

101 學年度教育部健康促進學校 行動研究報告

研究題目：

國小五年級學童健康體位行動研究-以二城國小為例

研究單位：宜蘭縣立二城國小

研究人員：林學政、吳妮錚、鄭淑娟

中華民國 102 年 5 月 10 日

摘要

本研究於 101 年度以「飲食衛教課程」來提昇國小五年級學童在健康體位的認知情況，研究對象為宜蘭縣某國小五年級 1 班 20 名學童。本研究由級任教師負責為期八節課的飲食衛教課程，並於課後採用台灣健康促進學校輔導網路提供之「健康體位評量問卷」，來瞭解學童在飲食知識、態度、控制行為及健康體位的認知的情況。

緒論

隨著經濟結構改變，雙薪家庭增加，間接影響國小學童飲食行為及習慣改變，早餐父母在家中備食家庭減少，多數學童早餐以外食居多，而食物的選擇朝向精緻化、油脂化，以致無形中熱量的攝取增加，營養攝取卻不足。醫學專家指出肥胖容易造成高血脂、高血壓及血糖的異常，加上身體形象的改變，影響人際關係的建立，導致生理、心理、社會等之健全發展發生障礙；體重過輕會使抵抗力降低，容易感染疾病。根據本校學童體位發展統計結果，一至六年級體位不良的人數比例約佔全校人數比例二分之一（如圖一所示），顯見學童健康飲食與運動等相關健康管理有待加強，有鑒於家長態度對學童之生活、學習與成長影響之鉅，推展親職教育以達成健康促進乃成為本計畫之努力方向。因此本學年度實施健康體位計畫，希望維持理想體重從小開始，協助建立良好飲食習慣及有恆的運動。

	過輕	適中	過重	超重
一年級	20%	53%	8%	18%
二年級	9%	78%	4%	9%
三年級	20%	51%	14%	15%
四年級	12%	58%	15%	15%
五年級	19%	54%	12%	15%
六年級	13%	58%	12%	16%

（圖一） 一到六年級學童體位分布情形

本校位於頭城鎮市區之南郊，學生人數計 384 人，共有 17 班，教職員工 38 人。學區居民泰半從事農、漁業及勞動業，家長正確健康觀念的認知普遍不足及對學童健康飲食習慣養成不重視，因此，本研究認為若能提昇學童對健康體位的認知，對於學校在健康體位的推動上將有極大的助益，故本研究將安排為期八週的飲食衛教課程，來提昇國小五年級學童在健康體位的認知情況，。

◎ 推動健康體位 SWOT 分析

優勢 (S)	劣勢 (W)	機會點 (O)	威脅 (T)
1. 學校運動空間規劃完善，有籃球場、200公尺環形操場及室內多功能運動空間，可提供學生及社區民眾優質運動環境。 2. 體適能檢測表訂於每學年上、下學期實施，定期評量學童體適能狀況。	1. 學校體育課每週僅有二節課，對於不喜愛運動學童，運動量明顯不足。 2. 學校附近許多攤販販賣油炸類食物及高糖飲料，學童於上安親班前會購買食用。 3. 家長對健康飲食觀念不足，會以食物當做獎勵品。 4. 家長對健康體位認知不足或錯誤，	1. 教職員多數有運動的習慣，並自發性組成羽球及有氧舞蹈社團。 2. 本校持續推動健康促進學校，且校長重視學童健康問題，努力尋求外界資源協助。	1. 7-11 於學校側門設立，學生容易在放學時間購買零食食用。 2.

研究方法與實施

本研究對象為國小五年級 20 名學童及 1 名級任教師，並由教師負責為期八週飲食衛教課程(如圖二所示)，每週進行 40 分鐘課程，同時安排學童於每天 15 分鐘的體能活動，課程後結束，每位學童施以「健康體位評量問卷」，問卷施測結果則以敘述統計方式來呈現學童在健康體位的認知情況。

表一 飲食衛教課程內容

週次	課程	講師	備註
準備週	身高體重測量、計算 BMI 值	護理師	
第一週	認識「BMI」及健康體位	級任教師	
第二週	認識食品熱量標示 計算各別熱量需求	級任教師	
第三週	認識食物紅綠燈	級任教師	
第四週	健康飲食：每天食物建議攝取量	級任教師	
第五週	零食與點心的陷阱	級任教師	
第六週	外食原則	級任教師	
第七週	低熱量食物選擇及製作	級任教師	
第八週	天天五蔬果飲食原則	級任教師	
後測	健康體位評量問卷	護理師	

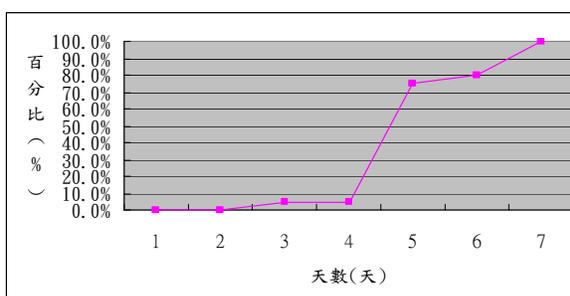
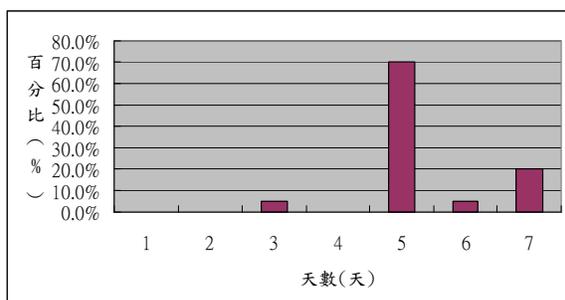
結果

本研究結果將以「身體活動」、「睡眠」、「久坐」、「飲食」、「信心」、「知識」、「體型及看法」和「做法」等八個部份來說明學童在健康體位的認知情況：

一、身體活動

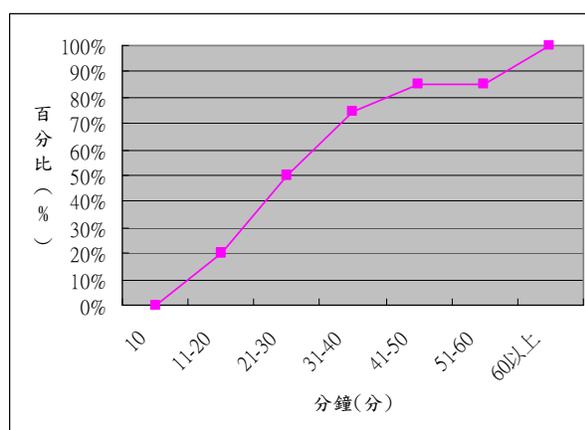
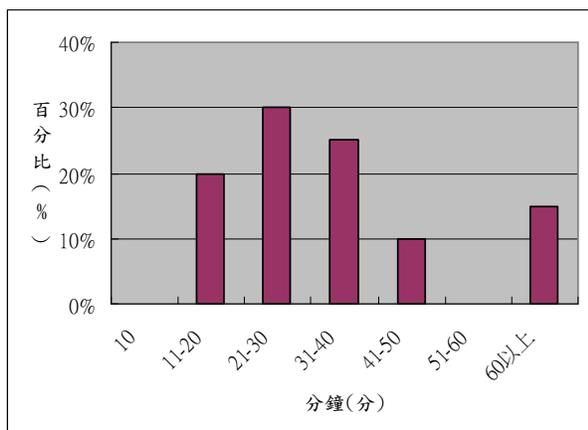
(一)學童連續做 10 分鐘以上中等費力活動的比率

天數	1	2	3	4	5	6	7
人次			1		14	1	4
百分比	0.0%	0.0%	5.0%	0.0%	70.0%	5.0%	20.0%



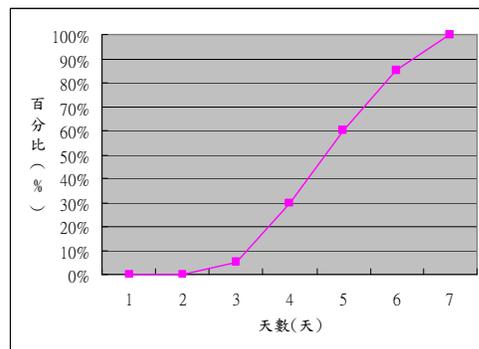
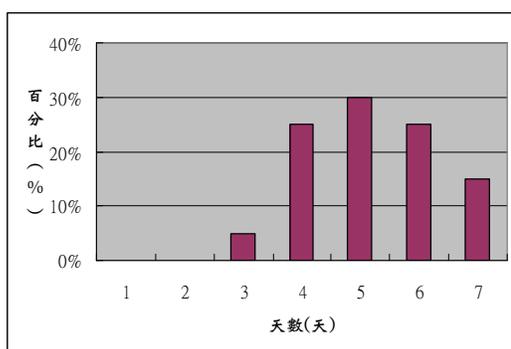
(二) 學童平均一天花時間在中等費力活動上的比率

選項	10	11-20	21-30	31-40	41-50	51-60	60 以上
人次	0	4	6	5	2	0	3
百分比	0.0%	20.0%	30.0%	25.0%	10.0%	0.0%	15.0%
累計百分比	0.0%	20.0%	50.0%	75.0%	85.0%	85.0%	100.0%



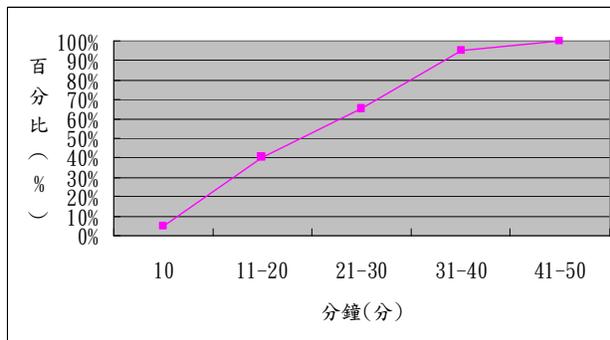
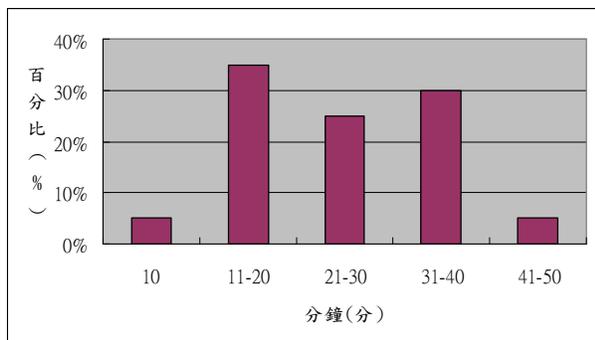
(三) 學童過去七天連續走路 10 分鐘以上的比率

選項	1	2	3	4	5	6	7
人次	0	0	1	5	6	5	3
百分比	0.0%	0.0%	5.0%	25.0%	30.0%	25.0%	15.0%
累計百分比	0.0%	0.0%	5.0%	30.0%	60.0%	85.0%	100.0%



(四) 學童平均一天花時間在走路上的比率

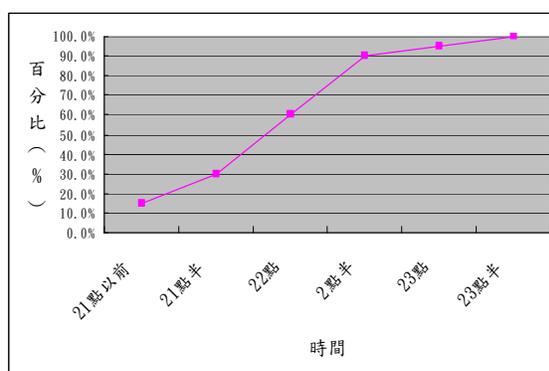
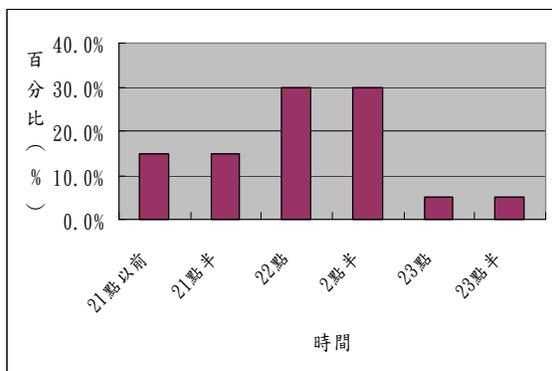
選項	10	11-20	21-30	31-40	41-50
人次	1	7	5	6	1
百分比	5.0%	35.0%	25.0%	30.0%	5.0%
累計百分比	5.0%	40.0%	65.0%	95.0%	100.0%



二、睡眠

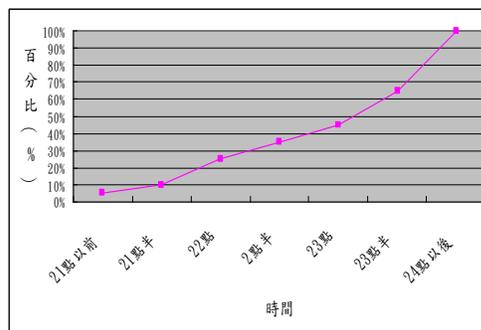
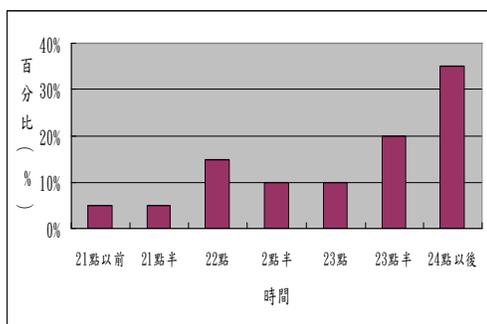
(一) 學童於上學日子上床睡覺的時間

選項	21 點以前	21 點半	22 點	2 點半	23 點	23 點半
人次	3	3	6	6	1	1
百分比	15.0%	15.0%	30.0%	30.0%	5.0%	5.0%
累計百分比	15.0%	30.0%	60.0%	90.0%	95.0%	100.0%



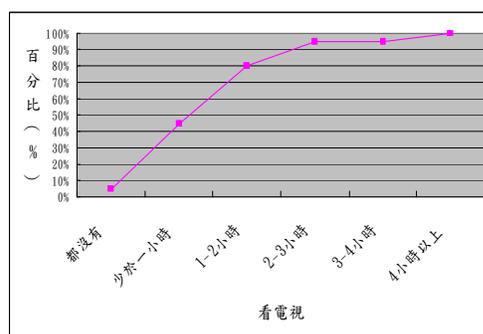
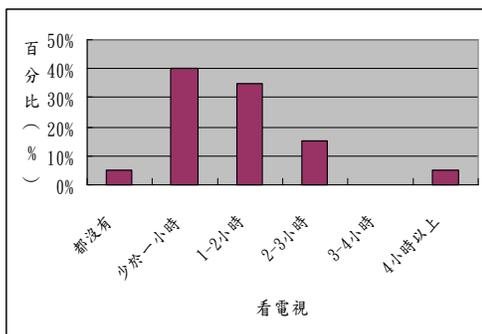
(二) 學童於假日上床睡覺的時間

選項	21 點以前	21 點半	22 點	2 點半	23 點	23 點半	24 點以後
人次	1	1	3	2	2	4	7
百分比	5.0%	5.0%	15.0%	10.0%	10.0%	20.0%	35.0%
累計百分比	5.0%	10.0%	25.0%	35.0%	45.0%	65.0%	100.0%



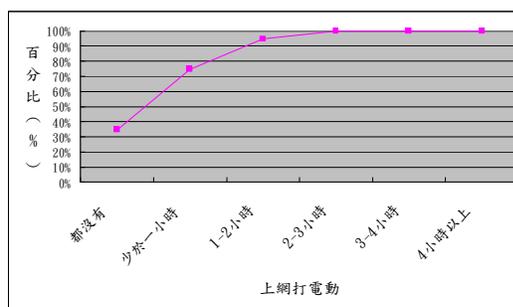
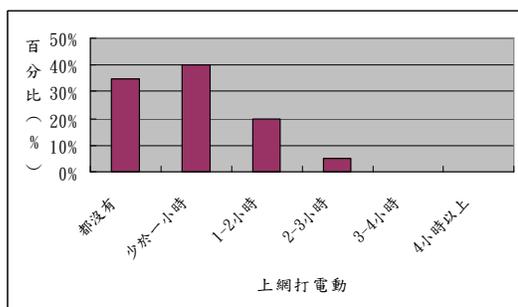
三、久坐

(一) 學童於上課期間放學後坐著看電視時間的比率



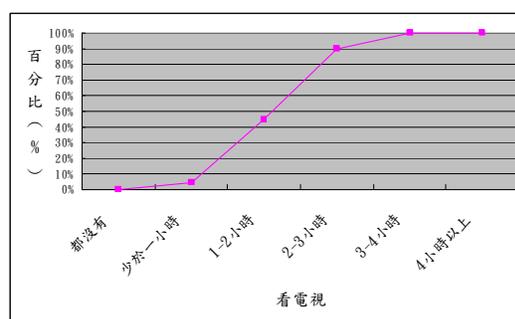
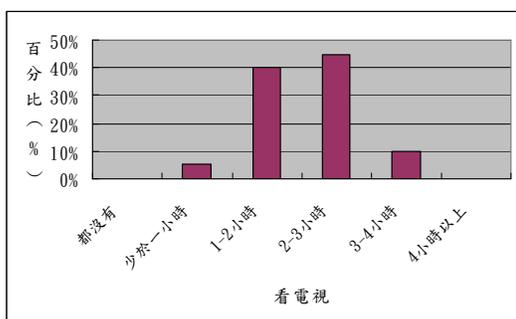
(二) 學童於上課期間放學後坐著玩電動、上網打電腦時間的比率

選項	都沒有	少於一小時	1-2 小時	2-3 小時	3-4 小時	4 小時以上
人次	7	8	4	1	0	0
百分比	35.0%	40.0%	20.0%	5.0%	0.0%	0.0%
累計百分比	35.0%	75.0%	95.0%	100.0%	100.0%	100.0%



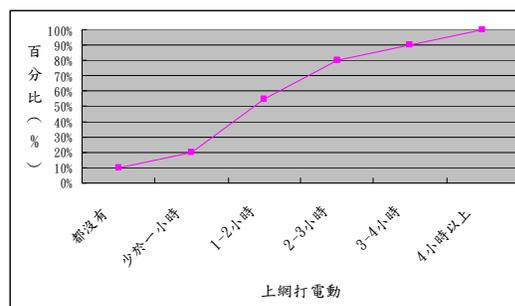
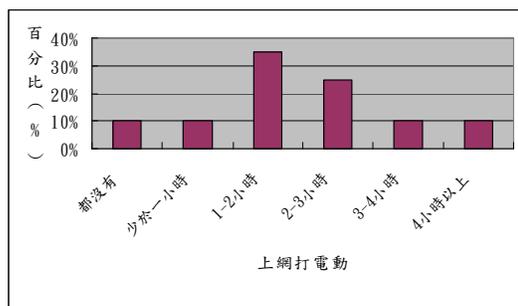
(三) 學童於假日坐著看電視時間的比率

選項	都沒有	少於一小時	1-2 小時	2-3 小時	3-4 小時	4 小時以上
人次	0	1	8	9	2	0
百分比	0.0%	5.0%	40.0%	45.0%	10.0%	0.0%
累計百分比	0.0%	5.0%	45.0%	90.0%	100.0%	100.0%



(四) 學童於假日坐著玩電動、上網打電腦時間的比率

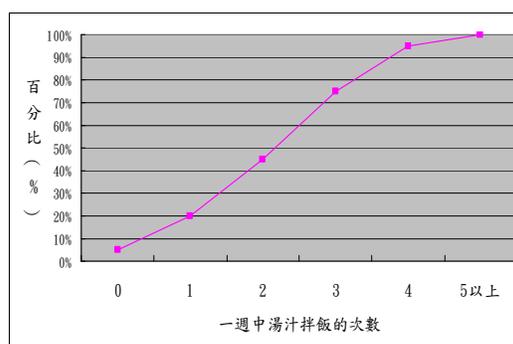
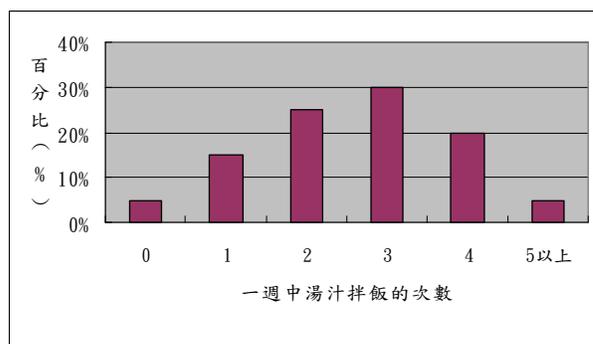
選項	都沒有	少於一小時	1-2 小時	2-3 小時	3-4 小時	4 小時以上
人次	2	2	7	5	2	2
百分比	10.0%	10.0%	35.0%	25.0%	10.0%	10.0%
累計百分比	10.0%	20.0%	55.0%	80.0%	90.0%	100.0%



四、飲食

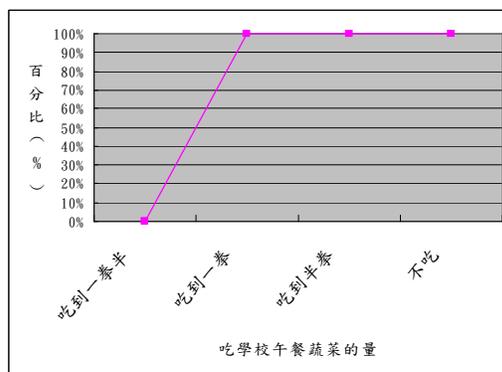
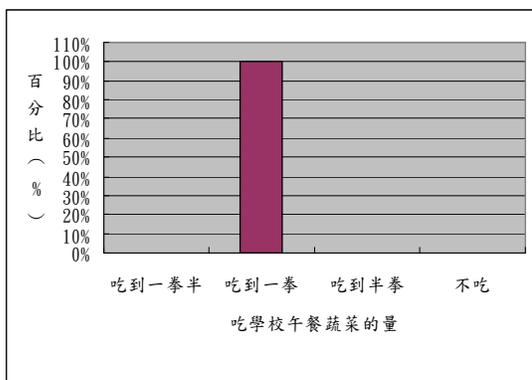
(一) 學童於一週中用菜汁、湯汁或滷汁拌飯的比率

選項	0	1	2	3	4	5 以上
人次	1	3	5	6	4	1
百分比	5.0%	15.0%	25.0%	30.0%	20.0%	5.0%
累計百分比	5.0%	20.0%	45.0%	75.0%	95.0%	100.0%



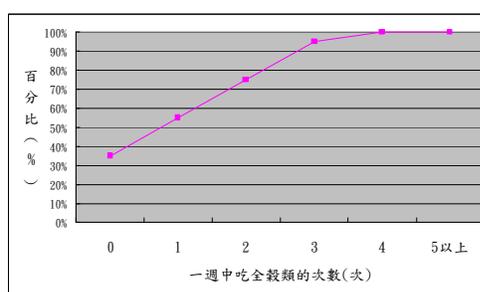
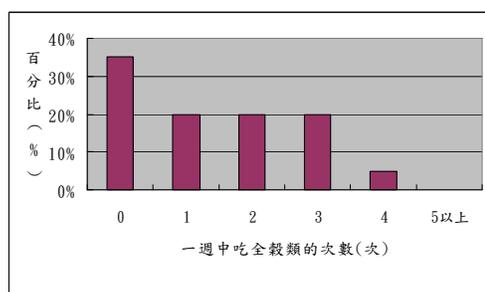
(二) 學童於學校午餐進食蔬菜量的比率

選項	吃到一拳半	吃到一拳	吃到半拳	不吃
人次	0	20	0	0
百分比	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%
累計百分比	0.0%	100.0%	100.0%	100.0%



(三) 學童於一週裡吃全穀類食物次數

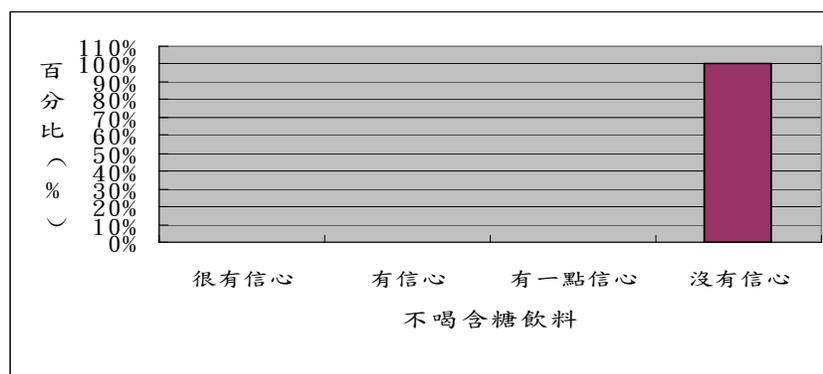
選項	0	1	2	3	4	5 以上
人次	7	4	4	4	1	0
百分比	35.0%	20.0%	20.0%	20.0%	5.0%	0.0%
累計百分比	35.0%	55.0%	75.0%	95.0%	100.0%	100.0%



五、信心

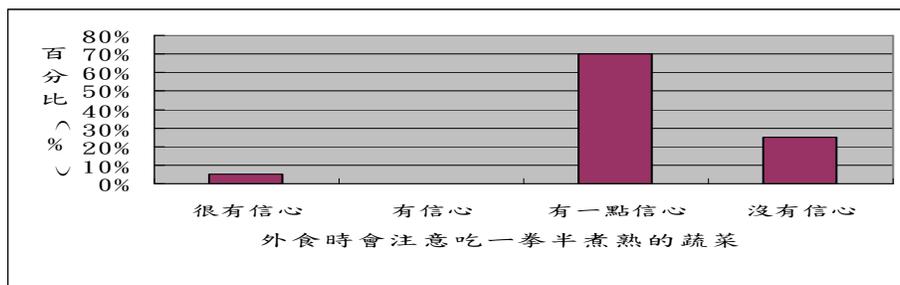
(一) 學童拒絕食用含糖飲料的信心度

選項	很有信心	有信心	有一點信心	沒有信心
人次	0	0	0	20
百分比	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
累計百分比	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%



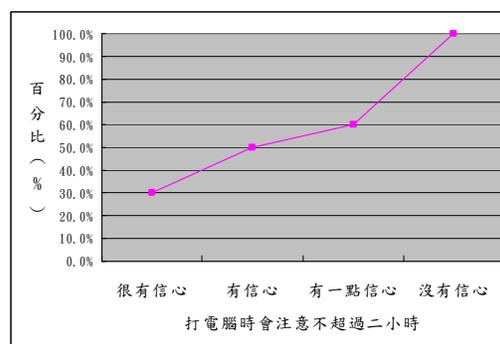
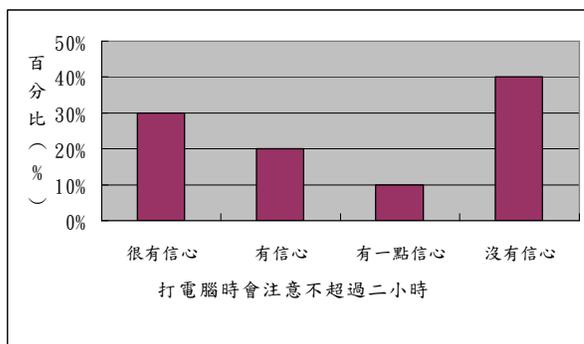
(二) 學童於外食時，會注意要吃到「一拳半」煮熟蔬菜的信心度

選項	很有信心	有信心	有一點信心	沒有信心
人次	1	0	14	5
百分比	5.0%	0.0%	70.0%	25.0%
累計百分比	5.0%	5.0%	75.0%	100.0%



(三) 學童於打電腦時會注意到不超過二小時的信心度

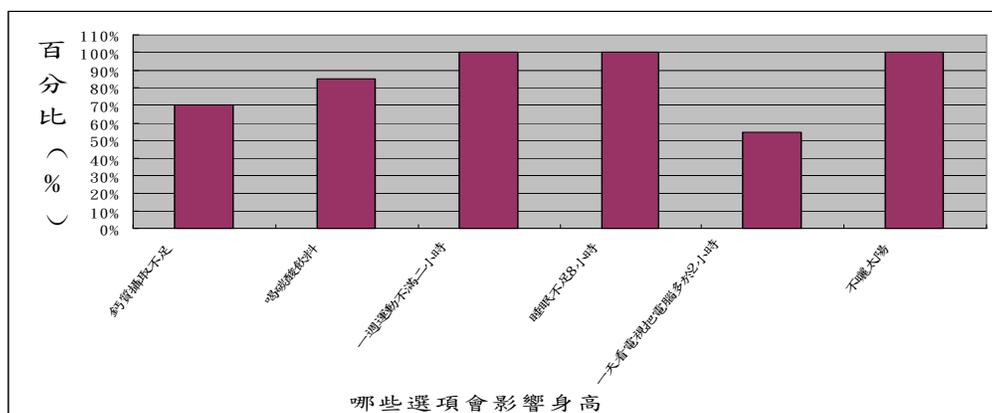
選項	很有信心	有信心	有一點信心	沒有信心
人次	6	4	2	8
百分比	30.0%	20.0%	10.0%	40.0%
累計百分比	30.0%	50.0%	60.0%	100.0%



六、知識

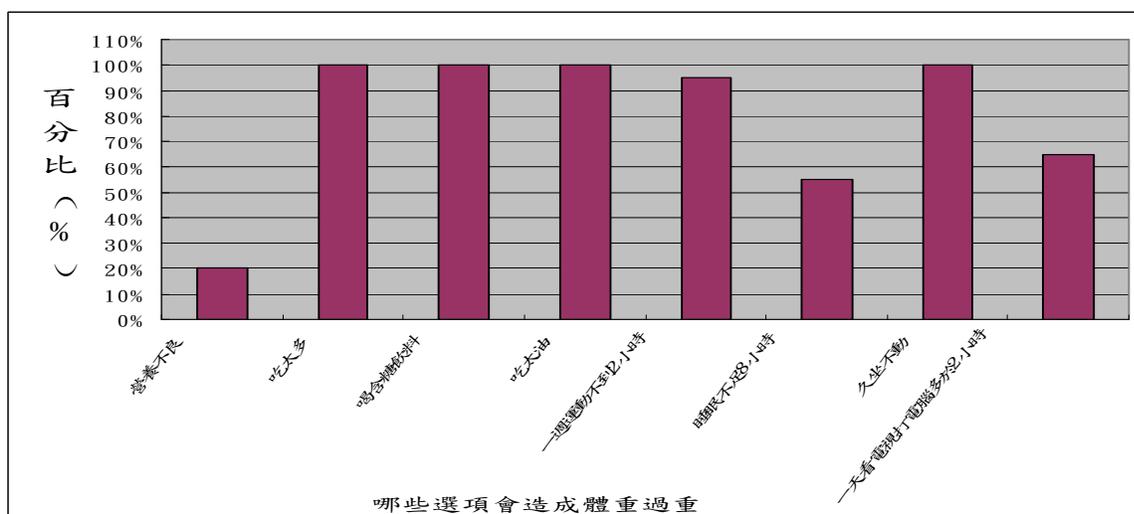
(一) 影響身高的選項

選項	鈣質攝取不足	喝碳酸飲料	一週運動不滿二小時	睡眠不足8小時	一天看電視把電腦多於2小時	不曬太陽
人次	14	17	20	20	11	20
百分比	70.0%	85.0%	100.0%	100.0%	55.0%	100.0%



(二) 造成體重過重的選項

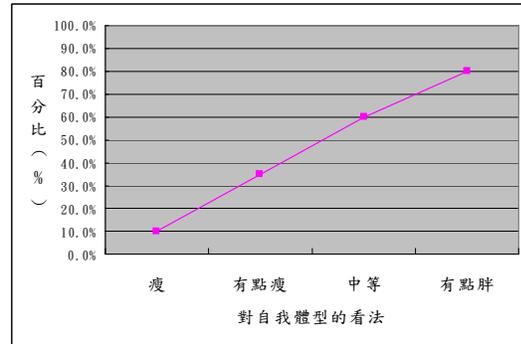
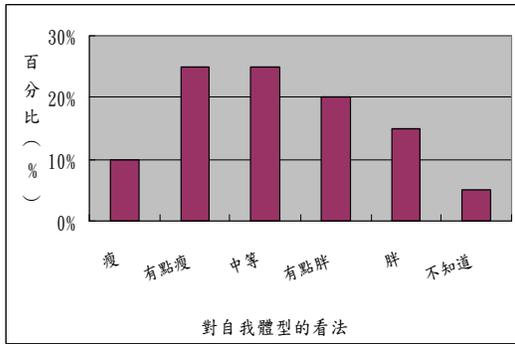
選項	營養不良	吃太多	喝含糖飲料	吃太油	一週運動不到2小時	睡眠不足8小時	久坐不動	一天看電視打電腦多於2小時
人次	4	20	20	20	19	11	20	13
百分比	20.0%	100.0%	100.0%	100.0%	95.0%	55.0%	100.0%	65.0%



七、體型及看法

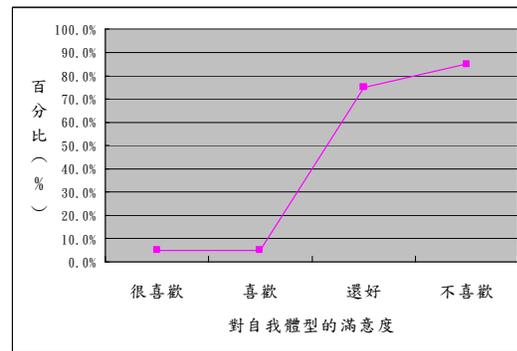
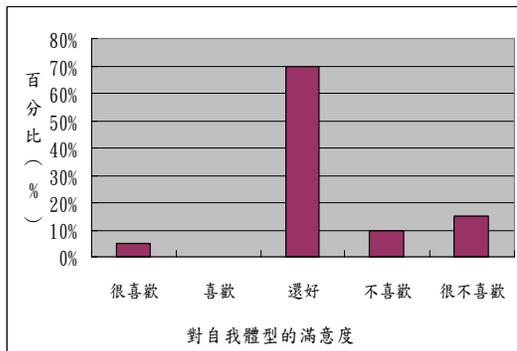
(一) 學童對自我體型的看法

選項	瘦	有點瘦	中等	有點胖	胖	不知道
人次	2	5	5	4	3	1
百分比	10.0%	25.0%	25.0%	20.0%	15.0%	5.0%
累計百分比	10.0%	35.0%	60.0%	80.0%	95.0%	100.0%



(二) 學童對自我身材的喜歡度

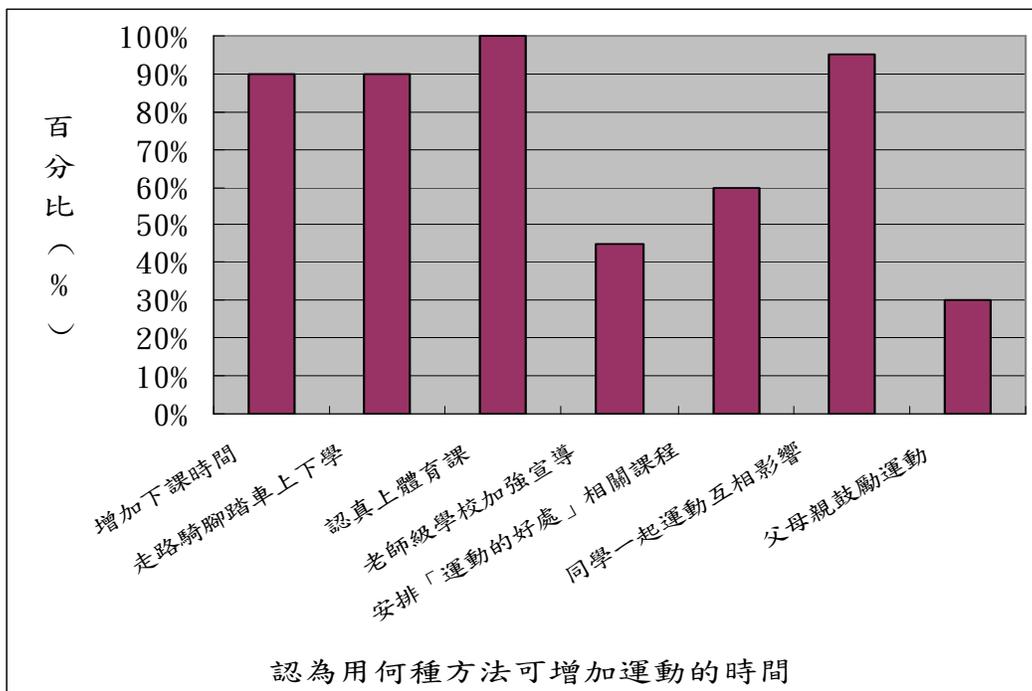
選項	很喜歡	喜歡	還好	不喜歡	很不喜歡
人次	1	0	14	2	3
百分比	5.0%	0.0%	70.0%	10.0%	15.0%
累計百分比	5.0%	5.0%	75.0%	85.0%	100.0%



八、做法

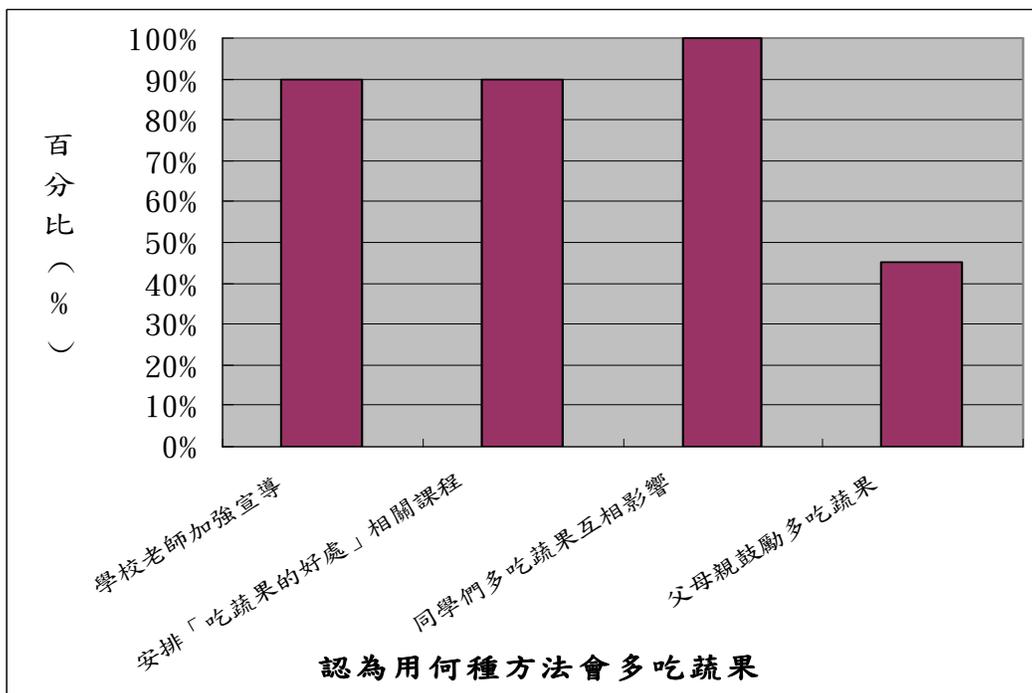
(一) 20 名學童以複選方式選擇認為可促使自己增加運動時間的做法

選項	增加下課時間	走路騎腳踏車上下學	認真上體育課	老師級學校加強宣導	安排「運動的好處」相關課程	同學一起運動互相影響	父母親鼓勵運動
人次	18	18	20	9	12	19	6
百分比	90.0%	90.0%	100.0%	45.0%	60.0%	95.0%	30.0%



(二) 20 名學童以複選方式選擇認為可促使自己增加蔬菜水果量的做法

選項	學校老師加強宣導	安排「吃蔬果的好處」相關課程	同學們多吃蔬果互相影響	父母親鼓勵多吃蔬果
人次	18	18	20	9
百分比	90.0%	90.0%	100.0%	45.0%



討論

- 一、在身體活動方面，本研究發現學童一星期有五天會連續 10 分鐘進行中等費力活動的比例最高(70%)的，學童平均一天花 21 到 30 分鐘在中等費力活動的比例最高(30%)，學童過去七天有五天連續走 10 分鐘以上的比例最高(30%)，學童平均一天花 11-20 分鐘在走路上的比例最高(35%)。
- 二、在睡眠部份，本研究發現學童於上學日子間會在 22 時或 22 時 30 分上床睡覺的比例最高(30%)，學童於假日會在 24 時上床睡覺的比例最高(35%)。
- 三、在久坐部份，本研究發現學童於上學期間放學後坐著看電視時間會少於一小時有的比例最高(40%)，學童於上學期間放學後坐著玩電動、上打電腦時間會少於一小時的比例最高(40%)，學童於假日坐著看電視時間有 1-2 小時的比例最高(45%)，學童於假日坐著玩電動、上打電腦時間有 1-2 小時的比例最高(35%)。
- 四、在飲食部份，本研究發現學童一週中會有 3 次用菜汁、湯汁或滷汁拌飯的比例最高(30%)，學童於學校午餐進食蔬菜量會吃到一拳的比例最高(100%)，學童於一週裡會有 1、2 或 3 次吃全穀類食物的比例最高(20%)。
- 五、在信心部份，本研究發現學童對拒絕食用含糖飲料顯得沒有信心的比例最高(100%)，學童於外食時會注意要吃到「一拳半」煮熟蔬菜顯得有一點信心的比例最高(70%)，學童於打電腦時會注意到不超過二小時顯得沒有信心的比例最高(40%)。
- 六、在知識部份，本研究發現學童認為影響身高的原因，以選擇「一週運動不滿二小時」、「睡眠不足八小時」及「不曬太陽」等的比例最高(100%)，以選擇「一天看電視打電腦多於 2 小時」的比例最低(55%)，本研究發現學童認為影響體重過重的原因有吃太多、喝含糖飲料、吃太油等的比例最高(100%)，以選擇「營養不良」的比例最低(20%)。
- 七、在體型及看法部份，本研究發現學童認為自我體型屬於有點瘦或中等的比例最高(25%)，學童認為自我身材屬於還好的比例最高(70%)。
- 八、在做法部份，本研究發現學童認為可促使自己增加運動時間的做法，以選擇「認真上體育課」的比例最高(100%)，以選擇「父母親鼓勵運動」的比例最低(30%)，本研究發現學童認為可促使自己增加蔬菜水果量的做法，以選擇「同學們多吃蔬菜」的比例最高(100%)，以選擇「父母親鼓勵多吃蔬果」的比例最低(45%)。

建議

依照健康體五大核心 85210 概念—透過本次研究之發現，未來在推動健康體位上，可著力於體育課課程安排、動態性課間活動推動及營造學校運動風氣；在飲食方面，在推動健康飲食上，學校午餐方面增加蔬菜供應量及提供糙米天數增加成 2 天，並請老師於午餐教育中宣導、落實實施；在睡眠方面，加強親師連絡，共同督促學童於晚間 10 點以前上床就寢；期整合學校-教師-家長，共同落實健康體位之實踐為未來推動目標。

上課過程照片



每天食物建議攝取量



零食與點心的陷阱



健康體位說明，教導 BMI 計算公式



低熱量食物選擇及認識食物代換原則



認識食物紅綠燈



天天五蔬果飲食原則



外食原則



說明體重控制原則