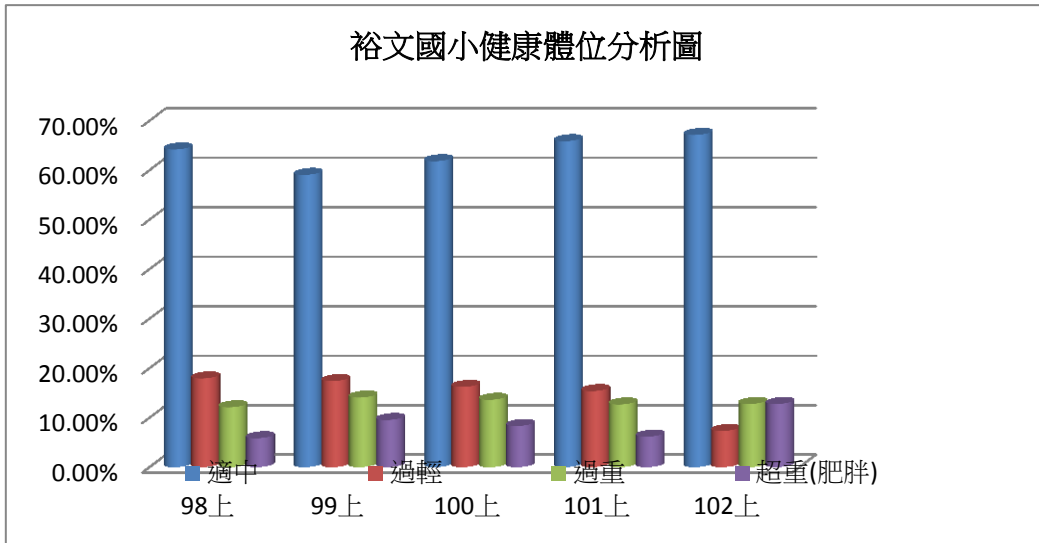
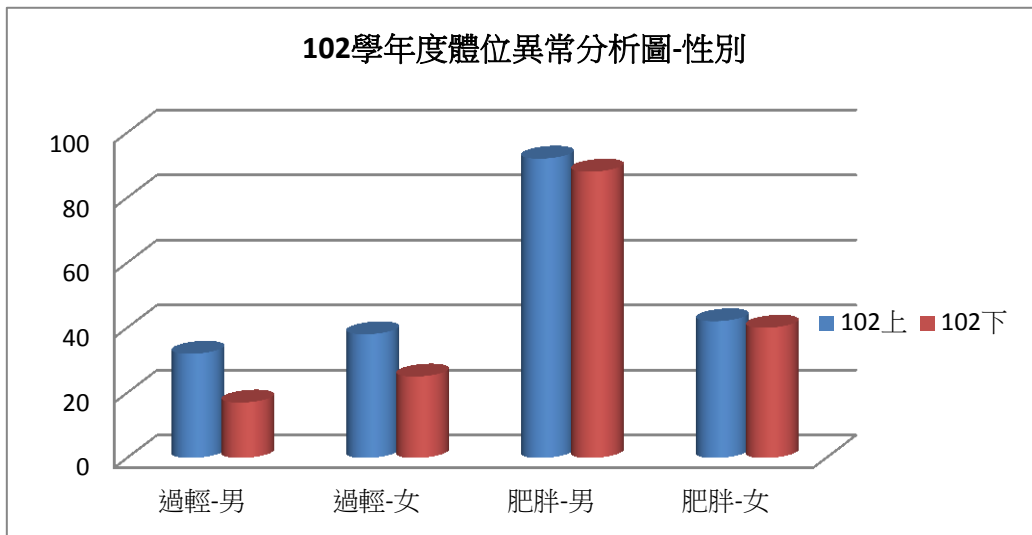


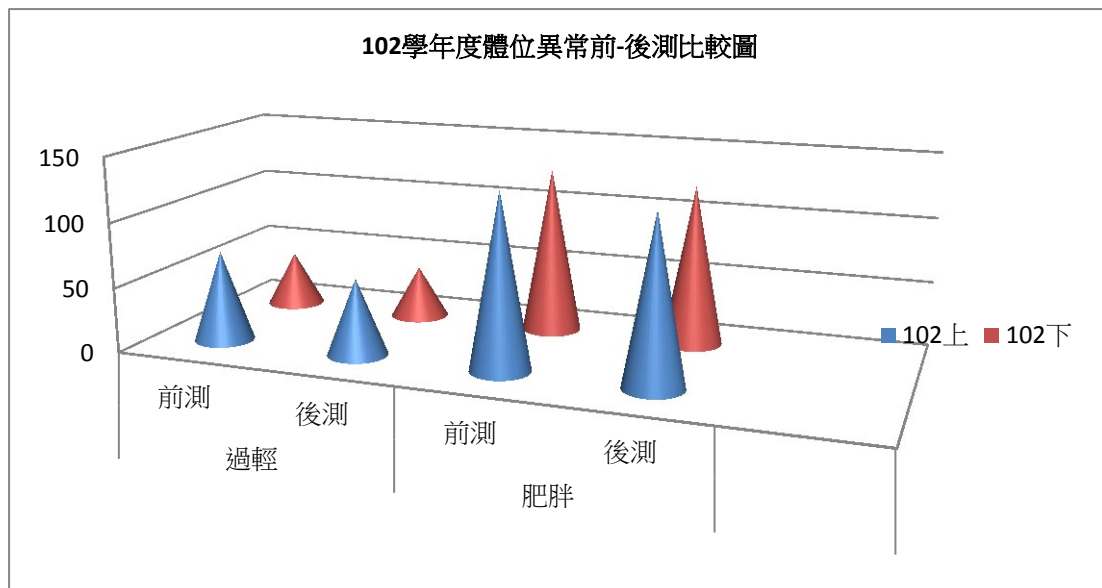
裕文國小健康體位統計圖



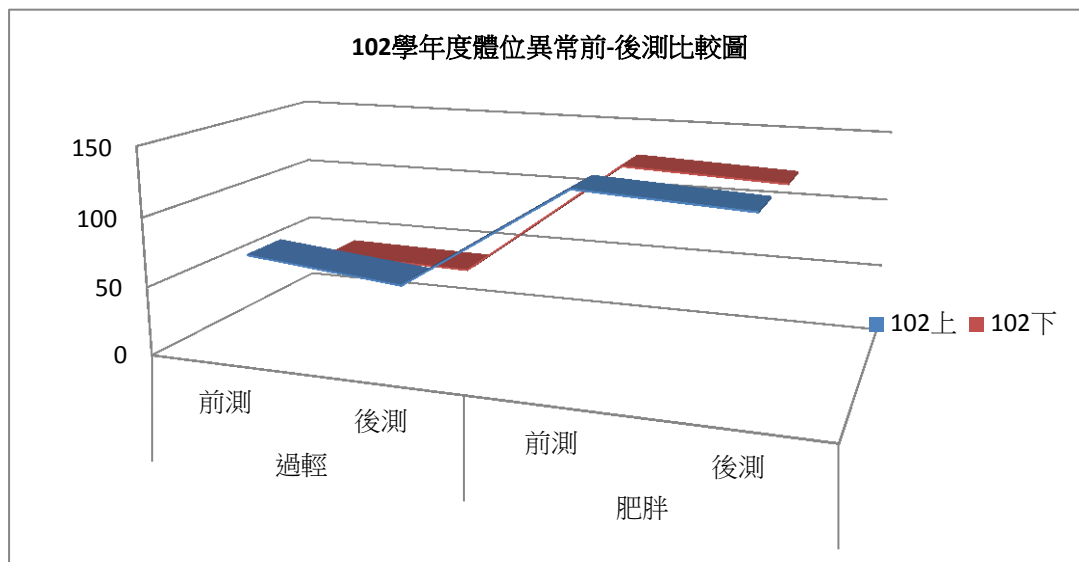
*98~102 學年度體位分析圖表，顯示體位適中仍屬大多數，惟體重超重與過輕均是不容忽視之一環！圖顯示 102 學年第二學期體位不良的比率低於 102 學年度第一學期，女生的超重比率為 4.0%，男生之超重比率高達 6.0%。



- *過輕男生:102 上學期 > 102 下學期
- *過輕女生:102 上學期 > 102 下學期
- *肥胖男生:102 上學期 > 102 下學期
- *肥胖女生:102 上學期 > 102 下學期

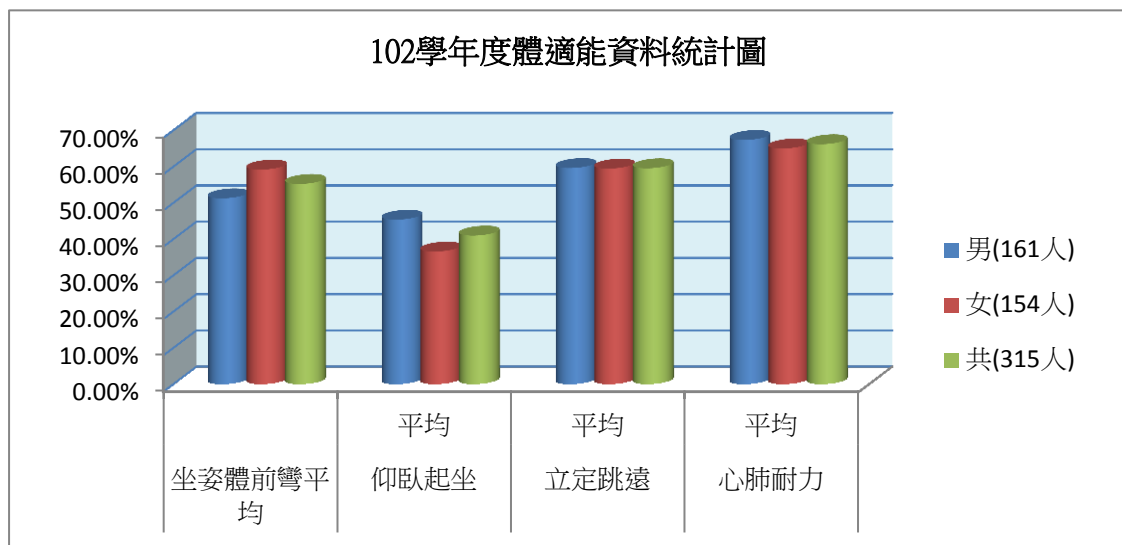


*



*圖為 102 學年第二學期女生體位過輕的比率低於 102 學年度第一學期，但在女生體重過輕比率為 4.6%，男生體重過輕比率為 5.0%。

102 學年度 4~6 年級體適能資料統計				
	坐姿體前彎 平均	仰臥起坐 平均	立定跳遠 平均	心肺耐力 平均
男(161 人)	51.28%	45.38%	59.63%	67.37%
女(154 人)	59.20%	36.59%	59.48%	65.02%
共(315 人)	55.24%	40.99%	59.56%	66.20%
等級	男生：良好	男生：良好	男生：良好	男生：良好
	女生：良好	女生：良好	女生：良好	女生：良好
	全校：良好	全校：良好	全校：良好	全校：良好



*102 學年度本校 4~6 年級其各項等級比例約介於 36.59 到 67.37%之偏差間，明顯的運動量良好之情況，為了未來的國家棟樑，本校將再極力推動 333 運動，以加強學生之體能及達到健康之體位。

改善策略：

(一)學校衛生政策：

1. 召開健康促進委員會
2. 成立健康體位行動研究介入方案小組會議
3. 研擬討論健康體位推廣計畫，將課程、活動納入行事曆
4. 擬定工作時刻表

(二)學校物理環境：

1. 提供充足且衛生無虞的飲用水，並定期進行飲用水設備保養與水質檢測。
2. 校園內未設立合作社，並未販售任何碳酸飲料，鼓勵學生多喝白開水。
3. 定期檢視校園體育運動設施，提供充足之體育活動器材，發展多元運動項目。
4. 建置健康促進健康體位公布欄：公布欄張貼健康體位宣單。

(三)社區關係：

1. 利用聯絡簿貼條、班親會，向家長宣導健康體位、健康飲食的重要性。
2. 健康存簿，鼓勵學生每日至少運動 30 分鐘。
3. 利用班親會、志工大會、家長代表大會宣導健康體位。
4. 積極提供學校操場讓社區民眾運動。

(四)個人健康技能：

1. 健康體位列入班級學習活動
 - (1)每日課間活動鼓勵孩子到戶外活動，養成規律運動習慣。
 - (2)落實體育科正常教學。
 - (3)全校健康體位宣導。
2. 健康體位融入教學活動
 - (1)辦理健康體位週三親職講座。
 - (2)利用早安一起來指導學生體適能活動：跳繩、晨跑及跳健康操。
 - (3)指導學生午餐正確飲食習慣。
 - (4)落實體育課及課外活動正常化。
 - (5)體適能檢測。

(五)健康服務：

1. 每學期辦理全校身高體重檢測服務，並將檢查結果與健康體位、營養教育衛教單張通知家長。
2. 每學期期末將體位不良再測量一次身高體重，並做統計分析。
3. 於校園佈告欄及網站，刊登健康體位相關訊息。
4. 由營養師開立營養午餐食譜，公告於學校網站上，並辦理營養教育衛教宣導。
5. 每學期測 BMI 值與體適能檢測並上傳與統計分析。
6. 落實師生健康體位自主管理。

7. 建立學生特殊體質個案管理，並於每學期會知導師及科任老師。

前後測問卷分析統計結果

學校名稱	學校代號	班級數	前後測	健康體位			
				學生睡足八小時比率	學生在校午餐理想蔬菜量達成率	學生多喝水達成率	每日運動半小時平均達成率
市立裕文國小	213646	37	前測	63.46	67.31	40.38	50
			後測	75	73.08	63.46	46.15

前後測問卷題目

臺南市 103 學年度健康促進學校健康體位議題問卷(國小五年級)

【基本資料】

- 我目前的身高是_____公分，體重是_____公斤。
- 我的性別是：1. 男生 2. 女生
- 我覺得我的體型是：1. 很胖 2. 稍微胖 3. 中等 4. 稍微瘦 5. 很瘦

【第一部分】體重控制認知

說明：以下題目為是非題，如果您認為題目敘述正確，請在對的打V；如果認為題目敘述錯誤，請在不對的打V；若不知道答案，請選擇不知道。

- | | 對 | 不
對 | 不
知
道 |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 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。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 吃等量的花生或核桃比吃蔬菜或水果更容易造成肥胖。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 肥胖只是一種外表徵象，並不會影響身體的健康或疾病。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 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。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 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。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 肥胖容易引發糖尿病、心血管疾病及其他慢性病。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 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。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 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。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

9. 不吃東西是最有效且正確的控制體重的方法。
10. 準時定量進食有助於體重控制。
- 10 20 3× 4× 50 60 70 80 9× 100

【第二部分】體重控制態度

說明：請針對下列各題勾選出最符自己想法的選項，每一個題目只能圈選一個答案，請勿遺漏，謝謝。

非常同意 同意 中立意見 不同意

- 我覺得胖的人較不受歡迎。
- 管他身材如何，吃得開心最重要。
- 我的體重只要稍微多一點，我就會受不了。
- 只要我想減重，一定會成功。
- 去吃到飽的店，得把食物吃回本才不吃虧。
- 我喜歡吃油炸食物。
- 吃東西是發洩情緒或紓解壓力的好方法。
- 我覺得抽脂是一個快速、輕鬆又有效的減重方法。
- 我覺得運動減重太累人。
- 我覺得食物包裝上的營養標示對減重沒有幫助。

【第三部分】體重控制自我效能

說明：請針對下列各題勾選出最符自己想法的選項，每一個題目只能圈選一個答案，請勿遺漏，謝謝。

絕對做得到 可能做得到 普通 可能做不到

- 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) . . .
- 為了控制體重，即使看到喜歡吃的食物，我也會減少食物量。
- 為了控制體重，即使我心情不好，我也會減少食物

- 量
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
 5. 為了控制體重，當我從事休閒活動時，我也不吃零食
 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
 7. 為了控制體重，即使沒有人陪伴，我仍會持續運動
 8. 為了控制體重，即使天氣不好，我也會設法運動
 9. 為了控制體重，即使缺乏設備或場地，我也會設法運動

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【第四部分】體重控制行為

說明：請針對下列各題勾選出最符自己行為的選項，每一個題目只能圈選一個答案，請勿遺漏，謝謝。

每天如此	每星期5-6次	每星期3-4次	每星期1-2次
------	---------	---------	---------

1. 最近一個月內，我有節制飲食來控制我的體重
2. 最近一個月內，我有透過運動來控制我的體重
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
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
5. 最近一個月內，我有定期量體重，注意自己的體重變化
6. 最近一個月內，我一天都至少有運動 30 分鐘
7. 最近一個月內，我一天都至少有睡足 8 小時
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
9. 最近一個月內，我一天至少都有喝水 1500cc

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※地方指標

1. 「睡足 8 小時比率」：第四大題第 7 題達到「每星期 5-6 次」及「每天如此」的人數比率
2. 「午餐理想蔬菜量比率」：第四大題第 8 題達到「每星期 5-6 次」及「每天如此」的人數比率
3. 「每日運動半小時平均達成率」：第四大題第 6 題達到「每星期 5-6 次」及「每天如此」的人數比率
4. 「每天喝白開水 1500cc 比率」：第四大題第 9 題達到「每星期 5-6 次及「每天如此」的人數比率