

用科學讓你快樂長高變聰明 健康體位促進

國立陽明大學臨床暨社區護理研究所教授
學校衛生研究中心主任

劉影梅博士

ymliou@ym.edu.tw

28267361

www.ym.edu.tw/active



www.ym.edu.tw/active

104年度健康體位輔導與推廣計畫工作進程



工作	時間						
遴選、輔導國中小50校	104.3.20						
健康體位全國共識會	104.4.28						
縣市健康體位推動計畫說明會	104.5						
輔導訪視		104.5			104.12		
檢視比較國、縣市、校健康檢查資料，確立學校問題（重、輕、矮）	104.4 103上下學期			104.10 104上學期			
收集健康自主管理網（七小福），確立學生問題行為（85210）	104.5		104.6	104.10		105.1	
收集健康體位行動方案問卷（3, 7, 10年級），確立學校策略、成效	104.5				104.12		
收集體適能，證明運動策略成效	104.5 103上學期				104.12 104上學期		
交計劃書（含工作小組檢核表、學校自評表、工作進程）		104.5.5					
撥款			104.6-7				
體重過輕增能研習北南場	104.4.28	104.5					
健康遊台灣					104.7-8		
健康體位融入領域教學模組競賽						104.12	
健康體位績優學校徵選						104.12	
交成果報告							105.1
成果觀摩會							105.1.22

健康促進學校六大領域健康體位議題推動成效對照表



六大領域	過程產出	一學年短期結果產出
1. 政策	會議過程記錄與組織章程	學校健康體位政策文件
2. 物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校園85210海報之設置 2. 85210宣導活動的行事曆 3. 三年級以上學生填答七小福前後測 (104.9, 104.12) 或當成策略追蹤一~三個月 4. 三、七、十年級學生填答健康體位行動方案問卷 (104.9, 104.12) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生對85210健康行為的了解率增加 2. 學生85210健康行為達成率增加
3. 社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康跑走台灣各班、全校統計表 (或其他替代方案) 2. 校園健康體位活動紀錄 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生運動時數增加。 2. 學生運動時數達SH150比率增加。 3. 學生日行萬步以上人數增加 (可選)。 4. 學校營造健康體位活動場次
4. 社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校園周邊500公尺餐飲輔導記錄 2. 通學步道查察記錄、通學步道改善照片 3. 社區親子宣導PPT 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生吃早餐人數增加 2. 學生吃健康早餐人數增加 3. 學生走路上學人數增加 4. 社區宣導場次
5. 個人健康技能	教學領域融入記錄： 以七大領域之正式課程為主	教案： <ol style="list-style-type: none"> 1. 至少發展一份85210、健康跑走遊台灣、健康早餐、或健康體位個案管理的教案 2. 至少選定一班正式融入式教案學生並進行前後測問卷分析。
6. 健康服務	提供肥胖、過輕、或過矮個案管理服務記錄	師生適中體位比例增加3%

健康遊臺灣



跑走里程數



❖ 適用對象：學生、家長、家長/老師

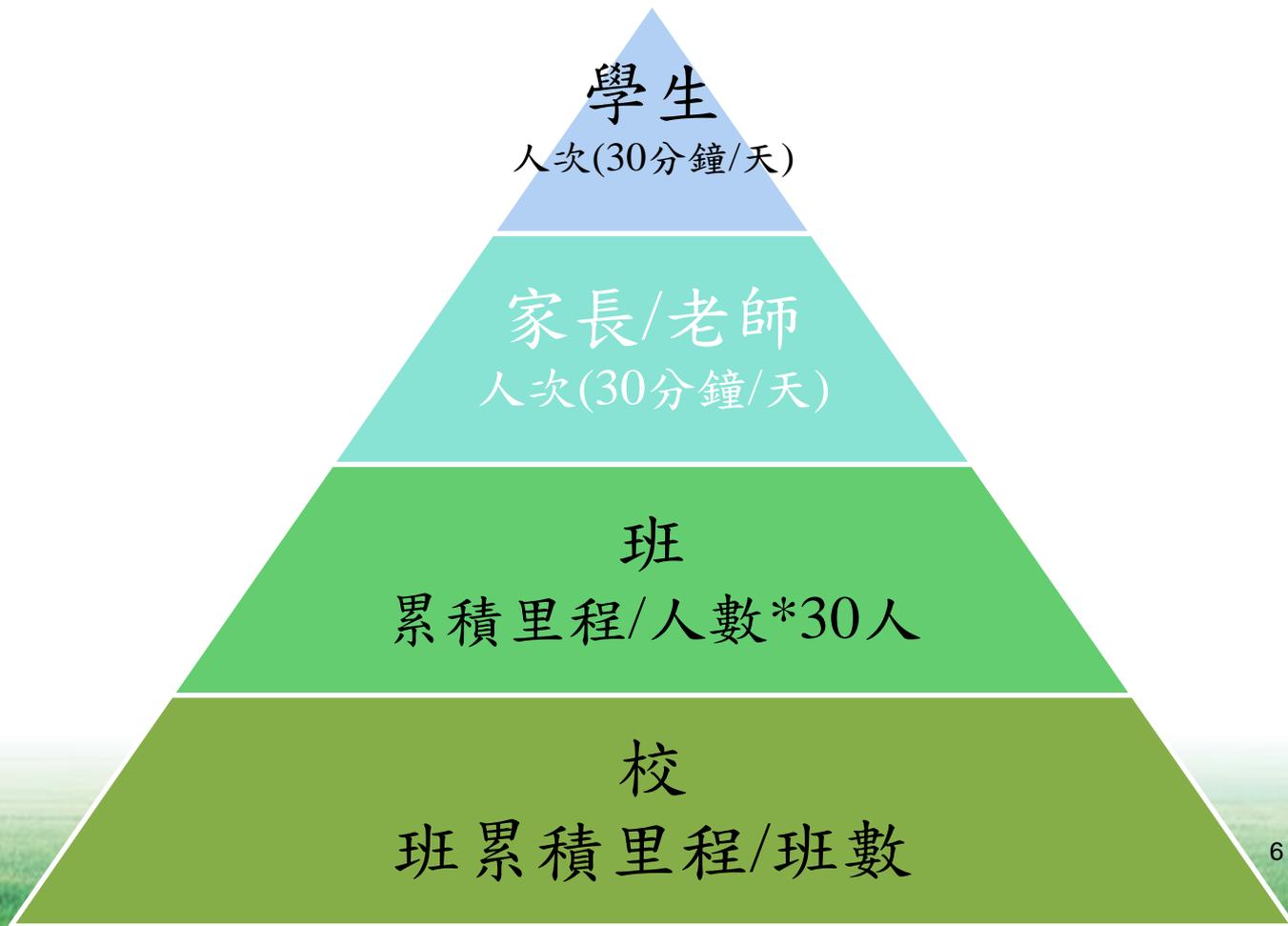
❖ 設計理念：

- 速度：400公尺操場走6分鐘/200公尺走3分鐘
- 效果：每天走30分鐘一年瘦5公斤
- 走路1000步約需10分鐘
- 走30分鐘=2公里
- 200公尺操場7圈（初期）10圈（目標）

計算方式



❖ 1人次(30分鐘/天)=2公里



健康遊台灣活動里程累計辦法



- ❖ 學生參與各項運動，可計**2公里**運動里程數，換算方式如下：
 - 以3分鐘跑走200公尺；6分鐘跑走400公尺；每小時4公里速度跑走2公里，即**跑走30分鐘**。
 - 持續游泳、打球或其他**運動30分鐘**。
 - **跳繩15分鐘**、累計**跳繩300下**。

跳繩300下算2公里



	跳	休息	加總	回合	
初級	50*1分鐘	2分鐘	3分鐘	6	300下
中級	100*1分鐘	3分鐘	4分鐘	4	400下
高級	200*2分鐘	5分鐘	7分鐘	2	400下

跳繩原則

跳繩希望至少一秒一跳一迴旋，普通的情形一分鐘能跳120次，每分鐘能跳150次以上就算很快了。最重要的還是配合自己的體力做合理的練習。建議每天至少跳繩300下，才能促進健康體能，「快樂、長高、變聰明」！



程度	說明
初級	每跳50下後休息2分鐘，然後再跳50下，如此反覆三次（共跳300下）
中級	熟練了之後，每跳100下休息3分鐘，然後再跳100下休息3分鐘，再跳100下，以這種方式在每天早晚共跳兩次（合計600下）。
高級	連續跳200下之後休息5分鐘，然後再跳200下。每天早晚共練習兩次（合計800下）。切勿操之過急喔，要達到這種程度大概要花3、4個月的功夫呢！

運動紀錄



運動紀錄（學生運動30分鐘、跳繩15分鐘(300下)得一點，請用正字登錄）

A學生運動30分鐘	公里數 (1點2公里)	老師、家長簽名	

「健康遊臺灣」辦法



◆ 104年6月22日至104年10月17日**任選8週**(至少要包括**4週暑假**)「健康遊臺灣」學習單的累積填答紀錄為根據。

(一) 里程累計辦法：

1. 學生個人里程累計辦法：

(1) 學生運動 (跑走：速度**200公尺3分鐘**；持續游泳、打球...**30分鐘**；跳繩**15分鐘或300下**) 可**累積2公里**里程數，每天最多可累計8公里，每天最多可登錄累計里程數為8公里，等於運動2小時。

(2) 由學生將每日身體活動時間及累計里程數登錄於「健康遊臺灣」學習單，再由家長或級任導師簽名認證。

(3) 活動結束前上網至「學生自主管理網」(<http://ym.edu.tw/active/>)登錄學習單上的身體活動里程成果。

2. 班級里程累計辦法：

(1) 班級總里程累計辦法：班級內每位學生活動期間的運動里程數累計。

(2) 為彌平班級人數不均問題，各班均以30人計：

班級平均累計里程累計辦法： $(\text{班級總里程數}) \div (\text{參加學生人數}) \times 30 = \text{班級平均累計里程數}$

3. 學校里程累計辦法：

(1) 學校總累計里程數：由學校承辦負責人統計各班累計總里程數後，自行累計全校學生身體活動之累計里程數，共計8週。

(2) 全校平均累計總里程數 = $(\text{全校總里程數}) \div (\text{參加班級數})$

(3) 班級參加率30%以上 (特殊班可排除，班級內學生參加率70%以上得計算為一班)

比賽紀錄表單



- (一) 由學生每日紀錄「健康遊臺灣」學習單(附件一)。
- (二) 由班級導師將全班學生之「健康遊臺灣」學習單收回，並將學生運動累計的每週運動總里程數紀錄於「學生運動里程數回報檔.xls」(附件四)。
- (三) 後續由學校承辦負責人負責統計「學校總里程數」及「學校平均累計里程數」後紀錄於「學生運動里程數回報檔.xls」，統一回傳至國立陽明大學fitaid2@gmail.com信箱。
- (四) 由學校護理師於104年5-6月及104年10月量測學生身高、體重，登錄於檔案「學生健康體位回報檔.xls」(附件五)，並請回傳至國立陽明大學fitaid2@gmail.com信箱。
- (五) 由國立陽明大學統計計畫參與成果，公佈於「健康自主管理網 (www.ym.edu.tw/action) 」

評分方式



■ 個人獎

- 學生每天運動30分鐘以上的天數，須達40天以上，未達者不予計算。
- 運動里程數佔評分70%。
- 身體質量指數進步量佔評分20%。
- 活動心得佔評分10%。

■ 班級獎（獲獎後須撰寫班級活動策略，如附件5）

- 班級學生參加率須達70%以上，未達班級不予計算。
- 班級標準化後總累計里程數佔評分70%。
- 班級體位適中比例進步量20%。
- 班級學生參加率佔評分10%。

■ 學校獎

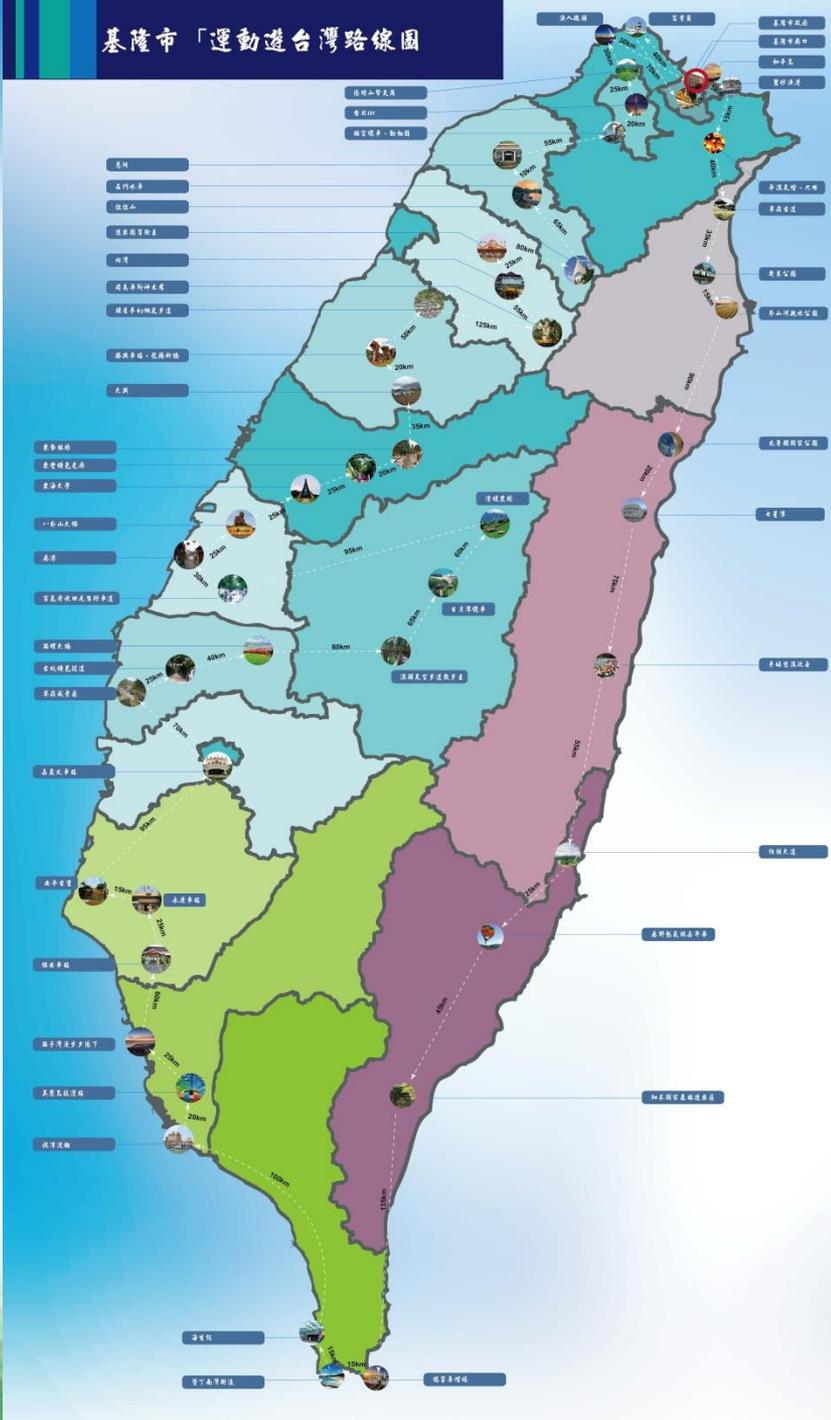
- 校內班級參加率須達30%以上，各班學生參加率須達70%以上得計1班，未達上述標準不予計算（特殊班可排除）。
- 全校標準化後總累計里程數佔評分70%。
- 全校參加活動學生體位適中比例進步量佔評分20%。
- 全校班級參加率10%。

獎勵方式：函請敘獎，以資鼓勵



獎項	國民 小學	國民 中學	高級中等 學校	小計	獎勵
學生					
特優	2	1	1	4名	各400元等值禮品、獎狀
優等	8	2	2	12名	各200元等值禮品、獎狀
優良	16	4	2	22名	獎狀
共計	38名				4000元等值禮品
班級					
特優	2	1	1	4名	獎狀
優等	8	2	2	12名	獎狀
優良	16	4	2	22名	獎狀
共計	38名				
學校					
特優	2	1	1	4名	獎狀
優等	8	2	2	12名	獎狀
優良	16	4	2	22名	獎狀
共計	38名				

基隆市「運動遊台灣路線圖」



台東縣

班級/姓名	五孝 王振宇
里程/圈數	653

班級/姓名	四體 許珈菱
里程/圈數	672

下四體

7627 km

有感：具象的回饋是最大的激勵

嘉義縣朴子國中




- 擁抱台灣3圈
- 抵達「奮起湖」

主辦單位：嘉義縣衛生局

家已人做伙遊台灣



衛生福利部國民健康署：多動1分鐘 多活2分鐘

- 17所國民中學
- 6700位學生
- 動員約6000個家庭
- 八週內
- 跑走79,4597小時
- 跑走環繞地球20圈
- 平均為嘉義縣民
- 每人添壽3小時

主辦單位：嘉義縣衛生局 輔導單位：嘉義縣政府教育處、嘉義縣大鄉國小、嘉義縣南靖國小 承辦單位：國立陽明大學學校衛生研究中心



用健康促進學校模式推動體位計畫

政策
教育
環境



健康服務
社區
社會環境

發展多元策略



104學年度實施策略及具體做法



體位的診斷：由學校護理師測量登錄的健康檢查系統 了解學校介入的重點

體位	貴校	縣市	全國	是否有問題
肥胖		13.17	12.6	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
過重		12.92	12.9	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
過重+肥胖		26.09	25.5	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
適中		54.44	54.2	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
過輕		19.47	20.3	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
一年級平均身高		121.45	118.6	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
一年級平均體重		24.8	23.1	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>

決定問題在誰身上 同一批人連續追蹤

	98年1年級	99年2年級	100年3年級	101年4年級	102年5年級	103年6年級
肥胖						
過重						
過重+肥胖						
適中						
過輕						

肥胖率

	1年級	2年級	3年級	4年級	5年級	6年級
103年		Red	Orange	Yellow	Light Green	Dark Green
102年	Red	Orange	Yellow	Light Green	Dark Green	
101年	Orange	Yellow	Light Green	Dark Green		
100年	Yellow	Light Green	Dark Green			
99年	Light Green	Dark Green				
98年	Dark Green					

健康體位問題分析



	1年級	2年級	3年級	4年級	5年級	6年級
103學年度	24	34.4	25.1	32.6	43.2	29.4
102學年度	31.2	23.2	33.7	41.4	32	
101學年度	29.5	30.5	38.5	33.6		
100學年度	32.6	34.6	31.9			

長期追蹤各年級學生體位過重數據

健康指標達成率比一比



	每天睡滿 8小時	天天5蔬果		4電少於 2小時	每週運動 210分鐘	每天喝白開水 1500 CC
	≥8小時	5蔬果	3蔬	3電少於2小時	≥210分鐘	
96年 全國平均	25%	9.6%	13.1%	48.1%	52.9%	31.3%
	≥8小時	學校午餐的蔬菜 ≥一拳半		4電少於2小時	≥210分鐘	
100年 全國平均	20.5%	28.8%		2.9%	66.4%	
100年國小	19.1%	33.7%		4.4%	67.1%	
100年國中	24.3%	22.4%		1.3%	67.2%	
100年高中	16.8%	22.1%		0.7%	58.9%	
100年前測	30.7%	31.3%		3.2%	67.2%	
100年後測	74.0%	35.9%		2.1%	70.0%	
101年前測	82.4%	19.7%		4.6%	74.1%	46.0%
101年後測	84.9%	27.0%		6.5%	81.9%	62.8%
102年前測	81.5%	22.0%		5.1%	78.5%	50.2%
102年後測	81.5%	24.4%		5.9%	80.1%	57.5%

成長中兒童減肥的有效方法

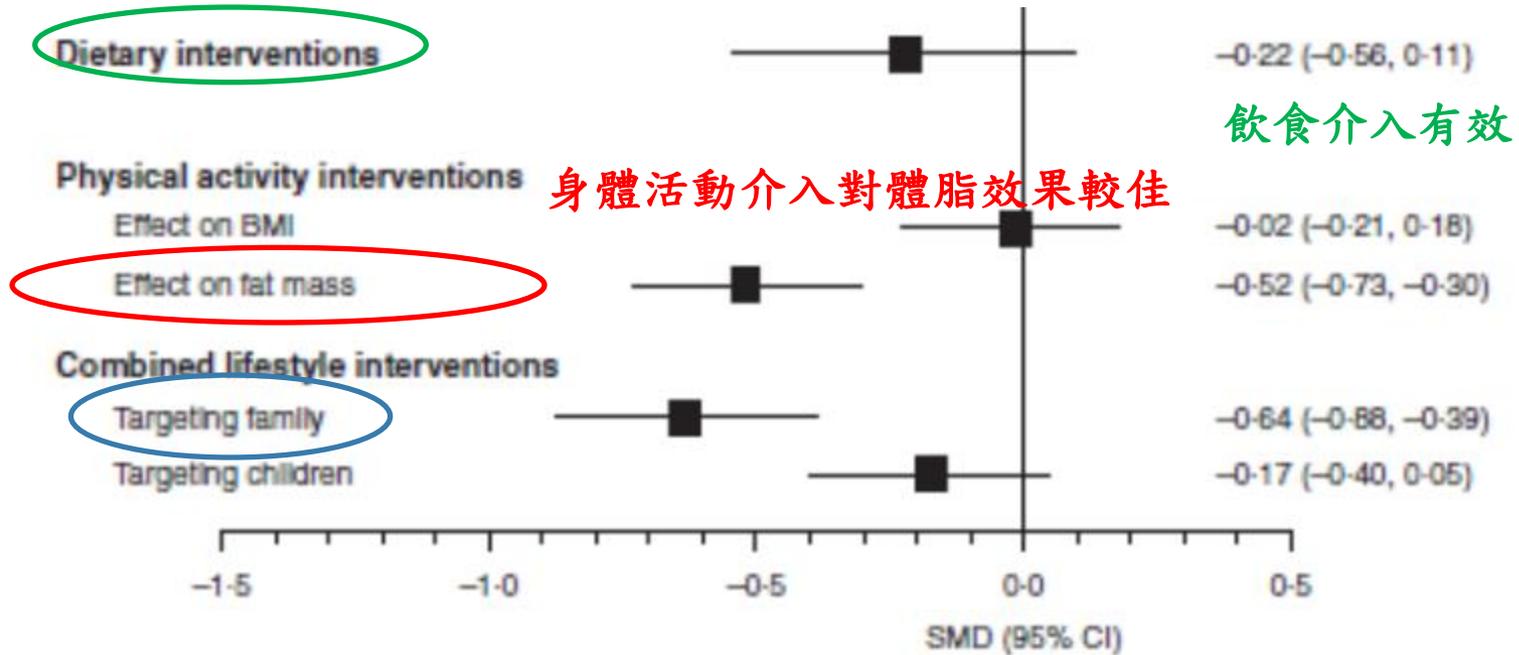
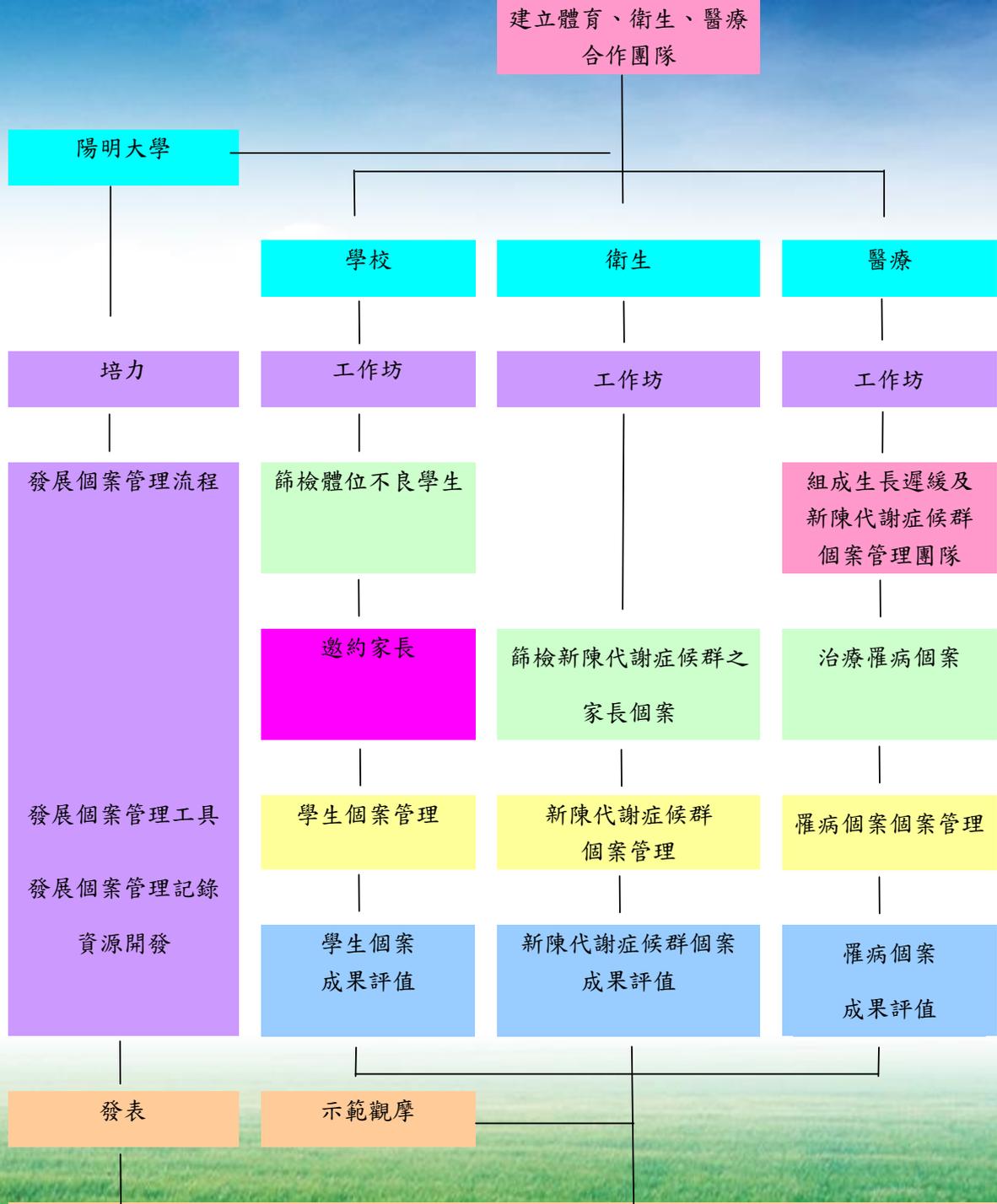


Fig. 1. Effect of lifestyle intervention in obese children, findings from the meta-analyses of McGovern *et al.*⁽⁴²⁾. SMD, standardised mean differences.

與家人一同改變生活習慣效果最佳

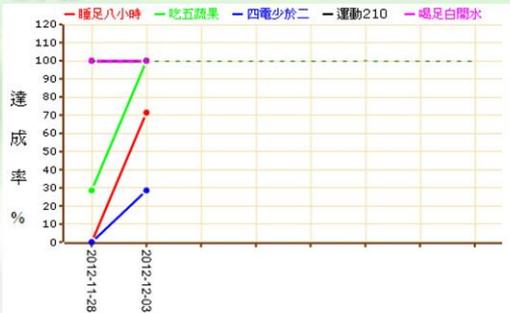
深入學校協助肥胖的學生及其家長



有行為監測才有健康體位



七小福



- 睡足8小時：
差一點了，就差一點你就睡滿8小時了，多睡一點讓自己頭好好、長高高、提高記憶力。
- 吃五蔬果：
中餐蔬菜吃光光做的很好呀！相約家人、同學一起成為彩虹仙子！蔬果中的纖維、維生素、植化

七小福 體位建議 個人資料

腦稱 丹朱 身高 168.0cm
 生日 91年02月 體重 90.0kg
 性別 帥哥

BMI 31.9

健康自主管理填答區

健康體位 學生用眼 生長發育 生長發育
 用眼(18) 家庭(21) 飲食(57) 活動(19)



學生用七小福健康自我管理

越南籍母親之女贏得集點比賽冠軍

健康自我管理

促進健康智商，享受快樂生活！



使用者：系統管理員

2012/12/11 18:42:38

©版權所有、轉載必究
主辦單位：教育部 協辦單位：國立陽明大學

單位名稱：網站管理中心 縣市別：台中市 *學年度：101 加權統計：年度
 學制：國小 學校平均忠誠率：20.41%
 學校名稱：市立光隆國小 查詢資料 上一頁

管理員-縣市學校每週統計資訊報表

序號	學年度	年週次	起訖日期	統計日期	全校人數	註冊人數	填答人數	參加率 %	填答率 %	忠誠率 %	睡足8小時	吃5蔬果
1	101	20	2012-12-10 ~ 2012-12-16	2012-12-10	779	148	0	19.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2	101	19	2012-12-03 ~ 2012-12-09	2012-12-05	0	148	14	0.00	0.00	9.46	92.86	77.55
3	101	18	2012-11-26 ~ 2012-12-02	2012-11-30	0	148	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
4	101	17	2012-11-19 ~ 2012-11-25	2012-11-30	0	148	137	0.00	0.00	92.57	89.16	73.72
5	101	16	2012-11-12 ~ 2012-11-18	2012-11-30	0	148	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

中央、縣市、學校七小福成效一目了然、送訊息到府

親愛的家長：

貴子女經測量 本學期身高:____公分、體重:____公斤 (建議身高____公分, 體重____公斤), 依據衛生福利部兒童及青少年肥胖定義, 本學期身高、體重測量結果, 發現貴子女體位過重或超重, 需要您的關心, 因為過重會影響孩子的身心健康。我們提出一些有效的方法, 為了易懂易記, 以 85210 做宣導, 請您一同協助孩子檢視、做到下列事項：

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)。

8： 天天睡足 8 小時 (每晚 10 點前入睡)。

5： 天天吃 5 個自己拳頭大小的蔬果(3 份蔬菜 2 份水果)。

用水果、低脂牛奶取代糕餅點心、油炸食物。

定時吃多樣、天然無加工食品, 八分飽就好。

避免吃零食宵夜。

2： 四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時。

在餐桌前專心用餐。

細嚼慢嚥。

1： 一天累積 60 分鐘以上的運動。

下課離開教室到戶外活動, 多走路上學。

飯後散步。

0： 天天喝足 1500 c.c. (或體重公斤數乘以 30c.c.) 的白開水。

不喝含糖飲料。

必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。

更多的訊息請上網「學生健康體位網」www.ym.edu.tw/active/AID

○○縣市○○高中職、國民(中)小學健康中心敬啟

家長通知單回條

家長已確實看過上述內容, 並願意督促改善子女觀念與行為, 使孩子的體能狀況能夠獲得改善, 越來越健康。

____年____班____號 姓名: _____ 家長簽名: _____ ____年__月__日

親愛的家長：

貴子女經測量 本學期身高:____公分、體重:____公斤 (建議體重____公斤), 依據衛生福利部兒童及青少年肥胖定義, 本學期身高、體重測量結果, 發現貴子女有體位過輕傾向, 需要您的關心。為了易懂易記, 以 85210 做宣導, 請您共同檢視、鼓勵孩子做到下列事項：

- 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)。
- 8： 天天睡足 8 小時 (每晚 10 點前入睡)。
- 5： 天天吃 5 個自己拳頭大小的蔬果(3 份蔬菜 2 份水果)。
 - 天天吃優質蛋白(如魚、肉、蛋及黃豆製品) 約自己一手掌大小的量；
 - 天天喝兩杯牛奶。
 - 用水果、牛奶取代點心。
- 2： 四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時。
 - 在餐桌前專心用餐。
- 1： 一週累積 210 分鐘的戶外運動(天天運動 30 分鐘)。
- 0： 天天喝足 1500 c.c. (或體重公斤數乘以 30c.c.) 的白開水。
- 必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。

更多的訊息請上網「學生健康體位網」www.ym.edu.tw/active/AID

○○縣市○○高中職、國民(中)小學健康中心敬啟

家長通知單回條

家長已確實看過上述內容, 並願意督促改善子女觀念與行為, 使孩子的體能狀況能夠獲得改善, 越來越健康。

____年____班____號 姓名: _____ 家長簽名: _____ ____年__月__日

追蹤健康生活型態

(運動30是給所有學生用的)



快樂 變聰明 魔法集點卡

長高

● 月 ● 日期 ▼	● 星期 ▼	● 睡滿8小時 ▼	● 中午蔬菜吃一拳半 ▼	● 用電話打電動 看電視打電腦 每天少於2小時 ▼	● 運動30分鐘 ▼	● 白開水 1500 CC ▼	● 有吃早餐 ▼	● 中餐飯後潔牙 ▼	● 沒有喝含糖飲料 ▼	● 沒吃油炸物 ▼	● 沒吃糕餅點心 ▼				● 老師或家長認證 ▼	
1	_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
2	_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
3	_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
4	_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
5	_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
6	_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
7	_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
8	_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____

(有做到請將○塗黑)

追蹤健康生活型態

(運動60是給過重肥胖的學生用的)



快樂變聰明 長高魔法集點卡

● 月	● 日期	● 星期	● 睡滿8小時	● 中午蔬菜吃一拳半	● 用電話打電動 看電視打電腦 每天少於2小時	● 運動60分鐘	● 白開水 1500 cc	● 有吃早餐	● 中餐飯後潔牙	● 沒有喝含糖飲料	● 沒吃油炸物	● 沒吃糕餅點心	○	○	○	○
1	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

(有做到請將○塗黑)

● 老師或家長認證



健康體位大補帖



❖ www.ym.edu.tw/action 健康自主管理網

健康自主管理
促進健康智商，享受快樂生活！

首頁 Home 關於我們 Profile 健康好幫手 Mentor 健康自主管理 Member

[健康體位計畫] 精選資料檔案下載區

健康達人養成班，
要你快樂、長高、變聰明！

師長專區 Teacher

最新消息 News

102年學年度健康體位輔導與推廣計畫共談會議 [More](#)

- 報名網址：<http://goo.gl/RR0c49>
- 時間：103年1月24日(星期五) 09:00~12:00
- 地點：國立陽明大學活動中心第3會議室

教育部101學年度健康體位輔導與推廣計畫：102年7月4日全國成果觀摩會活動照片 [More](#)

(建議使用火狐或google瀏覽器。點選照片後，右下角再點選“下載”。)

登入

本網站會員請直接登入，
開啟活力生活。

免費註冊帳號，體驗更多
功能，若你還沒有本網站
的帳號請由右方註冊。

註冊

5900 陽明山 陽明山 陽明山
陽明山 陽明山 陽明山

健康自主管理 主辦單位：教育部國民及學前教育署 協辦單位：國立陽明大學 © 版權所有、轉載必究

100年優質成果	宣導品檔案
101年優質成果	行政
85210吃早餐	高高操
PPT	AID檔案名稱說明.
問卷家長通知單	健康體位102學年實施計劃

線上申請師長帳號



健康自主管理

促進健康智商，享受快樂生活！

首頁
Home

關於我們
Profile

健康好幫手
Mentor

健康自主管理
Member

健康達人養成班，
要你快樂、長高、變聰明！

師長專區 Teacher

最新消息 News

教育部健康
模組審查
教育部健康
得獎名單(依

健康體位
教育部100年
康體位教學

縣市或學校師長後台監看，
需要先「線上申請帳號」！
校級使用者可以先開啟健康自主
管理網站首頁，並點選左側的
「師長專區」功能鈕，即可連結
至網站管理後台登入頁面。



登入

本網站會員請**直接登入**，
開啟活力生活。



免費註冊帳號，**體驗更多
功能**，若你還沒有本網站
的帳號請由右方註冊。



註冊

隱私權政策 · 網站上隱私權
聲明 · 最佳瀏覽效果請
使用 Google Chrome

登入



健康自主管理

促進健康智商，享受快樂生活！

管 理 平 台



當使用者開啟網站管理後台登入頁面，可以點選「線上申請帳號」功能鈕，即可進入相關作業畫面。

請輸入系統帳號及密碼

帳號	<input type="text"/>
密碼	<input type="password"/>
更新驗證碼	5 3 1 8 5
驗證碼	<input type="text"/>

登入系統	重新輸入	線上申請帳號
------	------	--------

使用者線上申請帳號步驟說明

校級管理者可以按照下列步驟，向網站管理單位申請系統帳號。當該帳號申請單核准之後，使用者可以取得帳號及密碼，即可登入管理後台，操作相關系統管理功能。

步驟1

如實且正確的填寫線上帳號申請單。

步驟2

送出帳號申請單之後，別忘了要列印出紙本申請單，並請單位主官認證與簽核。

步驟3

請利用傳真或是電子郵件的方式，將紙本帳號申請單送達網站管理單位。

步驟4

網站管理單位審核該帳號申請單之後，會利用電子郵件通知您審核結果。

第一個作業畫面將簡單說明線上申請帳號的流程及注意事項，其操作畫面如圖表所示。當使用者按下「**下一步(填寫申請單)**」功能鈕，即可開啟輸入帳號申請表基本資料頁面。

線上申請帳號-輸入帳號申請單

縣市別	基隆市 ▾
學制	國小 ▾
查詢學校名稱	<input type="text"/>
姓名	<input type="text"/>
職稱	<input type="text"/>
電話	<input type="text"/>
傳真	<input type="text"/>
電子郵件	<input type="text"/>
手機號碼	<input type="text"/>
健康促進負責人	是 ▾
申請備註	<input type="text"/>

使用者須如實填寫帳號申請表的相關資訊欄位，其操作畫面如圖所示。當使用者按下「送出申請單」功能鈕，即可送出帳號申請表。

線上申請帳號-新增帳號申請單

成功

請您列印出此帳號申請單，並交由單位主管
後，採用下列建議方式將此申請單送達至專
單位，並等候通知該帳號申請單的審核結果

1. 傳真至：02-28202372，並來電確認是
到文件。
2. 將申請單掃描成pdf電子檔，再email給：
fitaid@gmail.com。

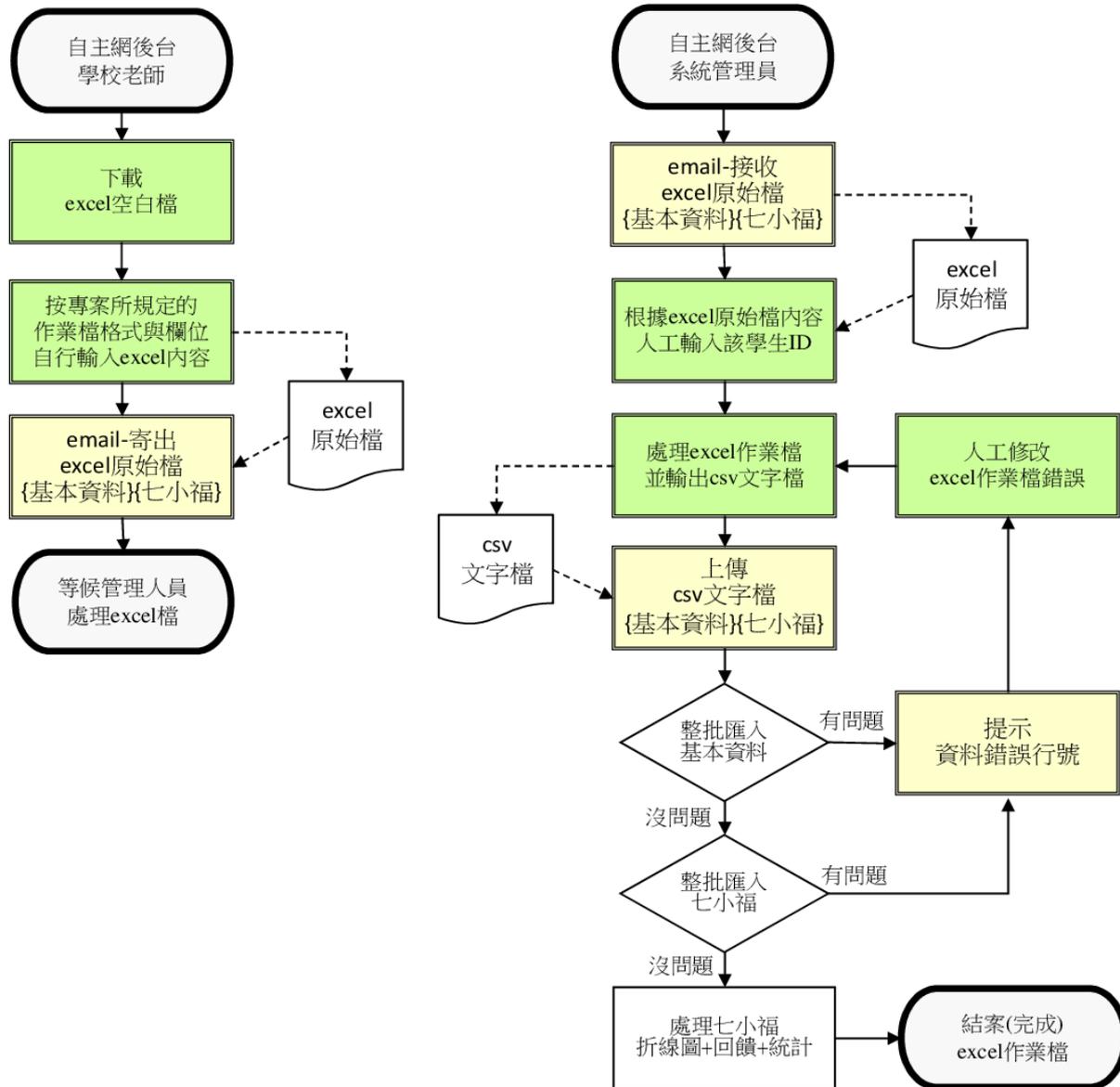
※請注意！尚未列印處此申請單之前，請
作業視窗。

當成功送帳號申請表之後，使用者可以列印出該紙本帳號申請表，並交由該單位主官認證與簽核。

列印申請單

回後台首頁

上傳並管理excel作業檔





健康自主管理

促進健康智商，享受快樂生活！

管理平台

使用者：系統管理員
2012/12/11 18:37:19

登出

©版權所有、轉載必究
主辦單位：教育部 協辦單位：國立陽明大學

問卷管理

自主問卷管理

七小福填答完成率

帳號管理

系統資訊管理

資料管理

系統管理

位名稱：網站管理中心

*學年度：101

加權統計：當週

*週次：20

全國平均忠誠率：1.79 %

20
19
18
17
16
=全選=

管理員-各縣市當週統計資訊報表

序號	學年度	年週次	起訖日期	日期	縣市名稱	縣市人數	註冊人數	填答人數	參加率 %	填答率 %	忠誠率 %	睡足8小時
1	101	20	2012-12-10 ~ 2012-12-16	2012-12-11	基隆市	0	221	18	0.00	0.00	8.14	90.48
2	101	20	2012-12-10 ~ 2012-12-16	2012-12-10	新北市	0	632	0	0.00	0.00	0.00	0.00
3	101	20	2012-12-10 ~ 2012-12-16	2012-12-11	台中市	779	1015	26	130.30	3.34	2.56	96.70
4	101	20	2012-12-10 ~ 2012-12-16	2012-12-11	彰化縣	1521	149	1	9.80	0.07	0.67	28.57
5	101	20	2012-12-10 ~ 2012-12-16	2012-12-10	嘉義縣	0	1	0	0.00	0.00	0.00	0.00
6	101	20	2012-12-10 ~ 2012-12-16	2012-12-10	嘉義市	0	1	0	0.00	0.00	0.00	0.00
7	101	20	2012-12-10 ~ 2012-12-16	2012-12-10	台南市	0	1	0	0.00	0.00	0.00	0.00
8	101	20	2012-12-10 ~ 2012-12-16	2012-12-11	屏東縣	698	324	27	46.42	3.87	8.33	74.07
9	101	20	2012-12-10 ~ 2012-12-16	2012-12-10	台東縣	0	1	0	0.00	0.00	0.00	0.00
10	101	20	2012-12-10 ~ 2012-12-16	2012-12-10	宜蘭縣	0	6	0	0.00	0.00	0.00	0.00
11	101	20	2012-12-10 ~ 2012-12-16	2012-12-10	金門縣	0	94	0	0.00	0.00	0.00	0.00

縣市級管理者介面



健康自主管理

促進健康智商，享受快樂生活！

管理平台



使用者：系統管理員
2012/12/11 18:47:15

登出

©版權所有、轉載必究
主辦單位：教育部 協辦單位：國立陽明大學

問卷管理

自主問卷管理

七小福填答完成率

帳號管理

系統資訊管理

資料管理

系統管理

單位名稱：網站管理中心

縣市別：台中市

*學年度：101

*週次：20

查詢資料

上一頁

加權統計：當週

縣市平均忠誠率：1.36 %

管理員-縣市各校當週統計資訊報表

序號	學年度	年週次	起訖日期	統計日期	學校名稱	全校人數	註冊人數	填答人數	參加率 %	填答率 %	忠誠率 %
1	101	20	2012-12-10 ~ 2012-12-16	2012-12-10	市立東勢國小	0	226	0	0.00	0.00	0.00
2	101	20	2012-12-10 ~ 2012-12-16	2012-12-11	市立公明國小	0	317	21	0.00	0.00	6.62
3	101	20	2012-12-10 ~ 2012-12-16	2012-12-10	市立光隆國小	779	148	0	19.00	0.00	0.00
4	101	20	2012-12-10 ~ 2012-12-16	2012-12-10	市立立新國小	0	2	0	0.00	0.00	0.00
5	101	20	2012-12-10 ~ 2012-12-16	2012-12-11	市立西屯區泰安國小	0	187	4	0.00	0.00	2.14
6	101	20	2012-12-10 ~ 2012-12-16	2012-12-10	市立西屯區永安國小	0	1	0	0.00	0.00	0.00
7	101	20	2012-12-10 ~ 2012-12-16	2012-12-11	市立上石國小	0	134	1	0.00	0.00	0.75

校級管理介面 (依照年週次呈現)



使用者: 系統管理員
2012/12/11 18:42:28

登出

©版權所有、轉載必究

主辦單位: 教育部 協辦單位: 國立陽明大學

- ▼ 問卷管理
- ▲ 自主問卷管理
 - ✦ 七小福填答完成率
- ▼ 帳號管理
- ▼ 系統資訊管理
- ▼ 資料管理
- ▼ 系統管理

單位名稱: 網站管理中心

縣市別:

學制:

學校名稱:

*學年度: 101

加權統計: 年度

學校平均忠誠率: 20.41 %

查詢資料 上一頁

管理員-縣市學校每週統計資訊報表

序號	學年度	年週次	起訖日期	統計日期	全校人數	註冊人數	填答人數	參加率 %	填答率 %	忠誠率 %	睡足8小時	吃5蔬果	學校
1	101	20	2012-12-10 ~ 2012-12-16	2012-12-10	779	148	0	19.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
2	101	19	2012-12-03 ~ 2012-12-09	2012-12-05	0	148	14	0.00	0.00	9.46	92.86	77.55	
3	101	18	2012-11-26 ~ 2012-12-02	2012-11-30	0	148	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
4	101	17	2012-11-19 ~ 2012-11-25	2012-11-30	0	148	137	0.00	0.00	92.57	89.16	73.72	
5	101	16	2012-11-12 ~ 2012-11-18	2012-11-30	0	148	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	

填完七小福有立即回饋畫面



七小福

— 睡足八小時 — 吃五蔬果 — 四電少於二 — 運動210 — 喝足白開水

項目	2012-11-28	2012-12-03
睡足八小時	0%	72%
吃五蔬果	30%	100%
四電少於二	0%	28%
運動210	0%	0%
喝足白開水	100%	100%

達成率 %

1. 睡足8小時：
● 差一點了，就差一點你就睡滿8小時了，多睡一點讓自己頭好好、長高高、提高記憶力。

2. 吃五蔬果：
● 中餐蔬菜吃光做的很好唷！相約家人、同學一起成為彩虹仙子！蔬果中的纖維、維生素、植化

七小福 體位建議 個人資料

暱稱 丹朱 身高 168.0cm
生日 91年02月 體重 90.0kg
性別 帥哥

BMI 31.9

健康體位行動方案問卷

健康自主管理填答區

- 健康體位
- 學生用藥
- 生長發育 飲食 (57)
- 生長發育 活動 (19)
- 生長發育 用眼 (18)
- 生長發育 家庭 (21)

健康體位自主管理 成果觀摩會

中心學校特色



基隆市：校群協力，創意釋困



新北市：創新教材，專案管理



桃園縣：深耕社區，接軌世界



台中市：健康密碼，自主管理



嘉義縣：系統管理，培力社區



台南市：融入教學，學群共享



屏東縣：聖火繞境，健康集點



台東縣：整合資源，融入課程



教育部



國立陽明大學



● 學校衛生研究中心
SCHOOL HEALTH RESEARCH CENTER

教育部101學年度健康體位輔導與推廣計畫

縣市創新特色

基隆市

- 校長站崗氣走珍奶店 下課20分輪動式運動

新北市

- 在地專業輔導團深入校園 遇挫慎思浴火鳳凰燦爛重生

台中市

- 太陽燈照亮東勢運動心 分齡全都跳帶狀育樂營

彰化縣

- 分進合擊縣本策略底定 融入作息健康生活落實

雲林縣

- 反外食—重啓祖輩愛心早餐 愛蔬果—校內菜園開心勞動

嘉義市

- 體位班才藝車拼勤練習 健促納評鑑零時衝體能

台南市

- 家長會愛兒戲劇宣導 體控班分齡適性運動

高雄市

- 蝴蝶效應滿高雄 喝足下課運動城

屏東縣

- 廟會獨輪車健康踩街 官學攜手為祖輩量腰

金門縣

- 師生跑二走一定時回 學生話劇宣導效果佳

健康體位自主管理成果觀摩會

新北市—開發創意實證性教學模組

- 特色一：分工主題推廣實驗教學，分享研究教學模組成果。
- 特色二：經由開發各種活動設計，活化健康體位推展內容。
- 特色三：透過健康體位習慣養成，落實學生終生健康學習。

新北市的幅員廣大人口眾多，城鄉差異懸殊，因此在全方位推動五大核心能力，也必須顧及學童需求發展地方特色。希望透過此次的健康體位促進活動計畫，能帶動新北市的學校能就現有的推展模式，發展適合各校屬性的健康體位進計畫。

培養學生促進健康體位的五大核心能力

每天睡滿八小時

喝足白開水

四電少於二



天天五蔬果

天天運動30分

吉慶國小：由自我作息生活記錄表了解睡眠品質不佳與體位、視力不良有關



重陽國小：多喝水融入作息—每節上課前喝水100cc



中山國小：用話劇展演推廣蔬菜操、鈣世武功



裕民國小：慢跑、健康操融入晨光時間



鶯江國中：用比賽帶動持續運動練習；每天第二節下課及週一晨光時間規律路跑



更寮國小：融入坐息照表操課；開發創意實證性教學模組



新 北 方

健康體位中心輔導委員：劉影梅教授、許愛玲護理師、陳志哲校長

中心學校：更寮國小

種子學校：中山國小、吉慶國小、重陽國小、裕民國小、鶯江國中

金門縣

巡校園 管喝水吃菜跑步
盯菜單 先洗腦控肉加菜

英雄榜

HEROIC
ROLL

劉慧俐教授、劉影梅教授
徐國成科長、莊佳宇科員
多年國小張秋沐校長、賢庵國小垵湖分校陳為信校長
柏村國小陳為學校長、西口國小楊肅健校長、何浦國小李國安校長



進行健康體位議題行動研究，找出問題所在

開發健康體位教學模組，分享成果共享教學資源

健康體位議題融入多元課程，達到淺移默化成效

省思



- ❖ 高中女生的對話
- ❖ 學生自制力差，行為監控不可少
- ❖ 有鼓勵的班級競賽十分有效
- ❖ 寒暑假策略不可少
- ❖ 結合社區資源、拓及家庭是新興方向
- ❖ 個案管理是當務之急：增加「運動遊台灣」、「健康吃早餐」比賽
- ❖ 改變環境是最精省的策略
- ❖ 可推廣的融入教學是可長可久的策略
 - 微電影、you tube

結語



- ❖ 腦力×體力×活力＝競爭力
- ❖ 運動習慣與健康奠基於就學時期
- ❖ 增進國民健康，挽救健保黑洞
 - 國人14.3次／年
 - 較先進國家高6~8次
 - 每人(年)少一次，減少160億支出
- ❖ 今天不做，明天我們會後悔，下一代的健康我們必須負責
- ❖ 明天的病人是今天的孩子

計劃長長久久 成就一等一