

台南市歡雅國小104學年度4-6年級體位不良名冊

管理個案數		22人		第一次前測104.09.07-104.09.08				第一次後測105.02.22-105.02.26				前後測比較		
編號	年級	班級	學號	身高	體重	BMI	體位判讀	身高	體重	BMI	體位判讀	身高	體重	BMI
1	六	甲	99015	144	43	20.7	體重過重	147	48	22.2	體重過重	3	5	1.5
2	六	甲	99017	156	64.4	26.5	體重超重	157	69.2	28.1	體重超重	1	4.8	1.6
3	六	甲	99018	142	43	21.3	體重過重	146	44.2	20.7	體重適中	4	1.2	-0.6
4	六	甲	99019	165.5	78.6	28.7	體重超重	168	79.2	28.1	體重超重	2.5	0.6	-0.6
5	六	甲	99020	157.5	70.5	28.4	體重超重	161.5	70	26.8	體重超重	4	-0.5	-1.6
6	五	甲	100001	132	36.2	20.8	體重過重	134	38.2	21.3	體重過重	2	2	0.5
7	五	甲	100002	147	54	25	體重超重	151.5	58	25.3	體重超重	4.5	4	0.3
8	五	甲	100003	144	52.6	25.4	體重超重	146	56.2	26.4	體重超重	2	3.6	1
9	五	甲	100004	148	49	22.4	體重過重	152	53	22.9	體重超重	4	4	0.5
10	五	甲	100006	143	46.8	22.9	體重超重	145.5	49	23.1	體重超重	2.5	2.2	0.2
11	五	甲	100008	151.5	60.4	26.3	體重超重	154.5	63.2	26.5	體重超重	3	2.8	0.2
12	五	甲	100009	135.5	39.6	21.6	體重過重	138.5	44.6	23.3	體重超重	3	5	1.7
13	五	甲	100010	137	26	13.9	體重過輕	141.5	29.2	14.6	體重過輕	4.5	3.2	0.7
14	五	甲	100012	150	49	21.8	體重過重	153	51.2	21.9	體重過重	3	2.2	0.1
15	五	甲	100013	142	64	31.7	體重超重	147	70	32.4	體重超重	5	6	0.7
16	四	甲	101004	144	43.4	20.9	體重過重	147.5	46.2	21.2	體重過重	3.5	2.8	0.3
17	四	甲	101005	135	36.2	19.9	體重過重	138	40.2	21.1	體重過重	3	4	1.2
18	四	甲	101007	141.5	49.2	24.6	體重超重	149	55.6	25	體重超重	7.5	6.4	0.4
19	四	甲	101008	135	40	21.9	體重超重	139	43	22.3	體重超重	4	3	0.4
20	四	甲	101011	131	38.2	22.3	體重超重	134.5	41	22.7	體重超重	3.5	2.8	0.4
21	四	甲	101012	134	36.2	20.2	體重過重	138	38.2	20.1	體重過重	4	2	-0.1
22	四	甲	101014	131.5	47.6	27.5	體重超重	135	53.2	29.2	體重超重	3.5	5.6	1.7
小計			平均	149.8571	50.852	24.51	平均	153.52	54.314	25.01	平均	3.667	3.462	0.5

第一次體重控制活動策略:增加運動時間,每周運動5次,每日運動時間須達30分鐘

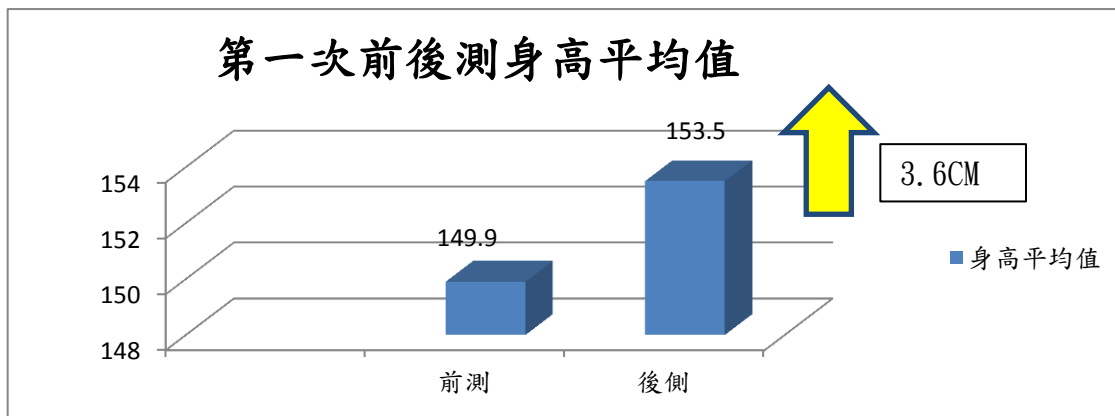
第一次進行體位控制方式為每日早上學生集會後進行每日晨跑與健身操運動(每週晨跑與健身操次數合計5次,每次時間至少15分鐘),每日課間活動進行跳繩或球類活動(每週跳繩或球類活動次數合計5次,每次時間至少15分鐘),因此每日運動時間至少有30分鐘。

台南市歡雅國小104學年度第一次體位控制分析圖

(一)前後測身高平均值變化

項目	前測	後側
身高平均值	149.9	153.5

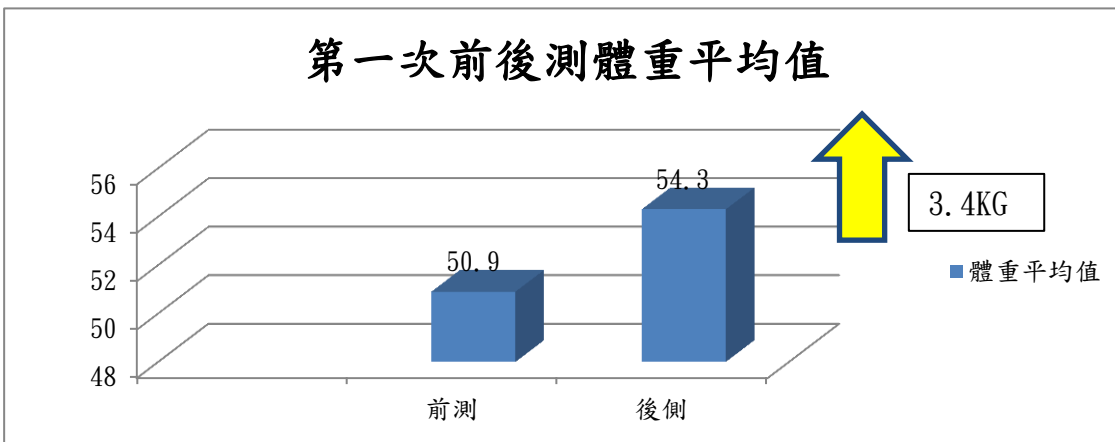
分析：
身高平均長高3.6CM，符合4-6年級
身長發育狀況。



(二)前後測體重平均值變化

項目	前測	後側
體重平均值	50.9	54.3

分析：
體重平均上升3.4KG，符合4-6年級
體重發育狀況。

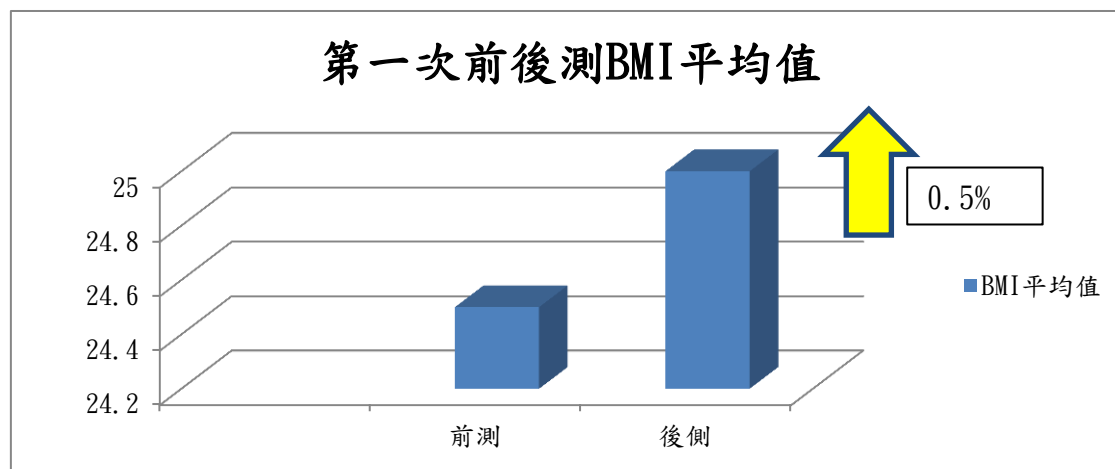


(三)前後測BMI平均值變化

項目	前測	後側
BMI平均值	24.5	25

分析：
整體而言前後測結果BMI值顯示過重
超重學生沒有較顯著改變，但其改
變人數共4位。

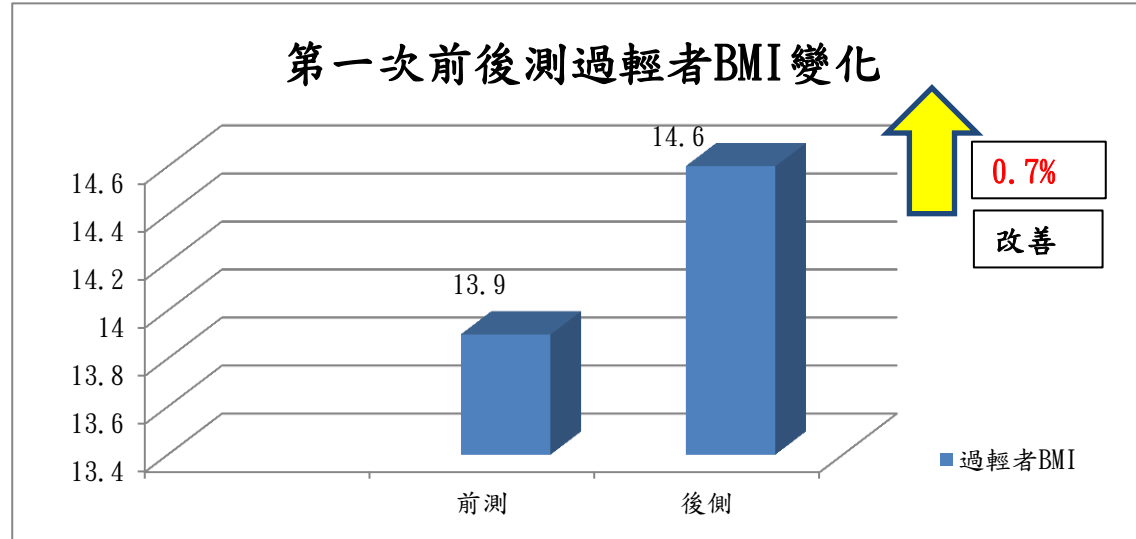
- (A)一位過輕者BMI明顯上升
- (B)二位過重者BMI呈現下降
- (C)一位超重者BMI呈現下降



台南市歡雅國小104學年度第一次體位控制分析圖

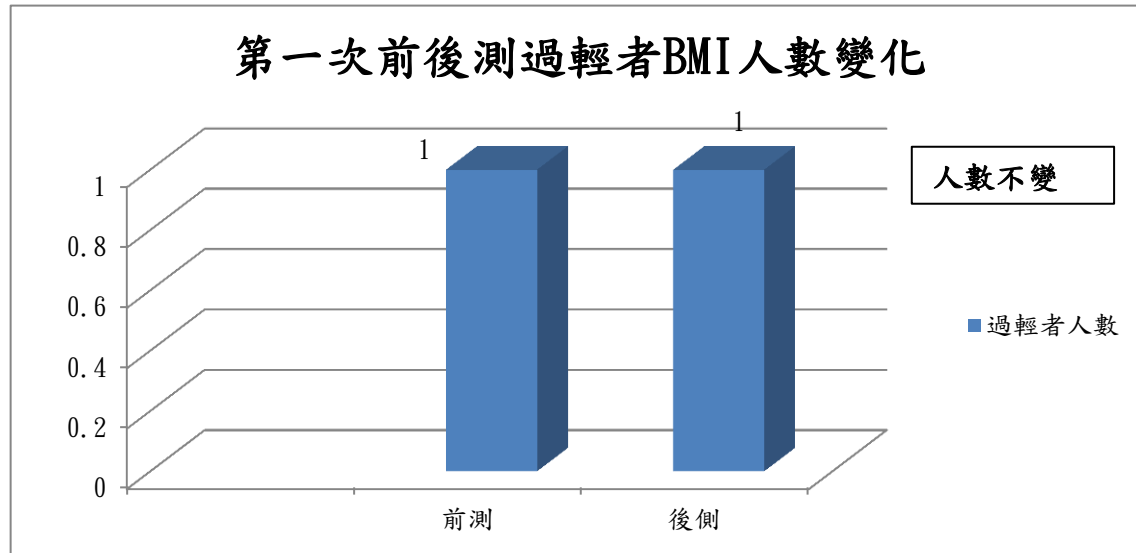
(四)BMI過輕者BMI前後測變化

項目	前測	後側
過輕者BMI	13.9	14.6



(四-1)BMI過輕者BMI前後測變化人數

項目	前測	後側
過輕者人數	1	1



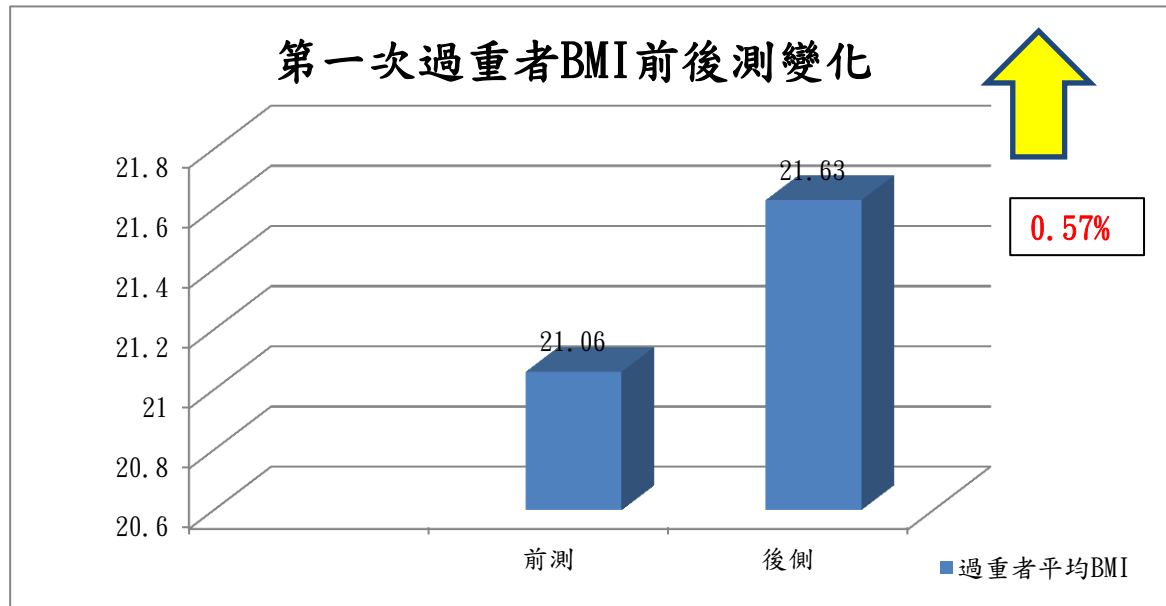
分析：

1. 參與者1名, 前後測結果過輕者人數仍維持1人
2. 過輕者在前後測中其BMI值上升0.7%
3. 整體過輕者人數不變但體位明顯改善

台南市歡雅國小104學年度第一次體位控制分析圖

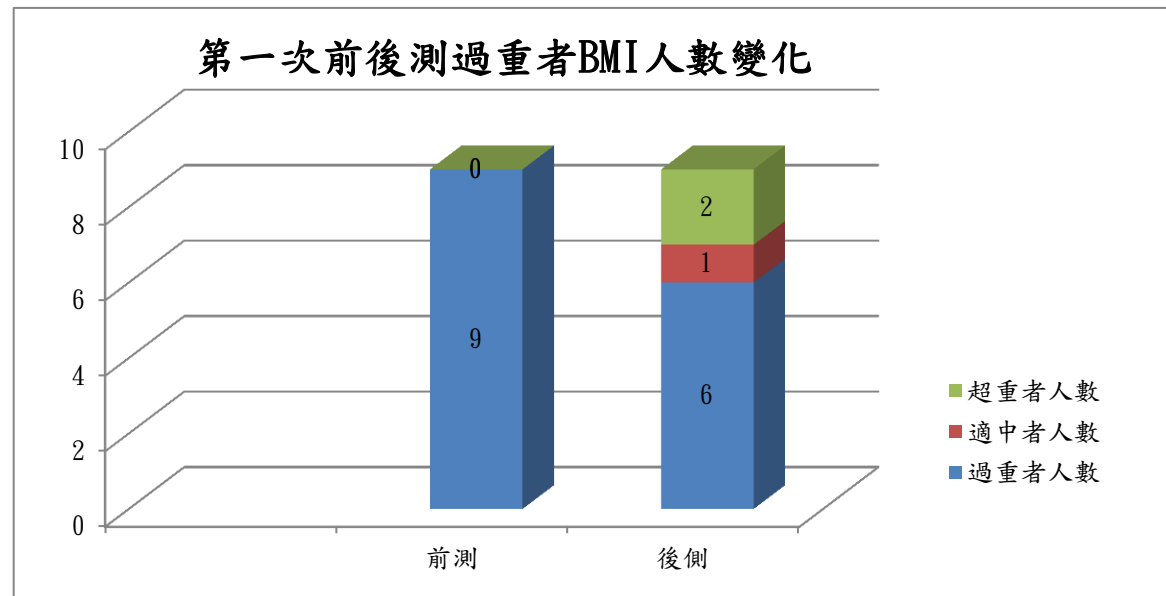
(五)BMI過重者BMI前後測變化(參與者9人)

項目	前測	後側
過重者平均BMI	21.06	21.63



(五-1)BMI過重者BMI前後測變化人數

項目	前測	後側
過重者人數	9	6
適中者人數	0	1
超重者人數	0	2



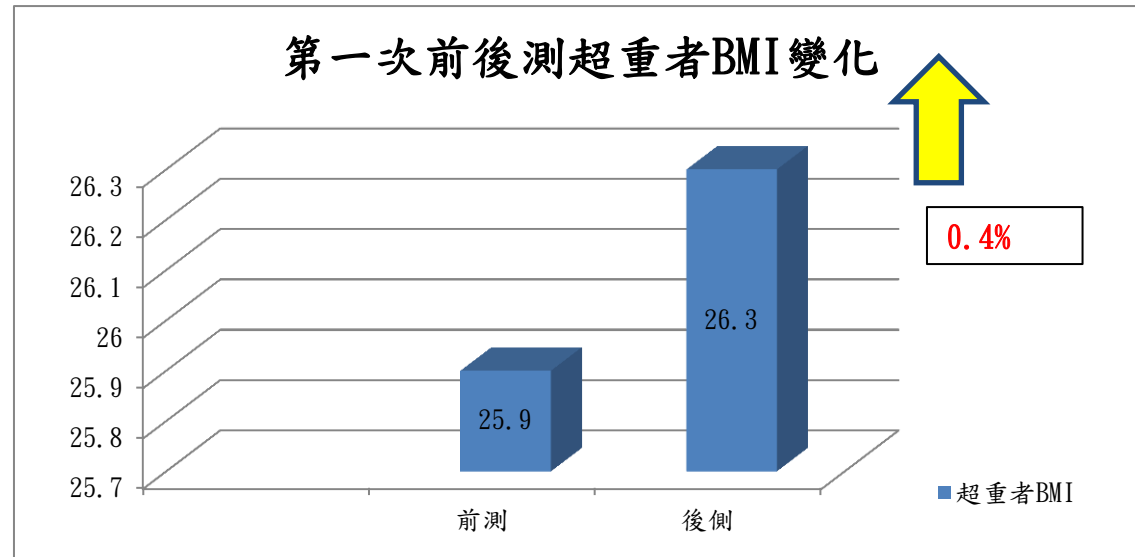
分析:

1. 參與者9名
2. 前後測結果過重者人數從9人降為6人，其中1人從過重轉為適中，2人轉為超重者。
3. 整體過重者人數組成有所變化且無顯著改善然而其一人從過重變為適中，表示活動策略亦有其效能。

台南市歡雅國小104學年度第一次體位控制分析圖

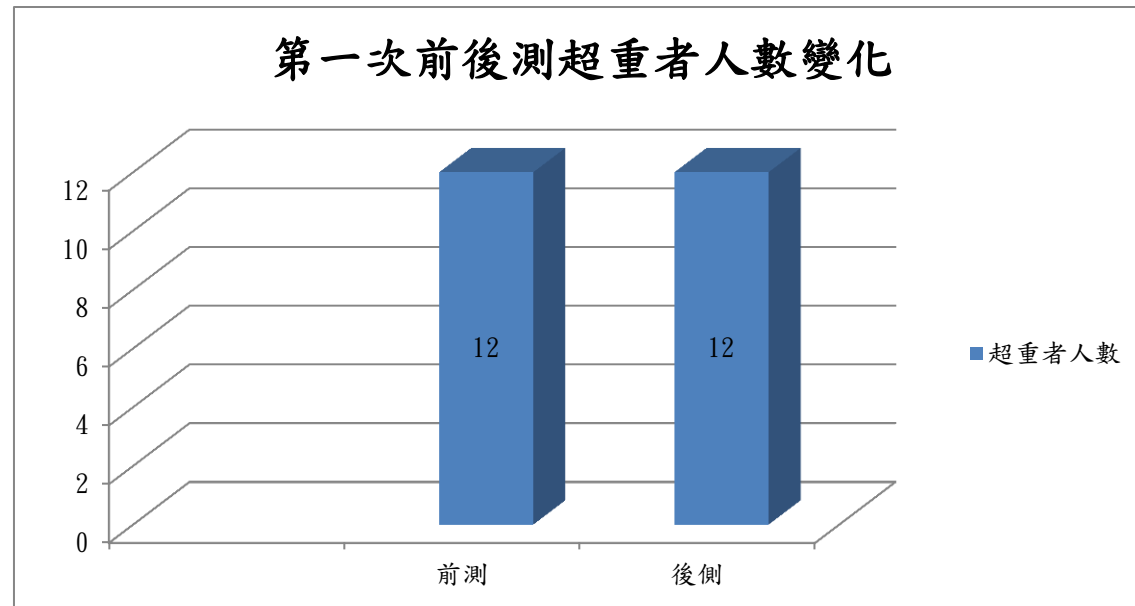
(六)BMI超重者BMI前後測變化(參與者12人)

項目	前測	後側
超重者BMI	25.9	26.3



(六-1)BMI超重者BMI前後測變化人數

項目	前測	後側
超重者人數	12	12



分析:

1. 參與者12名
2. 超過重者在前後測中其平均BMI值上升0.4%顯示無明顯改善
3. 整體超重者人數僅1人變化無顯著改變與改善，因此對於超重者除了增加運動量外應予搭配飲食，以利體位之改善。

