



武漢國中「健康體位」 行動研究

109-111年武漢國中學生體位狀況

項目		109上	109下	110上	110下	111上	111下
過輕	七	4.11%	1.38%	5.06%	2.58%	6.67%	5.88%
	八	3.28%	2.76%	3.42%	2.08%	5.06%	4.46%
	九	5.56%	3.09%	5.49%	6.11%	7.53%	4.17%
適中	七	65.75%	67.59%	54.43%	58.06%	55.83%	57.14%
	八	63.93%	60.77%	62.33%	65.97%	60.13%	59.87%
	九	58.02%	56.17%	59.34%	55.56%	60.27%	61.81%
過重	七	13.70%	11.03%	16.46%	16.77%	17.50%	18.49%
	八	13.11%	16.57%	15.07%	11.81%	14.56%	10.19%
	九	11.11%	16.05%	12.64%	16.11%	15.75%	13.19%
超重	七	16.44%	20.00%	24.05%	17.72%	20.00%	18.49%
	八	19.67%	19.89%	19.18%	20.14%	20.25%	25.48%
	九	25.31%	24.69%	22.53%	22.22%	16.44%	20.83%

健康活力社 _ 行動研究之主題重點

▼本校提出**行動研究的主題重點**為：

1. 增加運動機會：開辦健康活力社。
2. 減少含糖飲料的飲用：鼓勵學生多喝水，開辦自製不含糖飲料課程。
3. 加強正確的健康體衛知識：辦理**健康體位議題宣導**。

透過學校召開健康促進會議的相關討論後
本校今年要實施的策略活動如下：

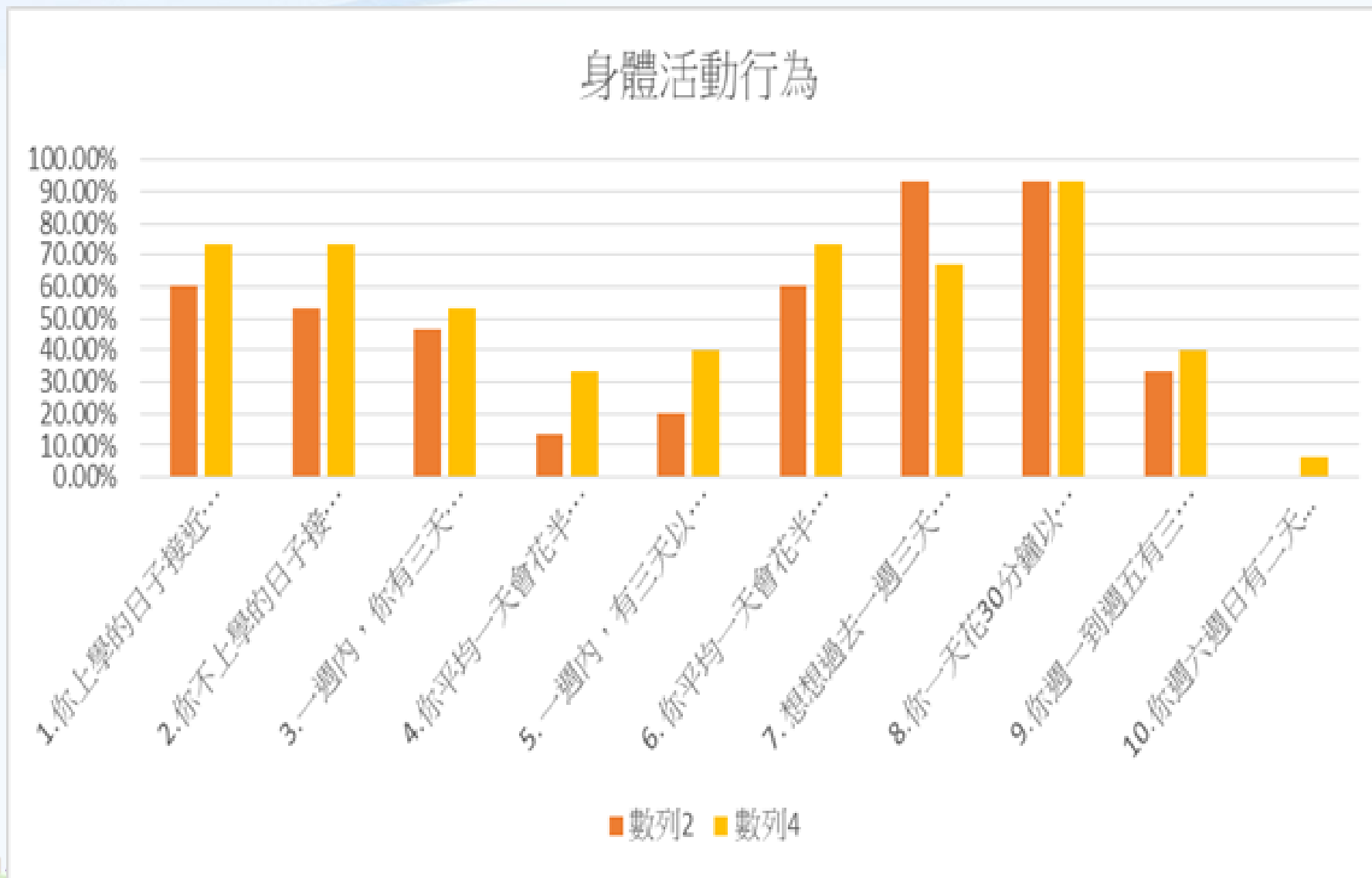
1. 成立健康活力社

2. 進行健康體位議題宣導

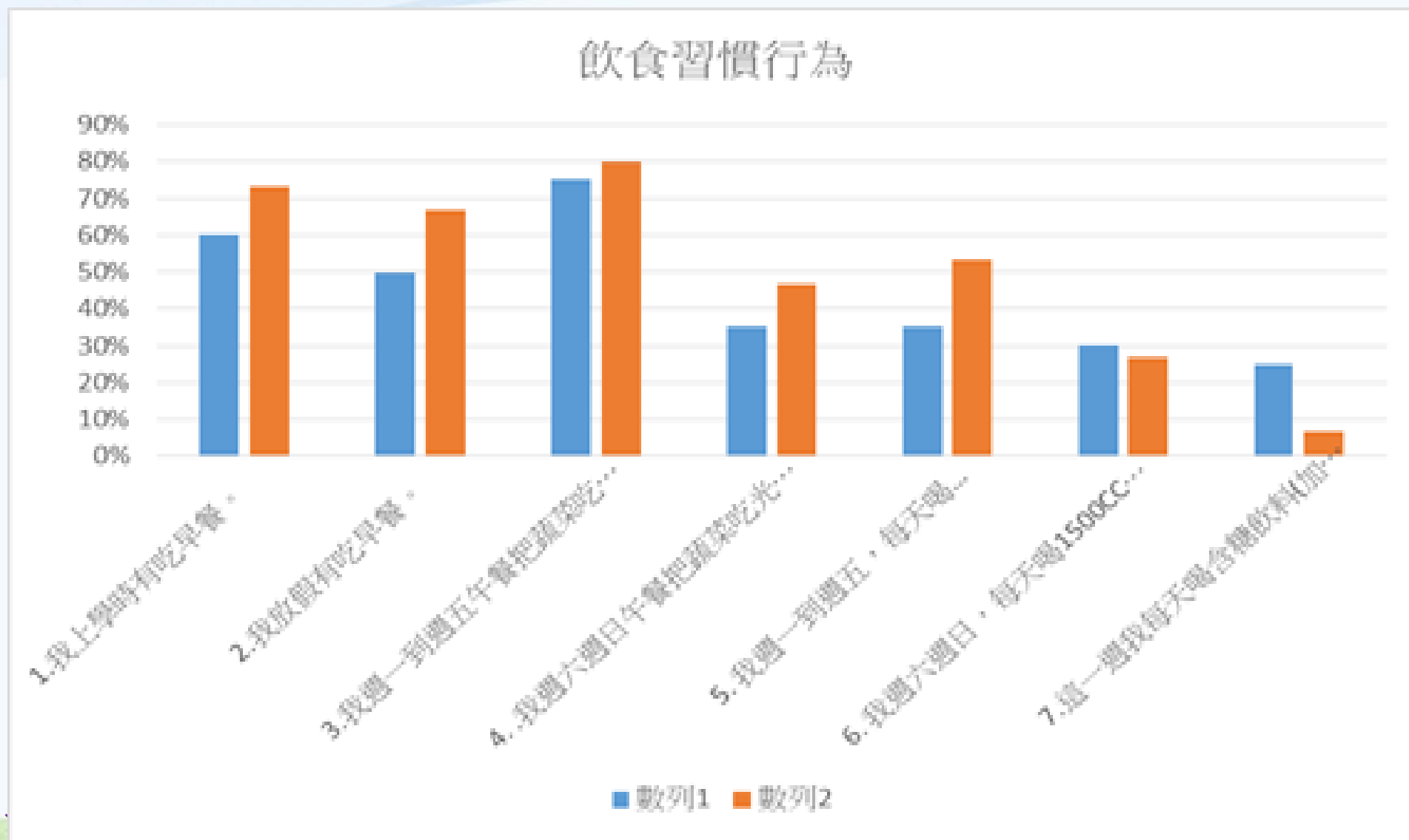
健康活力社 _ 實施的策略活動

- 成立健康活力社：以獎勵代替處罰、他律進而自律的方式，促進健康提升素養。
- 時間、地點：111年10月起每週二、四9:10-9:25運動健身及每週三4:40放學後羽球運動。
- 參加對象：七年級各班BMI值大於等於23體重超重學生。
- 活動內容：每月到健康中心測量BMI，並登記於體態歷程表，並自我檢視BMI值變化。
- 進行有氧燃脂運動：跑綠色走廊四~五圈或跳繩運動，以求增進學生運動量、培養學生運動習慣。
- 獎勵方式：減重最多及於健康議題宣導時表現優異同學，可得到文具包組及跳繩禮物

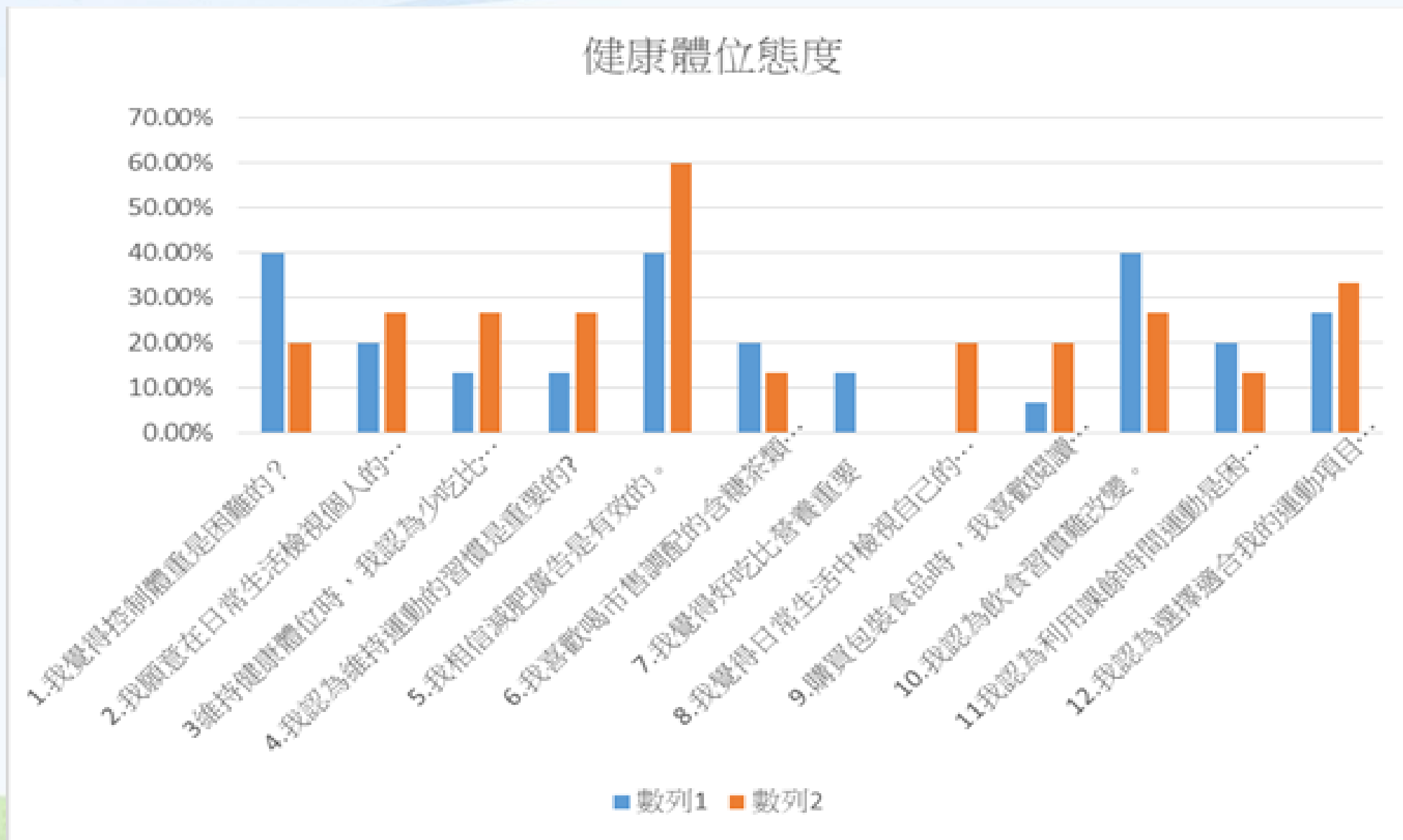
健康活力社 _ 前後測比較



健康活力社 _ 前後測比較



健康活力社 _ 前後測比較



健康活力社 _ 結果分析

本研究於111學年上學期十月成立健康活力社開始，推動成效如下：

- 1.同學因參與此社團，養成了運動習慣也提高了運動的機會和意願。
- 2.健康體位宣導能有助學生建立正確的體位知識，進而關注自己的飲食習慣。
- 3.瞭解學生家庭飲食習慣及狀況，進而幫助學生瞭解自己體位管理及該如何進行維持與改進。
- 4.大部分學生在下學期自主進行體重控制時的意願有提高。

健康活力社 _ 結果分析

(一)身體活動行為：

- 後測後的運動時間及睡眠時間皆有變長，代表**運動習慣及正確健康知識**逐漸養成。

(二)飲食習慣行為：

- 後測後的飲食習慣改變似乎不大，尤其偶而喝含糖飲料的比率還略微增加，**一週偶而喝含糖飲料的人數由8人變成12人。**

(三)健康體位態度：

- 本屆七年級同學，可能因衛教觀念正確，於前測時本就有較正向的健康體位概念，

★ **代表經過這段時間的宣導和學習 有更多學生能有更正確的健康體位觀念。**

「健康體位宣導」 活動剪影

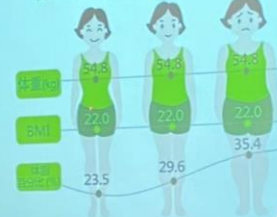
理想減肥方法的三要素

- 飲食控制
- 正確運動
- 行為改變

- 宣導正確的健康體位觀念，並增加學生的健康體位知能。
- 宣導體脂百分比對身體型態的影響。
- 宣導正確的運動觀念，增加健康體位知識



體脂百分比對身形的影响



行為改變包括...

- 三餐均需進食
- 早餐吃得飽、午餐吃得
好、晚餐吃得少
- 定時定點用餐
- 細嚼慢嚥20分鐘以上
- 專心吃飯，絕不一心二
用
- 留一口飯給別人吃
- 給自己一面鏡子
- 列出食物清單找別人代買
- 別當食物掌門人
- 眼不見，口不入
- 家中沒有不常買菜別吃
吃食物
- 吃半飽後再吃餐
- 點單品而非全餐，注意配
料
- 不去吃甜食餐點
- 最好有人和你一起減肥

健康促進講座—健康體位宣導

時間：111/10/19(三) / 地點：演藝廳

健康活力社 週週 85210

健康活力社同學認真執行 85210 —
每日睡眠時間不少於8小時，天天5
蔬果，每日使用3C用品少於2小時，
每日至少運動1次，0糖飲料，體位
控制成效良好。



健康活力社 週週 85210

時間：111/10/11(二) / 地點：校園 活動中心



均衡營養教育 及 健康運動社團

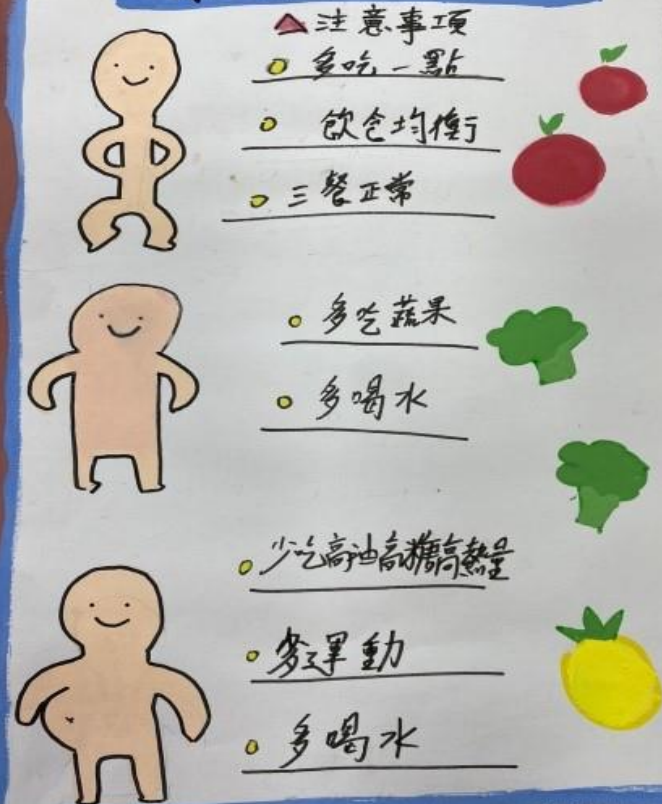


海報設計製作 宣導身心健康及 健康體位重要性

心理 健康

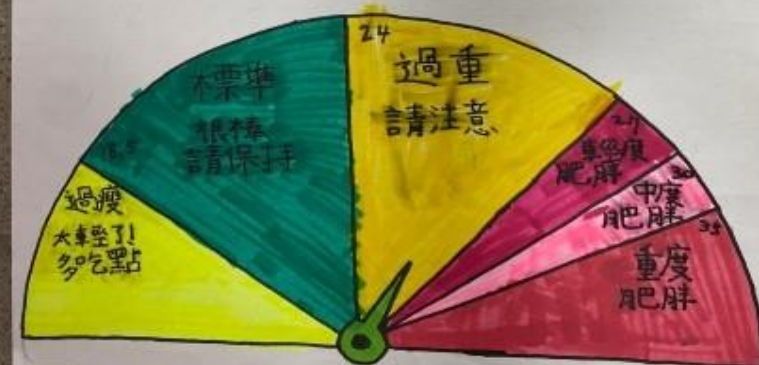


體態控制



體位控制 BMI

$$BMI = \frac{\text{體重}}{(\text{身高} \times \text{身高})}$$



運動健身 體位控制效果佳

健康活力社每週二、週四執行
跳繩、慢跑、划船、課後羽球運動



健康活力社 週週 85210

時間：112/01-04/10(一)



報告結束 謝謝大家

健康快樂、敦品勵學、卓越創新