

## 一、當年度主推議題

### 1-1-1: 主推議題——健康體位

#### 臺南市114學年度新東國民中學健康促進主推議題成效說明

壹、主推議題：健康體位

貳、主推原因、背景成因及現況分析說明：

一、主推原因：本校學生體位不良比率達35.73%，過輕8.02%，過重12.41%，肥胖15.3%。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 學生喜愛喝飲料，不喜歡喝白開水，偏愛喝有糖飲料。
2. 校園周邊商店林立，飲料店、炸物店特多。

(二)現況分析

本校推行健康促進計畫至今，在健康體位議題上學校已將健促活動列為每年必推的重要工作項目，近年來學生也漸漸養成良好的運動習慣。但在113 學年度第一學期學生健康檢查時發現：「全校學生 BMI 指數屬標過重佔12.93%；肥胖佔19.93%。」顯現本校有32.86%的學生體重在標準以上，健康的發展狀況不容忽視。

我們嘗試從學生的飲食、運動及生活習慣三方面來分析：

(1)在飲食方面：本校向來重視學生在校的營養午餐，並確實午餐團膳公司溝通協調學生每天中午的飲食內容，期望做到天然少加工、低油少肉多蔬果、衛生又均衡的營養午餐等，為學生在校的健康飲食把關；另又持續與營養師合作辦理健康飲食講座，宣導正確的健康飲食觀念，希望學生離開學校後仍然持續著好的飲食習慣。然而，家長可能因工作忙碌，而忽略了孩子的飲食問題，早餐是由學生自行購買，每天早上可以看到學生是提著一袋袋冰涼的飲料進來校園，孩子們吃了什麼早餐，家長可能不清楚；放學後，飢腸轆轆的孩子總是選擇著他們最愛

的油炸物當點心，在這種家長繁忙不注意、便利商店及飲料店四處林立孩子們面對垃圾食物的誘惑的總總情況下，他們體重的增加、負擔的增加實在超乎想像。

(2)在運動方面：學校的體育課有固定排定的運動及體能活動之外，學生還會運動嗎？下課時間、放學後除了愛打球的學生會到球場練習增加球技外，會主動運動的學生真的非常少！若有休閒時間，大部份的學生花在3C產品的使用上。因為網路科技的進步，3C產品佔據了現代多數人的生活，對青少年來說，他們使用手機、電腦透過網路與同儕互動聊天、玩線上遊戲，這些都比運動來得更精彩有趣多了！根據研究顯示，3C產品造成了許多健康問題，包括視力、腦力、體力；正值發育成長階段的國中學生們，沒有動力與誘因到運動場上揮灑汗水，實在令人擔憂啊！

(3)最後，在生活習慣方面，學生可能因為讀書或使用3C產品而熬夜，造成睡眠不足，除了隔天上課的精神不佳外，還會阻礙成長發育、影響健康。飲料店林立，含糖飲料隨手可得，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酯上升、脂肪肝、代謝症候群、心血管疾病、失智甚至癌症。孩童和青少年飲用過多的含糖飲料，則會影響他們生長發育，課業成績表現不理想，還有過動、注意力不集中等潛在危機。

綜合以上所述，影響學生健康、體位的最大關鍵因素就在放學後的時間，與學生在家飲食、生活作息有密切相關，因此造成營養失調且運動不足、生活習慣不佳的情形，也造就了體位過重、肥胖甚至其他健康問題的狀況。

110-113學年度體位狀況統計(以下簡略)

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
110	6.65%	61.27%	14.88%	17.2%

111	6.63%	62.76%	13.06%	17.55%
112	9.01%	63.96%	11.71%	15.32%
113	8.52%	62.63%	12.93%	19.93%

### 參、實施過程：

希望學生正確認知體位及了解促進健康體位的方法。如下：

- (1) 每天睡滿八小時：小朋友每天睡滿八小時，精神好、表現也會跟著好，學校可能的作為如：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；培養良好且規律的睡眠習慣適度生活規範。
  - (2) 天天五蔬果(包含午餐蔬菜吃光光)，學校可能的作為如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；孩童吃光蔬果才可以出去玩；用餐時間要滿20分鐘。
  - (3) 四電少於二：看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於2小時，學校可能的作為如：督促學生下課離開座位、走出教室，望遠、運動、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；學校的電腦加銀幕暫歇軟體。
  - (4) 天天運動30分：學校可能的作為如：早自習變成早運動；課間運動提供足夠運動器材；靜態晨間與課間活動改成動態運動；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；發展有趣的運動；善用外掃；登錄運動時間；動態回家作業。
  - (5) 喝足白開水：每天喝白開水1500 cc 以上，學校可能的作為如：教室人人有水杯；外出人人帶水壺；體育場館有足夠飲水機(可直接飲用式)；午餐附餐不提供含糖飲料；不以含糖飲料獎勵學生。
- 我們覺得這個計畫立意良好，且有相關的配套方案，因此在此行動研究的設計擬採用「健康體位五大核心概念85210」為方向與原則，在不影響學生的原有的作息時間，安排午休時間做飲食、生活習慣的「健康講座」，並提供獎品、嘉獎等誘因，鼓勵參加放學後的「午後運動」，另外配合「健康生活日誌」的書寫，紀錄每日生活作息、飲食、運動，透過紀錄與檢視，幫助建立健康的生活。

體位不佳學生的體能活動：推動每日課間活動慢跑、跳繩等。

多項體能活動，並登記資料監控…茲就本研究採取之實施策略說明如下：

#### (一)健康講座課程

本研究邀請護理師進行課程規劃與實施，包括認識六大類食物及營養素、計算食物熱量、飲食均衡攝取原則、正確體重控制觀念、健康自主管理概念等，以每週一、三、五的午休時間 12 點 30 分至~13 點 10 分，實施健康生活、健康飲食、健康運動等課程，總計實施 10 次，期能提升學生對體重控制的認知與行為習慣的養成。課程設計如下表所示：

表 2-2 健康管理班-健康講座課程表

課程名稱	教學內容說明
健康體位與體重控制	1. 認識肥胖對身體的傷害
	2. 體重控制的原則
健康飲食原則	3. 認識六大類食物與營養素
	4. 每日飲食指南與食物熱量計算
	5. 認識垃圾食物
	6. 現代人的疾病與飲食的關係
健康享瘦快樂動起來	7. 運動對體重控制的重要性
	8. 有效運動的方法
	9. 提高基礎代謝率
養成健康好習慣	10. 課程總結

## (二)運動訓練課程

本研究邀請曾經擔任健身房運動教練的體育老師，以燃燒脂肪、訓練肌耐力為目標，並配合每天運動 30 分鐘的理念來設計運動課程，於學生放學後 5 點至 5 點 30 分進行運動訓練。每次開始皆暖身 5 分鐘後，再進行主要課程：跑步 12 分鐘，約操場 8~10 圈，間歇運動 8 分鐘，最後再做收操伸展 5 分鐘，完成每日運動 30 分鐘的目標；若遇假日則請學生自行利用時間運動，落實自我管理。其運動訓練課程如下表。

表 2-3 健康管理班-運動訓練課程表

項目	目的	內容	時間
暖身 (warm up)	伸展肌肉和關節， 預防運動傷害	頸部繞環、手臂繞環 腰部繞環、膝部繞環、 手腕腳踝繞環	5 分鐘
跑步 (run)	有氧運動、心肺適能訓練	繞著操場跑約 10 圈	12 分鐘
間歇運動 (TABATA)	高強度有氧與肌力訓練， 能產生後燃效應，幫助燃 燒熱量，減去脂肪	1. Burpees(波比) 2. Jump (開合跳) 3. Leg lift(抬腿) 4. Plank(棒式) 每個動作 20 秒休息 10 秒 共 4 個循環	8 分鐘
收操伸展 (cool down)	加速乳酸物質代謝， 消除疲勞	軀幹手臂肌群、體側肌群 上背部肌群、胸肩肌伸展 大腿肌群、小腿肌群	5 分鐘

## (三)書寫健康生活日誌

本研究為協助學生檢視健康生活情形，特別設計健康生活日誌，透過每日紀錄生活習慣、三餐飲食內容及運動情形，於每次健康講座時間由護理師檢查並給予改善建議。

#### (四)訂定獎勵制度

鼓勵學生設定目標自我實踐，訂立獎勵措施—學校敘獎及獎品以增強其參與的動力，以獎勵成效優異的學生。

經過與學生討論的獎勵方案為：1.認真書寫健康生活日誌者，頒發獎品並給予嘉獎乙次；2.積極參與運動訓練課程者，頒發獎品並給予嘉獎乙次；3.體重控制最佳的前三名，頒發獎品並給予嘉獎乙次。

肆、成效：

一、學生體位過輕比率下降0.5%，體位適中率上升1.64%。

伍、分析改進：

#### 一、健康管理班課程介入對身體組成之影響

參與本研究之體位過重及超重的學生，經過30天的健康管理課程介入後，對其身體組成之影響，經相依樣本t檢定析後，結果如下表所示，學生的平均身高由162.17 cm增加為162.68cm，顯著長高0.51公分；學生平均體重由69.24減少為68.11，平均減重1.13公斤，但無顯著差異；平均身體質量指數BMI由26.26 kg/m<sup>2</sup>，顯著減少為25.67kg/m<sup>2</sup>，平均減少0.59 kg/m<sup>2</sup>。

表 3-1 健康管理課程介入前後對身體組成影響之差異

項目	前測(N=25)		後測(N=25)		t 值	P 值
	Mean	SD	Mean	SD		
身高	162.17	32.32	162.68	32.57	-3.15	.004**
體重	69.24	116.39	68.11	114.03	4.94	4.8
BMI	26.26	10.63	25.67	10.42	5.92	.001**

註：\* $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$ 。

此外，探究健康管理班課程介入後對身體組成的成效，以人數比例統計分析後發現，BMI 值上升的只有一位，一位不變，減少的人數有 23 人，佔全體人數 25 人的百分比 92%，達到本研究之預期成效。

綜合以上研究統計結果發現，這段期間學生持續成長發育，單純以體重減少來判斷體重控制的效果並不恰當，因此需參酌身高與 BMI 值，身高的增加造成 BMI 總平均有明顯的下降，因此我們可以推論經過健康管理課程的健康講座與午後運動介入，對學生健康體位的正向改變是有顯著效果的。

## 二、健康管理班課程介入在健康體位議題問卷之影響

參與本研究之體位過重及超重的學生，經過 30 天的健康管理課程介入後，對其健康體位問卷之影響，經相依樣本 t 檢定析後，結果如下表所示。實施健康管理課程後，在臺南市 103 學年度健康促進學校健康體位議題問卷的體重控制認知平均成績由 84.4 顯著進步到 90.8，平均進步 6 分；體重控制態度、自我效能及行為上前測後成績皆有顯著差異；但體重控制行為的分數較其他項目為低。

表 3-2 健康管理課程介入前後對健康體位問卷之差異分析表

指標	前測		後測		T 值	P 值
	MEAN	(SD)	MEAN	(SD)		
1. 體重控制認知	0.844	0.021	0.908	0.016	-4.31	0.001**
2. 體重控制態度	3.504	0.16	3.768	0.18	-3.325	0.008**
3. 體重控制自我效能	3.73	0.11	3.97	0.05	-3.17	0.013**

4. 體重控制行為	2.59	0.32	3.32	0.10	-4.19	0.003**
-----------	------	------	------	------	-------	---------

註：\* $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$

表 3-2 健康管理課程介入前後對健康體位問卷之百分比差異分析

指標	前測	後測	Paired-t
	MEAN(SD)	MEAN(SD)	P 值
1. 體重控制認知	0.8440 (0.1850)	0.9080 (0.1222)	0.1476
2. 體重控制態度	0.7008 (0.1126)	0.7536 (0.0793)	0.0426
3. 體重控制自我效能	0.7467 (0.1083)	0.7947 (0.1238)	0.0863
4. 體重控制行為	0.5182 (0.1594)	0.6640 (0.1442)	0.0001

逐題比較在健康體位議題問卷中體重控制認知層面上之前後測答對率，從表-3 中可以發現學生接受健康講座課程教學後，整體的體重控制認知上有所進步；其中第 6 題「肥胖容易引發糖尿病、心血管疾病及其他慢性病」前後測答對率皆為 100%，顯現學生對肥胖會造成慢性病的認知是正確的；然而在第 4 題「如果要控制體重，首先要減少六大類食物的魚、肉、蛋、豆、奶類及水果類等食物，效果會比較明顯」的答對率從 48%進步到 56%，雖有進步但仍偏低，顯現學生對於六大類食物與體重控制的關係較不清楚。

表 3-3 體重控制認知前後測答對百分比分析比較表

題目	前測 答對率	後測 答對率
1. 肥胖是因為我們攝取熱量大於消耗熱量，導致堆積過多脂肪的現象	92%	96%
2. 吃等量的花生或核桃比吃蔬菜或水果更容易造成肥胖	72%	88%
3. 肥胖只是一種外表徵象，並不會影響身體的健康或疾病	92%	96%

4. 如果要控制體重，首先要減少六大類食物的魚、肉、蛋、豆、奶類及水果類等食物，效果會比較明顯	48%	56%
5. 一個人即使飲食均衡，但如果身體活動量太少，一樣也會造成肥胖	88%	96%
6. 肥胖容易引發糖尿病、心血管疾病及其他慢性病	100%	100%
7. 經常喜歡吃零食與油炸食品的人比較容易有肥胖的問題	92%	96%
8. 長期體重過重會導致膝關節負荷過重，容易造成關節變形、行動不方便	92%	92%
9. 不吃東西是最有效且正確的控制體重的方法	80%	92%
10. 準時定量進食有助於體重控制	92%	96%
平均	85%	91%

逐題分析在健康體位議題問卷中體重控制態度層面上之前後測差異，可以發現學生接受健康講座課程教學後，整體的體重控制態度是有所進步的，從 70.08% 進步到 75.36%；其中第 1 題「我覺得胖的人較不受歡迎」反而退步，顯現健康講座課程之後，學生對「肥胖」的外表看法較鬆綁，不再對胖的人有刻板印象；但在第 4 題「只要我想減重，一定會成功」的態度也是退步的，顯現學生在經過辛苦的體重控制過程，發現減重是不容易的，對於減重要成功的信念，有點打折扣了；但令人高興的是學生在飲食的態度，包含「吃油炸食物」、「去吃到飽的店」、「用吃東西來發洩情緒或紓解壓力」等，都是明顯的進步，顯示健康講座的教學正向地影響學生的飲食態度。

表 3-4 體重控制態度前後測差異分析表

題目	前測 (標準差)	後測(標準差)
1. 我覺得胖的人較不受歡迎	3.56(1)	3.44(0.91)
2. 管他身材如何，吃得開心最重要	3.76(0.97)	4.2(0.64)
3. 我的體重只要稍微多一點，我就會受不了	2.88(0.67)	2.96(0.84)
4. 只要我想減重，一定會成功	3.52(0.96)	3.48(0.92)

5. 去吃到飽的店，得把食物吃回本才不吃虧	3.68(0.95)	3.84(0.94)
6. 我喜歡吃油炸食物	2.72(0.89)	3.44(1.12)
7. 吃東西是發洩情緒或紓解壓力的好方法	3.8(1.12)	4.12(0.83)
8. 我覺得抽脂是一個快速、輕鬆又有效的減重方法	4(1.15)	4.28(0.84)
9. 我覺得運動減重太累人	3.4(1.19)	3.84(0.85)
10. 我覺得食物包裝上的營養標示對減重沒有幫助	3.72(1.02)	4.08(1.04)
平均	70.08%	75.36%

逐題分析在健康體位議題問卷中體重控制自我效能層面上之前後測差異，可以發現學生接受健康講座課程教學後，整體的體重控制自我效能是進步的，從 74.66% 進步到 79.46%；其中第 5 題「為了控制體重，當我從事休閒活動時，我也不吃零食」進步最多，其他「用減少食物量控制體重」的項目皆比「設法運動或持續運動控制體重」的項目進步較多，顯現學生在體重控制時，願意減少食量，做到「少吃」，但「多動」，增加運動量的部份稍微較弱。

表 3-5 體重控制自我效能前後測差異分析表

題目	前測	後測
1. 為了控制體重，我會減少吃易增重的食物 (油炸食物、含糖飲料、甜點等)	3.92 (0.64)	4.08 (0.64)
2. 為了控制體重，即使看到喜歡吃的食物，我也會減少食物量	4.12 (0.67)	4.16 (0.68)
3. 為了控制體重，即使我心情不好，我也會減少食物量	3.92 (0.95)	4.16 (0.68)
4. 為了控制體重，即使我看到別人在吃東西也會減少食物量	3.84 (0.94)	4.08 (0.75)
5. 為了控制體重，當我從事休閒活動時，我也不吃零食	3.48 (0.96)	4.04 (1.02)

6. 為了控制體重，就算運動會讓我汗流浹背不舒服，我也會持續運動	4.12 (0.73)	4.2 (0.64)
7. 為了控制體重，即使沒有人陪伴，我仍會持續運動	3.68 (0.9)	3.6 (1.08)
8. 為了控制體重，即使天氣不好，我也會設法運動	3.32 (0.99)	3.64 (1.03)
9. 為了控制體重，即使缺乏設備或場地，我也會設法運動	3.2 (1.04)	3.8 (1)
平均	74.66%	79.46%

逐題分析在健康體位議題問卷中體重控制行為層面上之前後測差異，可以發現學生接受健康講座課程教學後，整體的體重控制行為是進步的，從 51.82% 進步到 66.4%；其中第 5 題「最近一個月內，我有定期量體重，注意自己的體重變化」是進步最多的，顯現健康管理班課程進行期間，健康中心提供了學生健康服務的部份；另也因為健康管理課程的進行，協助學生做到了「節制飲食」與「運動」控制體重的部份；但在「睡足 8 小時」及「至少喝水 1500cc」的部份只有微幅的進步。

表 3-6 體重控制行為前後測差異分析表

	前測	後測
1. 最近一個月內，我有節制飲食來控制我的體重	2.32 (1.03)	2.96 (1.24)
2. 最近一個月內，我有透過運動來控制我的體重	2.76 (1.16)	3.36 (0.99)
3. 最近一個月內，我有同時做到節制飲食與運動來控制我的體重	2.36 (1.15)	3.28 (0.97)
4. 最近一個月內，我有採用節制飲食與運動以外的方法來控制我的體重	1.88 (0.97)	2.72 (1.1)
5. 最近一個月內，我有定期量體重，注意自己的體重變化	1.92 (1.03)	3.72 (1.24)
6. 最近一個月內，我一天都至少有運動 30 分鐘」	2.48 (1.01)	3.52 (1.04)

7. 最近一個月內，我一天都至少有睡足 8 小時	3.12 (1.39)	3.32 (1.28)
8. 最近一個月內，我在學校吃午餐時，蔬菜都有吃到一拳半的份量	2.8 (1.25)	3.32 (1.28)
9. 最近一個月內，我一天至少都有喝水 1500cc	3.68 (1.28)	3.68 (1.10)
平均	51.82%	66.4%

## 二、改進策略：

根據上述研究分析結果，本研究結論如下所述：

有顯著性降低，顯示透過健康講座課程及運動訓練課程確能改善體位超過學生之體位。

(一)健康體位課程介入，學生之身高有顯著性長高，BMI 值

(二)健康體位課程介入，學生在體重控制認知、態度、自我效能與行為方面，皆有顯著性提升，顯示透過健康講座課程及運動訓練課程，確能協助學生建立正確的飲食與運動認知，並促進其生活中健康態度、自我效能與行為。

要協助學生養成健康體位，最好的方法就是「少吃、多動」，必須從健康飲食、規律運動及良好的生活習慣三方面來著手。針對本研究實施過程與各項問題討論，研究者提出以下建議：

(一) 應整合家庭功能，增加助益

本研究僅學生在校接受健康講座與運動訓練課程，並無學生家長參與，然而學生平時上課期間之午餐，有學校為學生的健康飲食把關，而能做到天然少加工、低油少肉多蔬果、衛生又均衡，在這之外，舉凡每日的早餐、晚餐及假日的三餐，皆為家長、家中長輩或學生自行準備，面對家中有不同飲食觀念的家長，例：阿公阿嬤會擔心成長中孫兒吃不飽，而給予點心或宵夜，因此無法遵從學校

所教導的正向健康飲食計畫，而影響體重控制效果。因此極力建議未來規畫相關課程時，家長能共同參與，並一同建立正確的觀念，親師合作協助學生養成健康的觀念並對學生的體重控制有更大的助益。與家長合作，協助體位過重學生控制飲食。

## (二) 應正向鼓勵，並循序漸進

參與本研究之體位超重學生，其體能表現較一般學生低落，因此對運動訓練課程常常產生倦怠及排斥，配合度也不高，因此建議未來設計運動課程時，應從簡單、適度、適量的運動開始，再給予正向鼓勵並慢慢循序漸進增加其運動量及強度，使其有較高的成就感，並願意持續運動。

## (三) 以健康「持續」、「自主」管理為目標

本研究也發現，在健康管理課程實施期間，學生在飲食上能有良好的控制、並能做到每日運動 30 分鐘，然而在課程結束之後，個人的隋性出現，而不再持續運動，加上抗拒不了垃圾食物的誘惑，結果體重又增加了；因此建議未來課程規畫時，能延長量體重的期程，即使在課程結束後，仍能繼續要求學生每週至健康中心量測體重，並利用這個機會提醒學生每日要運動及控制飲食，加強宣導正確的飲食和身體活動的習慣。協助學生了解自己體位的變化，並能建立健康自主管理的習慣。

## 臺南市114學年新東國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	健康體位班		
日期	115年05月04日至115年05月29日	實施班級	年 班
課程內容敘述	健康體位控制班實施計劃		
符合生活技能 項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒調適 <input checked="" type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養 項目(勾選)	<input type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 考 方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心 應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input checked="" type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康 有關的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：上一屆學長經驗分享		說明：測量腰圍	



說明：看減重宣導影片



說明：測量腰圍

常常 有時 很少 從來沒有  
 9. 我會吃沒有淋上油汁和菜湯的白米飯。  
常常 有時 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 很少 從來沒有  
 11. 將油炸食物的異物外層剝去後再吃。  
常常 有時 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 很少 從來沒有  
 13. 吃菜湯的菜葉時，我只會淋上醬油或不油的醬汁。  
常常 有時 很少 從來沒有  
 14. 吃東西一定會吃飽，一直吃到很飽為止。  
常常 有時 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 很少 從來沒有  
 16. 參加「健康體位班」後，請不吝的分享這五週來的改變與感想：  
 參加之後學會了如何吃的健康  
 也重新發現自己的生學習健康與節能

說明：後測學習單心得感想

常常 有時 很少 從來沒有  
 9. 我會吃沒有淋上油汁和菜湯的白米飯。  
常常 有時 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 很少 從來沒有  
 11. 將油炸食物的異物外層剝去後再吃。  
常常 有時 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 很少 從來沒有  
 13. 吃菜湯的菜葉時，我只會淋上醬油或不油的醬汁。  
常常 有時 很少 從來沒有  
 14. 吃東西一定會吃飽，一直吃到很飽為止。  
常常 有時 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 很少 從來沒有  
 16. 參加「健康體位班」後，請不吝的分享這五週來的改變與感想：  
 參加了以後，我重新認識到了，體重控制  
 的重要，我一開始參加的時候，想著得到健康  
 的骨量，我想我以後也會更努力的減重。  
 張宇豪

說明：後測學習單心得分享

新東國中114學年度健康體位班								
號編	級班	號座	姓名	身高(公尺)	理想體重(公斤)		差值	名次
					前	後		
1	102	11	廖峻霆	1.66	85.5	85.5	0.0	
2	106	22	張翔宇	1.65	85.7	85.7	0.0	
3	111	24	張澄提	1.83	85.4	85.4	0.0	
4	112	7	陳炳旭	1.65	88.0	88.0	0.0	
5	112	10	黃柏善	1.55	65.0	65.0	0.0	
6	201	4	林浩英	1.72	95.4	85.4	-10.0	2
7	202	4	李彥鋒	1.57	75.3	75.3	0.0	
8	202	5	蔡偉澄	1.67	118.3	118.3	0.0	
9	205	23	莊奇榮	1.66	84.1	84.1	0.0	
10	212	16	柯柔衣	1.57	78.3	75.2	-3.1	
11	304	17	李育聖	1.81	72.3	72.3	0.0	

說明：減重成果排名



說明：健康體位班認真聽講