

## 學童對健康體位理解之成效探討

研究機構：宜蘭縣立凱旋國民小學

研究人員：李信德組長、黃文彬老師、陳麗娟老師、張筑喻老師

### 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。並且部分傳統觀念「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營養教育等課程宣導，給予學生正確的營養知識以及健康飲食的正確認知，最終的目標為協助學生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、油脂化並且熱量的攝取增加，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。再者由於學生課業壓力倍增，常常需要額外參與補習班、安親班等進行功課補強，導致飲食攝取趨向便利、快速或是簡易外食且因為便利商店及飲料店四處林立，讓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，因此期望透過本次設計的行動研究，運用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。

經過調查後發現，本校有些家長平時忙於工作，再加上近年來社會變遷快速，以及部份家庭組織為外籍配偶、隔代教養及單親家庭的情況，因而部分家長無太多的時間

與心力，關注於孩子的身心發展，並且也忽略了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，再加上忙於工作，因此對於學生身體的缺點與矯治亦不重視，大多對於健康知能未能建立正確觀念。並且傳統觀念中「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。

106 學年發現本校體位過重比率為 25.3%（過重 11.8%、超重 13.5%）。醫學專家指出，肥胖容易造成高血脂、高血壓及血糖的異常，並且加上身體形象的改變，容易影響人際關係的建立，導致生理、心理、社會等之健全發展產生障礙。

故本行動研究方案透過營養教育、健康吃快樂動、健康教育課程等宣導，針對全校學生教導適當的運動處方、飲食課程，希望藉由這些課程能讓學生了解身體體位不良的因素，進而協助學生能從每日規律的運動及健康的飲食選擇，達成最終的目標「降低體位超重」，並且使體位超重的學童之比例能夠降低，進而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。

除了孩童的努力之外，教師在本次研究中，也是學童保健工作重要的人員之一，希望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飲食習慣以及運動習慣。

## 二、背景分析

### (一)學校背景：

本校一共 16 班，學生共計 356 人，教職員工 48 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。因此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。

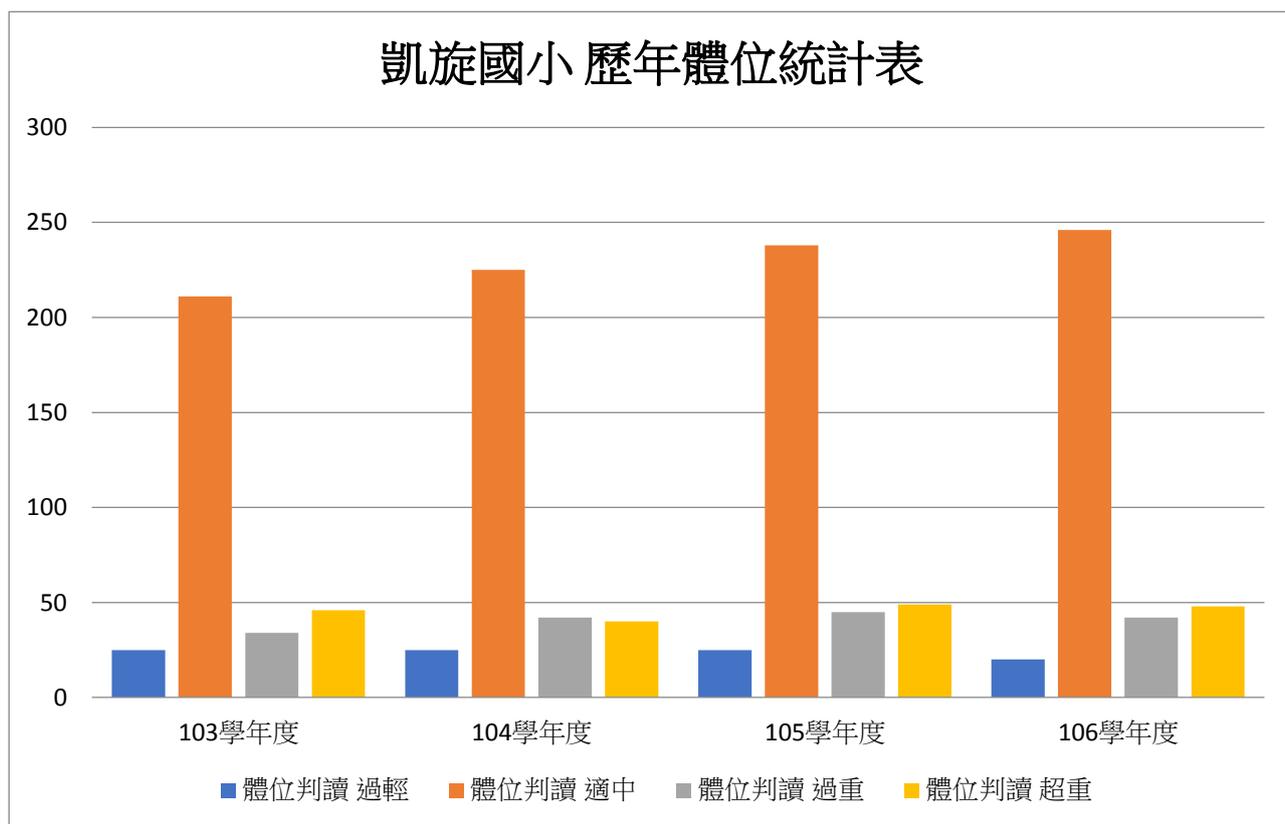
### (二)家庭背景：

由於學區家長工作繁忙，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。並且家長對於健康知識的認知欠缺不足，再加上忙於工作，因此對於學生身體缺點的矯治亦不重視，並且大多對於知能，未能建立正確觀念。

因此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、課程教學並且結合社區等層面，做一個多元化的設計和教育。並且希望藉由本計畫的執行，讓凱旋國小能夠建立一個健康的學習場所。

表一：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
103 學年度	人數	25	211	34	46	316
	比率	7.9%	66.8%	10.8%	14.6%	100%
104 學年度	人數	25	225	42	40	332
	比率	7.5%	67.8%	12.7%	12.0%	100%
105 學年度	人數	25	238	45	49	357
	比率	7%	66.7%	12.6%	13.7%	100%
106 學年度	人數	20	246	42	48	356
	比率	5.6%	69.1%	11.8%	13.5%	100.0%



圖一：歷年體位統計圖

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、跳繩、跑步等政策。	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。

表三：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。

### 三、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，透過健康課程養成正確的運動習慣並建立自主管理之養成。

### 四、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. 進行營養教育講座，讓學生了解正確的營養觀念。
3. 施行健康吃快樂動課程，建立學生正確的飲食攝取觀念。
4. 問卷：藉由後測來測量認知和自我控制態度與自我控制行為。

## 五、實施方法

### (一)實施方式

1. 配合 107 年健康吃快樂動計畫，由各班教師進行均衡飲食課堂教學共 2 堂。教導學童選擇健康的飲食與運動的好處。
2. 請導師下課鼓勵小朋友至室外運動，不要待在教室裡。
3. 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。

### (二)課程架構：

1. 每天利用 15 分鐘下課跳繩及喝白開水，促進新陳代謝。
2. 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。
3. 每日課間活動鼓勵多參加跳繩活動、動態運動等活動。
4. 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。

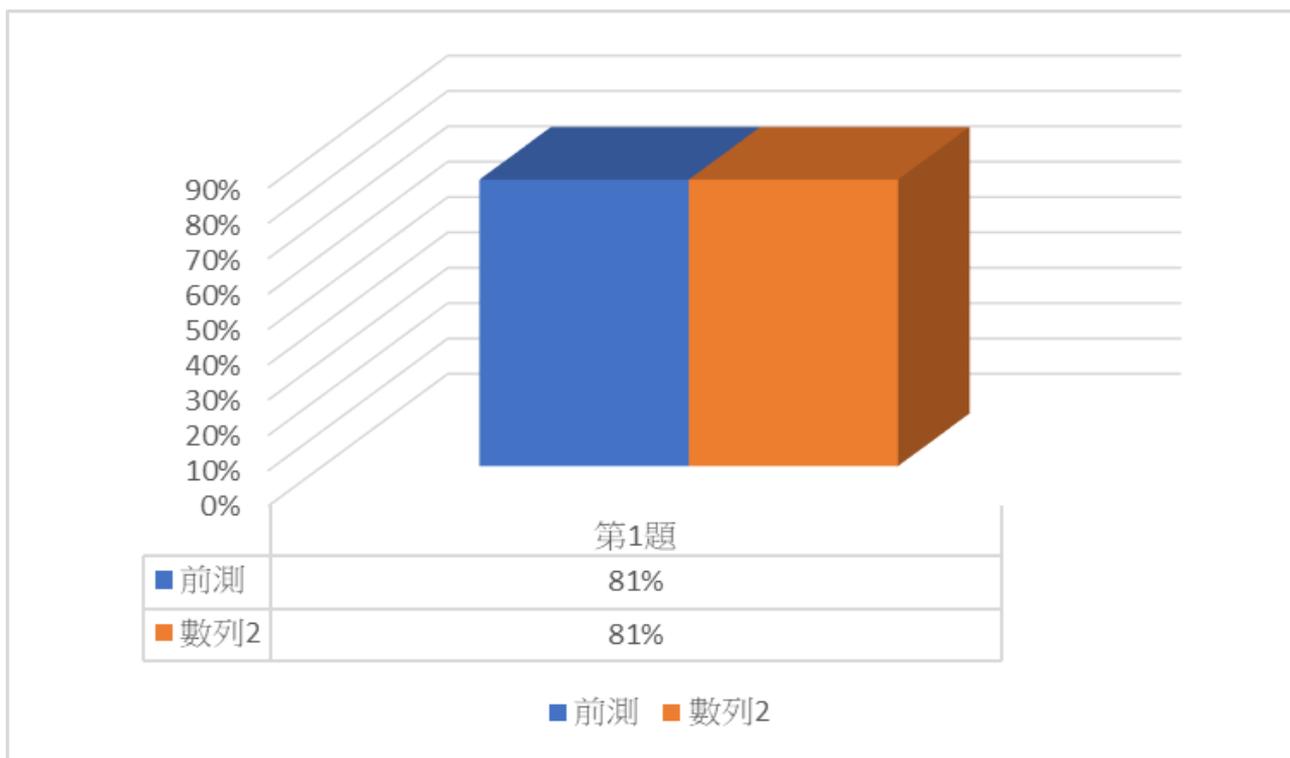
## 六、研究結果

(一)資料統計與分析：

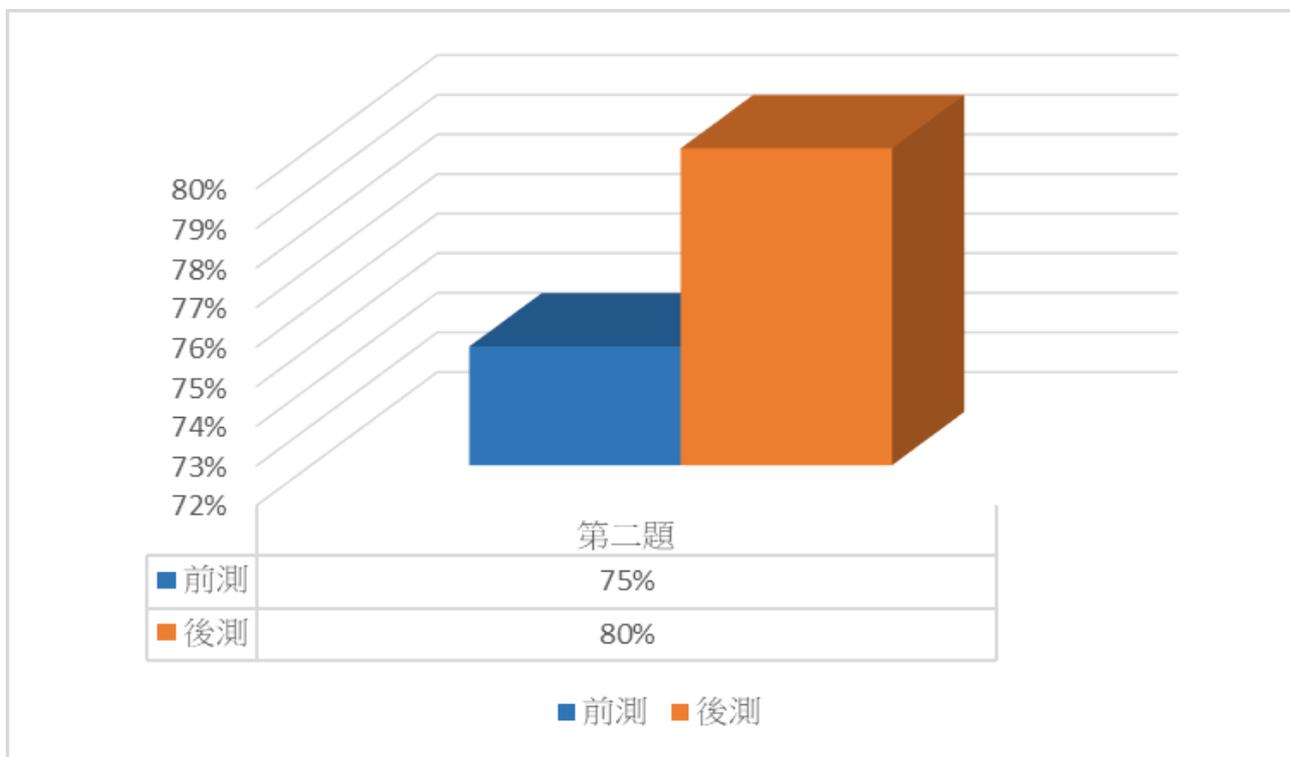
表四、學生對於健康體位認知紀錄表：

107 學年度學生對健康體位認知紀錄表			
題號	前測答對率	後測答對率	成效
1	81%	81%	—
2	75%	80%	5% ↑
3-1	65%	78%	13% ↑
3-2	58%	60%	2% ↑
4	58%	66%	8% ↑
5	94%	96%	2% ↑
6	69%	74%	5% ↑

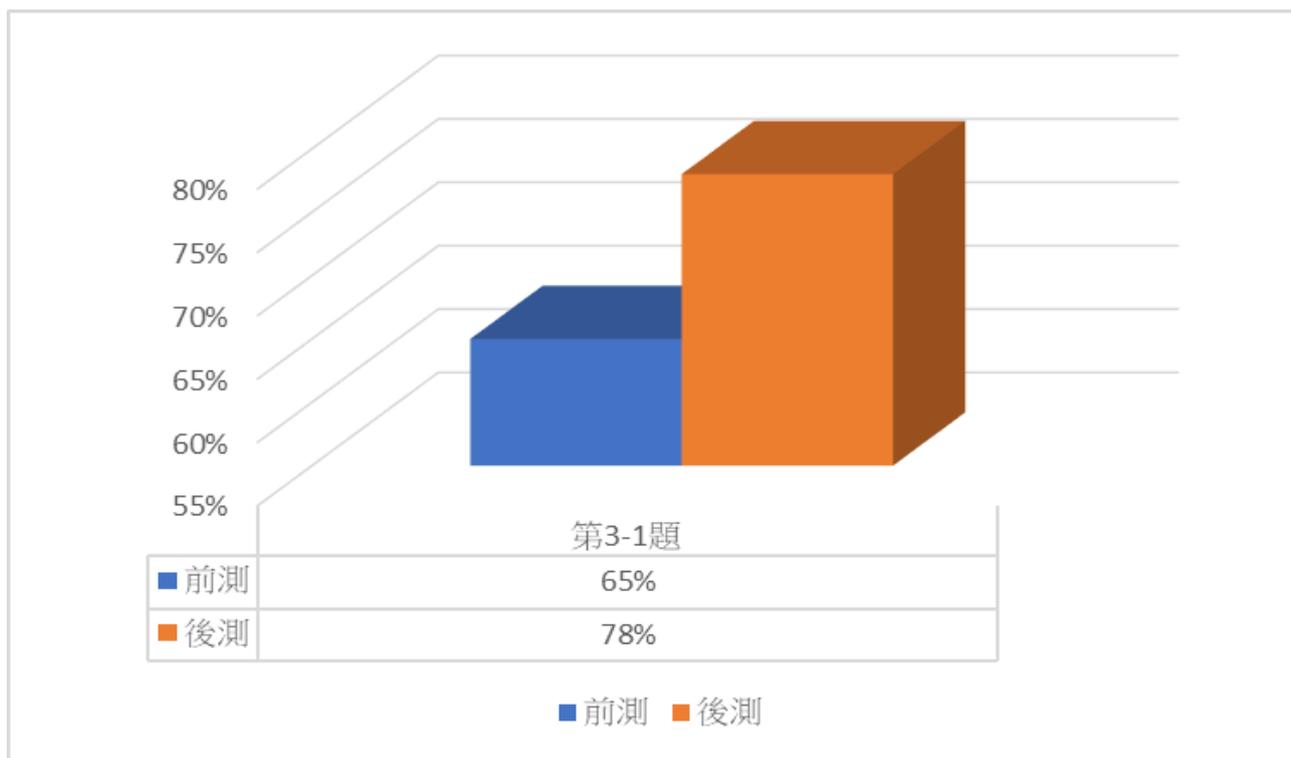
整體而言學童在經過課程教學以及宣導活動之後，後測成績普遍有進步的趨勢，表示學童原先不懂的知識獲得解決，其中第 3-1 題學童的每周運動時間有明顯上升，從 65% 上升至 78% 總共上升了 13%；此外第 4 題也從前測的 58% 上升至 66%，總共上升了 8%；而第 2 題從原本的 75% 上升至 80%，總共上升了 5%；最後第 6 題從 69% 上升至 74%，總共上升了 5%，整體而言學童的對於健康體位的認知有普遍的提升趨勢。



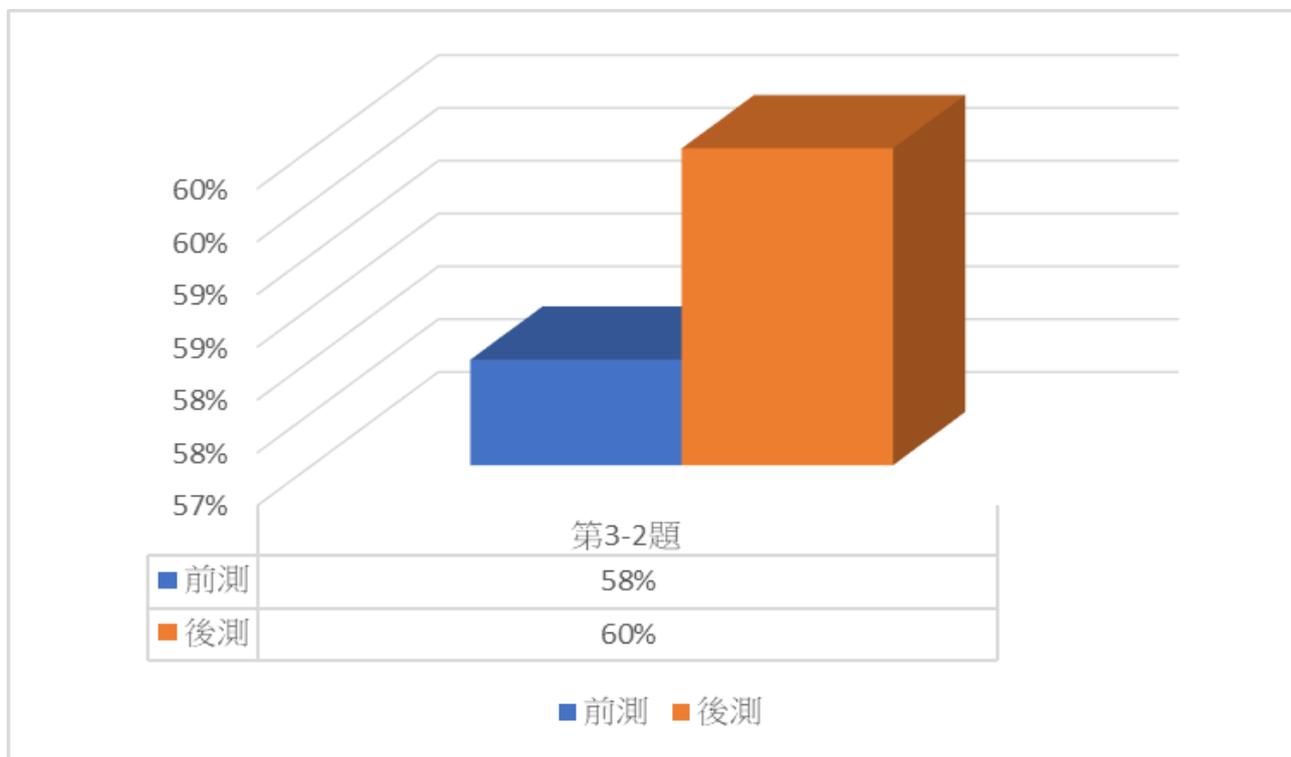
圖二、第 1 題學生前後測結果圖表



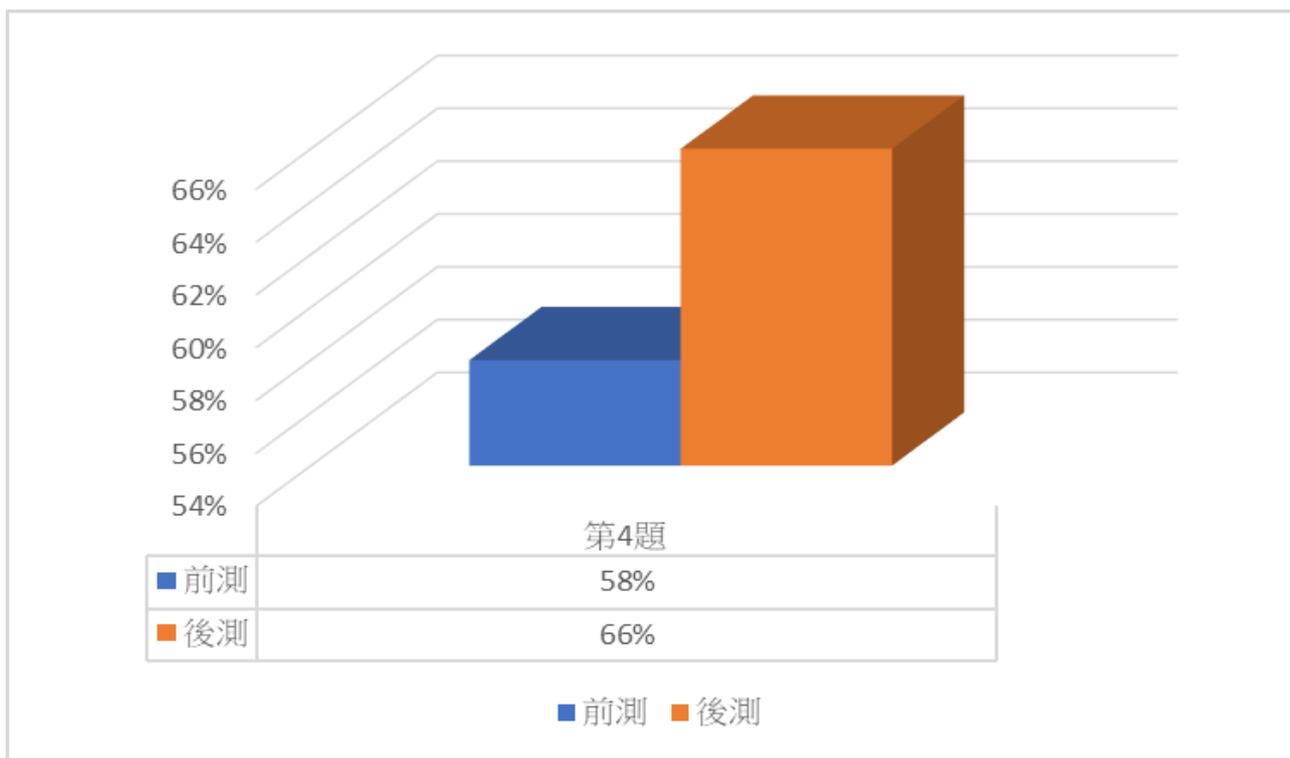
圖三、第 2 題學生前後測結果圖表



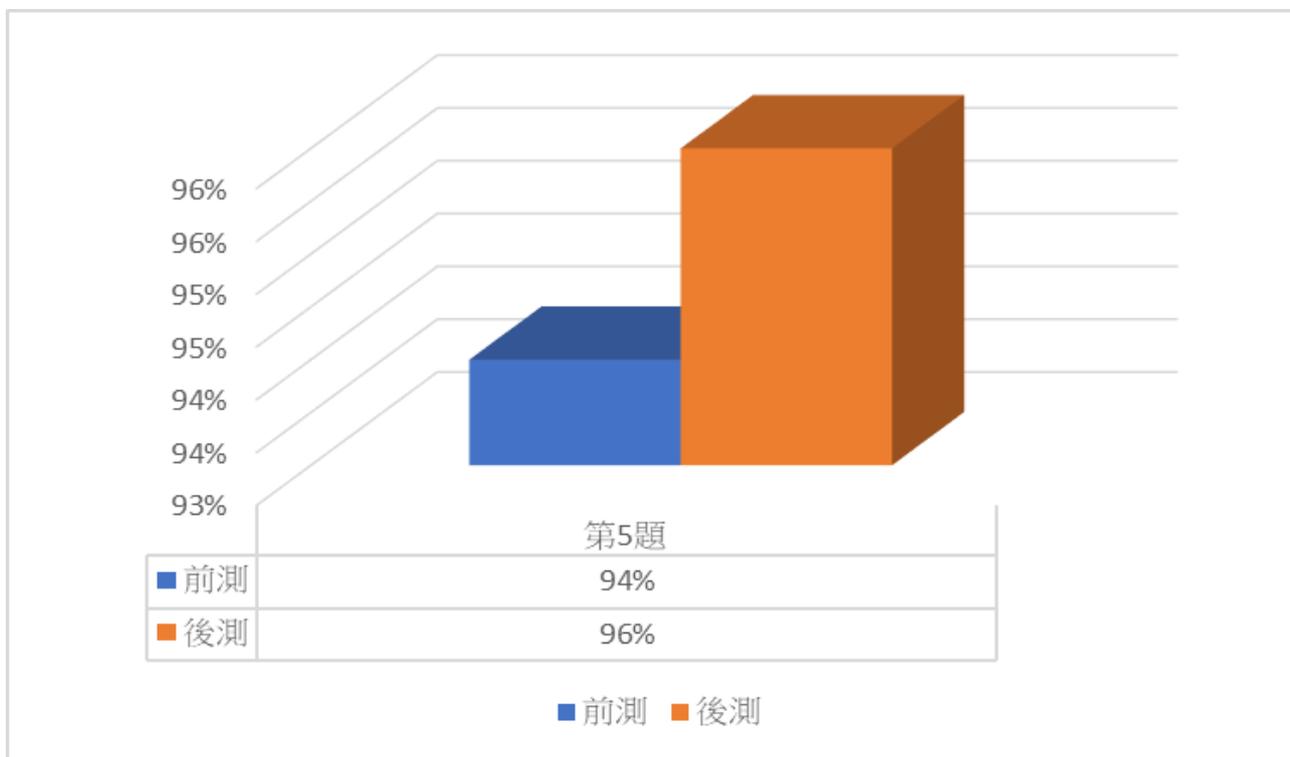
圖四、第 3-1 題學生前後測結果圖表



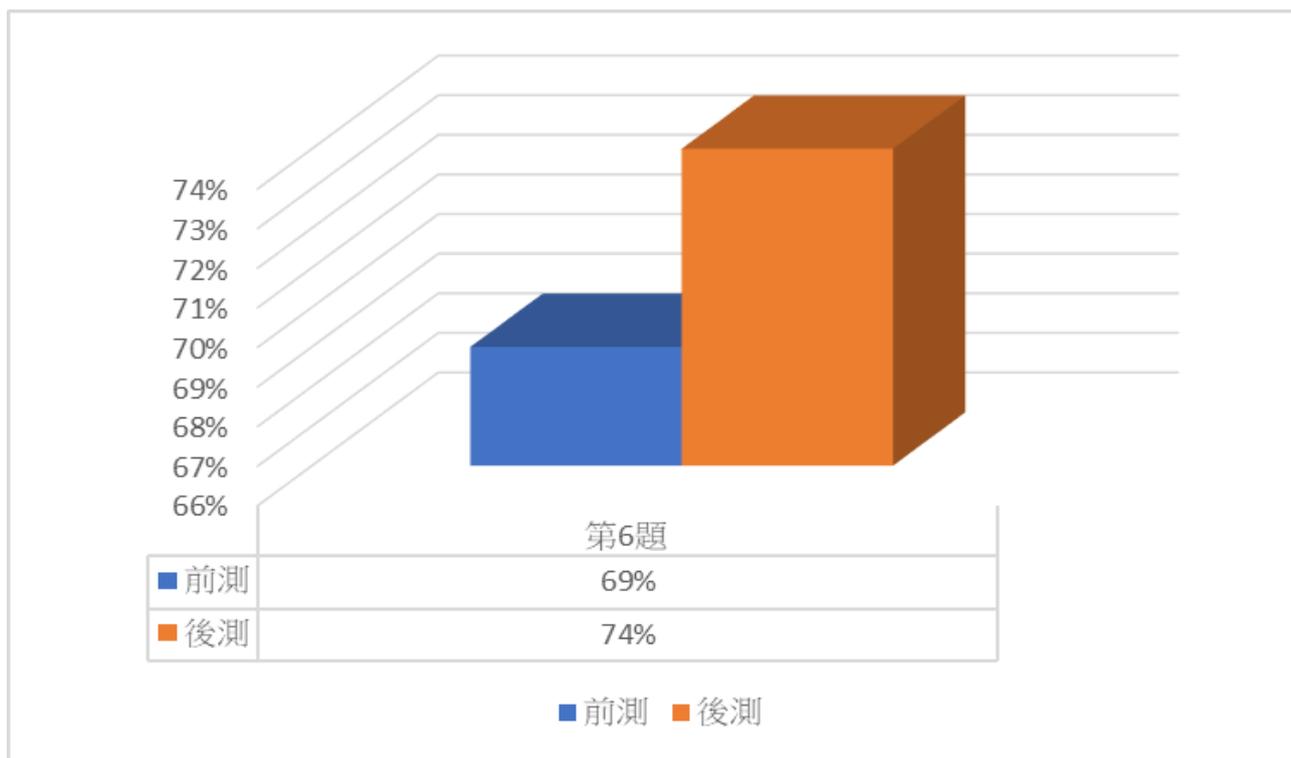
圖五、第 3-2 題學生前後測結果圖表



圖六、第 4 題學生前後測結果圖表

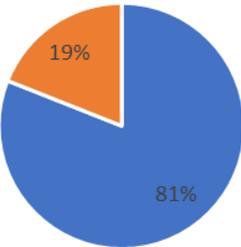
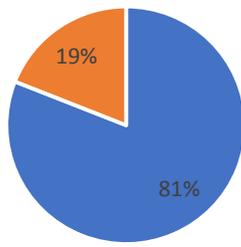
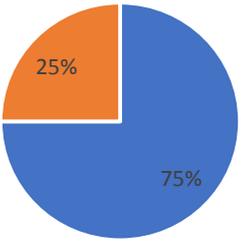
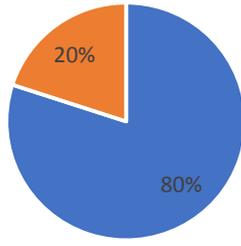
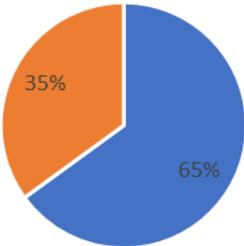
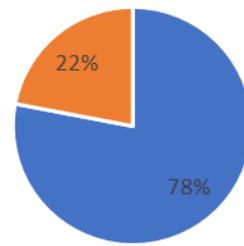


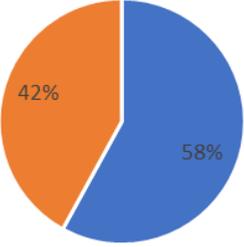
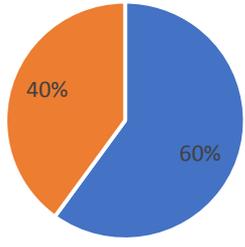
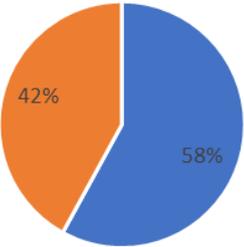
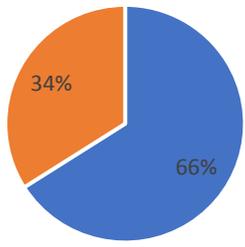
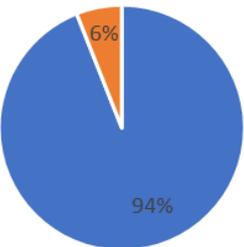
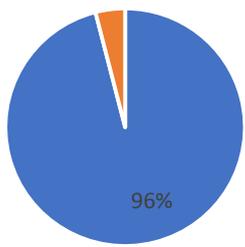
圖七、第 5 題學生前後測結果圖表

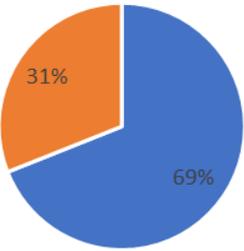
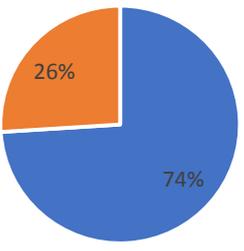


圖八、第 6 題學生前後測結果圖表

## (二) 問卷資料統計與分析：

前測	後測	分析
<p data-bbox="295 383 536 427">每天睡足8小時</p>  <p data-bbox="368 786 470 813">■ 是 ■ 否</p>	<p data-bbox="852 383 1093 427">每天睡足8小時</p>  <p data-bbox="925 786 1027 813">■ 是 ■ 否</p>	<p data-bbox="1254 376 1461 680">在第一題前後測的部分，沒有差別，顯示學生沒有改變生活習慣。</p>
<p data-bbox="317 860 512 904">天天五蔬果</p>  <p data-bbox="368 1263 470 1290">■ 是 ■ 否</p>	<p data-bbox="879 860 1074 904">天天五蔬果</p>  <p data-bbox="925 1263 1027 1290">■ 是 ■ 否</p>	<p data-bbox="1254 853 1461 1158">學生在天天吃五樣蔬果的部分，有5%的學生有改變自己的生活習慣。</p>
<p data-bbox="213 1337 603 1382">每周運動時間達210分鐘</p>  <p data-bbox="357 1740 459 1767">■ 是 ■ 否</p>	<p data-bbox="777 1337 1166 1382">每周運動時間達210分鐘</p>  <p data-bbox="920 1740 1023 1767">■ 是 ■ 否</p>	<p data-bbox="1254 1330 1461 1702">再進行過健康課程後，明顯可以發現有13%的學生，增加自己的運動時間。</p>

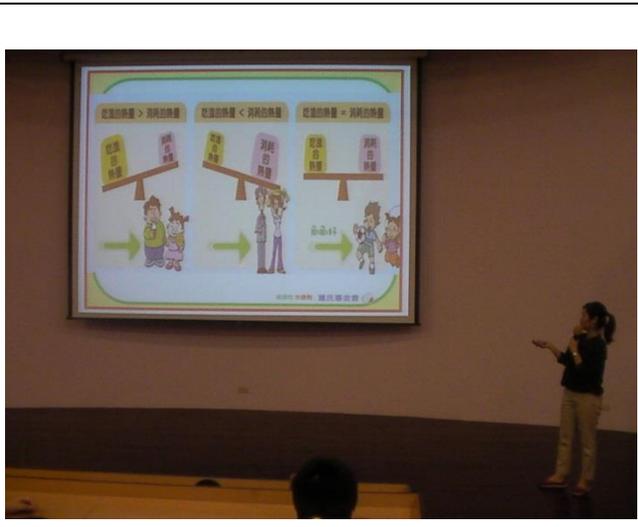
<p>每周運動時間達<b>420</b>分鐘</p>  <p>■ 是 ■ 否</p>	<p>每周運動時間達<b>420</b>分鐘</p>  <p>■ 是 ■ 否</p>	<p>承接上一題，每周運動 420 分鐘的學生，也有 2% 的成長，顯示學生的運動習慣有所改變。</p>
<p>每天喝足<b>1500cc</b>的白開水</p>  <p>■ 是 ■ 否</p>	<p>每天喝足<b>1500cc</b>的白開水</p>  <p>■ 是 ■ 否</p>	<p>經過課程教育後，可以發現有 8% 的學生，讓自己習慣每天喝足 1500cc 的水，增進健康。</p>
<p>每天吃早餐</p>  <p>■ 是 ■ 否</p>	<p>每天吃早餐</p>  <p>■ 是 ■ 否</p>	<p>在第 5 題的測驗部分，由於大部分學生都有吃早餐的習慣，不過還有 2% 的學生改變習慣。</p>

<p>在家吃早餐</p>  <p>■ 是 ■ 否</p> <table border="1"><thead><tr><th>Response</th><th>Percentage</th></tr></thead><tbody><tr><td>是</td><td>69%</td></tr><tr><td>否</td><td>31%</td></tr></tbody></table>	Response	Percentage	是	69%	否	31%	<p>在家吃早餐</p>  <p>■ 是 ■ 否</p> <table border="1"><thead><tr><th>Response</th><th>Percentage</th></tr></thead><tbody><tr><td>是</td><td>74%</td></tr><tr><td>否</td><td>26%</td></tr></tbody></table>	Response	Percentage	是	74%	否	26%	<p>有 5% 的學生 改變習慣，在 家中將早餐吃 完。</p>
Response	Percentage													
是	69%													
否	31%													
Response	Percentage													
是	74%													
否	26%													

## 結論

1. 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。
2. 學生在前測中的第 1 題以及第 9 題普遍有較高的認知，其實可以發現這兩項均是學生在家庭中所可以完成的，因此可以說明普遍家長對於學生的睡眠狀態以及早餐的問題均為重視，不過經過課程及宣導後，可以發現有兩成的學生改進自己不吃早餐的習慣，變成每天吃早餐。
3. 學生在對於天天吃五蔬果的認知部分，從前測的 75% 提升至 80%，有 5% 的學生讓自己習慣每天吃五蔬果，增進自己的身體健康。
4. 在進行健康體位的課程宣導時，強調早餐可以在家中吃完，經過課程之後有 5% 的學生，原本是在外吃早餐的，改為在家中吃完早餐。
5. 而在健康體位的宣導中，特別注重學生每周的運動時間，因此多鼓勵學生進行運動，因此在此第 3 題組題的部分，每週運動 210 分鐘以及每週運動 420 分鐘，可以發現有明顯的上升的趨勢，其中每週運動 210 分鐘有 13% 的上升幅度，表示學生每週努力的增加自己的運動時間。
6. 經過健康體位的課程以及宣導，學生普遍有改善不良生活習慣的情形，可以了解學生對於健康體位的認知有更深刻的認識，因此開始改善自己的生活習慣。

附件一：活動照片





畫出你的喝水好時刻

學校：五山 座號：15  
 班級：二年 姓名：吳紹奇

你今天喝過開水了嗎？  
 趕快畫下你在喝水時的模樣吧！

健康吃快樂動 董氏基金會

GOOD MORNING 我愛吃早餐

學校：五山 班級：二年 姓名：謝正浩

● 早餐在幾點前吃完，對身體最好？  
 (1) 1. 6點以前  
 2. 7點以前  
 3. 吃飽茶、晚飯吃飽可以

● 早餐的飲料，以下哪一項最健康？  
 (2) 1. 奶茶 2. 牛奶 3. 可可

● 天天吃早餐有什麼好處？  
 1. 營養均衡  
 2. 提高專注力  
 3. 促進新陳代謝  
 4. 加上搭配

● 不吃早餐有什麼影響？  
 1. 上課打瞌睡  
 2. 精神不振  
 3. 消化不良  
 4. 加上搭配

健康吃 快樂動 董氏基金會

畫出你的喝水好時刻

學校：凱旋 座號：6  
 班級：二年 姓名：張

你今天喝過開水了嗎？  
 趕快畫下你在喝水時的模樣吧！

健康吃快樂動 董氏基金會

畫出你的喝水好時刻

學校：凱旋 座號：13  
 班級：二年 姓名：朱正康

你今天喝過開水了嗎？  
 趕快畫下你在喝水時的模樣吧！

健康吃快樂動 董氏基金會

## 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	$\leq 13.9$	13.9~17.9	$\geq 17.9$	$\geq 19.7$
7	$\leq 14.7$	14.7~18.6	$\geq 18.6$	$\geq 21.2$
8	$\leq 15.0$	15.0~19.3	$\geq 19.3$	$\geq 22.0$
9	$\leq 15.2$	15.2~19.7	$\geq 19.7$	$\geq 22.5$
10	$\leq 15.4$	15.4~20.3	$\geq 20.3$	$\geq 22.9$
11	$\leq 15.8$	15.8~20.3	$\geq 21.0$	$\geq 23.5$
12	$\leq 16.4$	16.4~21.5	$\geq 21.5$	$\geq 24.2$

## 女生

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

## 附件三：食物代換表(分量估計法)

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