

跨議題身心健康活動之健康體位 結合校本策略推動

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



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(作決定)、
- 選擇健康飲食及可執行的規律運動 (WHO,2017)



融入正向心理健康之推動策略



106-111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



健康體位計畫執行策略

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

(30c.c.x體重)

- 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

健康體位
計畫策略

持續推動
健康體位
85110

➔ 建構健康促進
支持性環境

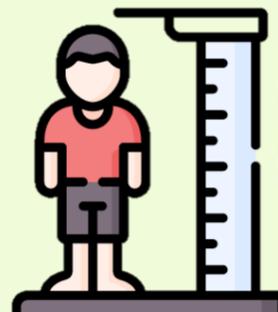
生活技能融入
健康體位教材模組

建構生活
技能



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。



健康體位教育之

五大核心能力

高纖

運動

睡飽

少坐

喝水

維持良好體位全目標
(保我健康有活力)

8

睡滿8小時



5

天天五蔬果

吃足一碗半
的蔬菜



1

3C小於1

戶外活動
取代久坐



1

天天運動1小時



0

喝足白開水

拒絕含糖飲料
30c.c.× 體重



臺灣健康促進學校

Health Promoting School

最新消息 ▾

HPS輔導計畫 ▾

資源專區 ▾

視力保健 ▾

口腔保健 ▾

健康體位 ▾

全

首頁 > 健康議題 > 健康體位 > 增能教材

健康體位

主頁

計畫簡介

指標及測量工具

增能教材

教學教材

績優推動案例

線上課程

衛教資源

增能教材

搜尋

學制

search..

2022/12/06

85110海報

2021/03/24

小學-生活技能我最行學生護照手冊

2021/03/15

小學-生活技能我最行活動方案



臺灣健康促進學校

Health Promoting School

最新消息 ▾ HPS輔導計畫 ▾ 資源專區 ▾ 視力保健 ▾ 口腔保健 ▾ **健康體位 ▾** 全民健保 ▾ 正確用藥

健康體位

主頁

計畫簡介

指標及測量工具 ▶

增能教材

首頁 > 健康議題 > 健康體位 > 指標及測量工具

指標及測量工具



2022/12/06

106學年度必選及自選議題之學校健康成效指標

2018/08/01

106學年度必選及自選議題之學生健康成效指標(新)

2018/11/22

生活技能融入健康體位教學教材模組-國小問卷(含架構)_107



(一) 「8」5110

● 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」5110

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」 5110

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」 110

健康體位教育之五大核心能力

天天 5 蔬果

五蔬果
全穀雜糧



油切低脂
少油炸
少糕餅點心



均衡吃、喝足白開水
0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(炸排骨改燻排骨、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

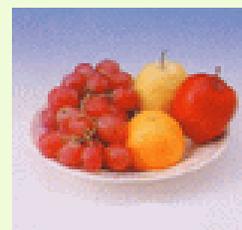


纖維可分為兩類

★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**發酵轉變成短鍵的脂肪酸**，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。」



(二) 8 「5」 110

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



修改自：2018 衛生福利部 國民健康署 新聞稿附件
<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-41108-1.html>

(二) 8「5」110

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

每天要有一碗半的菜量

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

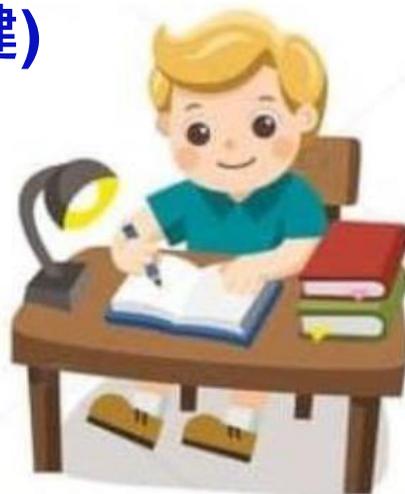
督促學生下課離開座位、走出教室，望遠、休息、伸展

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) 851 「1」 0

健康體位教育之五大核心能力

天天運動



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 戶外遠視伸展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



😊 😞 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 1小時



(四) 852 「1」 0

戶外活動120
(視力保健)

1 天天運動 60 分鐘

<p>運動三三三 疾病刪刪刪 一次持續30分鐘</p> <p>慢跑強度，心跳沒輕鬆說話 會喘強度運動</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
---	---	--

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

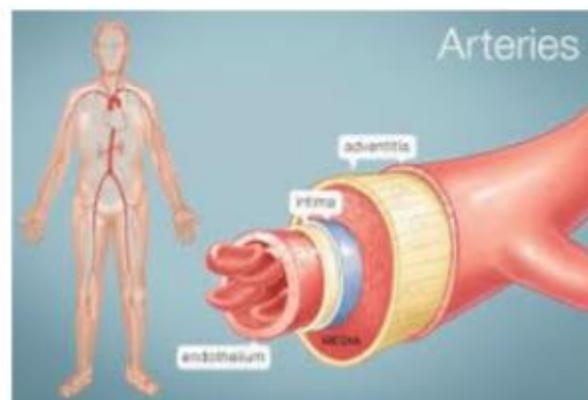
快樂動會聰明

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



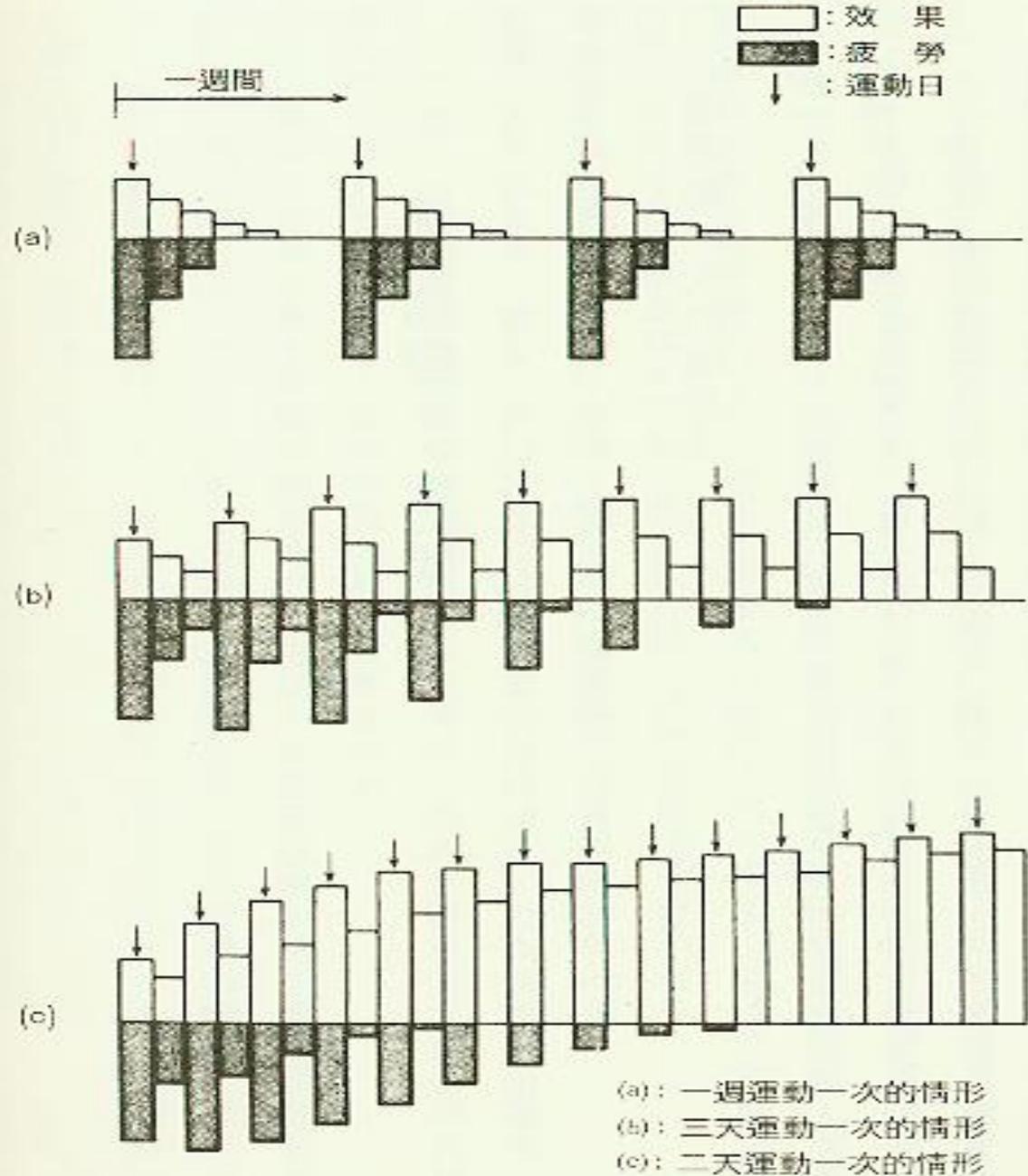
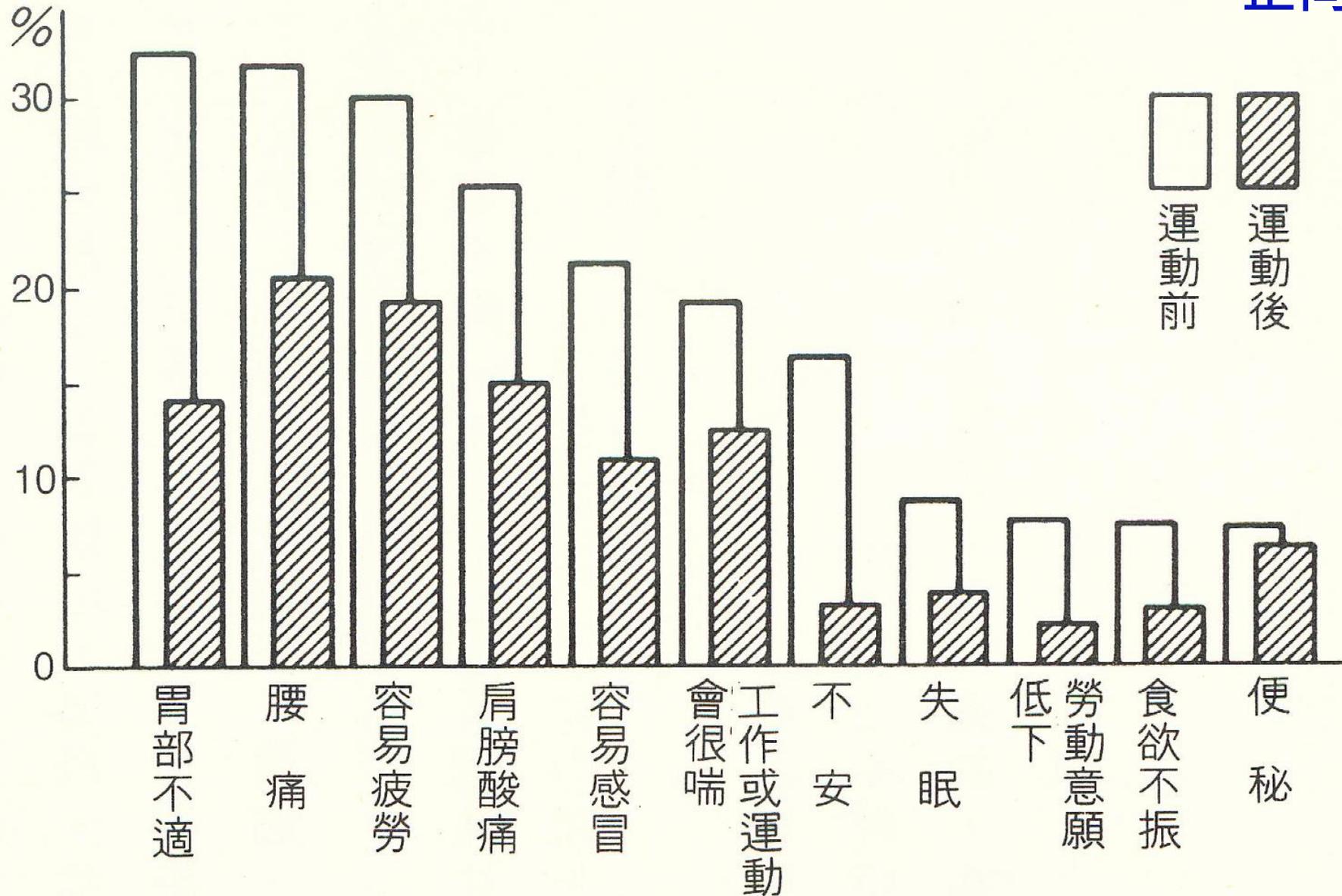


圖39 運動頻率不同的效果與疲勞的關係



運動自覺效果

正向心理

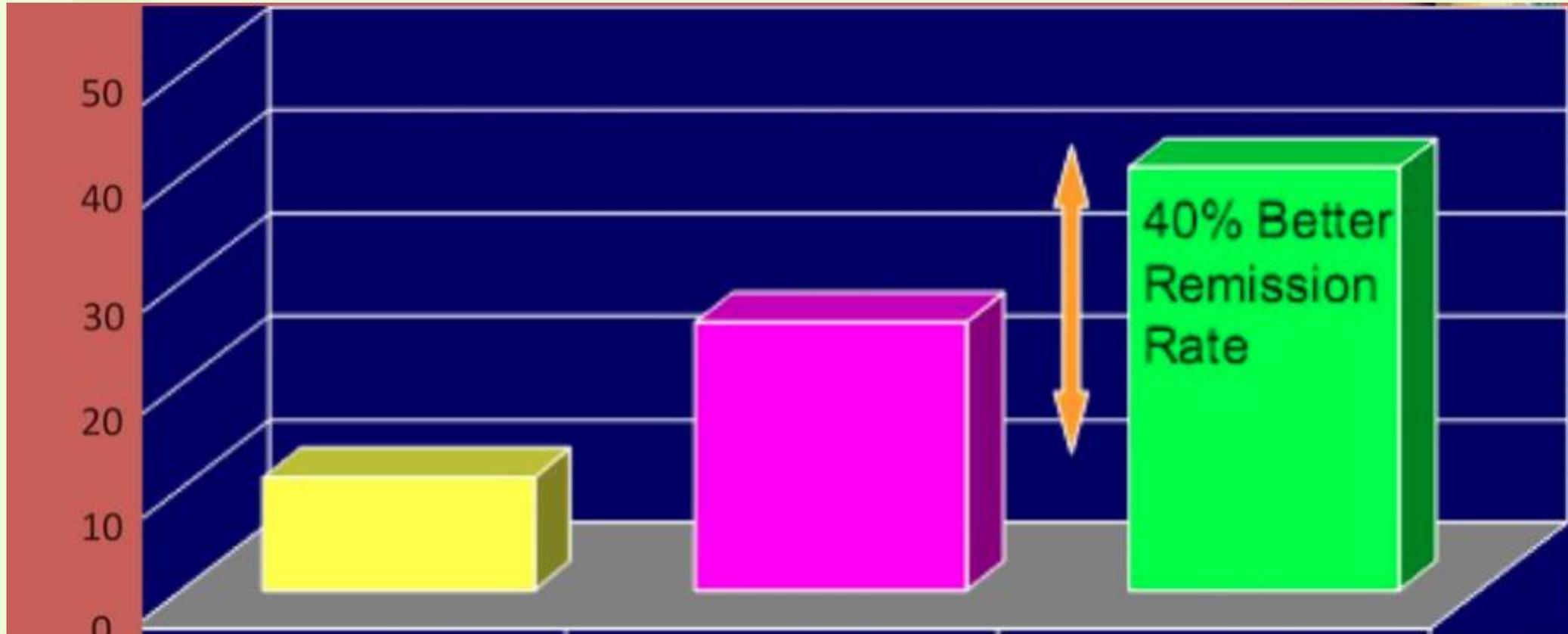


運動就跟臨床上其他對憂鬱症的治療一樣好

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



控制組

80分鐘/星期

180分鐘/星期

快走的量



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) 851 「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) 851 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

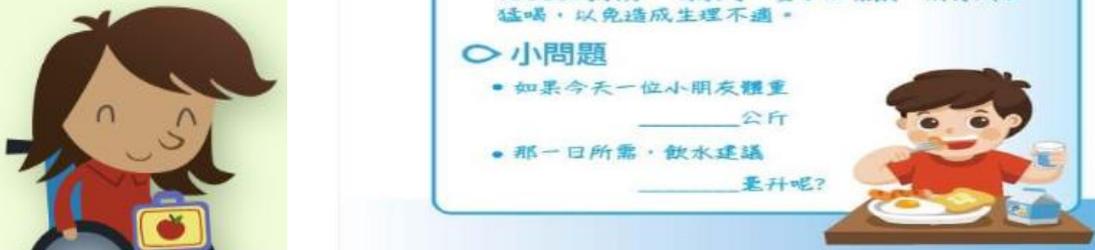
- 教室人人有水杯
- 外出人人帶水壺
- 校園內有足夠的通溫白開水
- 午餐晚餐不提供含糖飲料
- 不以含糖飲料獎勵學生
- 學校福利社不販售含糖飲品

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。

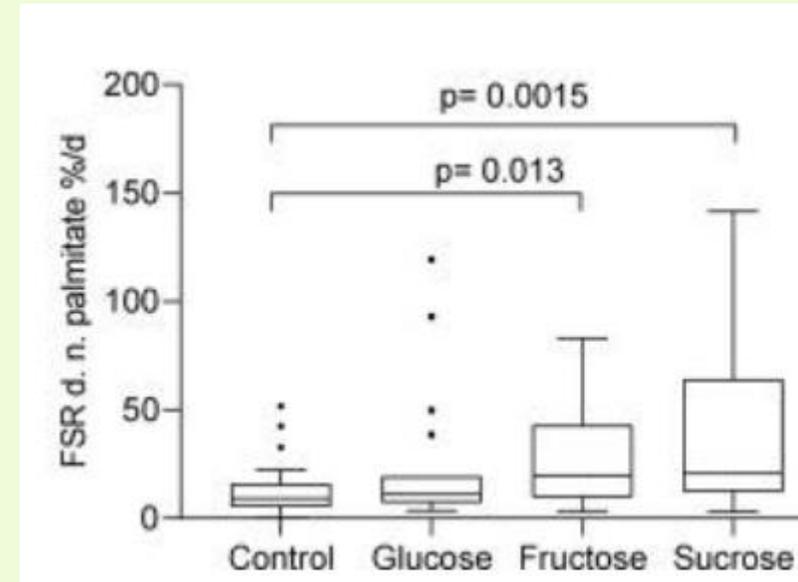
小問題

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，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) 851 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)

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	裸視視力不良率	29.27%	國小42.14%	國小45.44%	<input checked="" type="checkbox"/> 符合全國指標以下 <input type="checkbox"/> 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%	<input checked="" type="checkbox"/> 符合全國指標以上 <input type="checkbox"/> 低於全國指標尚需努力
口腔健	學生初檢齲齒率 <一年級>	1年級66.67%	國小	國小	<input checked="" type="checkbox"/> 4年級符合全國指標以下 <input checked="" type="checkbox"/> 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%	1年級51.65% 4年級43.4%	1年級44.17% 4年級38.71%	
	學生齲齒矯治率 <四年級>	3年級28.51% 全校41.67%	國小	國小	<input checked="" type="checkbox"/> 符合全國指標以上 <input type="checkbox"/> 低於全國指標尚需努力
		1年級100%	1年級97.54%	1年級87.81%	
2年級100% 5年級100%		4年級95.57%	4年級85.4%		
健康位	學生體位過輕率	4.88%	國小8.16%	國小8.25%	<input checked="" type="checkbox"/> 符合全國指標以下 <input type="checkbox"/> 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%	<input type="checkbox"/> 符合全國指標以下 <input checked="" type="checkbox"/> 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%	<input type="checkbox"/> 符合全國指標以上 <input checked="" type="checkbox"/> 低於全國指標尚需努力



啟用 Windows
移至 [設定] 以

本校105至109學年度學生體位評等統計表

**國民小學學生體位四分類之比例統計表(%)

學年度	本校過輕	全國過輕	本校適中	全國適中	本校過重及肥胖	全國過重及肥胖
105	10.08%	7.88%	66.96%	63.90%	22.95%	28.21%
106	9.98%	8.16%	67.25%	64.11%	22.76%	27.73%
107	9.86%	7.87%	68.06%	64.72%	22.08%	27.63%
108	9.61%	8.01%	68.58%	64.72%	21.81%	27.27%
109	10.49%	8.86%	69.42%	65.55%	20.10%	25.59%



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

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



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



結合正向心理與視力保健

衛生政策	五正四樂	視力保健
每年新生入學禮物贈送跳繩。	樂動	戶外活動120
成立「學校衛生暨健康促進」委員會,定期召開會議,「上下齊力」,同心完成校內溝通協調,凝聚全校親、師、生重視健康體位的力量與共識。	正向關係—溝通協商	視力保健
邀請營養師(衛生所專家)加入午餐供應委員會,精選營養午餐供餐廠商,把關兼顧「質」與「量」的膳食,為學生提供健康營養午餐	樂食	
學生朝會宣導多吃蔬果、多喝水、多運動的觀念,由學生進行分享及宣導內容。加強「天天五蔬果是指三拳頭大小的蔬菜、兩拳頭大小的水果」、「每天至少需要60分鐘的活動與運動時間」、「每天需要的飲水量為30cc乘以體重」	樂動、樂食	



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

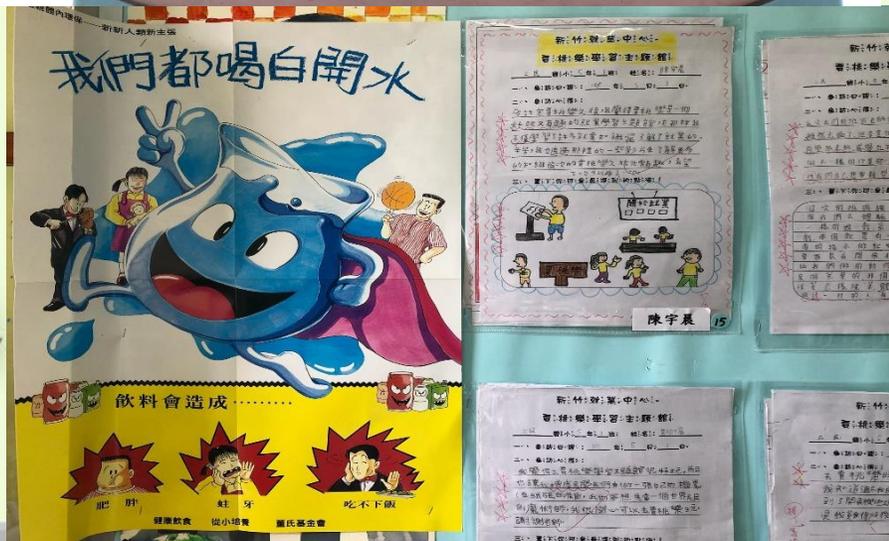


LOGO



(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



結合正向心理與視力保健

物質環境	五正四樂	視力保健
學校自印刷製天天五蔬果墊板	樂食	
製作宣導海報、標語,提醒師生 85110、喝水方法、健康營養早餐的選擇。	樂食、樂動、樂眠	
提供足夠的運動及體適能測量器材,如:跳繩、呼拉圈、飛盤、毽子等供課間學生使用。	樂動	
獎勵教師運動,提供運動服。	樂動	
每班分配籃球、皮球並放置教室內以達取用運動器材的方便性,增加學生運動意願。	樂動	戶外活動 120
配合學童年級及興趣,在晨光運動時間時安排適當的活動空間,並給予適合的體育器材。	樂動、樂活	
設置學校室內運動空間,提供學生課餘時間從事室內足球、桌球、飛輪、划船機等休閒運動選擇。	樂動	



一.學校社會環境

(校長入班共餐，鼓勵午餐青菜吃光光提供**支持力量**)

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。

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，建立氛圍)

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000、000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：噢？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



結合正向心理與視力保健

社會環境	五正四樂	視力保健
健康的雜糧麵包、低糖豆漿當兒童節禮物。	樂食	
於學生朝會由學生主持營養教育相關宣導。	樂食	
營造學生友善的運動氛圍,教師陪同學生一起運動、週會晨跑、跳健康操、課間活動。	樂動	戶外活動 120
辦理教職員工健康體位管理活動,獎勵教師一起進行健康體位管理。	樂動	
設置健康英雄榜及健康班級榜,透過公開鼓勵的方式,提升並維持參與學生的動機。	正向參與— 快樂學習	
校長定期與學生共進午餐,宣導健康飲食觀念,提供支持力量。	樂食	



健康**教學**與活動

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；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。



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 9 項目

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

培養終身學習者



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?

小明一天的
生活(以學
生為中心)

學生生活情境了解學生實際生活，引導學生覺察與啟發學習動機(形成)及推動相關活動

小明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

假
麼?



都吃
完?喝
甚麼?





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

推動營養早餐
(營養教育與社
區結盟)

活,引
成)及

推動中餐蔬菜
吃光光



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





請檢視上週午餐蔬菜攝取紀錄

「午餐蔬菜吃光光」自主檢核表

檢核標準	依每日午餐蔬菜攝取狀況勾選符合的選項			
日期	全部吃完	吃完1/2	吃完1/3	完全沒吃
月 日 星期				
月 日 星期				
月 日 星期				
月 日 星期				
月 日 星期				





營養午餐~健康飲食原則

蔬菜多多纖維高

豆魚肉蛋剛剛好



每天早晚一杯奶



全穀根莖不可少



為什麼要多吃蔬菜？

蔬菜對人體有什麼幫助呢？



預防便秘

預防肥胖



預防
動脈硬化

減少罹癌
風險

降低
膽固醇



每一株蔬菜都是在農夫細心栽培下慢慢長大…(食農教育)





今天的午餐蔬菜是我不喜歡的青江菜，怎麼辦？



青菜咬起來好費力，我不喜歡吃...

分組討論

1. 要做的決定是什麼...	面對今天營養午餐的蔬菜，你的決定是什麼呢？		
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. 這個決定缺點有哪些...			
5. 做出決定	● 討論之後決定的選擇是：		
6. 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？		

學習
作決定





午餐蔬菜吃光光-自我監督管理

請再持續記錄一週午餐蔬菜攝取情形

「午餐蔬菜吃光光」自主檢核表

學習
自我管理

檢核標準	依每日午餐蔬菜攝取狀況勾選符合的選項			
日期	全部吃完	吃完1/2	吃完1/3	完全沒吃
月 日 星期				
月 日 星期				
月 日 星期				
月 日 星期				
月 日 星期				





早餐餐點較無法攝取蔬菜，故午餐、晚餐的蔬菜
攝取很重要，各攝取1.5份才能達一天建議量。



從學校延
伸至家庭

20公分

18公分

午餐、晚餐宜攝取1.5份的熟食蔬菜



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

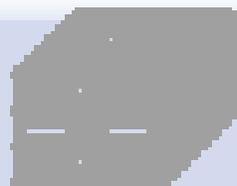
2020/09/26

2019/03/20

2019/03/13

 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



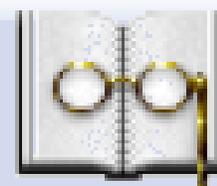
加入



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



健康教學與活動

- 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



- 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



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



結合正向心理與視力保健

教學與活動	五正四樂	視力保健
<p>規劃「健康體位結合正向心理健康融入生活技能素養導向課程」之學校總體課程計畫,健康生活技能融入健康體位與正向心理健康教學及跨領域教學。</p>	<p>正向情緒—自我覺察 正向參與— 目標設定、做決定 正向成就— 問題解決、自我監督與管理</p>	
<p>雙語健康餐盤宣導:結合國際教育認識六大類食物與健康餐盤。</p>	<p>樂食</p>	
<p>樂學動吃集集樂:85110 生活紀錄,個人集點及團體獎勵(走路上學、運動活動時間等)。</p>	<p>正向參與—自我管理 樂動、樂食、樂眠、樂活</p>	<p>戶外活動 120</p>
<p>辦理運動競賽 (健走活動、路跑競賽、跳繩比賽、運動會等)</p>	<p>樂動</p>	
<p>「動滋!動吃!」健康餐盤創意料理比賽:分組討論、聰明抉擇,健康餐盤實物設計競賽。</p>	<p>正向參與—快樂學習 樂食</p>	
<p>寒假學習單~寒假 85110 自我檢核,親子共學檢視健康生活行為,老師用通訊軟體叮嚀督促寒假持續養成良好健康習慣。</p>	<p>正向參與—自我管理 正向關係—經營關係 樂動、樂食、樂眠、樂活</p>	<p>戶外活動 120、3C<1</p>



結合正向心理與視力保健

教學與活動	五正四樂	視力保健	口腔保健
增設多元 運動性社團 鼓勵學生多參加。	樂動	戶外活動120	
舉辦營養講座,提升學童多吃蔬食的健康意識。 加強「天天五蔬果是指三拳頭大小的蔬菜、兩拳頭大小的水果」、「每天至少需要60分鐘的活動與運動時間」、「每天需要的飲水量為30cc乘以體重」	樂食、樂動		
邀請農會講師到校進行食安及健康飲食 親子課程 ,教導學生和家長如何透過選擇健康食材、烹煮方式等,進而檢視自身的飲食內容,落實做中學。	樂食		
除了教室課程教學外,鼓勵各班增加至 戶外課程教學 ,提升學生的運動量。	樂動	戶外活動120	
實施校本課程,舉辦山野教育課程、 戶外探索課程 等,藉由活動型塑孩子正確的價值觀及態度。	正向參與—快樂學習 正向意義—價值判斷	戶外活動120	
推動在校 不喝含糖飲料 不吃零食,落實喝足白開水的策略	樂食		兩餐間不喝含糖飲料



結合正向心理與視力保健

教學與活動	五正四樂	視力保健
健康促進月，辦理青菜完食活動,鼓勵學生多吃青菜。	樂食	
環境教育月，推行健走節能減碳。	樂動	戶外活動 120
舉辦 全校健康促進活動 -親山教育活動,透過體驗學習,培養學生戶外活動體能及校本關鍵素養力,健康Melody樂活運動「SH150」中的自主學習力、團隊合作力及自我肯定力,促進學生健康並培養素養能力。	正向情緒—欣賞自己 正向參與—快樂學習 樂動	戶外活動 120
為了提高學生養成對蔬果攝取的習慣，落實天天五蔬果的概念，規劃一系列食用 蔬果為主題 之各項宣導結合手作DIY蔬果小物 活動 ，讓小物隨身帶著走，延伸課後宣傳力。	正向參與—快樂學習 樂食	
搭配宣導主題手作活動結合營養新訊 校園小記者 ，主動發掘校園健康人、事物，及蒐集健康實事、健康正確訊息。	正向參與—快樂學習	
蔬果 環保背袋、時鐘或杯墊DIY活動 :以天天五蔬果意象，讓學生親自創作蔬果圖像拼貼於環保杯袋，將廢棄光碟片回收再利用或環保杯墊創作，親自體驗DIY的樂趣，更可達到寓教於樂的功能，激發學習的興趣及正確推廣健康宣言的能力。	正向參與—快樂學習	



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



優質早餐、健康滿點

早餐是一天活力的來源！
豐盛的早餐應涵蓋醣類、蛋白質與脂肪的攝取。
深坑國小與社區  聯手打造「優質早餐組合」，
提供學童安全、營養、健康的早餐選擇！

健康成長餐

提供330~385大卡 (2份主食、1.5份蛋白質)

青春活力餐

提供415~420大卡 (3份主食、2份蛋白質)



飯糰組

三明治組

麵包組

深坑國小輔導  平埔門市 共同合作

社區關係

1. 超商飯糰類、三明治類、麵包類、飲料類、四大類產品營養分析。
2. 依據「學童飲食原則」搭配出適合學童的早餐組合。
3. 辦理「均衡飲食」、「營養標示的認識」、「優質早餐搭配技巧」活動。



台北縣深坑國小推動健康飲食-結合當地早餐店

深坑社區
優質早餐商店

美佳早餐店



7~9 歲的【健康成長餐】

- 1、三明治（吐司+蛋+蔬菜+火腿或肉鬆） + 牛奶
- 2、漢堡（漢堡肉+蔬菜） + 鮮奶茶（牛奶加紅茶）
- 3、玉米蛋餅 + 鮮奶茶（牛奶加紅茶）
- 4、蘿蔔糕（2塊）煎蛋 + 豆漿
- 5、起司蛋餅 + 五穀漿
- 6、鮭魚蛋餅 + 果汁

10~12 歲的【青春活力餐】

- 1、三明治（吐司+蛋+玉米+火腿或起司或肉鬆或培根） + 牛奶
- 2、漢堡（漢堡肉+蔬菜+玉米、無沙拉） + 牛奶
- 3、蘿蔔糕（2塊） + 原味蛋餅 + 豆漿
- 4、起司蛋餅 + 鮮奶茶（牛奶加紅茶）
- 5、鮭魚蛋餅 + 五穀漿 或 米漿

深坑國小與社區優質早餐店的結盟（社區便利商店友好同盟條約）





學校鄰近社區優質早餐與7-11的結盟



結合正向心理與視力保健

社區連結	五正四樂	視力保健
與社區早餐店、7-11 推動 健康營養早餐 菜單。	樂食	
至 社區安親班 、課後班宣導不提供甜食、含糖飲料獎勵學生,並 簽署 同意書。	正向關係—溝通協商 樂食	
辦理鄰近社區 四個 國中小兒童節 闖關活動 進行健促議題闖關活動。	正向參與—快樂學習	
與鄰近 運動中心 合作,辦理暑期游泳育樂營。	正向參與—快樂學習 樂動	戶外活動120
開放校園 鼓勵家長利用課後或假日帶學童來學校運動,也能供社區民眾運動休閒。	樂動	
就愛「賴」(LINE)著你:導師透過聯絡本、班群、fb 和家長建立良好關係,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	
利用 校慶 暨社區運動會、社區路跑,宣導健康體位保健觀念。宣導相關健康知識,營造親子運動樂趣與健康飲食,提升家長的健康知能、態度及行為,讓家長成為主動支持學生健康的夥伴。	正向關係—經營關係 樂動	戶外活動120



結合正向心理與視力保健

社區連結	五正四樂	視力保健
與社區利用 校慶 暨社區運動會、社區路跑,宣導健康體位保健觀念。宣導相關健康知識,營造親子運動樂趣與健康飲食,提升家長的健康知能、態度及行為,讓家長成為主動支持學生健康的夥伴。	正向關係—經營關係 樂動	戶外活動120
結合社區醫療診所及學區內超商、便利商店、安親班、補習班 合作結盟 成 友善安全商家 進行策略聯盟共享社區資源,凝聚共識,合作促進學生健康。	正向關係—溝通協商	
設計 健康護照 ,協助 家長 瞭解學校健康政策及學生執行狀況。	正向關係—溝通協商	



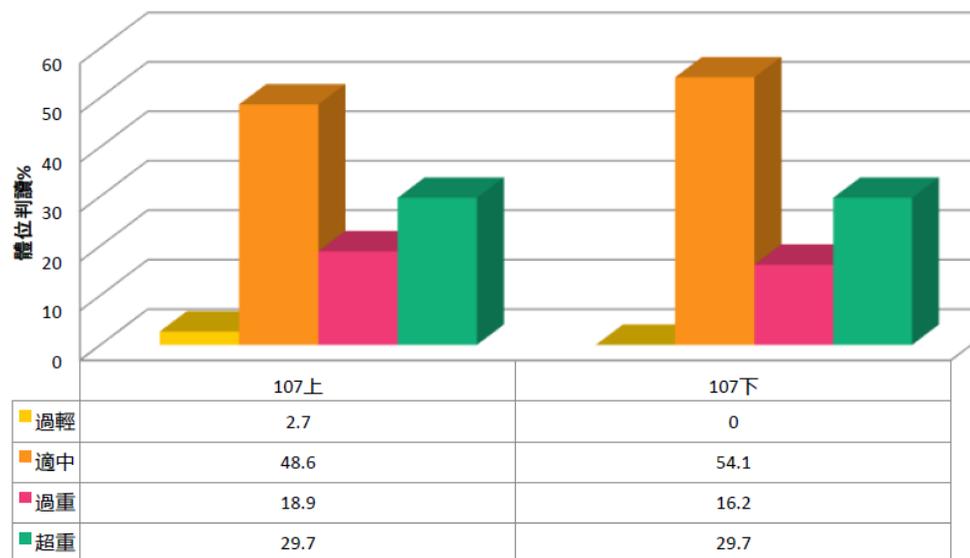
健康服務

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學年度體位統計圖(%)



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%



結合正向心理

健康服務	五正四樂	視力保健
健康中心主動提供體位不良學生的健康諮詢服務。針對體位不良的學童進行個人檔案管理,加強其飲食及健康體能訓練。	樂食、樂動	
致電家長關懷體位不良學生的居家飲食、運動情形。	樂食、樂動	
針對健康體位不良學生個別給予指導衛教(例如:如何做到均衡的營養攝取、增進運動量等)。	樂食、樂動	



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！

