

台南市歡雅國小105學年度3-6年級體位控制班名冊

管理個案數		15人		前測106/02/21				後測106/05/04				前後測比較			改善過程		
編號	年級	班級	姓名	身高	體重	BMI	體位判讀	身高	體重	BMI	體位判讀	身高	體重	BMI	身分別	每日方式	飲食方式
1	六	甲	許0堯	152.8	61.8	26.5	體重超重	154.8	61.2	25.5	體重超重	2	-0.6	-1.0	減重班	1. 跳繩500下/日 2. 喝水1500CC 3. 睡眠達8小時以上	<input checked="" type="checkbox"/> 有控制 <input type="checkbox"/> 無控制
2	六	甲	許0婷	149.2	55.2	24.8	體重超重	150.2	52	23.0	體重過重	1	-3.2	-1.8	田徑隊 減重班	1. 晨跑12圈操場(約3000公尺) 2. 走樓梯30分鐘以上 3. 仰臥起坐100下/日 4. 喝水1500CC/日 5. 睡眠達8小時以上 7. 主食減量青菜增加(注意主食攝取量是否不足)	<input checked="" type="checkbox"/> 有控制 <input type="checkbox"/> 無控制
3	六	甲	趙0穎	157.4	68	27.4	體重超重	158.7	68.3	27.1	體重超重	1.3	0.3	-0.3	減重班	1. 散步30分鐘 2. 喝水1500CC 3. 蔬菜1.5碗/日	<input checked="" type="checkbox"/> 有控制 <input type="checkbox"/> 無控制
4	六	甲	陳0婷	144.4	53.5	25.7	體重超重	146.8	54	25.1	體重超重	2.4	0.5	-0.6	減重班	1. 散步30分鐘 2. 喝水1500CC 3. 蔬菜1.5碗/日	<input checked="" type="checkbox"/> 有控制 <input type="checkbox"/> 無控制
5	五	甲	許0榮	153.6	55.9	23.7	體重超重	155.8	54.6	22.5	體重過重	2.2	-1.3	-1.2	減重班	1. 打籃球1小時以上 2. 喝水1500CC 3. 睡眠達8小時以上 4. 蔬菜2碗/日 5. 將點心減量如:餅乾1包下降0.5包	<input checked="" type="checkbox"/> 有控制 <input type="checkbox"/> 無控制
6	五	甲	李0陞	141.9	47.2	23.4	體重超重	143.7	45.5	22.0	體重過重	1.8	-1.7	-1.4	減重班	1. 散步30分鐘及打球0.5小時以上 2. 喝水1500CC 3. 蔬菜1.5碗/日 4. 戒油炸食物	<input checked="" type="checkbox"/> 有控制 <input type="checkbox"/> 無控制
7	五	甲	趙0婕	154.7	62.7	26.2	體重超重	155.6	61	25.2	體重超重	0.9	-1.7	-1.0	減重班	1. 散步30分鐘 2. 喝水1500CC 3. 蔬菜1.5碗/日 4. 固定自我量測體重	<input checked="" type="checkbox"/> 有控制 <input type="checkbox"/> 無控制
8	五	甲	楊0嫻	140.5	50.6	25.1	體重超重	141.7	50.4	25.1	體重超重	1.2	-0.2	0.0	減重班	1. 散步30分鐘 2. 喝水1500CC 3. 蔬菜1.5碗/日 4. 易突然飲食增或減	<input type="checkbox"/> 有控制 <input checked="" type="checkbox"/> 無控制
9	五	甲	陳0慈	139.1	59.1	30.5	體重超重	140.4	60	30.4	體重超重	1.3	0.9	-0.1	減重班	1. 喝水2000CC 2. 106年4月期間易因家裡因素造成飲食增加 3. 血糖前測170md/dl 後測120mg/dl 4. 黑色棘皮症症狀有減解	<input type="checkbox"/> 有控制 <input checked="" type="checkbox"/> 無控制
10	四	甲	陳0淳	143.5	53	25.7	體重超重	145	53	25.2	體重超重	1.5	0	-0.5	減重班	1. 散步30分鐘 2. 喝水1500CC 3. 蔬菜1.5碗/日	<input type="checkbox"/> 有控制 <input checked="" type="checkbox"/> 無控制

台南市歡雅國小105學年度3-6年級體位控制班名冊

管理個案數		15人		前測106/02/21				後測106/05/04				前後測比較			改善過程		
編號	年級	班級	姓名	身高	體重	BMI	體位判讀	身高	體重	BMI	體位判讀	身高	體重	BMI	身分別	每日方式	飲食方式
11	四	甲	許0宥	133.8	39.2	21.9	體重超重	135.5	39.7	21.6	體重超重	1.7	0.5	-0.3	減重班	1. 散步30分鐘 2. 喝水1500CC 3. 蔬菜1.5碗/日	<input type="checkbox"/> 有控制 <input checked="" type="checkbox"/> 無控制
12	三	甲	高0翔	141.3	62	31.1	體重超重	142.2	63	31.2	體重超重	0.9	1	0.1	減重班	1. 散步30分鐘 2. 喝水1500CC 3. 蔬菜1.5碗/日 4. 早餐熱量偏高 如:漢堡	<input type="checkbox"/> 有控制 <input checked="" type="checkbox"/> 無控制
13	三	甲	許0竣	131.9	47.8	27.5	體重超重	132.8	47.9	27.2	體重超重	0.9	0.1	-0.3	減重班	1. 打球0.5小時以上 2. 喝水1500CC 3. 蔬菜1.5碗/日 4. 油炸食物戒除	<input checked="" type="checkbox"/> 有控制 <input type="checkbox"/> 無控制
14	三	甲	涂0妍	144.2	53.1	25.3	體重超重	145.8	53.6	25.2	體重超重	1.6	0.5	-0.1	減重班	1. 散步30分鐘 2. 喝水1500CC 3. 蔬菜1.5碗/日	<input type="checkbox"/> 有控制 <input checked="" type="checkbox"/> 無控制
15	三	甲	趙0雯	134.5	37.3	20.6	體重超重	135.7	37.4	20.3	體重超重	1.2	0.1	-0.3	田徑隊 減重班	1. 晨跑12圈操場(約3000公尺) 2. 喝水1500CC/日 3. 睡眠達8小時以上	<input checked="" type="checkbox"/> 有控制 <input type="checkbox"/> 無控制
合計				2162.8	806.4	385.4	合計	2184.7	801.6	376.7	合計	21.9	-4.8	-8.701			
小計		平均		144.187	53.76	25.693	平均	145.65	53.44	25.113	平均	1.22	-0.32	-0.58			