

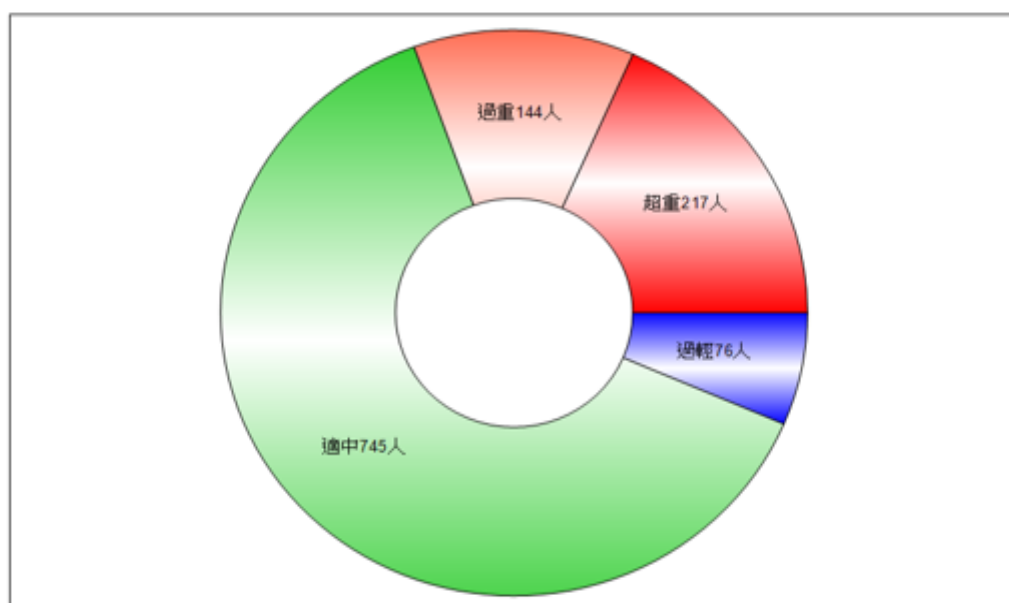
桃園市立大園國中成效指標：健康體位

2-3-1 至 2-3-6 健康體位項目如下

桃園市立大園國民中學111學年第1學期_體位判讀結果統計報表（年級）

年級 / 性別			體位判讀				
			過輕	適中	過重	超重	合計
七	男	人數	15	99	21	44	179
		比率	8.38%	55.31%	11.73%	24.58%	100.00%
	女	人數	8	110	21	25	164
		比率	4.88%	67.07%	12.80%	15.24%	100.00%
	小計	人數	23	209	42	69	343
		比率	6.71%	60.93%	12.24%	20.12%	100.00%
八	男	人數	15	126	26	53	220
		比率	6.82%	57.27%	11.82%	24.09%	100.00%
	女	人數	6	131	24	23	184
		比率	3.26%	71.20%	13.04%	12.50%	100.00%
	小計	人數	21	257	50	76	404
		比率	5.20%	63.61%	12.38%	18.81%	100.00%
九	男	人數	14	135	25	51	225
		比率	6.22%	60.00%	11.11%	22.67%	100.00%
	女	人數	18	144	27	21	210
		比率	8.57%	68.57%	12.86%	10.00%	100.00%
	小計	人數	32	279	52	72	435
		比率	7.36%	64.14%	11.95%	16.55%	100.00%
總計		人數	76	745	144	217	1182
		比率	6.43%	63.03%	12.18%	18.36%	100.00%


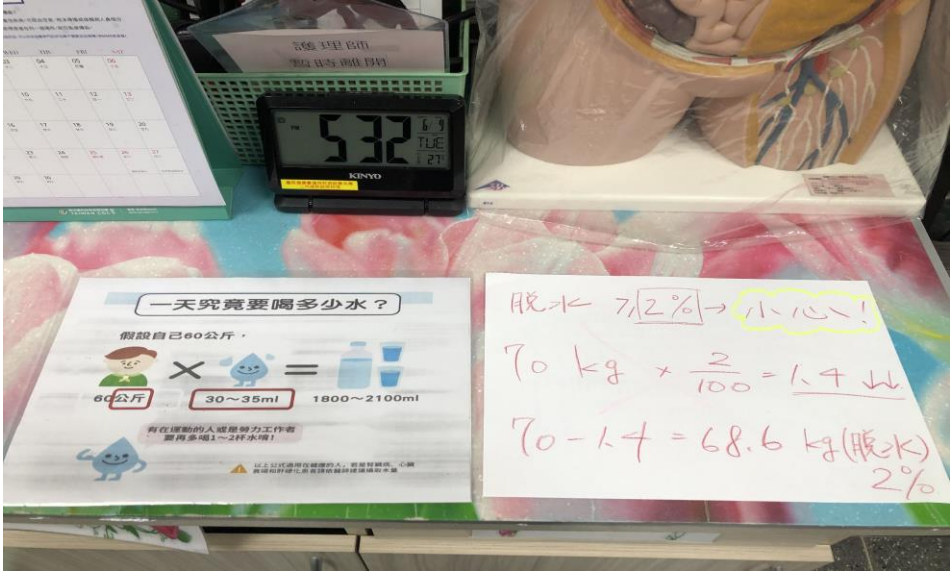
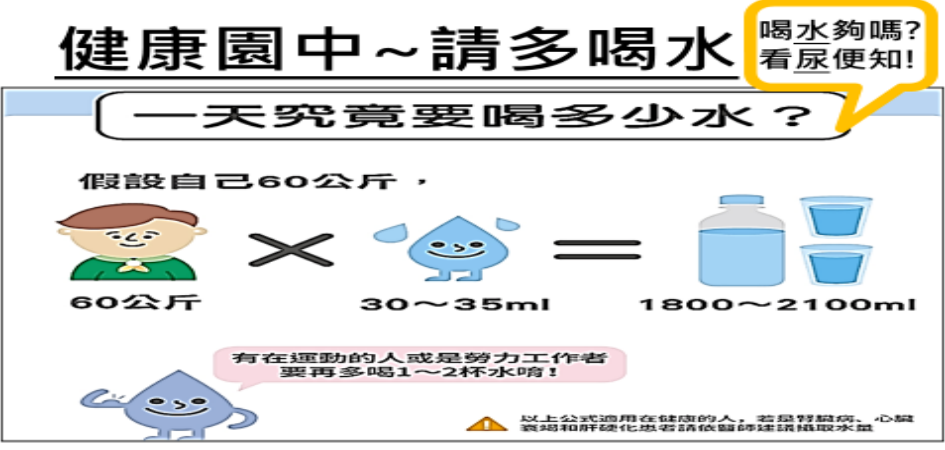
桃園市立大園國民中學111學年第1學期_體位統計圖



班級	調查 人數	2-3-3 學生目標運動 量平均達成率	2-3-4 學生理想蔬果 量平均達成率	2-3-5 學生每天吃早 餐平均達成率	2-3-6 學生多喝水目 標平均達成率
		達到每周累積210分 鐘運動量目標之學 生數	達到每天五蔬果目 標之學生數	達到每天吃早餐目 標之學生數	達到每天多喝水 (1500c.c)目標之學生 數
701	27	20	27	26	20
702	27	20	27	25	21
703	27	21	25	24	25
704	27	22	27	25	23
705	27	20	25	24	24
706	26	20	25	23	23
707	27	27	22	21	22
708	26	22	23	22	23
709	28	25	27	26	20
710	28	20	26	25	21
711	27	22	25	25	25
712	28	23	25	23	20
713	27	27	26	27	19
801	27	20	25	25	20
802	24	20	24	24	23
803	26	20	20	25	20
804	26	20	25	26	21
805	26	23	23	25	23
806	26	22	25	26	20
807	26	21	25	25	19
808	26	21	23	26	20
809	27	19	25	25	20
810	26	21	21	23	21
811	26	20	25	24	23
812	25	19	25	25	20
813	26	21	22	22	22
814	26	22	20	25	21
815	10	5	6	10	6
816	25	25	25	25	25
901	27	20	21	25	21
902	28	20	20	26	20
903	27	21	23	25	21

904	28	19	20	26	19
905	29	20	21	25	21
906	29	21	23	24	20
907	28	21	25	25	23
908	28	21	22	24	22
909	28	22	20	24	20
910	29	20	21	26	21
911	28	20	25	27	21
912	28	20	21	25	21
913	28	21	20	27	20
914	30	20	23	27	23
915	10	5	8	10	8
916	30	30	30	30	30
特教 班	5	5	5	5	5
總計	1190	934	1037	1098	946
		78.5%	87.1%	92.3%	79.5%

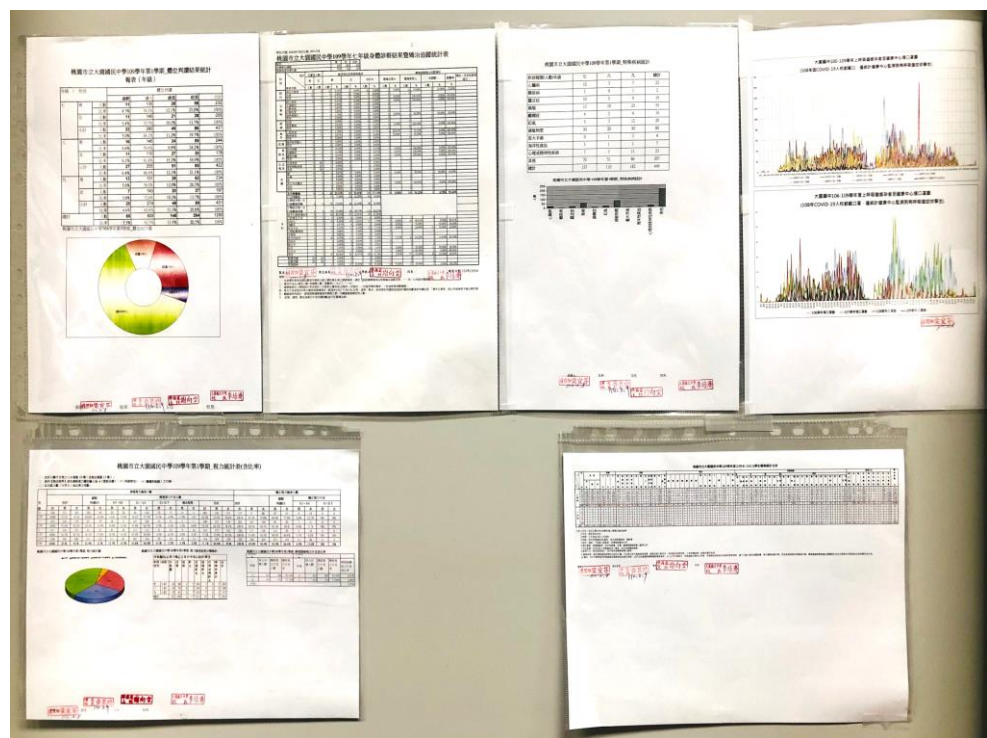
項目	健康體位指導內容	
1	講師：運動營養師	拍照日期：111.3.29
	入班：指導運動前中後水分攝取與營養需求並指導 DIY 三明治	參與：學生共計 80 人
		

2	講師：梁宜芬護理師 健康中心：指導熱急症與多喝水	拍照日期：109.9.2 參與：全校學生
	 	
3.	講師：梁宜芬護理師 線上教學宣導用	拍照日期：110.5.20 參與：學生共計 1297 人
		

4.	講師：梁宜芬護理師	拍照日期：112.3.3
	健康中心：測量身高體重時檢視 BMI	參與：學生共計 1182 人
		
5.	講師：梁宜芬護理師	拍照日期：112.2.16
	新生訓練與聯絡簿：提供簡單宣導	參與：學生共計 1182 人
		
		

6.

健康體位表單、呈核、公告



7.

學生全體用營養午餐、多喝水(本校無販賣機與福利社)、戶外運動





8

健康教育課本內容~健康體位(摘自康軒版教師備課手冊)

目次		國中健康與體育 3上
		健康教師手冊 備課篇
使用說明	2	
多元評量原則	5	
一~三年級課程架構	6	
第一單元 邁向健康體位的人生		
第 1 章 體型面面觀	9	
第 2 章 體位觀測站	19	
第 3 章 健康體位管理	39	
第二單元 人際關係新視界		
第 1 章 在人際關係中成長	55	
第 2 章 經營我的家庭關係	71	
第 3 章 網路交友停看聽	91	
第三單元 飲食消費新趨勢		
第 1 章 現代飲食趨勢	107	
第 2 章 安全衛生的飲食	127	
健康學習活動單	148	

第 1 章 體型面面觀		2 節
學習目標		
一、建立對身體自我悅納的態度及想法。		
二、了解現代社會對於各種體型的價值觀，並反省自己對體型的期待情形。		
三、澄清體型價值觀的迷思。		
能力指標		
2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。		
6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。		
6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。		
教學準備		
教師：準備「體型變變變」活動示例。教學前充分與學生討論體型價值觀，以免因想法差異而造成學生接受度降低。準備常見的新聞、廣告、戲劇畫面。準備批判性思考的演練示例。		
學生：請學生準備國小低年級、國小中年級、國小高年級、剛進國中與目前的照片，以及家人的照片。思考平時如何看待自己的身體，這些想法來自於何處？準備自己喜歡的動漫、偶像、廣告畫面。		
進度建議		
第一節：體型變變變——引導學生思考和分析從小到大的體型變化、家人的體型，以及對於體型的感受。我的體型價值觀——思考自己理想體型與現實體型的差異及其原因，並帶領學生了解哪些因素會影響自己對體型的期待。		
第二節：建立健康的體型價值觀——帶領學生思考哪些因素影響自己對體型期待的因		
素，利用批判性思考的方式，對於影響體型價值觀因素的思考與了解。透過建立健康體型價值觀的模特兒的例子，引導學生以健康角度看待體型，培養健康生活為目標。		

第 2 章 體位觀測站		3 節
學習目標		
一、了解體重代表的意義及對健康的重要。		
二、建立對於體重的正確概念。		
三、學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。		
四、認識厭食症及暴食症。		
五、了解過胖或過瘦對身體的影響。		
六、透過自我悅納建立健全的健康心態。		
能力指標		
1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。		
2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。		
2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。		
教學準備		
教師：準備計算機、體脂計、皮尺。蒐集關於體重、身體質量指數(BMI)、體脂肪與理想體重的相關資料，製成海報、簡報或投影片等教具。了解身體組成物質及其分布情形。準備厭食症或暴食症新聞。準備第三節上課使用的可黏式便條紙。		
學生：從健康檢查卡中記錄自己的身高、體重資料。複習一年級上學期學的身體質量指數(BMI)的計算方式及意義。課前可以先閱讀厭食症或暴食症相關新聞。		
進度建議		
第一節：體位這隨着——說明體重在生理變化代表的意義。身體質量指數(BMI)的測量、體脂肪形成原因、體脂肪的測量方式。因為體脂肪的堆疊位置不同，對健康造成的威脅不同，以及腰臀比對於體型的意義。		
第二節：失控的體位追求——認識厭食症及暴食症。		
第三節：肥胖與過輕對身體的影響——了解過重或過輕對健康造成的危害。		

學習目標

- 一、分辨廣告對於促進健康的迷思。
- 二、澄清各種不健康的減重方法。
- 三、分析自己的健康數據和生活型態。
- 四、選擇正確的健康體位自主管理策略。

能力指標

- 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。
- 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。
- 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。
- 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。
- 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。

教學準備

教師：準備市面上的減重廣告。準備達到健康自主管理的明星實例，如賈永婕等。

學生：蒐集相關的減重廣告。瀏覽體重控制方法的資料。記錄自己的身體質量指數、體脂肪率、腰圍等健康數據。

達成學習

- 第一節：減重的迷思——透過討論和分析廣告的手法，辨識不正確的減重方式，以及討論常見各種減重方式，可能對於身體健康的影響。
- 第二節：健康體位自主管理——了解健康體位自主管理的步驟，分析自己的健康診斷，建立健康生活型態。打造健康體位的人生——學習接納自己身體樣貌，了解健康體位應透過健康的生活型態而建立。