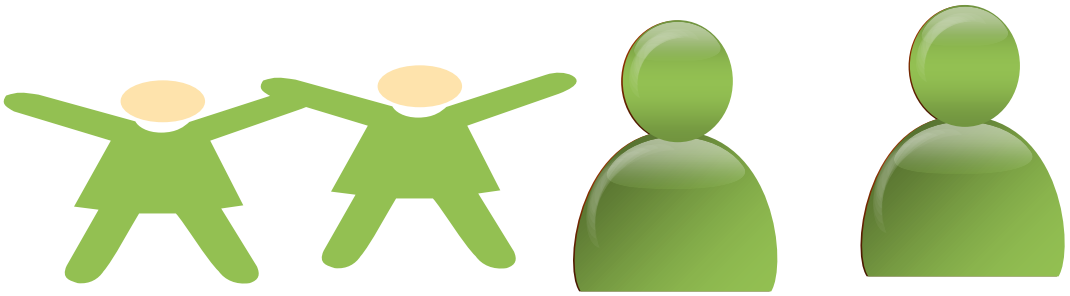
用科學讓你快樂長高變聰明
健康體位促進

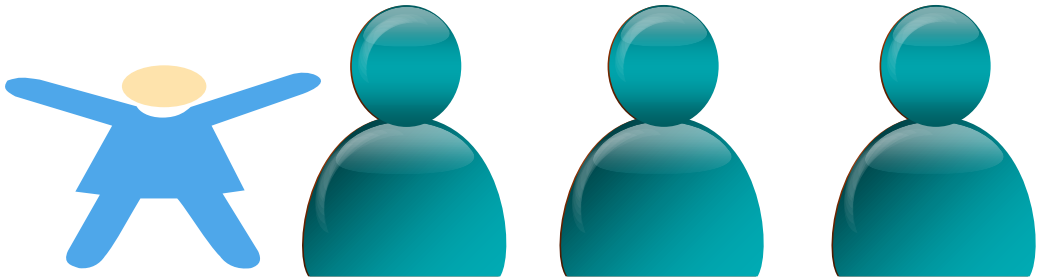
國立陽明大學臨床暨社區護理研究所副教授
學校衛生研究中心主任
劉影梅博士
ymliou@ym.edu.tw

28267361
www.ym.edu.tw/active

小時候胖是不是胖?



- 胖兒童有1/2機會成為胖大人



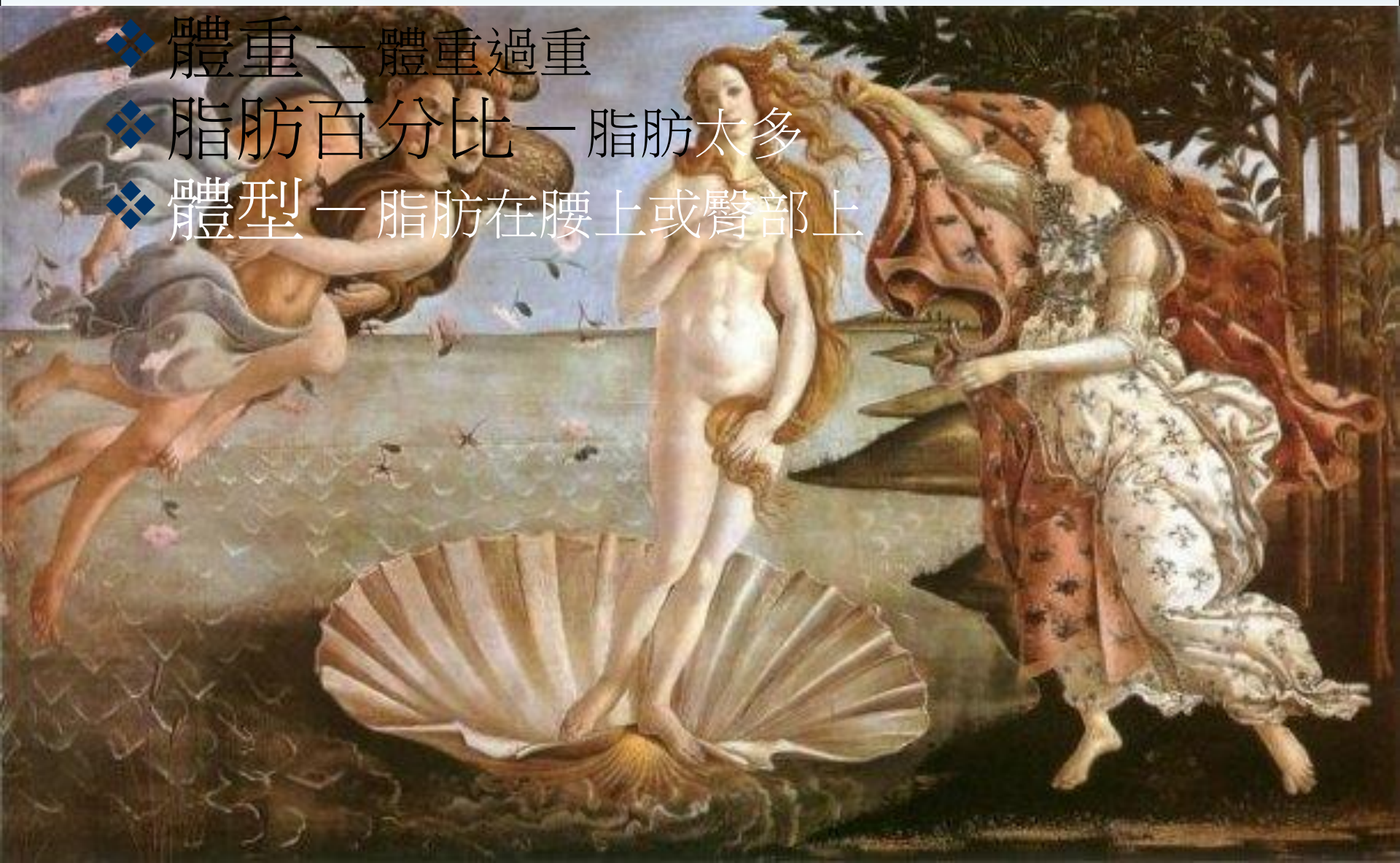
- 胖青少年兒童有3/4機會成為胖大人

人為什麼變胖?

- 飲食過量
- 四體不勤
- 睡眠不足

肥胖.

什麼叫做肥胖



- 體重－體重過重
- 脂肪百分比－脂肪太多
- 體型－脂肪在腰上或臀部上

什麼是胖?身體組成

BMI	體重
<18.5	體重過輕
18.5~23.9	正常體重
24.0~26.9	體重過重
≧ 27.0	肥　　胖
註：上述標準適用於18歲以上	

❖正常體重範圍

- 22：理想，不需減重

18.5 X [身高(公尺) X 身高(公尺)]

~

23.9 X [身高(公尺) X 身高(公尺)]

判斷兒童青少年是否過重的簡易法

身體質量指數BMI=體重(公斤)／【身高(公尺) X 身高(公尺) 】

Age	BMI下限	BMI上限
5-6	14	18
7-8	14.5	19
9-10	15	20
11-12	16	21
13-14	17	22
15-16	18	23
17-18	18.5	24

成長中兒童減肥，體重要減多少

- BMI百分位減少
- SDS-BMI減少>0.5
- 體重不增加超過一年
- 可以減少心血管危險因子和促進生活品質

學生判斷是否過重－12歲的BMI標準

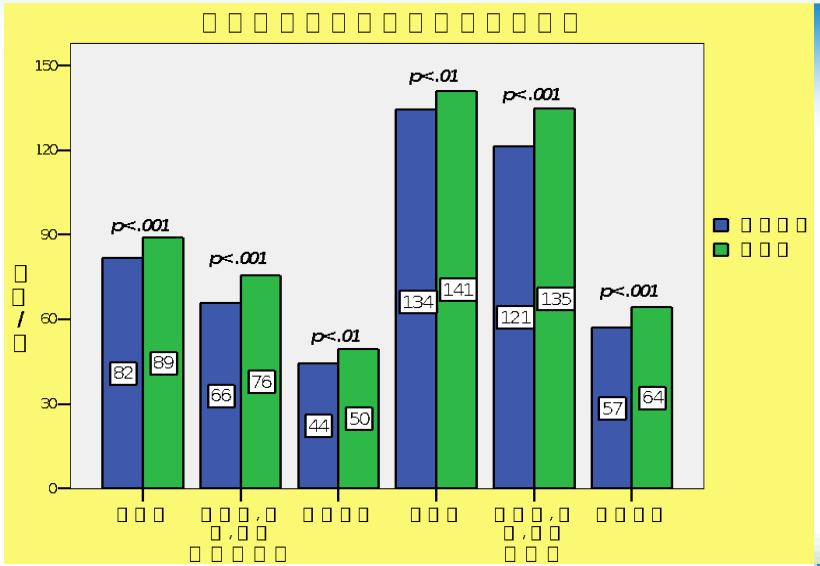
cm	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78
130	12	13	14	15	17	18	19	20	21	22	24	25	26	27	28	30	31	32	33	34	36	37	38	39	40	41	43	44	45	46
132	11	13	14	15	16	17	18	20	21	22	23	24	25	26	28	29	30	31	32	33	34	36	37	38	39	40	41	42	44	45
134	11	12	13	14	16	17	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30	31	32	33	35	36	37	38	39	40	41	42	43
136	11	12	13	14	15	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	34	35	36	37	38	39	40	41	42
138	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
140	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
142	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
144	10	11	12	13	14	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
146	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
148	9	10	11	12	13	14	15	16	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
150	9	10	11	12	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	28	29	30	31	32	33	34	35
152	9	10	10	11	12	13	14	15	16	16	17	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34
154	8	9	10	11	12	13	13	14	15	16	17	18	19	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33
156	8	9	10	11	12	12	13	14	15	16	16	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32
158	8	9	10	10	11	12	13	14	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	30	31
160	8	9	9	10	11	12	13	13	14	15	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	30
162	8	8	9	10	11	11	12	13	14	14	15	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30
164	7	8	9	10	10	11	12	13	13	14	15	16	16	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29
166	7	8	9	9	10	11	12	12	13	14	15	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28
168	7	8	9	9	10	11	11	12	13	13	14	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	26	26	27	28
170	7	8	8	9	10	10	11	12	12	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27
172	7	7	8	9	9	10	11	11	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26
174	7	7	8	9	9	10	11	11	12	13	13	14	15	15	16	17	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26
176	6	7	8	8	9	10	10	11	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25
178	6	7	8	8	9	9	10	11	11	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25
180	6	7	7	8	9	9	10	10	11	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24
182	6	7	7	8	8	9	10	10	11	11	12	13	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24
184	6	6	7	8	8	9	9	10	11	11	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23

用自主管理網得知應該有的身高，體重

www.ym.edu.tw/active

- 二個娃娃：大家都要去的自主管理
- 一個娃娃：減肥專用（爸媽、老師也可用）

運用本土實證研究了解肥胖的原因



8640位國中生肥胖與否
睡眠時間不足（少於7小時45分鐘）
久坐不動看電視（每天多於2小時）會變胖

		男 危險比	女 危險比
父親肥胖	是	2.3	3.6
母親肥胖	是	1.7	4.3
費力運動	≤120 分鐘／週		3.3
週間看電視	≥120 分鐘／天	1.4	1.9
睡眠時間	≤7.75 小時／天	1.7	1.7
吃消夜	每天	0.4	

Journal of Paediatrics and Child Health
*14,626*位國高中生便秘與否

	危險比	95% 信賴區間
女生	2.23	1.96-2.54
久坐時間(分鐘/每天)	1.00	1.000-1.001
水分攝取 <1800 cc/day	1.23	1.07-1.43
蔬菜攝取 <1 份/每天	1.44	1.25-1.67
水果攝取 <1 份/每天	1.62	1.42-1.84
全穀類 < 攝取主食的50%	1.22	1.08-1.38
體位		
過重	0.69	0.56-0.84
肥胖	0.32	0.21-0.50
一般健康狀態	1.29	1.20-1.38

Journal of Clinical Nursing
15,716位10-18歲學生節食減肥者催吐與否

變項	全體 危險比*	95% 信賴區間†
年齡（歲）		
10–12	2.04	1.74-2.39
13–15	1.97	1.71-2.26
16–18	1	
體位		
適中與過輕	0.76	0.64-0.90
過重	0.79	0.65-0.95
肥胖	1	
看電視、玩電動、上網		
≥每天2小時	1.55	1.37 -1.76
睡眠時間		
≥每天8小時	0.86	0.76 -0.98
吃油炸食物		
每天	2.10	1.88 -2.34
吃早餐		
每天	0.43	0.39 -0.47
吃消夜		
每天	1.51	1.24 -1.83

運用跨國實證研究了解肥胖的原因

與WHO, CDC (US)合作擔任臺灣代表與20國共同發表

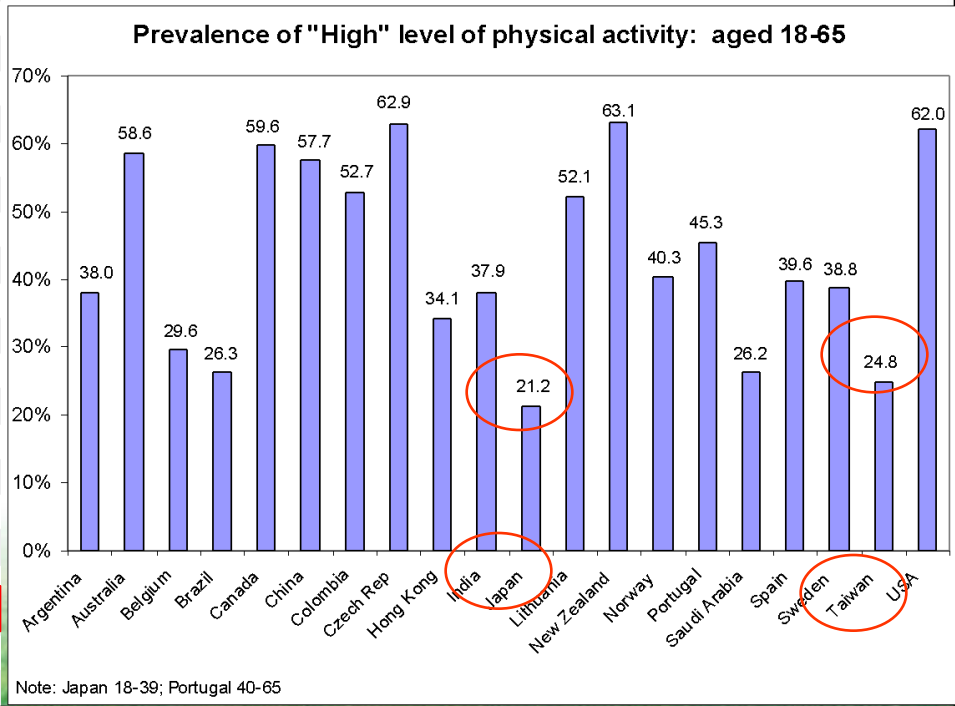
與20國比較臺灣久坐時間長

The descriptive epidemiology of sitting. A 20-country comparison using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). *American Journal of Preventive Medicine, 2011, 41*(2), 228-235.

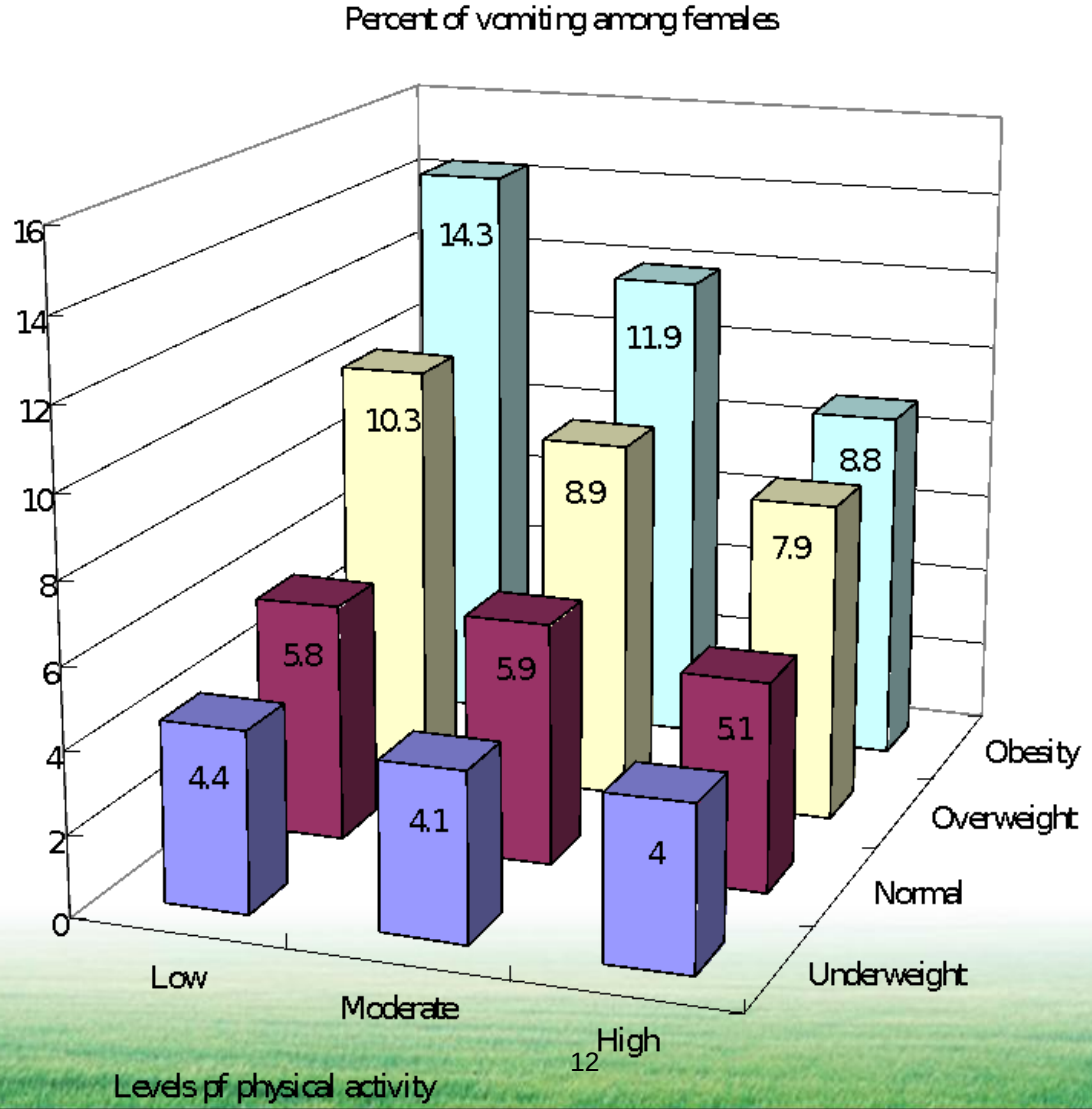
	Gender							Age group[b] (years)						
	Female			Male				18–39			40–65			
Country	P50	P25	P75	P50	P25	P75	Significance[d]	P50	P25	P75	P50	P25	P75	Significance[d]
Total	**300**	**180**	**480**	**300**	**180**	**480**	**	**360**	**180**	**480**	**300**	**180**	**480**	**
Portugal	**150**	60	240	**180**	120	300	ns	—	—	—	**150**	90	240	—
Brazil	**180**	105	240	**180**	120	270	**	**180**	120	285	**180**	100	240	**
Colombia	**120**	60	240	**180**	120	300	**	**180**	120	300	**120**	60	240	**
India	**185**	100	360	**240**	100	360	**	**245**	110	390	**180**	95	300	**
Australia	**240**	120	420	**240**	180	420	ns	**240**	120	420	**240**	180	420	ns
China	**240**	180	360	**300**	180	420	**	**300**	180	420	**240**	180	360	**
New Zealand	**270**	180	420	**240**	180	420	ns	**300**	180	480	**240**	150	360	**
U.S.	**240**	120	420	**240**	120	420	ns	**240**	120	420	**240**	120	420	ns
Argentina	**300**	150	420	**300**	180	480	ns	**300**	180	480	**240**	120	420	ns
Belgium	**300**	180	480	**360**	210	480	**	**360**	225	480	**300**	180	420	**
Canada	**300**	180	480	**300**	180	480	ns	**300**	180	480	**240**	180	420	ns
Spain	**300**	180	480	**300**	180	488	*	**360**	180	488	**300**	180	480	**
Sweden	**300**	180	480	**300**	180	483	ns	**360**	180	540	**300**	180	480	**
Czech Republic	**360**	240	510	**360**	240	495	**	**360**	240	480	**360**	240	540	ns
Hong Kong	**360**	240	540	**360**	240	480	**	**420**	240	540	**360**	240	480	**
Lithuania	**420**	240	540	**360**	240	480	**	**360**	240	525	**360**	240	540	ns
Norway	**360**	240	480	**360**	240	600	ns	**360**	240	540	**360**	240	540	ns
Taiwan	**420**	240	600	**360**	240	540	**	**420**	300	600	**300**	180	480	**
Japan	**480**	300	600	**420**	270	600	**	**420**	300	600	—	—	—	—
Saudi Arabia	**360**	270	480	**420**	300	540	*	**420**	300	480	**420**	300	540	ns

與20國比較臺灣高活動量比率低

The International Prevalence Study on Physical Activity: results from 20 countries.
International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity,
2009, 6 (21), 1–25.



運動多的人比較不會用催吐來減肥



影響身高的行為因素

女性
吃蔬菜
久坐

二性
喝調味奶
喝白開水
戶外活動時間

男性
吃早餐
吃水果
吃肉類
吃零食

本土實證研究了解高中生體位不良的原因

高估自己真正體型高中生的肥胖率是正確估計者的**14.6**倍

可能過於憂心體型、錯誤高估自己體型的人，因為患得患失，壓力大之下反而吃得更多、更不健康

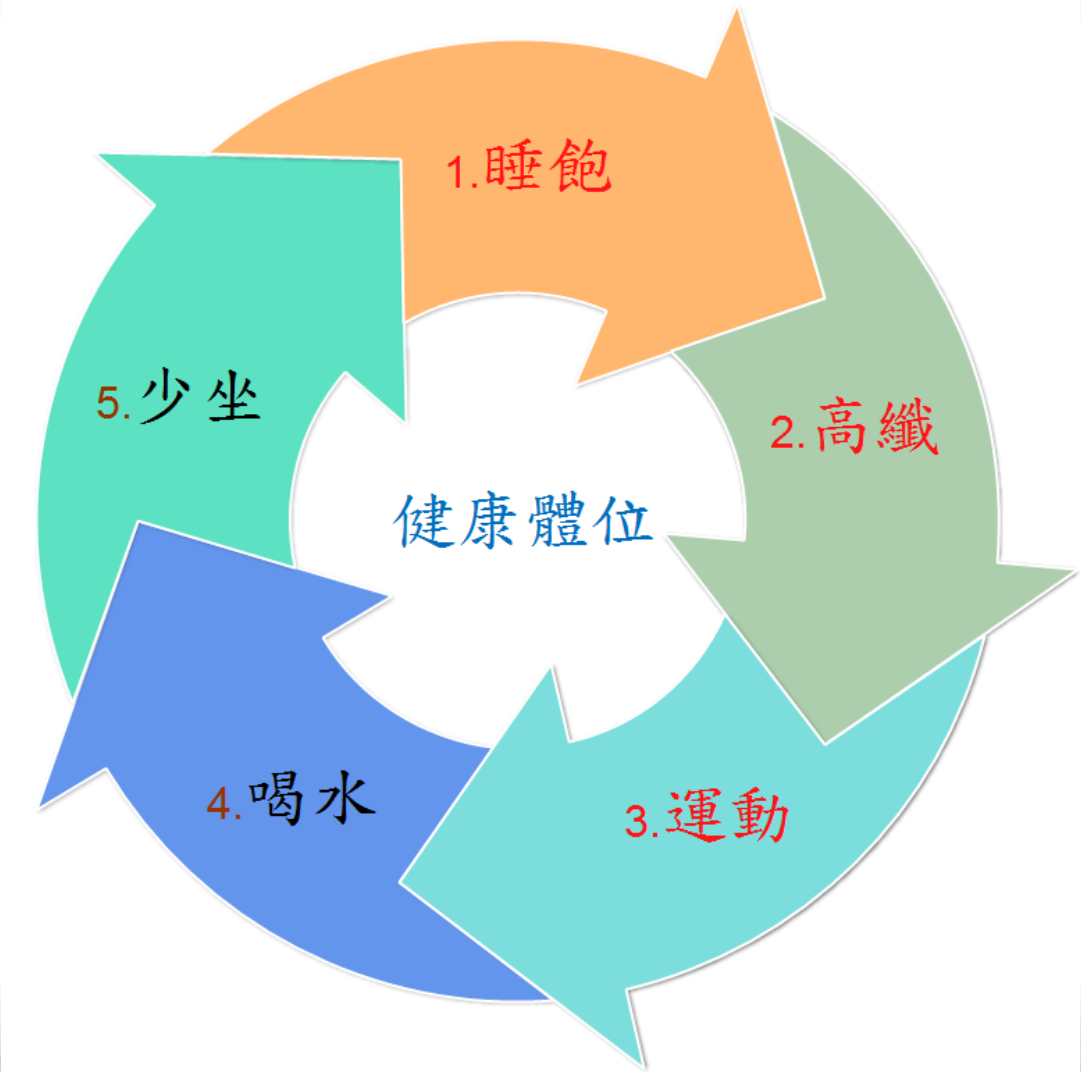
- R Square=15.5%

	Exp(B)	95% C.I.for EXP(B) Lower	Upper
男生	2.275	1.587	3.261
父親肥胖	3.520	2.571	4.818
母親肥胖	2.803	1.932	4.066
假日看銀幕>8小時	1.608	1.183	2.186
假日睡眠<8小時	1.558	1.147	2.118
白天想睡	.786	.667	.926
每增加一份肉魚豆蛋類	1.176	1.034	1.337
每增加飲料100 cc.day	1.058	1.038	1.079
Constant	.003		

- R Square=41.8%

	Exp(B)	95% C.I.for EXP(B) Lower	Upper
男生	6.873	4.359	10.837
父親肥胖	2.567	1.777	3.708
母親肥胖	2.240	1.449	3.464
假日看銀幕>8小時	1.667	1.172	2.372
每增加飲料100 cc.day	1.063	1.040	1.087
高估真正體型	14.632	10.633	20.135
想要體型更大	2.482	1.577	3.908

健康體位教育之五大核心能力



維持良好體位的進階目標

8
- 睡滿８小時、快樂吃早餐

5
- 天天５蔬果(中午蔬菜吃光光)

2
- ４電少於２(用戶外活動120分鐘，取代久坐)

1
- １天運動３０分(SH150、體育課要把握、減肥一天60分鐘)

0
- 喝足白開水１５００ cc(拒絕垃圾飲料、調味奶)

維持視力的目標

8
- 睡滿８小時

5
- 天天５拳護眼彩虹蔬果

2
- ４電少於２(用運動SH150，取代久坐)

1
- 天天戶外活動１２０分鐘

0
- ３０１０近距離用眼後多抬頭

護眼密碼

853240
幫我刪惡視力

8： 顧眼長高睡8飽：生活作息良好，睡足八小時。

5： 5拳彩虹蔬果贊：一天五拳大小彩虹多色蔬菜、水果 。

3： 靜心坐姿3直角：靠椅背，腰挺直；腳掌、小腿、大腿、身軀需接近直角90度。

2： 戶外活動120：一天平均累積戶外120分鐘活動量，一天至少運動30分，要把握06：30-10：30，14：30-16：30的好陽光。

4： 避藍光害少4電：每天看電視、打電動、用電腦、玩手機不超過2小時。年紀小的孩子眼睛水晶體更清澈透明，更易受光害影響，要更減少用四電時間。

0： 3010多抬頭：讀書、寫字、使用4電產品的時間，每30分鐘要休息10分鐘。抬起頭來變換視距，鬆鬆筋骨。

維持口腔衛生的目標

8
- 睡滿８小時

5
- １天刷牙５次

2
- １年檢查２次口腔

1
- １個月換１支牙刷

0
- 喝足白開水１５００ cc(拒絕垃圾飲料、調味奶)

台北市雙園國小85210之歌

- 利用肢體回應教學法(Total Physical Response, TPR)的精神：記憶的聯想可以透過口頭覆誦並搭配手勢或動作來協助達成
- 綜合活動—85210之腦力激盪好健康：請各組討論5項達到健康體位核心能力的生活小建

「署長盃」魔術PK大賽

- 健康概念８５２１０
- 睡足８時學習更清楚
- 日５蔬果疾病不找我
- ４電少２護眼樂環保
- １日三十運動兼健腦
- ０含糖飲千五水輕省

教師完成轉正後宣讀健康標語

快樂長高變聰明密碼85210

www.ym.edu.tw/active

促進健康體位的
五大核心能力

維持良好體位全校目標
（保我210）

8 睡滿八小時一健康孔雀鐘
做好時間規劃一
每天睡飽飽才會頭好好、長高高

5 天天五蔬果一聰明菜杓
有氧五拳蔬果王：每日三蔬兩果
午餐蔬菜吃光光：午餐吃自己一拳半的煮熟蔬菜

2 四電少於二一拯救北極熊
節電留冰一為北極熊找一個家

1 活力210
天天運動30分鐘一跳繩闖關手冊
天天運動30分鐘，讓你快樂長高變聰明。

0 喝足白開水一水手貼
每日喝足白開水1500 cc、拒絕含糖垃圾飲料。

教育部　國立陽明大學

SHRC 學校衛生研究中心 School Health Research Center

85210教材準備好了

睡滿8小時

- 8 睡飽飽：每天睡飽8小時
- 8 頭好好：短期記憶轉成長期記憶
- 8 長高高：夜間才會分泌生長激素

睡飽飽，精神好、表現好

- 睡眠是學習的重要關鍵
- 睡眠時腦中分泌神經傳導物質，
- 如：生長激素、血清素、正腎上腺素等
- 血清素濃度與記憶與平靜有很大關係
- 生長激素會讓小孩子長高，修補細胞損傷

一眠大一寸，睡得香，讀書才記得住

- 睡覺時會分泌生長激素
- 晚上11點到3點分泌最多
- 睡得香（快速動眼期）昨天讀的書才會存檔記起來

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
- 培養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

天天5蔬果

瘦 下 去

- 3 刪熱量：喝足白開水(1500cc /day)、細嚼慢嚥、不吃垃圾食物、每餐8分飽
- 6 五蔬果＋全穀
- 7 油　切：低脂、少油炸、減少糕餅點心

100大卡熱量的飲食

少吃100大卡

- 1：一杯水（少喝一份 250 cc含糖飲料）
- 3：刪熱量（少吃三分之一小包薯條、半條巧克力棒、半包牛奶糖）
- 5：五蔬果（三天一次菠蘿麵包、蜂蜜蛋糕改為水果）
- 7：油切（炸排骨改滷排骨、炸魚改蒸魚）
- 1/2瓶蘋果西打（一瓶= 350 cc）
- 1/3杯冰淇淋（小美冰淇淋 200 cc）
- 1/4包泡麵
- 1個統一布丁

午餐蔬菜吃光光

- 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

四電少於2

看電視、玩電動、打電腦、用電話
每天少於2小時

請您跟我這樣做

1. 早自習變成早運動
2. 課間運動提供足夠運動器材
3. 晨間與課間靜態活動改成動態運動
4. 發展下課10分鐘的動態遊戲、運動
5. 發展校本運動
6. 發展室內運動
7. 發展有趣的運動
8. 善用外掃
9. 登錄運動時間
10. 動態回家作業

減少久坐

1. 督促學生下課離開坐位、走出教室，望遠、休息、伸展
2. 設計教學活動、近距離用眼限制在30分鐘內
3. 發展、鼓勵下課時間之動態活動
4. 不鼓勵學生去網咖
5. 學校的電腦加銀幕暫歇軟體

天天運動30分

瘦

3 運動三三三 疾病刪刪刪

- 一次持續30分鐘 一週三天
- 慢跑強度，心跳沒輕鬆說話會喘強度的運動

體育課運動30分
假日運動30分

下

6 舞動人生 每天活動60分鐘

- 每天累積60分鐘 一週七天
- 快走強度，可說話唱歌會喘強度的運動

每天多走3000步
晨光課間運動30分

去

7 爬起來

- 減少每天久坐時間 看電視、玩電動、打電腦、用電話，每天少於2小時

近距離用眼30分
戶外望遠伸展10分

天天運動30分鐘

- 早自習變成早運動
- 課間運動提供足夠運動器材
- 晨間與課間的靜態活動改成動態運動

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
- 長時間、過量的訓練反而讓人長不高

快樂動會聰明

- 多元刺激的運動會增加腦神經的聯結
- 成熟的腦會壓抑外來不重要的干擾訊息

喝足白開水

每天喝白開水
1500 cc以上（6杯馬克杯）

充足飲用白開水

1. 教室人人有水杯
2. 外出人人帶水壺
3. 體育場館有足夠飲水機（直接飲用式）
4. 午餐附餐不提供含糖飲料
3. 不以含糖飲料獎勵學生

數學時間

喝足白開水，今天小朋友的杯子為_____CC，那小朋友要喝____杯才能達到1500 CC呢?

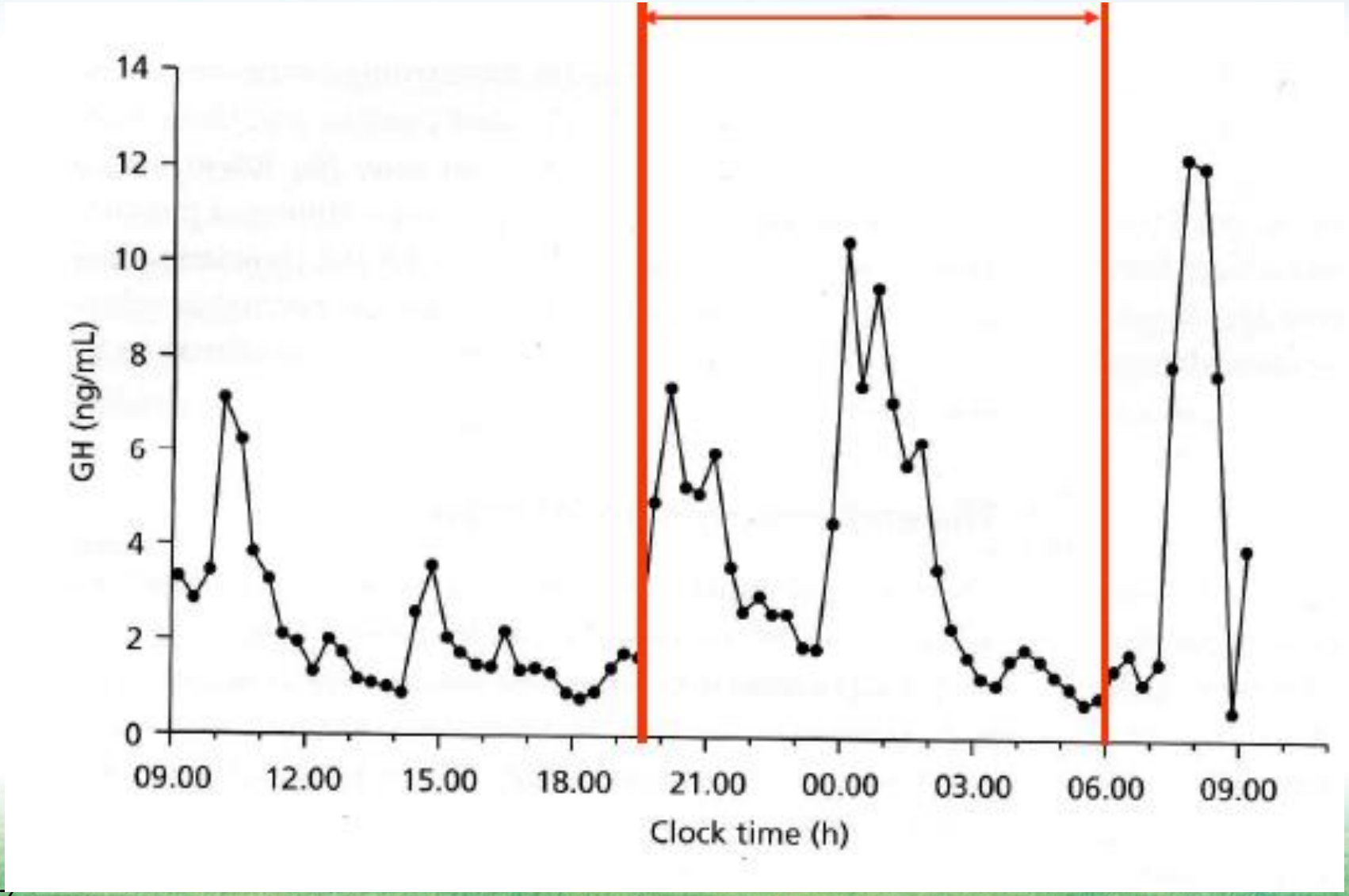
健康體位教育之 五大核心能力

維持良好體位全校目標
（保我210）

- 8 睡滿8小時
- 5 天天五蔬果
- 2 四電少於二 用活動60分鐘取代久坐
- 1 天天運動30分
- 0 喝足白開水 拒絕垃圾食物

教育部 國立陽明大學
學校衛生研究中心 SCHOOL HEALTH RESEARCH CENTER

血清中生長激素於體內的含量



健康體位教育之

五大 核心能力

睡滿8小時

8 睡飽飽	8 頭好好	8 長高高
每天睡飽8小時	短期記憶轉成長期記憶	夜間才會分泌生長激素

睡飽飽，精神好、表現好

- 睡眠是學習的重要關鍵
- 睡眠時腦中分泌神經傳導物質，
  如：生長激素、血清素、正腎上腺素等
- 血清素濃度與記憶與平靜有很大關係
- 生長激素會讓小孩子長高，修補細胞損傷

一眠大一寸，睡得香，讀書才記得住

- 睡覺時會分泌生長激素
- 晚上11點到3點分泌最多
- 睡得香（快速動眼期）昨天讀的書才會存檔記起來

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
- 培養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

教育部　國立陽明大學　學校衛生研究中心 School Health Research Center

健康體位教育之 五大核心能力

天天 5 蔬果

瘦 下 去

3 刪熱量
- 喝足白開水(1500 cc/day)
- 細嚼慢嚥
- 不吃垃圾食物
- 每餐8分飽

6 五蔬果＋全穀

7 油 切
- 低脂、少油炸
- 減少糕餅點心

100大卡熱量的飲食
少吃100大卡

- **1**：一杯水（少喝一份 250 cc含糖飲料）
- **3**：刪熱量（少吃三分之一小包薯條、半條巧克力棒、半包牛奶糖）
- **5**：五蔬果（三天一次菠蘿麵包、蜂蜜蛋糕改為水果）
- **7**：油切（炸排骨改滷排骨、炸魚改蒸魚）
- **1/2**瓶蘋果西打（一瓶= 350 cc）
- **1/3**杯冰淇淋（小美冰淇淋 200 cc）
- **1/4**包泡麵
- **1**個統一布丁

午餐蔬菜吃光光
- 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

教育部 國立陽明大學 學校衛生研究中心 SCHOOL HEALTH RESEARCH CENTER

肉筷

餐餐蔬果吃光光

- 提供足量多色蔬果
- 提供孩子午晚餐他一拳半大小的蔬菜（一人一餐一盤燙青菜）
- 一人一天半斤蔬菜
- 孩童吃光蔬果才可以出去玩
- 提供孩子一天他二拳大小的水果
- 用餐時間要滿20分鐘

中午用聰明菜芍，在素菜打滿學生一拳大小的蔬菜，加上半葷素就夠了

學校物質環境:支持性的環境

份量夠

一人一天要吃三份蔬菜(300公克)
150公克/學生*70%可食量*學生人數

吃得到

午餐要吃一拳半蔬菜
要確保吃到一拳半蔬菜
教導學生正確打菜
確保學生蔬菜吃光光

吃得好

聰明菜杓
菜湯要濾掉

花蓮縣花蓮高工

過濾盆濾除多餘湯汁

學校物質環境:支持性的環境

例9: 健康餐盤

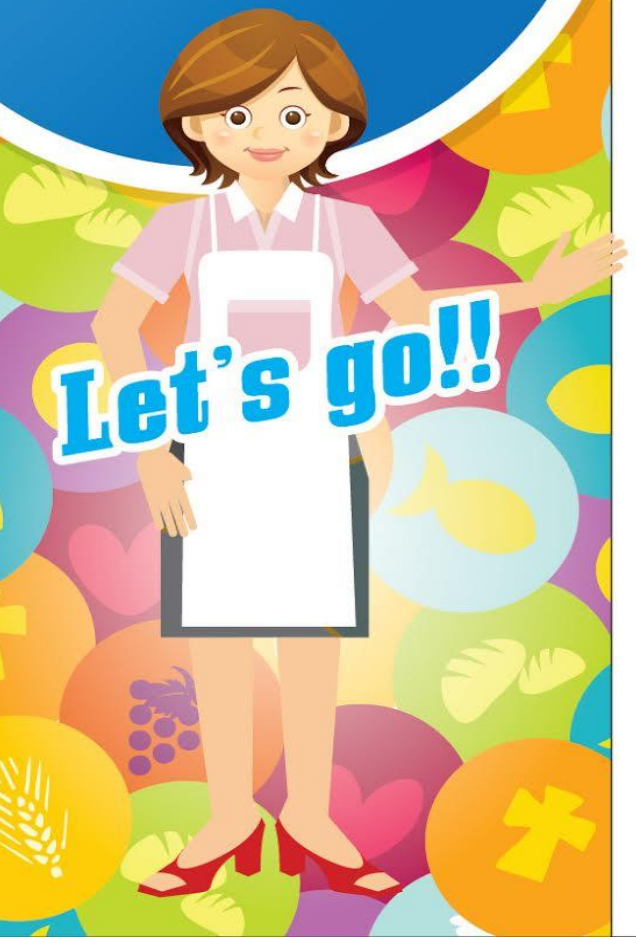
酒水吃下肚
不知份量
菜飯混雜

好攜帶三格餐盤

食育好幫手五格餐盤

外食達人

想要成為
聰明選擇的
外食達人嗎?
跟著我選就對了!



早餐

聰明選擇秘訣 1

主食選擇：儘量選全穀。

聰明選擇秘訣 2

主菜選擇：優質蛋白、原態裸食，不要油炸油煎及再製品。例如雞腿堡比碎絞肉的雞塊堡好、里肌排比漢堡排好、鮪魚比火腿好、夾蛋吐司比肉鬆吐司好。

非炸、整塊肉、多菜

肉排、炸物

早餐

聰明選擇秘訣 3

蔬菜多一點：如生菜、番茄、黃瓜、高麗菜絲、洋蔥等。

聰明選擇秘訣 4

一杯奶(240 c.c.)：低脂奶、優酪乳、起司。

正餐

聰明選擇秘訣 1

- 主菜非油炸，熱量低

選擇非油炸類主菜

仔細研讀營養標示

營養標示		
每一份量 100公克 本包裝含 2 份		
	每份	每100公克
熱量	70 大卡	140 大卡
蛋白質	3公克	6公克
脂肪	0公克	0公克
飽和脂肪	0公克	0公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	40公克	80公克
鈉	5毫克	10毫克

蔬菜不足一份半
可以再加一份蔬果

飲料

聰明選擇秘訣 2

- 白開水優先，
  每天至少喝1500cc以上。

- 一天2杯低脂奶。

- 果汁熱量不低，
  少喝為宜，
  要喝也要選
  100 %純果汁。

蔬果

聰明選擇秘訣 3

- 一天至少要吃3份蔬菜、與2份水果。
- 一份是自己拳頭大小的煮熟蔬菜或水果
- 便當通常蔬菜量不足，可多加一份青菜或一份水果。

教育部國民及學前教育署
K-12 Education Administration, Ministry of Education
國立陽明大學
學校衛生研究中心
SCHOOL HEALTH RESEARCH CENTER

營養早餐的五大黃金守則

- 選擇纖維質高的五穀類食物為主，如：全麥麵包、全麥土司、雜糧饅頭、五穀粥、燕麥片 … 等)。
- 搭配適量的蔬菜、水果
- 選擇優良的蛋白質：適量的魚肉、雞肉、鮪魚或奶類製品(芝士、優格、優酪乳)、豆漿、蛋類製品。
- 避免選用高脂肪食物：一大早若吃得太油膩，不易消化、引起腸胃負擔。
- 避免選擇高熱量、高糖或高鹽份的食物組合

活力健康超完美套餐

A.早餐店套餐：【主餐】鮪魚蛋三明治【飲品】燕麥片【附餐】水果

B.豆漿店套餐：【主餐】燒餅夾生菜【飲品】低糖豆漿【附餐】水果

C.方便簡易套餐：【主餐】全麥土司夾低脂起司【飲品】咖啡加鮮奶【附餐】水果

D.傳統中式套餐：【主餐】地瓜稀飯或五穀粥＋現炒青菜【【附餐】水果

E.便利商店套餐：【主餐】三角飯糰【飲品】低脂鮮奶或優酪乳【附餐】水果

NG早餐解套方案

- 火腿蛋三明治：火腿為加工食品，鹽分較多、熱量較高，且含有添加劑。
  - 解套方案：改吃鮪魚蛋或起司蛋，增加蛋白質，營養加分。
- 蛋餅加奶茶：奶茶中的奶精為反式脂肪酸，對心血管不好，加糖後熱量更高。
  - 解套方案：改喝低糖豆漿或米漿；蛋餅可加高麗菜或鮪魚更有營養。
- 燒餅油條：油條為 高脂肪食物，熱量過高。
  - 解套方案：燒餅夾生菜、蛋或起司，飯糰不加油條改加蛋，增加纖維質及蛋白質。

NG早餐解套方案

- 蚵仔麵線：麵線勾芡，熱量高；蚵仔數量不多，不足以供應足夠蛋白質。
  - 解套方案：瘦肉粥、玉米粥、海鮮粥等，含腦部活動所需的澱粉及蛋白質。
- 麵包加咖啡：麵包只有澱粉類，若加餡料（例：奶酥、紅豆）糖粉高，油脂為反式脂肪酸，熱量高。
  - 解套方案：選擇纖維質較高的 全麥土司、 五穀雜糧麵包、核桃麵包等，喝咖啡改加鮮奶，且勿空腹飲用，易傷腸胃。

完美早餐三配方

- 主食類：50%~60%，水分高、纖維素高小麥片、燕麥或貝果等
- 優質蛋白：20%，可食用豆漿牛奶、或蛋等
- 油脂：來自堅果的健康油脂，例如杏仁或芝麻，30%
- 果菜
- 避免選擇高熱量、高脂肪、高糖或高鹽份的食物

健康早餐學習單比賽

- 健康元素
  - 全穀根莖
  - 豆魚肉蛋
  - 蔬果
- 不健康元素
  - 過度加工(非原態裸食)
  - 高油、鹽、糖

長高、順利、聰明早餐自由配

	長高餐	順利餐	聰明餐	柯南指數
星期一				
星期二				
星期三				
星期四				
星期五				
星期六				
星期日				
加總次數				
一週有沒有五天吃到				辨識出幾次示健康元素

飲食對快樂長高變聰明好處

- 快樂
  - 血清素、色胺酸、蛋白質（牛奶、豆腐、蛋、香蕉）
  - 鋅（牡蠣、肉、肝、海產、杏仁、蘋果）
  - 減壓：維生素C、B12、蛋白質、檸檬酸
- 長高
  - 鈣質、蛋白質
- 變聰明
  - 適當的血中葡萄糖濃度（腦2%重量，20%熱量）：多醣
  - 抑制腦神經興奮的物質傳導：鈣、維生素B1（胚芽、堅果、黃綠色蔬菜）
  - Omerga 3不飽和脂肪酸：深海魚、秋刀魚、亞麻仁油
  - 血腦屏障幫浦、記憶力：磷脂酸膽鹼：大豆、蛋
  - 抗氧化劑：維生素
  - 早餐：腦消耗5 g/hr 葡萄糖（肝臟60 g肝醣）

健康體位教育之 五大核心能力

四電少於2

看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於2小時

請您跟我這樣做

1. 早自習變成早運動
2. 課間運動提供足夠運動器材
3. 晨間與課間靜態活動改成動態運動
4. 發展下課10分鐘的動態遊戲、運動
5. 發展校本運動
6. 發展室內運動
7. 發展有趣的運動
8. 善用外掃
9. 登錄運動時間
10. 動態回家作業

視而溜

四電少於二、戶外望遠伸展60分鐘

電腦 電視 電話 電玩

一天少於2小時

3010好視力

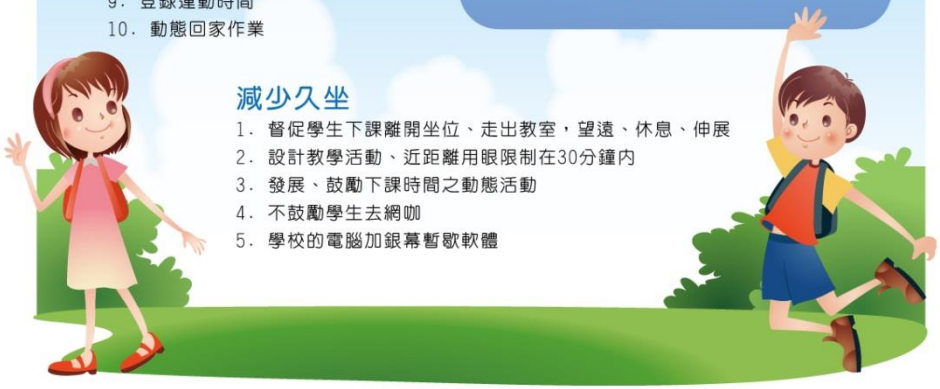
近距用眼30分鐘
望遠休息10分鐘

中斷短距離用眼

戶外望遠伸展
活動60分鐘

減少久坐

1. 督促學生下課離開坐位、走出教室，望遠、休息、伸展
2. 設計教學活動、近距離用眼限制在30分鐘內
3. 發展、鼓勵下課時間之動態活動
4. 不鼓勵學生去網咖
5. 學校的電腦加銀幕暫歇軟體



教育部　國立陽明大學　學校衛生研究中心 School Health Research Center

久坐對身體的危害，連運動都無法消除

- 腦鈍鈍
  - 網路癡迷掛line上
  - 點讚貼圖缺深交
  - 反覆動作少思考
  - 關機重來走漏洞
  - 沉迷網戰離群居
  - 不愛就殺脫現實
- 視茫茫
  - 發光產品傷黃斑
  - 藍光散射費眼力
  - 眩光調節眼疲勞
  - 激副交感睡眠差

- 體脂高
  - 抑脂酵素降九成
  - 好膽固醇剩二趴
  - 久坐日耗差三百
  - 脂肪囤積胖腰部
- 肌瘦弱
  - 肌肉年減一二趴
  - 維生素D宅男低
- 長不高
  - 晚睡錯失生長素
  - 用進廢退骨疏鬆
- 命早夭
  - 久坐二時血循差
  - 靜坐60少活20
  - 三高罹癌紛紛來
  - 鄉民猝死機率高

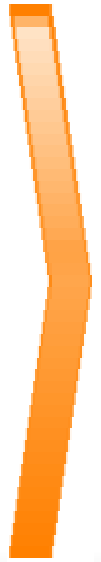
有國家代表性之視力實證研究

	B	S.E.	df	Sig.	Exp(B)	95% C.I.for EXP(B)	
						Lower	Upper
每週300分鐘中等費力以上活動(210+三節體育課均動到30分鐘)	-.623	.169	1	.000	.536	.536	.385
不天天用多媒體教學	-.490	.159	1	.002	.612	.612	.448
週末戶外活動二小時	-.827	.167	1	.000	.438	.315	.607
Constant	3.023	.184	1	.000	20.560		

- 每週300分鐘中等費力以上活動(210+三節體育課均動到30分鐘)可以減少46%近視比例
- 不天天用多媒體教學可以減少39%近視比例
- 週末戶外活動二小時可以減少56%近視比例

在室外不同光照強度下應該待多久

點		晴天	陰天	晴天	陰天
		Lux	Lux	分鐘	分鐘
6	0530-0629	2500	2500	180	180
7	0630-0729	10000	10000	45	45
8	0730-0829	64000	20000	7	23
9	0830-0929	81000	25000	6	18
10	0930-1029	100000	30000	5	15
11	1030-1129	120000	48000	4	9
12	1130-1229	140000	48000	3	9
13	1230-1329	140000	30000	3	15
14	1330-1429	120000	25000	4	18
15	1430-1529	64000	25000	7	18
16	1530-1629	10000	10000	45	45
17	1630-1729	6400	6400	70	70
18	1730-1829	2500	1600	180	281



有效區

陽光曝露、身體活動與近距離用眼對國小二年級學生視力之相關性研究

陽光曝露時間（單位為分鐘）與近視之ROC曲線分析

	AUC	p	切點	敏感度（%）	明確度（%）	Youden index
一週總時間						
晴天達10,000 Lux	.803	.025	24.5	72.7	83.3	.561 *
晴天達15,000 Lux	.769	.047	16.0	63.6	83.3	.470 *
晴天達30,000 Lux	.739	.078	5.5	63.6	83.3	.470
晴轉陰天達10,000 Lux	.356	.287	46.3	40.9	66.7	.076
晴轉陰天達15,000 Lux	.341	.240	30.0	36.4	66.7	.030
晴轉陰天達30,000 Lux	.318	.179	44.5	0.0	100.0	.000
陰雨天達10,000 Lux	.496	.978	13.0	36.4	83.3	.197
陰雨天達15,000 Lux	.511	.933	7.5	31.8	100.0	.318
陰雨天達30,000 Lux	.614	.401	0.5	36.4	83.3	.197

- 上下學在陽光下30分鐘
- 早自習變成早運動
- 第二、三堂間下課20分鐘

減少久坐

愛眼 or 礙眼?!
每半年定期視力檢查，
遵照醫師指示配合矯治，
並定期回診追蹤。
天天戶外活動兩小時
增加光照度，
每週增加1小時，
降低2%近視風險。
均衡營養，
抗氧化吸收太陽光
幫助視紫質再生，
維持良好視力。
夜間睡滿8小時，
關燈睡覺好休息。
長時間近距離用眼，
眼睛睫狀肌，暫時失
去看遠的調節能力。
(用眼距離30cm)
藍光穿透水晶體直達
視網膜，光敏感細胞
死亡減緩近視發生，
進而導致視力惡化。
(用眼距離30cm)
久坐是猝死的「上座
首席」，常用3C產品
會眼球中風、視網膜剝
離、乾眼症。
(用眼距離60cm)
螢幕愈大、愈不容易近視，
看電視的時間縮減至2小時以下，
能再延長1.4年壽命。
(用眼距離200-300cm)
經證實
久坐男生有1.4倍；
女生有1.9倍變胖的危險
久坐1小時，少活22分鐘
電腦族、低頭族、網咖族
猝死機率增高

888（瘦比巴）原則

- 夏天：80000 LUX *18分鐘*8個巴掌=11120000 LUX
- 冬天： 80000 LUX *72分鐘*2個巴掌=11120000 LUX

8

每天
8-10點
上班
上下午茶時間

8

暴露8個
巴掌大
臉＋
雙手臂

8

日曬
18分鐘

太陽日記卡

太陽日記卡

只要走出戶外活動一小時
就可以把太陽畫起來！

班級：_____　座號：_____　姓名：_____

	星期一 (月 日)	星期二 (月 日)	星期三 (月 日)	星期四 (月 日)	星期五 (月 日)
第一節下課	☼	☼	☼	☼	☼
第二節下課	☼	☼	☼	☼	☼
第三節下課	☼	☼	☼	☼	☼
中午吃飯時間	☼	☼	☼	☼	☼
第五節下課	☼	☼	☼	☼	☼
第六節下課	☼	☼	☼	☼	☼
放學後	☼	☼	☼	☼	☼
今天有戶外活動	有☼	有☼	有☼	有☼	有☼
☺3010：用眼看30公尺遠休息10分鐘。					
放學後3010	達成☼	達成☼	達成☼	達成☼	達成☼

星期六	戶外活動☼____小時	3010達成☼
星期日	戶外活動☼____小時	3010達成☼

家長簽名

宣　誓

本人誓以至誠加入健康達人之行列，
以維護自身健康為目標，
並發揮愛己及熊的精神，
肩負為北極熊節電留冰之重責大任，
確實日日節電30分鐘，
並鼓勵學生四電少於2，
期許國人健康與熊長存。
天天執行，終身健康。
宣誓人：□□□ 謹誓
中華民國10_年_月_ 日

一小時差入一個

(1)運動/戶外活動綠色(開懷笑臉)
(2)寫字讀書黃色(淺微笑臉)
(3)眼睛專注銀幕時間紅色(哭臉)
(4)吃飯時間藍色(淺微笑臉)

紅色超過二個就不行了
表示四電沒有少於二

健康體位教育之 五大核心能力

天天運動30分

瘦

3 運動三三三 疾病刪刪刪

- 一次持續30分鐘 一週三天
- 慢跑強度，心跳沒輕鬆 說話會喘強度的運動

體育課運動30分
假日運動30分

下

6 舞動人生 每天活動60分鐘

- 每天累積60分鐘 一週七天
- 快走強度，可說話 唱歌會喘強度的運動

每天多走3000步
晨光課間運動30分

去

7 爬起來

- 減少每天久坐時間 看電視、玩電動、打電腦、用電話，每天少於2小時

近距離用眼30分
戶外望遠伸展10分

天天運動30分鐘

- 早自習變成早運動
- 課間運動提供足夠運動器材
- 晨間與課間的靜態活動改成動態運動

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
- 長時間、過量的訓練反而讓人長不高

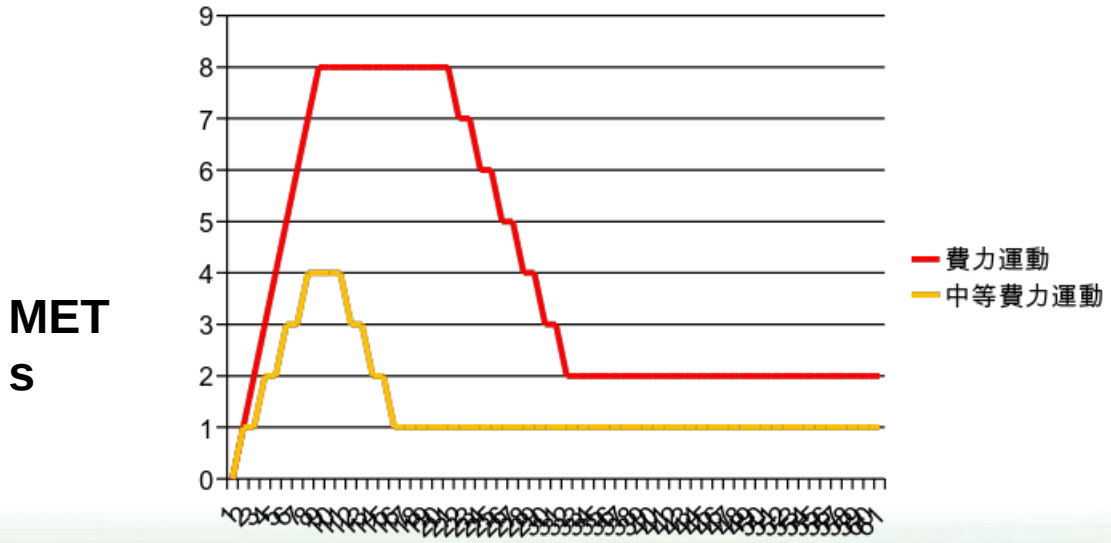
快樂動會聰明

- 多元刺激的運動會增加腦神經的聯結
- 成熟的腦會壓抑外來不重要的干擾訊息

教育部　國立陽明大學　學校衛生研究中心 School Health Research Center

多久動一次

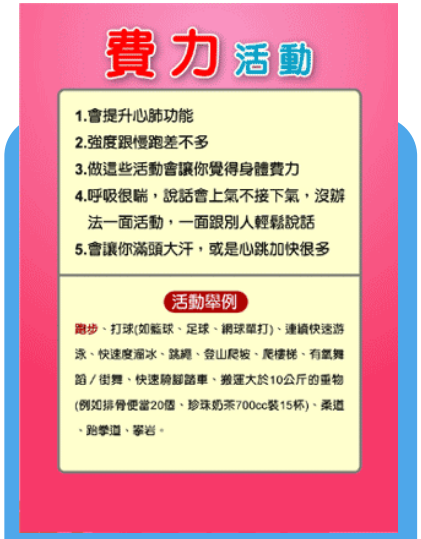
- 身體活動後代謝率仍會持續昇高一段時間
  - 中等費力身體活動：6-8 hrs（一週五天以上）
  - 費力身體活動：48 hrs （一週三天以上）



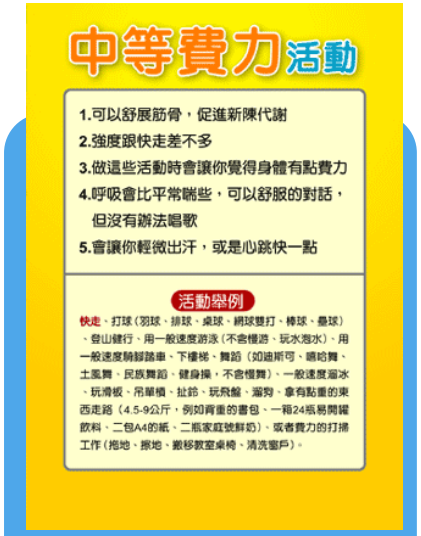
www.ym.edu.tw/active

那一種強度的運動好？

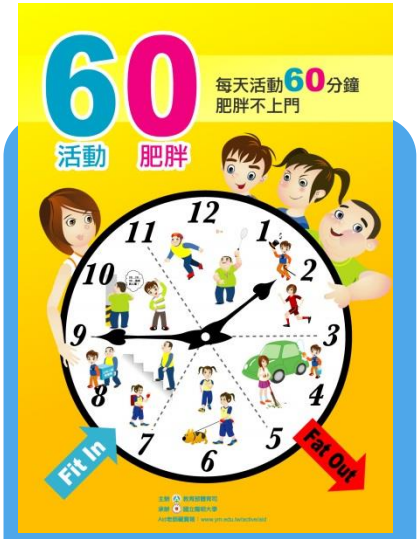
- 費力的運動依賴碳水化合物代謝的比例高，比較危險
- 中等費力的運動比較不會造成低血糖
- 中等費力運動比短暫費力的運動，更能有效降低血糖
- 費力的運動後比較餓
- 中等費力的運動危險／效益比最好



提昇心肺功能
每週三天
每次持續20分鐘



減少慢性病
每週五天
每天累積30分鐘

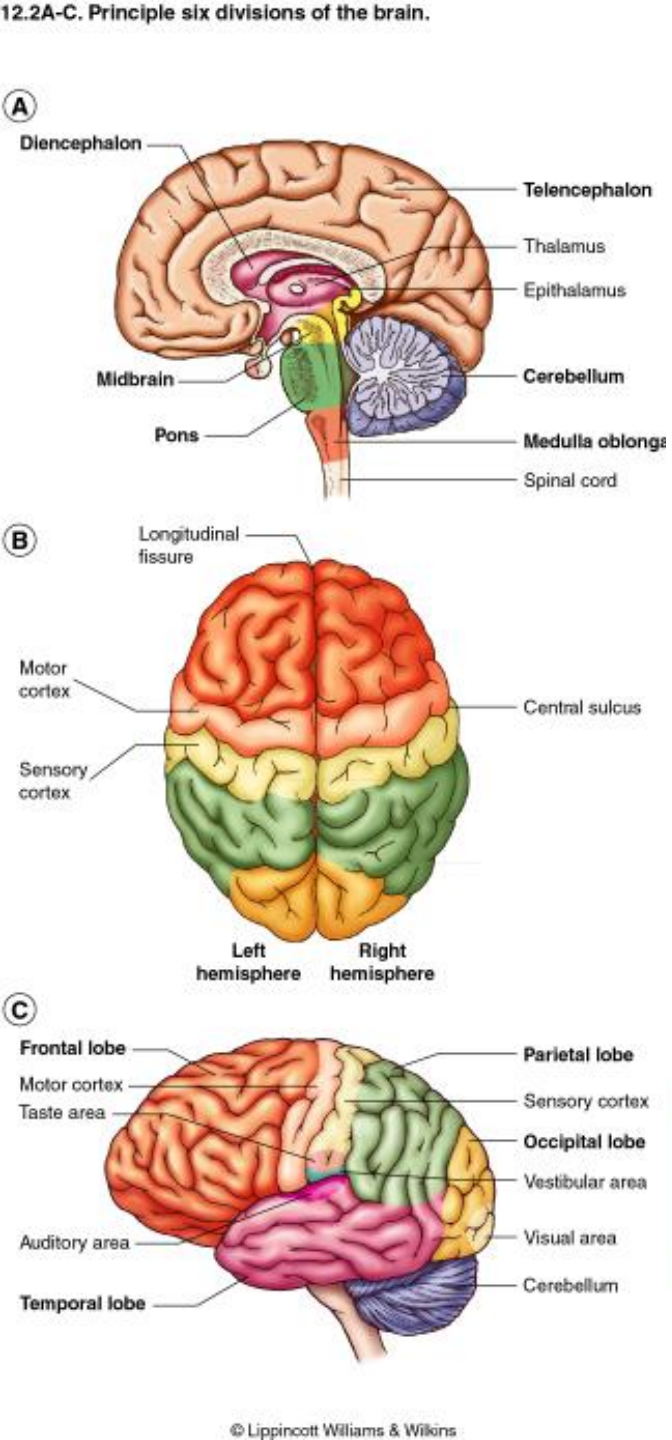


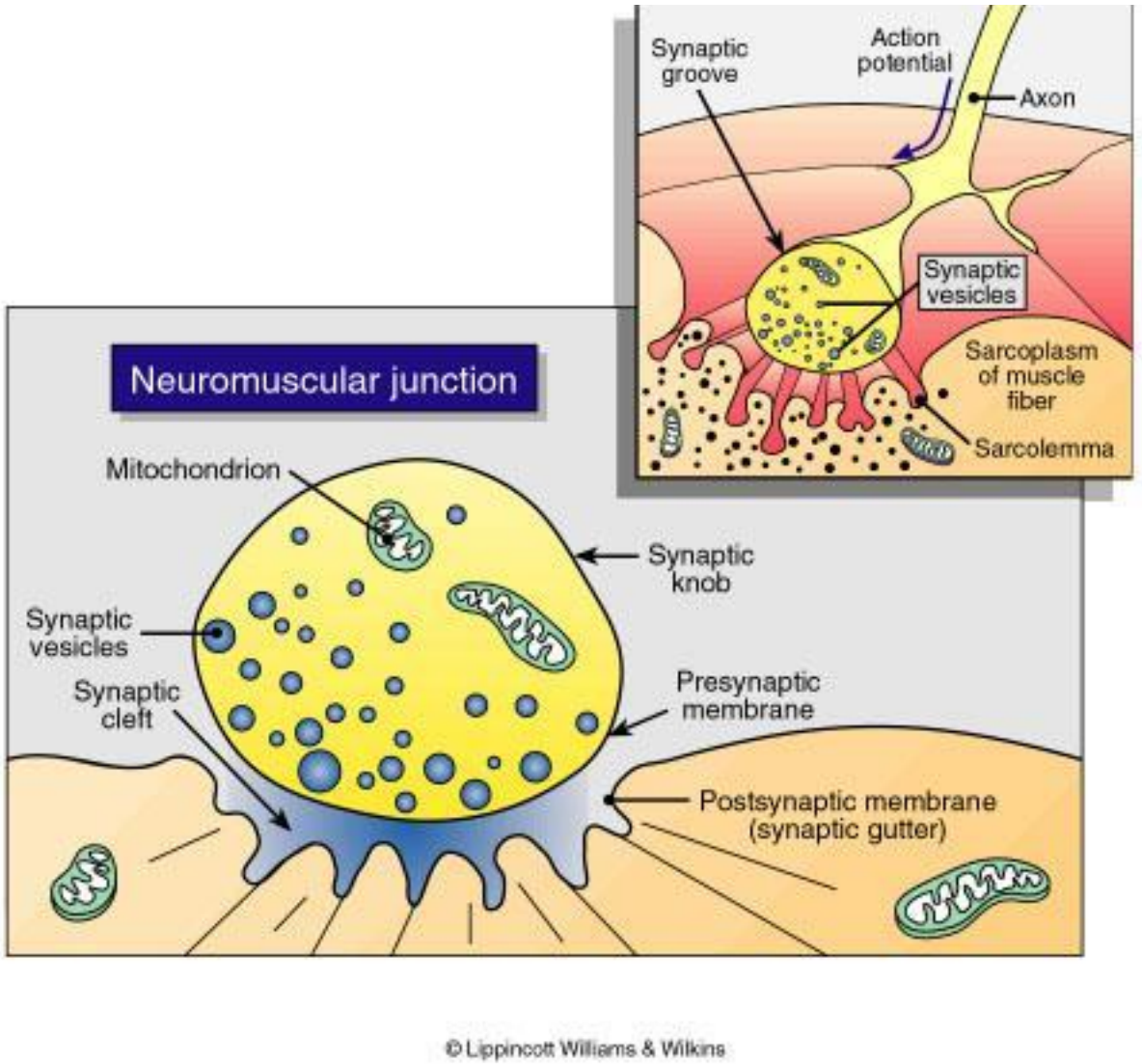
減肥
每次持續20分鐘
天天累積60分鐘

運動對快樂長高變聰明好處

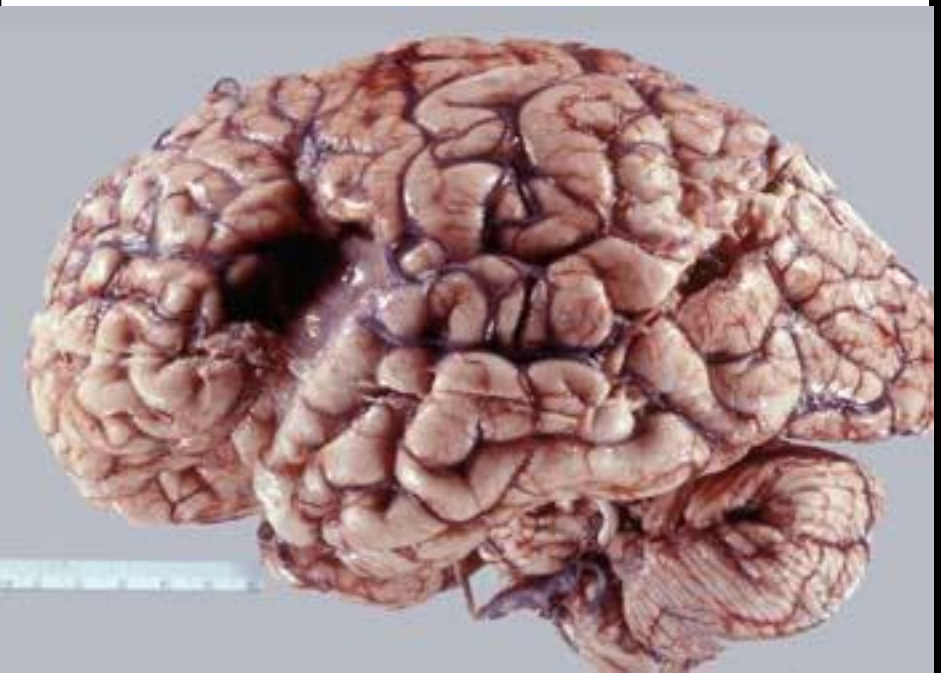
- 快樂
  - 分泌腦啡
  - 睡眠：褪黑激素
- 長高
  - 中等費力的運動刺激生長板成長（非長期重強度的訓練）
- 變聰明
  - 刺激神經髓鞘生長、網路發展
  - 增加反應力及專注力
  - 促進腦部血液循環
  - 人際關係、正向思考

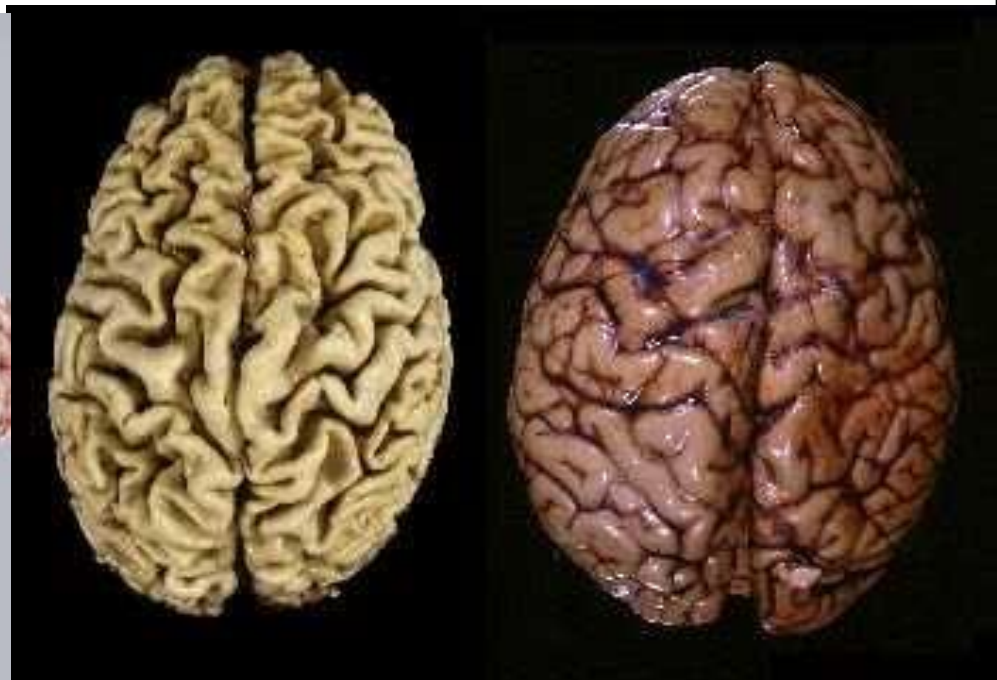
神經肌肉的刺激會刺激大腦神經的連結





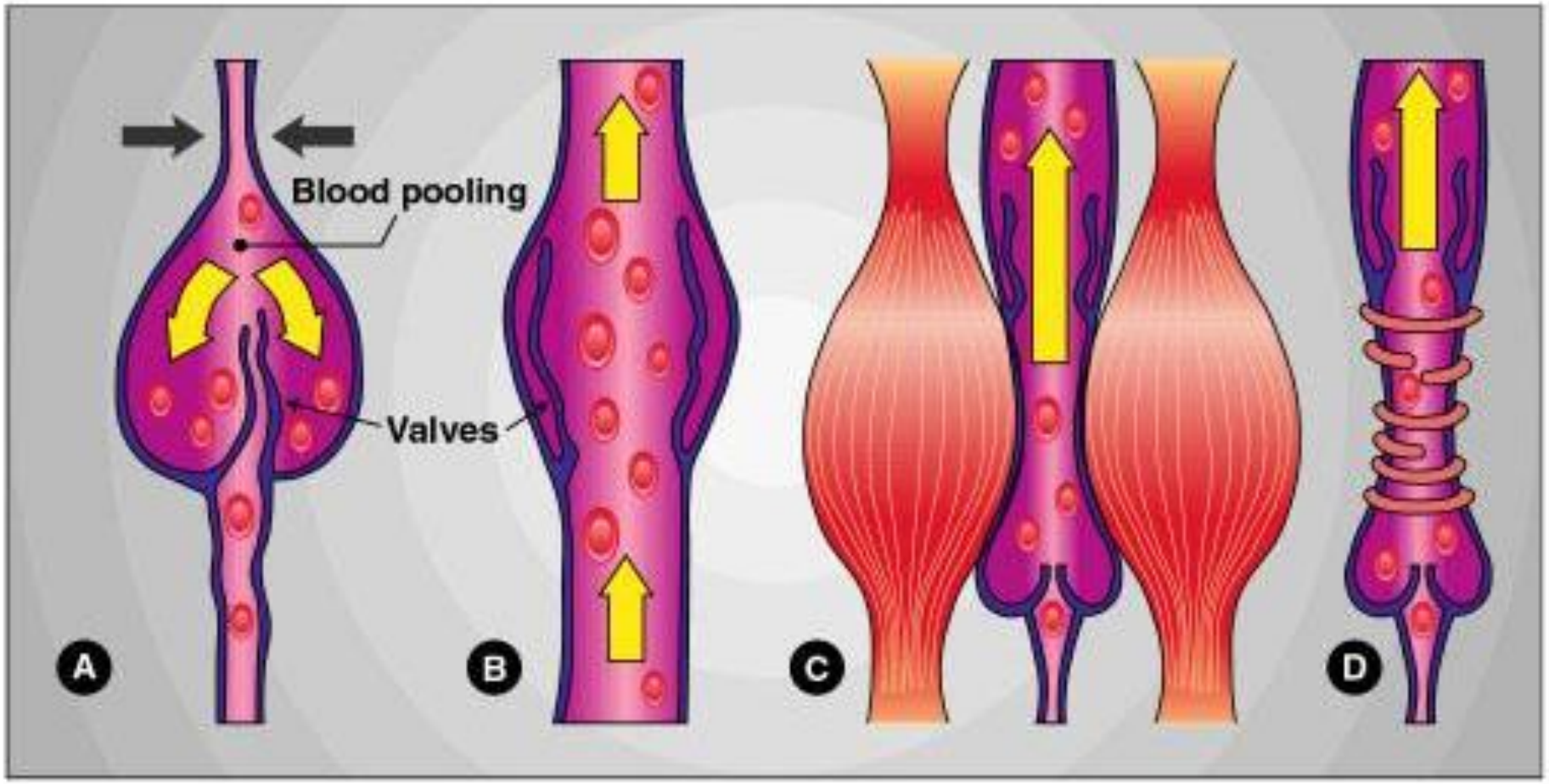
運動多大腦神經溝會加深





肌肉收縮血液才回的去
多動才會耳聰目明

11.4A-D. The valves in veins.

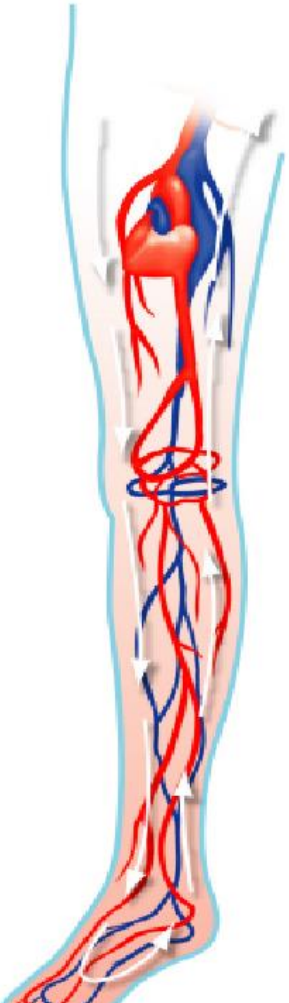


上課頭暈暈，記不清楚、聽不明白怎麼辦？

請服護士阿姨獨家秘方一帖

久坐以後血液沉積在下肢，在胸部的心臟較難把血打回嗷嗷待哺的大腦，這時你得靠雙腳肌肉幫忙，動動你的腿，藉由肌肉收縮的幫浦力量，血液才會回流變的更好，讓你耳聰又目明。

好讓老爸老媽大吃一驚，我家帥哥美女怎麼變的如此聰明了？



台灣中小學生身體活動量指引

333再升級 210增活力

項目 / 年級	身體活動(分鐘/週)		靜態休閒時間(週間課後)	體育課		課間操(身體活動)	走路上下學	促進親子活動
	費力身體活動(分鐘/週)	中等費力以上身體活動(分鐘/週)	指看電視、打電動、上網、用電腦時間(小時/天)	節數(節/週)	課堂中實際活動時間比率(%)	次數(次/週)		
國小低年級	90 3次*30分	210	越少越好 最好不要	3-4	70-80	3-5	鼓勵	鼓勵
國小中、高年級	90 3次*30分	210	<2					
國中	120 4次*30分	210	<2	2-3				
高中職	150 5次*30分	210	<2	2-3				

教育部體育司指導　陽明大學劉影梅策劃

陽明劉影梅製作

消耗100卡熱量的活動以40公斤的學童為例

中等費力活動	50分鐘	騎腳踏車
	38分鐘	打掃
	34分鐘	快走(2000步)
	33分鐘	擦地板、拖地
	30分鐘	走路、溜狗
	29分鐘	排球
	29分鐘	羽毛球
	15分鐘	鬼抓人
	15分鐘	游泳
	12分鐘	跳舞（土風舞、芭蕾、民族、國標、嘻哈、迪斯可）

費力活動	34分鐘	競走
	25分鐘	網球（單打）
	20分鐘	籃球
	17分鐘	跳繩
	16分鐘	足球
	12分鐘	跳舞（有氧舞蹈、街舞、快舞）
	10分鐘	跑步(12 公里/小時)

請您跟我這樣做

1. 走路上下學
2. 天天課後運動、動態遊戲30分鐘
3. 課間運動提供足夠運動器材
4. 靜態晨間與課間活動改成動態運動
5. 發展下課10分鐘的動態遊戲、運動
6. 發展校本運動
7. 發展室內運動
8. 發展有趣的運動
9. 善用外掃
10. 登錄運動時間
11. 下學期辦休閒運動週

期待您的好點

運動會分項積分：健康總錦標

各分項全班成績最佳得7分、54321分；體

位適中人數增加另外加分

紙製足球設計

良好飲食習慣
理解接受優雅自信
333再升級
210增活力
減脂五蔬果
均衡聰明吃
吃得巧、動得好
推動中小學健康體位
Aid students to fit
腦力×體力×活力
=競爭力
均衡飲食
動態生活
健康體型意識
健康飲食
維持適當體重
長高變聰明的撇步
請見教育部網址
http://www.edu.tw/EDU_WEB/EDU_MGT/EDU001/EDU100010/index103.htm?CAPTION=教育專欄&FILEID=136629
點選"健康體位網"
或由AID 老師百寶箱
www.ym.edu.tw/active進入

策略

健康跑走遊台灣

健康早餐

監控運動量

健康體位融入領域教學模組競賽

- 目標
  - 發展符合(高中小學校)教師實際教學需求之健康體位主題教學模組
  - 落實學校在推動健康體位時之教學工作
- 活動目的
  - 增進教師健康體位教學能力。
  - 期望落實全國學校健康體位教育。
- 定義
  - 培養學生促進健康體位教育之五大核心能力之教案、教具、教材的比賽
- 分國小、國中及高中3組競賽。
- 參賽作品需提出健康體位教學模組教案及教學後反思
- 鼓勵製作成容易推展之模式
  - 可用原創教材（可加分）、整合現有素材（取得同意）
  - 製作成容易推展之教材，如YouTube、微電影、有解說的投影片、Facebook或Line可用之貼圖或Lazybuntu懶人包等模式，每份教材實施時間以一堂課內為限，例如適合全校性宣導、親師會前宣導、午餐教育之3~5分鐘教材；或適用於各種課程18分鐘以內的教材。

繳交資料

- 參賽作品需提出健康體位教學模組教案及教學後反思。
- 教學活動設計之相關電子檔案。
- 書面文件包含
  - 教學計畫（請說明適用之年級、版本，含設計理念；
  - 對應能力指標；是否可增加學生生活技能、是否以學生為中心；影響家庭、社區參與可加分）
  - 教材
  - 教學實施（含教學活動）、教學心得反思及成效（學生反應、評量結果，可加分）
  - 參考資料（例：參考文獻、相關網站）、附錄（例：學習單、學生作品）等。

全國健康體位融入領域教學模組競賽獎項

獎項	國民小學	國民中學	高級中等學校	獎勵
特優	2	1	1	新臺幣400元等值禮品乙份及獎狀乙紙
優等	8	2	2	新臺幣200元等值禮品乙份及獎狀乙紙
優良	16	4	2	獎狀乙紙

高級中等以下學校健康體位績優學校徵選活動

- 徵選辦法需含括改善體重過重或體重過輕具有顯著成效2類，參賽者擇一參加。
- 分國民小學、國民中學及高級中等學校3組競賽。
- 參賽學校需有全校學生體位分析資料、實施計畫、具體成效及活動後反思。

繳交資料

- 績優學校徵選之相關電子檔案。
- 書面文件包含
- 績優學校推動健康體位計畫（含設計理念）
- 實施歷程（含活動、學生反應）
- 評量工具、具體成效評估（體位分析資料、健康行為指標成效分析比較）
- 活動後反思
- 參考資料（例：參考文獻、相關網站）、相關附錄等。

健康遊臺灣

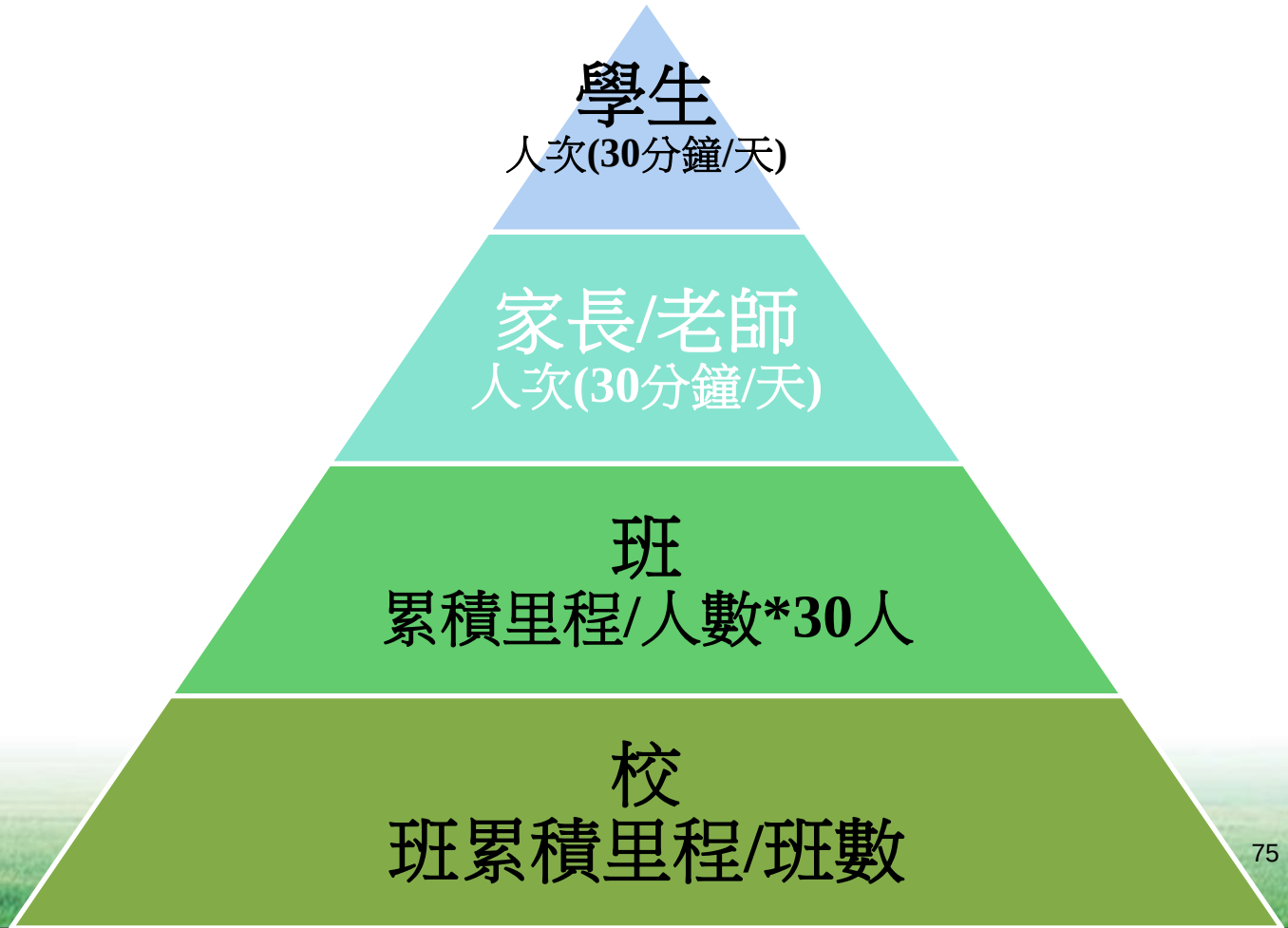
www.ym.edu.tw/active

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得花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：(班級總里程數) ÷ (參加學生人數) x 30 = 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= (全校總里程數) ÷ (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。

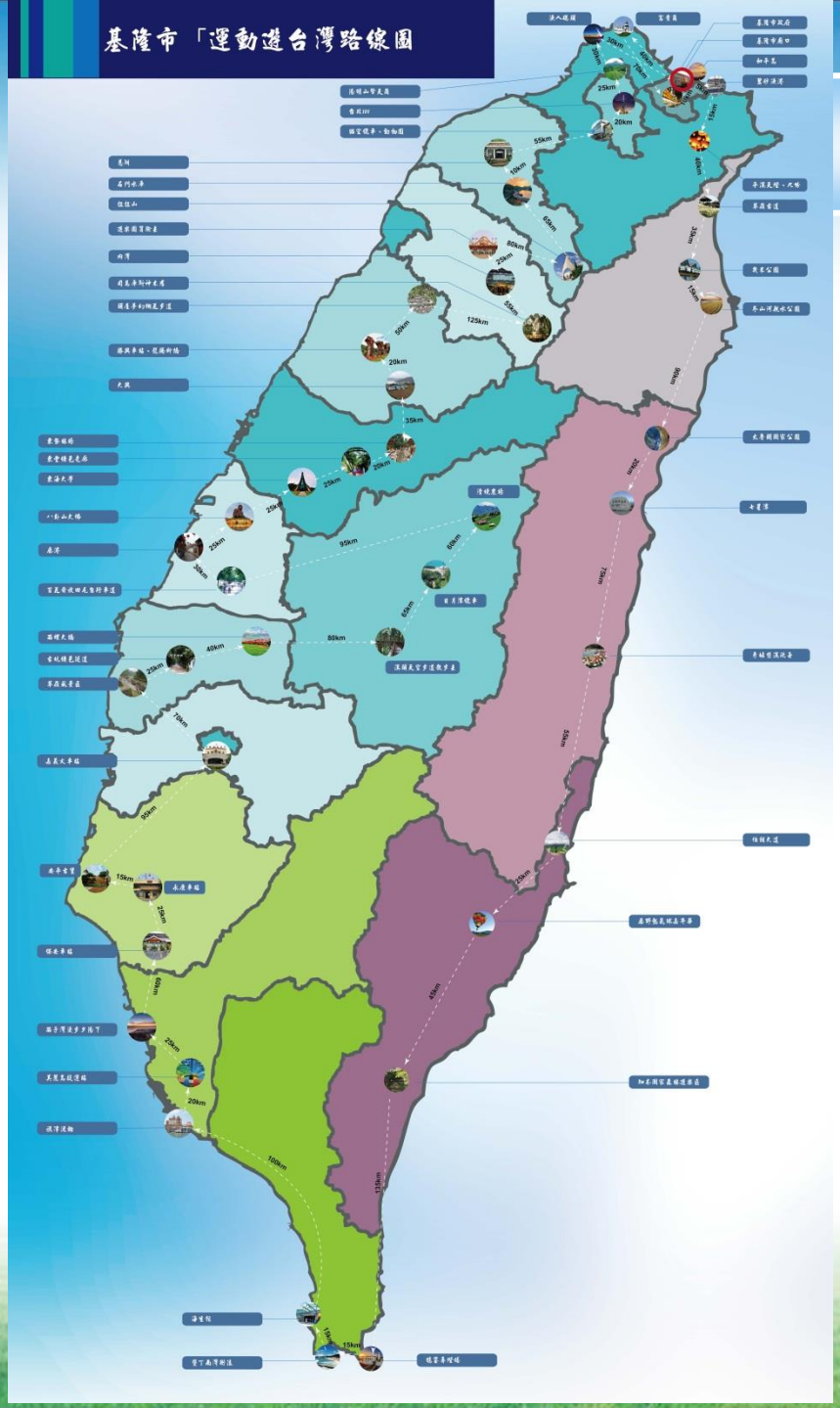
（五）由**國立陽明大學**統計計畫參與成果，公佈於「健康自主管理網（www.ym.edu.tw/action）」

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

F
四體
7627
km

有感：具象的回饋是最大的激勵

跳繩的推廣

www.ym.edu.tw/active

我的跳繩闖關手冊

學校：

班級：

座號：　　號

姓名：

導師：　　老師

親愛的家長:

首先恭喜您願意翻開這手冊，這也代表著您的孩子將在這成長的關鍵期裡，比別的小孩多了「快樂、長高、變聰明」的機會!

「跳繩」活動簡單易學，沒有場地及時間的限制。經由規律性的跳躍動作，適當的刺激生長板，促進生長激素的分泌，加上跳繩屬中等費力活動，得以「化脂肪為肌肉」，正是長高又長壯的緣由。跳繩活動需要手腳搭配、頭眼協調,以維持規律的跳躍及平衡，正可刺激神經傳導、促進血液循環,讓上課更有精神,學習能力亦可提升。孩子「快樂、長高、變聰明」的願望就一步步的實現囉!

因此，在此誠摯的邀約家長，一同為孩子們的生長發育努力，時時鼓勵孩子跳繩，遇到瓶頸勿輕言放棄。這將是孩子們在生長發育關鍵期最棒的禮物囉!

教育部暨國立陽明大學學校衛生中心主任

劉影梅敬上

跳繩運動的好處

快　樂

規律持續的運動會刺激腦部分泌「腦內啡」，這是天然的快樂內分泌，可以保持心情愉快，上課工作更有精神！

長　高

規律的跳繩運動可以刺激生長板，促進骨骼的生長，幫助長高又長壯！楊雅嵐、劉影梅的研究發現跳繩20週可比對照組多長15公分。

變聰明

跳繩必須手腳搭配、頭眼協調，才得以完成一次的跳繩動作，可以刺激神經的活化及傳導，學習工作更有效率。

維持體態

運動可促進新陳代謝，化脂肪為肌肉，讓身體曲線更優美。

跳繩運動前暖身運動

做運動之前，要找到適當的運動場所、穿著穩定的鞋子。

正確的暖身運動，包括下面幾個重點：

1. **全身運動**：2～3分鐘的全身活動（如輕鬆的慢跑、輕鬆的有氧運動），以提高代謝率及身體之溫度。

2. **拉拉筋**：方式及種類最好配合要運動的項目，如跳繩重點應擺在下肢。

   （1）轉轉你的手腕和腳踝，左右兩邊各20次。
   （2）順時針、逆時針轉動你的膝蓋20次。
   （3）壓壓你的大腿，左右各停留20秒。
   （4）弓箭步，左右各停留20秒。

3. **增加活動量**：暖身拉筋後，運動的強度就可逐漸增強。

跳繩後不要立刻停下來，應繼續以較慢的速度跳繩或步行一段時間，讓血液循環恢復正常（沒有很喘）後，才可以停止下來。

學校衛生研究中心
SCHOOL HEALTH RESEARCH CENTER

地址：台北市北投區立農街二段155號護理館610
電話：（02)-2826-7000*5040
傳真：（02)-2820-2372
電子郵件：fitaid@gmail.com
Web site: http://shrc.web.ym.edu.tw

跳繩的運動時間

依國際跳繩聯盟建議的由低強度的每分鐘跳躍30~60 次,漸進到中等強度每分鐘跳躍60~120 次,循序漸進。

※每天累積 30 分鐘,一週累積 210 分鐘。

※每次進行時需持續 10 分鐘。

※每分鐘需至少完成 60 次的一跳一迴旋。

按照體能狀態分階段進行

階段	轉速（次/分鐘）	運作模式
1	60至80	連續跳30至60次，休息30至60秒，重複10至15分鐘
2	60至80	連續跳50至100次，休息15至30秒，重複10至15分鐘
3	60至80	連續跳50至100次，休息15至30秒，重複10至15分鐘
4	60至100	連續跳50至100次，休息15至30秒，重複10至15分鐘

關卡說明：共有三種累積點數的方式

有跳有點數	每天跳50下有1點；每天跳100下有2點
基礎關卡	共6關，跳滿「30下」即算破關， 每破一關得10點，共可累積60點
進階關卡	共5關，跳滿「10下」即算破關， 每破一關得30點，共可累積150點

基本關卡

關數	方式	點數
第一關	前跳	10
第二關	後跳	10
第三關	開合跳	10
第四關	右腳單腳跳	10
第五關	左腳單腳跳	10
第六關	原地跑步跳	10

進階關卡

關數	方式	點數
第一關	雙腳交叉跳	30
第二關	雙手交叉跳	30
第三關	雙人相對跳（兩人面對面）	30
第四關	雙人火車跳（兩人同方向）	30
第五關	雙人橫排跳	30

基礎關卡

關卡	名　稱	過30下自我檢核			檢　核	點　數
		日期	日期	日期		
1	前跳					
2	後跳					
3	開合跳					
4	右腳單腳跳					
5	左腳單腳跳					
6	原地跑步跳					
合計點數						

進階關卡

關卡	名稱	過10下自我檢核			檢　核	點　數
		日　期	日　期	日　期		
1	雙腳交叉跳					
2	雙手交叉跳					
3	雙人相對跳					
4	雙人火車跳					
5	雙人橫排跳					
合計點數						

有跳有點數

月份（有達到者打勾）

日期	50下/1點	100下/2點	日期	50下/1點	100下/2點
1			17		
2			18		
3			19		
4			20		
5			21		
6			22		
7			23		
8			24		
9			25		
10			26		
11			27		
12			28		
13			29		
14			30		
15			31		
16			合計		

點數結算

項目	點數	總點數
三月有跳有點數		
四月有跳有點數		
五月有跳有點數		
基礎關卡點數		
進階關卡點數		

我的身高體重紀錄

次數	日期	身高	體重
1	月　日		
2	月　日		
3	月　日		
4	月　日		
5	月　日		

發行人：劉影梅
發行單位：教育部暨陽明大學學校衛生研究中心
策劃小組：宜蘭縣光復國小健康促進學校工作團隊梁家鳴、林惠珍、洪娉婷、何佩穎、陳鴻文、黃韋力、尤志傑
指導單位：教育部暨陽明大學學校衛生研究中心劉影梅主任、楊雅嵐
出版日期：100年12月16日

跳繩的介入

- 一年瘦五公斤的減肥法
  - 可減100大卡的時間 = 650/體重公斤數
  - 650/70公斤 = 9分鐘 必須大於十分鐘
- 介入時間共20週

跳繩的推動

- 調整學校作息：上午第二節下課時間及體育課，視學童體能給予個別性指導。
- 集點競賽：設計在綜合活動課程中藉由學童同儕競爭比較的心態，企圖引發個案興趣，採取個人累積點數比賽，進而產生競爭、榮譽、增強作用，以提升學童及家長對於身體活動之認同。
- 自我挑戰賽：定期辦理自我挑戰賽，循序漸進增加連續跳繩之次數，並與頒發獎狀增加榮譽心，以鼓勵學童多加練習
- 動態的寒假作業，如：寒假跳繩戰鬥卡，每週累積210分鐘的跳繩活動，並於開學後驗收給予以正向精神及實質鼓勵
- 追蹤：記錄每天課後看電視、打電腦、玩電動、用電話的時間。

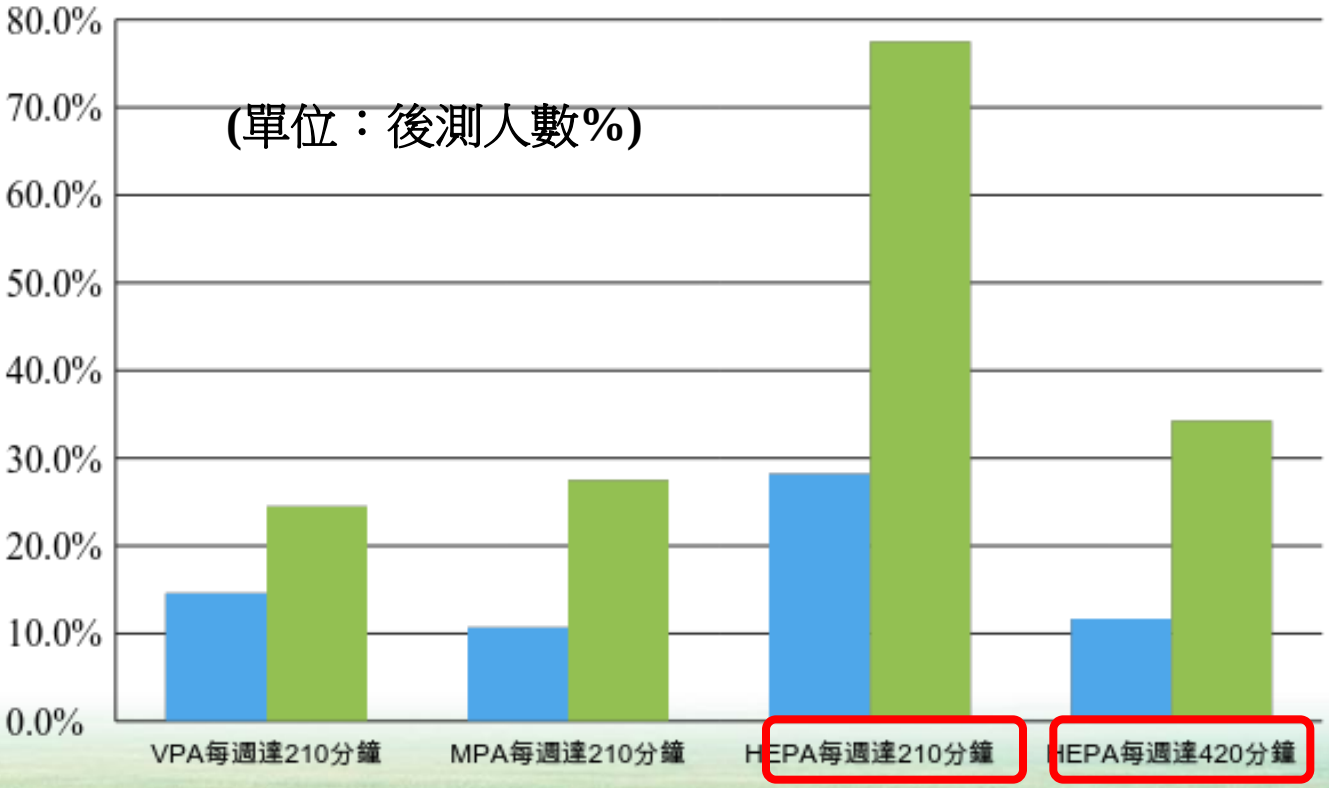
跳繩活動介入20週後的身體活動量

❖ 身體活動「建議量」之比較

健康體位調查問卷

- HEPA一週累積**210**分鐘：實驗組後測人數有77.5%的學童達到
- HEPA一週累積**420**分鐘：實驗組後測人數有34.3%的學童達到

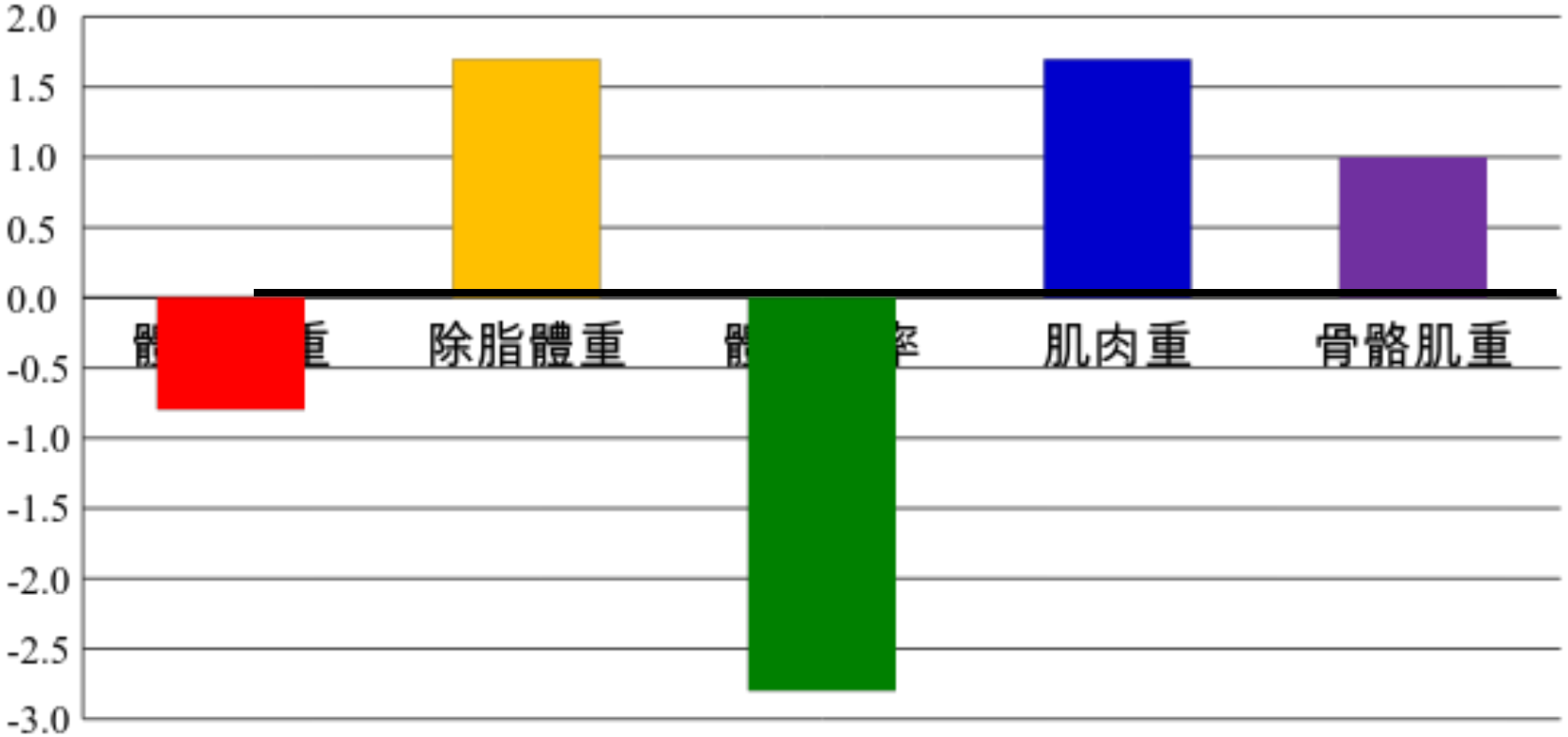
◆若欲增加有利於健康的身體活動，跳繩是一項簡單、有效、經濟又大眾化的身體活動策略



跳繩活動介入20週後的身體組成

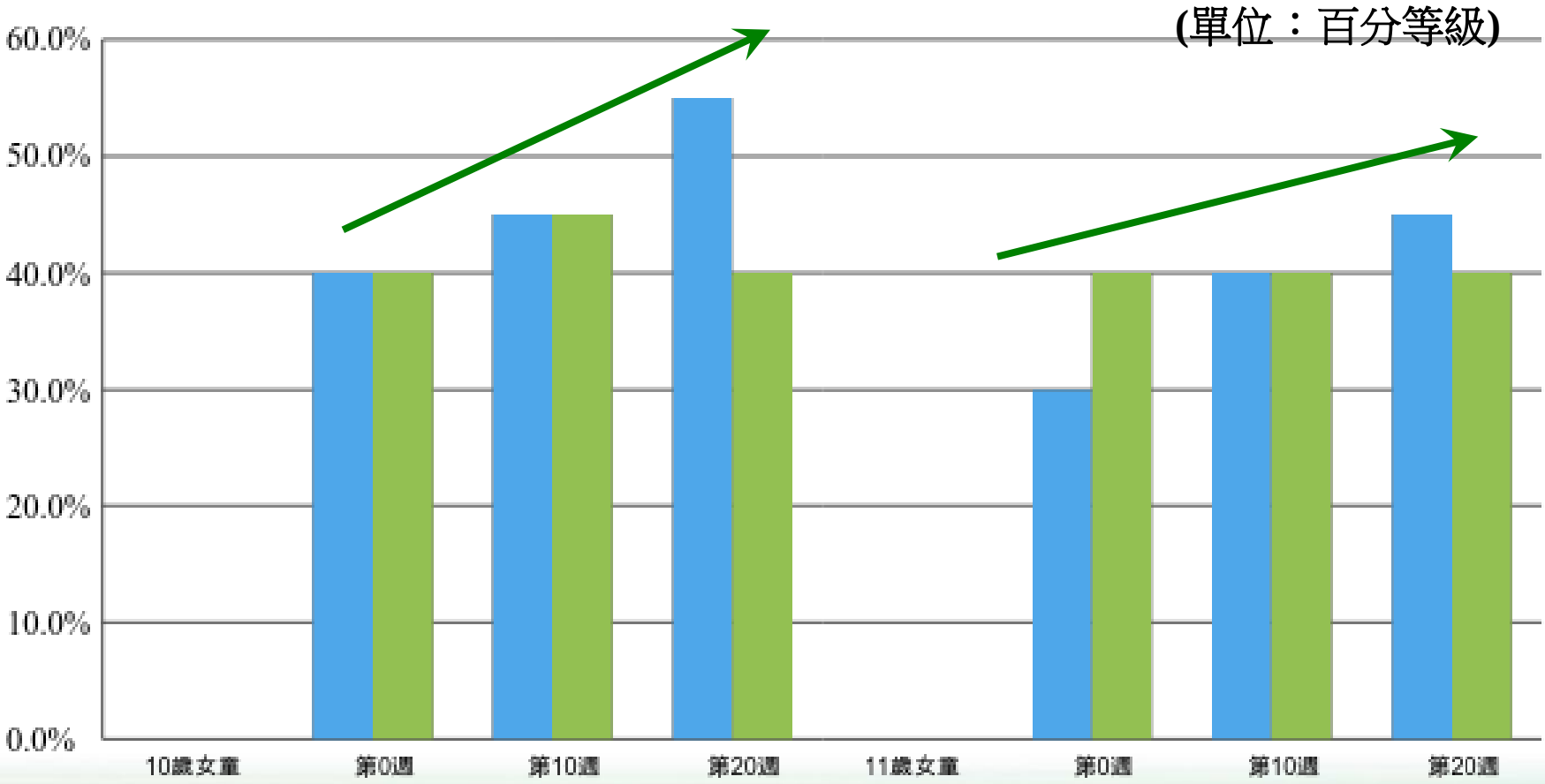
❖實驗組前後改變幅度

☺ ＢＩＡ體脂計



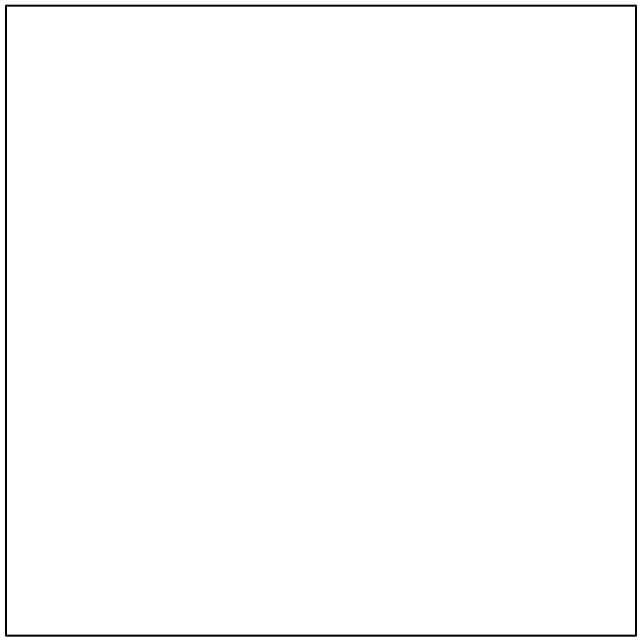
跳繩活動介入後的身體組成

❖女童身高、體重平均與百分等級常模比較



跳繩活動介入20週後的身高變化

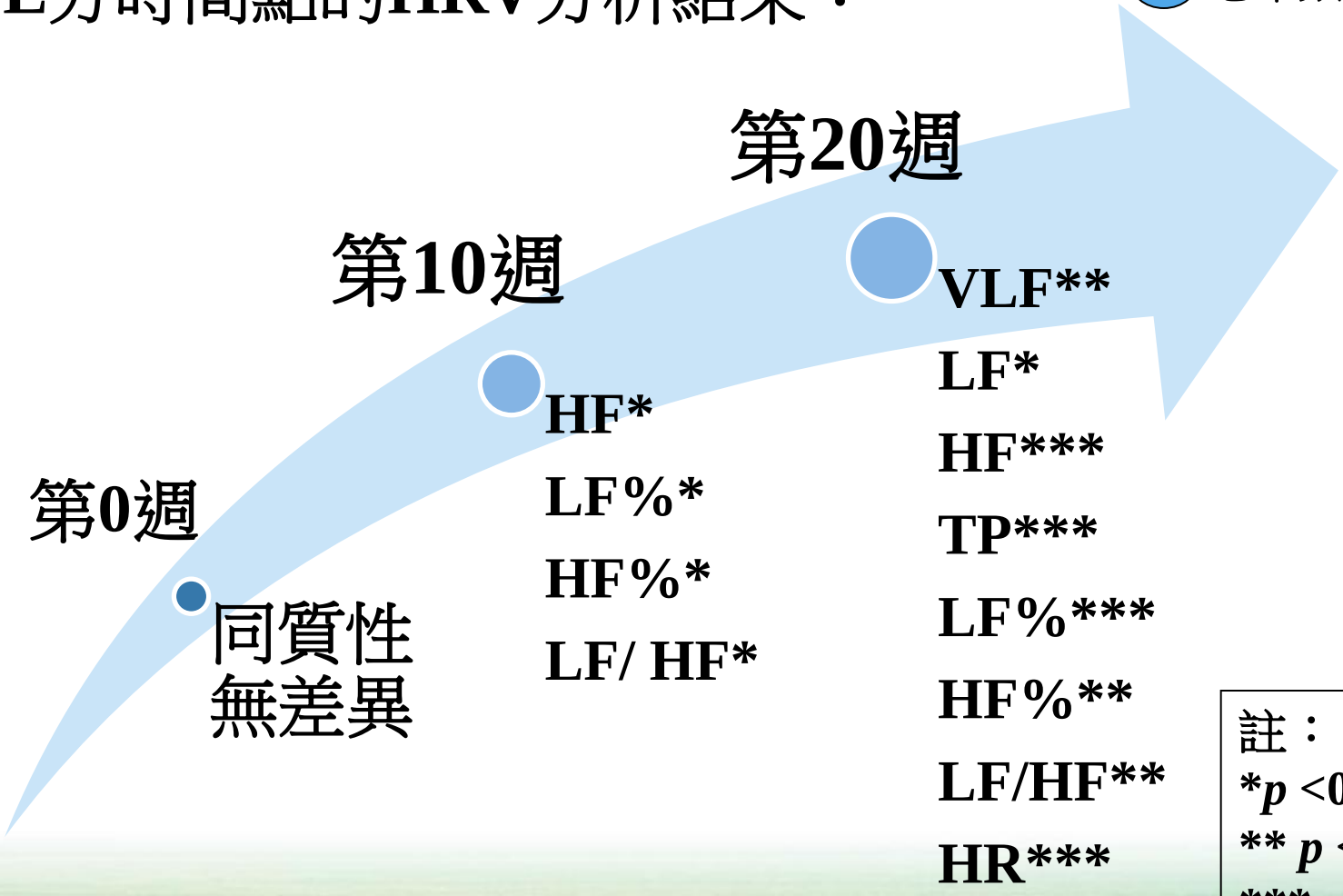
$B = 1.49,\ p < .001$



跳繩活動介入後的心率變異性

- **GEE分時間點的HRV分析結果：**

心率頻譜計



註：
*p <0.05,
** p <0.01,
*** p <0.001

➢ 有較佳的交感及副交感神經的控制能力

年代新聞
民視
陽明大學副教授 劉影梅
幫忙拉扯長骨兩端的肌腱

越跳越"高"!
華視 CTS
刺激
生長板
嘉義
22-28
拉肌腱.刺激骨頭 常跳就會長高

長高變聰明撇步
台視
高鈣.五蔬果.早餐
睡滿8小時
電視.電腦.電動.電話
不超過2小時
市指數
4.01
42.09
長高有撇步 多食用高鈣喝開水

健走小知識

- 10分鐘1000步
- 平常人一天約走3000~4000步
- 目標
  - 一般人：日行萬步
  - 減肥：日行12000步
- 身高175公分，1萬步消耗熱量300大卡
- 消耗7000大卡減重1公斤

準備好要運動了嗎？

最方便的運動

健走

www.ym.edu.tw/active

健走技術要領

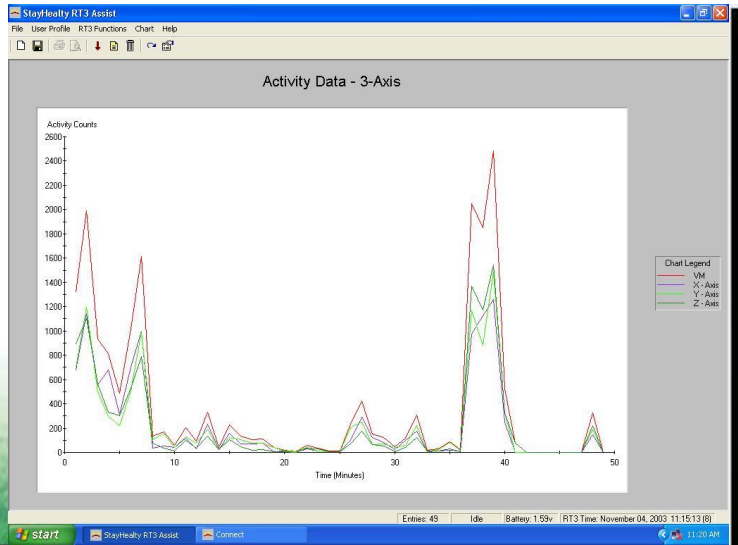
- 上身伸直 (挺胸縮腹)
- 膝蓋伸直 (腳步伸展)
- 腳跟著地
- 向前踏出
- 揮動手臂
- 強度控制以能與人交談為準

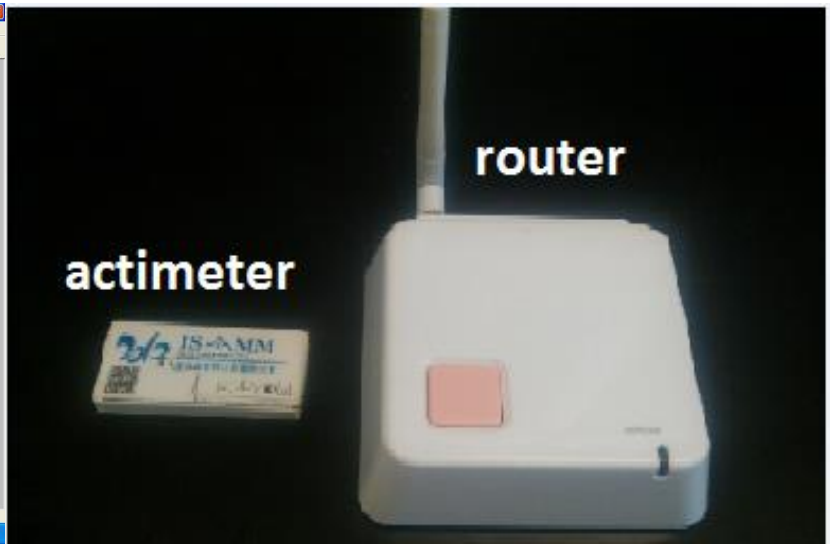
健走計畫應注意事項

- 事前準備　水 鞋　衣物
- 熱身運動　頸 肩 臀 大腿 小腿 跟腱
- 技術正確(口訣)
- 抬頭挺胸縮小腹
  雙手微握放腰部
  自然擺動肩放鬆
  邁開腳步向前走
- 目標設定(多遠 多快 多久)

活動監測

- 日行萬步
- 多動60分鐘
- 減重12500步





護眼小探員出任務
靜心坐姿集點比賽

靜心坐姿3直角

三直角：腳掌到小腿、
小腿到大腿、
大腿到身軀接近直角90度。
靠椅背、腰挺直，
身體坐滿椅。

寫字側面坐姿圖

親子共同完成，做到請打勾 ☑

做出標準3直角好坐姿，
如果通過，請家長為你打勾

□腳掌到小腿直角90度
□小腿到大腿直角90度
□大腿到身軀直角90度

護眼小探員做得到的請打勾 ☑

做出標準3直角好坐姿，請同學為你打分數是否通

□腳掌到小腿直角90度
□小腿到大腿直角90度
□大腿到身軀直角90度

在學校或課照中心
標準3直角好坐姿照片 ⬇

貼上照片

貼上照片

在家標準3直角好坐姿照片 ⬆

健康體位教育之
五大 核心能力

喝足白開水

每天喝白開水 1500 cc以上（6杯馬克杯）

充足飲用白開水

1. 教室人人有水杯
2. 外出人人帶水壺
3. 體育場館有足夠飲水機(直接飲用式)
4. 午餐附餐不提供含糖飲料
3. 不以含糖飲料獎勵學生

數學時間

喝足白開水，今天小朋友的杯子為 _____cc，那你要喝____杯才能達到 1500 cc呢?

教育部　國立陽明大學　學校衛生研究中心 School Health Research Center

健康水手貼

今天喝了多少白開水(飲料、湯、奶都不算)

貼紙貼於杯身

每天喝滿1500 C.C.

小杯貼貼於水手貼上

學校物質環境:支持性的環境

例7: 每人每天供水750 cc

飲水機二班一台

容量　熱水10公升，溫水5公升，冰水3.3公升
出水量　熱水10公升/小時，冰水7公升/小時

一班一天一桶20公升；三壺7.5公升

一人在校750 cc一瓶；500 cc一瓶半；350 cc上下午各一瓶

未來三個月，我在哪方面能夠好運出頭天

健康好好玩

8	睡眠充足品質良好，頭腦特別有精神，面對考試百戰百勝!! 學業
5	飲食均衡規律，腸道功能順暢，神清氣爽、口氣良好，人際關係左右逢源!! 人際
2	超級電眼，充滿魅力，愛神的箭射向四方，桃花朵朵!! 愛情
1	保持運動好習慣，身材窈窕，健康滿分。 健康
0	理財有方，聰明消費，錢財積少成多。 財運

Thank You

for your attention!!

教育部 國立陽明大學 學校衛生研究中心 SCHOOL HEALTH RESEARCH CENTER

用健康促進學校模式推動體位計畫

政策

環境

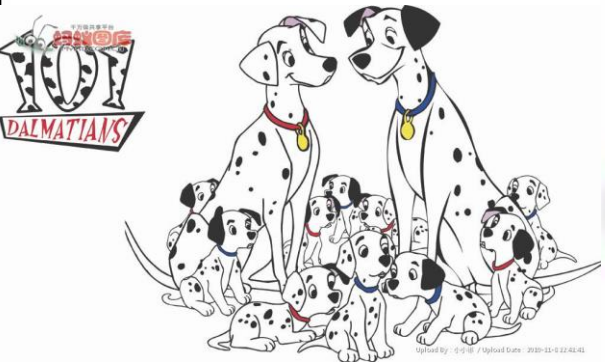
目標導向

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□否□
過重		12.92	12.9	是□否□
過重+肥胖		26.09	25.5	是□否□
適中		54.44	54.2	是□否□
過輕		19.47	20.3	是□否□
一年級平均身高		121.45	118.6	是□否□
一年級平均體重		24.8	23.1	是□否□

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						
102年						
101年						
100年						
99年						
98年						

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

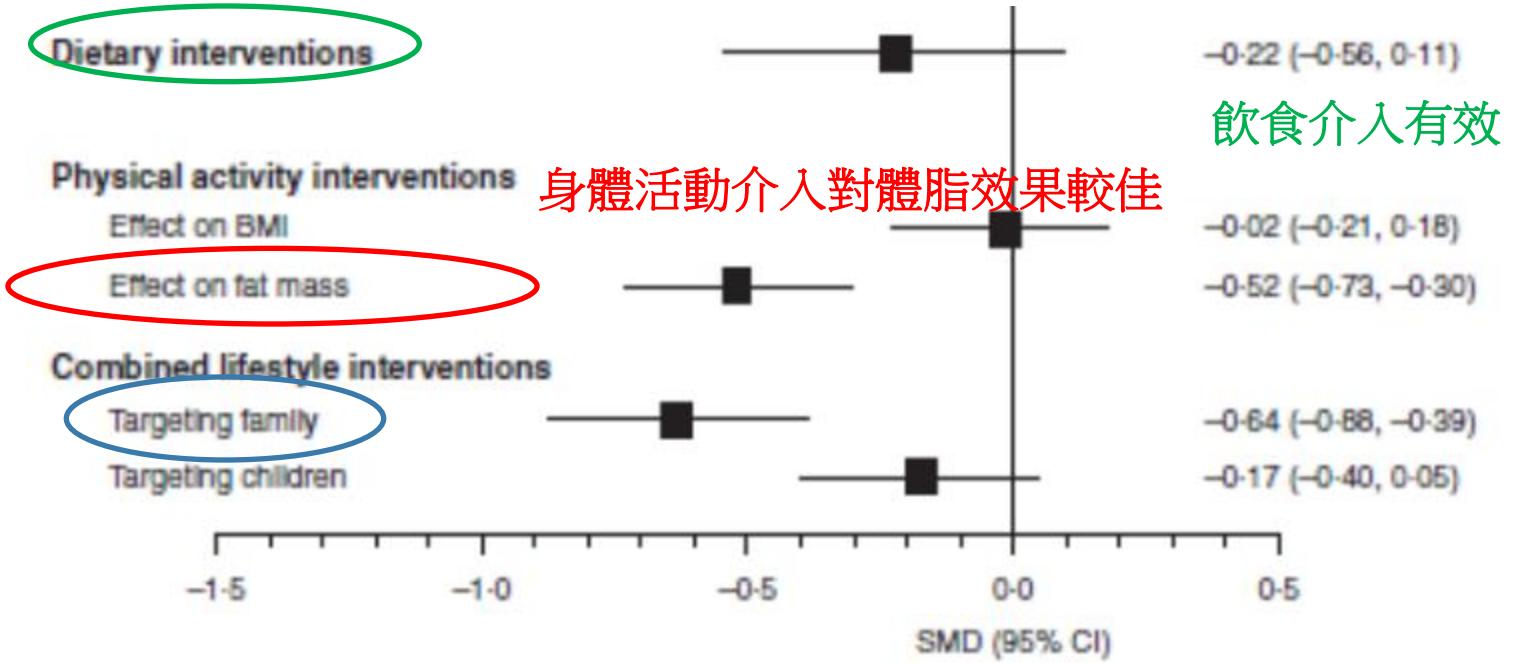
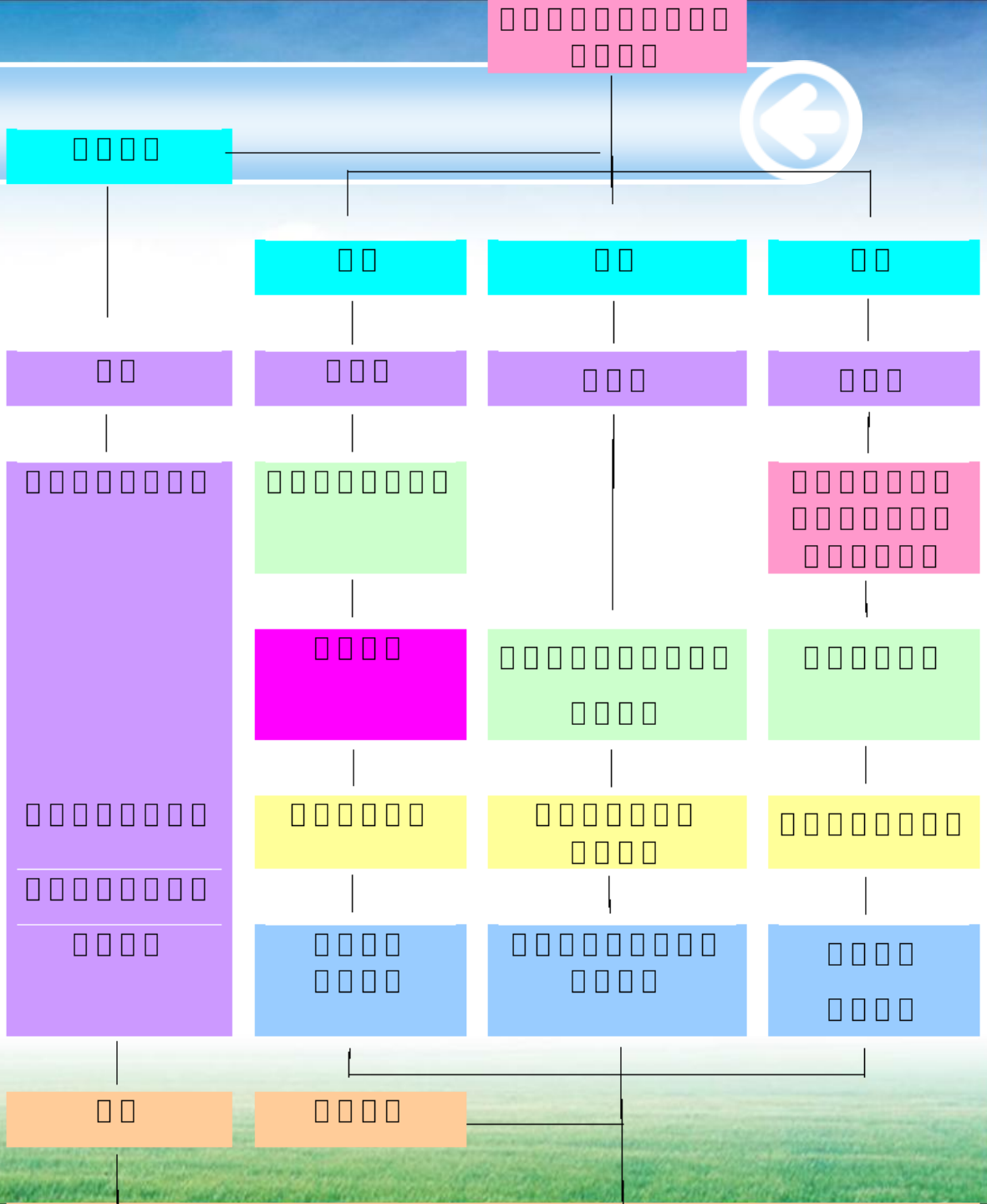


Fig. 1. Effect of lifestyle intervention in obese children, findings from the meta-analyses of McGovern *et al.*[42]. SMD, standardised mean differences.

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

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

中央、縣市、學校七小福成效一目了然、送訊息到府

[illegible] ([illegible]) [illegible]

___ [illegible] ___ [illegible] ___ [illegible] ________

[illegible]

[illegible] [illegible]: ____ [illegible]: ____ [illegible] ___ [illegible]

[illegible] ___ [illegible]

[illegible] 85210 [illegible]

[illegible]

- □ [illegible] ([illegible])
- 8 [illegible] □ [illegible] 8 [illegible] 10 [illegible]
- 5 [illegible] □ [illegible] 5 [illegible] (3 [illegible] 2 [illegible])
  - □ [illegible]
  - □ [illegible]
  - □ [illegible]
- 2 [illegible] □ [illegible] ([illegible]) [illegible] 2 [illegible]
  - □ [illegible]
  - □ [illegible]
- 1 [illegible] □ [illegible] 60 [illegible]
  - □ [illegible]
  - □ [illegible]
- 0 [illegible] □ [illegible] 1500 c.c. [illegible] 30c.c. [illegible]
  - □ [illegible]
- □ [illegible]

[illegible] www.ym.edu.tw/active/AID

○○ [illegible] ○○ [illegible] ([illegible]) [illegible]

[illegible]

[illegible]

__ [illegible] __ [illegible] __ [illegible] ______ [illegible] ______ ___ [illegible] __ [illegible] __ [illegible]

___([illegible])___[illegible]

___[illegible] ___[illegible] ___[illegible] [illegible] ________

[illegible]

[illegible] [illegible]:___[illegible]:___[illegible]____

[illegible]

[illegible] 85210 [illegible]

[illegible]

□[illegible]([illegible])[illegible]

8[illegible] □[illegible] 8 [illegible] 10 [illegible]

5[illegible] □[illegible] 5 [illegible](3 [illegible] 2 [illegible])[illegible]

□[illegible]([illegible]) [illegible]

□[illegible]

□[illegible]

2[illegible] □[illegible]([illegible])[illegible] 2 [illegible]

□[illegible]

1[illegible] □[illegible] 210 [illegible]([illegible] 30 [illegible])[illegible]

0[illegible] □[illegible] 1500 c.c.[illegible] 30c.c.[illegible]

□ [illegible]

[illegible] www.ym.edu.tw/active/AID

○○[illegible] ○○[illegible]([illegible])[illegible]

[illegible]

[illegible]

___[illegible]___[illegible]___[illegible] [illegible]______ [illegible]______ ___[illegible]___[illegible]___[illegible]

追蹤健康生活型態

(運動30是給所有學生用的)

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1500cc▼	●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	＿＿＿	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	＿＿＿
2	＿＿＿	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	＿＿＿
3	＿＿＿	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	＿＿＿
4	＿＿＿	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	＿＿＿
5	＿＿＿	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	＿＿＿
6	＿＿＿	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	＿＿＿
7	＿＿＿	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	＿＿＿
8	＿＿＿	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	＿＿＿

(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)

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1500cc▼	●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		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
2		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
3		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
4		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
5		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
6		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
7		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
8		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

（有做到請將○塗黑）

劉影梅老師 Ying Mei Liou,PhD

劉影梅

關於我

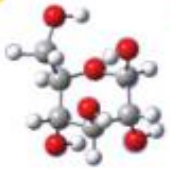
介紹
團隊
著作
想法

學生健康體位
Aid students to fit

2

學生健康自主管理
Health Master

3



智慧生活家

1

ipaq Taiwan

身體活動量監測

健康體位大補帖

- www.ym.edu.tw/action健康自主管理網

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
最新消息
本網站會員請直接登入，
開啟活力生活。
登入
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
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。
健康自主管理
主辦單位：教育部 協辦單位：國立陽明大學 © 版權所有、轉載必究

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
密碼
更新驗證碼
53185
驗證碼
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

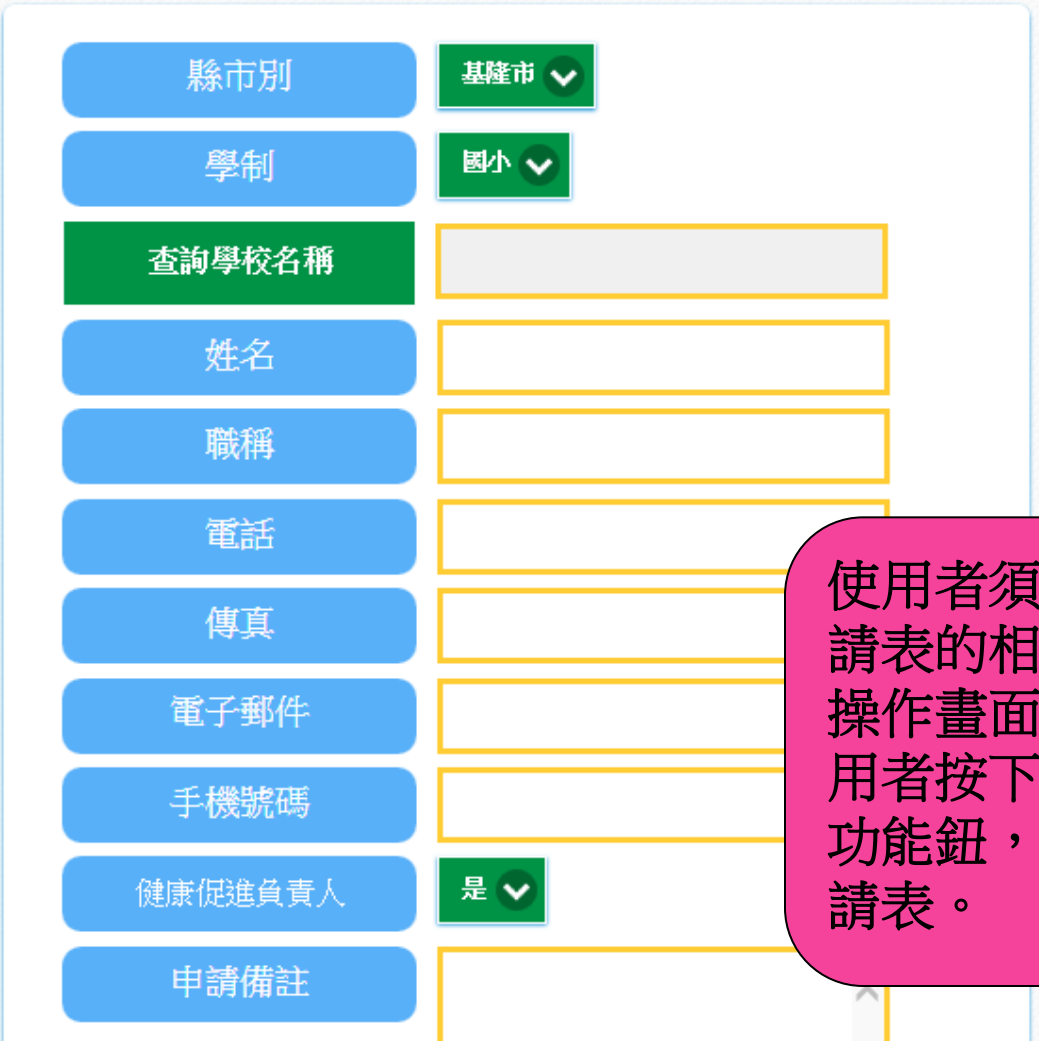
請利用傳真或是電子郵件的方式，將紙本帳號申請單送達網站管理單位。

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



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

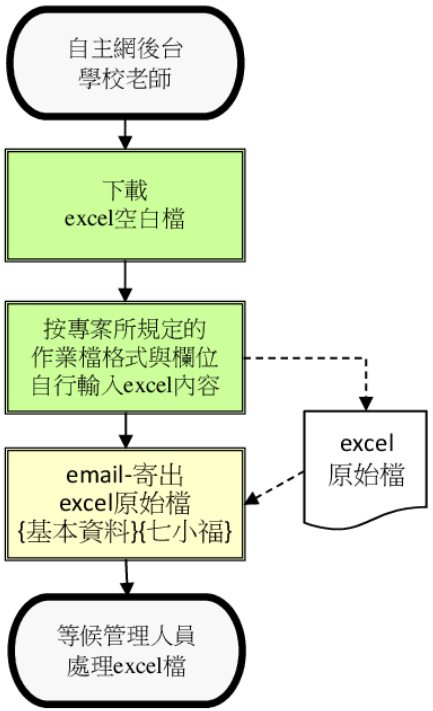
1. 傳真至：02-28202372，並來電確認是
   到文件。
2. 將申請單掃描成pdf電子檔，再email給：
   fitaid@gmail.com。

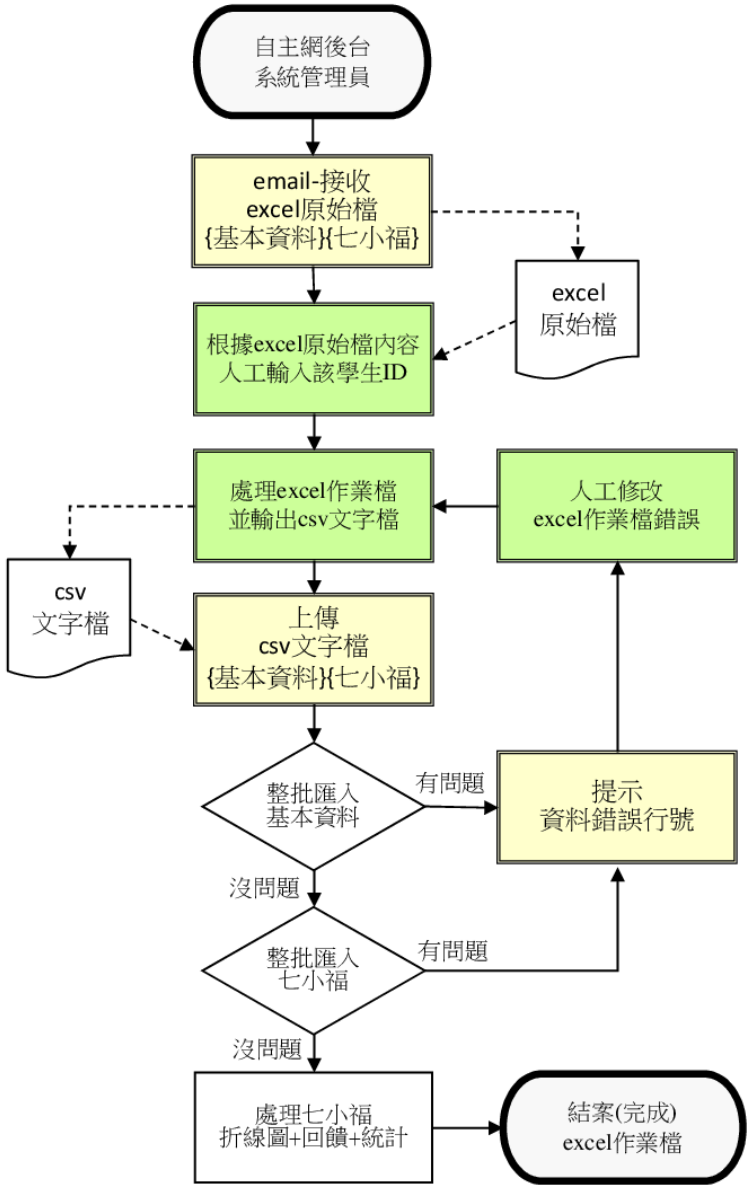
※請注意！尚未列印處此申請單之前，請
作業視窗。

列印申請單　回後台首頁

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。

上傳並管理excel作業檔





3

全國級管理者介面

- 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

- 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　加權統計：當週　縣市平均忠誠率：1.36 %

查詢資料　上一頁

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)

- 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
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

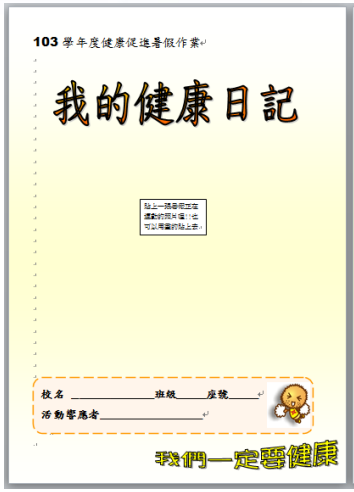
國立陽明大學學校衛生研究中心-
學生健康自主管理網操作說明

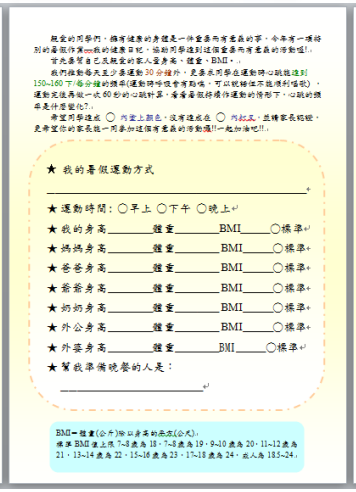
假期策略

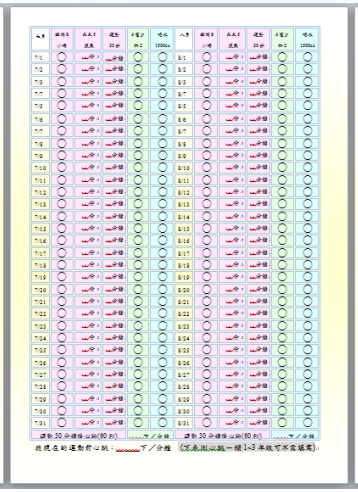
我的暑假健康生活紀錄表

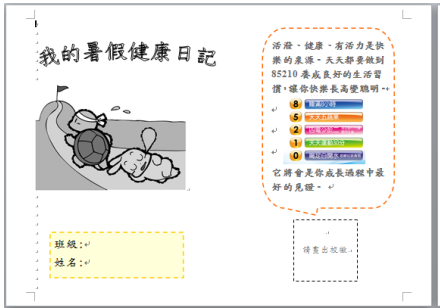
親愛的同學，***暑假期間要做到健康生活的好習慣喔!***
天天都要記錄自己有沒有做到，並且在框框裡打勾、填入運動時間，
要請爸爸媽媽或爺爺奶奶當你的見證人，然後請他們簽名!

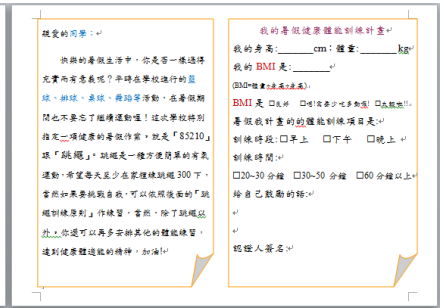
日期	星期	天天吃優質早餐	8 睡滿8小時	5 天天五蔬果	2 看電視、打電腦、電動及用電話少於2小時	1 運動30分鐘	0 喝足白開水(1500 c.c.)	家長簽名
7/1	二							
7/2	三							
7/3	四							
7/4	五							
7/5	六							
7/6	日							
7/7	一							
7/8	二							
7/9	三							
7/10	四							
7/11	五							
7/12	六							
7/13	日							
7/14	一							
7/15	二							
7/16	三							
7/17	四							
7/18	五							
7/19	六							











肥胖過重學生個案管理

www.ym.edu.tw/active

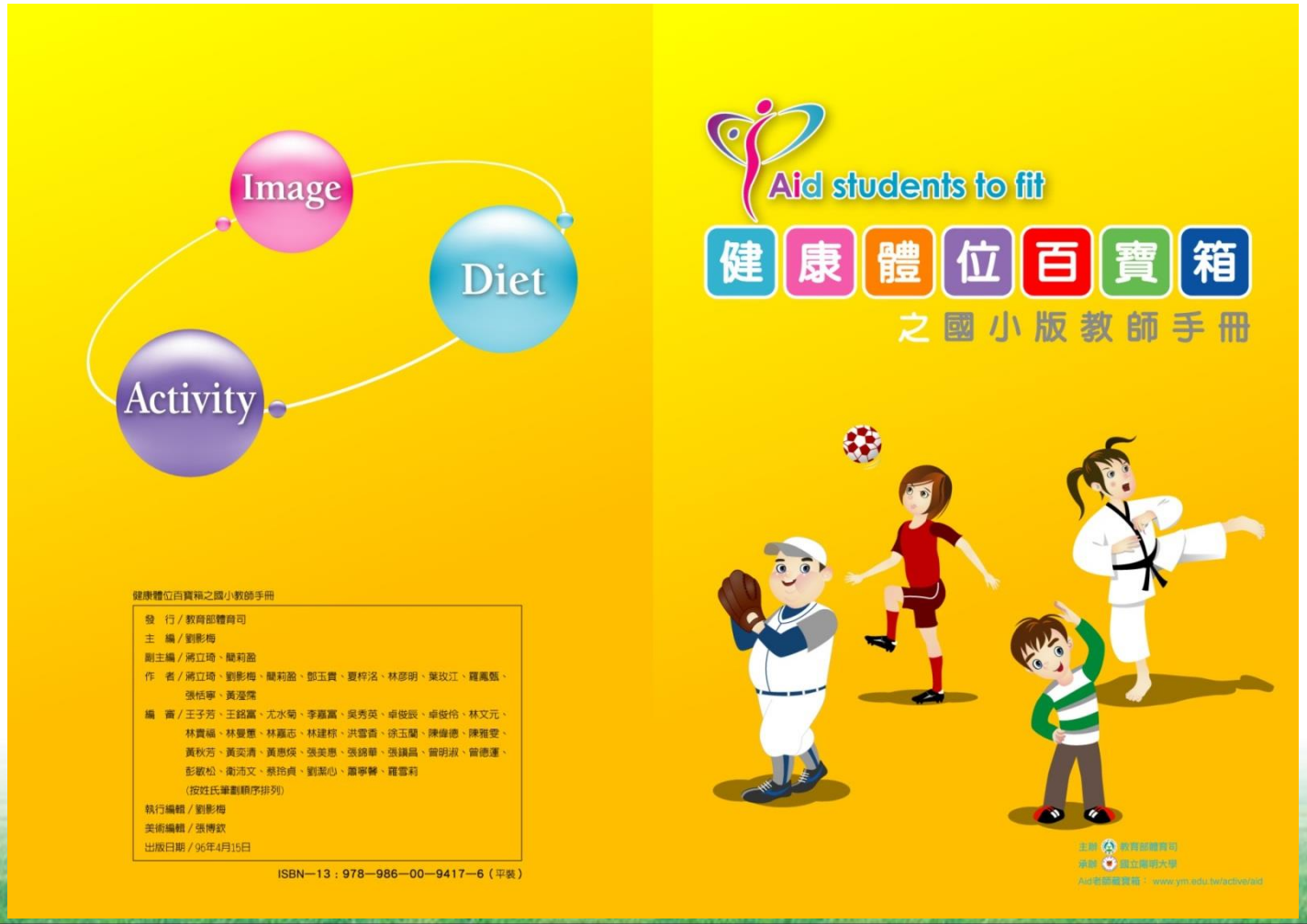
肥胖過重學生個案管理－初期

- 運用transtheoritical model發展之PACE+台灣兒童版
- 不同心理準備的人給不同的訊息
  right information to the right person
- 自選二議題：多動／少坐
  減脂／高纖／控制(熱)量

故事書

- 運用情境故事建立

  活躍生活、健康體型意識、健康均衡飲食



快樂減重手冊、天才爭霸戰

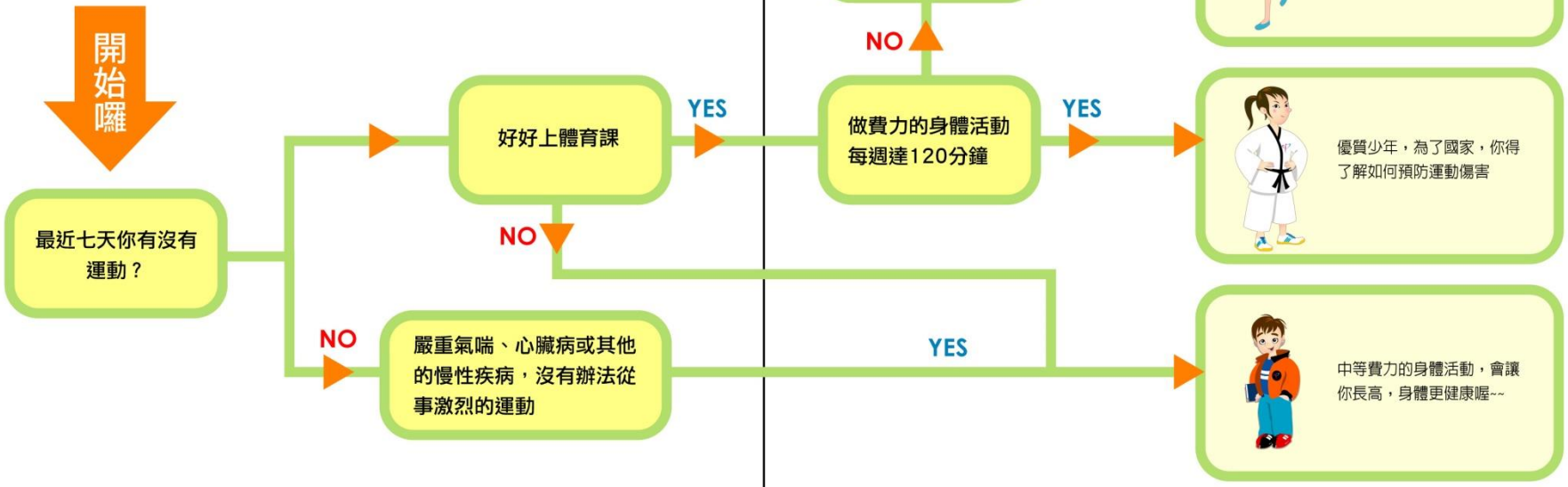
身體活動與健康飲食指數評量指標及諮詢系統內容

- 天才魔荳傳奇：活力指數
  - 1分　：天才魔荳傳奇
  - 2-4分：天才荳苗時期
  - 5-8分：天才樹時期
- 天才防禦力擂臺
  - 高纖指數 ：金鐘罩補血素
  - 低脂指數 ：飛天補血素
  - 熱量指數 ：宇宙能量轉換術
    - 1分　：初級天才防禦力
    - 2-3分：中級天才防禦力
    - 4分　：高級天才防禦力

量身打造活力計畫

找出最適合你的身體活動

Are you ready?
Let's go to active lifestyle!



天才 GENIUS 防禦力擂台

防禦指數

金鐘罩補血素：

就是高纖飲食一「天天五蔬果」，不僅可以通暢氣血、提升飛天活力素的作用，強化你的防禦力，讓你百毒不侵，還可以活化你天生的能量轉換機制，提昇你的活力指數，增強你的魔力！

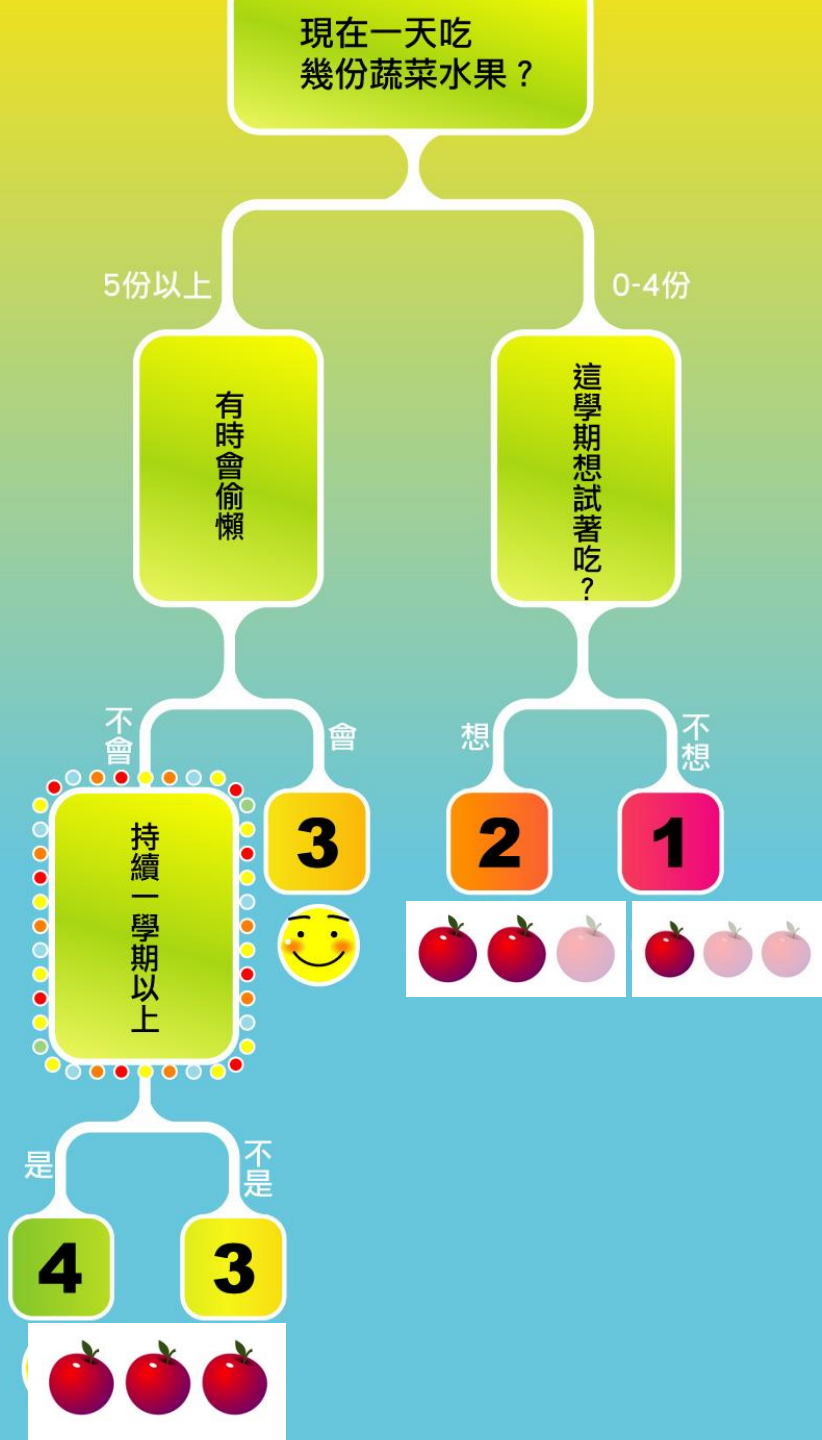
下一頁

天才 GENIUS 防禦力擂台

防禦指數

一份高纖食物的份量：

一個拳頭大或一碗八分滿的煮熟蔬菜。
一碗生的蔬菜。
一個拳頭大的水果(如蘋果、橘子、柳丁、奇異果、桃子、加州李)。



天才 GENIUS 防禦力擂台

防禦指數

吃低脂飲食要做的事：

- 油炸食物要剝去外層裹粉再吃
- 吃蛋糕要去掉上面的奶油或巧克力
- 以脫脂或低脂牛奶取代全脂牛奶
- 去除肥肉，選擇瘦肉
- 吃雞肉時，去除雞皮，選擇雞肉
- 少吃滷汁、肉燥
- 少吃千島醬或沙茶醬等高脂醬汁
- 喝湯時，將上面的浮油去掉再喝

下一頁

現在體重過重？

不是

4

是

減少吃下去的熱量

有

持續多久

一學期以上

4

一學期以下

3

沒有

這學期想試試看嗎

好

2

不

1

天才 GENIUS 防禦力擂台

防禦指數

如果你想要開始提升天才防禦力
你最想由哪一部份開始做？

- ☐ 金鐘罩補血素
- ☐ 飛天補血素
- ☐ 宇宙能量轉換術

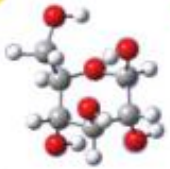
劉影梅老師 Ying Mei Liou,PhD

關於我

簡介
團隊
著作
想法

學生健康體位
Aid students to fit

學生健康自主管理
Health Master



智慧生活家

ipaq Taiwan

身體活動量監測

2 健康體位網可以為過重親師生量身訂作的健康體位計劃

- http://www.ym.edu.tw/active

學生家長健康體位電子諮詢系統

www.ym.edu.tw/active

- 天才爭霸戰
  - 運動
  - 營養
- 青春版
- 兒童版

強化自我管理網路系統

- 增加網路頻寬
- 增加大專學生，家長，及教職員入口
- 發展學校、縣市群組之網路後台線上統計管理介面
- 發展健康飲食的回饋機制

量身打造活力計畫

找出最適合你的身體活動

Are you ready?
Let's go to active lifestyle!

開始囉

最近七天你有沒有運動？

好好上體育課 YES

NO

嚴重氣喘、心臟病或其他的慢性疾病，沒有辦法從事激烈的運動 NO

做費力的身體活動每週達120分鐘 YES

NO

做中等費力的身體活動每週達210分鐘 YES

NO

不喜歡活動，長時間躺在沙發上看電視、打電腦、電動、寫功課 YES

YES

要減少久坐時間，下課玩電動打電腦、看電視不要超過2小時

費力的運動，會讓你臉色紅潤更聰明

優質少年，為了國家，你得了解如何預防運動傷害

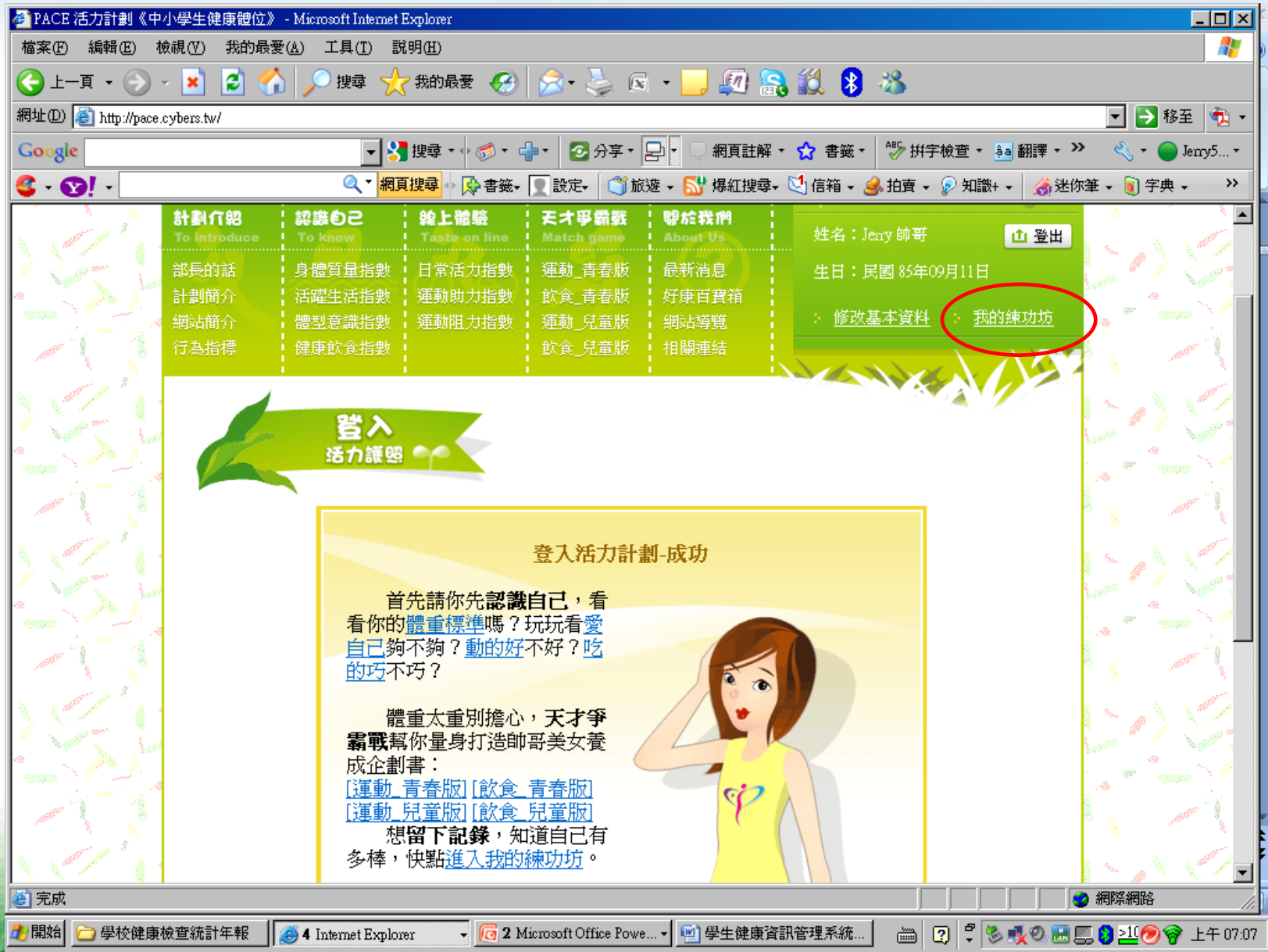
中等費力的身體活動，會讓你長高，身體更健康喔~~

超級好玩的量身訂做心法

可以得到立即回饋及指導

可以了解自我健康指標及評價

長期追蹤個人成效

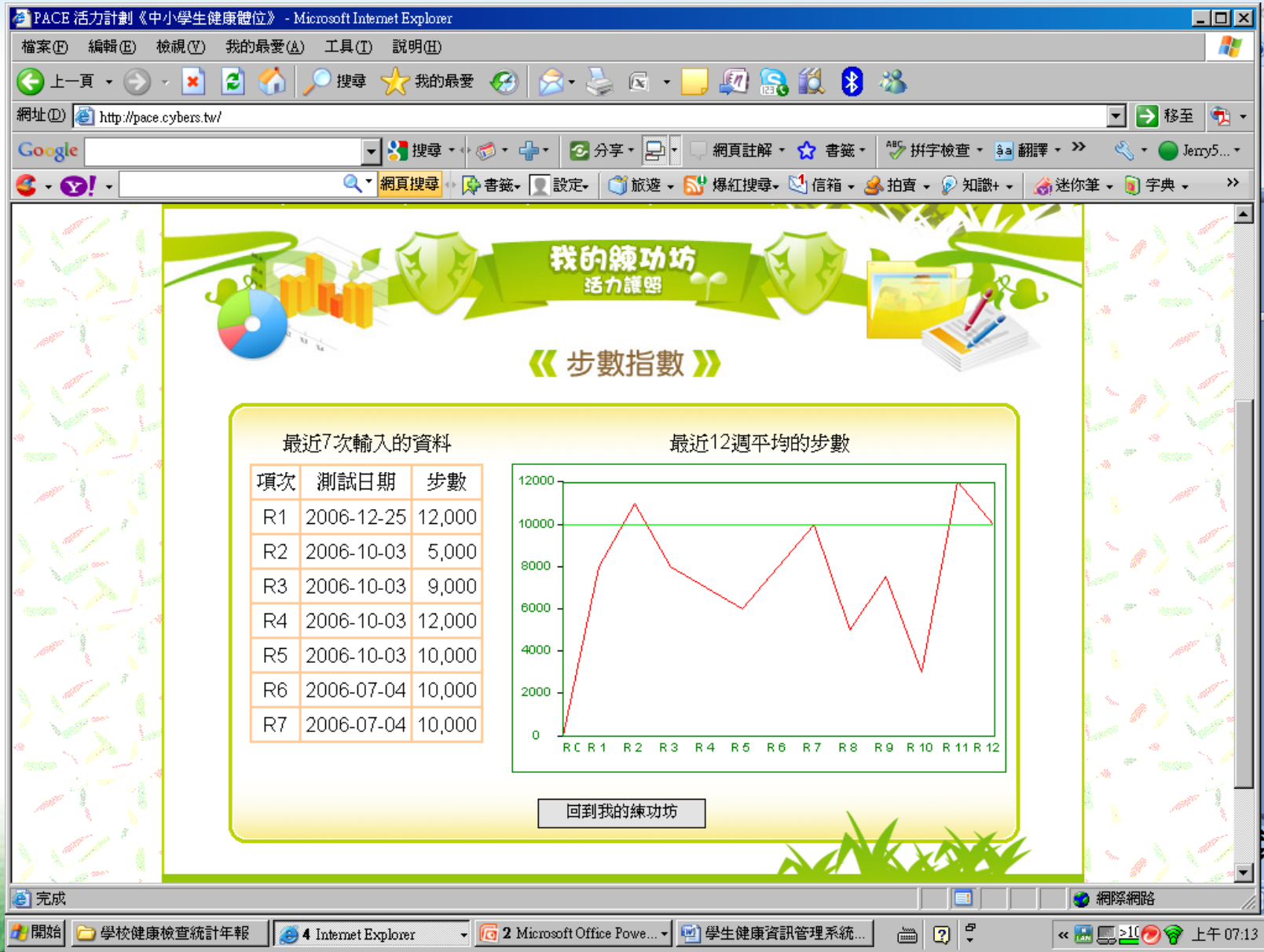

PACE 活力計劃《中小學生健康體位》 - Microsoft Internet Explorer
檔案(F) 編輯(E) 檢視(V) 我的最愛(A) 工具(T) 說明(H)
上一頁 搜尋 我的最愛
網址(D) http://pace.cybers.tw/
移至
計劃介紹 To introduce
部長的話
計劃簡介
網站簡介
行為指標
認識自己 To know
身體質量指數
活躍生活指數
體型意識指數
健康飲食指數
線上體驗 Taste on line
日常活力指數
運動助力指數
運動阻力指數
天才爭霸戰 Match game
運動_青春版
飲食_青春版
運動_兒童版
飲食_兒童版
關於我們 About Us
最新消息
好康百寶箱
網站導覽
相關連結
姓名：Jerry 帥哥
登出
生日：民國 85年09月11日
修改基本資料
我的練功坊
登入
活力護照
登入活力計劃-成功
首先請你先認識自己，看看你的體重標準嗎？玩玩看愛自己夠不夠？動的好不好？吃的巧不巧？
體重太重別擔心，天才爭霸戰幫你量身打造帥哥美女養成企劃書：
[運動_青春版] [飲食_青春版]
[運動_兒童版] [飲食_兒童版]
想留下記錄，知道自己有多棒，快點進入我的練功坊。
完成
網際網路
開始
學校健康檢查統計年報
4 Internet Explorer
2 Microsoft Office Powe...
學生健康資訊管理系統...
上午 07:07

用練功坊追蹤個人重要指標

體位不良者的健康體位個案管理工具

用練功坊追蹤個人重要指標

看到過去12週個人成效



進階控制

- 智慧生活家－吃得巧、動得好、健康生活有信心．台北：新文京。
- 日記

  身體活動量表

  飲食計畫表

  個人體重控制表

減重目標

半年內需減重 7%

目前體重 (公斤)	需減輕體重 (公斤)	每天需減少的熱量 (大卡)
50-64	4	150
65-78	5	200
79-92	6	225
93-106	7	275
107-120	8	300

我的健康生活週誌

第　　週

□□	□□□	□□	□	□□	□	□□	□□□□□□
□□	□□	30	100	□□	1/3□	100	XXX
/ □□□							
/ □□□							
/ □□□							
/ □□□							
/ □□□							
/ □□□							
/ □□□							
□□□□□	□□□□□□□□		□	□□□□□□□□		□	
	□□□□□ 150□□□						
				□□□□□□□□		□	

一天減一百卡一年可瘦五公斤

- 用一天減少熱量100大卡為單位
  - 胖小孩比正常小孩一天多300大卡
  - 小孩要成長發育減少飲食熱量十分小心
  - 鼓勵每天用運動活動減少200卡
  - 鼓勵每天減少不健康飲食（含糖飲料、油炸品、糕餅點心）100卡
  - 穀morning：早餐吃燕麥等高纖取代喜瑞爾就減少了100卡

目標－健康飲食

- 高纖：五蔬果
- 低脂：少油炸
  水果取代糕餅點心
  一半豆類
- 減糖：含糖飲料增加200 Kcal/day
- 睡前三小時不吃消夜

天天五蔬果
給你好氣色

X5

有氧五拳蔬果王
健康活力蘋果臉

主辦：教育部體育司

承辦：國立陽明大學

Aid老師藏寶箱： www.ym.edu.tw/active/aid

高脂食物

種類	
主　食	炒飯、炒麵、泡麵、蔥油餅、披薩、漢堡
肉　類	熱狗、培根、火腿、香腸、貢丸火鍋餃、煎餃、肥肉
油炸的食物	臭豆腐、鹹酥雞、炸雞塊、炸薯條、甜甜圈、炸排骨、雙胞胎、油條
糕餅點心	蛋糕、月餅、蘋果派、洋芋片爆米花、冰淇淋、鮮奶油，堅果類（腰果、開心果等）
油醬類	奶油、美乃滋、沙拉醬、蛋黃醬花生醬、沙茶醬
其　他	蚵仔煎、酥皮濃湯、奶油濃湯、玉米濃湯各種濃湯

飲食目標

3

刪熱量

6

五蔬果
+
全穀

7

油切

一天減少熱量100大卡一年瘦5公斤

- 少吃100大卡
  - 1：一杯水（少喝一份250cc含糖飲料）
  - 3：刪熱量（少吃一大湯匙飯）
  - 5：五蔬果（三天一次菠蘿麵包、蜂蜜蛋糕改為水果）
  - 7：油切（炸排骨改滷排骨、炸魚改蒸魚）

  - 1/2瓶蘋果西打（一瓶=350cc）
  - 1/3杯冰淇淋（小美冰淇淋 200cc）
  - 1/4包泡麵
  - 1個統一布丁

  - P12, 13

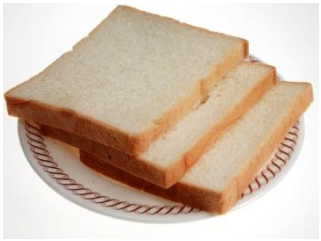
我的菜單

- 根據今天上課的內容，在下課前，請試著完成一日的菜單
- 最好是以平時的飲食內容為主，稍微修改份量及用油方式，以達成每日所需的份量

						$1^{1/2}$-2 2 3-4 4-7 5-7 $2^{1/4}$-$3^{1/3}$

全穀根莖類(主食類)

- 一碗等於乾飯(米粉)1碗、稀飯（湯麵）2飯碗、中型饅頭1個、薄土司麵包3片 、或波蘿麵包1個等



＝1個台灣饅頭； 1/3個山東饅頭
＝1碗蕃薯、 馬鈴薯、 芋頭
＝1碗紅豆或綠豆
＝4片 薄土司或1個麵包
＝16張餃子皮或28張餛飩皮
＝8片 蘇打餅
＝2碗麵條或米粉、2碗米粉

- 280大卡

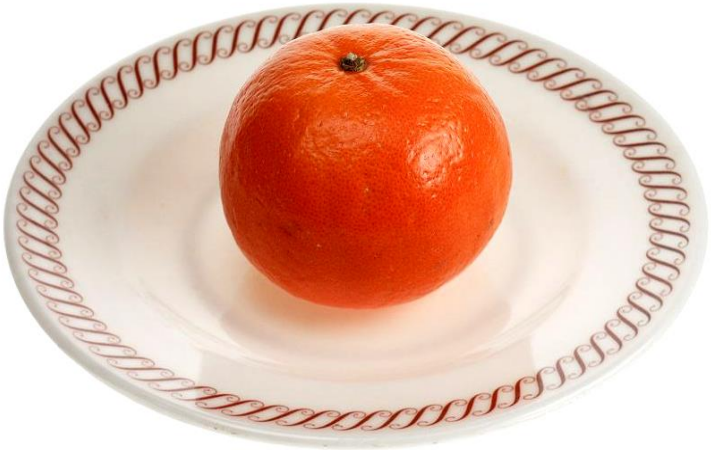
蔬菜

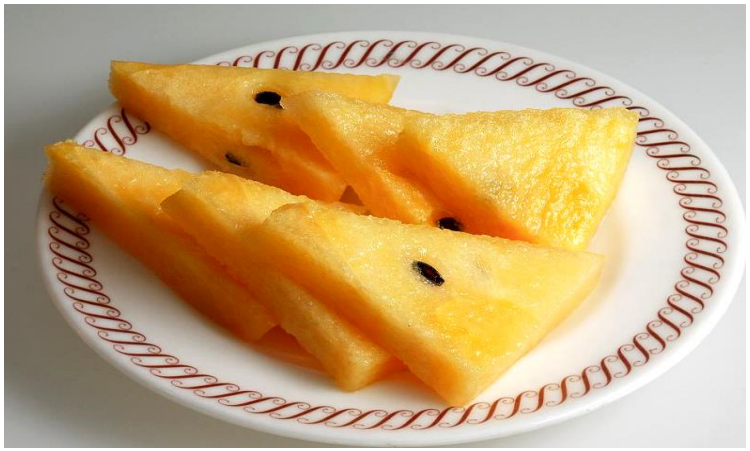
- 一份等於八分滿碗或一拳頭大煮熟的菜

- 含澱粉(醣類)量較高的蔬菜，例如馬鈴薯、 地瓜、 芋頭、玉米等，被分類為五穀根莖(主食)類
- 25卡

水果

- 一份等於中型橘子1個；10顆葡萄； 或1碗切塊的水果





- 1個橘子(180克) 、 柳丁(170克) 、小蘋果(125克) 、土芭樂(155克) 、 土芒果(110克) 、加州李、 小桃子、 1~2個奇異果
  ＝1/2個葡萄柚、1/2個泰國芭樂、 1/3個木瓜
  ＝3個蓮霧、 6個枇杷、 9顆草莓

- 60大卡

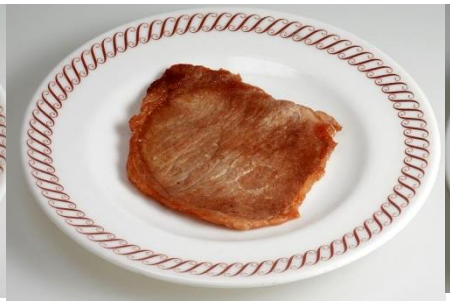
低脂奶類

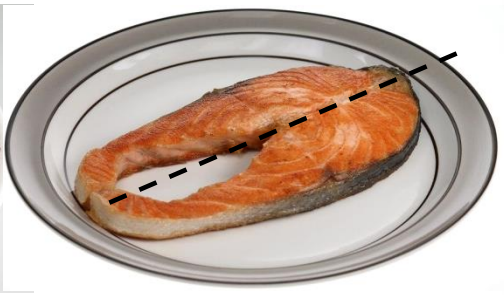
- 一份等於牛奶1杯、優酪乳1杯、新鮮屋1盒（240cc）、起司一片或4湯匙奶粉

- 熱量
  - **150大卡(全脂)，120大卡(低脂)，及80大卡(脫脂)**

肉魚豆蛋類

- 一份等於雞蛋1個、薄的傳統豆腐3格、中華嫩豆腐半盒、豆漿1杯（240cc）、或煮熟的豬、羊、牛、雞、鴨、鵝、魚大小約大人半個手掌大（小4, 女3, 男2.5指）





- 1兩瘦肉(豬，牛，雞肉等）
  ＝1個蛋或2個蛋白
  ＝2塊五香豆乾
  ＝2湯匙肉鬆
  ＝半隻雞腿(棒棒腿)
- 1份海產魚類
  ＝1兩虱目魚、秋刀魚、草蝦、花枝
  ＝2兩牡蠣、文蛤、鱈魚、魚丸、花枝丸
- 120大卡(高脂)，75大卡(中脂)，及55(低脂)

油脂類

1份油脂＝1茶匙(5 cc)沙拉油或奶油(任何油類，不論液體或固體；動物油或植物油)

＝1茶匙鮮奶油

＝1湯匙瓜子

＝2茶匙芝麻、花生粉（醬）

＝1/3片 培根

＝1粒核桃、 2粒腰果、 3粒杏仁、5粒開心果、6粒花生、 12粒松子

45大卡

一份食物簡易換算法

全穀根莖類	一個平碗的大小（一餐的份量）
蔬菜、瓜類	一個拳頭的大小
水果類	一個拳頭的大小(一顆雞蛋丁大小)
奶類	新鮮屋(利樂包)一盒(約240 c.c.)
肉類	女性成人三根指頭合併起來的大小

食物營養成份標示閱讀練習

蛋捲

每份30克(約1.5支)
熱量：176大卡
脂肪：12克
碳水化合物：14.3克
蛋白質：2.6克
鈉：21.6毫克

註：每份30克約含1.5支，相當於1/4碗飯+2小匙脂肪

食物營養成份標示閱讀練習

- 任何加糖喝起來甜的飲料，10%-20%是糖
- 一克糖4大卡熱量

含糖咖啡

每份100毫升
熱量：37.16大卡
脂肪：0.31克
碳水化合物：7.92克
蛋白質：0.67克
鈉：29.04毫克

餐盒（午餐或晚餐）一餐約700~800大卡

□□	700	800
□□□□□	1.2□	1.5□
□□□	1.5□	1.5□
□□□	1□	1□
□/□/□/□	2□	2.5□
□□□	2.5□□	2.5□□

製作您的飲食紀錄

食物名稱	進食時間	份量(單位)	烹調方式	用餐地點	換算份數
白吐司	0830	二片	烤	家中	
低脂起司	0830	一片	直接吃	家中	
低脂牛奶	0830	馬克杯一杯	直接喝	家中	

製作您的飲食紀錄

食物名稱	進食時間	份量(單位)	烹調方式	用餐地點	換算份數
炸醬麵	1230			家中	
麵條		一碗半	煮		
炸醬		3湯匙	炒		
蘋果	1230	半顆		家中	

製作您的飲食紀錄

食物名稱	進食時間	份量(單位)	烹調方式	用餐地點	換算份數
照燒雞腿(大雞腿)	1800	一隻	烤	家中	
空心菜	1800	一碗	炒	家中	
紅蘿蔔炒蛋	1800	一碗	炒	家中	
白飯	1800	一碗	蒸	家中	

找個撇步來降脂

爆米花
千島醬
珍珠奶茶
炸臭豆腐
冰淇淋

水煮玉米
油醋醬
珍珠「鮮奶」茶
清蒸臭豆腐
冷凍優格

您也可以找尋替代品

改變烹調方式-涼拌、汆燙、水煮、蒸、(滷、紅燒、乾煎)都是較健康的料理方式

愛吃的食物或喜愛料理法

(高脂、高糖)

改吃您喜歡、能接受的吃法及替代品

找個撇步來降脂

- 買瘦的部分
- 去除你所見的所有脂肪(雞皮、雞油)
- 烹調後將由瀝乾或以廚房紙巾吸乾油脂
- 煮湯後可冷藏一晚刮去油後再食用
- 選擇梅花肉代替五花肉

其他

活動目標

3

運動三三三
疾病刪刪刪

每次持續30分鐘
一週三天
心跳130

6

每天用蹓狗
快走強度活動
60分鐘

每天累積60分鐘
快走強度
可說話
唱歌會喘強度

7

撩落去
爬起來
減少久坐

下定決心
四電少於二

消耗100卡熱量的活動以40公斤的學童為例

中等費力活動	50分鐘	騎腳踏車
	38分鐘	打掃
	34分鐘	快走(2000步)
	33分鐘	擦地板、拖地
	30分鐘	走路、溜狗
	29分鐘	排球
	29分鐘	羽毛球
	15分鐘	鬼抓人
	15分鐘	游泳
	12分鐘	跳舞（土風舞、芭蕾、民族、國標、嘻哈、迪斯可）

費力活動	34分鐘	競走
	25分鐘	網球（單打）
	20分鐘	籃球
	17分鐘	跳繩
	16分鐘	足球
	12分鐘	跳舞（有氧舞蹈、街舞、快舞）
	10分鐘	跑步(12 公里/小時)

評估活動強度的方法

評估方式	不太費力活動 Light Activity	中等費力活動 Moderate Activity	費力活動 Vigorous Activity
說話測試	活動時還 可以唱歌	活動時還可以 舒服的對話	在活動時對話 會很喘或呼吸感困難
代謝當量 (IPAQ, CDC & ACSM)	＜3.0 METs	3.0至6.0 METs	＞6.0 METs
三度空間測量儀 (RT3)	＜1000 cpm	1000-3000 cpm	＞3000 cpm
能量消耗	＜3.5 kcal/min	3.5至7 kcal/min	＞7 kcal/min
目標心跳率 最大心跳率		達到50-70%的 最大心跳率	70-85%最大心跳率
運動自覺能力量表	＜12分	12-14分	＞14

費力活動

1.會提升心肺功能
2.強度跟慢跑差不多
3.做這些活動會讓你覺得身體費力
4.呼吸很喘，說話會上氣不接下氣，沒辦法一面活動，一面跟別人輕鬆說話
5.會讓你滿頭大汗，或是心跳加快很多

活動舉例

跑步、打球(如籃球、足球、網球單打)、連續快速游泳、快速度溜冰、跳繩、登山爬坡、爬樓梯、有氧舞蹈／街舞、快速騎腳踏車、搬運大於10公斤的重物(例如排骨便當20個、珍珠奶茶700cc裝15杯)、柔道、跆拳道、攀岩。

教育部體育司指導　陽明大學劉影梅策劃

中等費力的活動

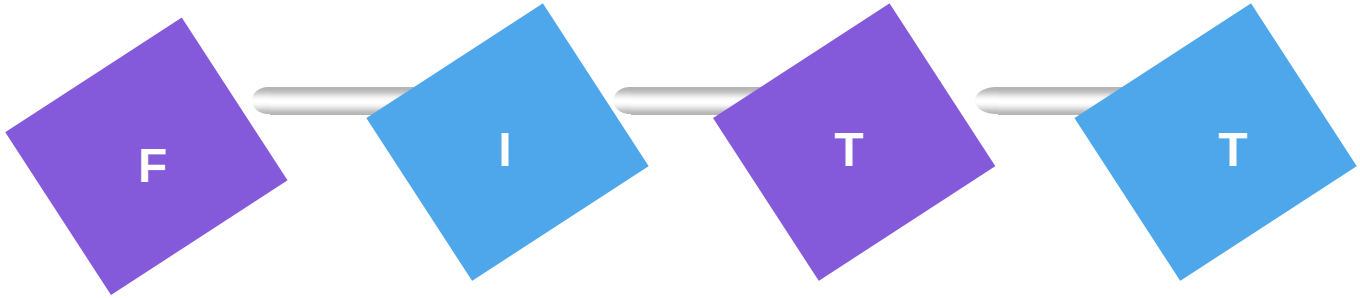
1.可以舒展筋骨，促進新陳代謝
2.強度跟快走差不多
3.做這些活動時會讓你覺得身體有點費力
4.呼吸會比平常喘些，可以舒服的對話，但沒有辦法唱歌
5.會讓你輕微出汗，或是心跳快一點

活動舉例

快走、打球（羽球、排球、桌球、網球雙打、棒球、壘球）、登山健行、用一般速度游泳（不含慢游、玩水泡水）、用一般速度騎腳踏車、下樓梯、舞蹈（如迪斯可、嘻哈舞、土風舞、民族舞蹈、健身操，不含慢舞）、一般速度溜冰、玩滑板、吊單槓、扯鈴、玩飛盤、溜狗、拿有點重的東西走路（4.5-9公斤，例如背重的書包、一箱24瓶易開罐飲料、二包A4的紙、二瓶家庭號鮮奶）、或者費力的打掃工作（拖地、擦地、搬移教室桌椅、清洗窗戶）。

教育部體育司指導　陽明大學劉影梅策劃

身體活動評估的內涵



Frequencies 頻率	**Intensive** 強度	**Time** 時間	**Type** 種類

可用代謝當量(METs)代表四內涵

多久動一次

- 身體活動後代謝率仍會持續昇高一段時間
  - 中等費力身體活動：6-8 hrs（一週五天以上）
  - 費力身體活動：48 hrs （一週三天以上）

那一種強度的運動好？

- 糖尿病病患在運動時胰島素未下降，造成葡萄糖生成減少
- 費力的運動依賴碳水化合物代謝的比例高，比較危險

(Minuk, Vranic, Marliss, Hanna, Albisser, & Zinman, 1981)

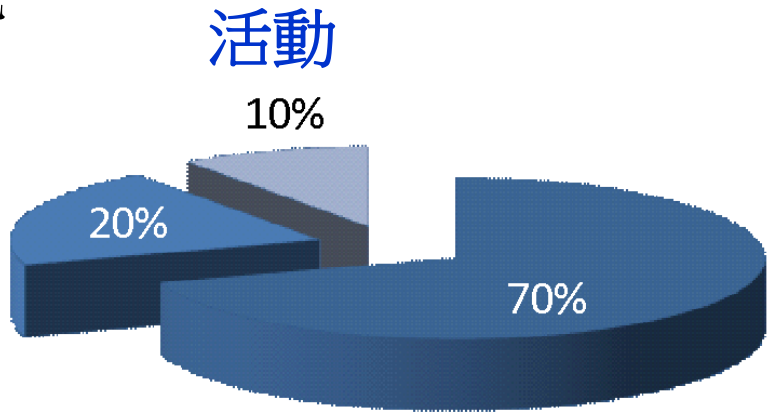
- 中等費力的運動比較不會造成低血糖
- 中等費力運動比短暫費力的運動，更能有效降低血糖

(Guelfi, Jones, & Fourmier, 2005)

- 中等費力的運動危險／效益比最好

要動多久？

- 身體活動10分鐘以上代謝率才會昇高
- 身體活動20分鐘以上游離脂肪酸消耗比例增加昇高
- 運動1小時要補充1份主食＋1份蛋白質
- 運動2 個月生理效益出現
- 心理效益比生理效益早出現
- 停止運動2 個月效益消失



什麼種類身體活動好

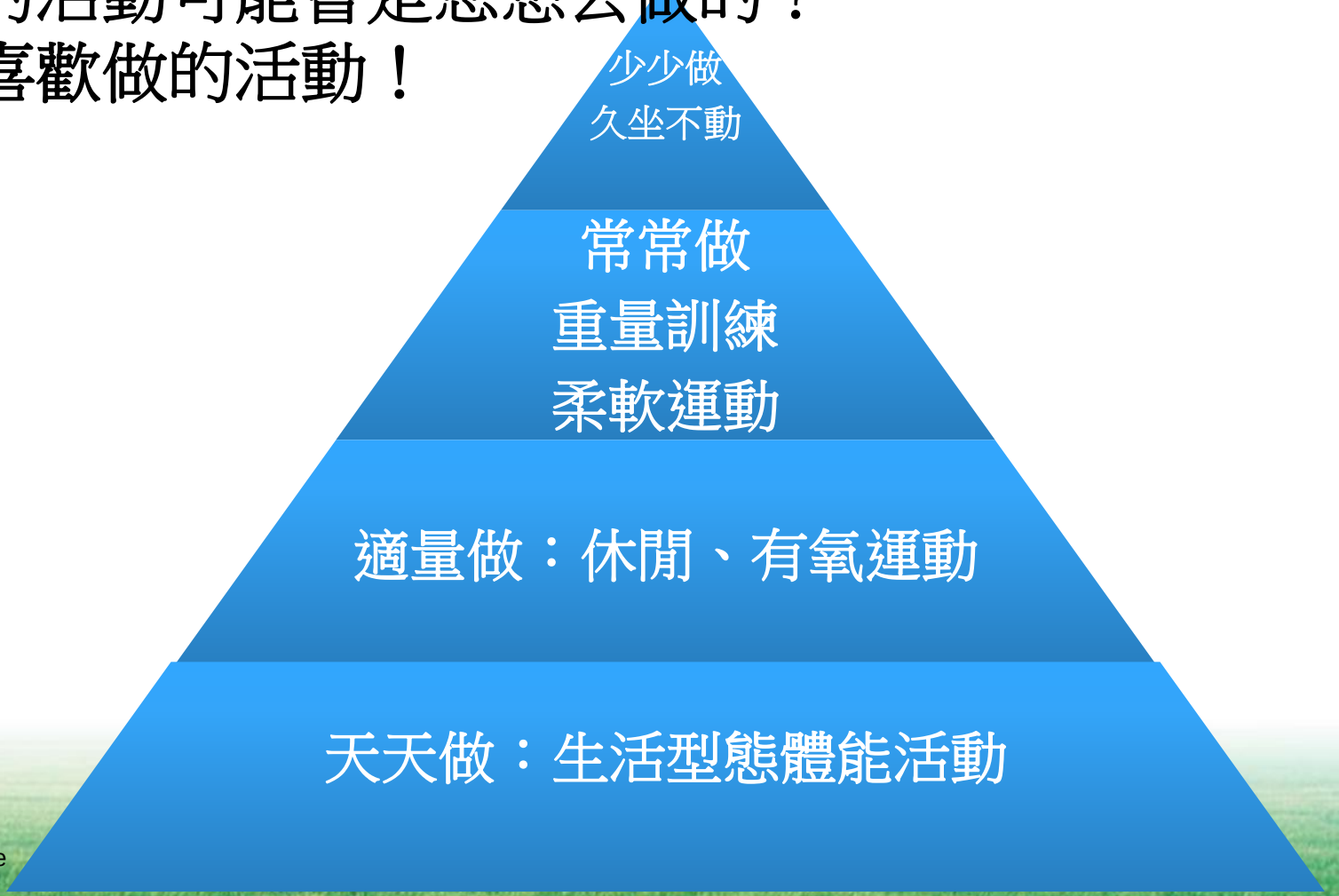
- 賓州大學校友研究(Paffenbarger, 1994)
  - 中等費力以上運動或走路
- 中國大陸：大慶研究(Pan, X-R. etal, 1997).
  - 每天二單位，多元的活動
- 芬蘭研究(Tuomilehto etal, 2001)
  - 監督下個人化的循環式的有氧訓練
  - 走路、慢跑、游泳、球賽
- 美國疾病管制局糖尿病預防計劃(DPP, 2002)
  - 生活型態中等費力身體活動

運動量的調增

- 運動持續時間→運動頻率→運動強度

設計您的「運動金三角」

寫下您的運動地點、日期、時間
什麼類型的活動可能會是您想去做的？
計畫出您喜歡做的活動！



第四級
次數：盡量減少
強度：低
時間：盡量縮短
靜態活動
看電視、久坐等
第三級
次數：2～3天□週
強度：肌肉超負荷練習
時間：重複8～12次□組，1～3組
柔軟運動
伸展運動等
肌肉適能運動
重量訓練、仰臥起坐、俯地挺身等
次數：3～7天□週
強度：伸展至有緊拉感
時間：10～30秒，1～3組
第二級
次數：3～6天□週
強度：適度～激烈
時間：20分鐘以上
有氧運動
有氧舞蹈、慢跑、騎腳踏車、游泳等
休閒運動
網球、籃球、健行等
次數：3～6天□週
強度：適度～激烈
時間：20分鐘以上
第一級
次數：盡量每天□週
強度：適度
時間：30分鐘以上
生活型態體能活動
走路、爬樓梯、園藝活動等

60

每天活動60分鐘
肥胖不上門

活動　肥胖

主辦　教育部體育司

活動目標一

- 每週做150分鐘的身體活動，這將會每週燃燒消耗700大卡。

1. 選擇您喜歡的運動。
2. 選擇中等費力的活動，例如：快走。
3. 慢慢循序漸進地達到目標。大約花四個星期的時間來達到每週做150分鐘身體活動得目標。
4. 增加天數到每週3~4天（或者更多）。

二、看看您的活動

1. 您現在是否有做任何形式，至少持續10~15分鐘的規律運動嗎？哪裡？和誰？

2. 您每週做這些運動多少次？

3. 過去，您有做哪些運動？為什麼停止了呢？

4. 有關於動態和靜態的活動，什麼是您喜歡和不喜歡的？

	我喜歡的	我不喜歡的
動態的		
靜態的		

4. 想一想，多做運動對您還有什麼幫助？

漸進及監測

- 緩慢開始
  - 第一周聚焦於開始活動
  - 第四周才將注意力放在減重
  - 慢慢開始：花四周來適應，由每天10分鐘開始，每週有三、四天動一動，逐漸增加至每周60、90、120及150分鐘
  - 討論找出可行、方便可變成終生習慣、中等費力的活動

- 自我監測身體活動
  - 活動現況評估：記錄任何有規律多於10至15分鐘的活動嗎？在那？跟誰在一起？每周幾次？多長？有什麼活動你以前有參與，現在卻不做了，為什麼？有恢復嗎？

與原有生活結合

- 做任何跟快走相當的，自己想做的活動
- 穿雙好鞋
- 記下活動內容
- 沒時間：在日常生活中找出時間
  - 洗澡前插入20至30分鐘
  - 找出二個更短的10至20分鐘
  - 開會前、午餐後、晚飯前
- 久坐的靜態時光改做為動態的活動
  - 看電視的時間減半
  - 一邊看電視一邊運動
- 用距離與熱量做代換
  - 走1.6公里，或是操場四圈，可消耗100大卡
- 緩慢穩定的體重下降

將活動融入日常生活

- 至茶水間倒水三次(54卡路里/天)=二公斤/年
- 走路送孩子上學
- 早二站下車
- 車停遠一點
- 陪太太買菜
- 晚飯後全家走半小時
- 走樓梯
- 可以站就絕不坐；可以坐就絕不躺下
- 絕不坐著看電視，看電視時站起來做運動
- 騎腳踏車: 200卡路里/時=10公斤/年

個人化

- 個人原有的生活型態：工作、休閒、交通、家務的時間分配、與體能活動的能量消耗
- 尊重個人對運動的期望：運動喜好、運動型態、現有資源
- 配合個人的運動信念：評估運動誘因、障礙及自覺運動能力

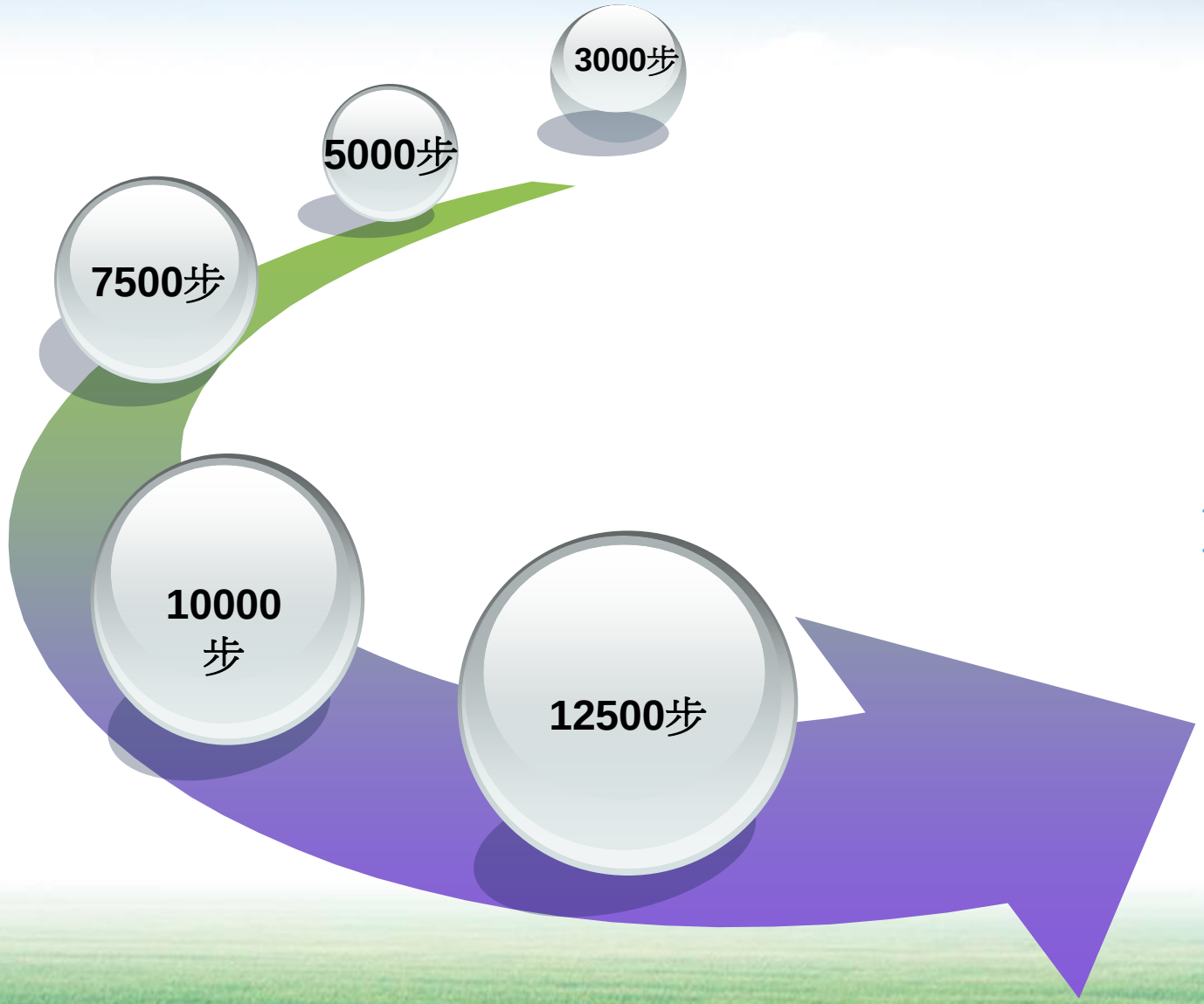
可行性

- 中等費力可融入生活型態的活動，如走路、騎腳踏車
- 有回饋、監督系統：如契約；保證金；日記；密切的電話、信函、網路接觸；每個月回診
- 建立社會支持系統：團體、家族諮詢

有效性

- 150min/weeks
- 中等費力
- 多樣性
- 動員更多肌肉
- 自我管理
- 行為修正法
- 多目標：合併處理肥胖及飲食

每日步行總數



活動水準

健走小知識

- 10分鐘1000步
- 平常人一天約走3000~4000步
- 日行萬步為目標
- 身高175公分，1萬步消耗熱量300大卡
- 消耗7000大卡減重1公斤

過輕學生個案管理

厭食症等特殊疾病學生

www.ym.edu.tw/active

過輕學生個案管理

- 體型意識的變遷
- 體重過重概念的形成
- 大眾媒體及瘦身企業的渲染
- 厭食症、暴食症等特殊疾病學生
- 減肥的歷程
- 培養自信心
- 健康減重：運動多的人比較不會用催吐來減肥

厭食症與暴食症的共同特徵

- 厭食症與暴食症個案的共同特徵是對身體形象和體重的過度關切，甚至對身體形象想法扭曲。
- 厭食症患者會想出很多方法來控制體重
- 體重過分減輕時，個案會出現其他的精神症狀和身體症狀，常見的是月經停止、全身無力、腸胃不適等。
- 暴食症可以說是厭食症的另一種變形，個案會自發性過度飲食，之後又加以自我嘔吐。

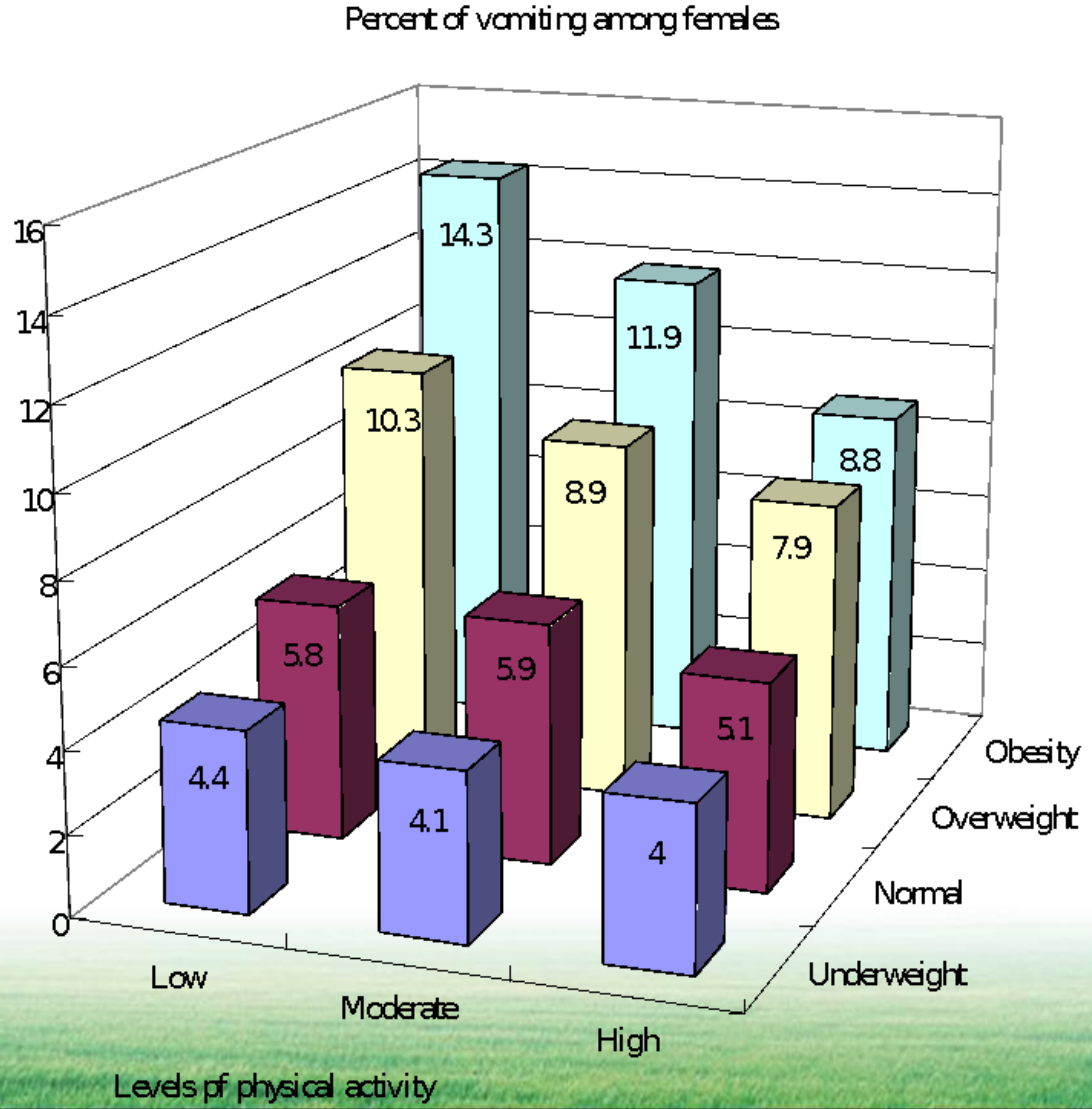
厭食症的流行病學

- 厭食症的在女性的盛行率4%到10%，有90-95%都是女性，發生在青少年到青年時期最多
- 暴食症發生的年齡比厭食症的年齡稍晚。有些人認為中上社經階層的人比較多。
- 特殊行業的人和面臨高度競爭性及較高工作壓力的人，如運動員、醫科學生、芭蕾舞星等，得病的危險性會增加。

Percentage of subjects using self-induced vomiting as a weight loss strategy

Variables	Total (n=15716)	Non-vomiting (n=13666)		Vomiting (n=2050)		χ2 test P-value
	n	n	(%)	n	(%)	
Gender						<0.001
Female	8673	7772	89.6%	901	10.4%	
Male	7043	5894	83.7%	1149	16.3%	
Age, years						<0.001
10–12	4232	3561	84.1%	671	15.9%	
13–15	6715	5694	84.8%	1021	15.2%	
16–18	4769	4411	92.5%	358	7.5%	
‡Weight status						<0.001
Underweight	270	221	81.9%	4949	18.1%	
Normal	10613	9311	87.7%	1302	12.3%	
Overweight	3203	2761	86.2%	4424	13.8%	
Obese	1242	1036	83.4%	206	16.6%	

運動多的人比較不會用催吐來減肥



國際媒體大幅報導

- 英國媒體太陽報的獨家報導

http://www.thesun.co.uk/sol/homepage/news/3643133/The-bullied-10-year-old-boys-with-bulimia.html

Case of Sam Thomas

THE bulimia nightmare suffered by bullying victim Sam Thomas as a teenager prompted him to set up the Men Get Eating Disorders Too website.

Website ... Sam

Sam, now 25 and cured, told how he threw up after gulping any food he could find.

He said: "The release made me feel better and became my way of coping with the bullying." Counselling saved Sam, of Worthing, West Sussex.

Case of Ben Spencer

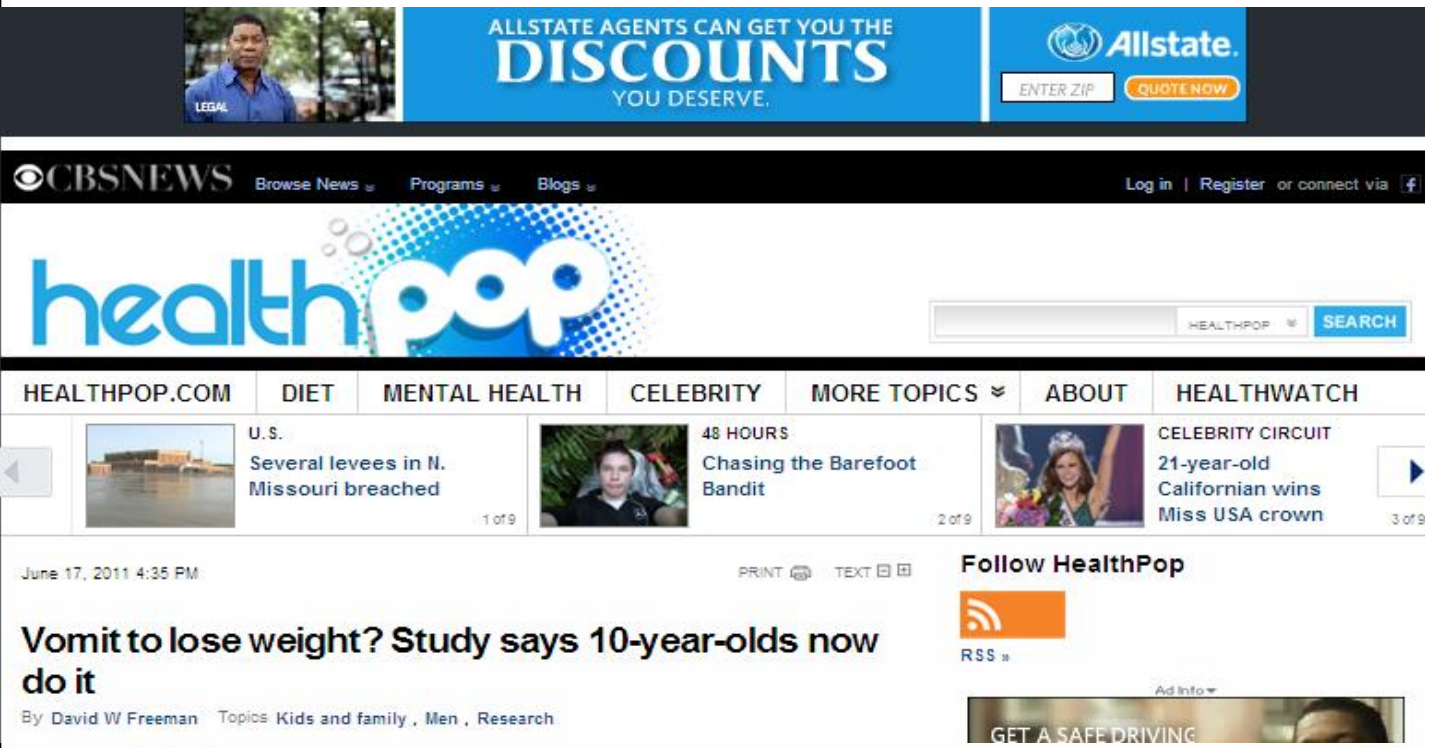
BULLIED Ben Spencer's teenage bulimia ravaged his body - and he had a fatal heart attack at the age of just 21.

Curse of the famous

國際媒體大幅報導

- 美國哥倫比亞廣播公司報導

http://www.cbsnews.com/8301-504763_162-20072078-10391704.html?tag=contentMain;contentBody



(Credit: istockphoto)

厭食症的診斷標準

1.拒絕維持該年齡和身高應有的最低正常體重，導致體重下降比預期體重低15%；或者在成長期不能增加其應增加的體重，導致比預期體重低15%。

2.即使體重已經過輕，但個案仍強烈害怕體重增加或變肥胖。

3.對自己的體重、大小、身材之想法有障礙。例如病人在其瘦弱的情形下，仍堅信自己肥胖，或在明顯體重不足的情形下，仍相信自己的身體某部份太肥胖。

4.在女性病人預期有月經進行下，至少連續3次月經不來。

暴食症的診斷標準

1. 暴食行為一再發作，也就是在各自獨立時段內，攝取大量食物。

2.在這段時間內，個案缺乏對飲食行為的自我控制。

3.個案為避免體重增加，定期從事於自我導致的嘔吐，使用瀉劑或者利尿劑，嚴格的節食或者禁食。

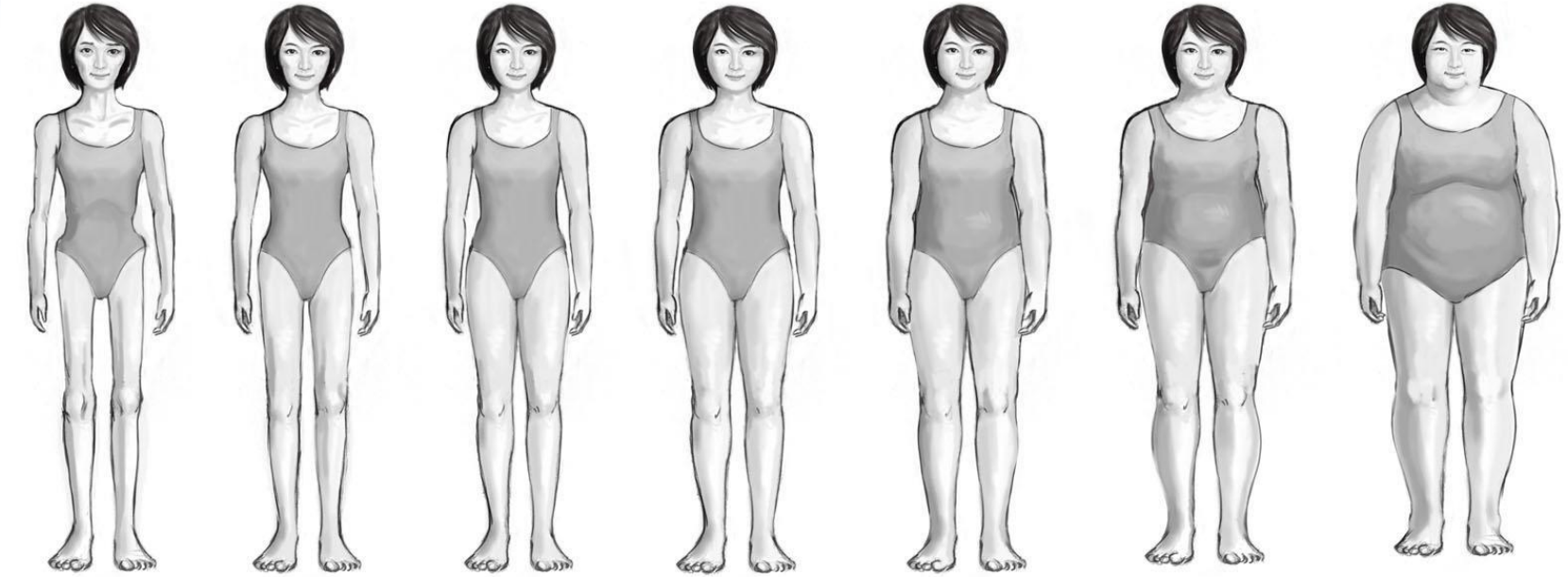
4.至少在3個月內，平均每週有兩次的暴食行為。

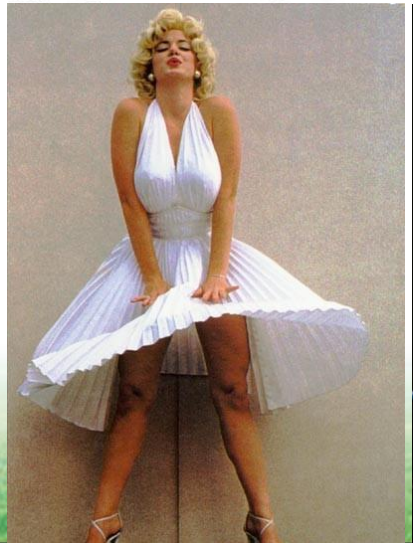
5.持續過份關心自己的體重。

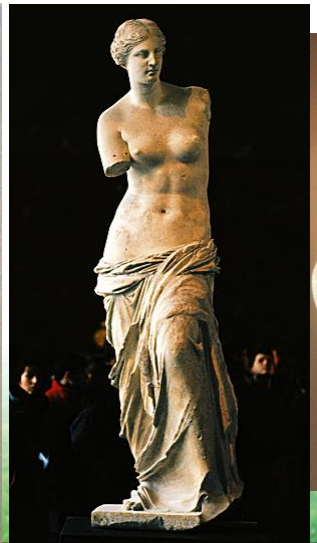
厭食症的病因

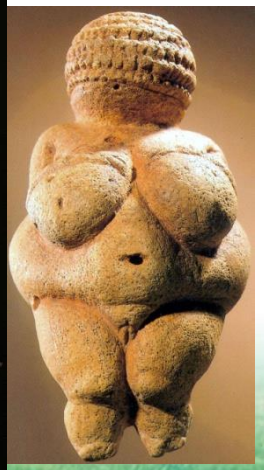
- **生物學**
  - 進食中樞：腦部下視丘的腹中核(飽食中樞)及側核(餵食中樞)發出訊號決定進食與否
  - 腦內神經傳導物質對飲食行為有明顯的影響，例如厭食症病人腦脊髓液中的血清張素(serotonin)較常人低。
- **社會學**：西方社會強調瘦才是美，造成婦女普遍對自己的體重不滿意。
- **心理學**
  - 許多厭食症發病是在女性青少年
  - 父母對他們都有高度的期待，因無法達成期待造成挫折，失去自尊與自信
  - 轉而以飲食的控制來彌補內心的不足。

體型意識的變遷









大眾媒體及瘦身企業的渲染

- 塑身、美容業廣告預算：十億／年
- 女模特兒的身材
- 健康體型>現在體型>夢幻體型

年輕女性體重過重概念的形成

- 個人的主觀感受：外表吸引力及形象作為主觀的過重衡量標準。
- 客觀的衡量標準：BMI
- 他人的批評及反應：老師、店員、班上男生。
- 社會現象的觀察與學習：影視明星、模特兒、同學

暗夜哭聲
對體重過重的感受

◆不被接受：「啊！你這個胖子」。

◆自卑：是長期的心理傷害，即使後來體重減輕，體型改善，仍無法拋掉陰影。

◆缺乏自信心：害怕他人對過重外型的否定，會間接影響到對她們本身的認同與肯定，使她們怯於嘗試新的事物，對陌生環境感到不自在

減肥的歷程1/2

- 不計代價一定要瘦下來
  - 「那時候我覺得不管用什麼方法，付出什麼代價，我一定要趕快瘦下來。」

混亂森林

- 需耗費無數的精神及心力才能持續減重
  - 「我減肥的時候要很專心，考試、和男朋友吵架我都沒有辦法持續。」。

斤斤計較的減重過程中，往往發現美麗和健康是難以兼得的，造成在追求吸引力或是健康的取捨中，充滿掙扎的軌跡。高低起伏的體重和心情，使得減肥及自我控制成為艱辛的奮戰

減肥的歷程2/2

減重是個案和自己的戰爭

減重的過程中，也同時在爭取身體的自主，若能辛苦戰勝，代表著為自己重新贏回身體的控制權

減肥之後

- 持續低自尊
  - 「就會有點不能諒解自己，因為明明已經瘦下去了，為什麼又胖回來。就是說為什麼妳好不容易瘦下去，已經吃了那麼多苦，然後又那麼輕易地讓她胖回來！」
- 一日減肥．終生為奴
  - 「反正我就是一直不斷持續地想減肥。」

心有千千結

對自己體型更敏感、對他人看法更在意

厭食症與暴食症的治療

❖ 認知治療

- 用會談方式，以生活中的環境做自我評估，使病人逐步了解飲食與低自尊之間的關聯並且加以澄清修正。
- 錯誤認知
  - 「以偏概全」，認為自己唯一可以紓解壓力的方式只有吃東西
  - 「過度敏感」，認為別人都在批評她的體重；或者「過度推論」，認為自己上個月胖二公斤，如此一年會胖二十公斤以上。

❖ 行為治療

- 學會自我肯定及更多的社交技巧
- 接受放鬆訓練以逐步修正個案對「吃」本身的焦慮
- 從小量、規則飲食開始，挑選個案喜歡的食物、較不會敏感的食物，再逐漸增加量及其他食物。
- 困難
  - 個案缺乏動機，挫折忍受力低，不能接受非立即見效的治療
  - 心理治療通常不易進行。

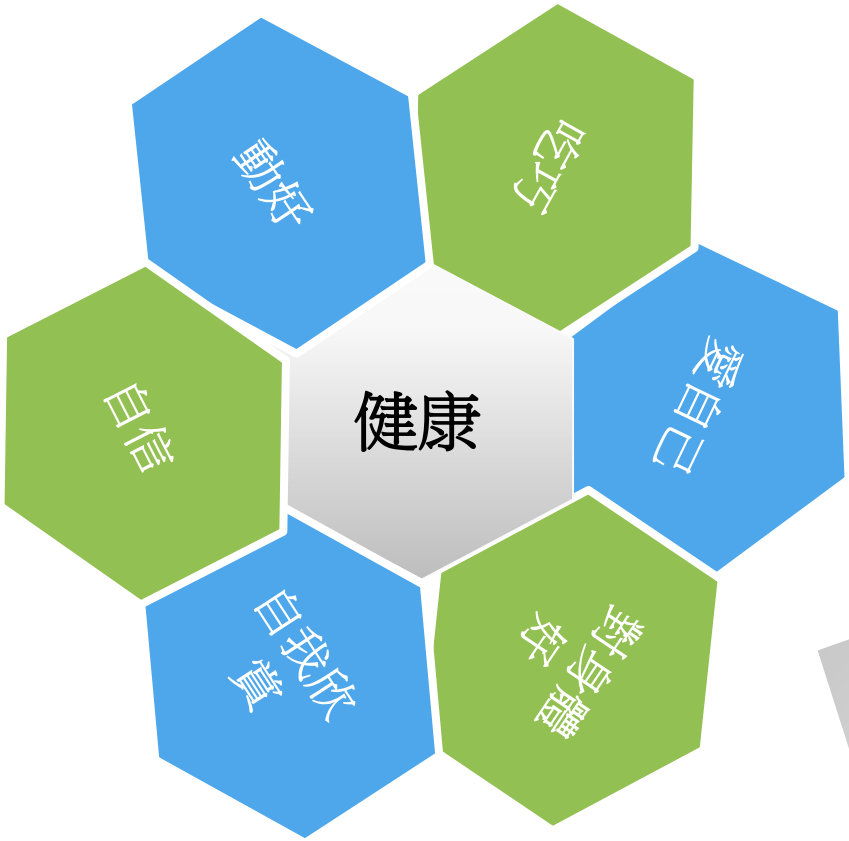
強調培養自信心

因改變自己的生活而開心

尋求內在的成長

- 優點
- 絕竅
- 能力

Healthy Narcissism



吸引力

跟自己做好朋友

增進個案的自信心與勝任能力

(1) 主控經驗(enactive mastery experience)：個案自己做決定。

(2) 感同身受經驗(vicarious experience)：陳指出個案的進步。

(3) 口頭說服(verbal persuasion)。

(4) 生理情感狀態(physiological and affective states)：不可違反天性（吃的少、動的多變成吃的巧、動的好，融入日常生活）

(5) 統整相關資訊(integration of efficacy information)：發展出個人獨特的生活方式。

厭食症與暴食症的治療

- **藥物治療**：抗憂鬱劑、抗癲癇藥、鋰鹽
- 住院治療
  - 體重減輕到標準體重60%以下時，或者身體健康狀況已受到威脅
- 預後
  - 變異很大，死亡率小於5%
  - 經治療後約七成病患體重可恢復到原有的80%

「健康體型意識」Logo設計及Slogan創意比賽

自信操之在我　　胖瘦不是命定

快樂得心應手　　有心就能搞定

使用循序的愛心來代表不同體型，而以愛心代表身體表達肯定自我接納自我體型，使綠線圈住代表著健康體型的意識，簡單明瞭的Slogan象徵著對自己的自信與接納

1.一個人提著兩個球，代表要接納自己的優缺點。

2.身體有個側倒8，8代表85210中睡眠8小時

3.身體的無限標誌，代表我們有無限的可能，應要接納自己，對自己更有自信

常常有人會覺得只要瘦就是美，但其實做健康有自信的自己才是最美的。

用自己有愛的雙手擁抱自己，先接納自己，當自己的知己，才能有自信地迎向外界的人事物

健康體型意識

左圖
右圖
①
②
③
④
⑤
帥哥美女
招福開運秘笈
將1至5白色部分向後折，與左圖之背面黏合
將御守沿黑線裁剪出來
以紅色細線為準對摺

健康體型意識—掌握健康體重的黃金比例

(1)身體質量指數(BMI)
=體重(kg)/身高^2(m^2)
(2)理想健康的體重的範圍應為多少?

BMI=體重（公斤）/身高^2（公尺^2）

年紀	男性				女性			
	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
	BMI＜	BMI 介於	BMI≧	BMI≧	BMI＜	BMI 介於	BMI≧	BMI≧
0.0	11.5	11.5-14.8	14.8	15.8	11.5	11.5-14.7	14.7	15.5
0.5	15.2	15.2-18.9	18.9	19.9	14.6	14.6-18.6	18.6	19.6
1.0	14.8	14.8-18.3	18.3	19.2	14.2	14.2-17.9	17.9	19.0
1.5	14.2	14.2-17.5	17.5	18.5	13.7	13.7-17.2	17.2	18.2
2.0	14.2	14.2-17.4	17.4	18.3	13.7	13.7-17.2	17.2	18.1
2.5	13.9	13.9-17.2	17.2	18.0	13.6	13.6-17.0	17.0	17.9
3.0	13.7	13.7-17.0	17.0	17.8	13.5	13.5-16.9	16.9	17.8
3.5	13.6	13.6-16.8	16.8	17.7	13.3	13.3-16.8	16.8	17.8
4.0	13.4	13.4-16.7	16.7	17.6	13.2	13.2-16.8	16.8	17.9
4.5	13.3	13.3-16.7	16.7	17.6	13.1	13.1-16.9	16.9	18.0
5.0	13.3	13.3-16.7	16.7	17.7	13.1	13.1-17.0	17.0	18.1
5.5	13.4	13.4-16.7	16.7	18.0	13.1	13.1-17.0	17.0	18.3
6.0	13.5	13.5-16.9	16.9	18.5	13.1	13.1-17.2	17.2	18.8
6.5	13.6	13.6-17.3	17.3	19.2	13.2	13.2-17.5	17.5	19.2
7.0	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6
7.5	14.0	14.0-18.6	18.6	21.2	13.7	13.7-18.0	18.0	20.3
8.0	14.1	14.1-19.0	19.0	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
8.5	14.2	14.2-19.3	19.3	22.0	13.9	13.9-18.8	18.8	21.0
9.0	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14.0	14.0-19.1	19.1	21.3
9.5	14.4	14.4-19.7	19.7	22.5	14.1	14.1-19.3	19.3	21.6
10	14.5	14.5-20.0	20.0	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22.0
10.5	14.6	14.6-20.3	20.3	22.9	14.4	14.4-20.1	20.1	22.3
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
11.5	15.0	15.0-21.0	21.0	23.5	14.9	14.9-20.9	20.9	23.1
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5
12.5	15.4	15.4-21.5	21.5	24.2	15.4	15.4-21.6	21.6	23.9
13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7	15.7-21.9	21.9	24.3
13.5	16.0	16.0-22.2	22.2	24.8	16.0	16.0-22.2	22.2	24.6
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25.0	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9
14.5	16.6	16.6-22.7	22.7	25.2	16.5	16.5-22.7	22.7	25.1
15	16.9	16.9-22.9	22.9	25.4	16.7	16.7-22.7	22.7	25.2
15.5	17.2	17.2-23.1	23.1	25.5	16.9	16.9-22.7	22.7	25.3
16	17.4	17.4-23.3	23.3	25.6	17.1	17.1-22.7	22.7	25.3
16.5	17.6	17.6-23.4	23.4	25.6	17.2	17.2-22.7	22.7	25.3
17	17.8	17.8-23.5	23.5	25.6	17.3	17.3-22.7	22.7	25.3
17.5	18.0	18.0-23.6	23.6	25.6	17.3	17.3-22.7	22.7	25.3

說明：
一、本建議值係依據陳偉德醫師及張美惠醫師 2010 年發表之研究成果制定。
二、0-5 歲之體位，係採用世界衛生組織（WHO）公布之「國際嬰幼兒生長標準」。
三、7-18 歲之體位標準曲線，係依據 1997 年台閩地區中小學學生體適能（800/1600 公尺跑走、屈膝仰臥起坐、立定跳遠、坐姿體前彎四項成績皆優於 25 百分位值之個案）檢測資料。
四、5-7 歲銜接點部份，係參考 WHO BMI rebound 趨勢，銜接前揭兩部份數據。

Love Yourself ~愛自己

帥哥美女招福開運秘笈

- 睡滿8小時
- 天天5蔬果
- 四電少於二(用戶外活動60分鐘，取代久坐)
- 天天運動30分鐘(減肥60分鐘)
- 喝足白開水1500 cc

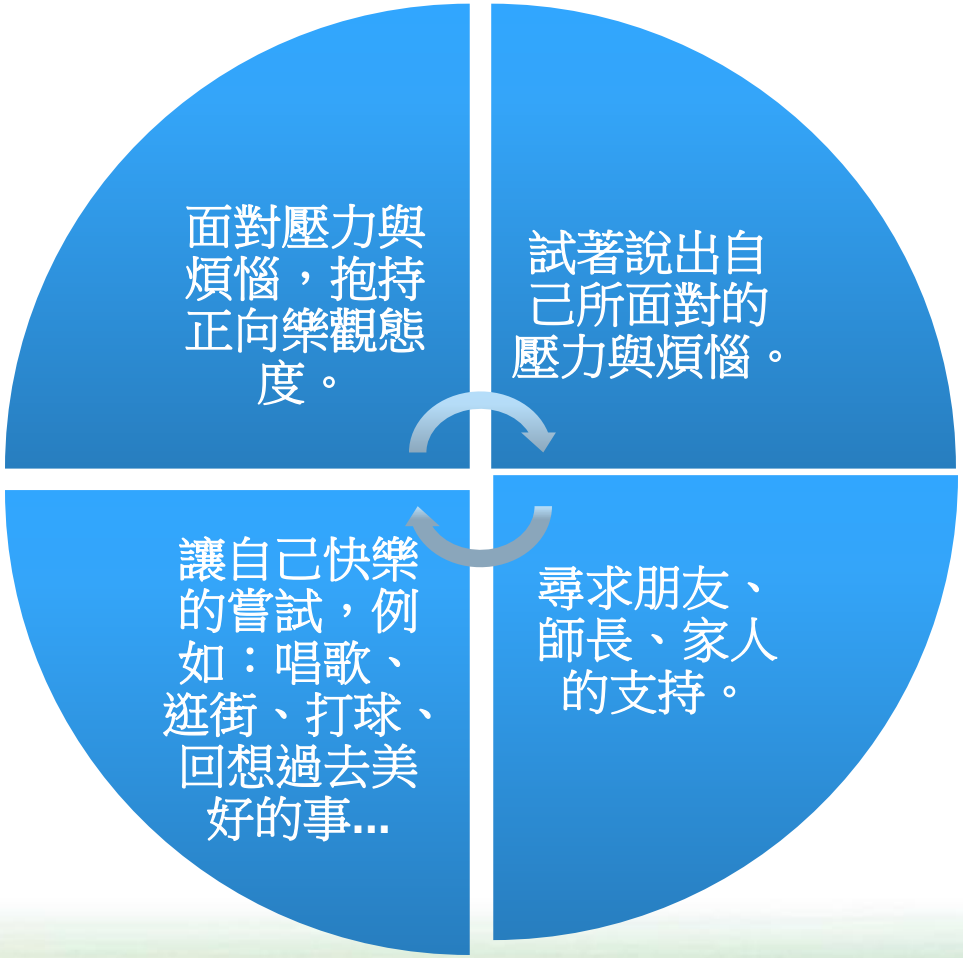
減肥黑魔法咒語

- 催吐
- 代餐取代正餐、單一食物減肥法
- 減肥藥、減肥茶
- 針灸、推脂、塑身衣
- 手術、抽脂

按個讚，健康美麗不走冤枉路

- 愛自己是一種優雅的生活態度
- 創造一個愛與認同的自己
- 欣賞自己的與眾不同
- 從內心散發的自信，才是最美的

如何做好壓力管理，你快樂嗎？



健康體型意識一達人隨堂考

說出在帥哥美女招福開運秘笈中，您最有信心做到的2個絕招！

睡滿8小時

天天5蔬果

四電少於二

天天運動30分鐘

(減肥60分鐘)

喝足白開水1500 cc

說出減肥黑魔法咒語中，您可以說出它可怕之處的2個方法

催吐、減肥藥、代餐取代正餐、單一食物減肥法、減肥茶、針灸、推脂、塑身衣、手術、抽脂

算出您體位的身體質量指數！落點在過輕、適中、過重、肥胖

身體質量指數(BMI)=體重/身高(m)*身高(m)

健康管理

健康+診所
健康專線
0800-85210
頭
匯集人體精氣神，
頭腦要好，就要睡飽。
(每天睡足8小時)
口
病從口入，
拒絕含糖飲料、
拒絕垃圾食物；
均衡飲食，
排便順暢，
就會水噹噹。
(天天5蔬果，
0含糖飲料)
眼
靈魂之窗，
看遠看近動一動，
好眼神有精神。
(每天電腦、電動、
電視、電話使用
少於2小時)
四肢
運動流汗最時尚，每天都要動一動，
呼朋引伴一起來。(每天運動1小時)

活力體態 生活指南

增重或瘦弱青少年健美秘笈

運動

方式：以重量訓練為主。例如仰臥起坐、伏地挺身、負重跑步、拉單槓。
強度：負荷足夠的重量，做到酸而不痛。
次數：反覆十次為1組，做1-3組，間隔1-5分鐘。
漸進：每週增加一點重量。
速度：平滑順暢的動作。
部位：先胸背再軀幹。
頻率：每週約2-3天。
時間：在1小時以下。

睡眠

把握晚上11點到3點生長激素分泌的黃金時光。

飲食

吃對食物：依照衛生福利部青春期一日飲食建議量。
吃夠熱量：漸進吃到足夠熱量，一天多吃500卡路里，一週增加0.5公斤體重為限。
吃對時間：運動後二小時內先吃全穀根莖類、再吃豆魚肉蛋類。
吃五蔬果：一天至少3份蔬菜、2份水果，至少2份深色蔬菜（一份是自己拳頭大小的煮熟蔬菜、水果）
少量多餐：分散吃完。
喝足開水：一天至少1500 cc的白開水。

青春期一日飲食建議量

健美生活秘笈

漸進：每週增加一點重量。

睡眠

把握晚上11點到3點生長激素分泌的黃金時光。

飲食

吃對食物：依照衛生福利部青春期一日飲食建議量。
吃夠熱量：漸進吃到足夠熱量，一天多吃500卡路里，一週增加0.5公斤體重為限。
吃對時間：運動後二小時內先吃全穀根莖類、再吃豆魚肉蛋類。
吃五蔬果：一天至少3份蔬菜、2份水果，至少2份深色蔬菜（一份是自己拳頭大小的煮熟蔬菜、水果）
少量多餐：分散吃完。
喝足開水：一天至少1500 cc的白開水。

青春期一日飲食建議量

歲數	13-15歲		16-18歲	
性別	男	女	男	女
熱量（大卡）	2800	2350	2900	2250
全穀根莖類(碗)	4.5	4	4.5	3.5
豆魚肉蛋類(份)	8	6	9	6
低脂乳品類(杯)	2	1.5	2	1.5
蔬菜類(份)	5	4	5	4
水果類(份)	4	4	4	3.5
堅果種子類(份)	1	1	1	1

健美生活秘笈

8 每天睡飽飽

5 每天至少 5 蔬果、適當全穀根莖、與優質蛋白

2 每天2份奶

1 1小時重量訓練、1組10次、每週加1點重量

0 至少喝白開水1500 cc（拒絕垃圾飲料、食物）

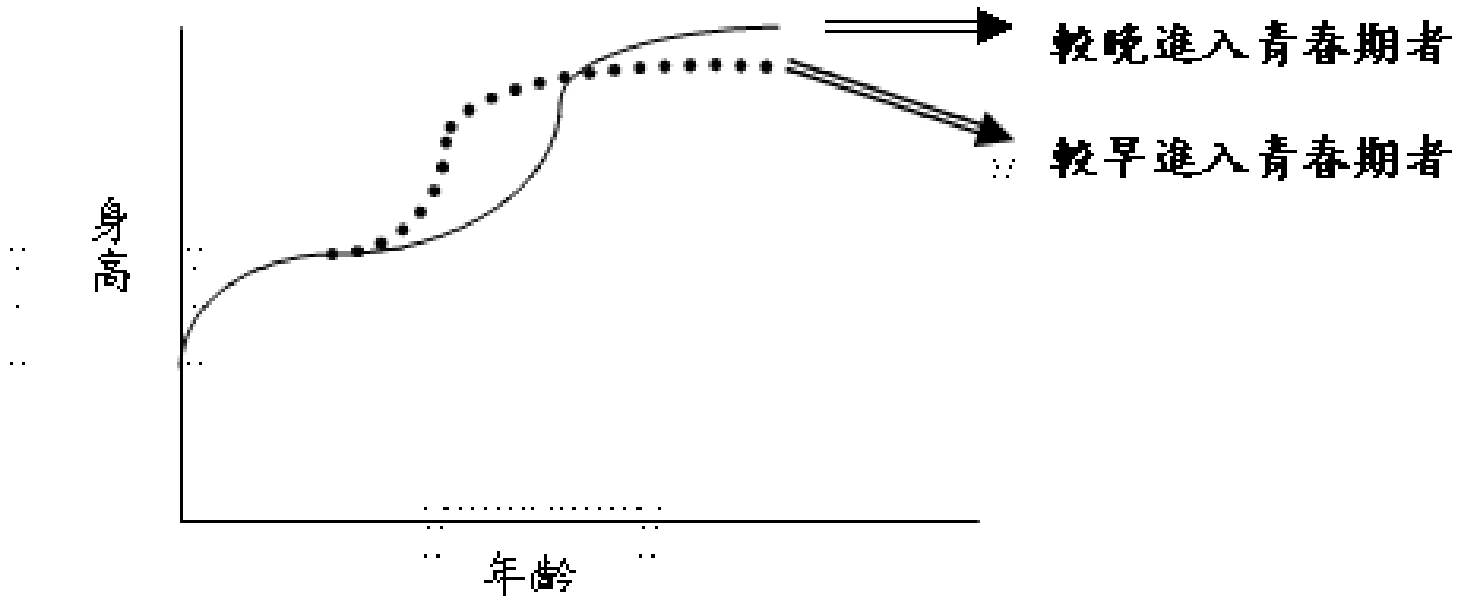
教育部國民及學前教育署 K-12 Education Administration, Ministry of Education
國立陽明大學
SHRC 學校衛生研究中心 School Health Research Center

過矮學生個案管理

www.ym.edu.tw/active

青春期對身高之影響

- 快速的成長
- 提供15-17%的身高
- 造成生長板的骨化及封閉
- 青春期結束意味生長結束
- 以前是高腳七，現在變everyday

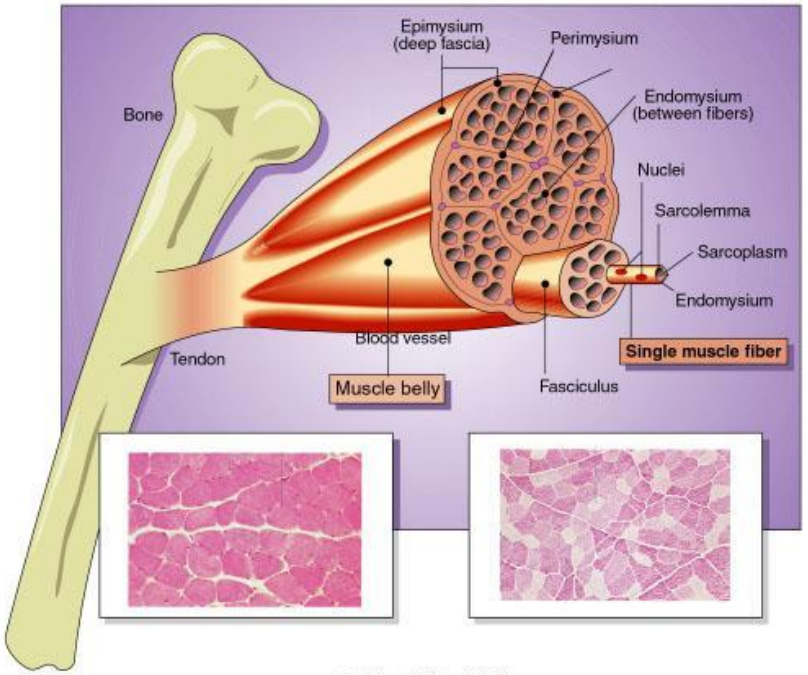


長高變聰明撇步
台視
高鈣.五蔬果.早餐
睡滿8小時
電視.電腦.電動.電話
不超過2小時
市指數
4.01
42.09
長高有撇步 多食用高鈣喝開水

快樂動會長高

- 中低度的運動會長高
- 長時間、過量的訓練長不高
- 肌肉的拉扯會刺激骨骼生長

12.14. Cross section of an intact muscle.



跳繩的介入

- 一年瘦五公斤的減肥法
  - 可減100大卡的時間 = 650/體重公斤數
  - 650/70公斤 = 9分鐘 必須大於十分鐘
- 介入時間共20週

健康體位大補帖

- www.ym.edu.tw/action健康自主管理網

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

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

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

鷺江國中：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

新北市

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、鷺江國中

教育部　國立陽明大學　學校衛生研究中心 SCHOOL HEALTH RESEARCH CENTER

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

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. 物理環境	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 (104.5, 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 (104.5, 104.12)	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	1. 健康跑走台灣各班、全校統計表 2. 校園健康體位活動紀錄	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	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	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： 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%

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
- 改變環境是最輕省的策略
- 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x體力x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