

110-1學年健康小天使培訓

1101203第十四週

護理師 羅靜容

第十四週交回單張：

1. 第十四週傳染病週報
2. 十一月潔牙單
3. 補交單張

110學年健康促進-健康體位

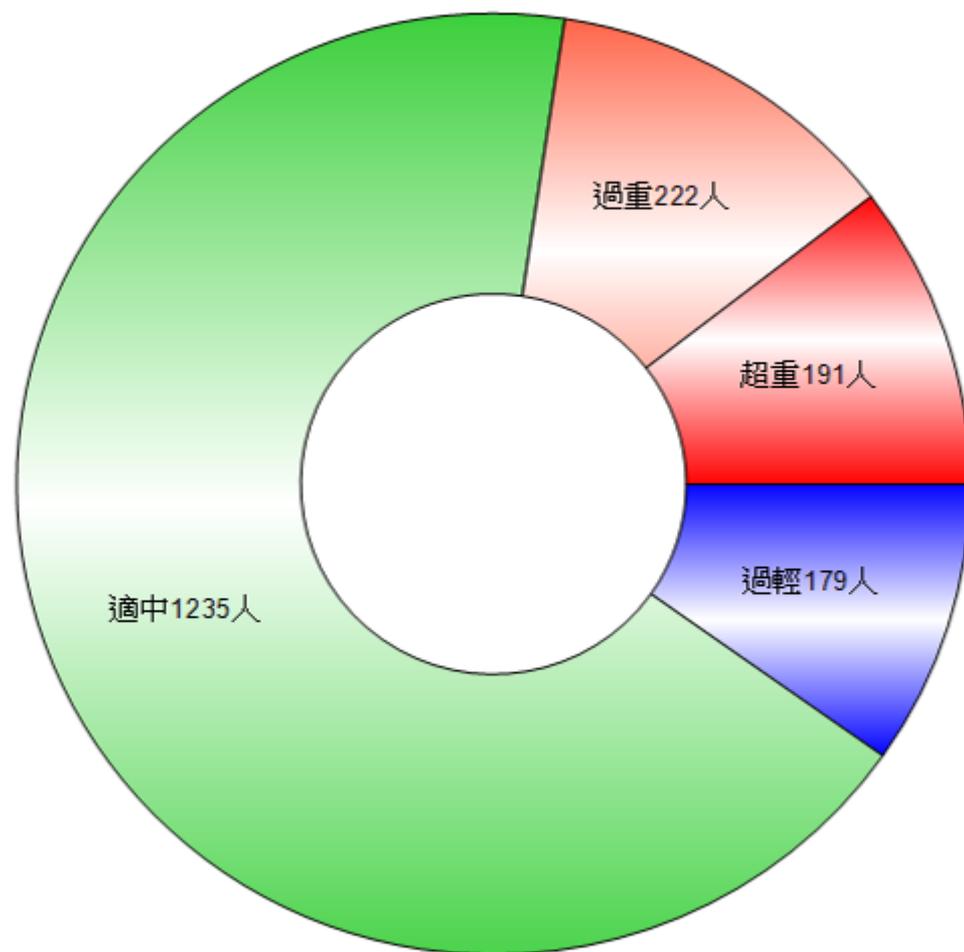
健康體位

1. 全市學生BMI適中值：
國小68%以上。
2. 全市學生BMI過輕值：
國小10.39%以下。
3. 過重及超重比率。
國小20%以下。
4. 學生每週累積運動量210後測比率增加。
戶外活動可增進心理健康
國小5%以上。
5. 每日睡足8小時學生後測比率增加。
戶外活動可增進心理健康
國小1%以上。
6. 在校吃完午餐蔬果學生後測比率增加。
健康飲食有益心理健康
國小1%以上。
7. 每日飲水量後測比率增加：
健康飲食有益心理健康
國小1%以上。

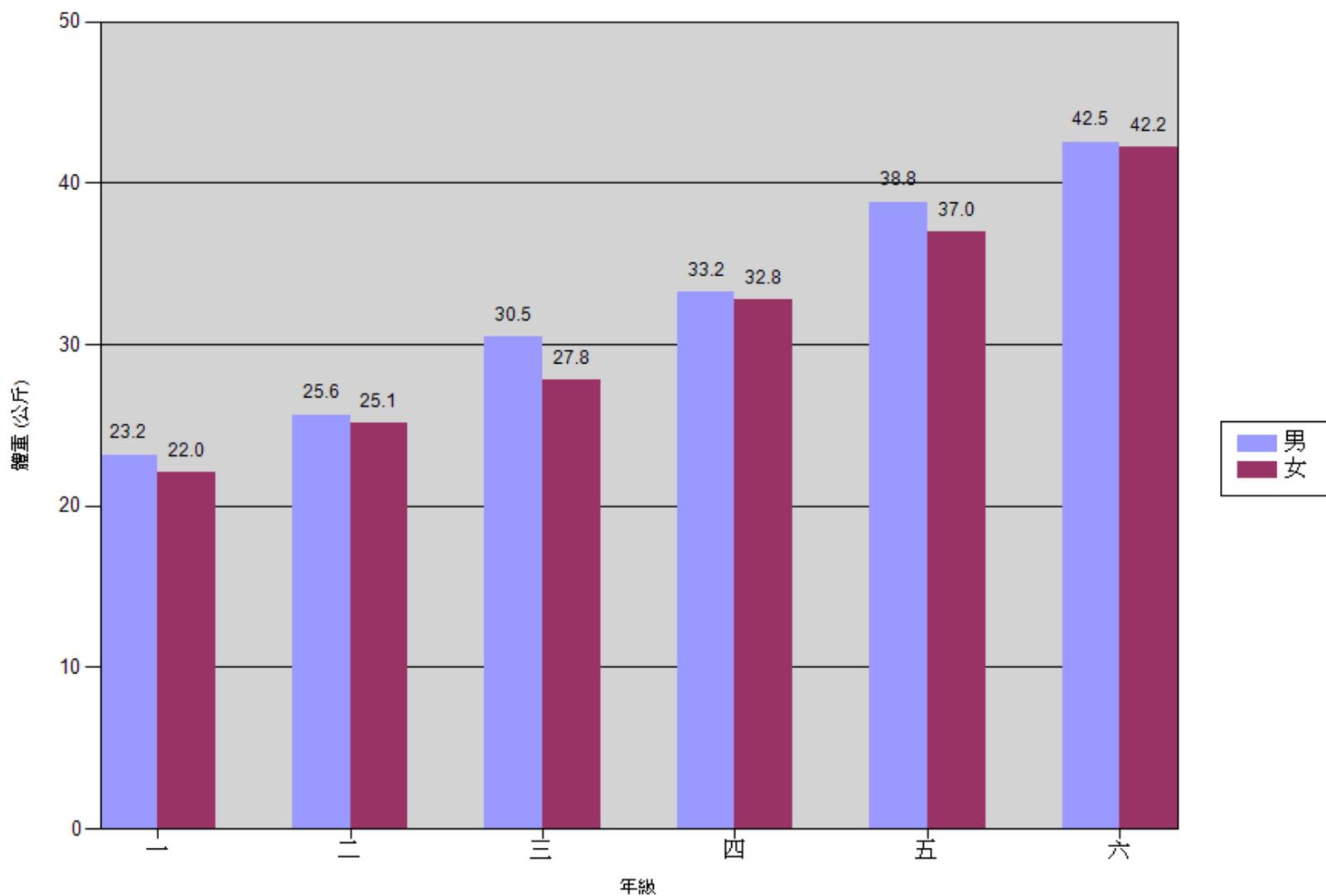
市立東門國小 110 學年第 1 學期 體位判讀結果統計報表 (年級)。

年級 / 性別			體位判讀				
			過輕	適中	過重	超重	合計
一	男	人數	5	110	15	15	145
		比率	3.45%	75.86%	10.34%	10.34%	100.00%
	女	人數	5	102	13	9	129
		比率	3.88%	79.07%	10.08%	6.98%	100.00%
小計	人數	10	212	28	24	274	
	比率	3.65%	77.37%	10.22%	8.76%	100.00%	
二	男	人數	22	110	15	15	162
		比率	13.58%	67.90%	9.26%	9.26%	100.00%
	女	人數	12	96	8	8	124
		比率	9.68%	77.42%	6.45%	6.45%	100.00%
小計	人數	34	206	23	23	286	
	比率	11.89%	72.03%	8.04%	8.04%	100.00%	
三	男	人數	17	104	20	23	164
		比率	10.37%	63.41%	12.20%	14.02%	100.00%
	女	人數	21	149	17	8	195
		比率	10.77%	76.41%	8.72%	4.10%	100.00%
小計	人數	38	253	37	31	359	
	比率	10.58%	70.47%	10.31%	8.64%	100.00%	
四	男	人數	20	104	29	16	169
		比率	11.83%	61.54%	17.16%	9.47%	100.00%
	女	人數	23	125	25	23	196
		比率	11.73%	63.78%	12.76%	11.73%	100.00%
小計	人數	43	229	54	39	365	
	比率	11.78%	62.74%	14.79%	10.68%	100.00%	
五	男	人數	18	81	31	23	153
		比率	11.76%	52.94%	20.26%	15.03%	100.00%
	女	人數	12	75	14	12	113
		比率	10.62%	66.37%	12.39%	10.62%	100.00%
小計	人數	30	156	45	35	266	
	比率	11.28%	58.65%	16.92%	13.16%	100.00%	
六	男	人數	12	86	19	23	140
		比率	8.57%	61.43%	13.57%	16.43%	100.00%
	女	人數	12	93	16	16	137
		比率	8.76%	67.88%	11.68%	11.68%	100.00%
小計	人數	24	179	35	39	277	
	比率	8.66%	64.62%	12.64%	14.08%	100.00%	
總計	人數	179	1235	222	191	1827	
	比率	9.80%	67.60%	12.15%	10.45%	100.00%	

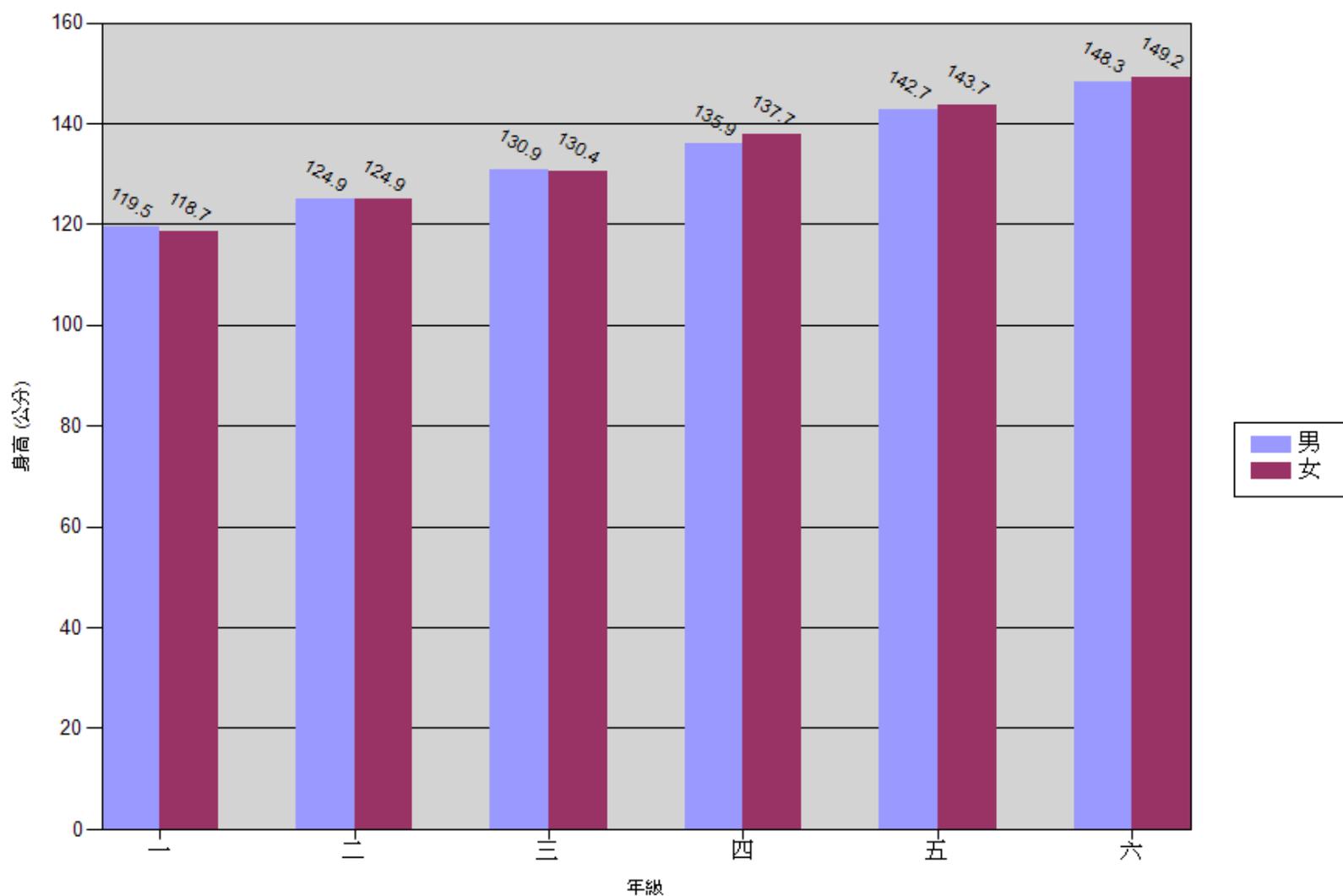
市立東門國小 110 學年第 1 學期_體位統計圖。



市立東門國小 110 學年第 1 學期_平均體重統計圖



市立東門國小 110 學年第 1 學期_平均身高統計圖。



健康體位宣導：85110

每天睡足8小時

天天5蔬果

螢幕注視少於1

天天運動1小時

喝足白開水0含糖飲料

「我的餐盤」均衡飲食_兒童篇

<https://www.youtube.com/watch?v=iTvuMXWPpzs>

「我的餐盤」均衡飲食_青少年篇

<https://www.youtube.com/watch?v=jZLEeXsPreg>

第十四週健康小天使培訓照片-1



第十四週健康小天使培訓照片-2

