

策略與資源

策略	方法	資源
喚起動機	熱量一百、健康一百 367(瘦下去)：運動、飲食篇	100年海報
監測行為	8: 睡滿八小時 5: 五蔬果 2: 四電少於二小時 1: 天天運動一小時 0: 喝白開水 1500 C，遠離垃圾食物	健康體位調查問卷 www.ym.edu.tw/action 「認識自己」 可比較全國；北、中南、東；校內前後測
運動、飲食互動式 網際介入	線上體驗 1. 了解自己的活力指數 2. 了解自己的運動阻力指數 3. 了解自己的運動助力指數 <hr/> 天才爭霸戰：量身訂做運動、飲食介入 <hr/> 我的練功坊：追蹤過去 12 週的體重、步數、中等費力以上身體活動時間、久坐指數、五蔬果指數、高脂食物指數	上健康體位網 www.ym.edu.tw/active/aid 自主學習，可獲得回饋及獎品
簡易運動、飲食諮詢介入	減重諮詢：提供四種有效之運動、飲食教案，依心理準備階段量身訂做 1. 運動（必選） 2. 飲食（三選一）：高纖、低脂、控量 有多種學習單，導師、愛心家長、護理師、營養師均可執行	量身訂做的快樂減重手冊
進階運動、飲食、行為修正介入	進階的十八週介入 學生每週在書上登錄追蹤 適合由護理師、營養師、有健康素養的老師帶領 學生組成成長團體執行	智慧生活家：吃的巧、動的好、健康生活有信心
成效評估	<ul style="list-style-type: none"> ● 每月的身高、體重 ● 體適能 ● 健康體位調查問卷 ● 健康體位行動方案問卷 ● 快樂長高變聰明魔法卡 ● 學業成績... 	