

109 學年度國民及學前教育署健康促進學校  
前後測成效評價報告

健康議題：體能訓練及飲食調整對內海國小  
體位過重及肥胖學生問題之成效

學校名稱：桃園市大園區內海國民小學

參與人員：吳玫玢主任、蕭詩蓓老師、許惠棋護理師

中華民國 110 年 4 月 10 日

前後測成效評價策略與成效摘要表

對象	一至六年級體位異常之學童	人數	19 人
執行策略摘要	<ol style="list-style-type: none"> <li>研擬討論學生體重控制計畫，成立健康樂活班。</li> <li>增加學生運動時間，使其養成規律運動之習慣活動。               <ol style="list-style-type: none"> <li>每日早上 10：10~10：30，搭配每日課表進行運動。</li> <li>每週導護老師於兒童朝會時皆有宣導健康飲食並禁帶含糖飲料。</li> <li>設計健康護照，讓學生紀錄每日的飲食以及運動項目。</li> <li>每學年皆有辦理健康飲食講座，聘請專業營養師進行親職講座。</li> </ol> </li> <li>每月固定測量學生體重變化，適時適量調整課間運動時間。</li> <li>與家長宣導合作，督促學生回家利用假日時間，進行戶外運動。</li> </ol>		
量性分析成效重點摘要（寫出所測之變項與相關數據，重點為主。若有推論統計，則請寫出推論統計 t 值、卡方值、備註使用之統計方法…等，若無則無須填）			
測驗工具：體位統計		前後測時距：四個月	
變項名稱	前測值 M(SD) 或 N(%)	後測值 M(SD) 或 N(%)	結果簡述
體位適中比率	64.4%	64.4%	體位適中人數 38 人，後測時同為 38 人。
過輕比率	3.4%	5.9%	體位過輕人數 4 人，後測時同為 2 人。
過重比率	6.8%	8.5%	體位過重率提高 1.7%。前測時，過重人數 4 人，後測時，變為 5 人。
超重比率	25.4%	23.7%	體位超重率降低 1.7%。前測時，超重人數 15 人，後測時，變為 14 人。
過重及超重 B 比率	32.2%	32.2%	過重肥胖比率不變。但於過重及超重 19 人中，有 11 位 BMI 下降。
質性分析成效摘要（若無則不需填寫）			
測驗工具：健康護照、測量體重			
成效： <ol style="list-style-type: none"> <li>透過校園宣導，學生更願意主動注意自己的體重，時常測量。</li> <li>透過宣導，學生習得了多項體重控制的策略。</li> <li>學生養成了定期運動、且運動達適度運動量的習慣。</li> <li>有效改善本校健康樂活班學生體重過重的問題。</li> <li>提高體位適中率 2%、降低過重肥胖比率 1%。</li> </ol>			

題目：體能訓練及飲食調整對體位過重及肥胖學生問題之成效-以桃園市內海國小為例

摘要：

前後測成效評價背景與目的：

根據本校 109 學年度上學期統計資料顯示：學生體位過輕佔 3.4%、體位適中占 64.4%、體位過重佔 6.8%及體位超重佔 25.4%，體位不良合計為 35.6%。由於學生體位不良情況嚴重，為了提高學生體位適中比率，因此，進行以「加強運動改善學生體位不良」的行動研究方案，期望透過此方案來改善學生不良體位，增進學生適中體位的比率。

本研究旨在探討實施健康體位相關教學或活動後，實施前、後對國小過重學童的體位的影響，以了解其成效。其具體目的為：

- (1)健康體位教學與活動策略介入後，提高學生體位適中率 2%（含）以上。
- (2)健康體位教學與活動策略介入後，降低學生過重肥胖比率 1%（含）以上。
- (3)探討加強運動策略介入後，對學生健康體位的影響。
- (4) 探討飲食教育策略介入後，對學生健康體位的影響。

前後測成效評價方法：測量學生的體位適重率

前後測成效評價發現：學校介入 4 個月後，健康體位介入策略有效降低了學生的平均體重。體位適中率持平；過重肥胖之 BMI 降低持平，雖未達成本研究之目的，但 19 位體位不良之學生中有 11 位學生 BMI 下降，仍有部分學生沒有改善還惡化，顯示仍需要更多家庭或其他力量的介入。

關鍵字：健康體位、體重控制、課間運動、營養教育

聯絡人：蕭詩蓓

email：nhes034626@gmail.com

地址：桃園市大園區學府路 76 巷 32 號



## 一、前言：

### 1. 研究動機：

根本校位於桃園市偏北之濱海地區，是一所小型學校，學生數只有 60 人，教職員工 17 人。學區家長大部分屬於勞工階層，社經地位不高，抽菸、嚼檳榔、喝保利達藥酒習慣已成，再加上近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭、新住民子女及隔代教養學童比例高，因而學童之生活、學習與成長備受關切。

在初擔任訓育組長職位時，即對於本校近幾年皆為健康體位待輔導學校感到疑惑，為何偏鄉地區的孩子在實際上是體位過重，而不是一般認為的營養不良導致體位過輕，因此配合教育部國民及學前教育署的健康促進計畫，展開行動研究，希望能藉此發現問題，幫助偏鄉地區的孩子有正確的健康觀念，恢復健康體位。

### 2. 現況分析/需求評估/問題診斷

本校 109 學年度第 1 學期期初學生體位不良比率高達 31%，經學校透過會議探討，初步推估原因可能是，學生在體育課與課間活動等運動時段外，缺乏固定時間連續運動方式，導致學生缺乏運動習慣的培養。因此，透過下表 SWOT 分析，以了解本校學生需要的介入策略方式。

## SWOT 分析表

	優勢S	劣勢W	機會O	威脅T
學校政策	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過會議討論，行政與教師充分溝通，教師支持。</li> <li>2. 安排健康促進相關宣導。</li> <li>3. 校長重視健康議題推動。</li> <li>4. 校長責任領導，處室相互支援。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 部分教師缺乏健體領域相關知能。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長關注學童健康，並認同健康之重要性。</li> <li>2. 學校成立健康促進推行委員會，整合行政資源進行計畫擬定執行及教材的研發。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社區少子化嚴重，學生逐年減少。</li> <li>2. 家庭教育功能不彰，家長配合度不高。</li> </ol>
學校教學	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 結合健促議題和學生需求，設計課程及安排活動。</li> <li>2. 依學生需求評估，以問題導向推動健康體位，落實於生活中。</li> <li>3. 護理師具專業知能，提供健康諮詢服務，協助教師實施健促課程。</li> <li>4. 學生喜愛戶外活動，學生參與健促活動意願高。</li> <li>5. 教師年輕化，較易接受新觀念作法。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 無健體專長教師，健康體位相關課程及教學活動安排缺乏彈性。</li> <li>2. 教師年齡年輕化，教學經驗待補強。</li> <li>3.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生健康議題受到重視，健康體位活動家長多能接受和鼓勵。</li> <li>2. 本校雖為偏遠學校，但軟硬體設施皆新穎，教師也都為新進教師，充滿活力。</li> <li>3. 教師重視健康議題，也願意付諸行動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 少數家長仍注重智育成績，較不在乎學生體育方面之發展。</li> <li>2. 學生學習態度依賴、被動。</li> </ol>
學校環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生人數少，每人分配的活動空間充足。</li> <li>2. 學校地處偏鄉，且四週無相鄰住家，環境清幽。</li> </ol>	<p>學校弱勢學生過半，推動健康體位需要更多資源協助。</p>	<p>社會公益團體關懷弱勢學生，較易爭取社會資源。</p>	<p>多數學生家長無法提供學生正確的健康飲食觀念。</p>
學校社區關係	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過家長日、親職教育等，宣導健康體位相關健促議題。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長工作繁忙，參與家長日或親職教育之意願低。</li> <li>2. 學生離市區較遠，家長忙碌，文化刺激少，健康知識除了學校辦理之外，較少機會參與。</li> </ol>	<p>家長會支持學校推動健康促進活動，有助於提高家長的配合度。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 多數家長因工作關係，無法配合健康促進相關活動。</li> <li>2. 父母忙碌，單親、隔代家庭多，教養不易。</li> <li>3. 外籍配偶比率高，家長較不知如何與學校配合。</li> </ol>



本校一至六年級共6班，學生數60人，教職員編制17人。依據本校近年來之學生健康檢查統計資料，目前學生最大健康問題為體位超重、過重或過輕等。本校學生體重過重、超重比率高達31.6%，因此，健康體位是本校重要議題，健康問題導因於生活型態與不良之行為習慣，欲改善學生這些行為習慣，除配合健康促進活動的推廣，喚起家長的重視外，更有賴學校教育將健康行為融入生活技能當中，使其成為生活技能的一部份。

本校位於桃園市偏北之濱海地區，是一所小型學校，多數學生屬單親或隔代教養家庭，家長們在工作忙碌之餘往往只能注意到學童的課業部份，對於許多影響健康的日常行為容易被忽略，例如常喝飲料、喜愛吃油炸食物等，以致養成不健康之飲食習慣。而為改善學生健康問題，學校透過『學校健康促進計畫』培養學生正確之衛生知識及行為，建立健康態度行為，以減少日後疾病及健康問題之發生，進而提升全校教職員生之健康。

本校109學年度第1學期全校學生體位統計表如下：

	學生體位判讀				
	過輕	適中	過重	超重	合計
人數	2人	38人	4人	15人	59人
比率	3.4%	64.4%	6.8%	25.4%	100%

由上表資料顯示本校學生體位適中的比例55.9%，但體重過重及超重的學生比率32.3%，根據2013年「國民健康訪問調查」(國民健康訪問調查網站，2013)結果，受訪的7至11歲兒童之中，在體重狀況方面，其中體重正常佔63.5%，體重過重佔15.8%，肥胖佔11.5%，本校學生體位待改善情況高於平均數據，因此，學生之體位確有待改善。

### 3. 前後測成效評價目的

本研究旨在探討實施健康體位相關教學或活動後，實施前、後對國小過重學童的體位的影響，以了解其成效。其具體目的為：

- (1) 健康體位教學與活動策略介入後，提高學生體位適中率2%(含)以上。
- (2) 健康體位教學與活動策略介入後，降低學生過重肥胖比率1%(含)以上。
- (3) 探討加強運動策略介入後，對學生健康體位的影響。
- (4) 探討加強飲食教育策略介入後，對學生健康體位的影響。

## 二、前後測成效評價：

1. 前後測成效評價對象：本校一至六年級學生，男生30人，女生30人，共60人。
2. 前後測成效評價工具：學生體位紀錄表：紀錄學生體位之變化。
3. 前後測成效評價過程或介入方法：
  - (1) 測驗過程：學校於期初測量學生身高體重，了解全校體位分佈結果後，透過行政會議中討論改善改善措施，並教師會議中提出並開始實施，本校決議出初步的行動研究方案如下：
    - A. 針對體位過重、超重學生，成立健康樂活班，為避免學生被標籤化。
    - B. 每週一至五 10:10-10:30，固定時間推行課間運動。
      - ①全校先進行慢跑400至600公尺；②全校分組2組進行體育競賽活動。
    - C. 聘請專業營養師進行營養教育。
    - D. 每月測量體重，以便學生及老師檢核體重增減狀況。
    - E. 請導師協助與家長聯繫協助控制學生飲食，避免零食、飲料以及宵夜。

F. 依下表本校健康促進組織成員分工，執行任務。

職稱	姓名	職稱	工作項目
計畫主持人	陳怡璇	校長	總理並主持計畫
協同主持人	簡慧瑜	教導主任	督導計畫執行、協助行政協調
協同主持人	吳玫玢	輔導主任	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價。
協同主持人	謝銘誌	總務主任	配合計畫執行，支援實施所需物品
執行人	蕭詩蒨	訓育組長	協助計畫主持人處理有關事務，協調有關處室配合執行健康促進學校計畫各項教育活動。襄助不良體位或體位問題之學生規劃活動
執行人	許惠棋	護理師	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價。
委員	何麗蘭	午餐執秘	營養午餐之菜單設計，配合健康體位之目標
委員	各班導師	導師	指導學生日常衛生習慣及宣導健康生活知識
委員	許佩慈	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務

(2) 修正過程：

- A. 原定每週一至週五晨間 (0800-0830) 固定時間運動，因學校及導師另有其他活動安排，因此，調整固定每週一至週五課間(1010-1030)時間進行運動。
- B. 每日 10:10-10:30 下課時間，全校課間活動時間，有時因導師另有額外班級事務需處理，因此協請導師在課餘時間另行安排其他體育類之活動，如健康操、肢體律動等。
- C. 在學校學生的飲食、運動和生活作息都可以協請班級導師注意，唯回家後無法控管，於家長日時辦理親職講座，加強對家長的營養教育宣導，並使家長了解學生的身體健康狀況。

(3) 實際行動或介入方法：

- A. 針對教師部份：利用週三下午舉辦教師研習，講題針對健康體位意涵(包括體位適重率、過輕、過重及胖胖)、BMI 教學、飲食與健康、運動和飲食與熱量之間的關係，請教師時常向學童宣導。
- B. 學校教師自發行於每週二課後組成運動專業社群，聘請專業運動教師教導，提升教師對於專業運動的知能。
- C. 對家長部份：利用家長會、運動會、家長日、親職教育日進行健康促進宣導，並請導師加強與家長的聯繫，強調體位與健康的關係及控制健康體位的方法。
- D. 每月測量學生的身高體重與 BMI，並於通知單告知家長。
- E. 營養午餐的控制：減少油炸食物，每週一天蔬食日，控制每天食物的熱量。
- F. 學生的運動：除體育課正常化之外、每日課間活動 20 分鐘，安排律動舞蹈及間歇運動等體育活動或是體能訓練。



### 三、前後測成效評價結果：

1. 學生體位適中人數 38 人持平，過輕人數 2 人持平，過重人數由 4 人變為 5 人，超重人數從 15 人變為 14 人。
2. 學校介入 4 個月後，健康體位介入策略有效降低了學生的平均體重。體位適中率持平；過重肥胖之 BMI 降低持平，雖未達成本研究之目的，但 19 位體位不良之學生中有 11 位學生 BMI 下降，仍有部分學生沒有改善還惡化，顯示仍需要更多家庭或其他力量的介入。

### 四、討論與建議：

1. 學生體位的形成並非短期間即能塑形，體位過重未全出於學生本身個人因素，家庭及學校環境也是影響其體位發展的重要關鍵，在不同環境也會產生不同變因。許多飲食和作息等習慣皆已在家庭養成，學校發現學生體位問題後加以改善，其時間有限，學生在校用餐僅有午餐，作息時間也僅有週一至週五白天，若學生本生沒意願，家長亦不重視及配合，其改善幅度是有限的。
2. 以學校為基礎的健康促進計畫仍需透過學校、家長與學生三者密切配合，長期追蹤輔導與觀察，才能產生具體的體重控制成效，建議未來施作學校，可以結合學生榮譽制度或其他獎勵方式，提高學生及家長的參與度。
3. 研究對學校的意義：瞭解學生體位狀況並以數字呈現其變化；學校改善措施與學生體位變化之間關係。未來的研究建議亦可以朝向研究歷程較久或是家庭配合度較高的學生優先施作，應可獲得更佳之成效。

承辦人員：

單位主管：

校長：

副  
組  
長  
蕭  
詩  
蒨

輔導室  
代理主任  
吳  
玫  
玟

內海國小  
校  
長  
陳  
怡  
璇



活動成果照片



跑操場 3 圈



開合跳 50 下



班級導師帶領學生於課餘時間運動



波比跳 12 下-2 組



折返跑 3 趟



一年級學生-操場 4 圈





親職講座宣導



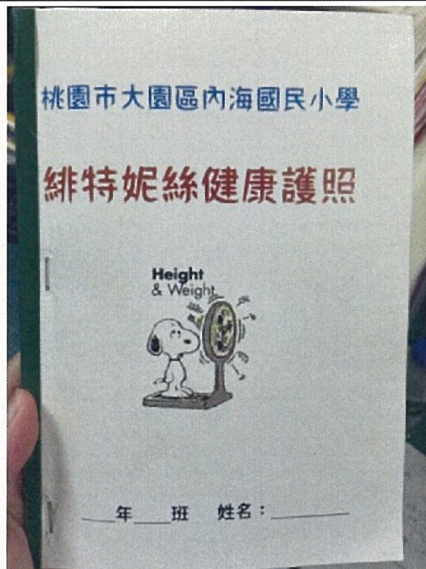
營養教育講座



營養教育宣導



朝會宣導



健康護照



抬腿跑



# 家長同意書

109 學年度「三樂小子校園健康俱樂部」

家長通知函及同意書

親愛的家長，您好：

貴子弟\_\_\_\_\_，就讀本校\_\_\_\_年\_\_\_\_班、座號\_\_\_\_號，於 109 學年上學期經學校健康中心測量：身高\_\_\_\_\_公分、體重\_\_\_\_\_公斤，經判讀結果為體位過重/超重。

調查顯示，若學童時期有過重或超重問題，將增加成年後肥胖機率，及各種慢性病的罹患風險。導致體位過重/超重有許多原因，但大部分可藉由飲食與運動達到改善；而且孩子如果從小培養均衡飲食、適度運動及規律作息的良好生活習慣，無論在身體健康、課業學習及體能發展等方面，表現都會更出色！

緣此，本校於本學期特別辦理「三樂小子校園健康俱樂部」，進行營養及運動課程，輔導學生有正確的飲食觀念，並增加運動量，以達到健康體位目標。

1. 本課程時間為每天 08:00-08:30 舉行，不會影響學童正常作息與學科學習。
2. 課程內容包括「樂食」、「樂動」、「樂活」主題，朝「三樂小子」養成目標前進。

樂食：學習飲食怎麼吃才均衡、各類食物營養素、高油糖鹽對健康的影響等。

樂動：設計趣味活動，如健康操唱跳、請專業教練指導樂樂棒球等；並規劃每週固定運動時間，培養學童運動好習慣。

樂活：提醒學童養成有益健康的生活型態，如少用 3C、注意睡眠及腰圍身高比等。

3. 規劃「恆心獎」、「三樂小子獎」等，於學期中、學期末頒發贈品，鼓勵孩子維持均衡飲食及規律運動的良好習慣。

本活動採自願參加方式，請填妥下表繳回。活動過程中，也非常需要 貴家長的支持合作，共同注意 貴子弟日常飲食內容，避免攝取過多熱量與油脂，盡量少吃零食、甜食與含糖飲料，並鼓勵其適度運動。孩子的健康需要你我的共同努力，謝謝！

內海國小敬上，109 年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

-----  
回 條

本人 同意 敝子弟\_\_\_\_\_參加「校園健康俱樂部」，將協助注意孩子日常均衡飲食及規律運動；其他意見：\_\_\_\_\_

不同意，因為\_\_\_\_\_

家長或監護人簽名：\_\_\_\_\_，109 年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

## 課表內容

時間	運動項目
週一 (自主訓練)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 慢跑—3 圈 (雨天小碎步 30 秒休 1 分鐘—三組)</li> <li>2. 登山走 20 下—3 組</li> <li>3. 開合跳 20 下</li> <li>4. 走操場一圈</li> </ol>
週二 (自主訓練)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 慢跑—3 圈 (雨天小碎步 30 秒休 1 分鐘—三組)</li> <li>2. 波比跳 12 下—2 組</li> <li>3. 跳繩 50 下—3 組</li> <li>4. 折返跑 3 趟 (躲避球場)</li> <li>5. 走操場一圈</li> </ol>
週三 (集合訓練)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 慢跑—3 圈 (雨天小碎步 30 秒休 1 分鐘—三組)</li> <li>2. 登山走 20 下—3 組</li> <li>3. 彎道走直道衝 2 圈</li> <li>4. 走操場一圈</li> </ol>
週四 (自主訓練)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 慢跑—3 圈 (雨天小碎步 30 秒休 1 分鐘—三組)</li> <li>2. 波比跳 12 下—2 組</li> <li>3. 跳繩 50 下—3 組</li> <li>4. 折返跑 3 趟 (躲避球場)</li> <li>5. 走操場一圈</li> </ol>
週五 (大下課時間集合訓練)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 慢跑—2 圈 (雨天小碎步 30 秒休 1 分鐘—兩組)</li> <li>2. 彎道走直道衝 3 圈 (兩備拳擊有氧)</li> <li>3. 走操場兩圈</li> </ol>



# ♥飲食&運動記錄 月 日 (週一)

## 飲食記錄

晚餐		<input type="checkbox"/> 家裡做的 <input type="checkbox"/> 外面買的
其他		<input type="checkbox"/> 家裡做的 <input type="checkbox"/> 外面買的
是否有喝含糖飲料？		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

## 運動記錄

- 慢跑三圈 (雨天-小碎步 30 秒休 1 分鐘—三組)
- 登山走 20 下—三組
- 開合跳 20 下
- 走操場一圈

