

# 臺南市立新東國民中學生健康體位控制班實施計劃

## 壹、依據：

本校 111 學年度健康促進學校計畫書辦理。

## 貳、緣起：

近年來由於社會的富足，國人的飲食不僅豐盛且漸趨向歐美化，動物性食物增加，熱量攝取增加，這種「吃得多」加上「動得少」的生活型態，使得國人罹患肥胖的情形漸趨普遍，以國民中小學學生而言，依據調查顯示有肥胖傾向者約占十五至二十%。

在社會文化過度的拒胖求瘦和媒體的競相報導下，也帶來民眾對體型、體重的不滿意，進而採取不健康的減重方式，事實上，體重過重與過輕皆會帶來身心健康的危害。如肥胖易造成高血脂、高血壓、血糖異常、體能衰退、新陳代謝疾病等生理現象及心理、社會的障礙，而肥胖學生如在青少年階段未能做好體重控制，日後更易導致糖尿病、中風、心肌梗塞等疾病之發生。

因而，為培養學生正確的體型意識，輔導學生適當實施體重控制，實踐健康生活，並早期預防疾病發生，增進學生身心健康，實施學生體重控制。

## 參、目標

### (一) 全校性：

- 一、認識肥胖對健康的影響，及維持正常體重的重要性。
- 二、認識正確的飲食和身體活動的習慣。
- 三、對於參與健康體位的學生給予多多支持與鼓勵。

### (二) 體重控制班

- 一、學生了解「肥胖」的定義及對身心健康的危害。
- 二、建立正確的營養知識、飲食習慣和運動方法，並將其生活化以控制體重。
- 三、鼓勵家長配合輔導，協助學生從事行為改變，以達體重控制之效。
- 四、進行飲食、運動課程，輔導學生適當實施體重控制，實踐健康生活。

## 肆、實施時間

111 學年第二學期期間 (4 月~5 月)

## 伍、實施對象

本校 一、二年級學生，預計招收 20-30 人

(由 BMI > 29 之學生中徵選有意願且無心臟病、氣喘、肝病、腎臟病等經家長/學生同意書者。)

## 陸、成立工作小組

	姓名	職稱	工作項目
主任委員	陳琳琳	校長	綜理本計劃，主持工作小組會議。
委員	涂家誠	學務主任	協助主任委員辦理相關事宜，規劃、協調各委員之間負 工作。
委員	沈璋傑	總務主任	負責本計劃器材供應、場地佈置。
委員	邱詩娟	輔導主任	體控班學童情緒處理、持續進行行為改變計劃
委員	陳錦綿 羅文婕	衛生組長 活動組長	負責規劃本計劃之擬定及聯絡事宜、協調班級衛教課程 藝文活動、學童運動指導。
委員	林淑怡	護理師	1. 負責本計劃之營養指導、飲食衛教、學生體位測量、 蹤、討論。 2. 全校教職員工生健康體位衛生教育宣導。
委員	健體教師	衛生組長 體育老師	1. 藉由健康與體育課程加強宣導 2. 協助全校教職員工生健康體位衛生教育宣導。
委員	林淑怡	護理師	1. 專題演講 2. 健康體位班：(1) 飲食卡路里換算 (2) 營養課程之飲食指導 3. 提供家長暨學生飲食指導宣傳單張 4. 協助健康體位班相關事宜。

## 柒、實施內容

實施項目	工作要點	負責單位
一、擬定實施計劃	1. 收集健康體位相關資料 2. 提出健康體位實施計畫暨經費概算表	活動組
二、組成校內體重控制工作小組	主持人：校長 召集人：學務主任	學務處
三、辦理體重控制教育活動	邀請學生參與健康飲食等相關活動。	健康中心
四、辦理學生身體測量確定體重控制個案	1. 學生身高、體重測量 2. 全校學生依「身體質量指數」(即 BMI) 判定，優先選擇 BMI 大於 28 的學生，以不超過 20 人為原則	健康中心
五、辦理個案之家長意願調查及疾病史	依「家長意願調查及學生疾病史」調查表，進行調查	健康中心
六、實施事前運動與飲食現況調查	依「飲食狀況評量表」、「身體活動狀況評量表」、「體適能評量表」，建立體控班學生前測資料。	衛生組 健康中心
七、實際推行體重控制活動	健康體位班： 每週 3 次飲食運動指導，為期一個月時間 (包括快走、健身操、核心肌群等)。	護理師
八、辦理家長宣導活動	衛教宣導單張，與體控班學生家長聯繫	活動組 健康中心
九、實施第二次運動與飲食調查	分發「飲食狀況評量表」、「身體活動狀況評量表」、「體適能評量表」，建立體控班學生後測資料	活動組 健康中心
十、成效評值	1. 依學生體能狀況體重變化(BMI)及各組書面資料進行成效評值。 2. 召開工作檢討會 3. 呈報成果	工作小組

玖、本辦法經校長核准後實施，修正時亦同。

護理師林淑怡  
112.3.29

教師兼衛生組長陳錦綿

教師兼學務主任涂家誠

臺南市立新東國民中學校長陳琳琳

# 臺南市立新東國中 111 學年度



## 健康體位班

(112 年 04 月 08 日 ~ 112 年 04 月 30 日)

製表人：

護理師林淑怡

衛生組長：

教師兼衛生組長 陳錦綿

學務主任：

教師兼學務主任 涂家誠

校長：

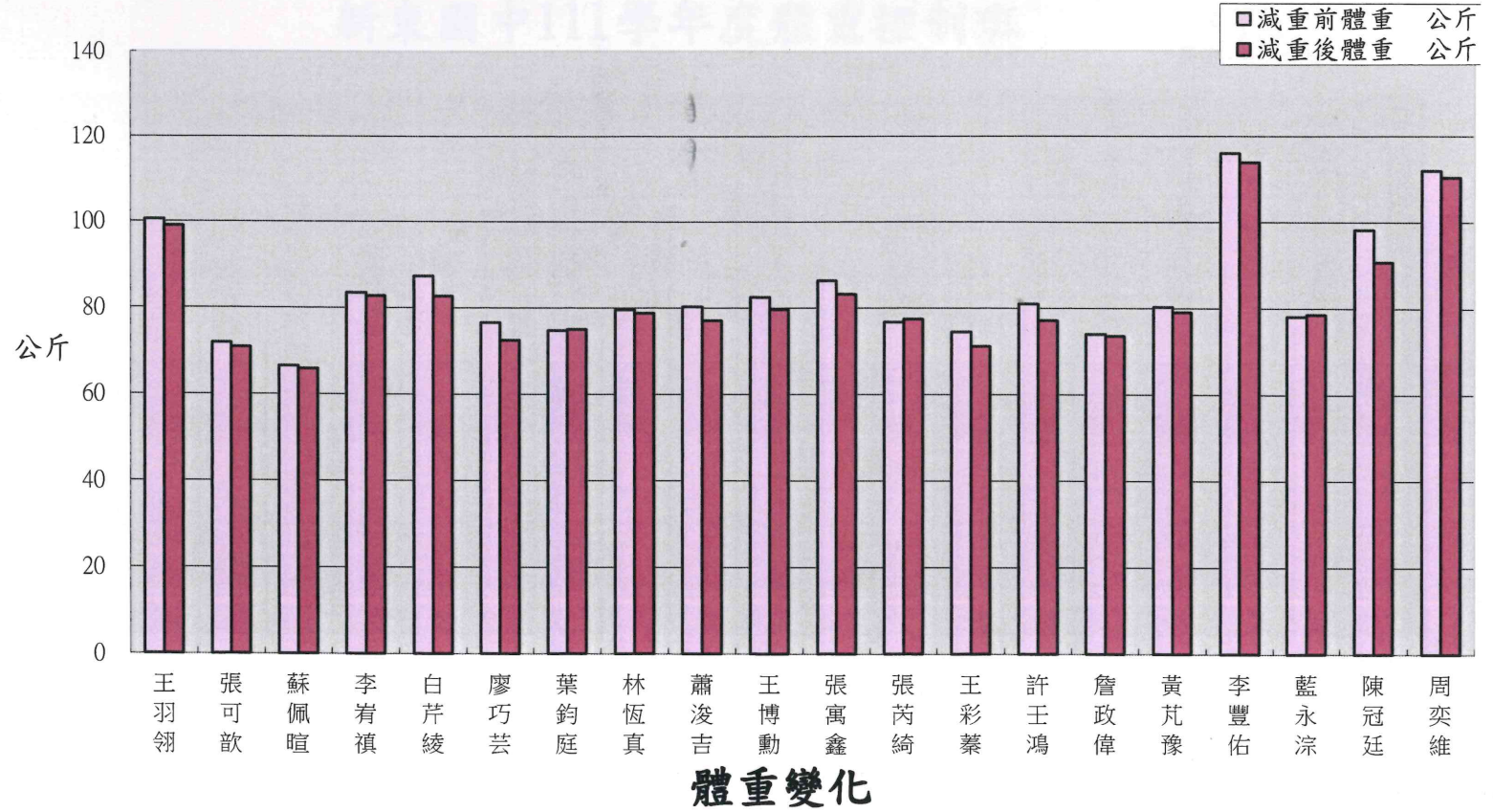
臺南市立新東國民中學校長 陳琳琳

新東國中111學年度健康體位班學員基本資料(前/檢測日期112年04月08日 後/檢測日期112年04月30日)

編號	班級	座號	姓名	身高 (公尺)	體重 (公斤)	前	後	差異	前	後	前	後	差異	前			後		
						體重 (公斤)	體重 (公斤)		超重 (%)	超重 (%)	BMI 18-24	BMI 18-24		腰圍 (公分)	臀圍 (公分)	腰臀比 80%	腰圍 (公分)	臀圍 (公分)	腰臀比 80%
1	101	1	王	1.66	61.1	100.5	99.0	-1.5	-64.6	-38.0	36.2	30.0	-6.2	112.0	114	98.2	109	113	96.5
2	102	19	張	1.59	56.4	71.9	70.9	-1.0	-27.5	-14.5	27.9	30.9	3.0	94.0	103	91.3	86	100	86.0
3	102	29	蘇	1.47	47.7	66.5	65.9	-0.6	-39.6	-18.3	30.5	33.5	3.0	81.0	100	81.0	79	112	70.5
4	103	17	李	1.62	83.5	83.5	82.8	-0.7	0.0	0.7	27.0	27.0	0.0	93.0	112	83.0	92	110	83.6
5	106	17	白	1.61	57.4	87.3	82.7	-4.6	-52.0	-25.3	31.7	28.6	-3.1	92.0	106	86.8	90	106	84.9
6	107	26	廖	1.56	53.3	76.6	75.7	-0.9	-43.7	-22.4	28.4	28.4	0.0	87.0	102	85.3	88	85	103.5
7	108	9	葉	1.6	56.9	74.8	74.8	0.0	-31.5	-17.9	28.8	29.7	0.9	93.0	103	90.3	91	100	91.0
8	108	19	林	1.6	56.6	79.6	78.8	-0.8	-40.6	-22.2	28.5	28.5	0.0	85.0	119	71.4	0	0	#DIV/0!
9	100	11	蕭	1.64	59.2	80.3	77.1	-3.2	-35.6	-17.9	28.7	38.2	9.5	92.0	106	86.8	86	102	84.3
10	201	2	王	1.59	56.7	82.5	79.7	-2.8	-45.5	-23.0	31.6	30.4	-1.2	95.0	97	97.9	96	100	96.0
11	201	22	張	1.59	55.9	86.3	83.2	-3.1	-54.4	-27.3	33.2	27.3	-5.9	89.0	110	80.9	93	110	84.5
12	202	25	張	1.61	63.7	76.8	77.5	0.7	-20.5	-13.8	28.8	28.8	0.0	86.0	99	86.9	0	0	#DIV/0!
13	205	18	王	1.55	53.3	74.5	71.2	-3.3	-39.8	-17.9	29.3	28.2	-1.1	88.0	108	81.5	86	107	80.4
14	206	11	許	1.64	58.8	81.0	77.2	-3.8	-37.8	-18.4	28.1	29.7	1.6	86.0	101	85.1	88	100	88.0
15	207	16	詹	1.58	55.8	74.0	73.6	-0.4	-32.6	-17.8	29.4	29.4	0.0	87.0	101	86.1	0	0	#DIV/0!
16	208	23	黃	1.62	57.6	80.3	79.1	-1.2	-39.4	-21.5	29.7	30.2	0.5	83.0	110	75.5	87	109	79.8
17	209	4	李	1.79	71.1	116.0	113.9	-2.1	-63.2	-42.8	35.8	28.9	-6.9	108.0	126	85.7	102	122	83.6
18	210	13	藍	1.63	58.0	78.1	78.6	0.5	-34.7	-20.6	29.7	26.4	-3.3	94.0	106	88.7	96	104	92.3
19	211	13	陳	1.80	70.9	98.2	90.7	-7.5	-38.5	-19.8	27.3	26.9	-0.4	98.0	111	88.3	94	106	88.7
20	201	3	周	1.76	68.5	112.0	110.4	-1.6	-63.5	-41.9	35.5	25.3	-10.2	114.0	113	100.9	110	115	95.7

利不國 T111 字十反臉里任剛班

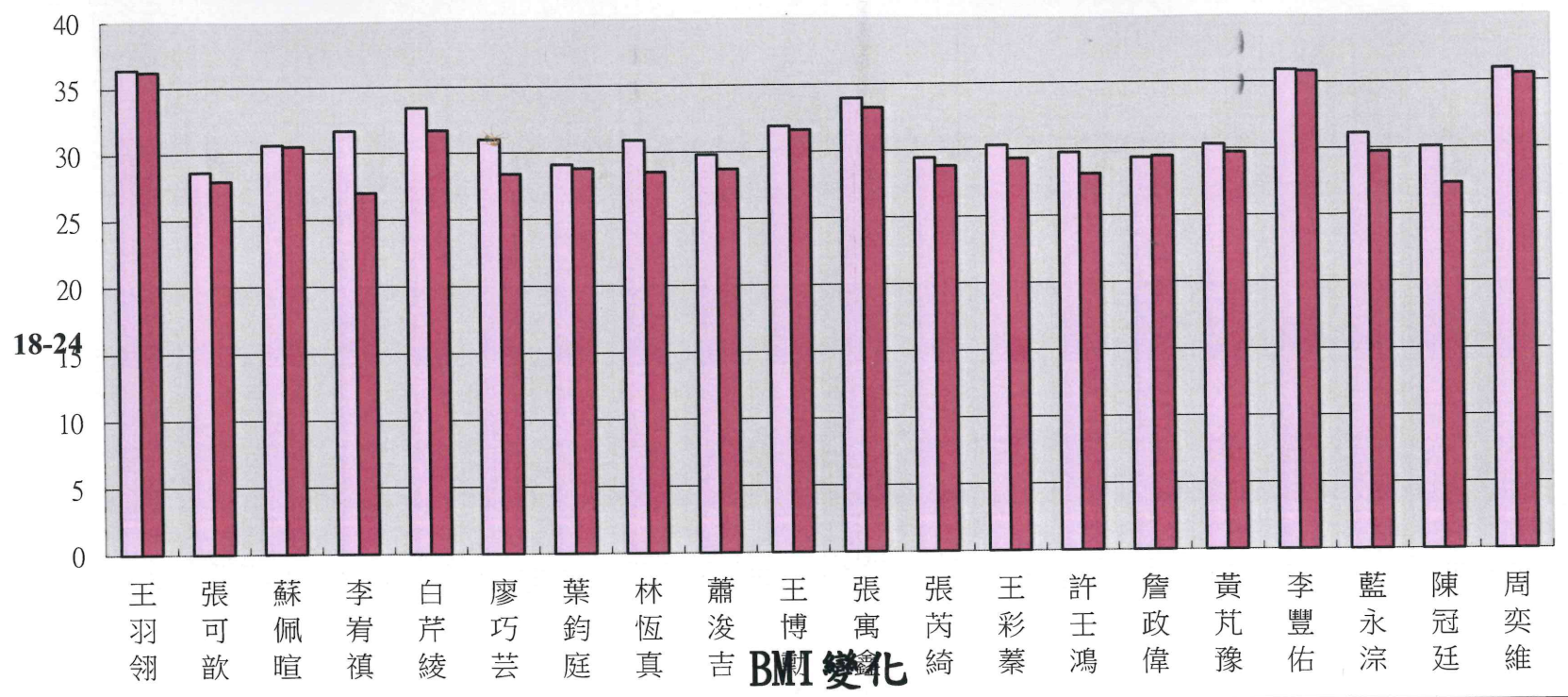
編號	姓名	減重前體重 公斤	減重後體重 公斤	差值
1	王	100.5	99.0	-1.5
2	張	71.9	70.9	-1.0
3	蘇	66.5	65.9	-0.6
4	李	83.5	82.8	-0.7
5	白	87.3	82.7	-4.6
6	廖	76.6	72.5	-4.1
7	葉	74.8	75.1	0.3
8	林	79.6	78.8	-0.8
9	蕭	80.3	77.1	-3.2
10	王	82.5	79.7	-2.8
11	張	86.3	83.2	-3.1
12	張	76.8	77.5	0.7
13	王	74.5	71.2	-3.3
14	許	81.0	77.2	-3.8
15	詹	74.0	73.6	-0.4
16	黃	80.3	79.1	-1.2
17	李	116.0	113.9	-2.1
18	藍	78.1	78.6	0.5
19	陳	98.2	90.7	-7.5
20	周	112.0	110.4	-1.6



編號	姓名	減重前	減重後
		BMI 18~24	BMI 18~24
1	王羽翎	36.4	36.2
2	張可歆	28.6	27.9
3	蘇佩暄	30.6	30.5
4	李宥禎	31.66	27.0
5	白芹綾	33.4	31.7
6	廖巧芸	31	28.4
7	葉鈞庭	29.1	28.8
8	林恆真	30.9	28.5
9	蕭浚吉	29.8	28.7
10	王博諭	31.9	31.6
11	張寓翰	33.94	33.2
12	張芮綺	29.4	28.8
13	王彩蓁	30.3	29.3
14	許王鴻	29.7	28.1
15	詹政偉	29.3	29.4
16	黃芃豫	30.3	29.7
17	李豐佑	35.9	35.8
18	藍永淙	31.1	29.7
19	陳冠廷	30.07	27.3
20	周奕維	35.92	35.5

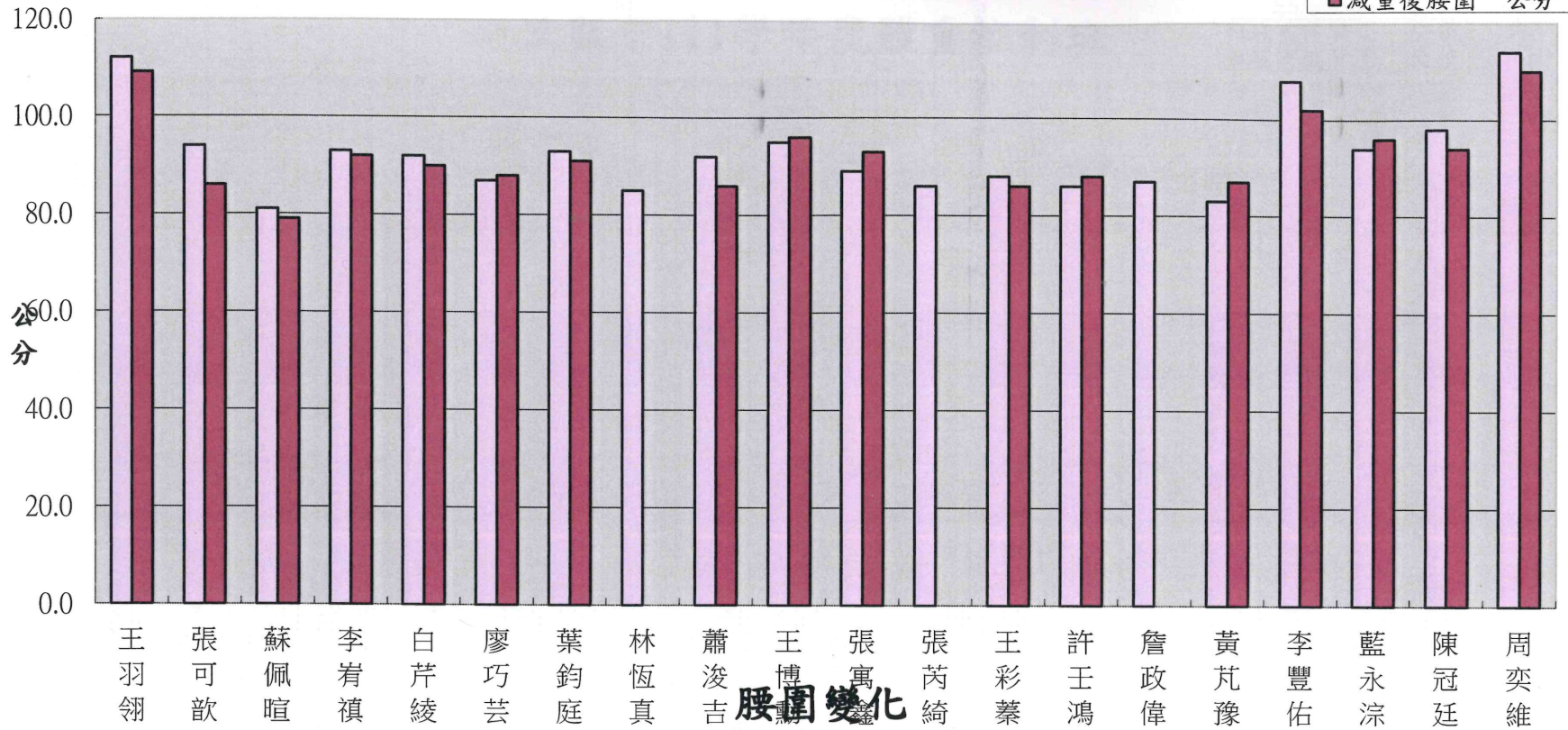
## 新東國中111學年度體重控制班

□ 減重前BMI 18~24  
■ 減重後BMI 18~24



# 新東國中111學年度體重控制班

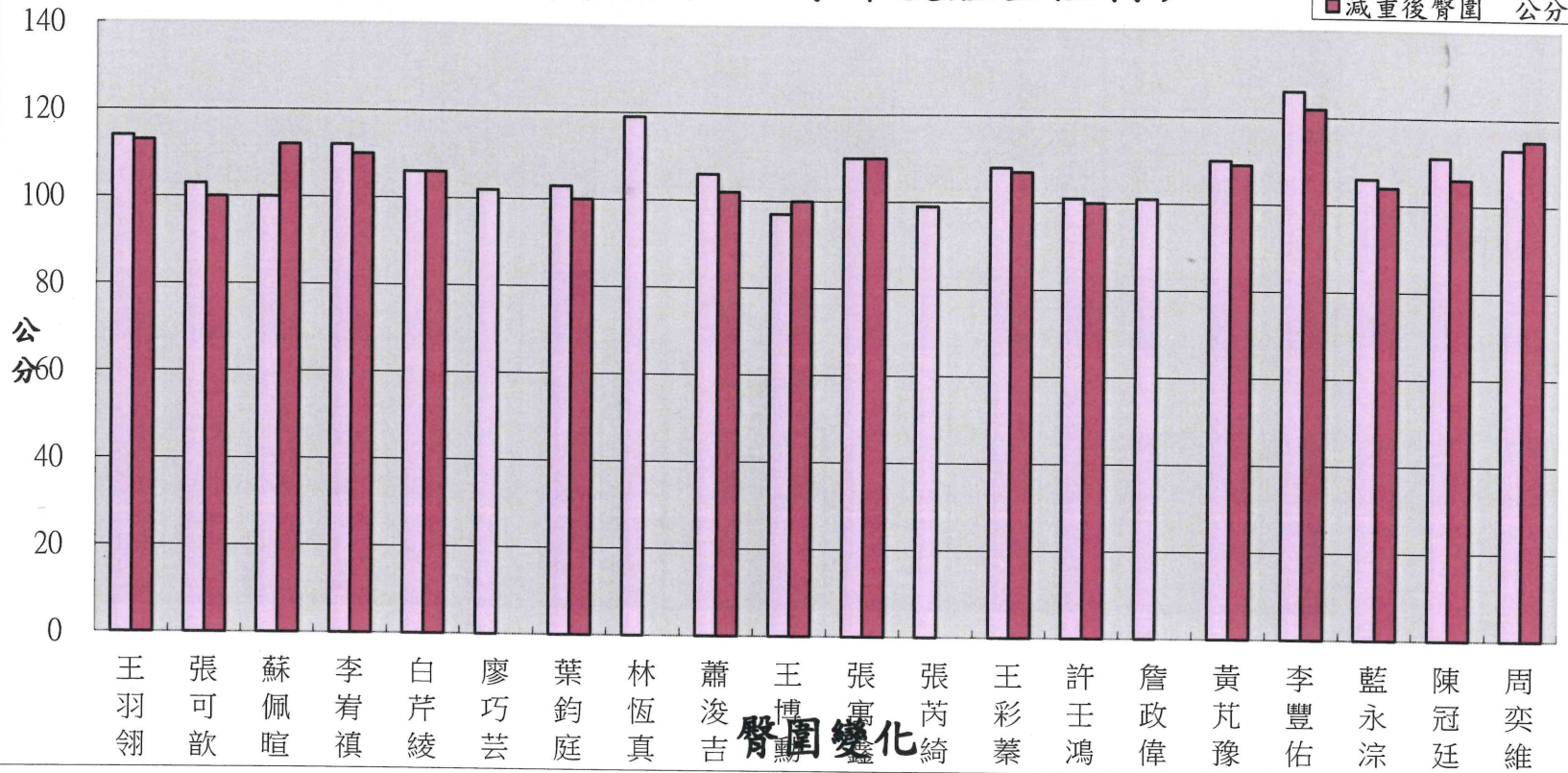
□ 減重前腰圍 公分  
 ■ 減重後腰圍 公分



編號	姓名	減重前腰圍 公分	減重後腰圍 公分
1	王	112.0	109
2	張	94.0	86
3	蘇	81.0	79
4	李	93.0	92
5	白	92.0	90
6	廖	87.0	88
7	葉	93.0	91
8	林	85.0	80
9	蕭	92.0	86
10	王	95.0	96
11	張	89.0	93
12	張	86.0	80
13	王	88.0	86
14	許	86.0	88
15	詹	87.0	80
16	黃	83.0	87
17	李	108.0	102
18	藍	94.0	96
19	陳	98.0	94
20	周	114.0	110

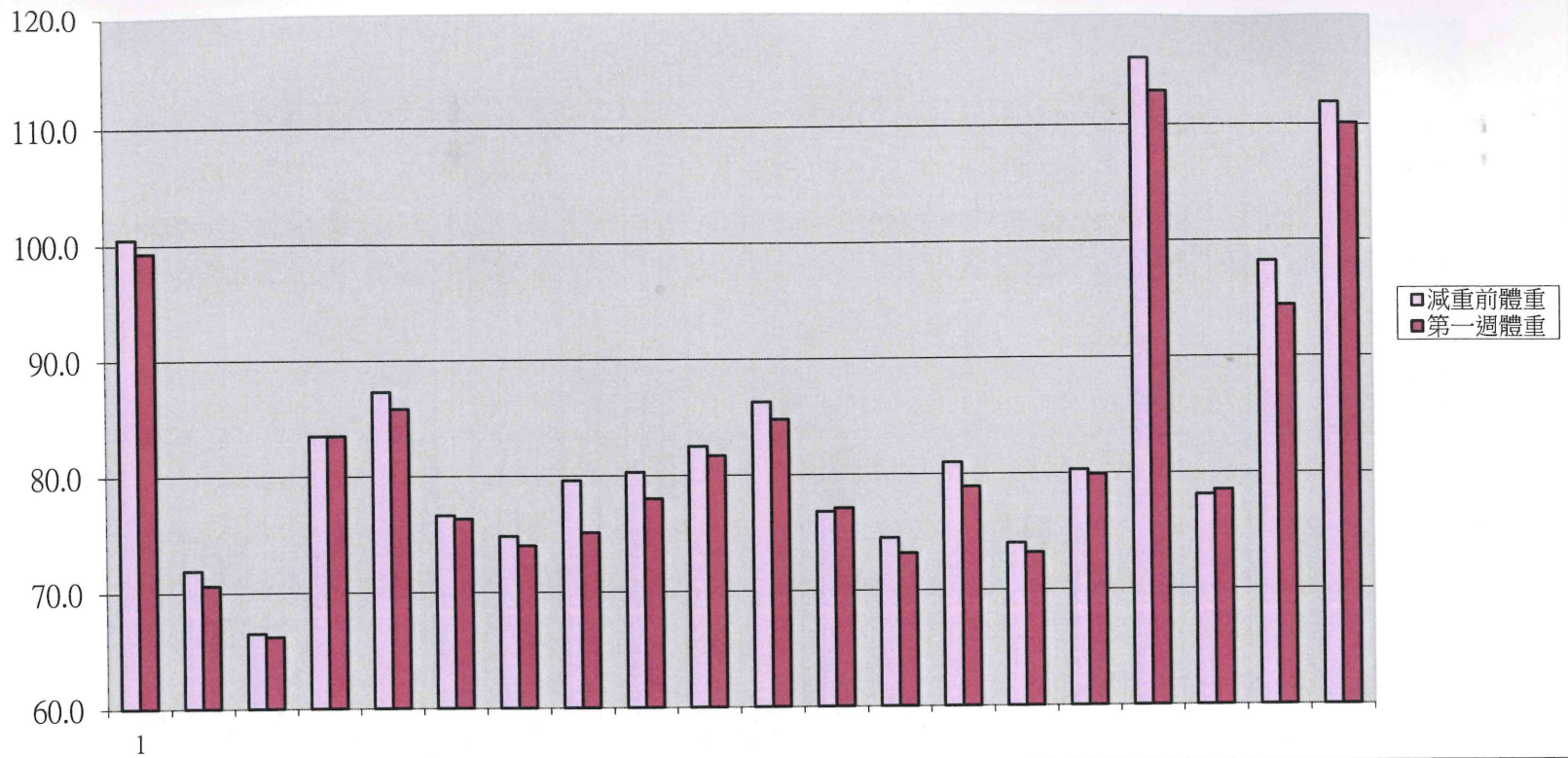
# 新東國中111學年度體重控制班

□ 減重前 臀圍 公分  
■ 減重後 臀圍 公分

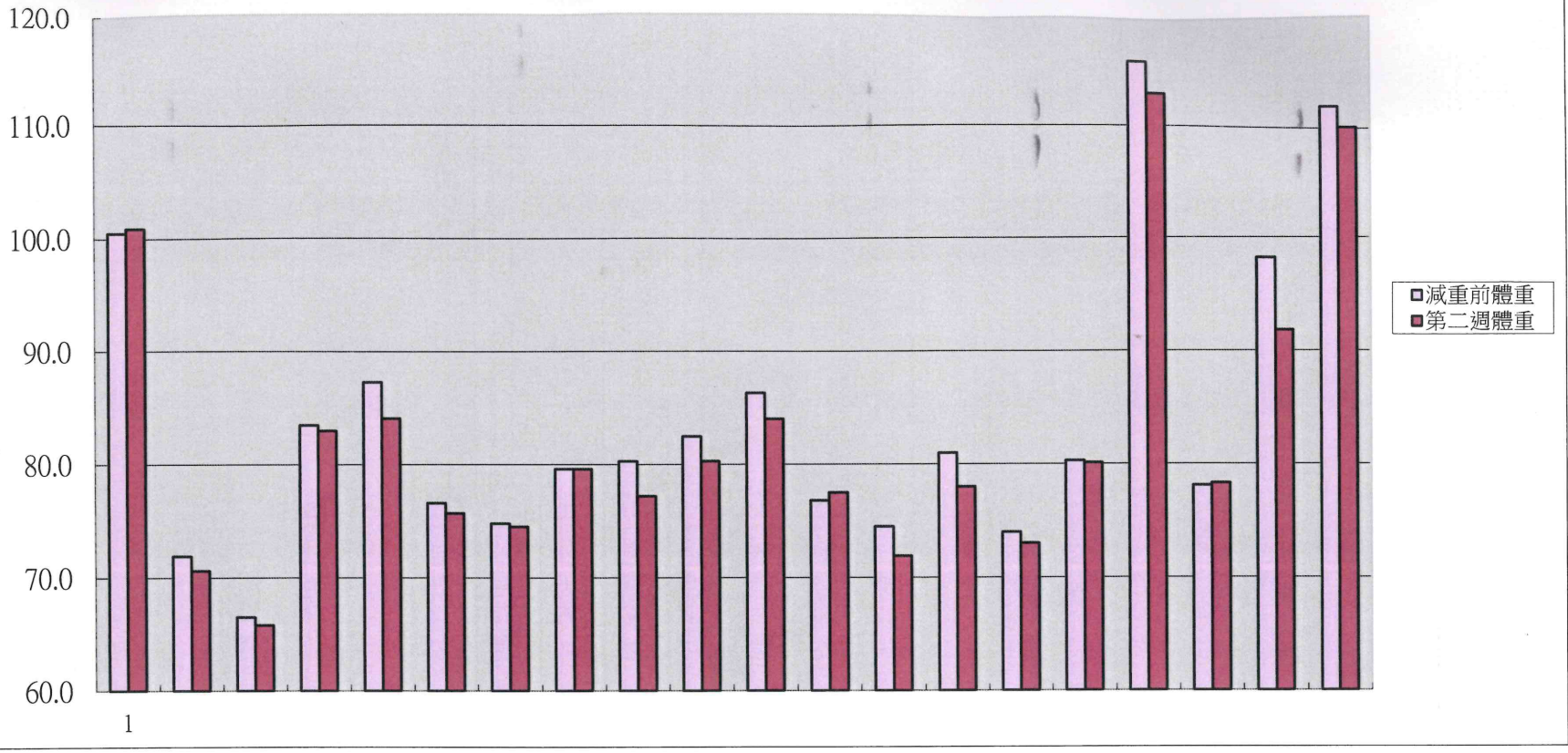


編號	姓名	減重前 臀圍 公分	減重後 臀圍 公分
1	王	114	113
2	張	103	100
3	蘇	100	112
4	李	112	110
5	白	106	106
6	廖	102	0
7	葉	103	100
8	林	119	0
9	蕭	106	102
10	王	97	100
11	張	110	110
12	張	99	0
13	王	108	107
14	許	101	100
15	詹	101	0
16	黃	110	109
17	李	126	122
18	藍	106	104
19	陳	111	106
20	周	113	115

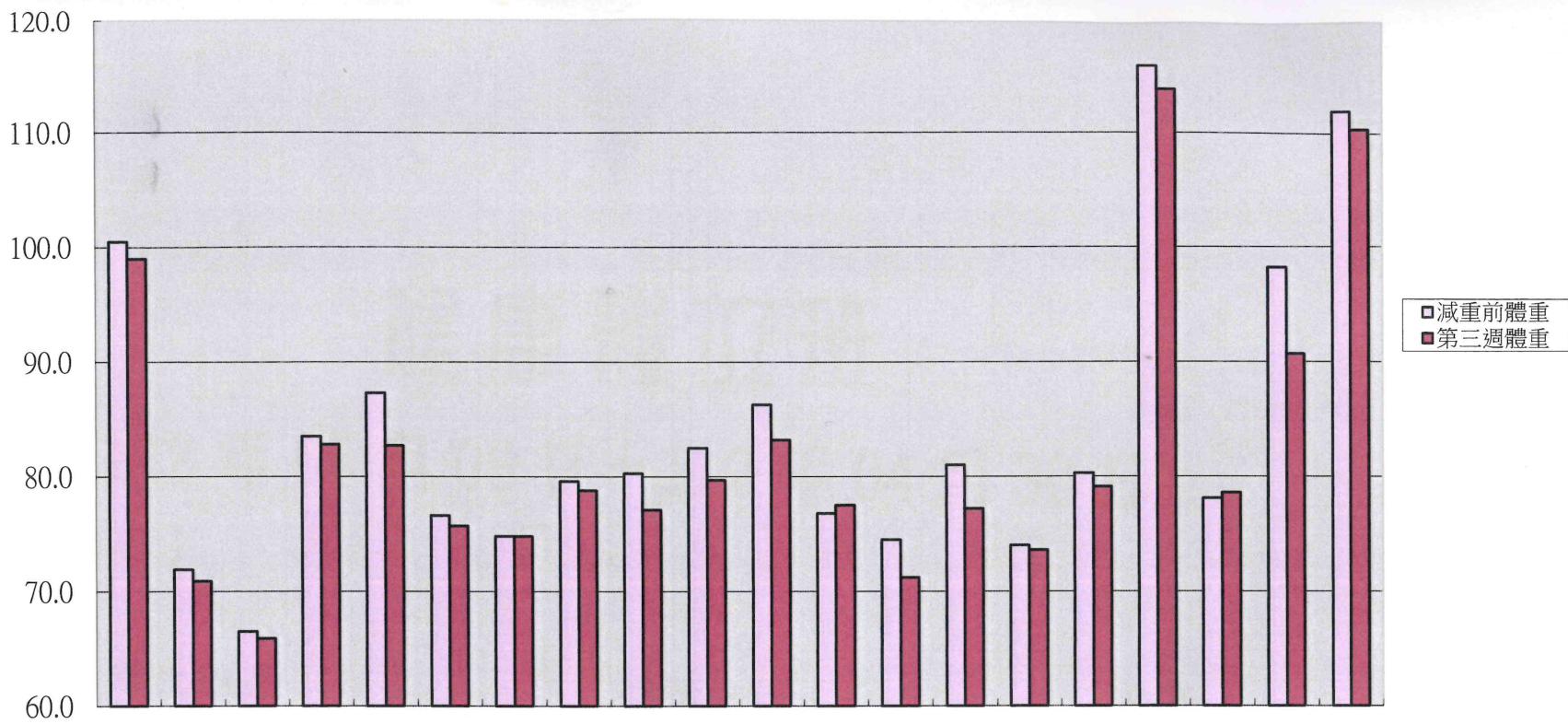
編號	減重前 體重 公斤	第一週 體重 公斤	差值
1	100.5	99.3	-1.2
2	71.9	70.6	-1.3
3	66.5	66.2	-0.3
4	83.5	83.5	0.0
5	87.3	85.8	-1.5
6	76.6	76.3	-0.3
7	74.8	74.0	-0.8
8	79.6	75.1	-4.5
9	80.3	78.0	-2.3
10	82.5	81.7	-0.8
11	86.3	84.8	-1.5
12	76.8	77.1	0.3
13	74.5	73.2	-1.3
14	81.0	78.9	-2.1
15	74.0	73.2	-0.8
16	80.3	79.9	-0.4
17	116.0	113.0	-3.0
18	78.1	78.5	0.4
19	98.2	94.4	-3.8
20	112.0	110.1	-1.9



編號	減重前 體重 公斤	第二週 體重 公斤	差值
1	100.5	100.9	0.4
2	71.9	70.6	-1.3
3	66.5	65.8	-0.7
4	83.5	83	-0.5
5	87.3	84.1	-3.2
6	76.6	75.7	-0.9
7	74.8	74.5	-0.3
8	79.6	79.6	0.0
9	80.3	77.2	-3.1
10	82.5	80.3	-2.2
11	86.3	84	-2.3
12	76.8	77.5	0.7
13	74.5	71.9	-2.6
14	81.0	78	-3.0
15	74.0	73	-1.0
16	80.3	80.1	-0.2
17	116.0	113	-3.0
18	78.1	78.3	0.2
19	98.2	91.8	-6.4
20	112.0	110.1	-1.9



編號	減重前 體重 公斤	第三週 體重 公斤	差值
1	100.5	99.0	-1.5
2	71.9	70.9	-1.0
3	66.5	65.9	-0.6
4	83.5	82.8	-0.7
5	87.3	82.7	-4.6
6	76.6	75.7	-0.9
7	74.8	74.8	0.0
8	79.6	78.8	-0.8
9	80.3	77.1	-3.2
10	82.5	79.7	-2.8
11	86.3	83.2	-3.1
12	76.8	77.5	0.7
13	74.5	71.2	-3.3
14	81.0	77.2	-3.8
15	74.0	73.6	-0.4
16	80.3	79.1	-1.2
17	116.0	113.9	-2.1
18	78.1	78.6	0.5
19	98.2	90.7	-7.5
20	112.0	110.4	-1.6



# 新東國中學生健康體位班

## 家長通知函

親愛的家長您好：

健康體位班課程實施以不佔用上課、考試時間為原則，起訖時間：4/10 ~ 4/30 為期3週。

謹附上課程時間表，方便學生家長們了解課程安排的相關活動，並請家長協助督導孩子日常生活飲食習慣。

星期 時間	週二	週四	地點
12:30~13:00	飲食指導	運動指導	健康中心

※ 依據衛福部兒童及青少年肥胖定義，請您一同協助孩子檢視、關心平時的飲食及生活習慣，

※ 做到下列事項：

1. 天天吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。
2. 天天睡足8小時(每晚10點前入睡)。
3. 天天吃5個自己拳頭大小的蔬果(3份蔬菜2份水果)。
4. 定時吃多樣、天然無加工食品，七分飽就好。
5. 避免吃零食宵夜。
6. 一天累積30-60分鐘以上的運動、盡量飯後多散步。

※ 課程時間安排於當天午餐結束後，大約時間下午十二點三十分開始，謝謝您的了解與支持。

學務處衛生組健康中心 敬啟

新東國中感謝家長們鼎力支持，讓我們的孩子們能健健康康的成長，遠離新陳代謝疾病，並清楚知道病從口入的道理，並且不吝給予我們改進的意見；希望您抽空幫我們留下對於體重控制班的課程實施建議，或是對於學校衛生保健工作的期許。

您的支持是我們最有力的後盾、您的意見是我們前進的動力，謝謝您！

家長建議：

全力支持,但依現在的飲食習慣及狀況是挺難的,  
希望可建立學生適合的運動, 剩餘成效。

# 臺南市新東國中體控班自我記錄表

編號: 1 班級:          座號: 1 姓名: 王

第 <u>2</u> 週： <u>4</u> 月 <u>17</u> 日至 <u>4</u> 月 <u>23</u> 日	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
1. 心情保持愉悅	✓		✓	✓			
2. 不吃零食. 含糖飲料. 加工食品							
3. 有吃到 1~2 份水果							
4. 水喝 2000C.C 以上							
5. 不吃宵夜	✓						
6. 不吃重口味食物. 外食食物有選過							
7. 吃少一點、多動一點					✓		
8. 沒有吃了不該吃的東西			✓	✓			
9. 今日體重(公斤)	99.0	100.1		100.0	100.9		

※ 確實檢討當日飲食情況，核實記錄，符合者打“✓”。

※ 請長期記錄體重日記，並增加每天“睡前體重”項目的記錄。

※ 減重秘笈：

- (1) 找出自己肥胖的原因。
- (2) 設定理想體重目標。
- (3) 擬定適當的減肥計劃，飲食控制 + 適度運動 + 行為改變。
- (4) 貫徹減肥計劃，不達目標絕不終止。
- (5) 確保減肥成果，不容再度發胖。

家長簽名: \_\_\_\_\_



# 結業證書

查 李  同學

於 2023年4-5月期間

修習健康體位班健康飲食4週

出席時數符合標準

特頒此證書

以茲證明與鼓勵

臺南市新東國民中學



陳琳琳

112 年 5 月 4 日

新東國中學生體控班-----學習前測單

編號：18 班級：210 姓名：藍

施測日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

◎ 體位 (請測到小數點第一位)

身高 163.6 cm 體重 78.1 kg BMI 指數 31.1

腰圍：94 公分 臀圍：106 公分

1. 如果想參加學校舉辦的減重班，或其他可以讓自己瘦一點的活動，家人會鼓勵我報名參加嗎？

常常  有時候  很少  從來沒有

2. 當我想要用一些方法 (例如改變飲食或運動習慣) 來使自己瘦一點時，我的家人會幫助我或同意我的方法嗎？

常常  有時候  很少  從來沒有

3. 我的家人會要求我，叫我不可以亂吃零食嗎？

常常  有時候  很少  從來沒有

4. 我的家人喜歡陪我一起運動、或休閒旅遊嗎？

常常  有時候  很少  從來沒有

5. 每天一杯飲料以上的？

常常  有時候  很少  從來沒有

6. 飯前會先喝湯或是先喝一大杯水，五分鐘後再進食？

常常 有時候 很少 從來沒有

7. 我在吃東西時會細嚼慢嚥（每一口會咀嚼 20 次以上才吞下去）

常常 有時候 很少 從來沒有

8. 在唸書或看電視時一邊吃東西。

常常 有時候 很少 從來沒有

9. 我會吃沒有淋上滷汁和菜湯的白米飯。

常常 有時候 很少 從來沒有

10. 我會選擇走樓梯，就算有電梯也不會搭。

常常 有時候 很少 從來沒有

11. 將油炸食物的裹粉外層剝去後再吃。

常常 有時候 很少 從來沒有

12. 看電視時靜坐或躺著，我會順便做些運動。

常常 有時候 很少 從來沒有

13. 吃煮燙的蔬菜時，我只會淋上醬油或不油的醬汁。

常常 有時候 很少 從來沒有

14. 吃東西一定會吃光光，一直吃到很飽為止。

常常 有時候 很少 從來沒有

15. 每星期固定三次以上的運動休閒活動

常常 有時候 很少 從來沒有

新東國中學生體控班-----學習後測單

編號：19 班級：           姓名：陳

施測日期：112年5月2日

◎ 體位 (請測到小數點第一位)

身高 180.8 cm 體重 89.5 kg BMI 指數 29.3

腰圍：94 公分 臀圍：106 公分

1. 如果想參加學校舉辦的減重班，或其他可以讓自己瘦一點的活動，家人會鼓勵我報名參加嗎？  
常常 有時候 很少 從來沒有
2. 當我想要用一些方法（例如改變飲食或運動習慣）來使自己瘦一點時，我的家人會幫助我或同意我的方法嗎？  
常常 有時候 很少 從來沒有
3. 我的家人會要求我，叫我不可以亂吃零食嗎？  
常常 有時候 很少 從來沒有
4. 我的家人喜歡陪我一起運動、或休閒旅遊嗎？  
常常 有時候 很少 從來沒有
5. 每天一杯飲料以上的？  
常常 有時候 很少 從來沒有
6. 飯前會先喝湯或是先喝一大杯水，五分鐘後再進食？  
常常 有時候 很少 從來沒有
7. 我在吃東西時會細嚼慢嚥（每一口會咀嚼 20 次以上才吞下去）  
常常 有時候 很少 從來沒有
8. 在唸書或看電視時一邊吃東西。

常常 有時候 很少 從來沒有

9. 我會吃沒有淋上滷汁和菜湯的白米飯。

常常 有時候 很少 從來沒有

10. 我會選擇走樓梯，就算有電梯也不會搭。

常常 有時候 很少 從來沒有

11. 將油炸食物的裹粉外層剝去後再吃。

常常 有時候 很少 從來沒有

12. 看電視時靜坐或躺著，我會順便做些運動。

常常 有時候 很少 從來沒有

13. 吃煮燙的蔬菜時，我只會淋上醬油或不油的醬汁。

常常 有時候 很少 從來沒有

14. 吃東西一定會吃光光，一直吃到很飽為止。

常常 有時候 很少 從來沒有

15. 每星期固定三次以上的運動休閒活動

常常 有時候 很少 從來沒有

16. 參加「健康體位班」後，請不吝嗇的分享這五週來的改變與感想：

每天看著自己的體重慢慢減少有一種成就感，沒想到改變飲食習慣的我，總覺得控制體重是件困難的事，從沒想過是因為吃的方式不對才困難的。從國小一直宣導到國中的健康，我從未真正去了解實踐過，參加健康體位班後，徹底了解了健康的重性。在過程中有時候會餓，但一下子就好了，不會很難受，開始嘗試或新的食物後有種新鮮感這可以

讓我繼續下去的動力。

健康體位班1天	今天
100.1kg	89.5kg

新東國中學生體控班-----學習後測單

編號：11 班級：           姓名：張

施測日期：112年5月2日

◎ 體位 (請測到小數點第一位)

身高 160 cm 體重 85 kg BMI 指數 33.2

腰圍：85 公分 臀圍：110 公分

- 
1. 如果想參加學校舉辦的減重班，或其他可以讓自己瘦一點的活動，家人會鼓勵我報名參加嗎？  
常常 有時候 很少 從來沒有
  2. 當我想要用一些方法（例如改變飲食或運動習慣）來使自己瘦一點時，我的家人會幫助我或同意我的方法嗎？  
常常 有時候 很少 從來沒有
  3. 我的家人會要求我，叫我不可以亂吃零食嗎？  
常常 有時候 很少 從來沒有
  4. 我的家人喜歡陪我一起運動、或休閒旅遊嗎？  
常常 有時候 很少 從來沒有
  5. 每天一杯飲料以上的？  
常常 有時候 很少 從來沒有
  6. 飯前會先喝湯或是先喝一大杯水，五分鐘後再進食？  
常常 有時候 很少 從來沒有
  7. 我在吃東西時會細嚼慢嚥（每一口會咀嚼 20 次以上才吞下去）  
常常 有時候 很少 從來沒有
  8. 在唸書或看電視時一邊吃東西。

常常 有時候 很少 從來沒有

9. 我會吃沒有淋上滷汁和菜湯的白米飯。

常常 有時候 很少 從來沒有

10. 我會選擇走樓梯，就算有電梯也不會搭。

常常 有時候 很少 從來沒有

11. 將油炸食物的裹粉外層剝去後再吃。

常常 有時候 很少 從來沒有

12. 看電視時靜坐或躺著，我會順便做些運動。

常常 有時候 很少 從來沒有

13. 吃煮燙的蔬菜時，我只會淋上醬油或不油的醬汁。

常常 有時候 很少 從來沒有

14. 吃東西一定會吃光光，一直吃到很飽為止。

常常 有時候 很少 從來沒有

15. 每星期固定三次以上的運動休閒活動

常常 有時候 很少 從來沒有

16. 參加「健康體位班」後，請不吝嗇的分享這五週來的改變與感想：

我覺得其實減肥好像也不難，只要有心  
不管目標距離你有多遠，也能達到  
，我一開始覺得很吃力，但...後來就  
慢慢開始習慣了，像阿姨有說吃飯  
不要吃太飽，要多動，吃蛋水煮蛋，雖  
然有些沒法做到，但也會盡量保持

原本能達到的事，這次我收獲很大，懂得  
如何吃，肥胖會帶來慢性疾病，以及食物的  
熱量等.....希望我能繼續去保持下去。

# 新東國中健康體位班活動成果



活動前量身高體重



認識代謝症候群



護理師指導學員飲食注意



觀看影片指導正確的運動



上課動起來



彈力帶增加運動的動力



一起跟我這樣做



跟著動一動



優秀減重成功獲得獎品與證書



頒發結業證書