

桃園市 111 學年度健康促進學校健康體位校際聯盟成果表

學 校 名 稱	武漢國中								
健 康 評 估	項目	109 上	109 下	110 上	110 下	111 上	111 下		
	過 輕	七年級	4.11%	1.38%	5.06%	2.58%	6.67%	5.88%	
		八年級	3.28%	2.76%	3.42%	2.08%	5.06%	4.46%	
		九年級	5.56%	3.09%	5.49%	6.11%	7.53%	4.17%	
	適 中	七年級	65.75%	67.59%	54.43%	58.06%	55.83%	57.14%	
		八年級	63.93%	60.77%	62.33%	65.97%	60.13%	59.87%	
		九年級	58.02%	56.17%	59.34%	55.56%	60.27%	61.81%	
	過 重	七年級	13.70%	11.03%	16.46%	16.77%	17.50%	18.49%	
		八年級	13.11%	16.57%	15.07%	11.81%	14.56%	10.19%	
		九年級	11.11%	16.05%	12.64%	16.11%	15.75%	13.19%	
	超 重	七年級	16.44%	20.00%	24.05%	17.72%	20.00%	18.49%	
		八年級	19.67%	19.89%	19.18%	20.14%	20.25%	25.48%	
		九年級	25.31%	24.69%	22.53%	22.22%	16.44%	20.83%	
內 容 (可 複 選)	<p> <input checked="" type="checkbox"/>問題診斷/需求評估 <input checked="" type="checkbox"/>依據問題/診斷結果擬定策略與指標，討論資料蒐集方法 <input checked="" type="checkbox"/>發展健康教學策略 <input checked="" type="checkbox"/>發展互動式或參與式家長活動 <input checked="" type="checkbox"/>發展社區結盟活動 <input checked="" type="checkbox"/>成果分析或報告撰寫諮詢 <input type="checkbox"/>其他（請填寫）： </p>								
辦 理 情 形	<p> <input type="checkbox"/>教師或家長研習 <input checked="" type="checkbox"/>數據分析 <input checked="" type="checkbox"/>成效評估 <input type="checkbox"/>到校訪視 <input checked="" type="checkbox"/>其他（講座宣導） </p>								

研究對象	人數	指標	前測	後測	介入方式
7 年級	15	身體活動行為	如下說明	如下說明	課程、活動、宣導
7 年級	15	飲食習慣行為	如下說明	如下說明	課程、活動、宣導
7 年級	15	健康體位態度	如下說明	如下說明	課程、活動、宣導

(一)身體活動行為

題目	選項	前測		後測	
		人數	百分比	人數	百分比
1.你上學的日子接近睡眠幾小時?	(1)八小時以上	9	60.00%	11	73.33%
	(2)八小時以下	6	40.00%	4	26.67%
2.你不上學的日子接近睡眠幾小時?	(1)八小時以上	8	53.33%	11	73.33%
	(2)八小時以下	7	46.67%	4	26.67%
3.一週內，你有幾天連續做 10 分鐘以上費力的身體活動?	(1)三天以上	7	46.67%	8	53.33%
	(2)三天以下	8	53.33%	7	46.67%
4.你平均一天會花多少時間在費力的身體活動上?	(1)半小時以上	2	13.33%	5	33.33%
	(2)半小時以下	13	86.67%	11	73.33%
5.一週內，你有幾天連續做 10 分鐘以上中等費力的身體活動?	(1)三天以上	3	20.00%	6	40.00%
	(2)三天以下	12	80.00%	9	60.00%
6.你平均一天會花多少時間在中等費力的身體活動上?	(1)半小時以上	9	60.00%	11	73.33%
	(2)半小時以下	6	40.00%	4	26.67%
7.想想過去一週多少天曾經連續走路十分鐘以上?	(1)三天以上	14	93.33%	10	66.67%
	(2)三天以下	1	6.67%	5	33.33%
8.你一天花多少時間在走路上?	(1)30 分以上	14	93.33%	14	93.33%
	(2)30 分以下	1	6.67%	1	6.67%
9.你週一到週五有幾天課後，3C 少於兩小時?	(1)三天以上	5	33.33%	6	40.00%
	(2)三天以下	10	66.67%	9	60.00%
10.你週六週日有幾天 3C 少於兩小時?	(1)三天以上	0	0.00%	1	6.67%
	(2)三天以下	15	100.00%	14	93.33%

(二)飲食習慣行為

題目	選項	前測		後測	
		人數	百分比	人數	百分比
1.我上學時有吃早餐。	(1)總是如此	9	60%	11	73.33%
	(2)偶而如此	5	30%	2	13.33%

前後測成效評估

	(3)從未如此	1	10%	2	13.33%
2.我放假有吃早餐。	(1)總是如此	8	50%	10	66.67%
	(2)偶而如此	5	35%	4	26.67%
	(3)從未如此	1	15%	1	6.67%
3.我週一到週五午餐把蔬菜吃光光。(一拳半大小)	(1)總是如此	12	75%	12	80.00%
	(2)偶而如此	2	15%	3	20.00%
	(3)從未如此	1	10%	0	0.00%
4.我週六週日午餐把蔬菜吃光光。(一拳半大小)。	(1)總是如此	6	35%	7	46.67%
	(2)偶而如此	7	45%	7	46.67%
	(3)從未如此	2	20%	1	6.67%
5.我週一到週五，每天喝 1500CC 的白開水。(牛奶 湯、飲料都不算)	(1)總是如此	5	35%	8	53.33%
	(2)偶而如此	8	50%	6	40.00%
	(3)從未如此	2	15%	1	6.67%
6.我週六週日，每天喝 1500CC 的白開水。(牛奶 湯 飲料都不算)	(1)總是如此	4	30%	4	26.67%
	(2)偶而如此	4	30%	7	46.67%
	(3)從未如此	7	40%	4	26.67%
7.這一週我每天喝含糖飲料(加味水 加糖茶飲料 運動飲料 奶茶 養樂多 可樂 汽水等等)	(1)總是如此	3	25%	1	6.67%
	(2)偶而如此	8	50%	12	80.00%
	(3)從未如此	2	25%	2	13.33%

(三)健康體位態度

題目	選項	前測		後測	
		人數	百分比	人數	百分比
1.我覺得控制體重是困難的？	(1)非常同意	6	40.00%	3	20.00%
	(2)同意	1	6.67%	1	6.67%
	(3)沒意見	6	40.00%	2	13.33%
	(4)不同意	1	6.67%	3	20.00%
	(5)非常不同意	1	6.67%	2	13.33%
2.我願意在日常生活檢視個人的運動習慣？	(1)非常同意	3	20.00%	4	26.67%
	(2)同意	5	33.33%	4	26.67%
	(3)沒意見	0	0.00%	4	26.67%
	(4)不同意	6	40.00%	3	20.00%
	(5)非常不同意	1	6.67%	0	0.00%
3.維持健康體位時，我認為少吃比多動重要？	(1)非常同意	2	13.33%	4	26.67%
	(2)同意	3	20.00%	5	33.33%
	(3)沒意見	6	40.00%	2	13.33%
	(4)不同意	2	13.33%	2	13.33%
	(5)非常不同意	2	13.33%	2	13.33%

4.我認為維持運動的習慣是重要的?	(1)非常同意	2	13.33%	4	26.67%
	(2)同意	7	46.67%	5	33.33%
	(3)沒意見	7	46.67%	5	33.33%
	(4)不同意	0	0.00%	1	6.67%
	(5)非常不同意	0	0.00%	0	0.00%
5.我相信減肥廣告是有效的。	(1)非常同意	0	0.00%	0	0.00%
	(2)同意	0	0.00%	0	0.00%
	(3)沒意見	3	20.00%	2	13.33%
	(4)不同意	6	40.00%	4	26.67%
	(5)非常不同意	6	40.00%	9	60.00%
6.我喜歡喝市售調配的含糖茶類飲料	(1)非常同意	3	20.00%	2	13.33%
	(2)同意	3	20.00%	2	13.33%
	(3)沒意見	7	46.67%	3	20.00%
	(4)不同意	1	6.67%	1	6.67%
	(5)非常不同意	1	6.67%	5	33.33%
7.我覺得好吃比營養重要	(1)非常同意	2	13.33%	0	0.00%
	(2)同意	6	40.00%	3	20.00%
	(3)沒意見	5	33.33%	4	26.67%
	(4)不同意	1	6.67%	6	40.00%
	(5)非常不同意	1	6.67%	2	13.33%
8.我覺得日常生活中檢視自己的飲食習慣是容易的	(1)非常同意	0	0.00%	3	20.00%
	(2)同意	3	20.00%	6	40.00%
	(3)沒意見	9	60.00%	2	13.33%
	(4)不同意	2	13.33%	2	13.33%
	(5)非常不同意	1	6.67%	2	13.33%
9.購買包裝食品時，我喜歡閱讀食品標示。	(1)非常同意	1	6.67%	3	20.00%
	(2)同意	3	20.00%	5	33.33%
	(3)沒意見	10	66.67%	1	6.67%
	(4)不同意	1	6.67%	3	20.00%
	(5)非常不同意	0	0.00%	2	13.33%
10.我認為飲食習慣難改變。	(1)非常同意	6	40.00%	4	26.67%
	(2)同意	3	20.00%	3	20.00%
	(3)沒意見	4	26.67%	2	13.33%
	(4)不同意	1	6.67%	6	40.00%
	(5)非常不同意	1	6.67%	0	0.00%
11 我認為利用課餘時間運動是	(1)非常同意	3	20.00%	2	13.33%

困難的	(2)同意	3	20.00%	2	13.33%
	(3)沒意見	6	40.00%	4	26.67%
	(4)不同意	2	13.33%	5	33.33%
	(5)非常不同意	1	6.67%	2	13.33%
	(1)非常同意	4	26.67%	5	33.33%
12.我認為選擇適合我的運動項目是容易的	(2)同意	5	33.33%	6	40.00%
	(3)沒意見	4	26.67%	2	13.33%
	(4)不同意	1	6.67%	1	6.67%
	(5)非常不同意	1	6.67%	1	6.67%
	(1)非常同意	4	26.67%	5	33.33%

前測時間： 111 年 11 月 19 日

後測時間： 112 年 03 月 29 日

對象：健康活力社 BMI 值大於 23 同學

策略：他律進而自律的方式，鼓勵孩子多運動

成效：檢視身體健康並提升健康體位素養

身體活動行為



說明：定時測量 BMI 值，並登記於體態歷程表

說明：自行登記體態歷程表檢視 BMI 值變化



說明：有氧運動-慢跑

說明：有氧運動-跳繩



說明：鍛鍊腹肌運動-划船機



說明：健身運動-籃球

飲食習慣行為

對象：全七年級及健康活力社同學

策略：健康促進講座—均衡飲食宣導

成效：宣導正確的健康飲食觀念，並增加學生均衡營養知能



說明：宣導正確的健康體位觀念



說明：宣導體脂百分比對身體型態的影響

飲食習慣行為



說明：介紹說明食物的熱量 卡路里計算



說明：多吃魚攝取蛋白質影片 飲食均衡宣導

對象：全校同學

策略：海報設計製作宣導身心健康及健康體位重要性

成效：能瞭解身心健康及健康體位重要性

健康體位態度



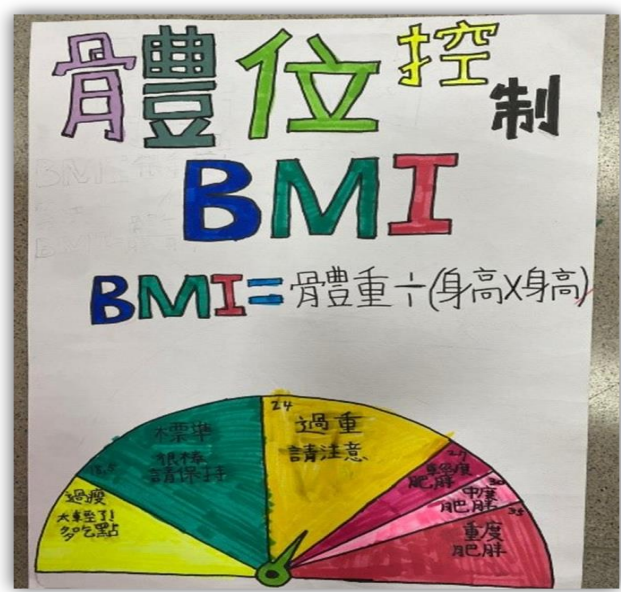
說明：健康活力社精神講話



說明：體位控制達標頒獎

武漢國中 111 學年度 七年級健康體位紀錄表									
姓名: 潘文輝					姓名: 江竹航				
日期	身高	體重	BMI	備註	日期	身高	體重	BMI	備註
10/1	168	68	24.2	過重	10/1	168	68	24.2	過重
10/15	168	68	24.2	過重	10/15	168	68	24.2	過重
10/30	168	68	24.2	過重	10/30	168	68	24.2	過重
11/15	168	68	24.2	過重	11/15	168	68	24.2	過重
11/30	168	68	24.2	過重	11/30	168	68	24.2	過重
12/15	168	68	24.2	過重	12/15	168	68	24.2	過重
12/31	168	68	24.2	過重	12/31	168	68	24.2	過重

說明：體態歷程紀錄表



說明：健康體位海報製作設計張貼

個人省思、學生作品或心得、親師生回饋：

(一)成立健康活力社團對肥胖的學生多少是有幫助的，因為至少能讓他們每週多 1-2 節運動活動的時間，時間雖是不足的，但只要培養良好的運動及飲食習慣更有賴家庭的協助，故本學期起也加發家長通知單，期許家長和學校能一同為了學生的健康體位努力。

(二)本學期舉辦之健康體位專家講座，對象規劃為七年級全年級同學，但下學年或可針對健康活力社團同學也舉辦專家講座，除了有別於學校老師的新鮮感外，也期許專家講師能更針對孩子的不同背景及需求，進行指導，想必能更有宣導成效

建議：

- (一)以獎勵代替懲處的方式推行健康體位活動，在建立學生健康體位觀念方面似乎略有成效，但還是可以發現孩子是被動的，沒有人督促、叮嚀，就沒有良好的運動及飲食習慣，從他律進而自律也許可行，卻是一條漫漫長路，光靠學校單方面的努力難成氣候，仍有待家長共同督促及努力。
- (二)由衛生組長進行健康體位行動研究宣導，並搭配有獎文具包組及跳繩禮物，宣導時的氛圍是輕鬆愉悅的，學生願意專心聆聽及主動回答。而由敏盛醫院曾桂香衛教師利用班週會的宣講將健康體位知識加以補充加強，讓本校同學增強對健康體位認識和瞭解健康體位重要性。

※請於 112 年 4 月 24 日前，以電子郵件傳送已核章版的電子檔，至 titipptutuppp@gmail.com 謝校長彙整

承辦人：

衛生組長 邱美容

主任：

學務主任 王傳嫩

校長：

武漢國民中學 校長 鐘啟哲