

Education

新北市106年度

「新北動健康」

學習單說明

輔導處 2017.05.05





學習單

新北市：_____區

校名：_____

學生班級：_____ 座號：_____

學生姓名：_____

受測人：☐自己

☐長者或父母(姓名：_____)
(以55歲以上長者為優先)

出生日期：民國____年____月____日

年齡：_____ 身高(公分)：_____

體重(公斤)：運動前_____ 運動後_____

手機號碼：_____

學習單個人資料僅供本次統計使用，不會做其他用途及外洩。

動健康A → ※步驟1

運動前：30秒!!! 你行嗎?

★請找一張穩固的椅子。

檢測：30秒坐立起立，能評估雙腳肌耐力。檢測時，受測者坐在椅子中央，雙腳平踏地面，雙手交叉於胸前，計算30秒內起立、坐下的次數。

前測日期：_____

坐立次數：_____

★建議男性55歲以上坐立次數要達18次，女性55歲以上要達12次(以下請打勾，提供統計)。
☐未達坐立次數，要加強肌耐力囉!

相敬 1080分鐘健康——全免費，數量有限
囉!國民運動中心提供您專業總時間1080分鐘(含講座、運動規劃課程)。歡迎您踴躍至新北市各區國民運動中心進行諮詢。

☐已達坐立次數，肌耐力讚囉!

健康小常識

1、腰圍警戒值：男生腰圍大於90公分(35.4吋)，女生腰圍大於80公分(31.5吋)，即為超過「腰圍警戒值」，需小心身體狀況。

2、BMI指數：BMI是指每天至少需要運動與否的標準。

3、BMI指數：BMI是指每天至少需要運動與否的標準。

4、BMI指數：BMI是指每天至少需要運動與否的標準。

5、BMI指數：BMI是指每天至少需要運動與否的標準。

6、BMI指數：BMI是指每天至少需要運動與否的標準。

7、BMI指數：BMI是指每天至少需要運動與否的標準。

8、BMI指數：BMI是指每天至少需要運動與否的標準。

9、BMI指數：BMI是指每天至少需要運動與否的標準。

10、BMI指數：BMI是指每天至少需要運動與否的標準。

11、BMI指數：BMI是指每天至少需要運動與否的標準。

12、BMI指數：BMI是指每天至少需要運動與否的標準。

13、BMI指數：BMI是指每天至少需要運動與否的標準。

14、BMI指數：BMI是指每天至少需要運動與否的標準。

15、BMI指數：BMI是指每天至少需要運動與否的標準。

16、BMI指數：BMI是指每天至少需要運動與否的標準。

17、BMI指數：BMI是指每天至少需要運動與否的標準。

18、BMI指數：BMI是指每天至少需要運動與否的標準。

19、BMI指數：BMI是指每天至少需要運動與否的標準。

20、BMI指數：BMI是指每天至少需要運動與否的標準。

21、BMI指數：BMI是指每天至少需要運動與否的標準。

22、BMI指數：BMI是指每天至少需要運動與否的標準。

23、BMI指數：BMI是指每天至少需要運動與否的標準。

24、BMI指數：BMI是指每天至少需要運動與否的標準。

25、BMI指數：BMI是指每天至少需要運動與否的標準。

※步驟2

運動前：營養能量評估問卷

請在下列選項的□內打勾

前測日期：_____

Q1 請問目前的食慾狀況。

☐1.嚴重食慾不佳

☐2.中度食慾不佳

☐3.食慾無變化

Q2 請問近三個月體重變化。

☐1.體重減輕>3公斤

☐2.不知道

☐3.體重減輕1-3公斤

☐4.體重無改變

Q3 請自行評估目前行動力。

☐1.臥床或輪椅

☐2.可以下床活動或離開輪椅，但無法自由行走

☐3.可以自由行走

Q4 請問成人男性與女性的「腰圍警戒值」為幾公分(吋)?

☐1.男性90公分(35.4吋)/女性80公分(31.5吋)

☐2.男性80公分(31.5吋)/女性70公分(27.6吋)

☐3.男性75公分(29.5吋)/女性70公分(27.6吋)

Q5 請問天天五蔬果是幾種蔬果?

☐1.3蔬2果

☐2.2蔬2果

☐3.4蔬1果

Q6 請問BMI在何範圍內為正常?

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

Q7 請問BMI在何範圍內為正常?

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

Q8 請問BMI在何範圍內為正常?

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

Q9 請問BMI在何範圍內為正常?

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

Q10 請問BMI在何範圍內為正常?

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

Q11 請問BMI在何範圍內為正常?

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

Q12 請問BMI在何範圍內為正常?

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

Q13 請問BMI在何範圍內為正常?

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

Q14 請問BMI在何範圍內為正常?

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

Q15 請問BMI在何範圍內為正常?

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

☐2.BMI:15-17

☐3.BMI:12-15

☐1.BMI:18.5-24

學習單怎麼填？

任務A 學習單

2.運動前先量一量、填一填



學習單

新北市：_____區

校名：_____

學生班級：_____座號：_____

學生姓名：_____

受測人：☐自己

☐長者或父母(姓名_____)
(以 55 歲以上長者為優先)

出生日期：民國____年____月____日

年齡：_____身高(公分)：_____

體重(公斤)：運動前_____運動後_____

手機號碼：_____

1.填寫基本資料

學習單個人資料僅提供本次統計使用，不會做其他用途及外流。

動健康 A → ※步驟 1

運動前：30 秒!!! 你行嗎?

★請找一張穩固的椅子。

檢測 30 秒坐姿起立，能評估雙腳肌耐力。檢測時，受測者坐在椅子中央，雙腳平踩地面，雙手交叉於胸前，計算 30 秒內起立、坐下的次數。

前測日期：_____

坐立次數：_____



★建議男性 55 歲以上坐立次數要達 18 次，女性 55 歲以上要達 17 次喔!(以下請打勾，提供統計)
☐未達坐立次數，要加強肌耐力喔!!

相揪 1080 分鐘額健康--全程免費，數量有限
喔!國民運動中心提供您專業總時間 1080 分鐘(含講座)的運動規劃課程。鼓勵您踴躍至新北市各區國民運動中心進行洽詢。

☐已達坐立次數，肌耐力讚喔!!

健康小常識

1、腰圍警戒值：男生腰圍大於 90 公分(35.4 吋)、女生腰圍大於 80 公分(31.5 吋)，即為超過「腰圍警戒值」，需小心注意身體狀況。

2、天天五蔬果：「天天 5 蔬果」是指每天至少要吃 3 份蔬菜與 2 份水果，共「5」份的蔬菜水果(5 份大約為 600 克的量)。

3、BMI 值：BMI，中文的意思是「身高體重指數」。BMI 的計算方式為「體重(公斤)/身高(公尺)平方」。一般體重 BMI：18.5~24。

※步驟 2

運動前：營養機能評估

請在下列選項的□內打勾

前測日期：_____

Q1 請問目前的食慾狀況。

☐ 1.嚴重食慾不佳

☐ 2.中度食慾不佳

☐ 3.食慾無變化

Q2 請問近三個月體重變化。

☐ 1.體重減輕>3 公斤

☐ 2.不知道

☐ 3.體重減輕 1-3 公斤

☐ 4.體重無改變

Q3 請自行評估目前行動力。

☐ 1.臥床或輪椅

☐ 2.可以下床活動或離開輪椅，但無法自由走動

☐ 3.可以自由走動

Q4 請問成人男性與女性的「腰圍警戒值」為幾公分(吋)?

☐ 1.男性 90 公分(35.4 吋)/女性 80 公分(31.5 吋)

☐ 2.男性 80 公分(31.5 吋)/女性 70 公分(27.6 吋)

☐ 3.男性 75 公分(29.5 吋)/女性 70 公分(27.6 吋)

Q5 請問天天五蔬果是幾蔬果?

☐ 1.3 蔬 2 果

☐ 2.2 蔬 2 果

☐ 3.4 蔬 1 果

Q6 請問 BMI 在何範圍內為正常?

☐ 1.BMI:18.5-24

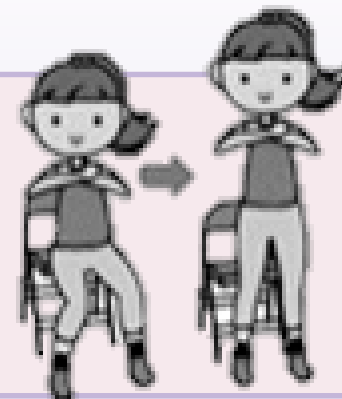
☐ 2.BMI:15-17

☐ 3.BMI:12-15

填寫完後請翻面繼續填寫 →

步驟1

30秒，檢測坐姿起立次數



★測驗道具:一張穩固、不滑動的椅子



★測驗目的:評估雙腿的肌耐力。

★測驗方式:受測者坐在椅子中央，雙腳平踩地面，雙手交叉於胸前，計算30秒內起立、坐下的次數。

65歲以上長者 椅子坐立30秒的檢測值

65歲以上男性30秒椅子坐立現況表

單位:次

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	12	13	15	15	16	18	19	20	22	24	25	28	31
70-74歲	10	12	14	15	15	16	17	18	19	20	20	25	30
75-79歲	9	10	12	13	13	15	17	18	20	20	22	23	25
80-84歲	7	8	10	11	12	13	15	16	17	18	19	22	25
84-89歲	4	4	7	8	10	11	12	14	14	15	15	18	18
90歲以上	3	5	5	6	6	7	10	12	12	12	12	17	19

65歲以上女性30秒椅子坐立現況表

單位:次

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	9	12	14	15	15	17	17	18	19	20	21	25	28
70-74歲	9	11	13	14	14	15	16	17	19	19	20	23	25
75-79歲	6	9	11	12	13	14	15	17	17	18	19	23	26
80-84歲	6	7	8	9	10	10	12	13	14	15	16	17	19
84-89歲	4	5	7	8	9	10	11	11	12	14	14	17	21
90歲以上	4	4	5	6	7	8	10	11	12	12	15	19	24

★建議**男性**55歲以上坐立次數要達**18次**，
女性55歲以上要達**17次**喔！

步驟2 營養識能評估

★依實際狀況勾選

★目的:了解目前身體狀況

BMI

食慾狀況

行動力

天天五蔬果

體重變化

腰圍警戒值



步驟3 努力運動一週

★每天運動30分鐘並紀錄

★完成一週統計，看看是否能達到180分鐘

步驟4 運動後驗收:再測一次坐姿起立!

步驟5 完成評估問卷



一、搜尋新北動健康

• 使用APP掃描器

• Apple手機-在 **App Store**



搜尋**新北動健康**

• Android手機-在 **Play Store**



搜尋**新北動健康**



二、下載新北動健康



點這裡



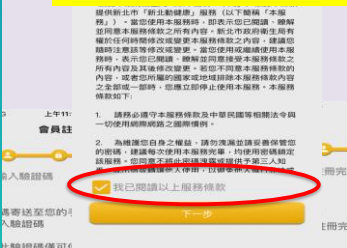
點這裡

三、註冊新北動健康

1. 點選註冊



2. 服務條款打勾



3. 個人資料填寫



4. 簡訊取得驗證碼



5. 完成註冊



任務B

下載「新北動健康APP」

下載「新北動健康APP」並註冊後，請到「APP抽獎表單」網址登入資料及手機號碼，即可參加週週抽獎送！



活動時間：

即日起至106年6月16日止

5月15日起，每逢週一連續6週，每週抽出66名，逾400項獎品等你拿！

注意事項：得獎者將以手機號碼檢證，未通過者取消資格。抽獎資訊及得獎名單，可至新北市政府家庭教育中心及清水國小網站查詢。

APP怎麼用?

1. 下載新北動健康App



新北動健康 4+
New Taipei City Govern... >

無評分

取得



2. 30秒椅子坐立檢測 及營養識能評估6題



3. 運動記錄 (項目時間記錄上傳)



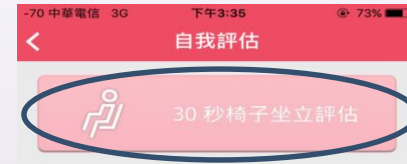
APP怎麼用?健康篇1



1. 點選健康-健康評估



2. 點選新增按鈕



3. 點選30秒椅子坐立評估



4. 碼錶計時30秒

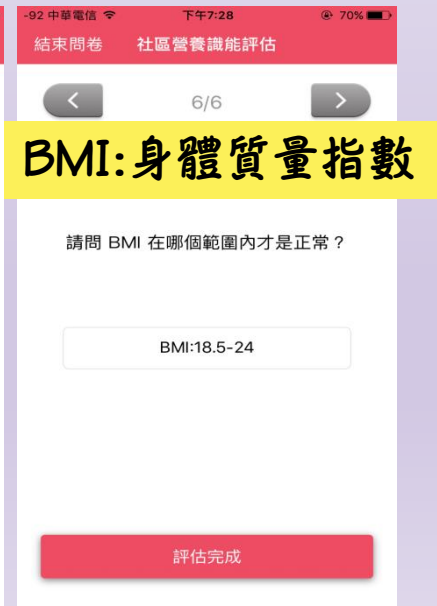


5. 評估結果



6. 評估結果分析

APP怎麼用?健康篇2



APP怎麼用?健康篇3

- APP還可上傳數據，像是體溫、心跳、血壓血糖喔!
- 舉例說明:以上傳**體重**數據為例



APP怎麼用？營養篇



點選飲食和加號
可新增飲食狀況



選取六大類食物，
如水果類



選取份量



由健康小老師提醒
您熱量攝取狀況

APP怎麼用?運動篇



點選運動和加號
可新增運動記錄



選取所進行之運動
項目，如:慢走



點選運動時間並進
行確認



由健康小老師提醒
您運動達成狀況

APP怎麼用？活動篇

活動快訊可得到新北動健康相關訊息



衛生訊息可得到衛生相關訊息

