

# 107 學年度健康促進學校輔導計畫 行動研究報告

研究題目：  
跳繩策略對國小學童健康體位影響  
之行動研究

研究機構：臺南市仁德區仁和國小

研究人員：郭國成校長、黃慧容主任、林慧真老師

中華民國 107 年 4 月 26 日

行動研究策略與成效摘要表

研究對象	體重過重、超重學童	人數	28人(男:20、女:8)			
執行策略摘要	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 成立健康體位班。</li> <li>2. 學童每天在 20 分鐘內跳繩 300 下。</li> <li>3. 請校內體育老師為學生進行健康體位相關課程。</li> <li>4. 請校外專業人士為學生進行健康體位相關課程。</li> <li>5. 學童BMI如有下降，給予獎品鼓勵。</li> </ol>					
<b>量性分析成效重點摘要</b>						
研究工具:健康體位問卷、學生體位測量				前後測時距: 8 周		
變項名稱	前測值 M(SD) 或%	後測值 M(SD) 或 %	t 值 或 $X^2$	P 值	結果簡述	備註
體重過重	8.9%	7.1%			1. 後測平均比前測低。 2. 過重增加4人。	
體重超重	16%	14.2%			1. 後測平均比前測低。 2. 超重減少7人。	
體重認知 部分	2.30	2.42			後測分數顯著比前測高	
體重控制 態度	2.38	2.16			後測分數顯著比前測低	
體重控制 自我效能	3.83	4.35			後測分數顯著比前測高	
體重控制 行為	3.34	4.04			後測分數顯著比前測高	
口腔衛生	30%	40%			後測分數顯著比前測高	

# 題目：跳繩策略對國小學童健康體位影響之行動研究

## 摘要

### 研究背景與研究目的：

本研究以教育部二代健康促進學校之實證精神，透過診斷評估其產生問題之成因，共同擬定改善行動策略並介入實施，達到改善學童健康體位之目標，也作為學校對健康促進議題往後實施之參考。

### 研究方法：

以體位過重、超重之學童組成小組，運用每日 20 分鐘內跳繩 300 下，觀察學童身體素質之改變，研究工具是以健康促進網路問卷-健康體位議題進行前後測。行動研究歷程包含：1. 蒐集學童體位相關資料做統計分析、2. 成立健康促進行動研究小組、3. 進行問題診斷評估、4. 擬定研究計畫 5. 進行前測分析、6. 擬定行動研究介入策略、7. 進行後測分析 8. 評價與回饋。

### 研究發現：

1. 安排體能訓練課程及營養飲食教學後，體位過重、超重學童正確飲食認知有顯著提升。
2. 增強體能課程和營養飲食教學介入後，體位過重、超重學童 BMI 值有降低。

### 關鍵字：

跳繩、健康體位

### 聯絡人：

林慧真，ballwinny6754@gmail.com，臺南市仁德區保仁路 68 號(仁和國小)

## 一、研究動機

學校現況學生過重和肥胖是現今普遍存在於各學校的重要健康議題。世界衛生組織(World Health Organization,WHO)再三宣示：規律的身體活動，可以幫助學生維持健康體位、控制體重、減少肥胖並有利於心肺功能的發展。本校在 105、106、107 學年度進行全校學生身高體重測量，發現 105、106、107 學年身體質量指數 (BMI) 過重學生為 18.1%、17.8%、8.9%，超重學生為 19.5%、20.6%和 16%，遠高過全國平均值，顯示本校學童體位不良的情形亟待改善。因此，想藉由學校健康促進策略來改善學童健康體位，減少過重及肥胖的比例，降低學生三高之產生。

## 二、現況分析

本校是一所小型學校，目前國小共有 7 班，學生共 112 名。依據本校近年來之學生健康檢查統計資料顯示：本校學生體重過重、超重比率居高不下，因此，健康體位是本校重要議題，健康問題導因於生活型態與不良之行為習慣，欲改善學生這些行為習慣，除配合健康促進活動的推廣，喚起家長的重視外，更有賴學校教育將健康行為融入生活技能當中，使其成為生活技能的一部份。

表1 臺南市仁德區仁和國小學校發展情境的SWOTA分析

項目	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)	A(可能行動)
地理環境	位於市中心與郊區的交界，空氣清新噪音少，校園環境優美。	位在二空眷村旁，屬於新興開發區域，一般外地人不知學校在哪兒。	新大樓的建設，和前庭中庭的美化綠化，是個學習的好環境。	地點離市中心較遠，交通較為不便利。	加強綠色校園規畫，讓學校如公園，人人都想來。
學校	全校共有 7 班。	本校為自由學區，鄰近有	逐漸落實小班教學精神，	青壯年人口外流嚴重，導	發展特色小學，吸引新建

規模		知名大校，怕日後學生數會減少。	實施學校本位課程。	致學童可能會逐年減少。	大樓住戶，學生數可逐年增加。
硬體設備	有新教學大樓之建設，且校園廣闊，學生生活活動空間大。	各班之多媒體教學設備能稍嫌不足。	努力向市府爭取經費，充實各項教學設備。	新校舍施工期間，學生生活活動場地不足。	爭取經費增設各班教室之軟硬體設備。
教學資源	教師有活力，資訊快速取得方便，行政充分支援。	各教室之軟硬體不足，教具缺乏更新。	教師進修意願強，配合十二年國教課程適時補充之。	教師兼辦行政工作多，無法全心投入教學準備。	提高家長捐資興學意願，整合社區資源，支援教師教學。
行政人員	隨時吸收新資訊，支援教學、落實轉型領導。	無專職行政人員，教師須兼辦非專業之行政工作。	具專業精神與服務熱忱。	各項活動評鑑太多，影響行政與教學效能	鼓勵支持教師教學工作，以提昇工作效率。
學生	天真活潑、純樸善良。	成就動機較低、文化刺激不足、校外活動參與少。	可塑性高，老師的愛心與耐心可望提昇學習動機。	家庭功能失衡的比例稍高，易受外界誘惑。	加強生活教育、民主法治、生命教育，提昇自制能力。
家長	信任學校辦學、配合老師教學。	過於重視紙筆測驗，缺乏教育的正確認知。	舉辦親職教育，加強教育動態宣導溝通。	欠缺子女輔導管教知能，影響正確的價值判斷。	辦理多元親職教育活動，增進親師互動，共同合作成長。

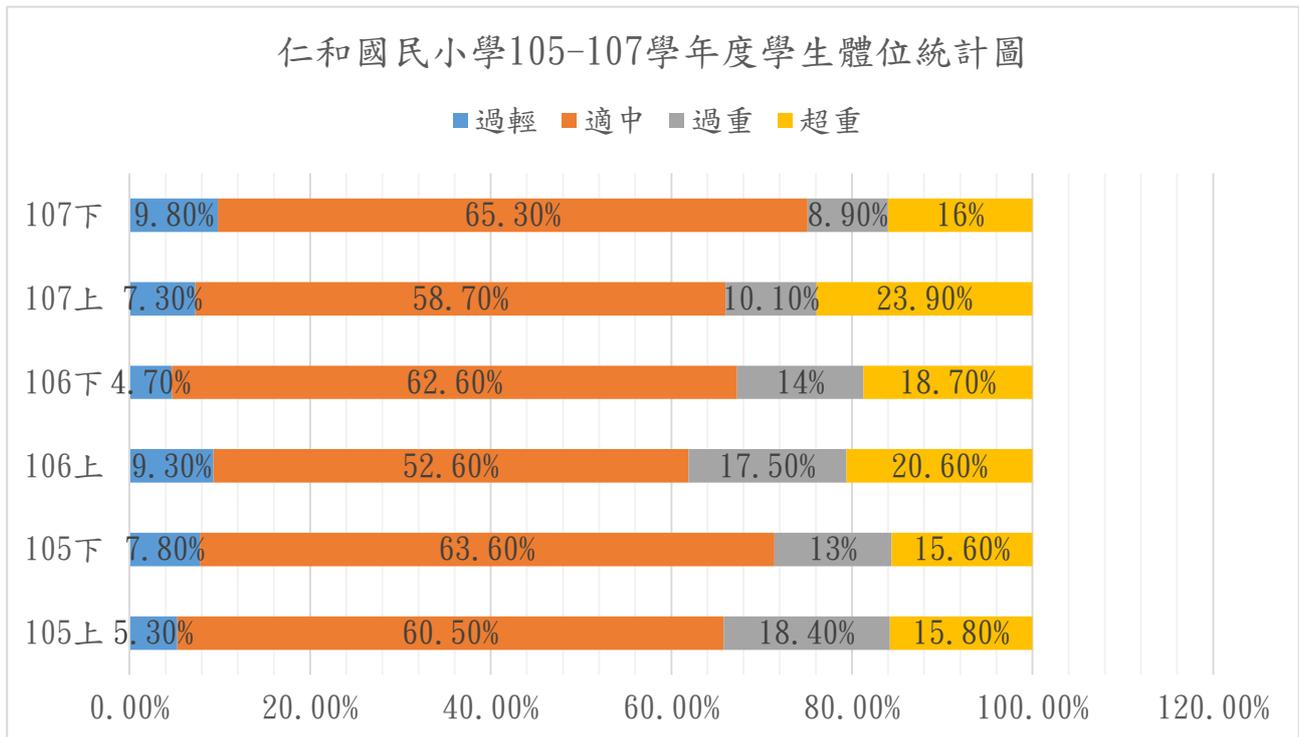
社區參與	社區及家長對學校很有向心力。	教育專業認知不足，觀念待建立。	加強教師家庭訪視。	參與校務會逐漸增多，但憂心無法嚴守角色分際。	走入社區，尊重、傾聽與家長建立夥伴關係，凝聚生命共同體理念。
地方	自然鄉土文化豐富，能配合學校需求。	欠缺社區文化傳承人才，公共圖書館藏書量太少。	實施學校本位課程，增進學生對家鄉文化的了解。	追求資訊科技時，將與傳統文化的保存有衝突。	整合社區資源與鄰近學校交流合作，達資源共享。
其他	學校氣氛和諧，大家願意投入承諾。	經費短缺，人力有限，辦理各項活動受限。	實施九年一貫課程，增加教師互動與家長參與機會。	學習型組織的校園文化，仍未建立。	加強同僚專業互享與家長建立教育共識，共創雙贏。

### 三、學生體位現況分析

表 2 臺南市仁德區仁和國民小學 105-107 學年度學生體位統計表

仁和國民小學 105-107 學年度學生體位統計表 (含比率)						
學年度		體位判讀				
		過輕	適中	過重	超重	合計
105 上	人數	4	46	14	12	76
	比率	5.3%	60.5%	18.4%	15.8%	100%
105 下	人數	6	49	10	12	77
	比率	7.8%	63.6%	13%	15.6%	100%
106 上	人數	9	51	17	20	97
	比率	9.3%	52.6%	17.5%	20.6%	100%
106 下	人數	5	67	15	20	107
	比率	4.7%	62.6%	14%	18.7%	100%
107 上	人數	8	64	11	26	109
	比率	7.3%	58.7%	10.1%	23.9%	100%
107 下	人數	11	73	10	18	112
	比率	9.8%	65.3%	8.9%	16%	100%

圖 1 臺南市仁德區仁和國民小學 105-107 學年度學生體位統計圖



#### 四、研究目的

1. 了解跳繩策略的推行對於健康指標之改變情形
2. 了解跳繩策略的推行對於學生BMI之改變情形

#### 五、研究方法：

##### 1. 研究對象：

本校健康體位不良者為研究對象，含過重及超重學生，共 28 人。

##### 2. 研究工具：

##### (1) 量性問卷：

(1-1) BMI：指身體質量指數，算法  $BMI = \text{體重}(kg) / \text{身高}(m^2)$ 。

(1-2) 健康體位問卷：引自劉影梅教授之問卷，以了解學生平常身體活動、飲食與生活的習慣。

## 六、研究過程或介入方法：

### 1.研究過程：

本校於 106 學年下學期拆除舊校舍，興建新校舍，新校舍建地剛好介於操場與目前使用的校舍之間，所以學生能活動的場地有限。跳繩一直以來也是本校推廣的特色運動之一，鑑於以上原因，選擇利用跳繩策略介入體位控制班，藉以觀察跳繩與學生體位控制是否有關。

表 3 本研究團隊之職責與分工表

所屬單位及職稱	在本研究之工作項目
校長	主持本研究之進行
指導教授	協助指導研究進行相關概念、統計方法、報告撰寫等
教導主任	研究策劃，督導執行，並給予行政支持與協調
總務主任	研究各項經費審查與核銷
學務組長	1. 統籌與執行本研究計畫，規劃研究架構與介入方案 2. 撰寫研究報告
護理師	1. BMI 資料測量 2. 學生健康之指導

- (1) 修正過程：107 學年上學期已針對標學生做體重的測量記錄，但過了一個寒假，卻發現標的學生的體重大幅上升，詢問之下發現，標的學生在寒假期間大多盡情的吃與喝，即使每天都有固定在運動，體重還是持續上升。研究團隊商討，藉由導師在校時控制標的學生午餐的白飯量、宣導董氏基金會每餐黃金比例 221，藉以控制標的學生的熱量攝入量。

(2)實際行動或介入方法：

表 4 實際活動

活動名稱	活動內容
我愛運動	1. 邀請健身房的有氧舞蹈老師，運用流行的音樂去搭配簡單的動作搭配，音樂能增加共鳴，這樣能夠快速的讓身體各部位關節活動開來，也可以把心跳率拉高，身體活絡，避免運動傷害。 2. 健身教練結合深蹲、棒式、開合跳、核心訓練、上臂肌力訓練、協調性、爆發力、敏捷性訓練等...串連起來的闖關活動，讓學童在從事運動過程中不會枯燥乏味，而且在訓練的過程中，也比較有趣且有成就感。
健康講座	邀請屏東科技大學休閒運動健康系徐錦興教授進行親師生健康講座，讓家長與老師達成共識，一起為學童的健康體位做努力。
跳繩高手	利用每次升旗時間，讓學童展現自己的跳繩技巧，也讓全校學童利用此時間一起跳繩同樂。
舞林高手	每班各自練習「我愛運動」時所教導的有氧舞蹈，在升旗時用帶動跳的方式，帶領全校學童動起來。
認識 85210	邀請營養師對學生做營養教育宣導，讓學童認識「健康密碼 85210」的意義。
蔬果 579	邀請營養師對學童宣導健康飲食觀念。
健走	結合兒童節活動，辦理全校健走活動。
健康促進 闖關	兒童節時辦理健康促進闖關活動，讓學童透過遊戲的方式更加了解「85210」、「規律用眼 3010」、「黃金比例 221」……等健康密碼。
健康護照	體位控制班學童在施測的八周內，每天觀察並記錄自己運動、用餐、喝水、睡眠……等情形。

七、研究結果：

1. 量性結果：

(1)體位控制班學生體位前後測比較：

表 5.體位控制班學生體位統計表

體位控制班學生體位統計表 (含比率)		體位判讀		
		過重	超重	合計
前測日期 108.02.14	人數	10	18	28
	比率	8.9%	16%	
前測日期 108.04.11	人數	8	16	24
	比率	7.1%	14.2%	

說明：經過 8 周的試驗期，有 2 位學童由體重超重減重為體重過重，有 4 名學童由體重過重減重為體重適中。整體而言，28 位體位控制班的學童中，有 18 位學童 BMI 值是有下降的，另有 2 位學童的 BMI 值是持平。

(2)健康體位問卷前後測比較：

表 6. 健康體位問卷-體重控制認知

【第一部分】體重控制認知		2.32	2.42
說明：填寫對-3分，不知道-2分，不對-1分。		前測	後測
1	肥胖是因為我們攝取熱量大於消耗熱量，導致堆積過多脂肪的現象	2.7	3
2	吃等量的花生或核桃比吃蔬菜或水果更容易造成肥胖	2.4	3
3	肥胖只是一種外表徵象，並不會影響身體的健康或疾病	1.5	1.2
4	如果要控制體重，首先要減少六大類食物的魚、肉、蛋、豆、奶類及水果類等食物，效果會比較顯著	1.8	1
5	一個人即使飲食均衡，但如果身體活動量太少，一樣也會造成肥胖	2.5	3
6	肥胖容易引發糖尿病、心血管疾病及其他慢性病	2.6	3
7	經常喜歡吃零食與油炸食品的人比較容易有肥胖的問題	2.8	3
8	長期體重過重會導致膝關節負荷過重，容易造成關節變形、行動不方便	2.6	3
9	不吃東西是最有效且正確的控制體重的方法	1.4	1
10	準時定量進食有助於體重控制	2.9	3

說明：針對體重控制認知的部分，第 1.2.5.6.7.8.10.題的平均分數是提高，第 3.4.9.題的平均數分是降低，表示經過一連串的營養教育，學童對體重控制的認知是增加的。

表 7. 健康體位問卷-體重控制態度

【第二部分】體重控制態度		平均	2.38	2.17
說明：填寫非常同意-5分，同意-4分，中立意見-3分，不同意-2分，非常不同意-1分。			前測	後測
1	我覺得胖的人較不受歡迎		2.9	3.7
2	管他身材如何，吃得開心最重要		2.3	1.4
3	我的體重只要稍微多一點，我就會受不了只要我想減重，一定會成功		2.7	3.9
4	去吃到飽的店，得把食物吃回本才不吃虧		1.8	1.7
5	我喜歡吃油炸食物		2.3	2.2
6	吃東西是發洩情緒或紓解壓力的好方法		2.2	1.6
7	我覺得抽脂是一個快速、輕鬆又有效的減重方法		1.9	1.5
8	我覺得運動減重太累人		2.5	1.4
9	我覺得食物包裝上的營養標示對減重沒有幫助		2.8	2.1

說明：針對體重控制態度的部分，第 1.3.題的平均分數是提高，第 2.4.5.6.7.8.9.題的平均數分是降低，表示經過一連串的营养教育與健康教育，學童對體重控制的態度是增加的。

表 8. 健康體位問卷-體重控制自我效能

【第三部分】體重控制自我效能		平均	3.82	4.39
說明：填寫絕對做得到-5分，可能做得到-4分，普通-3分，可能做不到-2分，絕對做不到-1分。			前測	後測
1	為了控制體重，我會減少吃易增重的食物(油炸食物、含糖飲料、甜點等)		3.6	4.3
2	為了控制體重，即使看到喜歡吃的食物，我也會減少食物量		4	4.5
3	為了控制體重，即使我心情不好，我也會減少食物量		3.9	4.6
4	為了控制體重，即使我看到別人在吃東西也會減少食物量		3.9	4.5
5	為了控制體重，當我從事休閒活動時，我也不吃零食		4.1	4.4
6	為了控制體重，就算運動會讓我汗流浹背不舒服，我也會持續運動		4	4.3
7	為了控制體重，即使沒有人陪伴，我仍會持續運動		3.8	4.5
8	為了控制體重，即使天氣不好，我也會設法運動		3.3	4
9	為了控制體重，即使缺乏設備或場地，我也會設法運動		3.8	4.4

說明：針對體重控制自我效能的部分，每一題的平均分數都是提高，表示經過一系列的體育活動，學童對體重控制自我效能的部分是增加的。

表 9. 健康體位問卷-體重控制行為

【第四部分】體重控制行為		平均	3.34	4.08
說明：填寫每天如此-5分，每星期5-6次-4分，每星期3-4次-3分，每星期1-2次-2分，從未如此-1分。			前測	後測
1	最近一個月內，我有節制飲食來控制我的體重		3	3.6
2	最近一個月內，我有透過運動來控制我的體重		3.5	4.4
3	最近一個月內，我有同時做到節制飲食與運動來控制我的體重		3.3	4
4	最近一個月內，我有採用節制飲食與運動以外的方法來控制我的體重		3	3.8
5	最近一個月內，我有定期量體重，注意自己的體重變化		2.6	3.5
6	最近一個月內，我一天都至少有運動30分鐘		3	4
7	最近一個月內，我一天都至少有睡足8小時		4.1	4.6
8	最近一個月內，我一天吃的蔬菜都有吃到3拳的份量(依自己的拳頭為標準)		3.5	4
9	最近一個月內，我一天至少都有喝水1500cc		4.1	4.8

說明：針對體重控制行為的部分，每一題的平均分數是提高，表示經過一連串的活動提倡，學童對體重控制行為是有增加的。

表 10. 健康體位問卷-口腔衛生

【第五部分】口腔衛生				
說明：是-1分，否-0分。			前測	後測
1	過去一週，你是否每天使用牙線？		0.3	0.4

說明：針對口腔衛生的部分，平均分數是提高的，表示經過一連串的活動宣導，學童對口腔衛生的注意是增加的。

## 八、討論與建議：

### 1. 結論

(1)在營養教學課程介入後，使得學生在健康體位問卷表現上優於前測水準，表示健康促進教學活動在知識與行為方面具良好效果，值得重視。

(2)在為期8周的課程與活動介入後，學生後測成績之BMI趨勢有所改變，過超重學生減少2人、過重學生減少2人、適中學生增加4人。

### 2. 建議

(1)本研究對象為體重超重與體重過重的學生，未來可望逐步擴展至全校為介入對象，惟須結合家庭與教師之力量，才能使健康體位成效達到最大進步空間。

(2)健康體位課程與活動確實提升學生日常健康生活行為之意願及行動，班級導師協助意願為成功之最大因素。

(3)建議後續研究可以加入輔導諮詢日記及不同測驗工具，深入心理層面上探討，讓研究方法更嚴謹、研究結果更全面性。

### 參考資料：

- 1.教育部國民及學前教育署 107 年健康體位輔導與推廣計畫辦理。
- 2.董氏基金會「健康吃快樂動」網站：<https://www.healthkids.com.tw/>
- 3.健康促進學校網站：<http://hps.giee.ntnu.edu.tw/>
- 4.劉影梅教授健康體位網：<http://www.ym.edu.tw/active/>
- 5.健康自主管理網：<http://action.cybers.tw/>
- 6.健康促進學校國際認證網站：<http://www.hps101.idv.tw/news.php>

附件一：

體位控制班學童體重前後測

編號	學生	BMI 前測	體位判讀	BMI 後測	體位判讀	BMI 增減
1	楊○○	19.8	體重過重	19.6	體重過重	-0.2
2	梁○○	31.2	體重超重	31.6	體重超重	-0.4
3	黃○○	17.6	體重過重	16.7	體重適中	-0.9
4	洪○○	20	體重過重	20.1	體重過重	+0.1
5	李○○	23.7	體重超重	23.2	體重超重	-0.5
6	魏○○	22.8	體重超重	23.2	體重超重	-0.4
7	姚○○	25.7	體重超重	25.7	體重超重	0
8	王○○	21.4	體重超重	20.7	體重過重	-0.7
9	廖○○	21.9	體重超重	22	體重超重	+0.1
10	王○○	25.1	體重超重	24.3	體重超重	-0.8
11	呂○○	18.9	體重過重	18.7	體重適中	-0.2
12	陳○○	20.2	體重過重	19.6	體重過重	-0.6
13	鄭○○	22.8	體重超重	23.5	體重超重	+0.7
14	陳○○	28.1	體重超重	27.3	體重超重	-0.8
15	鄭○○	19.9	體重過重	18.9	體重適中	-1.0
16	鄭○均	20.9	體重過重	21.1	體重過重	+0.2
17	施○○	21.7	體重超重	22.2	體重超重	+0.5
18	邱○○	26.7	體重超重	26.4	體重超重	-0.3
19	鄭○○	26.7	體重超重	26.8	體重超重	+0.1
20	楊○○	29	體重超重	29.7	體重超重	+0.7
21	姚○○	21.9	體重過重	21.7	體重過重	-0.2
22	王○○	20.2	體重過重	18	體重適中	-2.2
23	莊○○	22.2	體重超重	21.8	體重過重	-0.4
24	山○○	23.2	體重過重	23.2	體重過重	0
25	賴○○	24.5	體重超重	24.6	體重超重	+0.1
26	侯○○	27.7	體重超重	27.1	體重超重	-0.6
27	胡○○	25.6	體重超重	25.1	體重超重	-0.4
28	董○○	24.8	體重超重	25.1	體重超重	-0.3

附件二：

各項活動照片



我愛運動-開始熱身



我愛運動-動作講解



我愛運動-小跑步加速體溫上升



我愛運動-隨音樂開始起舞



我愛運動-教練講解與示範動作



我愛運動-學童開心運動



我愛運動-利用簡單器材使運動多元化



我愛運動-繩梯也是一種很好的運動器材



健康講座-徐教授講解健康的重要性



健康講座-邀請家長參與學童健康體位控制



健康講座-徐教授分析運動與健康的關係



健康講座-各項運動對健康的影響大不相同



跳繩高手-體控班學童利用下課時間  
跳繩



跳繩高手-加入競賽模式增加趣味性



跳繩高手-跳大繩增加挑戰性



跳繩高手-晨會時讓學童表演跳繩技巧



舞林高手-六年級學生晨會後進行帶  
動跳



舞林高手-大家跳得不亦樂乎



舞林高手-動一動，身體就不怕冷了



舞林高手-三年級學生晨會後進行帶動跳



認識 85210-營養師宣導每日飲食指南



認識 85210-肌肉量不同在體型上造成的差異



認識 85210-青少年理想的 BMI



認識 85210-吃得健康，動得快樂



蔬果 579-宣導每日蔬果 579



蔬果 579-宣導吃蔬果的重要性



蔬果 579-學生踴躍舉手答題



蔬果 579-宣導蔬菜與水果的比例



教師利用周三下午，辦理健康促進-健走活動。



健走-另類兒童節慶祝活動



健走-大家一起齊步走



健走-多走路可增進身體健康



健走-健走還可享受芬多精洗禮

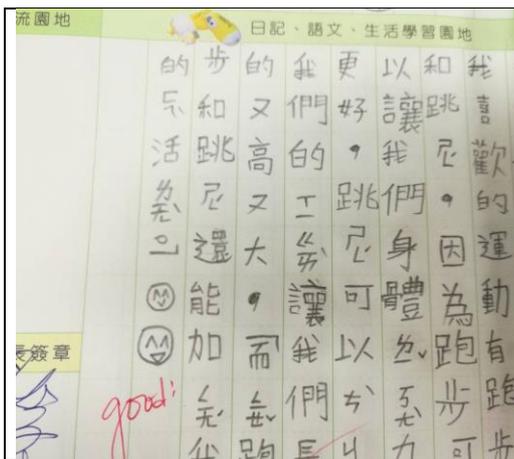


健康促進闖關-六年級當關主

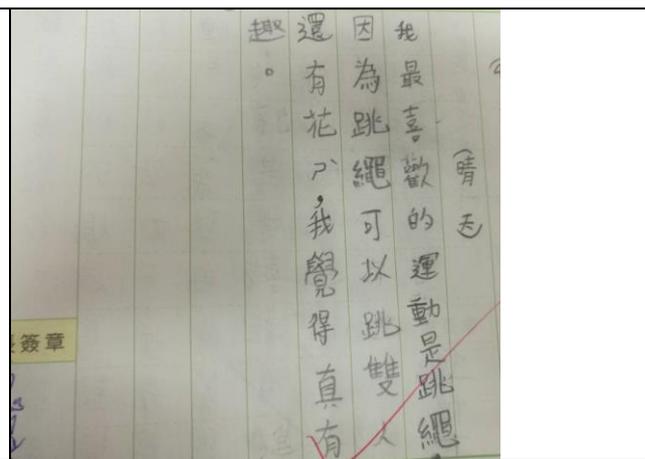


健康促進闖關-先複習闖關題目





學童在日記中寫到跳繩對身體的好處



學童在日記中寫到花式跳繩的樂趣



在文化走廊張貼董氏基金會宣導海報 1



在文化走廊張貼董氏基金會宣導海報 2

附件三：

## 臺南市 107 學年度健康促進學校健康體位議題問卷

### 【基本資料】

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

### 【第一部分】體重控制認知

- |  | 對                        | 不對                       | 不知道                      |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 肥胖是因為我們攝取熱量大於消耗熱量，導致堆積過多脂肪的現象               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 吃等量的花生或核桃比吃蔬菜或水果更容易造成肥胖                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 肥胖只是一種外表徵象，並不會影響身體的健康或疾病                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 如果要控制體重，首先要減少六大類食物的魚、肉、蛋、豆、奶類及水果類等食物，效果會比較顯 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 一個人即使飲食均衡，但如果身體活動量太少，一樣也會造成肥胖。              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 肥胖容易引發糖尿病、心血管疾病及其他慢性病。                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 經常喜歡吃零食與油炸食品的人比較容易有肥胖的問題。                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 長期體重過重會導致膝關節負荷過重，容易造成關節變形、行動不方便。            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 不吃東西是最有效且正確的控制體重的方法。                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 準時定量進食有助於體重控制。                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 【第二部分】體重控制態度

- |                                   | 非常同意                     | 同意                       | 中立意見                     | 不同意                      | 非常不同意                    |
|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我覺得胖的人較不受歡迎                    | <input type="checkbox"/> |
| 2. 管他身材如何，吃得開心最重要                 | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我的體重只要稍微多一點，我就會受不了只要我想減重，一定會成功 | <input type="checkbox"/> |
| 4. 去吃到飽的店，得把食物吃回本才不吃虧             | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我喜歡吃油炸食物                       | <input type="checkbox"/> |
| 6. 吃東西是發洩情緒或紓解壓力的好方法              | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我覺得抽脂是一個快速、輕鬆又有效的減重方法          | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我覺得運動減重太累人                     | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我覺得食物包裝上的營養標示對減重沒有幫助           | <input type="checkbox"/> |

### 【第三部分】體重控制自我效能

	絕對 做得到	可能 做得到	普 通	可能 做不到	絕對 做不到
1. 為了控制體重，我會減少吃易增重的食物(油炸食物、含糖飲料、甜點等).....	<input type="checkbox"/>				
2. 為了控制體重，即使看到喜歡吃的食物，我也會減少食物量.....	<input type="checkbox"/>				
3. 為了控制體重，即使我心情不好，我也會減少食物量.....	<input type="checkbox"/>				
4. 為了控制體重，即使我看到別人在吃東西也會減少食物量.....	<input type="checkbox"/>				
5. 為了控制體重，當我從事休閒活動時，我也不吃零食.....	<input type="checkbox"/>				
6. 為了控制體重，就算運動會讓我汗流浹背不舒服，我也會持續運動.....	<input type="checkbox"/>				
7. 為了控制體重，即使沒有人陪伴，我仍會持續運動.....	<input type="checkbox"/>				
8. 為了控制體重，即使天氣不好，我也會設法運動.....	<input type="checkbox"/>				
9. 為了控制體重，即使缺乏設備或場地，我也會設法運動.....	<input type="checkbox"/>				

### 【第四部分】體重控制行為

	每天 如此	每星期 5-6次	每星期 3-4次	每星期 1-2次	從未 如此
1. 最近一個月內，我有節制飲食來控制我的體重.....	<input type="checkbox"/>				
2. 最近一個月內，我有透過運動來控制我的體重.....	<input type="checkbox"/>				
3. 最近一個月內，我有同時做到節制飲食與運動來控制我的體重.....	<input type="checkbox"/>				
4. 最近一個月內，我有採用節制飲食與運動以外的方法來控制我的體重.....	<input type="checkbox"/>				
5. 最近一個月內，我有定期量體重，注意自己的體重變化.....	<input type="checkbox"/>				
6. 最近一個月內，我一天都至少有運動30分鐘.....	<input type="checkbox"/>				
7. 最近一個月內，我一天都至少有睡足8小時.....	<input type="checkbox"/>				
8. 最近一個月內，我一天吃的蔬菜都有吃到3拳的份量(依自己的拳頭為標準).....	<input type="checkbox"/>				
9. 最近一個月內，我一天至少都有喝水1500cc.....	<input type="checkbox"/>				

### 【第五部分】口腔衛生

1. 過去一週，你是否每天使用牙線？ 是  否

附件四：健康護照內容

**仁和**

**健康體能護照**

Passport of Fitness

85210 全校動起來·健康跟著來

健康體能護照封面

**85210~~健康我最行**

一、「8」睡滿8小時：  
睡眠是學習重要關鍵，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，其中血清素濃度與記憶與平靜有很大關係，而生長激素則會讓小孩子長高，修補細胞損傷，學童睡覺時會分泌生長激素，尤其以晚上11點到半夜3點分泌最多。因此，建議養成規律讀書習慣，並於9點前上床睡覺，睡滿8小時，以養成良好且規律的睡眠習慣。

二、「5」天天5蔬果：  
五蔬果+全穀：每天攝取3份蔬菜(一個拳頭大小)與2份水果，同時適量攝取全穀類(糙米、燕麥、胚芽米...等)。

三、「2」四電少於二  
每天看電視、玩電動、打電腦、用電話的時間少於2小時，下課離開座位，走出教室，改以塗鴉、休息、伸展來減少久坐時間。

四、「1」天天運動30分  
運動會分泌腦內啡，使人心情會變好，運動過程的肌肉拉扯會刺激骨質生長，而中低強度的運動(追趕跑跳碰，尤其是跳繩)會刺激長高，運動同時可以多刺激腦神經的連結，讓腦細胞成熟發展，抑制外來不重要的干擾訊息。

五、「0」喝足白開水  
每天喝足1500cc(6杯馬克杯)的白開水，減少腎臟的負擔。

**結語**  
每天睡足8小時、天天5蔬果、四電(電視、電腦、電腦、手機)每天共使用不超過2小時、1天運動30分鐘、喝足白開水0含糖飲料，將用以改善學童因睡眠不足、缺乏運動、睡不飽造成的過重肥胖、過於瘦小等健康問題。並且，希望同學可以僅記在心，從現在開始落實在你的每一天生活中，養成良好的生活習慣，善待你的身體，愛惜你的身體，天天為你的健康而努力，長大之後有除了有一健康的身體，更有一美好彩色的生活。

健康體能護照-85210 文字內容

**體位控制班家長同意書**

親愛的家長您好：

體重超重或過重對健康而言會有不良影響，例如：容易疲倦、呼吸急促、造成心血管器官負荷、體能較差，進而引起心血管疾病，甚至影響同儕關係。教育部為輔導學生適當實施體重控制，實踐健康生活並早期預防心血管疾病的發生，正推動校園學生體重控制工作。

導致體重過重的原因是多方面的，大部分可藉適當節制飲食與增加運動量等方法，達到減重之效果。在整個過程中，極需貴家長之參與、支持、督促與合作，請隨時注意貴子弟日常飲食內容，避免攝取過多熱量與油脂，儘量少吃零食、甜食與高糖飲料，同時宜多運動，以消耗能量，促進健康。

本學期將利用課間時間推動跳繩運動，指導學生做好體重控制工作，惟該項工作係採自願參加方式。特辦理本項意願調查，倘同意貴子弟參加，請將下表填妥交由貴子弟攜回學校繳交，為了貴子弟之健康，望能共同關心、參與並採取適切行動，謝謝您的合作。

仁和國小教導處 敬上

..... 回..... 條

..... 年..... 班..... 學生姓名:.....

願意參加

參加者請配合：

1. 穿著運動服、運動鞋.....
2. 準備跳繩一條.....
3. 水壺一個.....

不願意參加，因為.....

..... (如有特殊疾病請註明).....

家長簽名:..... 緊急聯絡電話:.....

中華民國.....年.....月.....日

健康體能護照-家長同意書

**健康體位教育之五大核心能力**

1. 睡滿8小時  
2. 喝足白開水  
3. 天天運動30分  
4. 四電少於二  
5. 天天五蔬果

**天天運動30分**  
3. 跳繩跳3分鐘  
6. 跳繩跳3分鐘  
7. 跳繩跳3分鐘

**喝足白開水**  
每天喝白開水1500cc以上(6杯馬克杯)

**睡滿8小時**  
8. 睡滿8小時  
9. 睡滿8小時  
10. 睡滿8小時

**天天5蔬果**  
5. 天天五蔬果  
6. 天天五蔬果  
7. 天天五蔬果

**四電少於二**  
4. 四電少於二  
5. 四電少於二  
6. 四電少於二

健康體能護照-85210 圖片內容

### 每日飲食指南



健康體能護照-每日飲食指南

### 飲料看燈行

健康體能護照-飲料看燈行

### 跳繩五部曲

#### 1. 選擇一條適合的繩子

- 繩子長度應配合個人的高度，長度適中的繩子可以暢順地繞過身體及頭部。



#### 2. 選擇適合的運動鞋

- 為減輕腳部因跳繩時與地面接觸而產生的撞擊力，應選擇有避震或彈性設計的運動鞋較佳。

#### 3. 跳繩前須做熱身運動

- 熱身運動應以伸展動作為基礎，每個動作須保持 8 至 10 秒，以達致肌肉柔和舒緩地伸展，使肌肉能充份地適應進一步的運動量。

#### 4. 跳繩姿勢要正確

- 眼向前望，腰背要伸直。
- 沉肘：手臂與手肘約呈 90 度角為基本。
- 以手腕力量擺繩。
- 跳躍時雙腳併合，腳尖或前腳掌有節奏地踏地跳。
- 著地時膝蓋微曲，以吸收跳躍時的震盪力。
- 踏跳時以腳前掌著地，足踝大部份時間是不著地的。



#### 5. 跳繩後須做舒緩運動

- 將身體盡量放鬆，作深呼吸，可重複先前用繩進行的伸展運動，亦可利用散步方式放鬆身體各部份，直至體溫和呼吸回復正常為止。

健康體能護照-跳繩五部曲

日期	星期	睡滿 8 小時	午餐吃一拳半蔬菜	4 電少於 2 小時	運動 1 小時	沒喝含糖飲料	喝白開水 1500 cc	沒吃油炸食物	沒吃糕餅甜點	每次跳繩 100 下(次數)	老師或家長記錄
13	三										
14	四										
15	五										
16	六										
17	日										
18	一										
19	二										
20	三										
21	四										
22	五										
23	六										
24	日										
25	一										
26	二										
27	三										
28	四										
合計											

註 1：4 電包含電腦、電視、電話(手機)、電動

註 2：跳繩 100 下所消耗的热量約等於跑 1 圈 200m 的操場

健康體能護照-85210 登記表