

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：健康體位

學校名稱：桃園市立復興區巴陵國民小學

參與人員：高理忠校長、蔡雅竹主任、

楊孟軒老師、莎菲依.諾佈護理師

中華民國 110 年 04 月 01 日

前後測成效評價策略與成效摘要表

對象	未達 BMI 指數適中的學生	人數	23 人(男:11 人、女:12 人)			
執行策略摘要	1. 調整菜單，飲食少油減糖。 2. 辦理體控班，增加學生運動時數。 3. 引進外在資源，加強學生健康飲食觀念及體能訓練。					
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：BMI 指數、健康體位問卷					前後測時距： 三個月	
變項名稱	前測值 N(%)		後測值 或 N(%)		結果簡述	備註
BMI 指數超過標準佔全校人數的比率	體控班人數		體控班人數		後測分數顯著比前測降低	
	過輕	0	過輕	0		
	適中	0	適中	7		
	過重	9	過重	6		
	超重	14	超重	10		
健康體位問卷有做到的比率	每天在校午餐蔬菜有吃到 1.5 份	74%	每天在校午餐蔬菜有吃到 1.5 份	100%	後測分數顯著比前測顯著升高	
	每週運動時間累積 210 分鐘以上	83%	每週運動時間累積 210 分鐘以上	92%		
	每天睡足 8 小時	61%	每天睡足 8 小時	88%		
	每天吃早餐	85%	每天吃早餐	100%		
	每天在校和 750CC 白開水	52%	每天在校和 750CC 白開水	96%		

題目：健康體位

摘要

一、前後測成效評價背景與目的：

1. 改善學生不良飲食習慣，轉為少油、減糖飲食並多喝白開水。
2. 提升學生運動習慣，降低體位不良比率。

二、前後測成效評價方法：

1. 降低學生 BMI 指數不良率。
2. 健康體位問卷的達成率提高。

三、前後測成效評價發現：

1. 學生的體位不良率有些許降低，但降低的幅度並不高，推測其原因是學生的體能不佳，並無法持續運動時間養成習慣；參與意願不高，看不到減重立即成效；學生想要無拘束的下課，擔心參加體控班會被標籤化等因素導致不願參加體控班。
2. 飲食方面從重油重鹹多糖食物，轉為少油減糖食物，起先學生很不習慣，所以反彈很大。後來由次數調整上去下手循序漸進，讓學生慢慢習慣吃健康以及清淡的食物。但是，部落家庭的配合度不高，假日回家，學生還是吃零食、喝飲料，飲食習慣不佳。
3. 雖然在這次行動研究中的成效不彰，因為周遭有復興區唯一一間便利商店，但是在學生的生活中發現，他們對食物的選擇已經慢慢少食用零食及高含糖飲料；下課時間，也可看到多數體控班的學生願意在操場活動。所以長久看來，學生若能持續將好習慣維持下去，可以看到學生體位的改變，往健康有活力的生活邁進。

四、關鍵字：

1. 少油減糖飲食。
2. 改變飲食觀念轉向健康。
3. 增加運動時數及次數，增強體能。

五、聯絡人：楊孟軒

e-mail: yung2719@ms.tyc.edu.tw

地址：33644 桃園市復興區華陵里 9 鄰 75 號

一、前言：

1. 研究動機：

學生過重及肥胖是現今普遍存在於各學校的重要健康議題。雖然世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 再三宣示：規律的身體活動，可依幫助學生維持健康體位、控制體重、減少肥胖並有利於心肺功能的發展。但我國 109 學年度國小男童及女童過重及肥胖比率依舊偏高。另在國際比較方面，依據世界肥胖聯盟調查結果，台灣兒童過重及肥胖率與 OECD 33 個國家相比，臺灣男童排行第 6，女童排名第 12。本校在 107、108、109 學年度進行全校學生身高體重測量，發現 107 上學期身體質量指數(BMI)過重學生為 13.8%，超重學生為 26.7%、108 下學期身體質量指數(BMI)過重學生為 12.5%，超重學生為 32.6%，108、109 學年身體質量指數(BMI)過重學生為 13.8%，超重學生為 33.8%，顯示本校學童體位不健康的情形亟待改善。因此，想藉由學校健康促進策略來改善學童健康體位，減少過重及超重的比例，降低學生三高的產生。

2. 現狀分析：

本校位於台七線 47Km 往上巴陵處，為本市海拔最高的山地偏遠學校。全校現有 6 班，學生共 42 位。泰雅族學生占全校 99% 以上，部落各項條件遠較城市遜色甚多，學生健康飲食 KAP(知識、態度、技能或行為)有待提升。家長工作忙碌，對於孩子生活照顧沒有太多餘力，尤其鄰近便利超商、學生下課便會經過商店買零食、家長觀念也認為孩子只要有吃就好，吃什麼倒是其次。於是學生的飲食中常充斥多油高糖的情形。加上，學校校地狹小，學生活動空間有限，只要下雨，就沒有適合場地可以活動，長期下來，學生體重過重的比率愈來愈高。

桃園市復興區巴陵國小 SWOT 分析

議題	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)	A (行動)
健康體位	1. 於學校行事時間辦理『健康體位』宣導活動，能提供學生正確健康知識。 2. 每天第二節下課進行全校泰雅健康操活動。 3. 體育科任老師具備相關知識，於課程當中加強學生	1. 校地小，只有籃球場可供學生運動，而無其他運動場地。 2. 周遭社區內可供運動的場所，只有本校而已。	1. 家長通常贊同學校推行的活動，鮮少有異議。 2. 學校於課後及假日開放校園，增加學生運動的時間。	1. 學校無風雨操場，天氣不佳就無法運動。 2. 學童常到附近便利商店、雜貨店買餅乾零食及高含糖飲料。 3. 學童回家後，易沉迷於電子 3C 產品玩遊戲。	1. 每週一~五課間活動實施全校泰雅健康操。 2. 加強體位不良學生的運動量(第一節下課跳繩運動斗)，於健康與體育課時請老師協辦。 3. 請老師注意學童在校飲食均衡並督促多喝開水。

體適能觀念。 4. 校護曾任職於衛生所公共護士，對飲食相關資訊有所了解。				
---	--	--	--	--

3. 前後測成效評價目的：

(1) 目的陳述:本研究旨在探討學校健康促進策略推行後，於實施前後對學生健康體位的影響，以了解其成效。

(2) 校本指標：

量性：行為的改變程度、知識的改變程度、態度的改變程度。

質性：學生參與踴躍度、家長對活動有正面評價。

二、 前後測成效評價方法：

1. 前後測成效評價對象：本校健康體位不良者為研究對象，含過重及肥胖學生，共 23 人。

2. 前後測成效評價工具：

(1) 學生 BMI 指數。

(2) 行為改變之問卷:健康體位問卷(摘取網路)(附件一)

3. 前後測成效評價過程或介入方法：可包括三大部份

(1) 測驗過程：

根據桃園市 109 學年度巴陵國小學生健康體位改善實施計畫(附件二)實施，希望提升學生 BMI 適中率，降低過重及肥胖率。

本校也成立了學校健康促進相關推動小組，來推動學校健康促進，團隊分工如下：

實施綱要	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作期程
(一) 學校衛生政策	1. 召開健康與衛生委員會會議	校長	各處室主任	109.08
	2. 推廣每週三三三運動。	健康中心	全體同仁	經常性
	3. 加強營養教育實施，建立健康的飲食習慣。	午餐秘書	全體同仁	經常性
(二) 健康課程及活動	1. 將健康體位融入國語、資訊、藝術、健體課程。	教導主任	全體教師	109.08
	2. 進行第二節課間操活動，協助學童養成定期運動的習慣。	健康中心	全體同仁	每天 1 次，每次 15 分鐘
	3. 每學期舉辦體育競賽	訓導組	學生自治會	每學期 2 次
	4. 於學校行事時間辦理『健康體位』宣導活動。	訓導組	健康中心	109.10

(三) 健康服務	1. 定期安排教職員工身體健檢。	健康中心	全體教師	109 年
	2. 每月教職員工血壓、脈搏、BMI、體脂肪檢查。	健康中心	全體教師	每月
	3. 定期實施學生體重檢查。	健康中心	全體老師	每學期兩次
	4. 平時開放體育器材室，提供小朋友多樣的運動種類。	訓導組	學生自治會	每天
	5. 提供健康體位與營養教育的諮詢服務。	健康中心	全體教師	經常性
(四) 學校物質環境	1. 購買宣導及教學用用品	教務組	訓導組	109.10
	2. 購買獎狀予以頒發表現優良者	總務處	訓導組	109.10
	3. 加強午餐供應商及廚房衛生監督與管理。	午餐秘書	全體教師	每天
	4. 各樓層均設有飲水機，並定期更換濾心。	總務處		每個月
	5. 運動設施定期檢查，確保使用上的安全。	總務處	訓導組	每個月
	6. 運動器材定期汰舊換新。	訓導組	學生自治會	每學期
	7. 佈告欄張貼關於健康飲食海報、新聞、文宣。	訓導組	健康中心	經常性
	8. 鼓勵學生走路上下學。	訓導組	全體教師	每學期
(五) 校園社會環境	1. 透過作業、學習單或聯絡簿方式，增加學生與家長健康飲食相關知能，並期家長協助監督學生健康飲食型態。	教務組	各班導師	經常性
	2. 表揚『健康體位』進步良好的學生。	訓導組	健康中心	110.05
(六) 社區關係	1. 於親職教育日與家長大會宣導『健康體位』的重要性及安排相關教育講座。	教導處	全體教師	109.09 110.04 110.05
	2. 於親職教育日提供營養與體位管理資訊向社區夥伴進行宣導。	教導處	全體教師	109.11 110.04
	3. 請學校附近衛生醫療機構至校協助宣導活動。	教導處	健康中心	學年計劃

(2) 修正過程：

在過程中，研究團隊發現了許多困難，包括家長方面因為工作忙碌，無法提供學生健康飲食；學生晚餐常吃油炸類食物或甜食；學生也無法自主管理等

問題。所以研究團隊除了加強家長、學生的宣導；並且利用學校提供早、午餐的因素，提供少油、減糖的飲食；引進長庚醫療團隊，在健康飲食宣導及體能方面加強，以期改善這些問題。

(3) 實際行動或介入方法：

- a. 飲食方面:請營養師調配菜單，在早、午餐方面提供少油、減糖飲食。天天五蔬果，並且每週二、四提供牛奶，讓學生在飲食上攝取足夠的營養，慢慢習慣口味較清淡的飲食。
- b. 開設體控班:每天第一節下課集合體控班學生一起做運動，達到足量的運動時數及體能訓練。
- c. 引進外在資源:申請衛生局 110 年度健康體位管理計畫，由長庚醫療財團法人入校協助。加強學生在健康飲食知識上的觀念，並且在體能訓練上能循序漸進加強強度。(課程內容如附件三)

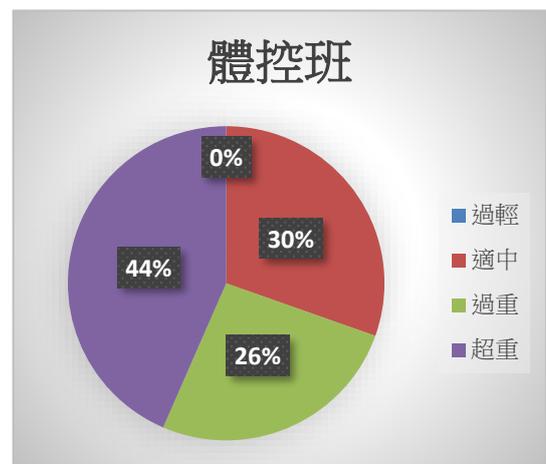
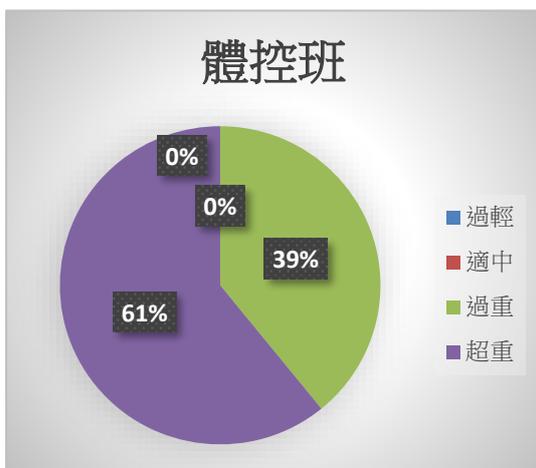
三、 前後測成效評價結果：

1. 量性結果：

(1)BMI 指數比率：

a. 前測：

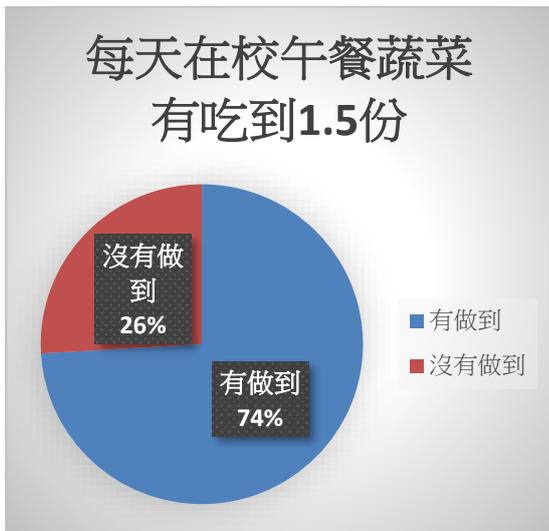
b. 後測：



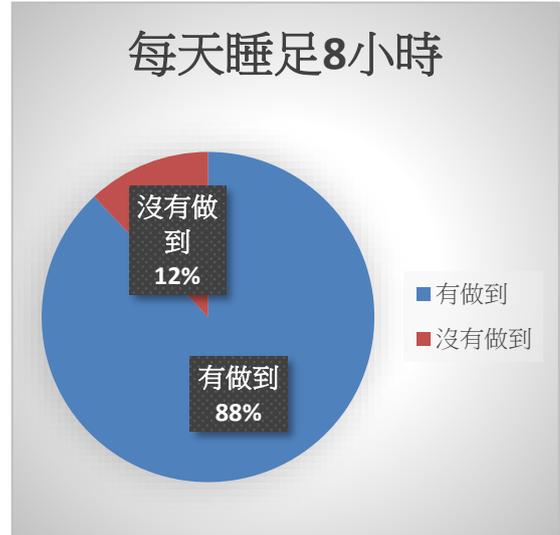
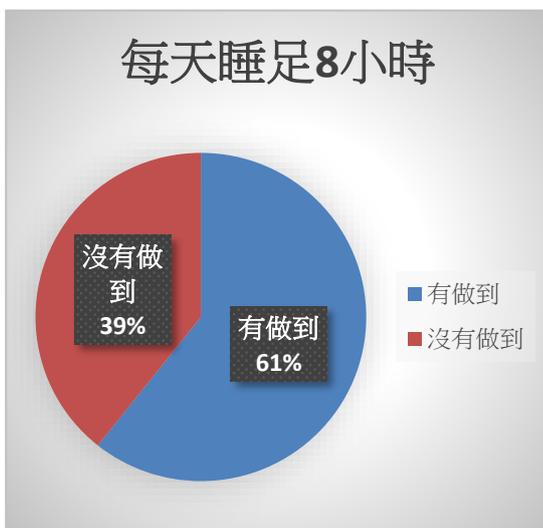
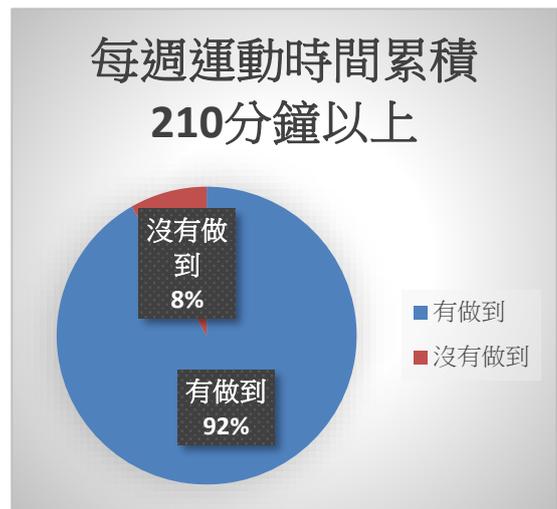
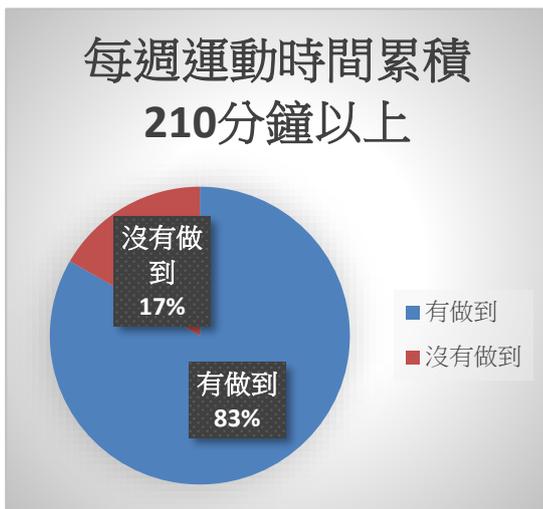
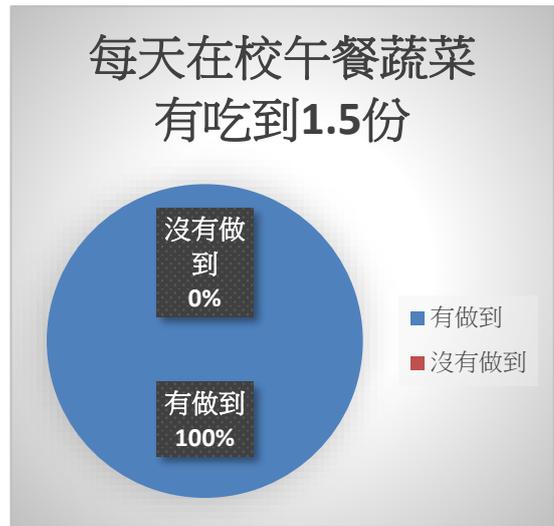
c. 評價成果:從以上圖表發現，原本有體重超重的學生也有 4 位轉為體重適中體重過重的學生也有 3 位轉為體重適中，而體重超重的學生比率仍是偏高。詳細觀察學生體重，得知其實學生體重皆有些許下降，但是下降的幅度不大，但若能持續進行，相信可以看到明顯的改善成果。

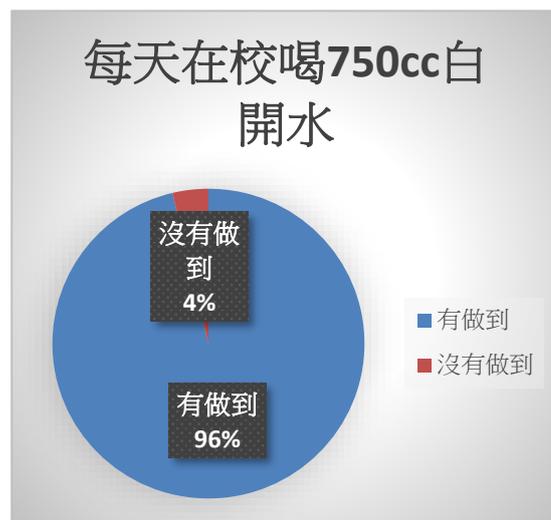
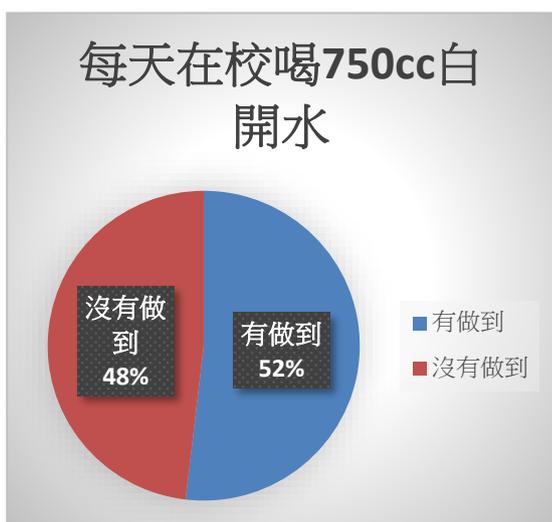
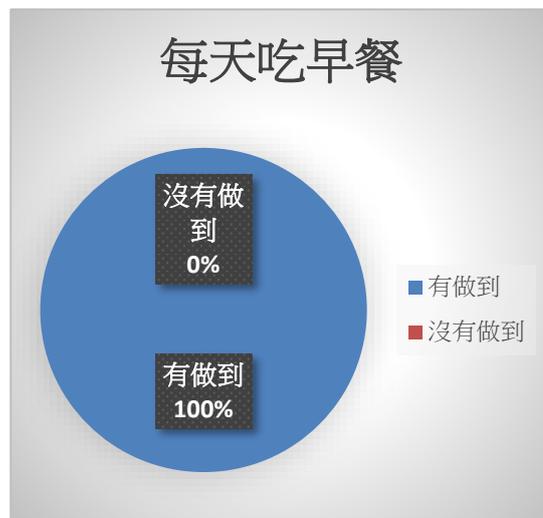
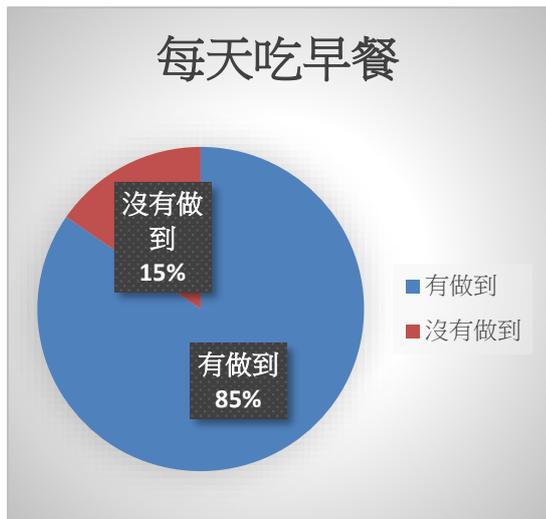
(2)行為改變之問卷:健康體位問卷

a. 前測:



b. 後測:





c. 評價成果:由以上圖表可發現學生已經慢慢改變自己的行為，往健康飲食及生活上邁進。長期下來，相信對學生的身體健康及體態，應會有很大的幫助。

四、 討論與建議：

1. 學校自 108 學年度開始，有了政府、善心人士等各方的補助，學校的飲食除了早、午餐，尚有營養品的提供，學生的營養是相對充足的。但也因為營養過於充足，學生的 BMI 指數逐年上升。加上部落家長長期忙於工作及缺乏健康飲食的觀念，不是說家長不願意讓孩子吃得健康，而是他們的能力及觀念就是如此，能讓孩子吃飽就好，其他的部份可能就無法顧及到。於是，學校只能從平日提供學生早、午餐上來做調整，從學校方面飲食來改變。在行動研究期間，請營養師協助，在菜單上做少

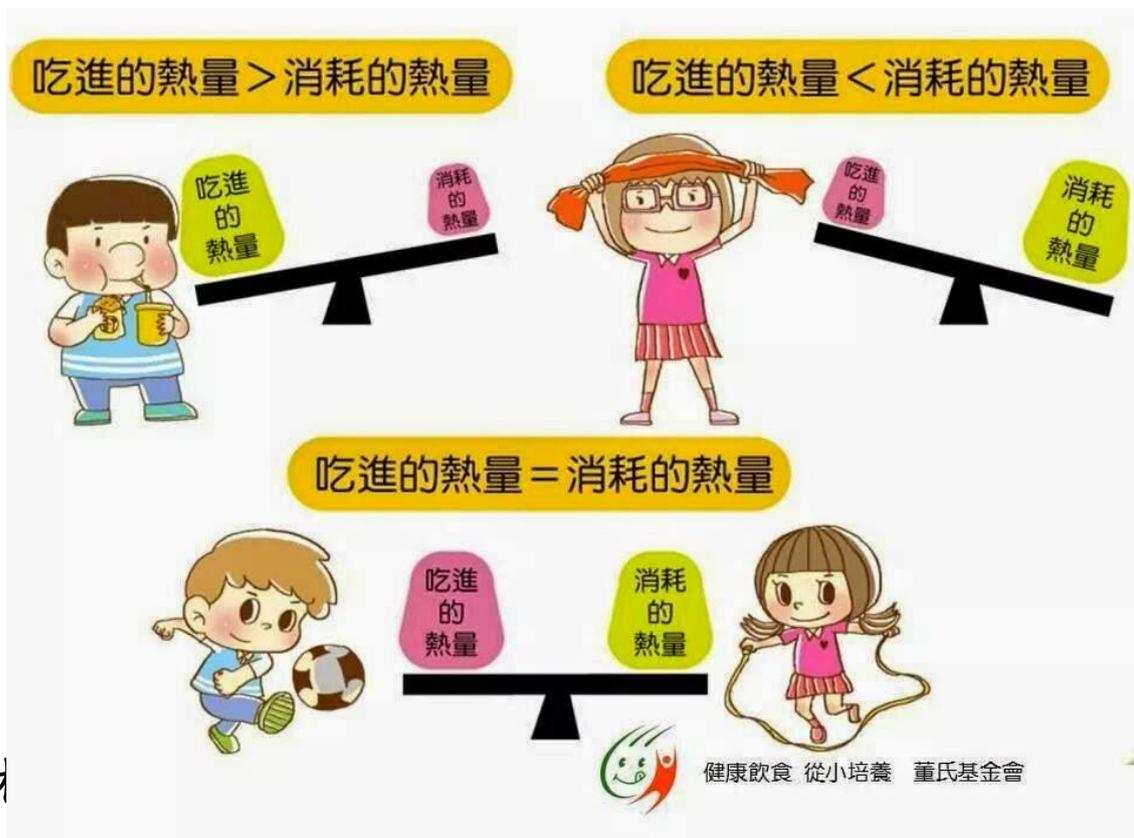
油減糖的調配(例如 109 年引進豆漿機，便開始讓學生飲用無糖豆漿)。剛開始，學生反應大多不佳，尤其是早餐的飲品部分，由全糖飲品改為無糖，常常都會剩下許多，於是改搭配一週三次減糖及兩次無糖的頻率，讓學生慢慢去習慣減糖飲食。到現在，學生已經慢慢習慣少糖甚至無糖的飲食，早餐的飲品改成一天減糖及四次無糖，學生大多都能飲用完。加上各班導師的宣導協助，也發現平日學生喝飲料的情況下降許多，多能喝白開水了。所以長久實施下來，希望能降低學生對垃圾食物的需求，往健康飲食前進。

2. 在學生運動方面，學校開設了體控班，每天都會集合學生加強運動，不管是跳繩、呼拉圈、球類活動……都希望讓學生喜歡運動、加強自己的體能。不過這點的效果比較不彰，學生的出席及參與意願不高，中、低年級尚能達到八到九成的出席率，若是沒出席，多半都是有原因；而高年級的出席率則在五成上下，常常遲到早退，運動量無法達到一定效果。深究學生不願參與活動原因，多是學生認為體控班占用他們寶貴的下課時間，想要自由和同學玩耍而不想被控管；另體控班集合時間運動，覺得好像被貼上標籤而大大降低參與意願；體能太差，活動一下就覺得很累、很喘，不願意運動；在減重需要長時間累積、多方面配合的情況下，短時間看不到立即成效，學生便覺得沒有效果，很快就放棄了。所以未來在做健康體位的活動規劃時，可能在學生心理層面上需要多鼓勵，而在活動上要設計多樣態活動，維持學生學習興趣。
3. 在這次行動研究中，跟著學生一起參與課程，發現要維持健康體位真是一件不容易的事。在飲食上，要吃的健康均衡又有營養，市面上許多食物，看起來好像健康，但是背後帶有許多高糖分及油脂，稍一不注意攝取熱量就過高，怎樣顧及美味及熱量，真是一大挑戰。而在運動方面，現代人常常久坐，或是被電子化產品吸引，缺乏運動，要維持固定運動習慣實在不容易，但是為了健康著想，還是要建立自己運動習慣才是。
4. 這幾年下來，學校的學生體重大多有過重的情形，為了健康著想，不管在飲食或是運動時間及樣態上都需要有長遠的規劃，建立學生健康生活的觀念。進而影響家庭，把體適能的觀念也帶給家人，讓部落的家庭也能往健康的生活邁進。

健康體位問卷

_____年甲班 姓名：

1. 我每天在校午餐蔬菜有吃到 1.5 份(1 個拳頭半)。
有做到 沒有做到
2. 我每周的運動時間累積達到 210 分鐘(包括體育課、下課戶外活動、上下學走路或騎車、運動性社團)
有做到 沒有做到
3. 我每天睡足 8 小時。
有做到 沒有做到
4. 我每天吃早餐。
有做到 沒有做到
5. 我每天在校喝 750cc 白開水。
有做到 沒有做到



學校名稱：桃園市復興區巴陵國小

壹、依據：

- 一、本校 109 學年度健康促進計劃。

貳、目的：

- 一、建立教職人員及學生正確的營養知識和飲食習慣，以控制體重。
- 二、指導學生認識運動的重要與方法，並將其生活化、習慣化。
- 三、透過活動的實施，教導學生正確的體型意識及理想體重對健康的重要；並鼓勵家長配合輔導，協助學生從事行為改變，以達體重控制之效。
- 四、輔導學生適當實施體重控制，實踐健康生活。

參、學生體位分析情形：

	學生總人數	體重過重人數	%	體重超重人數	%
108 學年度上學期	48	12	25	13	27
108 學年度下學期	48	11	22.9	14	29.1
109 學年度上學期	43	12	27.9	12	27.9
109 學年度下學期	42	12	28.5	11	26.1
預期目標	體重過重人數下降至 20% 體重超重人數下降至 20%				

肆、SWOT 分析：

	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
整體因素	1. 於學校行事課時間辦理『健康體位』宣導活動，能提供學生正確健康知識。	1. 校地狹小，只有籃球場可供學生運動。 2. 附近社區內可供運動的場所，只	1. 家長通常配合學校推行的活動，極少有異議。 2. 學校於課後及假日開放校園，增	1. 學校無風雨操場，天氣不佳就無法運動。 2. 學童常到附近便利商店或雜

<p>2. 每天第二節下課進行全校健康操活動。</p> <p>3. 體育科任老師具備相關體適能知識，能於課程當中加強孩子體適能。</p> <p>4. 校護曾任職於衛生所公共護士，對飲食相關資訊有所了解。</p>	<p>有本校。</p>	<p>加學生運動的時間。</p>	<p>貨店買餅乾零食及高含糖飲料。</p> <p>3. 學童回家後易沉迷於電子 3C 產品玩遊戲，缺乏運動。</p>
---	-------------	------------------	--

伍、實施對象：

一、體位活力班：針對 BMI 值顯示過重及超重學生

二、健康體位關懷營養講座：邀請營養師，針對各班體重過重及超重的學生，進行營養教育宣導。

三、全校師生：約 96 人，實施體重控制及健康飲食運動習慣教育宣導。

陸、改善策略：

項目	實施重點	實施方法	執行單位
追蹤矯治	1. 檢查、治療追蹤。	<p>1. 每兩週針對體位健康活力班學生進行體重及 BMI 測量。</p> <p>2. 將體重測量結果通知各班導師，尋求導師關心並協助學生飲食健康。</p> <p>3. 將體重測量結果通知家長，尋求家長關心並協助孩子飲食健康。</p>	<p>護理師 訓導組 各班導師</p>
健康教學	<p>1. 將相關課程融入教學。</p> <p>2. 增加體能(育)活動。</p>	<p>1. 正常體育課教學。</p> <p>2. 透過教學課程、海報文宣教導健康的概念及重要性。</p> <p>3. 每天第二節下課進行全校課間操活動。</p> <p>4. 設立體位活力班，實施體適</p>	<p>訓導組 護理師 班級導師</p>

		能及運動方面（跳繩、跑步、球類活動）活動，以達每天運動 30 分鐘以上目標。	
環境設施	1. 充實教學環境與設備。	1. 充實學校體育設備，讓學生有適當的器材可以運動。	訓導組 總務處
教育宣導	1. 宣導健康體位的觀念。	1. 利用學校行事課，向全校師生進行健康體位宣導。 2. 健康體位關懷營養講座:邀請營養師，針對各班體重過重及超重的學生，進行營養教育宣導。	訓導組 營養師 護理師 班級導師
其他	1. 獎勵措施	1. 每兩週針對體位活力班學生進行體重及 BMI 測量，針對體重及 BMI 減少最多的前三位學生進行獎勵。 2. 每兩週針對體位活力班學生進行體重及 BMI 測量，針對體重及 BMI 每次都有減少，連續三次的學生進行獎勵。	訓導組 護理師

柒、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人

護理師

主任

校長

健康體位管理計畫 課程內容		
週次	健康飲食課程	健康體能課程
1	健康體位概論、均衡飲食	低衝擊有氧
2		中低衝擊有氧
3	六大類食物種類及份量、認識營養標示、自我紀錄飲食狀況	徒手肌力訓練
4		適能瑜珈
5	減重錯誤觀念	中高衝擊有氧
6		中高衝擊有氧
7	運動與營養	適能瑜珈
8		燃脂有氧
9	三高、代謝症候群與飲食照護	皮拉提斯
10		塑身循環訓練
11	外食技巧(減油、減鹽)、飲品選擇	皮拉提斯
12		塑身循環訓練

註：以上課程會依照老師及各據點的進度而彈性調整。

附件四：體控班簽到

附件五:活動照片





