

100 學年健康體位管理成果

活動名稱	健康體位管理成果(自主管理及管理成果篇)
活動時間	100 學年【100.08~101.06】
活動內容	<p>◎專案管理~針對體位過輕或過重的學童每週測量體重並記錄【維持 6 個月】，每人有一份自主管理卡，體重過輕者著重在均衡飲食的紀錄，體位過重者著重運動量的增加及飲食的控管。</p> <p>◎諮詢輔導及教育~讓每位接受管理學生能了解正常及均衡飲食的重要並隨時指導飲食選擇和適當的運動。</p>

100學年【健康吃·快樂動】自主管理健康體位卡
 班級：五乙 座號：19號
 姓名：楊玉婷 前測身高：146.5 體重：54 BMI：22
 後測身高：159.9 體重：63.7 BMI：21.5

日期	體重/公斤	運動頻率	姓名
5/8	54	<input checked="" type="checkbox"/> 有運動, 140分鐘	楊玉婷
5/15	53.3	<input checked="" type="checkbox"/> 有運動, 145分鐘	楊玉婷
5/22	53.6	<input checked="" type="checkbox"/> 有運動, 145分鐘	楊玉婷
5/29	54	<input checked="" type="checkbox"/> 有運動, 145分鐘	楊玉婷
6/5	54.5	<input checked="" type="checkbox"/> 有運動, 145分鐘	楊玉婷
6/12	54.9	<input checked="" type="checkbox"/> 有運動, 145分鐘	楊玉婷
6/19	55.2	<input checked="" type="checkbox"/> 有運動, 145分鐘	楊玉婷
6/26	55.2	<input checked="" type="checkbox"/> 有運動, 145分鐘	楊玉婷
7/3	55.8	<input checked="" type="checkbox"/> 有運動, 145分鐘	楊玉婷
7/10	56.2	<input checked="" type="checkbox"/> 有運動, 145分鐘	楊玉婷
7/17	56.9	<input checked="" type="checkbox"/> 有運動, 145分鐘	楊玉婷
7/24	57.9	<input checked="" type="checkbox"/> 有運動, 145分鐘	楊玉婷
7/31	58.5	<input checked="" type="checkbox"/> 有運動, 145分鐘	楊玉婷

四年丙班健康體位異常 成果表

序號	姓名	前測			後測			體重/BMI	備註
		身高	體重	BMI	身高	體重	BMI		
1	李育誠	132.5	24.8	14.1	134	27.9	15.5	↑3.1公斤/1.4	3
2	吳克謙	132.4	23.3	13.2	135	25.5	13.9	2.2公斤/0.7	
3	謝任翔	129.4	24.7	14.7	131	27.2	15.7	2.5公斤/1	
4	陳英均	128	22.2	13.5	130	26.3	15.6	↑4.1公斤/2.06	2
5	劉舒韓	134.4	26.4	14.6	136	28.7	15.4	2.3公斤/0.8	
6	曾潔心	143.5	27.7	13.4	146	29.2	13.8	1.5公斤/0.39	
7	黃佩璇	135.1	26	14.2	136	28.3	15.2	2.3公斤/1.03	
8	徐藝庭	135.9	27.5	14.8	139	30.1	15.6	2.6公斤/0.77	
9	楊孟翰	133.9	27.1	15.1	136	32.4	17.5	↑5.3公斤/2.4	1

說明：自主管理卡~記錄每周運動情形

說明：體重過輕~經過 6 個月的管理成果出爐



說明：體重過輕~經過 6 個月的管理成果出爐

說明：護理師給予相關資料做為參考喔



說明：量體重囉~斤斤計較喔



說明：成果出爐~體重管理佳的前3名並
頒發獎勵品