

健康體位運動班對學童體位改善成效之探討

研究機構：宜蘭縣立凱旋國民小學

研究人員：李佩芳 護理師

摘要

台灣地區的兒童過重現象已經很普遍，肥胖的盛行率逐年增高，且有低齡化的趨勢。而學生課業壓力倍增常常需要額外參與補習班、安親班等，導致飲食攝取趨向便利快速或是簡易外食。再者部分家長對於健康知識的認知不足或忙於工作，對於健康飲食未能建立正確觀念。部分傳統觀念「小時候胖不是胖」、「能吃就是福」、「小孩子就是要肉肉的才可愛」仍深深的烙印在部分家長心裡，因此兒童過重現象一直是健康一大隱憂，故本行動研究方案透過成立「快樂運動班」，給予適合的運動處方及一系列的運動及健康飲食課程，最終的目標為降低體位超重學童之比例，協助建立良好飲食習慣及有恆的運動，即早得到良好的健康照護進而增強身體抵抗力。

一、前言

國人飲食習慣的改變，食物的選擇朝向精緻化、油脂化以及熱量的攝取增加，台灣地區的兒童過重現象已經很普遍，肥胖的盛行率逐年增高，且有低齡化的趨勢。再者學生課業壓力倍增常常需要額外參與補習班、安親班等功課補強，導致飲食攝取趨向便利快速或是簡易外食且便利商店及飲料店四處林立，孩子們面對垃圾食物攝取的誘惑，實在超乎以往的生活經驗，期待透過設計的行動研究教學活動及環境塑造來提升孩童對健康飲食攝取的正確性。

調查後發現本校有些家長平時忙於工作，再加上近年來社會變遷快速部份家庭組織為外籍配偶、隔代教養及單親家庭的情況，因而無太多的時間與心力關注孩子身心發展且忽略學生的基本健康需求。由於部分家長對於健康知識的認知欠缺不足，加上忙於工作，對於學生身體缺點矯治亦不重視，大多對於知能未能建立正確觀念。傳統觀念「小

時候胖不是胖」、「能吃就是福」、「小孩子就是要肉肉的才可愛」等字眼仍深深的烙印在部分家長心裡。101 學年發現本校體位過重比率為 26.6%（過重 14.3%、超重 12.3%）。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。老師也是學童保健工作重要的人員之一，所以透過教師在學校的教學與糾正，讓學童的健康得以在學校進行維持與改進，並提供孩童健康的概念，幫助他們養成良好的運動習慣。因此本學年度實施快樂運動班，希望和家庭長一同督促孩童外，也能獲得正確的健康知識、了解運動的好處及培養正確飲食習慣進而持續維持以求達到健康的身心。

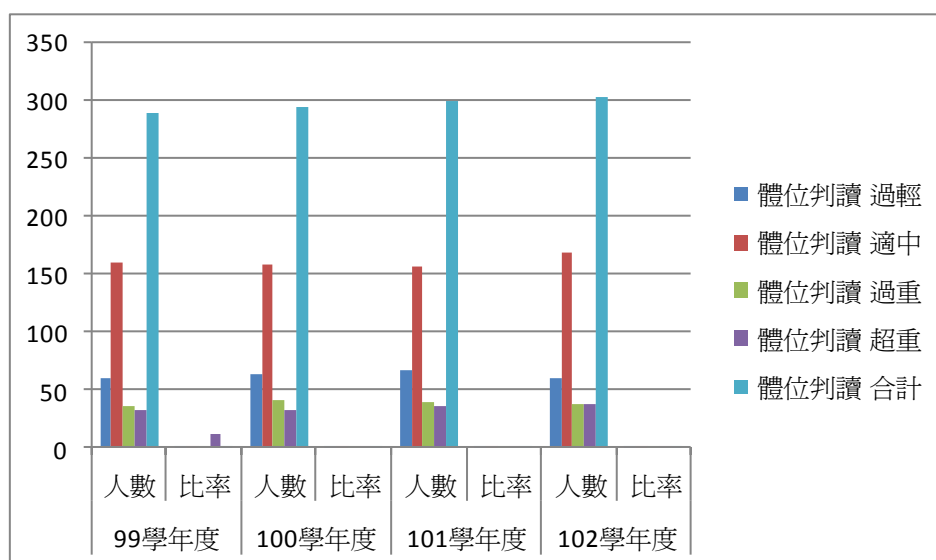
故本行動研究方案透過成立快樂運動班，針對 BMI（身體質量指數）指數為超重的三至六年級學生給予適合的運動處方及一系列的運動及飲食課程，希望藉由課程能讓學生了解自己本身體位不良的原因，進而協助學生能從每日規律的運動及健康的飲食選擇下，最終的目標為降低體位超重學童之比例，協助建立良好飲食習慣及有恆的運動，即早得到良好的健康照護進而增強身體抵抗力。

（一）學校背景：

本校一共 12 班，學生共計 310 人，教職員工 26 位。本校教職員皆認為身心靈的健康狀況是影響學習及生活品質的重要因素。全體教職員工深具教育專業素養熱心教育，師生關係融洽，且積極參與進修研習，隨時吸取最新教育改革資訊；學區家長工作繁忙，部份家庭組織為外籍配偶、隔代教養及單親家庭的情況，因而忽略學生的基本健康需求。由於家長對於健康知識的認知欠缺不足，加上忙於工作，對於學生身體缺點矯治亦不重視，大多對於知能未能建立正確觀念，本計畫即基於健康凱旋活力校園的理念，從環境營造、健康服務、個人行為、課程教學且結合社區等層面做多元化的設計和教育。希望藉由本計畫的執行，建立一個健康的學習場所。

凱旋國小 歷年體位統計表

| 年度/人數 比率 | | 體位判讀 | | | | |
|-------------|----|-------|-------|-------|-------|------|
| | | 過輕 | 適中 | 過重 | 超重 | 合計 |
| 99 學年度 | 人數 | 60 | 160 | 36 | 33 | 289 |
| | 比率 | 20.8% | 55.4% | 12.5% | 11.4% | 100% |
| 100 學年度 | 人數 | 63 | 158 | 41 | 33 | 295 |
| | 比率 | 21.4% | 53.6% | 13.9% | 11.2% | 100% |
| 101 學年度 | 人數 | 67 | 157 | 39 | 36 | 299 |
| | 比率 | 22.4% | 52.4% | 13% | 12% | 100% |
| 102 學年度 | 人數 | 60 | 168 | 38 | 37 | 303 |
| | 比率 | 19.8% | 55.4% | 12.5% | 12.2% | 100% |



表二、本計畫採用「SWOT 理論」評估，提出學校健康體能及健康飲食需求評估如下：

學生健康體能 SWOT 分析

| 六大層面 | S (優點) | W (缺點) | O (機會) | T (威脅) |
|-----------|---|-------------------------------------|--|--------------------------|
| 1.學校衛生政策 | 學校推行健康操政策。 | 目前每週健康操實施時數過少。 | 1.校方決定進行健康促進學校企畫。 2.政府開始重視學生體能。 | 政策推行可能會出現的反彈聲浪 |
| 2.健康技能教學 | 課程中有安排健康體能訓練與相關知識之傳授。 | 健康體能之內容無法與其他學科結合進行教學。 | 學生能夠在固定的時間內獲得健康體適能之相關知識與技能。 | 健康與體育並非主要考試科目，教師教授時較不重視。 |
| 3.學校物質環境 | 學校在課後時間開放操場。 | 1. 場地設施未能迎合各種不同的族群。 2. 校園運動設施不足。 | 執行健康促進學校計畫所得到的經費預算之投入 | 天氣狀況會影響運動。 |
| 4.學校社會環境 | 1.校園師生會一起運動。 2.教師組成運動團體。 | 運動風氣仍有提升空間。 | 教師運用聯絡簿與家長溝通，鼓勵學生的運動行為。 | 過度強調運動可能會造成的負面影響。 |
| 5.健康服務 | 學校提供學生做定期的體適能檢測。 | 體適能檢測方式較為刻板，沒有變化。 | 創新的體適能檢測方式。 | 以人力提供體適能檢測，可能會造成人力資源浪費。 |
| 6.社區、家庭結盟 | 1.社區民眾會到校園運動。 2.里長的配合度高。 3.經調查親子能共同執行運動 | 尚未與社區上班族連結。 | 1.校園周邊有公園。 2.學生家長的健康意識高，也會注意學生體能狀況。 | 忙碌的雙親可能會造成學校與家長之間聯繫狀況不佳。 |

學生健康飲食 SWOT 分析

| 六大層面 | S (優點) | W (缺點) | O (機會) | T (威脅) |
|-----------|--------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|--------------------------|
| 1.學校衛生政策 | 因學校沒有合作社，故未販賣含高糖飲料。 | 沒有專任營養師 | 校方決定進行健康促進學校企畫 | 政策推行可能會出現的反彈聲浪 |
| 2.健康技能教學 | 課程中有教導健康飲食的重要性 | 未能將健康飲食觀念有效結合其他各科領域做教學。 | 學生能夠在固定的時間內接收到相關健康觀念。 | 健康與體育並非主要考試科目，教師教授時較不重視。 |
| 3.學校物質環境 | 校內沒有販售零食以及含高糖飲料。 | 學生會攜帶不健康的外食進入校園。 | 餐飲業者競爭激烈，可以提升飲食品質。 | 學校附近之飲料店提供外送服務 |
| 4.學校社會環境 | 校園師生互動良好，學生在健康飲食方面有任何問題可向老師反應。 | 營造整體健康飲食之氣氛仍有進步空間。 | 老師可以藉由聯絡簿做為與家人溝通的管道，讓家長重視孩子的飲食問題。 | 健康飲食可能會造成學生在食物攝取上產生壓力 |
| 5.健康服務 | 學校提供營養均衡之午餐。 | 午餐的口味、口感可能比不上外面業者所販售之食品。 | 採用招標方式，營養午餐品質有保障。 | 營養午餐的菜色無甚變化，學生缺乏興趣。 |
| 6.社區、家庭結盟 | 社區餐飲業者的結盟。 | 雙薪家庭家長可能會忽略孩子的飲食。 | 家長對於孩子健康問題的重視程度。 | 社區有販賣冷飲等店家。 |

(二) 研究目的：

1. 了解學童對健康體位的信念與相關教學行為之現況。
2. 培養學童能學會選擇健康且營養食品，注意食品營養標示的觀念和行為。
3. 培養學童良好的健康態度，透過快樂運動班養成正確的運動習慣並建立自主管理之養成。
4. 有效減少本校體位超重之學生人數，降低其比率，落實維護學童健康。

三、研究方法：

1. 衛生教育單張：「食物代換表」、「體位不良衛教單張」，讓家長及孩童懂得如何攝取食物的正確性。
2. 自主管理單張：「健康體位紀錄表」、「快樂運動班運動登錄卡」，培養自主管理的健康態度。
3. 運動控制：透過「快樂運動班」教學，讓學生了解運動的重要性的養成運動的好習慣。
4. 問卷：藉由前後測來測量認知和自我控制態度與自我控制行爲。

四、實施方法

(一)實施方式

- 1、由黎筱涵營養師來校進行全校性營養健康講座(102.11.1 及 103.3.14)共 2 場，活動時間上午 08:45~09:45。教導學童選擇健康的飲食與運動的好處。全校師生皆須參加營養健康講座。
- 2、每學期學生身高體重測量後，依照教育部公告兒童與青少年體位之定義(附件二)發給個人身高體重通知單，內含身高、體重數值及體位判讀。
- 3、將體位超重學生收案，並依其體位判定個別發給體重超重衛教單張(附件三)、食物代換表：食物份量估計法(附件四)。
- 4、體重超重學童於每個月第三週測量身高、體重及 BMI(為期半年)，並將測量結果登錄在健康體位期望達成表(附件五)，本表須經護理師、導師、家長簽章，並統一由健康中心保存。
- 5、體位超重學童(三至六年級生)參與快樂運動班(附件六)，經自願且獲得家長同意書(附件六)後以利活動推動過程中家長之協助及監督。
- 6、請導師下課多鼓勵小朋友至室外運動，不要待在教室裡。
- 7、請導師鼓勵學童在校中午用餐時，各項食物皆須進食不偏食。
- 8、請導師協助登記每日攝取白開水的用量及運動內容。

(二)課程架構：

- 1.聘請邱涵琳老師及李佩芳護理師實施體能訓練及體適能檢測，每次上課 40 分鐘，共上課 10 次。課程結束達減重目標者給予獎勵。「快樂運動班」之課程內容及時間如下：

| 日期 | 星期 | 時間 | 上課內容 | 講師 |
|------|----|-------------|----------------------------|-----|
| 3/13 | 四 | 12：40—13：20 | 兒童生活及飲食— 認識「BMI」及健康體位 | 李佩芳 |
| 3/16 | 一 | 08：00—08：40 | 有氧運動—跳繩健身 | 李佩芳 |
| 3/20 | 四 | 12：40—13：20 | 兒童生活及飲食— 飲食選擇及運動重要性 | 李佩芳 |
| 3/24 | 一 | 08：00—08：40 | 速度-反應遊戲(猜拳跑) | 邱涵琳 |
| 3/31 | 一 | 08：00—08：40 | 心肺耐力律動舞蹈 | 邱涵琳 |
| 4/7 | 一 | 08：00—08：40 | 心肺耐力律動舞蹈 | 邱涵琳 |
| 4/14 | 一 | 08：00—08：40 | 跳跳樂過三關 | 邱涵琳 |
| 4/21 | 一 | 08：00—08：40 | 水瓶操 v.s.椅子操 | 邱涵琳 |
| 4/28 | 一 | 08：00—08：40 | 心肺耐力遊戲 | 邱涵琳 |
| 5/1 | 四 | 08：00—08：40 | 有氧運動—跳繩健身 | 李佩芳 |
| 5/6 | 二 | 12：40—13：20 | 體位控制後測： 身高、體重、計算 BMI 值。 | 李佩芳 |

- 2.每天利用 15 分鐘下課跳繩及喝白開水，促進新陳代謝。
- 3.鼓勵走路上學，固定點心時間早上課間活動時間進食水果，本校無販賣區固可避免吃進多餘零食或糖果等精緻化食物。
- 4.每日課間活動鼓勵多參加跳繩活動、動態運動等活動。
- 5.每天跳愛眼健康操後每週一、三、五跳繩跟週二、四跑操場兩圈。

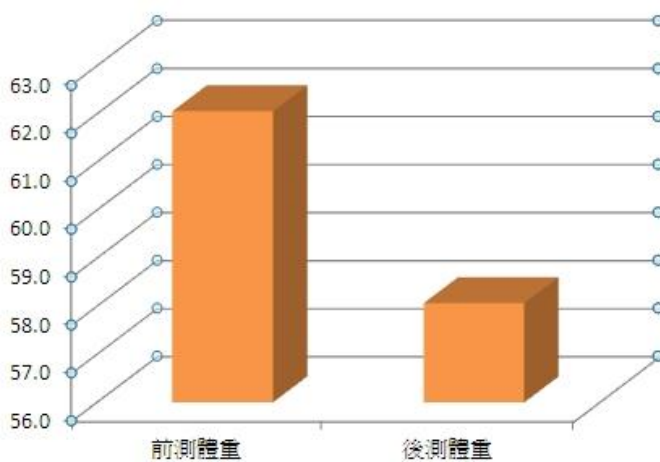
五、研究結果：

(一)資料統計與分析：

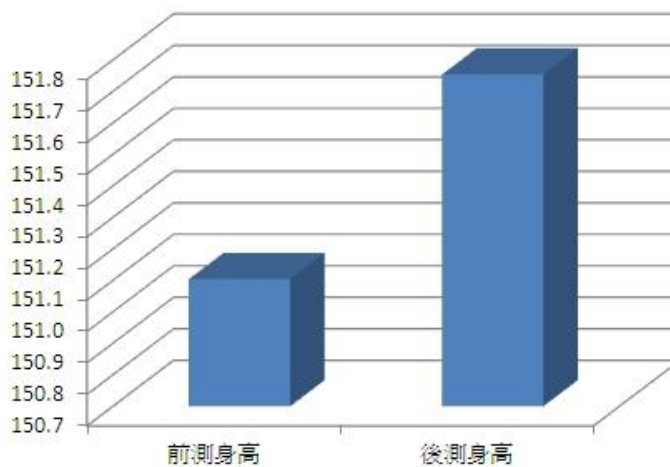
表一、學生身高—體重—BMI 紀錄表：

| 102學年度快樂運動班身高體重統計表 | | | | | | | | |
|--------------------|----|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|
| 編號 | 性別 | 前測身高 | 後測身高 | 前測體重 | 後測體重 | 前測BMI | 後測BMI | BMI結果 |
| | | 公分 | 公分 | 公斤 | 公斤 | | | |
| 1 | 女 | 141.5 | 141.7 | 141.6 | 45.5 | 23 | 22.7 | -0.3 |
| 2 | 男 | 142.8 | 142.9 | 54.6 | 55 | 26.8 | 26.9 | -0.1 |
| 3 | 女 | 135.6 | 136 | 41.5 | 41.6 | 22.6 | 22.5 | -0.1 |
| 4 | 女 | 146.9 | 147 | 52.3 | 52.6 | 24.2 | 24.3 | 0.1 |
| 5 | 男 | 142.7 | 143.8 | 55.5 | 54.2 | 27.3 | 26.2 | -1.1 |
| 6 | 男 | 137.2 | 137.8 | 50.4 | 50.5 | 26.8 | 26.6 | -0.2 |
| 7 | 女 | 149.6 | 151.9 | 49.8 | 51.7 | 22.3 | 22.4 | -0.1 |
| 8 | 男 | 143.4 | 143.6 | 46.4 | 47.6 | 22.6 | 23.1 | 0.5 |
| 9 | 男 | 149.8 | 151 | 55.5 | 55.1 | 24.7 | 24.1 | -0.6 |
| 10 | 女 | 164.8 | 165 | 69.3 | 68.8 | 25.5 | 25.3 | -0.2 |
| 11 | 男 | 158.4 | 160 | 73 | 73 | 29.1 | 28.5 | -0.6 |
| 12 | 男 | 161.5 | 162.1 | 59 | 57.8 | 22.6 | 21.9 | -0.7 |
| 13 | 女 | 164.3 | 165.8 | 69.3 | 68.3 | 25.7 | 24.8 | -0.9 |
| 14 | 女 | 145.9 | 146.1 | 49.5 | 49 | 23.3 | 23 | -0.3 |
| 15 | 女 | 150 | 150.9 | 59.9 | 59.7 | 26.6 | 26.2 | -0.4 |
| 16 | 女 | 146.2 | 146.8 | 60.9 | 60.3 | 28.5 | 28 | -0.5 |
| 17 | 女 | 163.2 | 163.1 | 90.4 | 90.2 | 33.9 | 33.9 | 0 |
| 18 | 男 | 137.2 | 138 | 44.4 | 44.3 | 23.6 | 23.3 | -0.3 |
| 19 | 男 | 156.5 | 157.6 | 65.6 | 65.3 | 26.8 | 26.3 | -0.5 |
| 20 | 男 | 154.2 | 154.2 | 60.7 | 59.8 | 25.5 | 25.1 | -0.4 |
| 21 | 女 | 160.9 | 161.6 | 61.9 | 61.9 | 23.9 | 23.7 | -0.2 |
| 22 | 女 | 159 | 159.3 | 58.2 | 56.8 | 23 | 22.4 | -0.6 |
| 23 | 男 | 165.2 | 165.4 | 71.1 | 71.2 | 26.1 | 26 | -0.1 |
| 24 | 男 | 152.2 | 152.9 | 55.6 | 53.5 | 24 | 22.8 | -1.2 |
| 25 | 女 | 158.1 | 159 | 68.6 | 67.8 | 27.4 | 26.8 | -0.6 |
| | | 前測身高 | 後測身高 | 前測體重 | 後測體重 | 前測BMI | 後測BMI | |
| | 平均 | 151.5 | 152.1 | 62.6 | 58.5 | 25.4 | 25.1 | -0.4 |

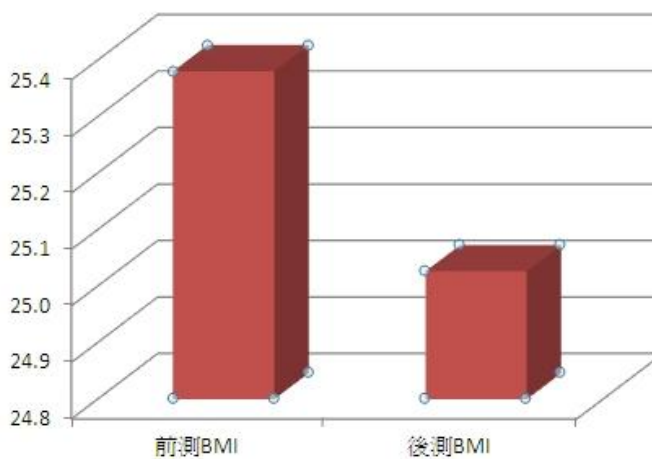
25 位學生中，體位朝向改善趨勢者有 22 位，尚有 2 位學生體位未有明顯改變。若評估身高變化，運動班期間平均身高自 151.1 公分增至 151.8 公分，平均增加 0.8 公分；若評估體重變化，運動班期間平均體重自 62.1 公斤減少至 58.1 公斤，平均減少 3 公斤；整體 BMI 而言由 25.4 下降至 25.0。其中編號 24 學生 BMI 指標由 24 下降至 22.8，體重減少 2.1 公斤。



圖一、學生體重前後結果圖表：



圖二、學生身高前後結果圖表：



圖三、學生 BMI 前後結果圖表：

(二) 問卷資料統計與分析：

| 前測 | 後測 | 分析 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------|-----|-----|---------|----|-----|---------|---|-----|--|---|-----|------|----|----|--|------|---|-----|-----------------------|---|-----|---------|---|-----|---------|---|-----|------|---|----|-----------------|
| <p>1.肥胖只是一種外表徵象，並不會影響身體的健康或疾病</p> <table border="1"> <tr><td>對</td><td>6</td><td>24%</td></tr> <tr><td>不對</td><td>16</td><td>64%</td></tr> <tr><td>不知道</td><td>3</td><td>12%</td></tr> </table> | 對 | 6 | 24% | 不對 | 16 | 64% | 不知道 | 3 | 12% | <p>1.肥胖只是一種外表徵象，並不會影響身體的健康或疾病</p> <table border="1"> <tr><td>對</td><td>7</td><td>28%</td></tr> <tr><td>不對</td><td>17</td><td>68%</td></tr> <tr><td>不知道</td><td>1</td><td>4%</td></tr> </table> | 對 | 7 | 28% | 不對 | 17 | 68% | 不知道 | 1 | 4% | 少數學生並不覺得肥胖會影響健康 | | | | | | | | | | | | |
| 對 | 6 | 24% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 不對 | 16 | 64% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 不知道 | 3 | 12% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 對 | 7 | 28% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 不對 | 17 | 68% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 不知道 | 1 | 4% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>2.肥胖容易引發糖尿病、心血管疾病及其他慢性病</p> <table border="1"> <tr><td>對</td><td>23</td><td>92%</td></tr> <tr><td>不對</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>不知道</td><td>2</td><td>8%</td></tr> </table> | 對 | 23 | 92% | 不對 | 0 | 0% | 不知道 | 2 | 8% | <p>2.肥胖容易引發糖尿病、心血管疾病及其他慢性病</p> <table border="1"> <tr><td>對</td><td>24</td><td>96%</td></tr> <tr><td>不對</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>不知道</td><td>1</td><td>4%</td></tr> </table> | 對 | 24 | 96% | 不對 | 0 | 0% | 不知道 | 1 | 4% | 對於肥胖衍生的疾病大部分學生皆有一定的認知 | | | | | | | | | | | | |
| 對 | 23 | 92% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 不對 | 0 | 0% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 不知道 | 2 | 8% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 對 | 24 | 96% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 不對 | 0 | 0% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 不知道 | 1 | 4% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>3.經常喜歡吃零食與油炸食品的人比較容易有肥胖的問題</p> <table border="1"> <tr><td>對</td><td>23</td><td>92%</td></tr> <tr><td>不對</td><td>0</td><td>0%</td></tr> <tr><td>不知道</td><td>2</td><td>8%</td></tr> </table> | 對 | 23 | 92% | 不對 | 0 | 0% | 不知道 | 2 | 8% | <p>3.經常喜歡吃零食與油炸食品的人比較容易有肥胖的問題</p> <table border="1"> <tr><td>對</td><td>23</td><td>92%</td></tr> <tr><td>不對</td><td>2</td><td>8%</td></tr> <tr><td>不知道</td><td>0</td><td>0%</td></tr> </table> | 對 | 23 | 92% | 不對 | 2 | 8% | 不知道 | 0 | 0% | 大部分的學生明白吃油炸類食品容易導致肥胖 | | | | | | | | | | | | |
| 對 | 23 | 92% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 不對 | 0 | 0% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 不知道 | 2 | 8% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 對 | 23 | 92% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 不對 | 2 | 8% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 不知道 | 0 | 0% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>4.最近一個月內，我有節制飲食來控制我的體重</p> <table border="1"> <tr><td>每天如此</td><td>4</td><td>16%</td></tr> <tr><td>每星期5-6次</td><td>3</td><td>12%</td></tr> <tr><td>每星期3-4次</td><td>7</td><td>28%</td></tr> <tr><td>每星期1-2次</td><td>9</td><td>36%</td></tr> <tr><td>從未如此</td><td>2</td><td>8%</td></tr> </table> | 每天如此 | 4 | 16% | 每星期5-6次 | 3 | 12% | 每星期3-4次 | 7 | 28% | 每星期1-2次 | 9 | 36% | 從未如此 | 2 | 8% | <p>4.最近一個月內，我有節制飲食來控制我的體重</p> <table border="1"> <tr><td>每天如此</td><td>7</td><td>28%</td></tr> <tr><td>每星期5-6次</td><td>3</td><td>12%</td></tr> <tr><td>每星期3-4次</td><td>7</td><td>28%</td></tr> <tr><td>每星期1-2次</td><td>7</td><td>28%</td></tr> <tr><td>從未如此</td><td>1</td><td>4%</td></tr> </table> | 每天如此 | 7 | 28% | 每星期5-6次 | 3 | 12% | 每星期3-4次 | 7 | 28% | 每星期1-2次 | 7 | 28% | 從未如此 | 1 | 4% | 孩童了解要均衡飲食才能控制體重 |
| 每天如此 | 4 | 16% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 每星期5-6次 | 3 | 12% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 每星期3-4次 | 7 | 28% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 每星期1-2次 | 9 | 36% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 從未如此 | 2 | 8% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 每天如此 | 7 | 28% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 每星期5-6次 | 3 | 12% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 每星期3-4次 | 7 | 28% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 每星期1-2次 | 7 | 28% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 從未如此 | 1 | 4% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------|-----|-----|---------|---|-----|---------|---|-----|---------|----|-----|---|------|-----|---|---------|----|-----|---------|---|-----|---------|----|-----|--------------------------------------|---|-----|------|---|----|-----------------------------|
| <p>5.最近一個月內，我有透過運動來控制我的體重</p> <table border="1"> <tr><td>每天如此</td><td>4</td><td>16%</td></tr> <tr><td>每星期5-6次</td><td>3</td><td>12%</td></tr> <tr><td>每星期3-4次</td><td>7</td><td>28%</td></tr> <tr><td>每星期1-2次</td><td>9</td><td>36%</td></tr> <tr><td>從未如此</td><td>2</td><td>8%</td></tr> </table> | 每天如此 | 4 | 16% | 每星期5-6次 | 3 | 12% | 每星期3-4次 | 7 | 28% | 每星期1-2次 | 9 | 36% | 從未如此 | 2 | 8% | <p>5.最近一個月內，我有透過運動來控制我的體重</p> <table border="1"> <tr><td>每天如此</td><td>7</td><td>28%</td></tr> <tr><td>每星期1-2次</td><td>3</td><td>12%</td></tr> <tr><td>每星期3-4次</td><td>12</td><td>48%</td></tr> <tr><td>每星期5-6次</td><td>1</td><td>4%</td></tr> <tr><td>從未如此</td><td>2</td><td>8%</td></tr> </table> | 每天如此 | 7 | 28% | 每星期1-2次 | 3 | 12% | 每星期3-4次 | 12 | 48% | 每星期5-6次 | 1 | 4% | 從未如此 | 2 | 8% | <p>在運動的過程中孩童常常容易放棄，缺乏恆心</p> |
| 每天如此 | 4 | 16% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 每星期5-6次 | 3 | 12% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 每星期3-4次 | 7 | 28% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 每星期1-2次 | 9 | 36% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 從未如此 | 2 | 8% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 每天如此 | 7 | 28% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 每星期1-2次 | 3 | 12% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 每星期3-4次 | 12 | 48% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 每星期5-6次 | 1 | 4% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 從未如此 | 2 | 8% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>6.最近一個月內，我有定期量體重，注意自己的體重變化</p> <table border="1"> <tr><td>每天如此</td><td>1</td><td>4%</td></tr> <tr><td>每星期5-6次</td><td>3</td><td>12%</td></tr> <tr><td>每星期3-4次</td><td>4</td><td>16%</td></tr> <tr><td>每星期1-2次</td><td>10</td><td>40%</td></tr> <tr><td>從未如此</td><td>7</td><td>28%</td></tr> </table> | 每天如此 | 1 | 4% | 每星期5-6次 | 3 | 12% | 每星期3-4次 | 4 | 16% | 每星期1-2次 | 10 | 40% | 從未如此 | 7 | 28% | <p>6.最近一個月內，我有定期量體重，注意自己的體重變化</p> <table border="1"> <tr><td>每天如此</td><td>7</td><td>28%</td></tr> <tr><td>每星期1-2次</td><td>7</td><td>28%</td></tr> <tr><td>每星期3-4次</td><td>6</td><td>24%</td></tr> <tr><td>每星期5-6次</td><td>3</td><td>12%</td></tr> <tr><td>從未如此</td><td>2</td><td>8%</td></tr> </table> | 每天如此 | 7 | 28% | 每星期1-2次 | 7 | 28% | 每星期3-4次 | 6 | 24% | 每星期5-6次 | 3 | 12% | 從未如此 | 2 | 8% | <p>孩童藉由教學開始注意自己的體重</p> |
| 每天如此 | 1 | 4% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 每星期5-6次 | 3 | 12% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 每星期3-4次 | 4 | 16% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 每星期1-2次 | 10 | 40% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 從未如此 | 7 | 28% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 每天如此 | 7 | 28% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 每星期1-2次 | 7 | 28% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 每星期3-4次 | 6 | 24% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 每星期5-6次 | 3 | 12% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 從未如此 | 2 | 8% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>7.最近一個月內，我每天（經常）都會睡足8小時</p> <table border="1"> <tr><td>每天如此</td><td>14</td><td>56%</td></tr> <tr><td>每星期5-6次</td><td>5</td><td>20%</td></tr> <tr><td>每星期3-4次</td><td>2</td><td>8%</td></tr> <tr><td>每星期1-2次</td><td>4</td><td>16%</td></tr> <tr><td>從未如此</td><td>0</td><td>0%</td></tr> </table> | 每天如此 | 14 | 56% | 每星期5-6次 | 5 | 20% | 每星期3-4次 | 2 | 8% | 每星期1-2次 | 4 | 16% | 從未如此 | 0 | 0% | <p>7.最近一個月內，我每天（經常）都會睡足8小時</p> <table border="1"> <tr><td>每天如此</td><td>18</td><td>72%</td></tr> <tr><td>每星期5-6次</td><td>3</td><td>12%</td></tr> <tr><td>每星期3-4次</td><td>2</td><td>8%</td></tr> <tr><td>每星期1-2次</td><td>2</td><td>8%</td></tr> <tr><td>從未如此</td><td>0</td><td>0%</td></tr> </table> | 每天如此 | 18 | 72% | 每星期5-6次 | 3 | 12% | 每星期3-4次 | 2 | 8% | 每星期1-2次 | 2 | 8% | 從未如此 | 0 | 0% | <p>孩童明白健康的身體需要充足的睡眠</p> |
| 每天如此 | 14 | 56% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 每星期5-6次 | 5 | 20% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 每星期3-4次 | 2 | 8% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 每星期1-2次 | 4 | 16% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 從未如此 | 0 | 0% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 每天如此 | 18 | 72% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 每星期5-6次 | 3 | 12% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 每星期3-4次 | 2 | 8% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 每星期1-2次 | 2 | 8% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 從未如此 | 0 | 0% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>8.最近一個月內，我每天（經常）都會喝水至少1500cc</p> <table border="1"> <tr><td>每天如此</td><td>12</td><td>48%</td></tr> <tr><td>每星期5-6次</td><td>4</td><td>16%</td></tr> <tr><td>每星期3-4次</td><td>7</td><td>28%</td></tr> <tr><td>每星期1-2次</td><td>2</td><td>8%</td></tr> </table> | 每天如此 | 12 | 48% | 每星期5-6次 | 4 | 16% | 每星期3-4次 | 7 | 28% | 每星期1-2次 | 2 | 8% | <p>8.最近一個月內，我每天（經常）都會喝水至少1500cc</p> <table border="1"> <tr><td>每天如此</td><td>13</td><td>52%</td></tr> <tr><td>每星期5-6次</td><td>5</td><td>20%</td></tr> <tr><td>每星期3-4次</td><td>7</td><td>28%</td></tr> <tr><td>每星期1-2次</td><td>0</td><td>0%</td></tr> </table> | 每天如此 | 13 | 52% | 每星期5-6次 | 5 | 20% | 每星期3-4次 | 7 | 28% | 每星期1-2次 | 0 | 0% | <p>藉由教學後大部分孩童開始會攝取足夠的水分，明白水分的重要性</p> | | | | | | |
| 每天如此 | 12 | 48% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 每星期5-6次 | 4 | 16% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 每星期3-4次 | 7 | 28% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 每星期1-2次 | 2 | 8% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 每天如此 | 13 | 52% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 每星期5-6次 | 5 | 20% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 每星期3-4次 | 7 | 28% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 每星期1-2次 | 0 | 0% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

結論

- 1.施測結果發現本校學生自我控制效能比例偏低，若有人持續鼓勵與要求時學童的配合度會較高。健康教育課程宣導及體育課外之相關活動應持續進行，鼓勵運動和飲食控制以期改善體位不良問題
- 2.進行本健康體位宣導活動對學生正常體位與飲食攝取認知面大部分學童可提升正確觀念，但學生的操作面配合度並不積極，應持續加強健康體位工作，並落實於生活習慣當中，以避免情形惡化。

附件一：活動照片



球類運動-羽毛球、籃球、躲避球等



體適能測驗



快樂運動班-跳繩健身，看我多厲害



快樂運動班-操場跑步增強體能



快樂運動班-課程活動



快樂運動班-課程活動



健康體位講座



飲食營養講座



健康體位上課



宣導-體位過重可能衍生的疾病



選擇健康飲食-宣導單張



均衡飲食-宣導單張

貴家長您們好:

讓學生擁有健康的身體是我們一起的責任,醫學專家指出肥胖容易造成高血壓、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,所以學校健康中心在這學期舉辦了「快樂運動班」,邀我完美的 BMI。學生在校期間會每天運動,飲用白開水,每個月測量體重,但在家期間仍需要家長們的配合,減少外食,減少油炸食物提供,增加蔬果量,避免喝飲料...等等,讓我們一同維持學生健康!!!

學生姓名: [] 家長簽名: []

凱旋國小健康中心 關心您

快樂運動班運動登錄卡(請導師打勾)

學生姓名: [] 班級: []

| 時間 | 白開水 | 運動內容 |
|-----------|-----|-------------|
| 3/17-3/21 | ✓ | 跳步: 一 跳繩: 正 |
| 3/24-3/28 | ✓ | 跳步: 一 跳繩: 正 |
| 3/31-4/03 | | |
| 4/07-4/11 | | |
| 4/14-4/18 | ✓ | 跳步: 一 跳繩: 正 |
| 4/21-4/25 | ✓ | 跳步: 一 跳繩: 正 |
| 4/28-5/2 | ✓ | 跳步: 一 跳繩: 正 |

- 每天第二節下課,課間活動完畢請學生裝滿 200cc 的溫開水請自行飲用(以正字標示)。
- 鼓勵每天喝水至少 1500CC(分次喝)。
- 每天堂前健康操排完後接著每週一、三、五跳繩兩週二、四跑操場兩週,請自行登錄運動內容檢核表。

運動喝水自我管理表

貴家長您們好:

讓學生擁有健康的身體是我們一起的責任,醫學專家指出肥胖容易造成高血壓、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,所以學校健康中心在這學期舉辦了「快樂運動班」,邀我完美的 BMI。學生在校期間會每天運動,飲用白開水,每個月測量體重,但在家期間仍需要家長們的配合,減少外食,減少油炸食物提供,增加蔬果量,避免喝飲料...等等,讓我們一同維持學生健康!!!

學生姓名: [] 家長簽名: []

凱旋國小健康中心 關心您

快樂運動班運動登錄卡(請導師打勾)

學生姓名: [] 班級: []

| 時間 | 白開水 | 運動內容 |
|-----------|-----|---------------|
| 3/17-3/21 | 正 | (正)跳繩(正)跳繩(正) |
| 3/24-3/28 | 正 | (正)跳繩(正)跳繩(正) |
| 3/31-4/03 | 下 | (下)跳繩(下)跳繩(下) |
| 4/07-4/11 | 正 | (正)跳繩(正)跳繩(正) |
| 4/14-4/18 | 正 | (正)跳繩(正)跳繩(正) |
| 4/21-4/25 | 下 | (下)跳繩(下)跳繩(下) |
| 4/28-5/2 | 下 | (下)跳繩(下)跳繩(下) |

- 每天第二節下課,課間活動完畢請學生裝滿 200cc 的溫開水請自行飲用(以正字標示)。
- 鼓勵每天喝水至少 1500CC(分次喝)。
- 每天堂前健康操排完後接著每週一、三、五跳繩兩週二、四跑操場兩週,請自行登錄運動內容檢核表。

運動喝水自我管理表



問卷填寫



線上問卷填寫

宜蘭縣凱旋國小102學年度健康體位問卷後測

***必填**

1.肥胖只是一種外表徵象,並不會影響身體的健康或疾病*
 說明:以上題目為是非題,如果您認為題目敘述正確,請在對的=打V; 如果您認為題目敘述錯誤,請在不對的=打V;若不知道答案,請選擇不知道。
 對
 不對
 不知道

2.肥胖容易引發糖尿病、心血管疾病及其他慢性病*
 說明:以上題目為是非題,如果您認為題目敘述正確,請在對的=打V; 如果您認為題目敘述錯誤,請在不對的=打V;若不知道答案,請選擇不知道。
 對
 不對
 不知道

3.經常喜歡吃零食與油炸食品的人比較容易有肥胖的問題*
 說明:以上題目為是非題,如果您認為題目敘述正確,請在對的=打V; 如果您認為題目敘述錯誤,請在不對的=打V;若不知道答案,請選擇不知道。
 對
 不對

部分問卷題目

4.最近一個月內,我有節制飲食來控制我的體重*
 說明:請針對上列各題勾選出最符合自己行為的選項,每一個題目只能圈選一個答案,請勿遺漏,謝謝。
 每天如此
 每星期5-6次
 每星期3-4次
 每星期1-2次
 從未如此

5.最近一個月內,我有透過運動來控制我的體重*
 說明:請針對上列各題勾選出最符合自己行為的選項,每一個題目只能圈選一個答案,請勿遺漏,謝謝。
 每天如此
 每星期5-6次
 每星期3-4次
 每星期1-2次
 從未如此

6.最近一個月內,我有定期量體重,注意自己的體重變化*
 說明:請針對上列各題勾選出最符合自己行為的選項,每一個題目只能圈選一個答案,請勿遺漏,謝謝。
 每天如此
 每星期5-6次

部分問卷題目

附件二：教育部公告兒童與青少年體位之定義

男生

| 年齡 | 體重過輕 | 標準範圍 | 體重過重 | 肥胖 |
|----|-------------|-----------|-------------|-------------|
| 6 | ≤ 13.9 | 13.9~17.9 | ≥ 17.9 | ≥ 19.7 |
| 7 | ≤ 14.7 | 14.7~18.6 | ≥ 18.6 | ≥ 21.2 |
| 8 | ≤ 15.0 | 15.0~19.3 | ≥ 19.3 | ≥ 22.0 |
| 9 | ≤ 15.2 | 15.2~19.7 | ≥ 19.7 | ≥ 22.5 |
| 10 | ≤ 15.4 | 15.4~20.3 | ≥ 20.3 | ≥ 22.9 |
| 11 | ≤ 15.8 | 15.8~20.3 | ≥ 21.0 | ≥ 23.5 |
| 12 | ≤ 16.4 | 16.4~21.5 | ≥ 21.5 | ≥ 24.2 |

女生

| 年齡 | 體重過輕 | 標準範圍 | 體重過重 | 肥胖 |
|----|-------------|-----------|-------------|-------------|
| 6 | ≤ 13.6 | 13.6~17.9 | ≥ 17.9 | ≥ 19.1 |
| 7 | ≤ 14.4 | 14.4~18.0 | ≥ 18.0 | ≥ 20.3 |
| 8 | ≤ 14.6 | 14.6~18.8 | ≥ 18.8 | ≥ 21.0 |
| 9 | ≤ 14.9 | 14.9~19.3 | ≥ 19.3 | ≥ 21.6 |
| 10 | ≤ 15.2 | 15.2~20.1 | ≥ 20.1 | ≥ 22.3 |
| 11 | ≤ 15.8 | 15.8~20.6 | ≥ 20.9 | ≥ 23.1 |
| 12 | ≤ 16.4 | 16.4~21.6 | ≥ 21.6 | ≥ 23.9 |

附件三

_____小朋友的體重超重衛教單張：

一、對學齡兒童(6-12 歲適合)的飲食建議：

1. 食物的烹調盡量以蒸、煮、涼拌為主。
2. 均衡攝食各類食物：如下列食物代換表中之建議
3. 三餐的飲食量分配適當，避免某一餐特別多或某一餐特別少。
4. 改變進餐的程序先喝湯再吃菜、飯和肉。
5. 每天至少喝兩杯牛奶（每杯 240 cc），可提供豐富的鈣質、維生素 B2 及**優質的蛋白質**。
6. 每天要攝取深綠色蔬菜，如空心菜、蕃薯葉…等，可提供纖維質、維生素、礦物質。
7. 養成良好飲食習慣，避免一邊吃東西、一邊看電視或玩耍，容易造成兒童對食物的偏好。
8. 避免選擇高熱量的食物或點心給兒童吃，如：薯條、含糖飲料、糖果餅乾…等。

二、兒童點心的選擇：

1. 吃點心的時間和份量以不影響兒童正餐為原則，如：上午第二節下課及下午放學時均可。
2. 選擇能促進兒童身體健康的點心（**非零食**），如：牛奶、豆漿、蛋、麵、三明治或水果等。
3. 含過多油脂、糖或鹽的食物均不適合做為兒童的點心，如：薯條、洋芋片、炸雞、奶昔、奶油蛋糕、糖果、巧克力、汽水或可樂等。

三、兒童體位不良者，父母一起配合陪伴小朋友一起選擇食物，一起吃東西。

1. 每天按時進餐，保持心情愉快、細嚼慢嚥，以增進食慾幫助消化。
2. 早餐為一天之首，一定要吃且量要足，質地要好。
3. 避免影響吃正餐的因素，例如兩餐之間吃零食、甜點。
4. 多喝開水促進正常排泄，維護健康。
5. 每天要有規律的運動的好習慣，且持之以恆。
6. 每天要喝 2~3 杯牛奶，補充蛋白質、鈣質、維生素 B，促進學童生長，防止蛀牙。
7. 避免吃宵夜、零食。不以食物做為獎賞或懲罰的工具。

附件四

食物代換表：食物份量估計法

| 每日建議量 | 換算單位 |
|-----------------------|---|
| 五穀根莖類 2~3 碗 | 一碗 =飯 1 碗=饅頭 1 個=綠豆、紅豆 1 碗=稀飯 2 碗=麵條 2 碗=冬粉 2 碗=漢堡麵包 2 個=蘿蔔糕 4 塊=小餐包 4 個=土司 4 片=水餃皮 12 片 =蘇打餅乾 12 片=芋頭 1 個=番薯 1 個=玉米 2 根=馬鈴薯 2 個 |
| 蔬菜 4 份 | 每份 =煮熟的蔬菜半碗或 1 碗未煮熟的深綠色葉菜類、香菇、花椰菜、胡蘿蔔、洋蔥、番茄、高麗菜、茄子 |
| 水果 3 份 | 每份 =棒球大小的水果 1 個（柑橘、小蘋果、柿子）=壘球大小的水果 1/2 個（泰國芭樂、香瓜、梨、釋迦、葡萄柚）=躲避球大小的水果 1/6 個（小玉西瓜、鳳梨、木瓜）=香蕉半根=葡萄 12 顆=蓮霧 2 個 |
| 奶類 2 杯 | 每杯 =240 cc 牛奶 1 杯=優酪乳 1 杯=起司 1 片=奶粉 3 匙 |
| 蛋豆魚肉 2~3 份 | 每份 =蛋 1 個=豆腐 1 塊=五香豆干 2 片=豆漿 1 杯=肉類或家禽或魚類 1 兩（約成人半個手掌大，小朋友一個手掌大） |
| 油、糖、鹽 減少次數 減少份量 | 巧克力、布丁、糖果、冰淇淋、洋芋片、可樂、汽水、加味水、稀釋果汁飲料、運動飲料、奶球、奶油、沙拉醬、沙茶醬、蛋黃醬、番茄醬等調味醬料 |

附件六

快樂運動班通知單

貴家長您們好:

讓學生擁有健康的身體是我們一起的責任，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，所以學校健康中心在這學期舉辦了『快樂運動班』，還我完美的 BMI。學生在校期間會每天運動，飲用白開水，每個月測量體重，但在家期間仍需要家長們的配合，減少外食，減少油炸食物提供，增加蔬果量，避免喝飲料…等等，讓我們一同維持學生健康!!!

學生姓名: _____

家長簽名: _____

凱旋國小健康中心 關心您

快樂運動班運動登錄卡(請導師打勾)

學生姓名:

班級:

| 時間 | 白開水 | 運動內容 |
|-----------|-----|------|
| 3/17-3/21 | | |
| 3/24-3/28 | | |
| 3/31-4/03 | | |
| 4/07-4/11 | | |
| 4/14-4/18 | | |
| 4/21-4/25 | | |
| 4/28-5/2 | | |

1.每天第二節下課，課間活動完畢請學生裝滿 200cc 的溫開水由各班導師協助看著學生飲用(以正字標示)。

2.每天愛眼健康操跳操完畢後接著每週一、三、五跳繩跟週二、四跑操場兩圈，請自行登錄運動內容檢核表。