健康體位議題推動

國立臺北教育大學 徐彩莉 營養師

大綱 CONTENT

01 環境建置

02 健康飲食

03 減脂瘦身

04 多喝白開水

05 多運動

Part 1

環境建置

校園-飲料販賣機

- 合約納入健康規範
- 設定礦泉水&無糖飲的數量
- 瓶罐上標示「總熱量」
- 字體大小、位置

校園-健走路線

健走方式	行走速度	一圈所需時間(分)	一圈消耗熱量(大卡)	消耗食物熱量所需行走距離(圈)	
				汽水(600ml)	洋芋片(64g)
自然走	4 公里/小時	12	42	6	8.7
快　走	6 公里/小時	8	44	5.7	8.3
慢　跑	8 公里/小時	6	49	5.1	7.5

- 小而美：800公尺
- 時速、熱量消耗
- 實體告示立牌
- 活動：運動會

健走集點站

餐廳-美食街多元健康餐食

1
- 合約綁定販售健康餐

2
- 進駐後開始輔導

3
- 以現有菜單調整

4
- 餐食宣傳海報

衛保組-體組成分析儀

開放全日自行操作使用

每月約400人次以上

數據分析解說海報

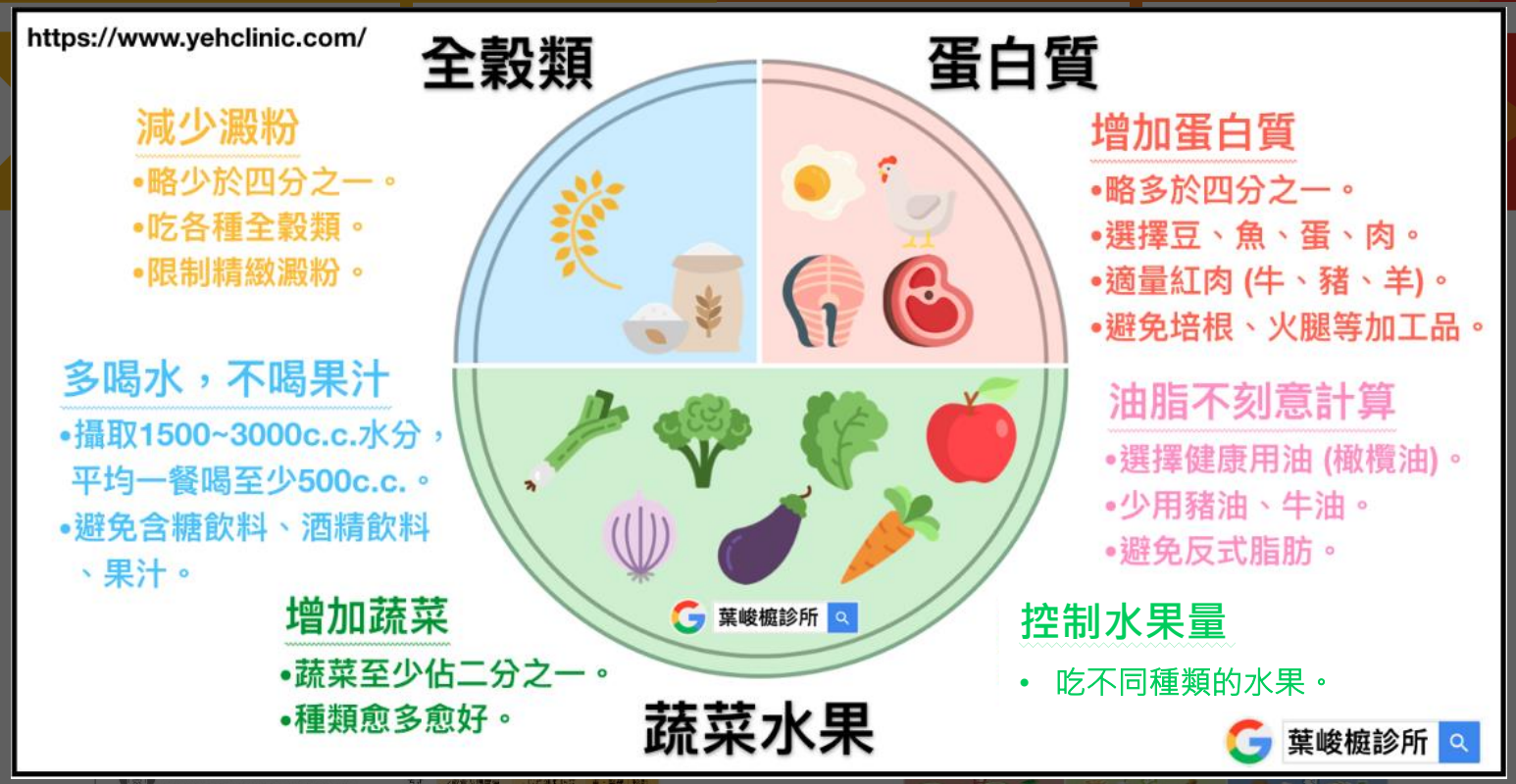
九宮格飲食建議

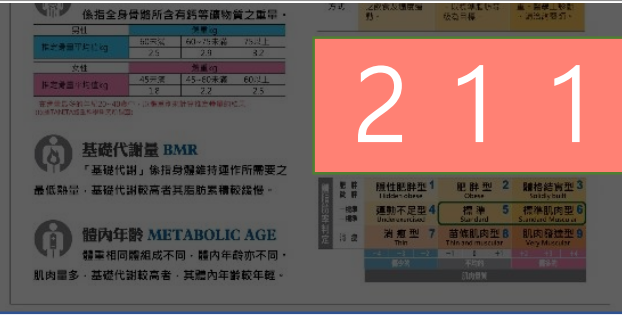
健康餐食彙整海報

衛保組-體組成分析儀

開 作使用
每 以上

整海報





２１１飲食原則

Part 2

健康餐活動

健康餐集點活動

準備

指定餐食
集點卡
代號印章

回饋

鼓勵 vs 改進

健康餐集點 送50元商品卡

~~集點餐食~~

健康餐食集點卡：學生餐廳各商家或衛生保健組領取

集點卡集滿6點，可兌換【便利商店50元商品卡】，限量150份

味豐自助餐	健康糙米飯 黑胡椒雞肉飯 滷雞腿飯	
麒躍坊	油雞蒼飯/麵 鮮菇蒼飯/麵 滷雞腿飯/麵	滷排骨套餐/麵 雞絲飯套餐/麵 水餃+燙青菜
品客	滷脆排飯 滷棒腿飯 紐澳良烤雞飯	鹽水雞肉飯 海南雞腿飯
呆熊	無糖綠茶 無糖豆漿 A餐：鮮蔬起司蛋三明治+烤地瓜+香蕉 B餐：鮮蔬起司蛋餅+烤地瓜+無糖豆漿 C餐：蘋果葡萄乾吐司+水煮蛋+無糖豆漿 D餐：水煮蛋+無糖豆漿+烤地瓜 雞力雞吐司+烤地瓜+無糖豆漿 鮪魚起司吐司+烤地瓜+無糖豆漿	
雲南小廚	香辣白肉飯 紹興豬肉飯 口水雞腿套餐 過橋米線/河粉/冬粉/飯 蕃茄蔬菜米線/河粉/冬粉/飯	
蘋果小屋	無加糖果汁 無糖無奶精茶飲	
毓建早午餐	無糖綠茶 生肌雞排吐司/漢堡/麥香蛋餅 玉米蛋吐司/漢堡/麥香蛋餅 鮪魚蛋吐司/漢堡/麥香蛋餅	

活動詳情

學生事務處 衛生保健組

健康餐食集點卡

健康餐食特色

強調「高纖、低油、低鹽、低糖」，選用天然新鮮食材，搭配多樣化蔬菜和適量的蛋白質食物、無油炸食物、無加工品，並減少油品與調味料的使用。

持卡人 _____ 班級/單位 _____

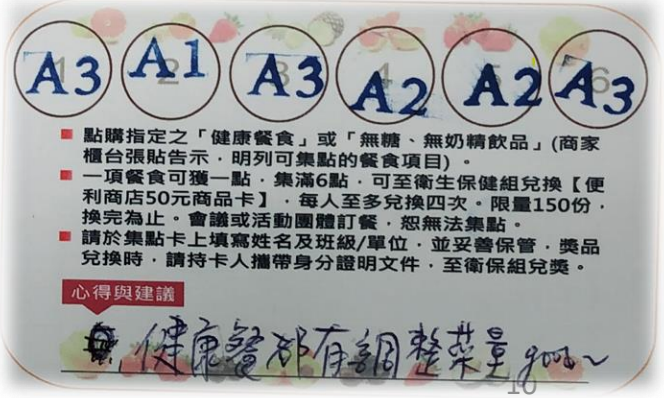
學生事務處 衛生保健組 關心您

A5 A5 A5 A5

- 點購指定之「健康餐食」或「[illegible]、無奶精飲品」(商家櫃台張貼告示，明列可集點的餐食項目)。
- 一項餐食可獲一點，集滿6點，可至衛生保健組兌換【便利商店50元商品卡】，每人至多兌換四張。限量150份，換完為止。會議或活動團體訂餐，恕無法集點。
- 請於集點卡上填寫姓名及班級/單位，並妥善保管，獎品兌換時，請持卡人攜帶身分證明文件，至衛保組兌獎。

心得與建議

透過這個活動可以習慣吃得更健康



A3 A1 A3 A2 A2 A3

- 點購指定之「健康餐食」或「無糖、無奶精飲品」(商家櫃台張貼告示，明列可集點的餐食項目)。
- 一項餐食可獲一點，集滿6點，可至衛生保健組兌換【便利商店50元商品卡】，每人至多兌換四次。限量150份，換完為止。會議或活動團體訂餐，恕無法集點。
- 請於集點卡上填寫姓名及班級/單位，並妥善保管，獎品兌換時，請持卡人攜帶身分證明文件，至衛保組兌獎。

心得與建議

健康餐部有調整菜量的~

防疫期推廣健康餐

提升免疫力

- 健康飲食
- 適量運動
- 規律作息

鼓勵在校園內購餐

- 防疫措施
- 減少社區感染

支持餐廳穩定營業

- 客源驟減
- 維持衛生品質

疏解學校餐廳人潮

- 門口設外帶區
- 團購

團購健康餐

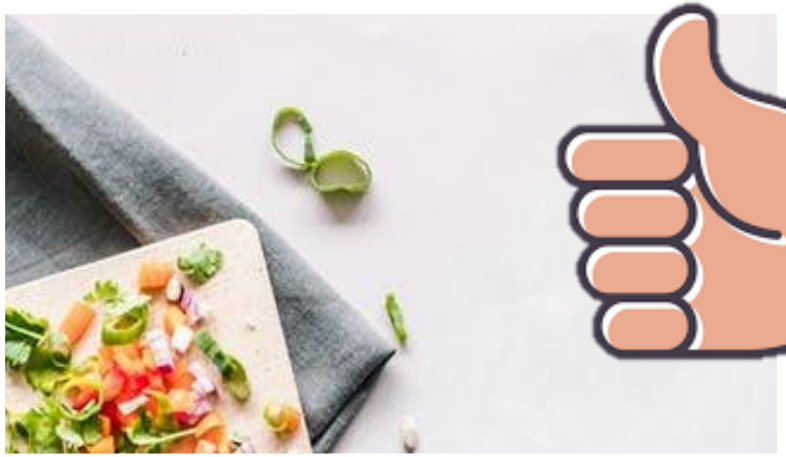
- 期間：109年3月~6月
- 任選同一店家3個指定之「健康餐食」，每份餐食優惠10元
- 共計667份健康餐
- 檢討：指定餐食種類增加

Part 3

減脂瘦身

健康知識

健康行為



自主健康管理

執行健康任務>上課

測量體組成、飲食、運動、喝白開水

以積分強化執行動機

健康行為

(過程面)

體位變化

(結果面)

網頁平台-e化

類別	項目	內容	積分	次數	滿分
網頁平臺登錄 自主健康管理	體位數據紀錄	體重、體脂率、脂肪量、肌肉量、體水量	1/週	8	8
	喝白開水紀錄	一週中有4天喝足夠的白開水	1/週		8
	運動紀錄	每週達150分鐘	1/週		8
健康餐照片	上傳餐食照片	早、午、晚任一餐照片，經營養師線上審核，符合健康減重餐原則可得分	2/張	10	20
飲食教學	專題講座	共計2場次	3/次	2	6
運動	A有氧舞蹈 B肌力有氧 C跑走	A週三、週四中午(1小時) B週一傍晚(30分鐘) C自行安排時段(30分鐘)	3/次	12	36

- 線上積分
- 過程面>結果面
- 比賽成績比例分配

任務積分 > 體位變化
(體重&體脂率)

改變生活習慣才是重點，
非只關注體重變化

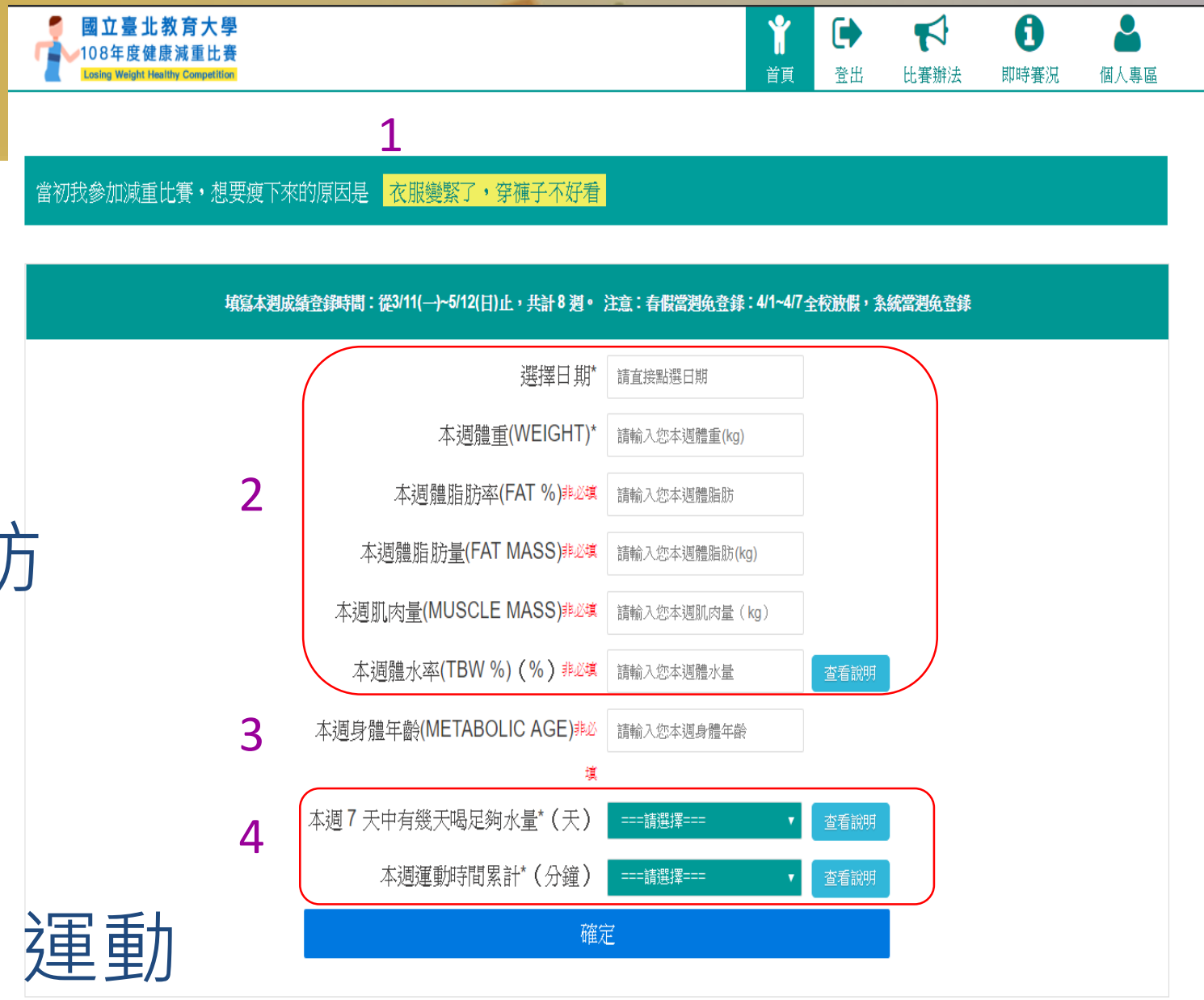
網頁平臺登錄

01 延續減重動機

02 ↓肌肉or脂肪

03 成就感

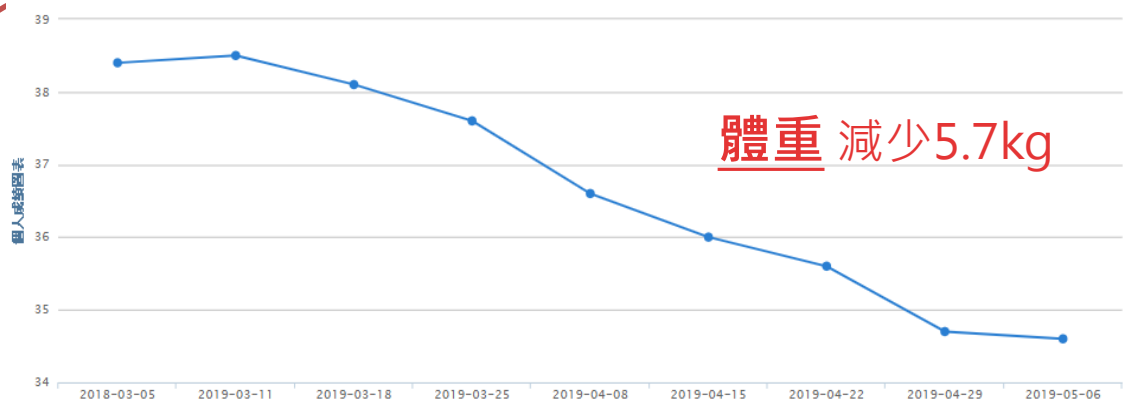
04 回顧喝水、運動

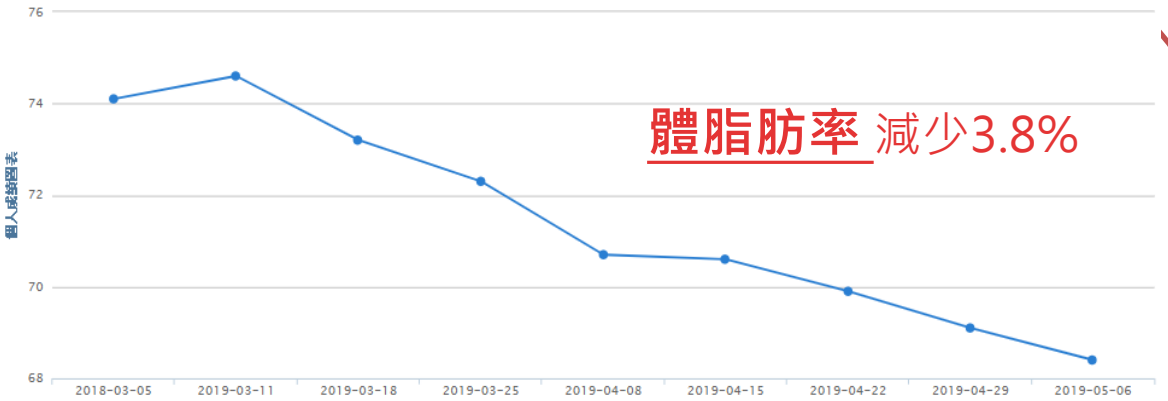


完美減重曲線圖

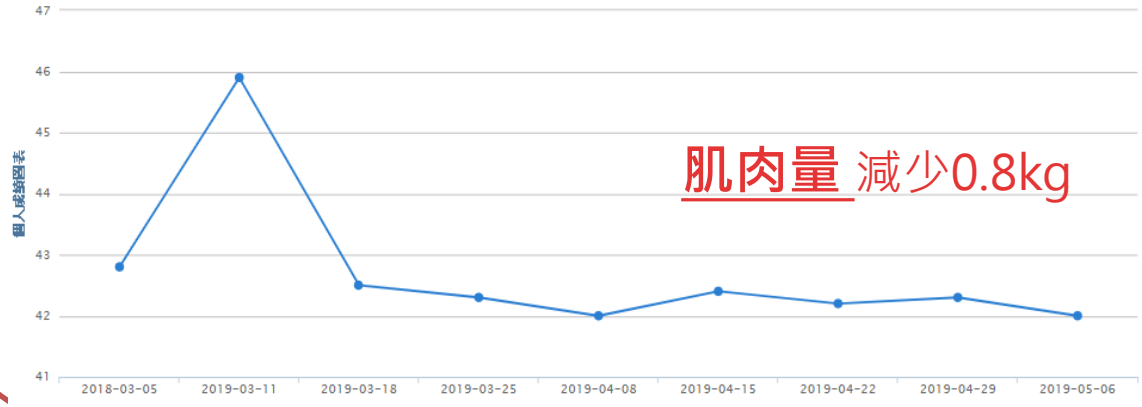
實際案例

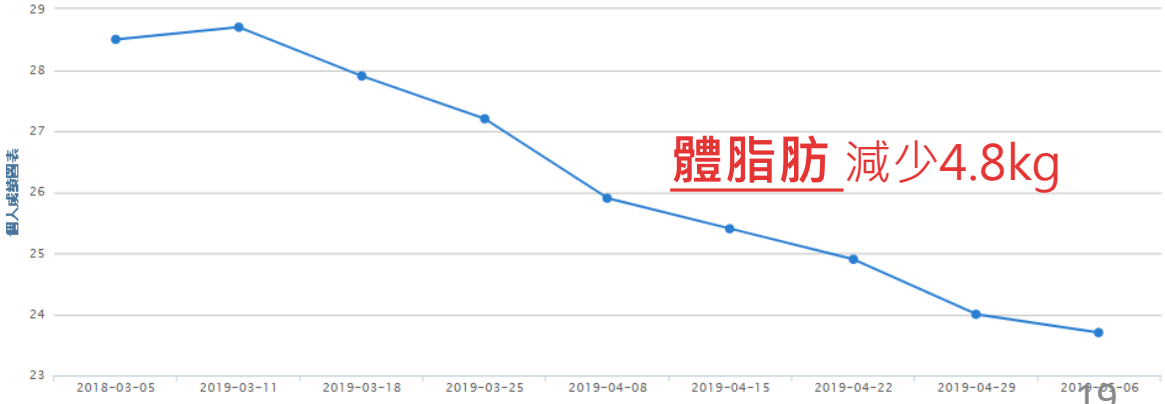
成功的減重：肌肉量約占2成、脂肪量約佔8成



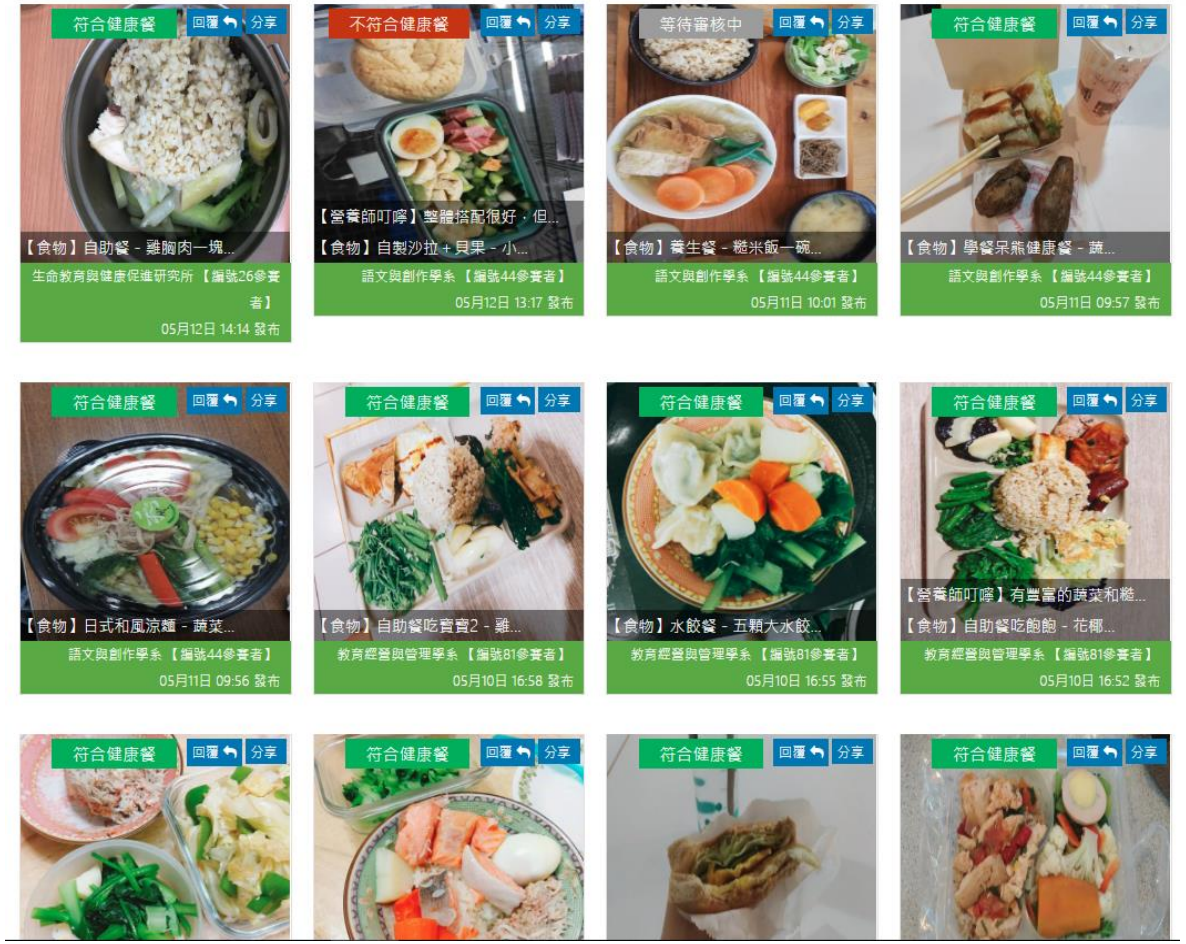


肌肉量：脂肪量 = 1.5：8.5





健康餐照片上傳



【參賽者編號】8
【食物名稱】沙拉
【餐別】 晚餐
【食物內容】酪梨雞肉沙拉+防彈咖啡，沙拉分量很足夠，裡面有酪梨、雞肉、水煮蛋、彩椒、番茄跟生菜，很好吃，再搭一杯防彈奶茶(無糖)嘗鮮，還不錯喝。
【營養師評定】 不符合健康餐
【營養師叮嚀】整份餐點看起來很豐盛有美味，唯一就是缺少一點澱粉食物。可能這套餐就是刻意不要有任何澱粉(生酮飲食的概念)，但是就營養師立場比較不建議用生酮飲食來減重。 這個餐點若能加片吐司或是地瓜、薯泥之類的，就可以符合健康餐了。
【參賽者單位】研究發展處
【發布時間】03 月 13 日 11:57

審查結果：同時發送網頁前台、個人信箱

1.健康餐旺季
2.檢視店家健康餐製作

個人成績表現

登錄時間	體重 (WEIGHT) Kg	體脂肪率 (FAT %) %	脂肪量 (FAT MASS) Kg	肌肉量 (MUSCLE MASS) Kg	體水率 (TBW) %	運動時間 (分鐘)	每週喝水 (次)	本週身體年齡 (METABOLIC AGE)	累計積分
2019-03-13 00:00:00	75.6kg	35.5%	26.8kg	45.7kg	45.5%	180分鐘	5次	38	3分
2019-03-20 00:00:00	73.8kg	34.9%	25.8kg	45kg	45.4%	201分鐘	5次	36	3分
2019-03-27 00:00:00	73kg	34.6%	25.3kg	44.7kg	45.3%	201分鐘	5次	36	3分
2019-04-10 00:00:00	73.8kg	34.6%	25.5kg	45.2kg	45.8%	201分鐘	5次	36	3分
2019-04-17 00:00:00	73.7kg	34.6%	25.5kg	45.2kg	45.9%	201分鐘	5次	36	3分
2019-04-24 00:00:00	72kg	34.1%	24.6kg	44.4kg	32.9%	200分鐘	5次	35	3分
2019-05-03 00:00:00	73.1kg	33.7%	24.6kg	45.4kg	46.9%	180分鐘	5次	34	3分
2019-05-10 00:00:00	72kg	33.4%	24kg	45kg	46.7%	180分鐘	5次	33	3分
目前累計總積分: 83分 (平台登錄24分+健康餐照片20分+飲食課程6分+運動33分)									

即時賽況

1

個人積分排行榜 TOP 10(滿分86)

【1】研究發展處 吳[redacted]如 累計：86分
108% 減重達成率

【2】教育傳播與科技研究所 趙[redacted]怡 累計：86分
108% 減重達成率

【3】文化創意產業經營學系 吳[redacted]馨 累計：86分
108% 減重達成率

【4】數位學系暨玩遊所 郭[redacted]甄 累計：86分
108% 減重達成率

【5】自然科學教育學系 李[redacted]如 累計：84分
105% 減重達成率

【6】研究發展處 陳[redacted]湞 累計：83分
104% 減重達成率

【7】研究發展處 黃[redacted]絹 累計：83分
104% 減重達成率

2

小組積分排行榜(組員平均) TOP 10

【1】燃燒吧脂肪 累計：85分
85% 減重達成率

【2】奮奮步平 累計：79.8分
79.8% 減重達成率

【3】倆好隊 累計：78.5分
78.5% 減重達成率

【4】活力一百 累計：75分
75% 減重達成率

【5】還願 累計：75分
75% 減重達成率

【6】金涮涮 累計：68分
68% 減重達成率

【7】永淇胖嘟嘟 累計：65.5分
65.5% 減重達成率

1.營造氛圍

2.團隊競賽

- ✓ 健康任務完成效率高
- ✓ 降低中途放棄的比率

	原做法	後防疫時期
舉辦時間/人數	學期間/70 人	暑假期間/25 人
平台	專屬網頁	Google 表單、Line Google classroom
教學	實體課程	線上課程
體位監控	➢網頁登錄 ➢曲線圖	➢Google 表單 ➢須自行紀錄
健康餐照片	➢上傳網頁 ➢相互學習效果	➢上傳 Google classroom ➢無
運動	➢實體課程 ➢APP 紀錄	➢健身設備紀錄 ➢APP 紀錄
成績計算	團體計分	個人計分
獎勵方式	➢積分制 ➢活動過程中就會看到積分 ➢排行榜	➢齊頭制 ➢完成所有健康任務，再依減脂量發予獎勵 ➢無
健康任務	積極完成快	需要多次提醒

網頁平台+積分制+團體計分

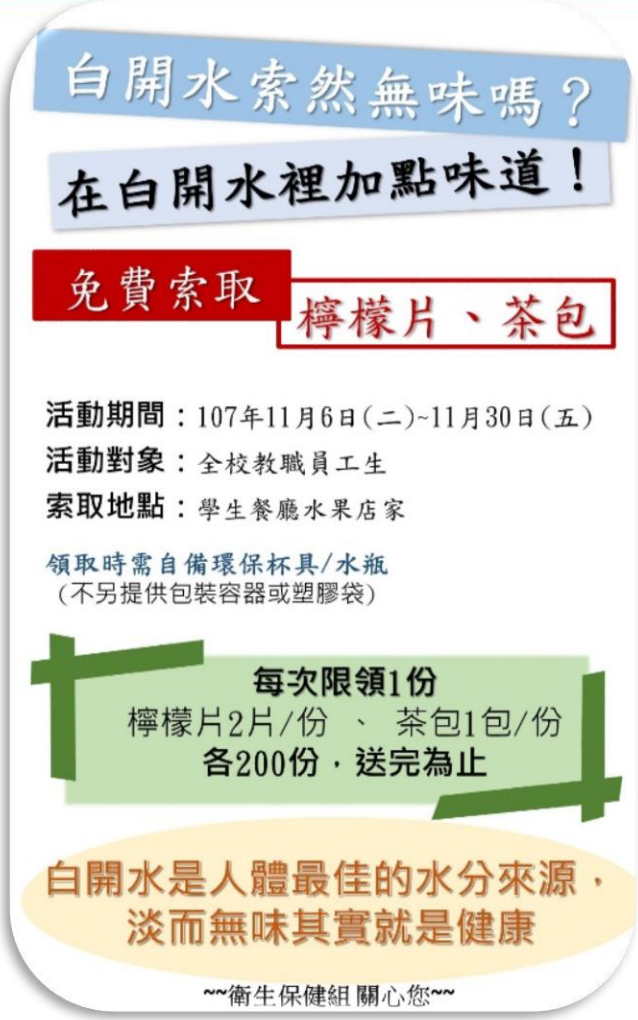
Part 4

多喝白開水

多喝白開水

活動辦法

App喝水紀錄



環境建置

領獎通關密語

- 英文版含糖飲文宣
- 實體呈現

你喝夠了沒？

每日飲水任務大挑戰！成功達標 為健康加分

+ 597毫升

參與活動後，

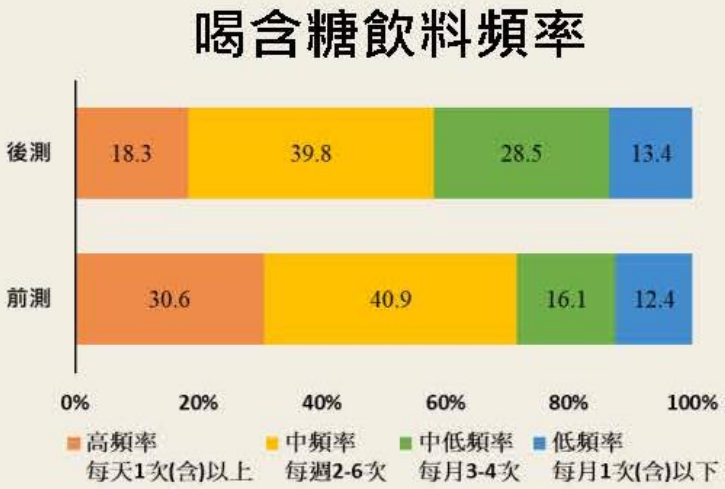
每日喝水量平均增加 597 毫升

- 12% 喝含糖飲料的頻率

高頻率者

指「每天1次(含)以上」

12.3%



親身體驗 見證喝水好處多

- 想喝飲料的頻率降低
- 皮膚變好
- 精神變好
- 改善便秘

教育學系
碩士班
吳同學

覺得很有趣，也很感謝有這個契機，一直都想戒掉飲料，但總是有很多藉口，通過活動戒掉了！

特殊教育學系
碩士班
鄭同學

定時提醒自己飲用白開水，可以有效提升喝水量同時減少購買含糖飲料的慾望！

自然學系
游同學

謝謝學校這樣用心，喝水不但讓自己更有精神，也讓身體的壞東西不會累積在體內，上廁所也更順暢了；)

教育學系
蔡同學

原本我是一個超級不愛喝水的人，嘴唇也很容易乾，但因為參加這個活動後，我開始會注意到自己身體缺水的警訊，開始會注意自己的喝水情形，覺得這種活動非常好，要多多推廣！

Part 5

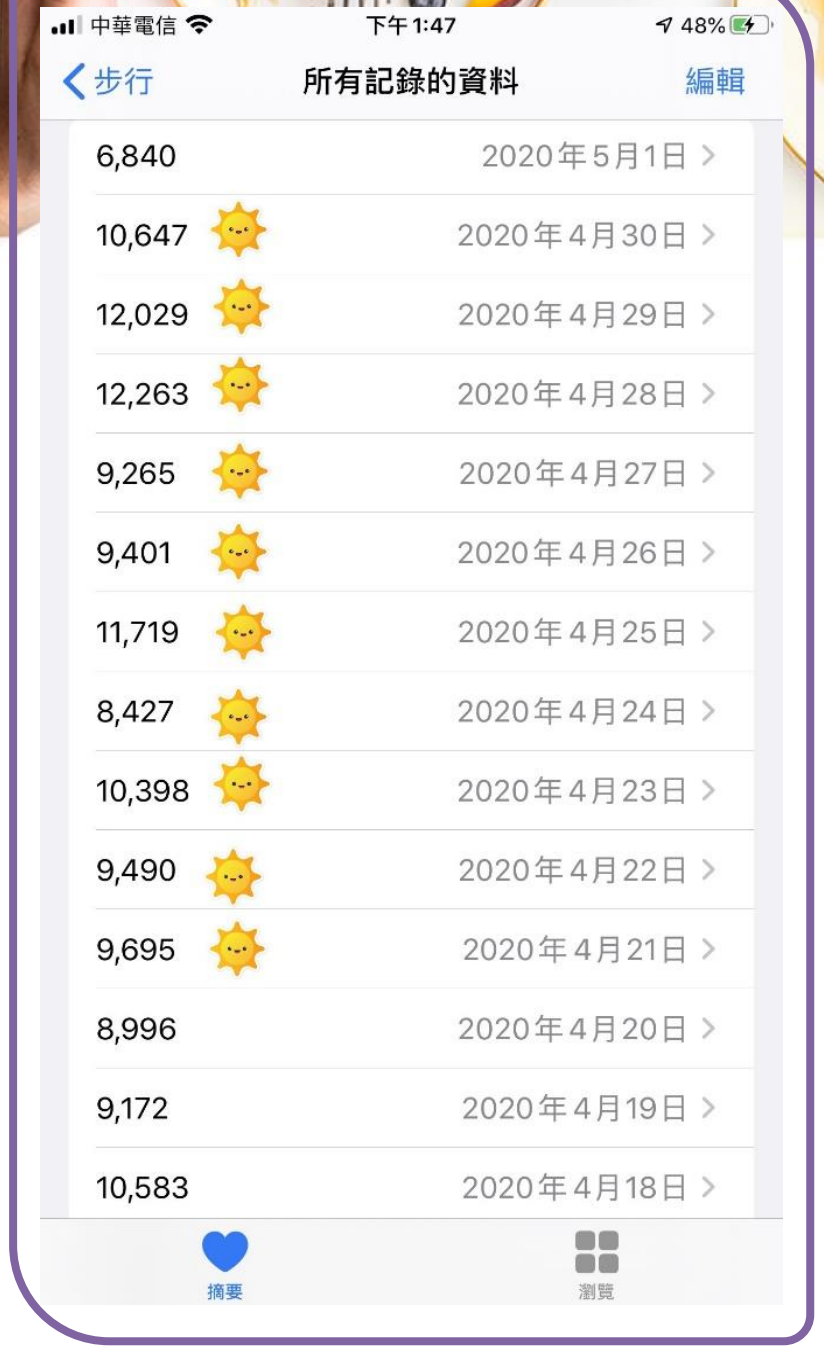
多運動

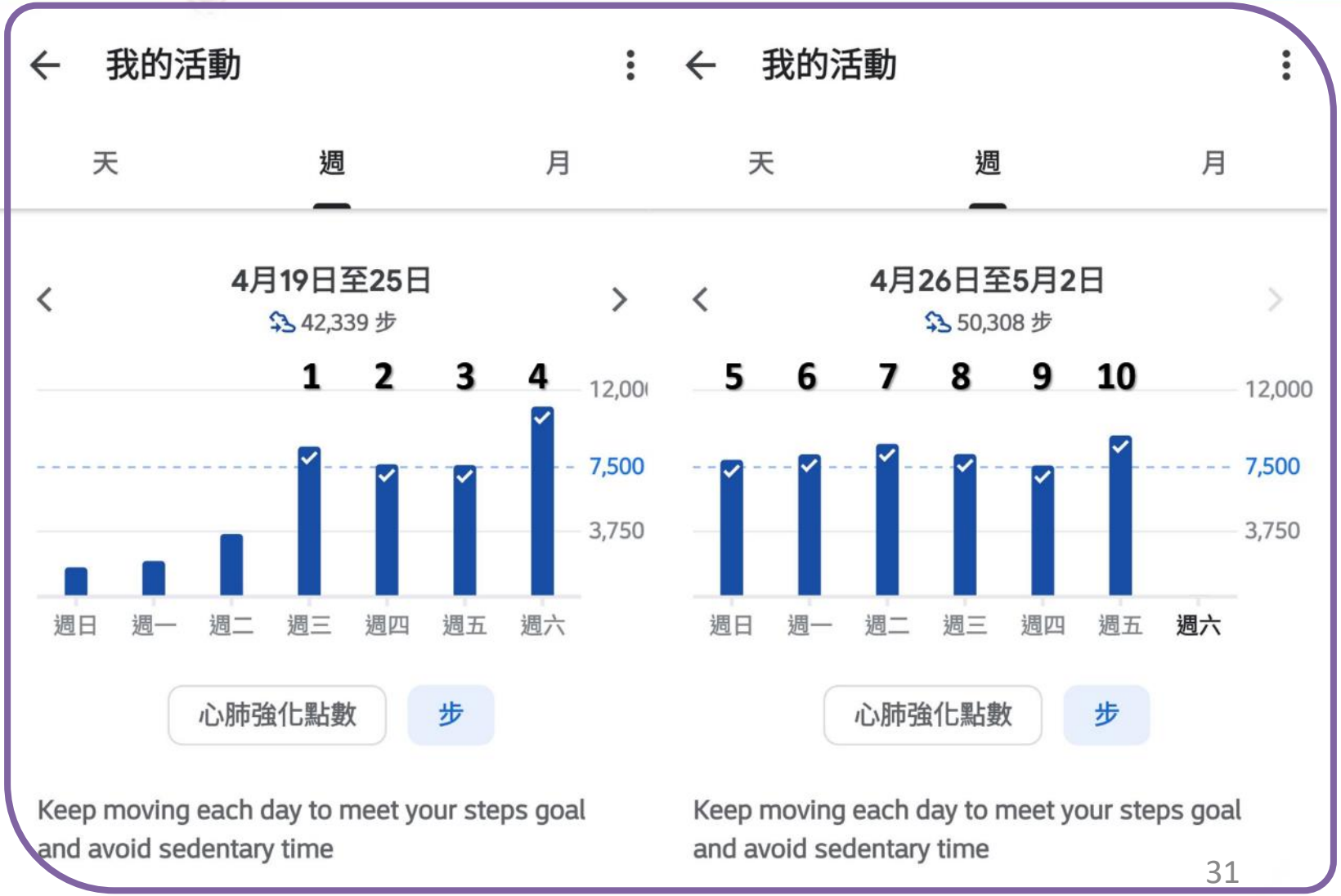
日行7500步挑戰

- 防疫期間，運動環境受到許多限制，鼓勵師生藉由多走路將運動落實於日常生活中。
- 活動期間：109年4~5月間
- 以手機或運動裝置紀錄每日走路步數，累計10天(含)每日步數7500步以上，即為達標。

iOS	Andriod
內建「健康」APP	下載「Google Fit」APP

達標上傳紀錄


中華電信
下午 1:47
48%
步行
所有記錄的資料
編輯
6,840 2020年5月1日
10,647 2020年4月30日
12,029 2020年4月29日
12,263 2020年4月28日
9,265 2020年4月27日
9,401 2020年4月26日
11,719 2020年4月25日
8,427 2020年4月24日
10,398 2020年4月23日
9,490 2020年4月22日
9,695 2020年4月21日
8,996 2020年4月20日
9,172 2020年4月19日
10,583 2020年4月18日
摘要
瀏覽

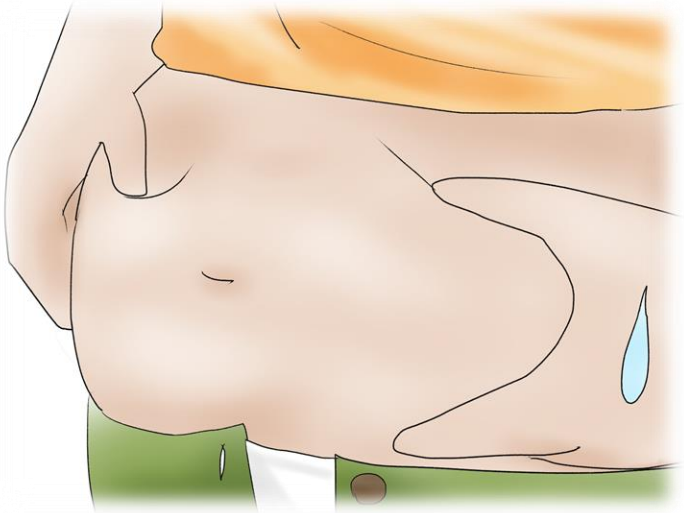

我的活動
天
週
月
4月19日至25日
42,339 步
1 2 3 4
12,000
7,500
3,750
週日 週一 週二 週三 週四 週五 週六
心肺強化點數
步
Keep moving each day to meet your steps goal and avoid sedentary time
我的活動
天
週
月
4月26日至5月2日
50,308 步
5 6 7 8 9 10
12,000
7,500
3,750
週日 週一 週二 週三 週四 週五 週六
心肺強化點數
步
Keep moving each day to meet your steps goal and avoid sedentary time

活動成效

人數：報名657人，達標及完成後測281人。

2,785萬步
=18,102.5公里

單車環島道路
19.2圈



以60公斤體重計算
消耗977,535大卡
減少體脂肪127公斤

線上問卷活動回饋

原本以為是一個簡單的挑戰，沒想到要達到7500還是有點難度的，在參加此次的活動後，我開始會注意平時走路的步數，以前從來不曾注意過這項功能，我想以後我會常常使用它的！

為了達標，減少坐車的時間，改以走路方式通勤，使用電腦時，會站著動動身體，不再只是坐著。

每天走路真的讓自己的體態更好～而且也比較容易排便！幫助紓壓，晚上睡得更好～

除了養成定時運動的習慣外，也意外發現自己的精神變好，在讀書之餘，得到更充分的休息！

提升活動規劃技巧

- 過程中做紀錄：聆聽、觀察(抱怨、困難)
- 收集心得回饋、建議：線上填答回饋較多
- 質性訪談：參與積極&消極的人
- 團隊討論：同事+學生
- 勇於嘗試：不完美中的收穫

敬請指教