正向意義	熱心服務 - 能夠積極為他人付出與貢獻 生命意義 - 能夠了解生命的目標與價值 價值判斷 - 能夠釐清自我價值，並能為自己的決定負責 行善助人 - 能夠關心弱勢權益，積極發聲
正向成就	發揮所長 - 能夠在適當的場合發揮個人的長處

	問題解決 - 具有解決問題的能力，並從中獲得成就感 成就自己 - 能夠在學業及社團活動中有所收穫 回饋社會 - 能夠運用自身能力回饋周遭人事物
樂動—身體活動	戶外活動 120 達成率 學生運動與活動 60 分鐘達成率
樂活—休閒活動	規律用眼 3010 達成率 3C 小於 1 達成率
樂食—均衡營養	學生吃 3 個拳頭的蔬菜量達成率 學生飲水量(30cc*體重)達成率
樂眠—優質睡眠	學生睡眠 8 小時達成率

資料來源:111 學年度健康促進學校輔導計畫手冊

第二節 健康體位現況分析及影響因素

兒童青少年體位不良的問題，在世界各國都是嚴重的健康問題，兒童肥胖率在全球仍持續地上升(Al-Thani et al, 2016)，Fiester 在 2012 年指出共計有一千二百五十萬名美國兒童和青少年肥胖，然而與肥胖有關的疾病和殘疾可能會破壞個人的健康，並導致巨大的社會和經濟代價。解決兒童營養和增加身體活動的政策是扭轉肥胖症流行的重要手段。在 2016 年 Zhang 等人指出兒童久坐的行為是造成兒童過重或肥胖的主要原因。

兒童肥胖的成因很多，現代人不健康的生活型態，包括身體活動量不足、靜態性活動，以及過度攝取熱量等，都是造成我們的下一代肥胖問題暴增的主因。教育部的調查顯示 2016 年國小學童肥胖比率為 14.9%（男童 17.4%及女童 12.2%）；國中生肥胖比率為 16.8%（男生 20.0%、女生 13.2%）。肥胖會引發罹患各式各樣的合併症，如心血管疾病、脂肪肝疾病、代謝症候群、第二型糖尿病、睡眠呼吸中止與癌症等疾病(張凱琪、林裕誠，2020)

另外，含糖飲料喝太多，除引起肥胖外，最近研究更指出，大量運用在飲

料中的「高果糖糖漿」(由玉米澱粉加工製成)，攝取過量會造成三酸甘油脂上升、脂肪肝、代謝症候群、心血管疾病、失智甚至癌症。這與楊雨澄(2016)研究發現問題性含糖飲料飲用與較高的腰圍及臀圍之體位測量值，以及較高的三酸甘油脂、空腹血糖之臨床測量值有關。相較於無飲用者，問題性飲用的學童具有較高的肥胖與高血糖之風險，是一致的。

行為因素對健康體位也會產生影響，包括水果與蔬菜攝取不足，和兒童肥胖有關(Branscum et al, 2016)，而國小學生飲食行為以喝含糖飲料行為最為嚴重(吳修廷、廖主民, 2011；陳素芬、林美聲、何忠鋒、胡雲雯、黃松元, 2012)，推測可能的原因是台灣便利超商設置密度全球之冠，而超商販售餐點的品項是越來越多樣化滿足消費者多樣化之需求，逐漸成為民眾日常生活中不可或缺的一環(林佳宏, 2015)。另外，魏米秀、陳建宏(2017)研究指出學童暴露於不利健康食品廣告愈多，不利健康飲食行為愈多，不利健康食品包括：「澱粉油炸類零食」、「餅乾、蛋糕、西點」、「糖果、巧克力」、「含糖飲料」及「西式速食」，並建議發展介入策略以提高兒童對不利健康食品廣告的防禦能力。在 2013 年 Turgeon 等人則提出學校必須提供健康的政策，促進健康的學校環境，教導學生健康的食物選擇，讓學生學習和練習支持終生健康的習慣。

第三節 健康體位介入相關研究之探討

Branscum 等人在 2016 年利用社會認知理論，設計兒童蔬果漫畫來促進兒童多吃水果和蔬菜，對於父母則使用不同的網路方式(如 Facebook，電子郵件和學校的網站)傳播正確地訊息，結論：這理論與方式可以讓兒童對水果和蔬菜攝取產生有利影響。Hall et al 在 2016 在研究中指出，身體活動與學業成績是呈正相關。適當的身體活動可以支持兒童的學習，而為兒童提供中度至強烈身體活動的機會可以幫助他們提高學習成績。

李婉溱(2019)研究結果發現：肥胖之成因與遺傳、家庭生活型態及飲食習慣有著極大的關聯，而在健康體位課程介入後，雖然學童的 BMI、體位及體適能測驗成績無明顯改善，健康體位行為在短時間內也未見具體影響，但在健康

體位知識與態度上則有了些許進步，行為改變階段也不斷發展前進。換言之，教學介入策略提升了學童的知識與態度的成效，但行為養成不易，必須時時督促並採循序漸進的方式來累積。因此本研究建議：唯有經由學校、家庭及社區通力合作，規劃常態性體能活動，將體位控制核心能力融入於生活情境中，建立健康自主管理的習慣，才是解決肥胖問題的根本之道。

夏華(2020)研究結果發現師皆認為體位不良對健康會有影響，然學童正值發育期，親師表示不易做飲食的控制。親師也皆認為照顧學童體位家長應擔負比較大的責任。親師皆著重營造健康飲食、運動支持性環境。學校人員表示有辦理教師增能研習、傳遞健康資訊給家長，及透過課程教學與邀請專業師資授課增進學童健康體位知能。家長準備健康食材，注意飲食均衡，並督促學童多從事戶外活動。困境是親師皆表示自身健康體位專業知識不足，學校人員也表示缺乏學校人力及資源的協助、家長參與度低，致使推動不易。家長表示忙於工作常外食，無法照顧到學童的飲食，另與家中長輩對學童健康體位觀念不一致，致使管教困難。目前以電話及聯絡簿為主要聯繫管道，親師表示若要使用新媒體作為傳遞平台可以全校性官方帳號方式傳遞。

林麗娟(2021)研究發現健康體位課程與運動介入能有效提升實驗組的身體活動行為與健康體位知識。八週的健康體位課程與運動介入對國小學童心肺功能與 800 公尺的成績有顯著的提升。

上述的研究調查發現，可提供我們思考學生在健康體位推動上可行的策略與方案。

第參章 研究方法

第一節 研究對象

為了解正向心理健康五正四樂結合健康體位跨議題推動的成效，本研究採取「單一組別前、後測設計」，以本校四~六年級學生介入問卷施測共計 43 人，而一~三年級則完成五正四樂 ATM 手冊即可。111 年 11 月初進行問卷之前測，於 111 年 11 月-112 年 3 月底進行健康促進各項教學與活動後，在 112 年 4

月初執行後測，再進行統計結果分析。

第二節 研究工具

本研究依據研究目的、健康與體育課程或英語融入教學內容，採用自擬之健康體位問卷以及健康促進學校輔導網絡之問卷，作為本次前後測成效評價的正式問卷，說明如下。

一、過程評量

評量工具包含學生對教學活動的評價、五正四樂 ATM 手冊、教師教學省思與回饋。

二、成效評量工具

採用本校 105 學年度自擬成效評量工具經專家效度及信度分析後的正式問卷，問卷內容分為五個部分：1、健康體位知識(共計 9 題) 對的打「○」錯的打「X」，每題答對者給 1 分，答錯者或不知道給 0 分，第 5、7、8、9 題為反向題，故答錯給 1 分，答對者給 0 分；2、健康體位態度(共計 8 題) 分為非常同意、同意、沒意見、不同意、非常不同意，正向題給予 5、4、3、2、1 分，態度 8 題均為正向題，得分越高代表學生健康體位態度越正向；3、健康體位行為(共計 14 題) 3、健康體位行為分為：(1)「4C 使用行為」3 題計分方式「30 分鐘以下」、「30 分鐘至 1 小時」、「1 小時至 1.5 小時」、「1.5 小時至 2 小時」及「2 小時以上」分別給予 5、4、3、2、1 分；(2)「身體活動行為」3 題計分方式「沒有」、「1-2 天」、「3-4 天」、「5-6 天」及「每天」，分別給予 1、2、3、4、5 分；(3)「飲食習慣行為」8 題計分方式「沒有」、「1-2 天」、「3-4 天」、「5-6 天」及「每天」，分別給予 5、4、3、2、1 分，其中第 4-7 題為反向題則相反計分，以上得分越高代表學生健康體位行為越好；4、健康體位自我效能(共計 6 題) 採用從 10%到 90%以上我有信心做到分成五等量表計分等五個部分。五正效能則使用健康促進學校輔導網絡之問卷，共計 20 題。採用從 0%到 100%以上我有把握做到分成五等量表計分等五個部分。

藉由量化資料分析，了解正向心理健康五正四樂結合健康體位跨議題推動

對於學生「五正效能健康體位知識、態度、行為、自我效能」是否有改變?同時，也了解教學與活動介入執行時的困難與解決方法。

第三節 研究架構

本研究架構如圖 3-1 所示，依據研究目的、行動方案介入策略發展而成。

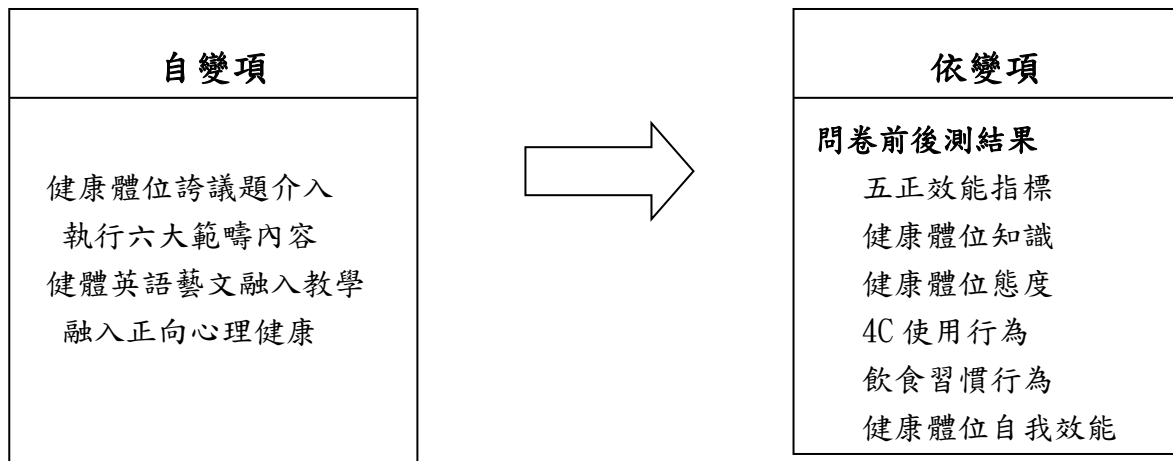


圖 3-1 研究架構

第四節 從校本正式課程融入正向心理健康來制定推動策略

一、五正四樂(我們都要好好的)融入健康體位誇議題的概念

正向心理健康五正四樂的理論，主要傳達健康幸福的生活模式與態度，但對於國小學生可能無法清楚理解，因此，轉換了正向心理健康的表達方式，「我們都要好好的」的概念孕育而生，學習好好吃飯(樂食)、好好學習(樂活)、好好運動(樂動)、好好刷牙(樂活)、好好睡覺(樂眠)，剛好就是一天在學校、在家裡的作息。

本前後測成效評價推動五正四樂「我們都要好好的」跨議題架構，如表 3-1。

表 3-1 我們都要好好的跨議題架構

我們都要好好的		好好吃飯	好好學習	好好運動	好好刷牙	好好睡覺	好好生活
健康促進實施計畫		衛生政策	物質環境	社會環境	教學與活動	健康服務	社區關係
健康密碼		8 每天睡滿 8 小時	5 天天五蔬果	2 4 電少於 2	1 天天運動 30 分鐘	0 喝足白開水 零含糖飲料	
身心健康 促進跨議題							口腔保健
		視力保健					
		健 康 體 位					
正向 心理 健康	五 正	正向情緒 自我覺察 情緒調適 欣賞自己 感恩態度	正向參與 自我管理 目標設定 快樂學習 勇於挑戰	正向關係 尊重同理 關心互助 溝通協商 良好關係	正向意義 熱心服務 生命意義 價值判斷 行善助人	正向成就 發揮所長 問題解決 成就自己 回饋社會	
	四 樂	樂眠 ↔ 樂食 ↔ 樂活 ↔ 樂動 ↔ 樂食					

撲克牌是一種老少咸宜、寓教於樂普遍全球的手排益智遊戲，雖然同一種玩法但全世界或許有它不同的規則，一幅完整的撲克牌一共有 54 張牌，四個花色分別為方塊♦(diamond)、紅心♥(heart)、黑桃♠(spade)、梅花♣(clubs)各 13 張，再加上兩張 Joker 的 2 張鬼牌。對撲克牌有了初步的認識後，配合電腦課的繪畫課，進行撲克牌繪畫活動如表 3-2，每張撲克牌都是學生自行創作，線條雖然簡單，但手繪的筆觸顯得率真童趣，不同於市面上販售的撲克牌，而是變化多端、玩法多樣，學生能在遊戲中輕鬆學習「樂動、樂活、樂食、樂眠」的生活態度，這是專屬於溪洲國小獨一無二的撲克牌，而且，具有一定的收藏價值喔！

表 3-2 五正四樂圖稿與撲克牌花色

花色牌值 ♥♦♠♣	A	2	3	4	5	6
手繪圖案						
牌面文字	樂動 好好運動	樂動 好好運動	樂動 好好運動	樂動 好好運動	樂活 好好生活	樂活 好好生活
花色牌值 ♥♦♠♣	7	8	9	10	J	Q
手繪圖案						
牌面文字	樂活 好好生活	樂活 好好學習	樂食 好好吃飯	樂食 好好吃飯	樂食 好好吃飯	樂食 好好吃飯
花色牌值 ♥♦♠♣	K	專屬鬼牌			牌面圖案	
手繪圖案						
牌面文字	樂眠 好好睡覺					

二、六大範疇介入策略的發展與推動

(一)、從學校政策介入策略發展

- 1、召開行政會議，由校長、教導主任、總務主任、學務組長、教務組長、護理師等分工策劃來訂定各處室的工作分配。
- 2、擬訂正向心理健康融入健康體位(85210)跨議題計畫，健康教學就配合健體正式課程或融入藝術與人文、數學、電腦等課程來進行，而健康活動則納入

行事曆中來實施。

3、透過校務會議向全校教師說明正向心理健康融入健康體位跨議題的執行項目，並排定周三教師專業進修，提升教師健康專業的知能。

4、新生入學贈送牙刷(口腔保健)、水杯(健康體位)、計時器(視力保健)。

(二)、從健康課程介入策略發展

兒童與青少年體重過重及肥胖是國內外皆重視的健康問題，肥胖將增加成年後相關慢性疾病的罹患率與死亡率，因此，透過正式課程健康與體育的教學，將正向心理健康五正(含生活技能)四樂融入健康體位跨議題的教學歷程，讓學生建立足夠的能力，在面對相關問題時，能做合適的決定，產生真正的健康行動，落實健康的生活型態。

五正(含生活技能)含蓋自我覺察、自我管理、目標設定、問題解決融入健康體位教學主要依據十二年國民基本教育之核心素養為規劃內涵，配合本校健康與體育領域課綱跨議題於各年級的教學，「營養的食物」、「健康與活力」、「飲食智慧王」、「對抗惡視力」，融入數學「BMI 計算」、融入英語「認識含糖飲料」、「飲食紅黃綠燈」，再配合健康活動五正四樂 ATM 手冊，引發學生參與學習的動機及建立價值觀；設計與生活經驗相連結之教學活動，呼應學生生活情境，強調問題解決；塑造學習者自身成功的經驗，經由示範、演練、修正等學習歷程，使學生學習解決自己健康問題的能力，建立健康體位相關的生活型態。健康課程執行歷程詳見附件一。

(三)、從健康活動介入策略發展

1、睡滿 8 小時：(8) 樂眠

利用交通號誌「紅綠燈」的概念，運用在學童該上床睡覺的時間，第一綠色代表安全請於 10 點以前上床睡覺；第二黃色代表警示已經 11 點了；第三紅色代表不安全夜深 12 點了嚴重睡眠不足。

2、天天五蔬果：(5) 樂食

配合 2018 年國教署所推動的「我的餐盤」，護理師則將「我的餐盤」圖像呈現各類別比例處黏上魔鬼氈，轉換成了「我的飛鏢餐盤」的遊戲，飛鏢盤就置放在風雨走廊，學生會利用下課時間駐足玩耍，讓學生可以慢慢認識全穀雜糧、豆魚蛋肉、蔬菜、水果、乳品及堅果種子等 6 大類食物，再搭配口訣輕鬆記只要牢記跟著吃，就可以均衡飲食。對於「我的餐盤聰明吃」有了初步的認識後，就結合藝術與人文課程，畫出我心中最好吃的食物，進而產出 2.3.5.6 年級「混齡混班」的撲克牌。

在校必須將午餐的蔬菜吃光光，至少吃一拳半的蔬菜量，同學們必須彼此監督與關心，大家是否做到了？還有，護理師也會不定期到班級裡進行「誰來午餐」的活動，給予陪伴與支持。我發現學生都會很期待護理師的到來，挺讚的！

4、四電少於 2（看電視、玩電動、打電腦、用手機少於 2 小時）：(2) 樂活

結合視力保健~戶外活動 120，結合跳繩比賽的練習，督促學生下課離開坐位、走出教室，望遠、戶外運動、伸展，也設計「3010 眼安康 戶外活動 120」假日親子紀錄的學習單。鼓勵愛家做家事以及假日親子一起動，多帶孩子到戶外活動，減少近距離用眼。放鬆遠眺遠方綠色植物是有助於眼睛的保養。

5、一定要天天運動 30 分：(1) 樂動

感謝各班的體育老師為孩子們按照自己的身高”量身訂剪”屬於自己的跳繩，各班學生每人均有一條跳繩，學生們利用下課時間練習跳繩，為「戶外盃跳繩賽」作足了準備爭取最棒的榮譽。同時，也發展下課 10 分鐘的動態遊戲、運動，並進行公開獎勵。。

6、零含糖飲料多喝水：(0) 樂食

鼓勵學生帶水杯來學校，學生每天到學校將作業交出去後，接著就是將水杯裝滿，喝水有分級（每公斤體重喝水 30CC/每天）：一至三年級在校喝水約 750CC、四至六年級在校喝水約 1500CC，另外，護理師設計”秤斤喝水”（每

公斤體重喝 30CC 水)可愛吸晴的貼紙，貼紙貼於水杯上，讓學生愛上「多喝水」。

為了讓學生清楚知道含糖飲料的那一瓶裡，到底含了多少糖？因此，收集了學生愛喝的飲料種類：可樂、奶茶、紅茶、運動飲料等等，因此，準備了電子秤、砂糖，讓學生試著去秤重糖有多少公克？

7、教師專業知能的提升

配合週三教師研習進修，邀請古雪梅講師，帶來了非常好吃健康的食作課程：「減糖版巴斯克乳酪蛋糕」，透過專業的分享從『認識食物』開始，希望透過研習的方式增能教師們的專業能力，在融入課程中傳授學生正確的健康飲食知識。

「誰羽爭鋒」？一場健康體位研習，激起老師們的求勝慾，每個人揮拍擦掌，場上激烈廝殺，爭奪羽毛球之王的寶座！場邊的加油聲、場上的揮拍聲，在活動中心激烈迴盪，健康體位～老師親身實踐驗證，意猶未盡之下，4/26 第一屆雞排盃羽毛球球王爭霸戰即將登場，敬請期待！

8、踴躍參加教育處所舉辦的各項體能比賽，一、三、四年級健康操比賽；五、六年級熱歌勁舞比賽，111 學年度的比賽都獲得「特優」非常好的成績。

9、「一條線 遊苗栗」「兩條腿 跑全台」 **樂動 樂食**

〔溪洲，花生什麼事？〕〔就讓滿滿的活力，為這學期畫下充滿朝氣的句點！〕 溪洲「一條線遊苗栗」在大家努力了一學期後，成果揭曉囉！為了讓孩子們喜歡運動、強健體魄，每年我們都絞盡了腦汁，分別為不同年級規劃了好玩又充滿挑戰的體能活動。

下半年登場的是全班設定苗栗 18 鄉鎮為努力的目標，利用下課時間跳繩共同累計里程數，達到目標就可以品嚐鄉鎮的特產品，每個孩子課餘時間賣力跳繩，全班笑容洋溢的品嚐自己努力的成果，班級團隊精神也在此刻展露無疑！

「兩條腿 跑全台」各班正在努力累積里程數，跑起來！跑起來！各班請鎖定想要縣市公里數，一起合作用跑步來換算累積，達成目標可得縣市好吃名產。

10、下課 Follow Me 「快閃活動」集 5 點 **樂動**

希望學生能天天運動(活動) 30 分鐘，執行中等以上費力的運動，積極參與校園活動、營造健康幸福校園，在每周四 10:10 下課鐘聲後就會有 rock music，完成作業可以下課的學生，就可以參加快閃活動，如跳繩、運球跑、接力跑等，全程參與就能得到五點的點數。

(四)、從健康服務介入策略發展

每學期進行全校各班級身高體重的測量。叮嚀各班午餐蔬菜吃光光，用一拳半大小的盛勺裝量，各班導師也監督學生午餐打菜之蔬菜份量，用餐時間滿 20 分鐘，12 點 23 分後執行餐後潔牙。

健康中心協助問卷前、後測分析，並建立資料。利用升旗或各項集會隨機加強宣導健康飲食的概念。輔導體位不佳過輕、過重、肥胖學童進行體重的控制，尤其是「過重、肥胖」學童天天量體重，並記錄在家庭聯絡簿，10:10 的課間活動必須執行「中等費力」以上的運動，並做好飲食紀錄，來控制體重。

(五)、從物質環境介入策略發展

喝足白開水(零含糖垃圾飲料食物)：班級教室人人有水杯，足夠飲水機，總務處也定期的進行水質的檢測，午餐副餐不提供含糖飲料，每週四提供牛奶一次，也不以含糖飲料獎勵學生。

張貼『健康飲食與運動』海報及標語標示至校門口、公佈欄、健康中心明顯處。提供多樣性的運動器材，為了能讓學生自主運動，喜歡運動，除了每人一條跳繩之外，學校也增購躲避球、籃球、足球、樂樂棒球組等，提供學生有更多元性的選擇。

(六)、從社會環境介入策略發展

執行健康促進學校多年，我發現除了鼓勵、獎勵學生之外，我覺得更重要的行政團隊與專業導師也必須鼓勵、獎勵才是，本校在 110 學年度本校榮獲「口腔保健績優學校優等」，經由行政會議決議後，決定將獎金分享給每位參與計劃的同仁們，金額雖然不多但這是大家一起努力的成果，同時，邀請會長來頒獎一同分享榮耀。

創造校園友善的氛圍，善用每節下課 10 分鐘的時間，全校師生每天在校一定能運動 30 分鐘以上。請導師監督學生午餐要吃一拳半(0.8 碗的量)，只要完成午餐一拳半就可以集 5 點。配合學校的行政作息，每週二、五兒童朝會結束後，全校師生一起動起來，各班導師就會帶著全班學生進行跳繩或慢跑、健走，貫徹學校每位成員的運動風氣，陪同學生一起在操場上活動筋骨。而由校長、主任、護理師、導師群來擔任海報拍攝代言人的主角，主題為「聰明吃快樂動 天天量體重」、「減糖更給力」，一起創造支持性的校園環境。

(七)、從社區關係介入策略發展

後龍鎮衛生所在學生期末考，蒞臨學校針對六年級學生宣導「減糖生活增健康」、「我的餐盤」，只要依照「我的餐盤」均衡飲食圖像和口訣，就能輕鬆達到健康飲食六大類食物的比例和份量。

新年就要到了，又可以與親朋好友聚聚，吃得豐盛卻動得少，加上放縱吃喝輕鬆愉快的心情，很容易變胖也增加身體的負擔。建議將「蔬果彩虹 579」的方式來取代大魚大肉的傳統年菜，多用清蒸、煮、煎等方法料理食物，那麼，現在就與家人一起腦力激盪，設計健康的年菜吧！

社區 7-11 超商也是學校教學的場域之一，結合六年級英語課程「What would you like to eat/drink?」的單元，延伸含糖飲料的教學活動，能看懂「營養標示」、一瓶飲料到底含糖有多少?四年級則是將英文單字分類成「飲食紅黃綠燈」，紅燈食物屬於加工、高油、鹽、糖的食物，「Pizza」、「Candy」、「Cake」；黃燈食物屬於營養價值適中，含脂肪或糖的比例稍高的食物，「Juice」；綠燈為新鮮、自然的食物，「Apple」、「Grape」。之後，再到 7-

11 實際參訪，認識 7-11 貨架上琳琅滿目的各式各樣飲料與食物。

三、正向心理健康結合健康體位跨議題在六大範疇之執行內容

六大範疇	執行項目	正向心理健康		跨議題	
		五正	四樂	視力保健	口腔保健
學校衛生政策	1、整合人力，審核及監督學校衛生政策，並召開學校衛生委員會、校務會議、行政會議，及各處室溝通協商。	正向關係 溝通協調			
	2、訂定本學年度健康促進計畫，成立健康促進工作小組，並納入行事曆。	正向關係 溝通協調			
	3、新生入學贈送牙刷、水杯、計時器。		樂食	樂活	樂活
	4、定期與廠商召開午餐會議，維護午餐供餐之品質。	正向關係 經營關係	樂食		
	5、教師週三下午研習進修 主題:減醣健康飲食	正向參與 快樂學習	樂食		
健康教學與活動	1、課程中明確的訂定健康體能與健康飲食教學活動。含我的餐盤聰明吃 認識六大類食物		樂食		
	2、健康體位議題在各年級教學進度總表，健康促進議題融入多元課程落實健康教育課程教學、培育學生、家長健康生活技能	正向情緒 自我覺察 正向參與 目標設定 正向成就 問題解決 自我監督 與管理			
	3、五正四樂 ATM 手冊檢核集點(勤運動 吃蔬菜 多喝水 要潔牙)	正向參與 自我管理	樂動 樂活 樂眠 樂食	戶外活動 120	餐後 潔牙
	4、辦理運動比賽(跳繩比賽 運動會 下課快閃)	正向成就 成就自己 問題解決	樂動	戶外活動 120	

物質環境	1、健康中心印製我的餐盤畫畫版	正向參與 快樂學習	樂食		
	2、拍攝宣導海報，「聰明吃 快樂動 天天量 體重」。	正向意義 價值判斷	樂食 樂動	戶外活 動 120	
	3、提供足夠的運動器材，如跳繩、飛盤、籃球、足球等。		樂動	戶外活 動 120	
	4、定期維修飲水設備		樂食		
	5、設置學校室內運動的空間與設備。		樂動		
社會環境	1、營造友善的校園運動氛圍，師長一同陪伴學生一起運動，如晨跑、跳繩、打球。	正向參與 快樂學習	樂動		
	2、收集五正四樂 ATM 點數，累積到六力好兒童期末換禮物。	正向成就 成就自己	樂食 樂動	戶外活 動 120	餐後潔 牙
	3、設置活動的獎勵辦法，並透過公開獎勵的方式來提升學生的參與	正向參與 快樂學習	樂活		
	4、護理師不定期到班級與學生一起吃午餐，同時宣導健康飲食的觀念。		樂食		
社區關係	1、設計親子學習單，請家長協助學生在家的飲食與運動。。	正向參與 快樂學習	樂動 樂食	戶外活 動 120	
	2、進行社區 7-11 參訪活動，指導學生選擇健康的食物。	正向參與 快樂學習	樂動 樂食	戶外活 動 120	
	3、導師透過聯絡簿、班群 Line 與家長建立良好的互動關係，請家長共同督促養成良好的生活習慣。	正向關係 經營關係 正向參與 自我管理			
健康服務	1、列印出班級 BMI 值，在異常數值前標示，交予導師參閱，必要時於用餐時多適時給予關心輔導，並將結果通知家長，以提醒父母關心學生的健康飲食。		樂動 樂食		
	2、過重、肥胖每週監測體重。	正向情緒 自我覺察			

第肆章 研究結果與討論

本章根據研究目的、架構及研究設計，彙整研究問卷以 Excel 建檔，利用 SPSS For Window23.0 進行統計分析。

第一節 正向心理健康五正效能前後測之比較

學生在五正效能指數「正向情緒」、「正向參與」、「正向關係」、「正向意義」、「正向成就」的前後測填答結果，並進行平均數、標準差、配對樣本 t 檢定的統計分析，其結果如表 4-1-1、4-1-2、4-1-3、4-1-4、4-1-5 所示。

其中在「正向情緒」、「正向意義」、「正向成就」後測平均數大多比前測平均數高，顯示本校學生的正向心理健康是趨於正向能量的。

以配對樣本 t 檢定(t-test)分析學生在五正效能等面向，在「正向參與」如表 4-1-2，其中第 5 題「我會規畫時間完成作業」($P < .05$)、第 8 題「我會嘗試新的事物，勇於接受挑戰」($P < .01$)有達顯著差異。

表 4-1-1 五正效能正向情緒前後測之比較

題目	前測(n=43)		後測(n=43)		t 值
	平均數	標準差	平均數	標準差	
1. 當我緊張時，我會注意到自己的身體變化	3.07	1.40	3.14	1.24	-.287
2. 處理問題時，我能保持冷靜	3.42	1.33	3.44	.93	-.116
3. 當我表現良好，我能感到自豪	3.37	1.39	3.56	1.45	-.916
4. 當我在學校學到新事物時，我會感謝老師的教導	3.77	1.23	3.49	1.27	1.138
總分	13.62	3.87	13.62	3.54	.000

表 4-1-2 五正效能正向參與前後測之比較

題目	前測(n=43)		後測(n=43)		t 值
	平均數	標準差	平均數	標準差	
5. 我會規畫時間完成作業	3.70	1.28	3.12	1.40	2.23*
6. 一旦制定了計畫，我就會堅持下去	3.09	1.19	2.86	1.30	.980
7. 當我閱讀或學習新東西時，我能全神貫注	3.42	1.20	3.28	1.09	.608
8. 我會嘗試新的事物，勇於接受挑戰	4.02	.88	3.44	1.11	2.863**
總分	14.23	3.41	12.69	3.56	2.129*

* $P < .05$ ** $P < .01$

表 4-1-3 五正效能正向關係前後測之比較

題目	前測(n=43)		後測(n=43)		t 值
	平均數	標準差	平均數	標準差	
9. 在上課時我不會吵鬧，打擾別人	3.60	1.29	3.51	1.27	.427
10. 如果親友遇到心理困擾(如：時常覺得悶悶不樂等)，我會鼓勵他/她尋求學校輔導老師等心理健康人員的協助	3.70	1.14	3.40	1.40	1.427
11. 和別人說話時，我會等對方說完話再開口	3.51	1.03	3.44	1.14	.352
12. 我能和家人一起分擔家事，從事活動	3.91	1.10	3.56	1.61	1.499
總分	14.72	3.31	13.9	3.71	1.365

表 4-1-4 五正效能正向意義前後測之比較

題目	前測(n=43)		後測(n=43)		t 值
	平均數	標準差	平均數	標準差	
13. 我會主動爭取擔任班上幹部服務同學的機會	2.91	1.39	2.93	1.47	-.084
14. 我能了解自己的人生目標，並朝著這個方向前進	3.74	1.25	3.49	1.18	.409
15. 我會為自己的決定負責	3.79	.98	3.65	1.25	.882
16. 我能投入公益，為弱勢團體做出貢獻	3.33	1.30	3.33	1.26	.000
總分	13.76	3.42	13.39	3.89	.577

表 4-1-5 五正效能正向成就前後測之比較

題目	前測(n=43)		後測(n=43)		t 值
	平均數	標準差	平均數	標準差	
17. 我能知道自己的長處	3.56	1.27	3.79	1.03	-1.167
18. 我能提出解決問題的方法	3.30	1.12	3.19	1.02	.625
19. 我會從服務社會及幫助別人中獲得成就感	3.42	1.15	3.63	1.07	-1.198
20. 我會協助我的社區成為更美好的地方	3.02	1.37	3.42	1.25	-1.645
總分	13.76	3.42	13.39	3.89	.577

第二節 教學介入對知識、態度、行為、自我效能的影響

一、教學介入對健康體位知識的影響

表 4-2-1 知識面向共計 9 題，其中第 5、7、8、9 題為反向題，整體而言答

對率在 6.67%-74.4%之間，知識前測答對率最差的是第 8 題「男性腰圍大於 80 公分是罹患新陳代謝症候群的危險項目之一」，答對率只有 12%，顯示學生對於代謝徵候群的概念不是很清楚，經由健康教學活動後，後測提升至 49%，並且可以做為下次課程設計的重點。另外，第 7 題「市面上販售的果菜汁可以取代一份蔬果量」在前、後測只有 56-58%的答對率，顯示多數學生都以為果菜汁都可以取代蔬菜或水果。而後測答對率最佳的是第 1 題至第 6 題、第 9 題。

其中第 2、6、8 題達顯著差異。

表 4-2-1 健康體位知識前後測之比較

題目	前測(n=43)		後測(n=43)		t 值
	正確率 (%)	標準差	正確率 (%)	標準差	
1. 每天睡滿八小時，精神好、整體表現也會跟著好	100	.00	100	.00	
2. 「天天 5 蔬果」是每天至少要吃 3 份蔬菜與 2 份水果，共 5 份的蔬菜水果	77	.42	95	.21	-3.09**
3. 看電視、玩電動、打電腦、滑手機每天要少於 2 小時	74	.44	84	.37	-1.15
4. 每天要喝足多少白開水 1500cc 以上	91	.29	88	.32	.374
5. 果汁也是水分，所以可以取代白開水	88	.32	84	.37	.703
6. 蔥油餅、鹹酥雞、薯條、熱狗、含糖飲料、糕餅是高熱量的點心	77	.42	91	.29	2.45**
7. 市面上販售的果菜汁可以取代一份蔬果量	58	.49	56	.50	.274
8. 男性腰圍大於 80 公分是罹患新陳代謝症候群的危險項目之一	12	.32	49	.50	-4.21***
9. 過輕的人為了要增重，所以不用運動	91	.29	98	.15	-1.35
總 分	66.7	1.52	74.4	1.25	-3.70***

P<.01 *P<.001

二、教學介入對健康體位態度的影響

態度面向共計 8 題(表 4-2-2)全部都是正向題，後測平均數 31.93 高於前測平均數 31.65，而在第 2 題「我覺得運動增加我的自信心」的同意程度顯著差異($P < .05$)。

表 4-2-2 健康體位態度前後測之比較

題目	前測(n=43)		後測(n=43)		t 值
	平均數	標準差	平均數	標準差	
1. 我覺得運動是生活的一部份	4.07	1.14	4.16	.898	-.481
2. 我覺得運動增加我的自信心	3.72	1.18	3.91	.895	-1.00*
3. 運動能讓我精神好	3.92	1.03	4.14	.774	-1.15
4. 每天睡滿 8 小時是很重要的	4.26	1.13	4.47	.797	-.976
5. 我覺得午餐吃一拳半的蔬菜不是一件困難的事	3.79	1.10	3.60	13.1	1.33
6. 看電視、玩電動、打電腦、滑手機每天要少於 2 小時，是很重要的	3.65	1.30	3.44	1.38	.724
7. 多喝白開水有益身體健康	4.16	1.13	4.21	.989	-.194
8. 我覺得維持運動的習慣是很重要的	4.07	1.12	4.00	1.06	.315
總 分	31.65	7.21	31.93	5.58	-2.08

* $P < .05$

三、教學介入對 4C 使用行為的影響

4C 使用行為面向共計 3 題(表 4-2-3)，發現這 3 題表現沒有前測來的好，顯示學生周末假期的戶外活動時間仍嫌不足。這與國健署(2011)提到國小學童平日看電視及打電腦的時間平均約 2 小時，假日面對螢幕超過 4 小時調查是一致的。

表 4-2-3 4C 使用行為前後測之比較

題目	前測(n=43)		後測(n=43)		t 值
	平均數	標準差	平均數	標準差	
1. 週一到週五之中眼睛注視 4C 螢幕(電腦、電視、手機、平板)累積的總時數，一共是	2.88	1.56	2.86	1.52	.086
2. 週六時，眼睛注視 4C 螢幕(電腦、電視、手機、平板)累積的總時數，一共是	3.09	1.49	2.7	1.45	1.71
3. 週日時，眼睛注視 4C 螢幕(電腦、電視、手機、平板)累積的總時數，一共是	3.07	1.37	2.65	1.37	1.83
總 分	9.04	3.92	8.02	4.01	1.34

四、教學介入對身體活動行為的影響

身體活動面向共計 3 題(表 4-2-4)，整體而言後測平均數 6.88 高於前測平均數 6.79，前測第 3 題「鍛鍊肌肉運動(如：仰臥起坐)」表現最差，行為表現最好的是前測第 1 題「劇烈運動至少 20 分鐘(如：籃球、足球、跳繩、跳舞)」。

表 4-2-4 身體活動行為位行為前後測之比較

題目	前測(n=43)		後測(n=43)		t 值
	平均數	標準差	平均數	標準差	
1. 劇烈運動至少 20 分鐘(如：籃球、足球、跳繩、跳舞)	2.56	1.33	2.51	1.35	.198
2. 休閒運動至少 30 分鐘(如：腳踏車、健身操)	2.65	1.32	2.60	1.17	.227
3. 鍛鍊肌肉運動(如：仰臥起坐)	1.58	1.05	1.77	1.10	-.797
總 分	6.79	3.11	6.88	2.95	-.171

五、教學介入對飲食習慣行為的影響

健康體位飲食習慣面向共計8題(表4-2-5)，其中第4至第7題為反向題，發現第5題「吃西式速食，如漢堡、薯條、熱狗等」、第7題「喝含糖飲料，如：珍珠奶茶、水果茶、汽水」後測平均數下降了。第2題「每天至少吃2種水果。」、第3題「每天喝足夠的水，包括開水、湯等(至少 6~8杯或1500C.C以上)」等在後測的飲食習慣有改善。

表 4-2-5 飲食習慣行為前後測之比較

題目	前測(n=43)		後測(n=43)		t 值
	平均數	標準差	平均數	標準差	
1. 每天至少吃 3 種蔬菜。	3.21	1.47	3.21	1.48	.000
2. 每天至少吃 2 種水果。	2.98	1.26	3.21	1.37	-1.136
3. 每天喝足夠的水，包括開水、湯等(至少 6~8 杯或 1500C.C 以上)。	3.26	1.32	3.30	1.22	-.227
4. 吃油炸類食物，如炸雞排、鹽酥雞等	3.67	.89	3.67	.77	.000
5. 吃西式速食，如漢堡、薯條、熱狗等	3.93	.91	3.77	.86	1.069
6. 吃高油脂的零食，如洋芋片、可樂果。	3.49	1.05	3.51	1.07	-.163
7. 喝含糖飲料，如：珍珠奶茶、水果茶、汽水	3.42	1.29	3.19	1.05	1.402
8. 喝奶類飲品，如：鮮奶、豆奶、優酪乳	3.21	1.39	3.05	1.36	.602
總 分	27.16	6.01	26.9	4.58	.348

六、教學介入對自我效能的影響

自我效能面向共計 6 題(表 4-2-6)，整體而言後測平均數 22.02 高於前測平均數 21.02，其中後測第 1 題「我有把握每天睡滿 8 小時」、第 2 題「我有把握每天至少要吃 3 份蔬菜」、第 3 題「我有把握每天至少要吃 2 份水果」、第 6 題「我有把握每天喝到足夠的白開水(1500CC)」有信心做到的程度提升了。

表 4-2-6 自我效能前後測之比較

題目	前測(n=52)		後測(n=52)		t 值
	平均數	標準差	平均數	標準差	
1. 我有把握每天睡滿 8 小時。	3.86	1.45	4.30	1.05	-1.931
2. 我有把握每天至少要吃 3 份蔬菜	3.40	1.40	3.56	1.24	-.774
3. 我有把握每天至少要吃 2 份水果	3.48	1.58	3.71	1.43	-1.302
4. 我有把握每天眼睛注視 4C 螢幕(電腦、電視、手機、平板)累積的時間少於 2 小時	3.07	1.54	3.02	1.18	.181
5. 我有把握做到每天運動 30 分鐘	3.56	1.54	3.51	1.33	.190
6. 我有把握每天喝到足夠的白開水(1500CC)	3.63	1.34	3.77	1.23	.628
總 分	21.02	6.35	22.02	4.83	-1.139

第三節 教學介入對健康體位跨議題之成效

本研究對象知識、態度、行為、身體活動行為以及自我效能後測平均數在健康體位跨議題教學與活動介入後高於前測的平均數。經由成對樣本 t 檢定後，在健康體位知識 ($P < .001$) 達顯著差異，如表 4-3，顯示在執行健康體位跨議題教學與活動後，在健康體位知識是優於教學前，表示教學具有立即成效。

表 4-3 研究對象前測與後測配對 t 檢定

項目	前測(n=43)		後測(n=43)		t 值	p 值 (雙尾)
	平均數	標準差	平均數	標準差		
五正指數	69.65	15.20	67.65	15.35	.788	.438
知識	6.67	1.52	7.44	1.25	-3.701	.001***
態度	31.65	7.21	31.93	5.58	-.208	.837
4C 使用行為	9.04	3.92	8.20	4.04	1.341	.187
身體活動行為	6.79	3.11	6.88	2.95	-.171	.865
飲食習慣行為	27.16	6.01	26.9	4.58	.348	.729
自我效能	21.02	6.35	22.02	4.83	-1.139	2.61

*** $P < .001$

第四節 教學過程之質性研究

本節主要說明在整體教學活動介入與課程內容的評價，前後測成效評價過程包括「跨議題五正四樂 ATM 手冊」、「一條線 遊苗栗」等，那麼文中就以學生課程、教學的省思與回饋、家長的分享等面向來呈現本前後測的質性記錄。

一、由生活日常連結我們都要好好生活

(一) 結合聖誕的節慶氛圍

聖誕祝福語，不管寫給校長、會長、老師、護理師、同學都好也都開心...能隨時地將「愛」、「關懷」和「祝福」傳給每個人，當收到卡片時的溫馨感受，讓這一份彼此緊密的正向關係，綿延到校園的每一個角落！願聖誕的歡樂和溫馨，能帶給全校師生滿滿的幸福，營造校園感恩的氛圍。

在最後，邀請校長、會長完成「我真的很不錯 自我約定」的簽署活動。

(二) 認識苗栗縣各鄉鎮農特產

各班導師利用班級經營、班級討論想要去苗栗縣哪個鄉鎮?吃甚麼農特產?成功地將「一條線 遊苗栗」跳繩的活動連結在一起，透過融入社會課程的教學，學生能好好認識苗栗縣 18 鄉鎮，在這跳繩活動中班級團結一致為共同的目標而努力，同心協力一起完成，最後，都吃到好吃的農特產。

二、家長的關心支持與陪伴

疫情期間家長無法入校園，便利用學習單宣導健康體位跨議題的概念！將「3010 眼安康」、「戶外活動 120」深入淺出的說明，並在周末完成健康體位自主管理親子學習單，「四電(手機平板電動電視)每天少於 2 小時、假日親子一起動 3010 眼安康，鼓勵將親子一起動的影片或拍照傳班群。

家長一

能陪伴孩子一起運動我覺得很好，讓孩子離開 3C，籃球、騎腳踏車等是我們家常做的親子運動。因為我平常也有再練瑜珈，所以小孩也常常跟我做一些動作，這些動作可增進核心肌群的肌力、柔軟度、協調性、平衡感！還不錯。

三、學生參與學習過程的心得

在健康活動「一條線 遊苗栗」、「下課快閃活動」是學生們最愛的，讓他們

自然地將學習與生活習慣連結在一起，比起教條式的上課文字，更能幫助他們複製成功的生活經驗。

學生一

我們老師想要吃葡萄，所以我們要努力的跳繩，早日到達卓蘭鎮的公里數。最後，全班一起達成目標也吃到了好吃的葡萄。

學生二

全班完成設定的公里數目標，真的好開心!大湖草莓吃進嘴裡酸甜多汁的滋味，真的是一大享受、太滿足了。

四、協同教學與融入教學者之回饋

本校健康促進推動小組透過教學課程設計五正四樂身心健康跨議題課程融入健康與體育、數學、英語、生活等領域。健體領域內容有營養的食物介紹、吃出健康與活力、飲食智慧王，學生透過檢視自己的飲食習慣，並想一想平常的飲食習慣有沒有需要改進的地方，最後利用做決定的技巧，為自己的健康做個好決定，希望學生人人能做到聰明吃、快樂動。

生活領域請學生設計自己的健康餐盤及我家餐桌，認識每日均衡飲食透過繪畫將健康餐盤的概念融入日常習慣中，學生回到家中也能將健康飲食概念告知家長，進一步落實生活中。

數學領域進行健康體位計算與評估，認識計算 BMI 目標設定進行樂動-天天運動(活動) 30 分鐘，中等以上費力的運動；樂眠-每天睡滿 8 小時；樂食-天天 5 蔬果 聰明吃 快樂動；樂活-四電(手機平板電動電視)每天少於 2 小時，一起朝著正向好樂的健康目標。

英語領域到社區的 7-11 便利超商讓學生認識飲食紅綠燈的食物單字，認識常見的飲料的單字，透過小組的討論，「一起來思考」「一起做決定」、「一起做選擇」購買最符合健康營養均衡的食物及飲料。培養學生建立健康體位正確知能，將健康體位納入健康促進實施計畫，以維護學生健康。經過相關課程的學習，能養成健康的飲食及生活習慣，讓自己更加健康。

第五章 研究結論與建議

第一節 結論

- 一、五正效能其中在「正向情緒」、「正向意義」、「正向成就」後測平均數大多比前測平均數高，顯示本校學生的正向心理健康是趨於正向能量的。以配對樣本 t 檢定(t-test)分析學生在五正效能等面向，在「正向參與」如表 4-1-2，其中第 5 題「我會規畫時間完成作業」($P < .05$)、第 8 題「我會嘗試新的事物，勇於接受挑戰」($P < .01$)有達顯著差異。
- 二、知識面向整體而言答對率在 6.67%-74.4%之間，知識前測答對率最差的是第 8 題「男性腰圍大於 80 公分是罹患新陳代謝症候群的危險項目之一」，答對率只有 12%，顯示學生對於代謝徵候群的概念不是很清楚，經由健康教學活動後，後測提升至 49%，並且可以做為下次課程設計的重點。另外，第 7 題「市面上販售的果菜汁可以取代一份蔬果量」在前、後測只有 56-58%的答對率，顯示多數學生都以為果菜汁都可以取代蔬菜或水果。
- 三、態度面向共計 8 題後測平均數 31.93 高於前測平均數 31.65，4C 使用行為發現這後測表現沒有前測來的好，顯示學生周末假期的戶外活動時間仍嫌不足，健康體位飲食習慣面向在第 2 題「每天至少吃 2 種水果。」、第 3 題「每天喝足夠的水，包括白開水、湯等（至少 6~8 杯或 1500C.C 以上）」在後測的飲食習慣有改善。自我效能面向後測平均數 22.02 高於前測平均數 21.02。

第二節 建議

透過本次健康教學，提出以下的建議：

- 一、學校鄰近社區便利超商手搖飲料店林立，含糖飲料種類多樣化又好喝，學生不接觸含糖飲料似乎是不可能的事，加上有時老師也會把飲料當作獎勵品，因此，應教導老師與學生如何正確選擇飲料來飲用，並且降低飲用比率。
- 二、視力保健要落實於日常生活中是相當不容易的，建議家長每週末至少有 2 小時的戶外活動，限制學生在家時間 3C 產品的使用每天不得超過 1 小時，善用計時器來管理時間做到規律用眼 3010。
- 三、學生填寫正向心理健康五正四樂的問卷時反應題目太多。建議針對國小學

生問卷題目可以再精簡一些。

四、「生生有平板」的「視力副作用」，在填答問卷的過程中六年級就表達每天用平板上課都超過2小時了，3C產品已經離不開我們的生活，與3C和平共處就是要做好時間的管控。

文獻查證

- Al-Thani, Tamader; Semmar, Yassir(2016) . Physical Education Policies and Practices in Qatari Preschools: A Cross-Cultural Study. *Journal of Education and Practice*, 7(28) , 46-52.
- Branscum, Paul; Housley, Alexandra; Bhoohibhoya, Amir; Hayes, Logan (2016) .A Formative Evaluation of Healthy Heroes: A Photo Comic Book-Social Cognitive Theory Based Obesity Prevention Program, *Journal of Health Education Teaching*, 7(1) , 52-63.
- Bruss, Mozhdah B.; Dannison, Linda; Morris, Joseph R. ; Quitugua, Jackie; Palacios, Rosa T.; McGowan, Judy; Michael, Timothy(2010) .Teachers as Partners in the Prevention of Childhood Obesity, *International Journal of Education Policy and Leadership*, 5 (2), 1-12.
- Hall, Georgia; Poston, Kristen Fay; Harris, Stephanie (2015) .Before the School Bell Rings: How a Before-School Physical Activity Program Improves Executive, *Functions, Afterschool Matters*, 22 , 54-58.
- Turgeon, Brenda(2013) .A District Wellness Policy: The Gap between Policy and Practice. *Journal of Education and Learning*, 2(3), 26-38.
- Zhang, Tao; Moore, William; Gu, Xiangli; Chu, Tsz Lun; Gao, Zan(2016) .Promoting Children's Physical Activity in Physical Education: The Role of Active Video Gaming. *Journal of Teaching, Research, and Media in Kinesiology*, 1, 1-13.

- 吳修廷、廖主民(2011)·臺灣9~15歲學生身體活動情形及參與動機之性別與年齡差異·體育學報,44(3),407-422。
- 林麗娟(2021)·健康體位課程與運動介入對國小學生健康體適能的影響·國立屏東大學／體育學系探索教育碩士在職專班。
- 林薇、林佑真、楊小淇、周麗端(2014)·兒童肥胖預防：從家庭生活脈絡分析·台灣衛誌,201433(1),5-22。
- 林家宏(2015)·探討7-11與全家在廣告與促銷之差異·大葉大學管理學院碩士在職專班。
- 李婉溱(2019)·健康體位課程介入國小學童體重管理成效之研究~以桃園市某國小為例·開南大學人文社會學院公共管理碩士在職專班。
- 張凱琪、林裕誠(2020)·青少年肥胖·台灣醫學,24(4),414-419。
- 楊雨澄(2016)·青少年含糖飲料問題性飲用與心血管疾病危險因素之相關性研究·高雄醫學大學公共衛生學系碩士班。
- 陳素芬、林美聲、何忠鋒、胡雲雯、黃松元(2012)·國小高年級學童健康生活型態之研究—以新北市某國小為例·學校衛生,60,101-122。
- 魏米秀、陳建宏(2017)·電視食品廣告暴露對國小學童飲食相關行為的影響·台灣公共衛生雜誌,36(1),64-76。
- 夏華(2020)·親師對於促進學童健康體位之觀點·國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系。
- 蘇秀悅、成必筠、祝年豐(2014)·學童及青少年過重及肥胖防治·醫學與健康期刊,3(2),11-24。

附件一 健康教學與活動之成果

一、健康教學與活動跨議題融入正向心理健康

健康教學 健康體位(跨視力、口腔)	正向心理健康 五正四樂	健康活動	正向心理健康 五正四樂
<p>健康與體育 翰林 一年級單元三 營養的食物 二年級單元一 吃出健康與活力 三年級單元一 對抗惡視力 四年級單元一 飲食智慧王</p> <p>數學融入除法單元 五、六年級 認識計算 BMI</p> <p>英語融入健康飲食教學 四年級 what do you want? 六年級 What would you like eat/drink? 預計 12 月舉辦 7-11 參訪活動</p> <p>生活融入健康飲食教學 我的餐盤聰明吃 我家餐桌健康吃</p> <p>電腦課融入五正四樂繪圖 我們都要好好的 Give Me Five 集五點</p>	<p>正向參與 快樂學習 好好學習</p> <p>正向參與 快樂學習 樂食 好好學習 好好吃飯</p> <p>正向情緒 自我覺察 好好吃飯 好好運動 好好學習 好好刷牙 好好睡覺 好好生活</p>	<p>飲食 行動教室在走廊 飲食紅黃綠燈 我的餐盤聰明吃 喝水計算機 含糖飲料的秘密 營養午餐的青菜 睡眠如此重要 睡前要潔牙 配合五正四樂 ATM 手冊</p> <p>運動 學務組協同辦理 融入社會領域 一條線 遊苗栗(條繩) 兩條腿 跑全台(跑步) 快閃活動 每周四 10:10-10:25 跳繩 60 公尺折返跑 開合跳 運球 或其他體能活動 期末個人跳繩比賽 以上結合溪洲 6 力好兒童 可以累積點數 Give Me Five 集五點</p> <p>戶外活動 120 下課教室淨空 2.5 升旗後 快樂動一動</p>	<p>正向情緒 自我覺察 正向參與 自我管理 目標設定 快樂學習 正向成就 問題解決 樂動 樂食 樂眠 好好吃飯 好好學習 好好刷牙 好好睡覺</p> <p>正向情緒 自我覺察 正向參與 自我管理 目標設定 正向關係 尊重同理 溝通協商 良好關係</p> <p>樂動 好好運動</p>

二、正式課程或融入教學成果



一年級 健康與體育

飲食好習慣教學

一、自我覺察

1. 調查全班吃早餐與沒吃早餐的學生人數。
2. 請沒吃早餐的學生說一說原因和感覺。
3. 請吃過早餐的學生說一說吃早餐後的感覺。
4. 檢視自己的飲食習慣

二、做決定

1. 請學生想一想平常的飲食習慣有沒有需要改進的地方，選擇一項自己最想改變的習慣並公開發表有哪些改進方法。

二年級 健康與體育

飲食追追追教學

一、做決定

1 教師說明作決定的步驟：確定自己必須做決定→列出可能的選擇→列出不同選擇的優缺點→做出決定→評價決定：想一想，這是一個好決定嗎？

2. 教師鼓勵學生好好利用做決定的技巧，為自己的健康做個好決定。

二、解決問題

1. 討論含糖飲料對健康的危害

2. 主要的飲食問題是什麼？

3. 造成飲食問題的原因是什麼？

4. 解決問題的方法是什麼？



數學融入除法單元 五、六年級

一、認識計算 BMI

1. 班上量完身高體重後，很想知道自己是不是符合標準、健不健康，可以根據自己的身高、體重，算出身體質量指數 BMI (Body Mass Index) 值

2. BMI 值的計算方式：

$$\text{BMI} = \text{體重}(\text{kg}) / \text{身高}^2(\text{m}^2)$$

3. 對照表格，讓學童找出自己是哪一類型的體位？體重過重、體重過輕或體重適中。

二、目標設定

1. 我該如何促進健康的體位

* 常常量體重 體位向「中」看齊

* 樂眠-每天睡滿 8 小時

* 樂食-天天 5 蔬果 聰明吃 快樂動

* 樂活-四電(手機平板電動電視)每天少於 2 小時

* 天天運動(活動) 30 分鐘 中等以上費力的運動

* 喝足白開水 零含糖飲料



常常量體重 體位向「中」看齊

體位計算與評估：利用身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 計算

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

算完之後還需要根據衛生福利部所訂出「青少年健康體位表」來查詢自己的體位狀況，如下圖。

測量日期	111/12/12	112/01/19	112/02/02
身高	144.5	144.5	144.5
體重	49.8	50	51
BMI	23.85	25.90	26.41
體位	健康	健康	健康
集 5 點			

五正四樂
正向情緒
自我管理

身 高	男 性				女 性			
	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
9.0	14.3	14.3-19.5	19.5	22.8	14.0	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	20.0	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22.0
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
11.5	15.0	15.0-21.0	21.0	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	16.0	16.0-22.2	22.2	24.8	16.0	16.0-22.2	22.2	24.6
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25.0	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



英語融入健康飲食教學

四年級 what do you want?

1. 能聽懂、辨識食物單字。
2. 能分辨飲食紅綠燈

一、做決定

7-11 參訪

1. 步行到社區的 7-11 便利超商，進行現場教學活動。
2. 實際在 7-11 貨架上，一一說明食物的組成以及熱量、營養標示等等
3. 「您們這組會選些甚麼呢」? 透過小組的討論，「一起來思考」「一起做決定」、「一起做選擇」購買最符合健康營養均衡的食物。





英語融入健康飲食教學

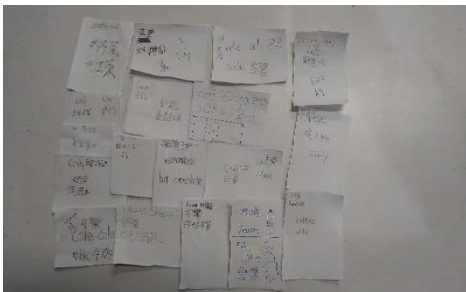
六年級 What would you like to eat/drink?

1. 含糖飲料介紹
2. 常見含糖飲料

一、做決定

7-11 參訪

1. 步行到社區的 7-11 便利超商，進行現場教學活動。
2. 實際在 7-11 貨架上，一一說明飲料的組成以及熱量、營養標示等等
3. 「你們這組會選些甚麼呢」?透過小組的討論，「一起來思考」「一起做決定」、「一起做選擇」購買最符合健康營養均衡的飲料。





生活

我的餐盤、我家餐桌

一、做決定

1. 認識每日均衡飲食
2. 食物分類
3. 介紹健康飲食餐盤
4. 設計自己的健康餐盤
5. 設計我家餐桌



喝足白開水 零含糖飲料 中年級

一、目標設定

1. 請小朋友說說看自己每天喝多少水。
2. 老師說明喝白開水的重要。
3. 老師說明小朋友每天應喝足夠的白開水。(每公斤需要喝 30CC 的水)



4. 請小朋友用自己平常喝水的容器實際測量 CC. 的水量是多少，並記錄於學習單。

5. 將秤斤喝水貼紙貼在水杯上。





三年級 單元一 對抗惡視力

一、自我覺察

(一)請學生針對小試身手的六個項目檢視自己的視力

(二)保健狀況。

1. 每日戶外活動2~3 小時以上。
2. 看電視、3C 產品每日不超過1 小時。
3. 用眼30 分鐘休息10 分鐘。
4. 讀書保持光線充足，坐姿正確，看書保持眼睛距離桌面30 公分以上。
5. 均衡飲食，天天五蔬果。
6. 每半年定期檢查視力。

二、目標設定

擬定愛眼宣言

1. 選擇一項自己最想改善的用眼習慣，並分析問題的成因。
2. 擬定方法改善這項習慣。

三、學習單與學生 ATM 手冊檢核成果

第一上 (健康與體育)

第 4 我是「飲食均衡模範生」
(配合第 3 單元活動 1、2)

你吃的三餐營養均衡嗎？請選一天，把那天的早餐、午餐、晚餐記錄在下方的空格中：

早餐：	午餐：	晚餐：
牛奶 雞蛋 豆漿	豆漿 魚 蛋 菜	豆漿 蛋 菜

★請根據這天吃的食物，回答問題：

- 有吃到蔬菜嗎？ 有 沒有
- 有吃到肉、魚或喝到牛奶嗎？ 有 沒有
- 有吃到水果嗎？ 有 沒有
- 有嘗試吃原本不愛吃的食物嗎？
 有：_____ (食物名稱) 沒有

小朋友，如果你的回答全部都是「有」的話，恭喜你成為「飲食均衡模範生」！

一年甲班 1 號 姓名：鄭美婷 家長簽章：[簽章]

第一上 (健康與體育)

第 4 我是「飲食均衡模範生」
(配合第 3 單元活動 1、2)

你吃的三餐營養均衡嗎？請選一天，把那天的早餐、午餐、晚餐記錄在下方的空格中：

早餐：	午餐：	晚餐：
牛奶 雞蛋 豆漿	豆漿 魚 蛋 菜	豆漿 蛋 菜

★請根據這天吃的食物，回答問題：

- 有吃到蔬菜嗎？ 有 沒有
- 有吃到肉、魚或喝到牛奶嗎？ 有 沒有
- 有吃到水果嗎？ 有 沒有
- 有嘗試吃原本不愛吃的食物嗎？
 有：豆腐 (食物名稱) 沒有

小朋友，如果你的回答全部都是「有」的話，恭喜你成為「飲食均衡模範生」！

一年甲班 6 號 姓名：楊品安 家長簽章：[簽章]

第一上 (健康與體育)

第 4 我是「飲食均衡模範生」
(配合第 3 單元活動 1、2)

你吃的三餐營養均衡嗎？請選一天，把那天的早餐、午餐、晚餐記錄在下方的空格中：

早餐：	午餐：	晚餐：
牛奶 雞蛋 豆漿	豆漿 魚 蛋 菜	高筋麵粉 蛋 菜

★請根據這天吃的食物，回答問題：

- 有吃到蔬菜嗎？ 有 沒有
- 有吃到肉、魚或喝到牛奶嗎？ 有 沒有
- 有吃到水果嗎？ 有 沒有
- 有嘗試吃原本不愛吃的食物嗎？
 有：牛奶 (食物名稱) 沒有

小朋友，如果你的回答全部都是「有」的話，恭喜你成為「飲食均衡模範生」！

一年甲班 9 號 姓名：鄭陽書 家長簽章：[簽章]

第一上 (健康與體育)

第 4 我是「飲食均衡模範生」
(配合第 3 單元活動 1、2)

你吃的三餐營養均衡嗎？請選一天，把那天的早餐、午餐、晚餐記錄在下方的空格中：

早餐：	午餐：	晚餐：
牛奶 雞蛋 豆漿	豆漿 魚 蛋 菜	豆漿 蛋 菜

★請根據這天吃的食物，回答問題：

- 有吃到蔬菜嗎？ 有 沒有
- 有吃到肉、魚或喝到牛奶嗎？ 有 沒有
- 有吃到水果嗎？ 有 沒有
- 有嘗試吃原本不愛吃的食物嗎？
 有：_____ (食物名稱) 沒有

小朋友，如果你的回答全部都是「有」的話，恭喜你成為「飲食均衡模範生」！

一年甲班 12 號 姓名：徐冠廷 家長簽章：[簽章]


二上 (健康與體育) 第 1 我的三餐營養嗎? (配合第 1 單元活動 1)

下面表格是軒軒一天的餐點，請你先在()中填入答案，完成「我的餐盤」六口訣，再想想軒軒的餐點符合哪些六口訣的項目，並且打✓。

軒軒的三餐:	餐點內容:
早餐:	一杯牛奶、玉米蛋吐司、蘋果半顆、香蕉半根。
午餐:	白飯一碗、鱈魚一塊、豆腐一塊、空心菜一湯匙、菠菜一湯匙、芭樂半顆。
晚餐:	白飯一碗、高麗菜一湯匙、洋蔥炒蛋一湯匙、炒蘆筍一湯匙、炒豬肉兩湯匙、小番茄六顆。

★「我的餐盤」六口訣:

- 每天(早) 一杯牛奶。
- 每餐(水) 拳頭大。
- 菜比(水) 多一點。
- 飯和(菜) 一樣多。
- (豆) 一掌心。
- (果) 一茶匙。



◎想想看，軒軒一天的飲食中少了什麼呢?
 少一木不女乃，少豆果種子

二年甲班 1 號 姓名: 林威日 家長簽章: 李如荷


二上 (健康與體育) 第 1 我的三餐營養嗎? (配合第 1 單元活動 1)

下面表格是軒軒一天的餐點，請你先在()中填入答案，完成「我的餐盤」六口訣，再想想軒軒的餐點符合哪些六口訣的項目，並且打✓。

軒軒的三餐:	餐點內容:
早餐:	一杯牛奶、玉米蛋吐司、蘋果半顆、香蕉半根。
午餐:	白飯一碗、鱈魚一塊、豆腐一塊、空心菜一湯匙、菠菜一湯匙、芭樂半顆。
晚餐:	白飯一碗、高麗菜一湯匙、洋蔥炒蛋一湯匙、炒蘆筍一湯匙、炒豬肉兩湯匙、小番茄六顆。

★「我的餐盤」六口訣:

- 每天(早) 一杯牛奶。
- 每餐(水) 拳頭大。
- 菜比(水) 多一點。
- 飯和(菜) 一樣多。
- (豆) 一掌心。
- (果) 一茶匙。



◎想想看，軒軒一天的飲食中少了什麼呢?
 少一木不女乃，少豆果種子

二年甲班 2 號 姓名: 謝分晏 家長簽章: 謝永盛


二上 (健康與體育) 第 1 我的三餐營養嗎? (配合第 1 單元活動 1)

下面表格是軒軒一天的餐點，請你先在()中填入答案，完成「我的餐盤」六口訣，再想想軒軒的餐點符合哪些六口訣的項目，並且打✓。

軒軒的三餐:	餐點內容:
早餐:	一杯牛奶、玉米蛋吐司、蘋果半顆、香蕉半根。
午餐:	白飯一碗、鱈魚一塊、豆腐一塊、空心菜一湯匙、菠菜一湯匙、芭樂半顆。
晚餐:	白飯一碗、高麗菜一湯匙、洋蔥炒蛋一湯匙、炒蘆筍一湯匙、炒豬肉兩湯匙、小番茄六顆。

★「我的餐盤」六口訣:

- 每天(早) 一杯牛奶。
- 每餐(水) 拳頭大。
- 菜比(水) 多一點。
- 飯和(菜) 一樣多。
- (豆) 一掌心。
- (果) 一茶匙。



◎想想看，軒軒一天的飲食中少了什麼呢?
 少一木不女乃，少了豆果種子。

二年甲班 8 號 姓名: 張世君 家長簽章: 張清海


二上 (健康與體育) 第 1 我的三餐營養嗎? (配合第 1 單元活動 1)

下面表格是軒軒一天的餐點，請你先在()中填入答案，完成「我的餐盤」六口訣，再想想軒軒的餐點符合哪些六口訣的項目，並且打✓。

軒軒的三餐:	餐點內容:
早餐:	一杯牛奶、玉米蛋吐司、蘋果半顆、香蕉半根。
午餐:	白飯一碗、鱈魚一塊、豆腐一塊、空心菜一湯匙、菠菜一湯匙、芭樂半顆。
晚餐:	白飯一碗、高麗菜一湯匙、洋蔥炒蛋一湯匙、炒蘆筍一湯匙、炒豬肉兩湯匙、小番茄六顆。

★「我的餐盤」六口訣:

- 每天(早) 一杯牛奶。
- 每餐(水) 拳頭大。
- 菜比(水) 多一點。
- 飯和(菜) 一樣多。
- (豆) 一掌心。
- (果) 一茶匙。



◎想想看，軒軒一天的飲食中少了什麼呢?
 少一木不女乃，少豆果種子，一茶匙

二年甲班 5 號 姓名: 俞世軒 家長簽章: 李清峰

三上 健康與體育
第 1 課 保護靈魂之窗
(配合第 1 單元活動 2)

小朋友，眼睛是我們的靈魂之窗，一旦近視了，就需要配戴眼鏡，在生活上會造成很多不方便，因此，正確的用眼知識是很重要的，請你將正確的敘述打√。

- 假日的時候，媽媽說可以玩平板電腦，因此我要玩到眼睛累了再休息。
- 不管看書或寫字，眼睛都應該要距離桌面 30 公分以上。
- 每天到戶外活動 2 個小時，可以維持眼睛的健康。
- 每半年要定期檢查視力。
- 看書或看電腦每 30 分鐘，記得休息 10 分鐘，讓眼睛適度休息。

※想一想，你平常有做到哪些保護眼睛的行為呢？
寫成數字要長時西公分用眼睛時休息

※如果不小心近視了，需要配戴眼鏡，可能對生活造成什麼影響呢？
鏡面容易起霧

三年 班 號 姓名：郭子熙 家長簽章：黃

三上 健康與體育
第 1 課 保護靈魂之窗
(配合第 1 單元活動 2)

小朋友，眼睛是我們的靈魂之窗，一旦近視了，就需要配戴眼鏡，在生活上會造成很多不方便，因此，正確的用眼知識是很重要的，請你將正確的敘述打√。

- 假日的時候，媽媽說可以玩平板電腦，因此我要玩到眼睛累了再休息。
- 不管看書或寫字，眼睛都應該要距離桌面 30 公分以上。
- 每天到戶外活動 2 個小時，可以維持眼睛的健康。
- 每半年要定期檢查視力。
- 看書或看電腦每 30 分鐘，記得休息 10 分鐘，讓眼睛適度休息。

※想一想，你平常有做到哪些保護眼睛的行為呢？
看 30 分鐘休息 10 分鐘 2 音響面 30 公分

※如果不小心近視了，需要配戴眼鏡，可能對生活造成什麼影響呢？
1. 運動時怕使 2. 金鏡片遇熱容易起霧

三年 甲班 6 號 姓名：陳東昇 家長簽章：謝

三上 健康與體育
第 1 課 保護靈魂之窗
(配合第 1 單元活動 2)

小朋友，眼睛是我們的靈魂之窗，一旦近視了，就需要配戴眼鏡，在生活上會造成很多不方便，因此，正確的用眼知識是很重要的，請你將正確的敘述打√。

- 假日的時候，媽媽說可以玩平板電腦，因此我要玩到眼睛累了再休息。
- 不管看書或寫字，眼睛都應該要距離桌面 30 公分以上。
- 每天到戶外活動 2 個小時，可以維持眼睛的健康。
- 每半年要定期檢查視力。
- 看書或看電腦每 30 分鐘，記得休息 10 分鐘，讓眼睛適度休息。

※想一想，你平常有做到哪些保護眼睛的行為呢？
看手機時，我離手機 30 公分距離。

※如果不小心近視了，需要配戴眼鏡，可能對生活造成什麼影響呢？
我吃的時候會很容易起霧。

三年 甲班 4 號 姓名：洪定輝 家長簽章：林

三上 健康與體育
第 1 課 保護靈魂之窗
(配合第 1 單元活動 2)

小朋友，眼睛是我們的靈魂之窗，一旦近視了，就需要配戴眼鏡，在生活上會造成很多不方便，因此，正確的用眼知識是很重要的，請你將正確的敘述打√。

- 假日的時候，媽媽說可以玩平板電腦，因此我要玩到眼睛累了再休息。
- 不管看書或寫字，眼睛都應該要距離桌面 30 公分以上。
- 每天到戶外活動 2 個小時，可以維持眼睛的健康。
- 每半年要定期檢查視力。
- 看書或看電腦每 30 分鐘，記得休息 10 分鐘，讓眼睛適度休息。

※想一想，你平常有做到哪些保護眼睛的行為呢？
1. 觀衆的椅 2. 戶外活動 2 小時 3. 看電不見不

※如果不小心近視了，需要配戴眼鏡，可能對生活造成什麼影響呢？
1. 要戴眼鏡 2. 要戴眼鏡

三年 甲班 9 號 姓名：吳佳蓉 家長簽章：阮

胖胖國王最喜歡享用美食了，漢堡、炸雞和薯條吃了一口接一口，再一杯可樂真是過癮；美味牛排加起司，配上冰紅茶更是絕配！而且每次用完後，總不忘請大臣再送份巧克力熔岩蛋糕加珍珠奶茶。

終於到了胖胖國王健康檢查的日子了，檢查結果不但體重過重，身體有一堆問題！御醫下通牒，若再不減重與健康飲食，國王只能在醫院度過一生！嚇得胖胖國王連忙發下公告徵求減重計畫，請你也一起來幫胖胖國王擬定體重控制計畫吧！

國王的健檢報告：
 1. 體重過重爬樓梯會喘，膝蓋會痛。 2. 三項重要指數超過標準。
 3. 時常覺得胸悶喘不過氣。 4. 血糖、尿酸過高。
 註：三項重要指數為血壓、膽固醇、三酸甘油酯檢查結果。

改善計畫：請選出正確且適合胖胖國王減重的方式。

在正確的 中塗上顏色。

- 每日大量運動，時間頻率越高越好，成效才會明顯。*漸進式*
- 多吃天然食物，少吃加工食品，每日補充足夠水分。*漸進式*
- 一天三餐只吃一餐，那一餐一次吃個夠。*不可以節食*
- 飲食宜清淡，並限制糖分攝取，少吃甜點與飲料。*易復胖*
- 買減肥藥來吃，快速又有效。*會傷身甚至有生命危險*
- 運動量循序漸進，讓身體自然適應。*OK!*

胖胖國王最喜歡享用美食了，漢堡、炸雞和薯條吃了一口接一口，再一杯可樂真是過癮；美味牛排加起司，配上冰紅茶更是絕配！而且每次用完後，總不忘請大臣再送份巧克力熔岩蛋糕加珍珠奶茶。

終於到了胖胖國王健康檢查的日子了，檢查結果不但體重過重，身體有一堆問題！御醫下通牒，若再不減重與健康飲食，國王只能在醫院度過一生！嚇得胖胖國王連忙發下公告徵求減重計畫，請你也一起來幫胖胖國王擬定體重控制計畫吧！

國王的健檢報告：
 1. 體重過重爬樓梯會喘，膝蓋會痛。 2. 三項重要指數超過標準。
 3. 時常覺得胸悶喘不過氣。 4. 血糖、尿酸過高。
 註：三項重要指數為血壓、膽固醇、三酸甘油酯檢查結果。

改善計畫：請選出正確且適合胖胖國王減重的方式。

在正確的 中塗上顏色。

- 每日大量運動，時間頻率越高越好，成效才會明顯。*漸進式*
- 多吃天然食物，少吃加工食品，每日補充足夠水分。*漸進式*
- 一天三餐只吃一餐，那一餐一次吃個夠。*節食傷身易復胖*
- 飲食宜清淡，並限制糖分攝取，少吃甜點與飲料。*易復胖*
- 買減肥藥來吃，快速又有效。*甚至有生命危險*
- 運動量循序漸進，讓身體自然適應。*OK!*

胖胖國王最喜歡享用美食了，漢堡、炸雞和薯條吃了一口接一口，再一杯可樂真是過癮；美味牛排加起司，配上冰紅茶更是絕配！而且每次用完後，總不忘請大臣再送份巧克力熔岩蛋糕加珍珠奶茶。

終於到了胖胖國王健康檢查的日子了，檢查結果不但體重過重，身體有一堆問題！御醫下通牒，若再不減重與健康飲食，國王只能在醫院度過一生！嚇得胖胖國王連忙發下公告徵求減重計畫，請你也一起來幫胖胖國王擬定體重控制計畫吧！

國王的健檢報告：
 1. 體重過重爬樓梯會喘，膝蓋會痛。 2. 三項重要指數超過標準。
 3. 時常覺得胸悶喘不過氣。 4. 血糖、尿酸過高。
 註：三項重要指數為血壓、膽固醇、三酸甘油酯檢查結果。

改善計畫：請選出正確且適合胖胖國王減重的方式。

在正確的 中塗上顏色。

- 每日大量運動，時間頻率越高越好，成效才會明顯。*漸進式*
- 多吃天然食物，少吃加工食品，每日補充足夠水分。*漸進式*
- 一天三餐只吃一餐，那一餐一次吃個夠。*不可以節食*
- 飲食宜清淡，並限制糖分攝取，少吃甜點與飲料。*易復胖*
- 買減肥藥來吃，快速又有效。*可能傷身甚至有生命危險*
- 運動量循序漸進，讓身體自然適應。*OK!*

胖胖國王最喜歡享用美食了，漢堡、炸雞和薯條吃了一口接一口，再一杯可樂真是過癮；美味牛排加起司，配上冰紅茶更是絕配！而且每次用完後，總不忘請大臣再送份巧克力熔岩蛋糕加珍珠奶茶。

終於到了胖胖國王健康檢查的日子了，檢查結果不但體重過重，身體有一堆問題！御醫下通牒，若再不減重與健康飲食，國王只能在醫院度過一生！嚇得胖胖國王連忙發下公告徵求減重計畫，請你也一起來幫胖胖國王擬定體重控制計畫吧！

國王的健檢報告：
 1. 體重過重爬樓梯會喘，膝蓋會痛。 2. 三項重要指數超過標準。
 3. 時常覺得胸悶喘不過氣。 4. 血糖、尿酸過高。
 註：三項重要指數為血壓、膽固醇、三酸甘油酯檢查結果。

改善計畫：請選出正確且適合胖胖國王減重的方式。

在正確的 中塗上顏色。

- 每日大量運動，時間頻率越高越好，成效才會明顯。*漸進式*
- 多吃天然食物，少吃加工食品，每日補充足夠水分。*律運動*
- 一天三餐只吃一餐，那一餐一次吃個夠。*節食傷身易復胖*
- 飲食宜清淡，並限制糖分攝取，少吃甜點與飲料。*易復胖*
- 買減肥藥來吃，快速又有效。*甚至有生命危險*
- 運動量循序漸進，讓身體自然適應。*OK!*



苗栗縣溪洲國小

111 學年度健康促進學校計畫

五正四樂 ATM

Action Thinking Mind

身心健康促進跨議題

幸福校園 快樂共學



111學年度 一起打出屬於我們的正向好樂牌

班級: 六甲 姓名: 呂逸萱 座號: 15

家長簽章: 呂福

五正四樂 正向意義

我真的很不錯 自我約定契約書

我 (姓名) _____

願意從現在起

為自己的健康而努力

每天自我監督執行健康行為

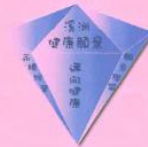
把健康一點一滴存起來

使我的人生更加健康美麗



總點數 95
存入 溪洲六力好兒童
112年2月28日

「原來，學習健康就是這麼簡單」
永續經營 願意學習 邁向健康



常常量體重 體位向「中」看齊

體位計算與評估: 利用身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 計算



算完之後還需要根據衛生福利部所訂出「青少年健康體位表」來查詢自己的體位狀況，如下圖。

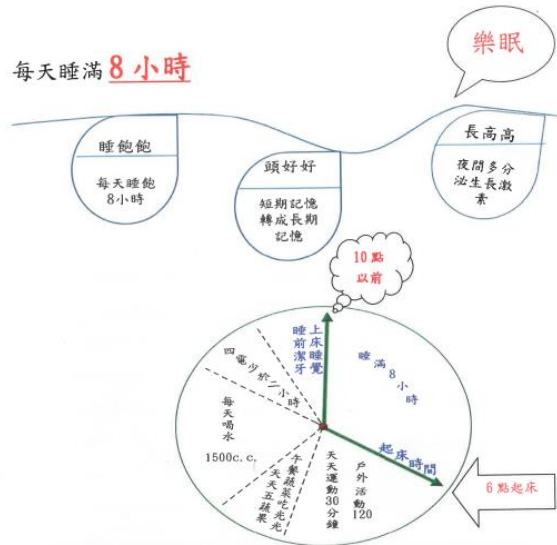
體重(公斤)
身高(公尺) × 身高(公尺)

測量日期	111/12/12	112/01/14	112/02/01
身高	144.5	144.5	144.5
體重	49.8	50	51
BMI	23.85	25.90	26.41
體位	健康	健康	健康
集5點			1

五正四樂 正向情緒 自我管理

年紀	男性				女性			
	過輕 BMI <	正常範圍 BMI 1-2	過重 BMI ≥	肥胖 BMI ≥	過輕 BMI <	正常範圍 BMI 1-2	過重 BMI ≥	肥胖 BMI ≥
9.0	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14.0	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	20.0	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22.0
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
11.5	15.0	15.0-21.0	21.0	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	16.0	16.0-22.2	22.2	24.8	16.0	16.0-22.2	22.2	24.6
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25.0	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

每天睡滿 8 小時



每天睡滿 8 小時 112/01/09-01/13

星期	一	二	三	四	五
做到的情形					
幾點睡覺	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00
睡滿 8 小時	😊	😊	😊	😊	😊
還沒做到	😞	😞	😞	😞	😞

完成 4 個笑臉，集 5 點

天天 **5 蔬果** 聰明吃 快樂動

樂食

我的餐盤聰明吃

每天早晚一杯奶
每餐水果拳頭大
菜比水果多一點
飯跟蔬菜一樣多
豆腐蛋肉一掌心
堅果種子一茶匙

午餐蔬菜吃光光

多色蔬菜吃光光
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
早上 8:40 前 把早餐吃完

午餐蔬菜吃光光 111/12/26~12/30

星期	一	二	三	四	五
做到的情形					
蔬菜名字	大陸妹	油菜	菠菜	菠菜	大陸妹
每次做到	😊	😊	😊	😊	😊
還沒做到	😞	😞	😞	😞	😞

完成 4 個笑臉，集 5 點 5

午餐蔬菜吃光光 112/01/09~01/13

星期	一	二	三	四	五
做到的情形					
蔬菜名字	白菜	花椰菜	大陸妹	白菜	油菜
每次做到	😊	😊	😊	😊	😊
還沒做到	😞	😞	😞	😞	😞

完成 4 個笑臉，集 5 點 5

四電(手機平板電動電視)每天少於 **2 小時**

樂活

國內外研究顯示，每天戶外活動超過 120 分鐘(2 小時)，可以減緩兒童近視的發生和惡化，呼籲家長利用假日的時間，記得讓孩子的眼睛能到戶外放鬆遠眺，接觸自然光線，減少近距離用眼。您可以讓孩子坐在家門口，放鬆遠眺看看遠方的小鳥、蝴蝶或綠色植物，這對於眼睛是有幫助的。另外用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，中斷近距離用眼，也可以保護眼睛哩！

111/12/17 星期六	111/12/18 星期日
戶外活動 <u>騎腳踏車</u>	戶外活動 <u>騎腳踏車</u>
看見蝴蝶 <u>1</u> 隻	看見蝴蝶 <u>2</u> 隻
看見小鳥 <u>3</u> 隻	看見小鳥 <u>4</u> 隻
戶外活動是否達到 120 分鐘? <input checked="" type="checkbox"/> 是(好棒~) <input type="checkbox"/> 否(加油!)	戶外活動是否達到 120 分鐘? <input checked="" type="checkbox"/> 是(好棒~) <input type="checkbox"/> 否(加油!)
看書寫字玩電腦打電動 會每 30 分鐘休息 10 分鐘 <input checked="" type="checkbox"/> 是(好棒~) <input type="checkbox"/> 否(加油!)	看書寫字玩電腦打電動 會每 30 分鐘休息 10 分鐘 <input checked="" type="checkbox"/> 是(好棒~) <input type="checkbox"/> 否(加油!)
四電(手機平板電動電視) 每天少於 2 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 是(好棒~) <input type="checkbox"/> 否(加油!)	四電(手機平板電動電視) 每天少於 2 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 是(好棒~) <input type="checkbox"/> 否(加油!)
每天快樂做家事 30 分鐘喔 請寫下三件家事 <u>洗碗、晒衣服、掃地</u>	每天快樂做家事 30 分鐘喔 請寫下三件家事 <u>洗碗、晒衣服、掃地</u>
做到戶外活動 120 / 3010 眼安康 集 5 點 <u>5</u>	做到戶外活動 120 / 3010 眼安康 集 5 點 <u>5</u>

天天運動(活動) **30 分鐘** 中等以上費力的運動
積極參與校園活動 健康幸福校園

樂動

下課 Follow Me 「快閃活動」集 5 點

日期	項目	集 5 點	日期	項目	集 5 點
111/11/24	50 公尺折返跑			跳繩 200 下	
111/12/1	籃球場跑二圈			抬腿跑 30 公尺	
111/12/8	跳繩 200 下	<u>5</u>		開合跳 2 分鐘	
111/12/15	抬腿跑 30 公尺			母雞下蛋 小雞撿蛋	
111/12/22	開合跳 2 分鐘			50 公尺折返跑	
112/12/29	母雞下蛋 小雞撿蛋	<u>5</u>		籃球場跑二圈	
112/1/5	50 公尺折返跑			跳繩 200 下	
112/1/12	籃球場跑二圈			抬腿跑 30 公尺	

完成 5 個笑臉，集 5 點 5

喝足 **白開水** 零含糖飲料

落實餐後潔牙、少喝含糖飲料是保護牙齒最重要的方法之一，請依照你做到的情形，著上顏色喔！以自己做到的情形紀錄和反思，沒有標準答案。

潔牙小叮嚀



牙刷：要選擇軟毛、小頭才好刷，刷毛分岔了，就要立即更換。



五正四樂
正向情緒
自我管理

不喝含糖飲料 111/12/05~12/11

星期	一	二	三	四	五	六	日
做到的情形							
每次做到	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
還沒做到	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞

完成 5 個笑臉，集 5 點 5

睡前潔牙 111/12/19~12/25

星期	一	二	三	四	五	六	日
做到的情形							
每次做到	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
還沒做到	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞

完成 5 個笑臉，集 5 點 5



苗栗縣溪洲國小

111 學年度健康促進學校計畫

五正四樂 ATM

Action Thinking Mind

身心健康促進跨議題

幸福校園 快樂共學



111 學年度 一起打出屬於我們的正向好樂牌

班級: 六年甲 姓名: 蔡昀臻 座號: 11

家長簽章: 柯蕓緝

五正四樂 正向意義

我真的很不錯 自我約定契約書

我 (姓名) 蔡昀臻

願意從現在起

為自己的健康而努力



每天自我監督執行健康行為

把健康一點一滴存起來

使我的人生更加健康美麗

總點數 15

存入 溪洲六力好兒童

112 年 2 月 28 日

「原來，學習健康就是這麼簡單」
永續經營 願意學習 邁向健康



常常量體重 體位向「中」看齊

體位計算與評估: 利用身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 計算



算完之後還需要根據衛生福利部所訂出「青少年健康體位表」來查詢自己的體位狀況, 如下圖。

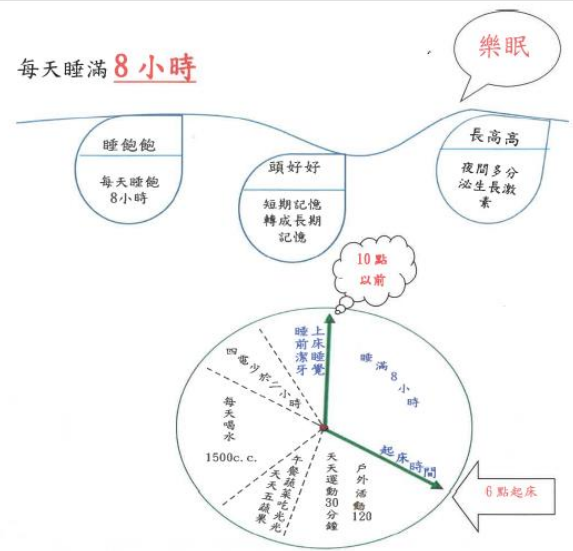
體重 (公斤)
身高 (公尺) × 身高 (公尺)

測量日期	111/12/17	112/01/	112/02/
身高	159.2		
體重	48.7		
BMI	19.26		
體位	健康		
集 5 點			

五正四樂 正向情緒 自我管理

年紀	男性				女性			
	過輕 BMI <	正常範圍 BMI 介於	過重 BMI ≥	肥胖 BMI ≥	過輕 BMI <	正常範圍 BMI 介於	過重 BMI ≥	肥胖 BMI ≥
9.0	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14.0	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	20.0	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22.0
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
11.5	15.0	15.0-21.0	21.0	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	16.0	16.0-22.2	22.2	24.8	16.0	16.0-22.2	22.2	24.6
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25.0	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

每天睡滿 8 小時



每天睡滿 8 小時 112/01/09~01/13

星期	一	二	三	四	五
做到的情形					
幾點睡覺	9點	9點	9點	9點	9點
睡滿 8 小時	😊	😊	😊	😊	😊
還沒做到	😞	😞	😞	😞	😞

完成 4 個笑臉, 集 5 點 5

天天 **5 蔬果** 聰明吃 快樂動

樂食

我的餐盤聰明吃

每天早晚一杯奶
每餐水果拳頭大
菜比水果多一點
飯跟蔬菜一樣多
豆腐蛋肉一掌心
堅果種子一茶匙

午餐蔬菜吃光光

多色蔬菜吃光光
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
早上 8:40 前 把早餐吃完

午餐蔬菜吃光光 111/12/26~12/30

星期	一	二	三	四	五
做到的情形					
蔬菜名字	大陸妹	油菜	菠菜	菠菜	大陸妹
每次做到	😊	😊	😊	😊	😊
還沒做到	😞	😞	😞	😞	😞

完成 4 個笑臉，集 5 點 5

午餐蔬菜吃光光 112/01/09~01/13

星期	一	二	三	四	五
做到的情形					
蔬菜名字	白菜	花椰菜	大陸妹	白菜	油菜
每次做到	😊	😊	😊	😊	😊
還沒做到	😞	😞	😞	😞	😞

完成 4 個笑臉，集 5 點 5

四電(手機平板電動電視)每天少於 **2 小時**

樂活

國內外研究顯示，每天戶外活動超過 120 分鐘(2 小時)，可以減緩兒童近視的發生和惡化，呼籲家長利用假日的時間，記得讓孩子的眼睛能到戶外放鬆遠眺，接觸自然光線，減少近距離用眼。您可以讓孩子坐在家門口，放鬆遠眺看看遠方的小鳥、蝴蝶或綠色植物，這對於眼睛是有幫助的。另外用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，中斷近距離用眼，也可以保護眼睛囉！

111/12/17 星期六	111/12/18 星期日
戶外活動 <u>跳绳</u>	戶外活動 <u>跳绳</u>
看見蝴蝶 <u>5</u> 隻	看見蝴蝶 <u>3</u> 隻
看見小鳥 <u>4</u> 隻	看見小鳥 <u>2</u> 隻
戶外活動是否達到 120 分鐘? <input checked="" type="checkbox"/> 是(好棒~) <input type="checkbox"/> 否(加油!)	戶外活動是否達到 120 分鐘? <input checked="" type="checkbox"/> 是(好棒~) <input type="checkbox"/> 否(加油!)
看書寫字玩電腦打電動 會每 30 分鐘休息 10 分鐘 <input checked="" type="checkbox"/> 是(好棒~) <input type="checkbox"/> 否(加油!)	看書寫字玩電腦打電動 會每 30 分鐘休息 10 分鐘 <input checked="" type="checkbox"/> 是(好棒~) <input type="checkbox"/> 否(加油!)
四電(手機平板電動電視) 每天 少於 2 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 是(好棒~) <input type="checkbox"/> 否(加油!)	四電(手機平板電動電視) 每天 少於 2 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 是(好棒~) <input type="checkbox"/> 否(加油!)
每天快樂做家事 30 分鐘囉 請寫下三件家事 <u>洗盤子、收盤子、掃地</u>	每天快樂做家事 30 分鐘囉 請寫下三件家事 <u>收衣服、曬衣服、洗杯子</u>
做到戶外活動 120 / 3010 眼安康 集 5 點 <u>5</u>	做到戶外活動 120 / 3010 眼安康 集 5 點 <u>5</u>

天天運動(活動) **30 分鐘** 中等以上費力的運動

積極參與校園活動 健康幸福校園

樂動

下課 Follow Me 「快閃活動」集 5 點

日期	項目	集 5 點	日期	項目	集 5 點
111/11/24	50 公尺折返跑			跳繩 200 下	
111/12/1	籃球場跑二圈			抬腿跑 30 公尺	
111/12/8	跳繩 200 下	<u>5</u>		開合跳 2 分鐘	
111/12/15	抬腿跑 30 公尺			母雞下蛋 小雞撿蛋	
111/12/22	開合跳 2 分鐘	<u>5</u>		50 公尺折返跑	
112/12/29	母雞下蛋 小雞撿蛋	<u>5</u>		籃球場跑二圈	
112/1/5	50 公尺折返跑	<u>10</u>		跳繩 200 下	
112/1/12	籃球場跑二圈			抬腿跑 30 公尺	

喝足白開水 零含糖飲料

落實餐後潔牙、少喝含糖飲料是保護牙齒最重要的方法之一，請依照你做到的情形，著上顏色囉！以自己做到的情形紀錄和反思，沒有標準答案。

潔牙小叮嚀

貝氏刷牙法 小叮嚀

1 先刷上齶 → 再刷下齶
2 右邊開始、右邊結束
3 45 度至 60 度，以刷毛為一組，輕壓刷牙 10 秒

牙刷：要選擇軟毛、小頭才好刷，刷毛分岔了，就要立即更換。

五正四樂 正向情緒 自我管理

不喝含糖飲料 111/12/05~12/11

星期	一	二	三	四	五	六	日
做到的情形							
每次做到	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
還沒做到	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞

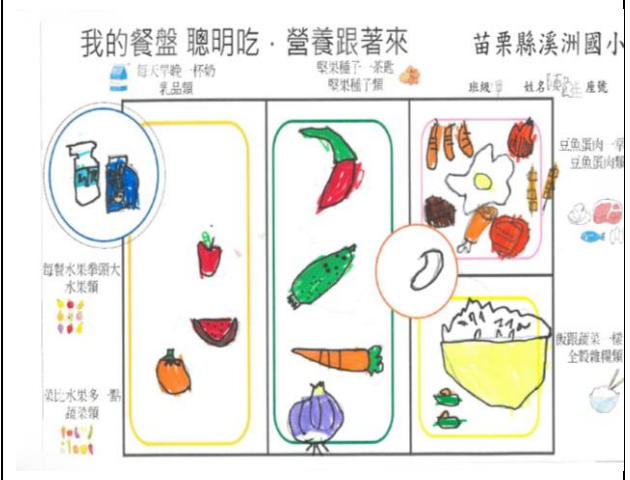
完成 5 個笑臉，集 5 點 5

睡前潔牙 111/12/19~12/25

星期	一	二	三	四	五	六	日
做到的情形							
每次做到	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
還沒做到	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞

完成 5 個笑臉，集 5 點 5

四、我的餐盤、我家餐桌作品展示



附件二 各項成果照片

快閃活動 下課好好玩 樂動 正向參與 快樂學習



快閃活動 師長一起動 樂動 正向參與



一條線 遊苗栗 晨會宣導 樂動



一條線 遊苗栗

活動日期: 111年11月21日~112年1月6日
各鄉鎮鎮定想要鄉鎮公里數
一起合作用跳繩來換算累積
達成目標可得鄉鎮農特名產

苗栗市8.5公里 香瓜
造橋鄉11公里 南瓜
頭份市11公里 木瓜
竹南鎮14公里 紅龍果
西湖鄉14公里 柚子
公館鄉15公里 紅棗
頭份市17公里 柑棧
三灣鄉20公里 梨子
獅潭鄉25公里 仙草

通霄鎮20公里 玉米
銅鑼鄉24公里 杭菊
苑裡鎮26公里 砂棧菊
三義鄉29公里 柑棧
大湖鄉37公里 草莓
南庄鄉37公里 甜柿
泰安鄉45公里 葡萄
泰安鄉60公里 甜柿

跳1下20公分
跳100下2000公分20公尺
跳300下6000公分60公尺
跳500下10000公分100公尺



融入社會領域 遊苗栗 吃農特 樂食

遊苗栗 吃農特



遊苗栗 吃農特



方法	判斷
視覺	色彩、形狀…
嗅覺	香、臭…
聽覺	脆度…
味覺	酸甜苦鹹甘(辣)、表情…
觸覺	接觸…
學習	常識、經驗、故事…





兩條腿 跑全台

活動日期:112年3月20日-112年5月19日
各班踴躍定想要縣市公里數
一起合作跑步來換算累積
達成目標可得縣市好吃名產



跑1 圓80公尺
跑10 圓800公尺0.8公里
跑20 圓1600公尺1.6公里
跑30 圓2400公尺2.4公里

- 基隆市131公里 李錦餅店
- 台北市116公里 佳德風生酥
- 新北市99公里 阿婆蜜蛋
- 桃園市83公里 龍博花生糖
- 新竹縣41公里 米粉圓丸
- 新竹市40公里 珍珠奶茶包
- 台中市61公里 太陽餅
- 彰化縣77公里 肉圓
- 南投縣132公里 微熱山丘鳳梨酥
- 雲林縣117公里 花生酥

- 嘉義市148公里 方塊酥
- 嘉義縣163公里 手工蛋捲
- 台南市204公里 伊娃日式燒餅
- 高雄市249公里 木桶花生糖
- 屏東縣273公里 萬豐豬腳
- 宜蘭縣167公里 威耳糖
- 花蓮縣261公里 普記麻糬
- 台東縣407公里 磯記地瓜酥
- 連江縣385公里 魚翅
- 金門縣250公里 貢糖
- 澎湖縣393公里 黑糖糕

「我們都要好好的」 邀請會長頒獎 建立支持的氛圍

正向成就



校長 會長 一同簽署我真的很不錯 自我約定

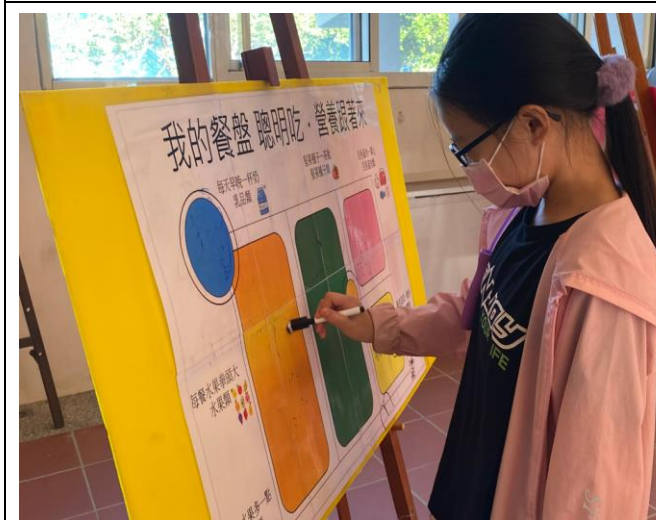
正向參與 正向關係





下課 10 分鐘 行動教室在風雨走廊 我們都要好好的 好好學習

正向參與 快樂學習



個人跳繩比賽 我們都要好好的 好好運動

正向參與 勇於挑戰



跳起來! 個人跳繩比賽



個人跳繩比賽 我們都要好好的 好好運動 師長一起跳 正向參與 正向關係

溪洲 飛夫





校長 教導主任 總務主任 學務組長

我們一直都
在一起
在一起
在一起

正向參與
快樂學習
勇於挑戰

正向關係
溝通協商
良好關係



謝謝所有的師生

假日親子動態作業 戶外活動護眼睛 好好生活

正向情緒自我覺察 正向參與自我管理

111 學年度周末健康體位自主管理親子學習單
四電(手機平板電動電視)每天少於 2 小時
假日親子一起動 3010 眼安康
班級: 5甲 姓名: 許以哲 座號: 1

樂活
樂動

112/01/14 星期六	112/01/15 星期日
看見蝴蝶 <u>0</u> 隻	看見蝴蝶 <u>1</u> 隻
看見小鳥 <u>4</u> 隻	看見小鳥 <u>10</u> 隻
戶外活動是否達到 120 分鐘? <input checked="" type="checkbox"/> 是(好棒~) <input type="checkbox"/> 否(加油!)	戶外活動是否達到 120 分鐘? <input checked="" type="checkbox"/> 是(好棒~) <input type="checkbox"/> 否(加油!)
看書寫字玩電腦打電動 會每 30 分鐘休息 10 分鐘 <input type="checkbox"/> 是(好棒~) <input checked="" type="checkbox"/> 否(加油!)	看書寫字玩電腦打電動 會每 30 分鐘休息 10 分鐘 <input type="checkbox"/> 是(好棒~) <input type="checkbox"/> 否(加油!)
四電(手機平板電動電視) 每天少於 2 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 是(好棒~) <input type="checkbox"/> 否(加油!)	四電(手機平板電動電視) 每天少於 2 小時 <input type="checkbox"/> 是(好棒~) <input checked="" type="checkbox"/> 否(加油!)
親子運動 30 分鐘, 拍照傳社群 <u>打排球</u>	親子運動 30 分鐘, 拍照傳社群 <u>打羽毛球</u>
做到戶外活動 120 / 3010 眼安康 集 5 點 <u>5</u>	做到戶外活動 120 / 3010 眼安康 集 5 點 <u>5</u>

家長簽章: 許以哲

111 學年度周末健康體位自主管理親子學習單
四電(手機平板電動電視)每天少於 2 小時
假日親子一起動 3010 眼安康
班級: 5甲 姓名: 吳羿菲 座號: 11

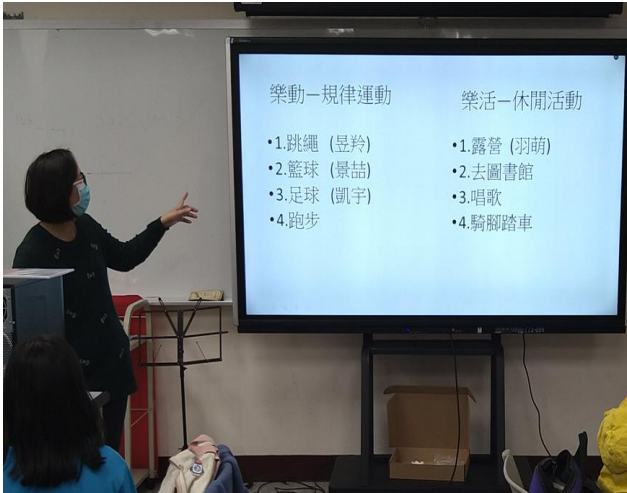
樂活
樂動

112/01/14 星期六	112/01/15 星期日
看見蝴蝶 <u>5</u> 隻	看見蝴蝶 <u>4</u> 隻
看見小鳥 <u>10</u> 隻	看見小鳥 <u>6</u> 隻
戶外活動是否達到 120 分鐘? <input checked="" type="checkbox"/> 是(好棒~) <input type="checkbox"/> 否(加油!)	戶外活動是否達到 120 分鐘? <input checked="" type="checkbox"/> 是(好棒~) <input type="checkbox"/> 否(加油!)
看書寫字玩電腦打電動 會每 30 分鐘休息 10 分鐘 <input checked="" type="checkbox"/> 是(好棒~) <input type="checkbox"/> 否(加油!)	看書寫字玩電腦打電動 會每 30 分鐘休息 10 分鐘 <input checked="" type="checkbox"/> 是(好棒~) <input type="checkbox"/> 否(加油!)
四電(手機平板電動電視) 每天少於 2 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 是(好棒~) <input type="checkbox"/> 否(加油!)	四電(手機平板電動電視) 每天少於 2 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 是(好棒~) <input type="checkbox"/> 否(加油!)
親子運動 30 分鐘, 拍照傳社群 <u>打羽毛球</u>	親子運動 30 分鐘, 拍照傳社群 <u>打球</u>
做到戶外活動 120 / 3010 眼安康 集 5 點 <u>5</u>	做到戶外活動 120 / 3010 眼安康 集 5 點 <u>5</u>

家長簽章: 吳羿菲

融入電腦課 我們都要好好的 五正四樂撲克牌

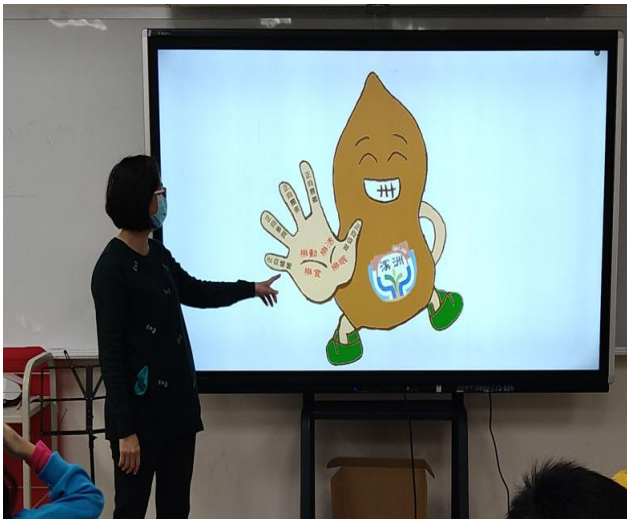
樂動 樂活



電腦繪圖



溪洲小花生 Give Me Five 可愛的作品 正向參與 快樂學習



花色牌值 ♦♦♣♠	A	2	3	4	5	6
手繪圖案						
牌面文字	樂動 好好運動	樂動 好好運動	樂動 好好運動	樂動 好好運動	樂活 好好生活	樂活 好好生活
花色牌值 ♦♦♣♠	7	8	9	10	J	Q
手繪圖案						
牌面文字	樂活 好好生活	樂活 好好學習	樂食 好好吃飯	樂食 好好吃飯	樂食 好好吃飯	樂食 好好吃飯

午餐蔬菜吃光光 樂食 正向參與 自我管理

蔬菜 到底原來是長什麼樣子?



星期	一	二	三	四	五
做到的情形					
蔬菜名字	大芥藍	油菜	白菜	芥藍	芥藍
每次做到	😊	😊	😊	😊	😊
還沒做到	😞	😞	😞	😞	😞
完成: 4個(笑)臉, 集(5點) (未)					
星期	一	二	三	四	五
做到的情形					
蔬菜名字	皮菜	白菜	芥藍	黑胡椒	油菜
每次做到	😊	😊	😊	😊	😊
還沒做到	😞	😞	😞	😞	😞
完成: 4個(笑)臉, 集(5點) (未)					

煮熟的蔬菜 傻傻分不清



青江菜



油菜



有機山萵蒿



小白菜



菠菜



有機小松菜

我們都要好好的 好好運動 正向參與 正向關係

〔溪洲，花生什麼事？〕誰羽爭鋒

一場健康體位研習，激起老師們的求勝慾，每個人揮拍擦掌，場上激烈廝殺，爭奪羽毛球之王的寶座！場邊的加油聲、場上的揮拍聲，在活動中心激烈迴盪，健康體位～老師親身實踐驗證，意猶未盡之下，4/26 第一屆雞排盃羽毛球球王爭霸戰即將登場，敬請期待！

樂動

當彼此的神隊友



我們都要好好的 溪洲6力好兒童 正向參與 正向成就



溪洲6力好兒童



我就問 請問今天是來上學的吗?



五正四樂

正向意義

我真的很不錯 自我約定契約書

我 (姓名) _____

願意從現在起

為自己的健康而努力



每天自我監督執行健康行為

把健康一點一滴存起來

使我的人生更加健康美麗

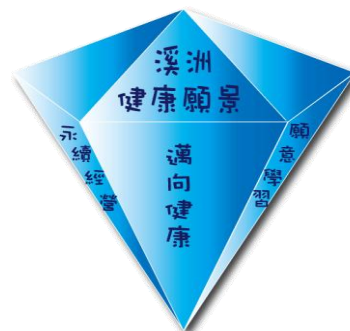
總點數 _____

存入 溪洲六力好兒童

112年2月28日

「原來，學習健康就是這麼簡單」

永續經營 願意學習 邁向健康



常常量體重 體位向「中」看齊

體位計算與評估：利用身體質量指數（Body Mass Index, BMI）計算



$$\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}}$$

算完之後還需要根據衛生福利部所訂出「青少年健康體位表」來查詢自己的體位狀況，如下圖。

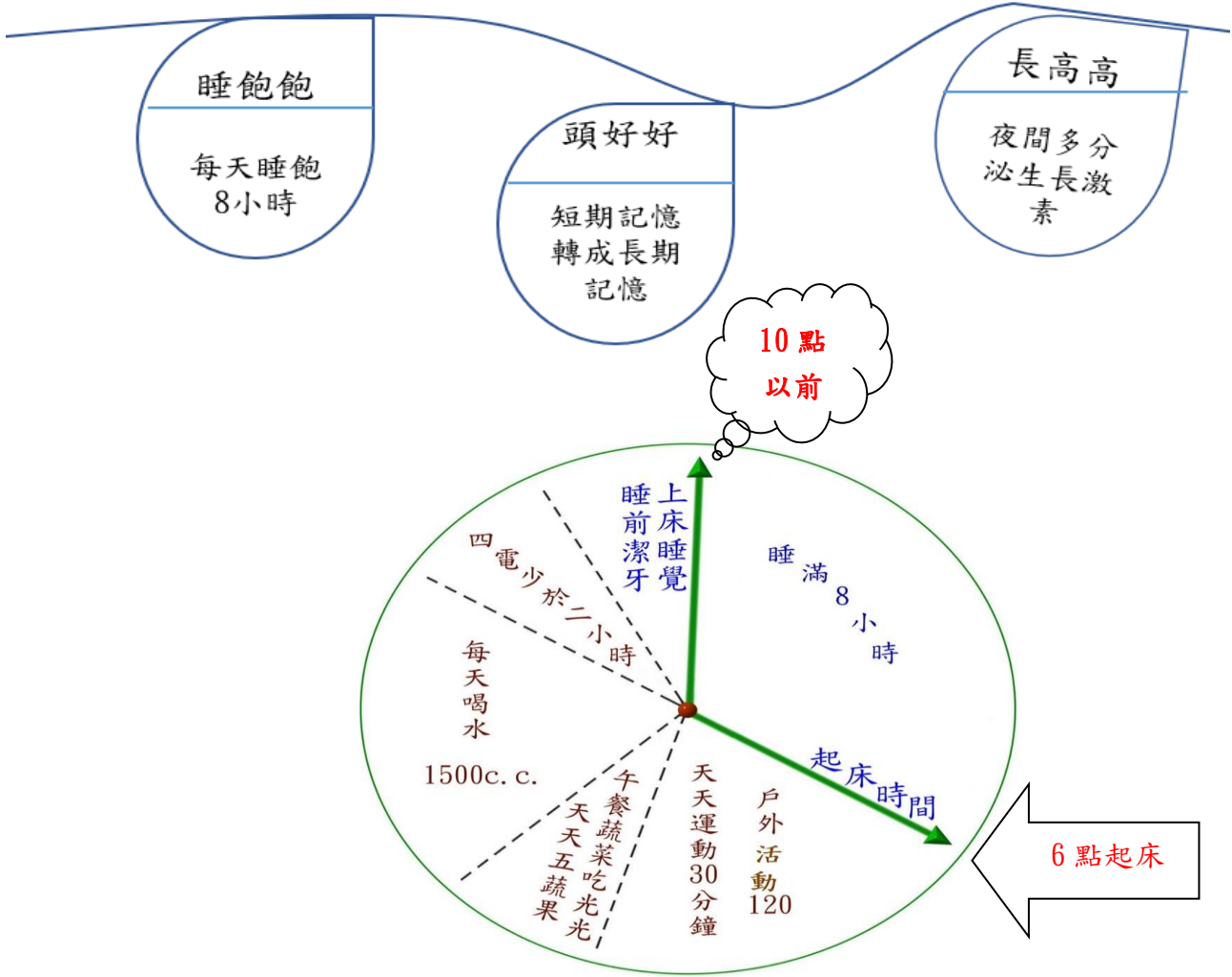
測量日期	111/12____	112/01____	112/02____
身高			
體重			
BMI			
體位			
集 5 點			



年紀	男性				女性			
	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥
9.0	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14.0	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	20.0	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22.0
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
11.5	15.0	15.0-21.0	21.0	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	16.0	16.0-22.2	22.2	24.8	16.0	16.0-22.2	22.2	24.6
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25.0	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

每天睡滿 8 小時

樂眠



每天睡滿 8 小時 112/01/09~01/13

星期	一	二	三	四	五
做到的情形					
<u>幾點睡覺</u>					
<u>睡滿 8 小時</u>	😊	😊	😊	😊	😊
<u>還沒做到</u>	😞	😞	😞	😞	😞

完成 4 個笑臉，集 5 點 _____

天天 **5 蔬果** 聰明吃 快樂動



我的餐盤聰明吃

每天早晚一杯奶
 每餐水果拳頭大
 菜比水果多一點
 飯跟蔬菜一樣多
 豆魚蛋肉一掌心
 堅果種子一茶匙

午餐蔬菜吃光光

多色蔬菜吃光光
 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
 早上 8:40 前 把早餐吃完

午餐蔬菜吃光光 111/12/26~12/30

星期	一	二	三	四	五
做到的情形					
<u>蔬菜名字</u>					
<u>每次做到</u>					
<u>還沒做到</u>					

完成 4 個笑臉，集 5 點 _____

午餐蔬菜吃光光 112/01/09~01/13

星期	一	二	三	四	五
做到的情形					
<u>蔬菜名字</u>					
<u>每次做到</u>					
<u>還沒做到</u>					

完成 4 個笑臉，集 5 點 _____

四電(手機平板電動電視)每天少於 2 小時

樂活

國內外研究顯示，每天戶外活動超過 120 分鐘(2 小時)，可以減緩兒童近視的發生和惡化，呼籲家長利用假日的時間，記得讓孩子的眼睛能到戶外放鬆遠眺，接觸自然光線，減少近距離用眼。您可以讓孩子坐在家門口，放鬆遠眺看看遠方的小鳥、蝴蝶或綠色植物，這對於眼睛是有幫助的。另外用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，中斷近距離用眼，也可以保護眼睛喔！

111/12/17 星期六	111/12/18 星期日
戶外活動 _____ 看見蝴蝶 _____ 隻 看見小鳥 _____ 隻	戶外活動 _____ 看見蝴蝶 _____ 隻 看見小鳥 _____ 隻
戶外活動是否達到 120 分鐘？ <input type="checkbox"/> 是(好棒~) <input type="checkbox"/> 否(加油！)	戶外活動是否達到 120 分鐘？ <input type="checkbox"/> 是(好棒~) <input type="checkbox"/> 否(加油！)
看書寫字玩電腦打電動 會每 30 分鐘休息 10 分鐘 <input type="checkbox"/> 是(好棒~) <input type="checkbox"/> 否(加油！)	看書寫字玩電腦打電動 會每 30 分鐘休息 10 分鐘 <input type="checkbox"/> 是(好棒~) <input type="checkbox"/> 否(加油！)
四電(手機平板電動電視) 每天 <u>少於 2 小時</u> <input type="checkbox"/> 是(好棒~) <input type="checkbox"/> 否(加油！)	四電(手機平板電動電視) 每天 <u>少於 2 小時</u> <input type="checkbox"/> 是(好棒~) <input type="checkbox"/> 否(加油！)
每天快樂做家事 30 分鐘喔 請寫下三件家事 _____ _____	每天快樂做家事 30 分鐘喔 請寫下三件家事 _____ _____
做到戶外活動 120 / 3010 眼安康 集 5 點 _____	做到戶外活動 120 / 3010 眼安康 集 5 點 _____

天天運動(活動) 30 分鐘 中等以上費力的運動

積極參與校園活動 健康幸福校園

樂動

下課 Follow Me 「快閃活動」集 5 點

日期	項目	集 5 點	日期	項目	集 5 點
111/11/24	50 公尺 折返跑			跳繩 200 下	
111/12/1	籃球場 跑二圈			抬腿跑 30 公尺	
111/12/8	跳繩 200 下			開合跳 2 分鐘	
111/12/15	抬腿跑 30 公尺			母雞下蛋 小雞撿蛋	
111/12/22	開合跳 2 分鐘			50 公尺 折返跑	
112/12/29	母雞下蛋 小雞撿蛋			籃球場 跑二圈	
112/1/5	50 公尺 折返跑			跳繩 200 下	
112/1/12	籃球場 跑二圈			抬腿跑 30 公尺	

喝足白開水 零含糖飲料

落實餐後潔牙、少喝含糖飲料是保護牙齒最重要的方法之一，請依照你做到的情形，著上顏色喔！以自己做到的情形紀錄和反思，沒有標準答案。

潔牙小叮嚀	
<div style="text-align: center;">  <p>貝氏刷牙法 小叮嚀</p> <p>① 先刷上排 → 再刷下排</p> <p>② 右邊開始、右邊結束</p> <p>③ 45度至60度，以兩顆為一組 每組刷上10次</p> </div>	<p>牙刷：要選擇軟毛、小頭才好刷，刷毛分岔了，就要立即更換。</p> <div style="text-align: center;">  <p>刷毛分岔</p> </div>

五正四樂
正向情緒
自我管理

不喝含糖飲料 111/12/05~12/11

星期 做到的情形	一	二	三	四	五	六	日
<u>每次做到</u>	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
<u>還沒做到</u>	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞

完成 5 個笑臉，集 5 點 _____

睡前潔牙 111/12/19~12/25

星期 做到的情形	一	二	三	四	五	六	日
<u>每次做到</u>	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
<u>還沒做到</u>	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞

完成 5 個笑臉，集 5 點 _____

苗栗縣溪洲國小 111 學年度五正四樂健康體位問卷調查 後測

親愛的同學您好：

此份問卷為「五正四樂健康體位議題」問卷，請您就實際感受作答。您填答的每一項答案有重要的貢獻，此問卷對於您個人填答的資料絕對不公開，並與學業成績無關，絕不會對您個人或學校造成影響，請您安心作答。

作答時，敬請您要誠實、仔細作答，並請不要漏寫，謝謝。

敬祝

年級：_____ 座號：_____

第一部份

填答說明：假設當您遇到下列情況時，你的把握程度有多少？請針對各題目選出最符合您實際狀況的選項，在相對應的欄位內打「✓」

題目	(1) 完全 沒把 握 0%	(2) 有少 許把 握 25%	(3) 有一 半把 握 50%	(4) 很有 把握 75%	(5) 完全 有把 握 100%
1. 當我緊張時，我會注意到自己的身體變化					
2. 處理問題時，我能保持冷靜					
3. 當我表現良好，我能感到自豪					
4. 當我在學校學到新事物時，我會感謝老師的教導					
5. 我會規畫時間完成作業					
6. 一旦制定了計畫，我就會堅持下去					
7. 當我閱讀或學習新東西時，我能全神貫注					
8. 我會嘗試新的事物，勇於接受挑戰					
9. 在上課時我不會吵鬧，打擾別人					
10. 如果親友遇到心理困擾(如：時常覺得悶悶不樂等)，我會鼓勵他/她尋求學校輔導老師等心理健康人員的協助					
11. 和別人說話時，我會等對方說完話再開口					
12. 我能和家人一起分擔家事，從事活動					

第一部份

填答說明：假設當您遇到下列情況時，你的把握程度有多少？請針對各題目選出最符合您實際狀況的選項，在相對應的欄位內打「✓」

題目	(1) 完全 沒把 握 0%	(2) 有少 許把 握 25%	(3) 有一 半把 握 50%	(4) 很有 把握 75%	(5) 完全 有把 握 100%
13. 我會主動爭取擔任班上幹部服務同學的機會					
14. 我能了解自己的人生目標，並朝著這個方向前進					
15. 我會為自己的決定負責					
16. 我能投入公益，為弱勢團體做出貢獻					
17. 我能知道自己的長處					
18. 我能提出解決問題的方法					
19. 我會從服務社會及幫助別人中獲得成就感					
20. 我會協助我的社區成為更美好的地方					

第二部份

健康體位知識(是非題)

	對	錯	不知道
4. 每天睡滿八小時，精神好、整體表現也會跟著好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 「天天5蔬果」是每天至少要吃3份蔬菜與2份水果，共5份的蔬菜水果	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 看電視、玩電動、打電腦、滑手機每天要少於2小時	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 每天要喝足多少白開水 1500cc 以上	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 果汁也是水分，所以可以取代白開水	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 蔥油餅、鹹酥雞、薯條、熱狗、含糖飲料、糕餅是高熱量的點心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 市面上販售的果菜汁可以取代一份蔬果量。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 男性腰圍大於 80 公分是罹患新陳代謝症候群的危險項目之一	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 過輕的人為了要增重，所以不用運動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第三部份 健康體位態度	非常 不同意	不同意	無意見	同意	非常 同意
1. 我覺得運動是生活的一部份	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我覺得運動增加我的自信心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 運動能讓我精神好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 每天睡滿 8 小時是很重要的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我覺得午餐吃一拳半的蔬菜不是一件困難的事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 看電視、玩電動、打電腦、滑手機每天要少於 2 小時，是很重要的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 多喝白開水有益身體健康	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我覺得維持運動的習慣是很重要的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第四部份 我在 上週 4C 使用行為	30 分鐘 以下	30 分鐘 至 1 小時	1 小時至 1.5 小時	1.5 小時 至 2 小時	2 小時 以上
1. 週一到週五之中眼睛注視 4C 螢幕(電腦、電視、手機、平板)累積的總時數，一共是	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 週六時，眼睛注視 4C 螢幕(電腦、電視、手機、平板)累積的總時數，一共是	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 週日時，眼睛注視 4C 螢幕(電腦、電視、手機、平板)累積的總時數，一共是	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 劇烈運動至少 20 分鐘(如：籃球、足球、跳繩、跳舞)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 休閒運動至少 30 分鐘(如：腳踏車、健身操)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 鍛鍊肌肉運動(如：仰臥起坐)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第五部份	沒有	1 至 2 次	3 至 4 次	5 至 6 次	每天
我在 上週 飲食習慣行為					
1. 每天至少吃 3 種蔬菜。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 每天至少吃 2 種水果。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 每天喝足夠的水，包括開水、湯等（至少 6~8 杯或 1500C.C 以上）。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 吃油炸類食物，如炸雞排、鹽酥雞等	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 吃西式速食，如漢堡、薯條、熱狗等	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 吃高油脂的零食，如洋芋片、可樂果。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 喝含糖飲料，如：珍珠奶茶、水果茶、汽水	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 喝奶類飲品，如：鮮奶、豆奶、優酪乳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第六部份	我認為 我只能 做到 10%以 下	我認為 我只能 做到 30%	我認為 我只能 做到 50%	我認為 我只能 做到 70%	我認為 我只能 做到 90%以 上
健康體位自我效能					
1. 我有把握每天睡滿 8 小時。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我有把握每天至少要吃 3 份蔬菜	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我有把握每天至少要吃 2 份水果	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我有把握每天眼睛注視 4C 螢幕(電腦、電視、手機、平板)累積的時間少於 2 小時	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我有把握做到每天運動 30 分鐘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我有把握每天喝到足夠的白開水(1500CC)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>