

霄裡國小 110 年度健康體位改善計畫

壹、依據：

- 一、桃園市政府教育局 110.08.26 桃教體字第 1100076327 號函。
- 二、本校 110 學年度健康促進計畫。

貳、目的：

- 一、增進學生健康體位的知識、概念與態度，使體位過重與超重降低。
- 二、運動習慣與養成，以增加運動時間與天數，提升體位適中比例。
- 三、追蹤體位過重學生的BMI，紀錄其相關歷程。
- 四、增加家長健康體位相關知識。
- 五、加強宣導並結合學校、家庭及社區共同推展營養教育及健康飲食的概念。

參、學生體位過重情形

	全校受檢 總人數	一~六年級	
		過重人數	超重人數
106 學年度	166	30 人(18.07%)	30 人(18.07%)
107 學年度	191	34 人(17.08%)	33 人(17.28%)
108 學年度	216	36 人(16.67%)	42 人(19.44%)
109 學年度	230	32 人(13.91%)	22 人(22.17%)
預期目標		超重人數比例能夠下降至 18%以下	

由上表可知，本校人數逐年上升外，超重及過重人數近四年來高達總人數的 1/3 以上，體重過重人數比例，由上表可看出有逐年下降的趨勢，但是超重人數卻是逐年上升。109 學年度超重加上過重人數平均比例 18.53%，甚至高過於全國的平均值 12.86%，高出許多，因此本計畫將以超重學生改善體位為研究對象。

肆、SWOT 分析

分析 向度	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
整體 政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校內行政與教學融洽和諧。 2. 成立健康促進委員會推動小組。 3. 健康促進議題融入課程計畫。 4. 各項學生健康管理資訊化，能隨時掌握學生健康資料。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健體領域專長教師不足。 2. 相關健促政策制定過程中缺乏健康專業人士協助指導與建議。 3. 教師較少在健康促進委員會議上提出建言。 4. 學校很積極宣導各項衛生及體育政策，在增強學生認知上有幫助但在態度及行為上能否知行合一有待觀察。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有額外經費和計畫提升師生對體位過輕議題的認知。 2. 有固定的集體運動時間，每天有晨間計畫活動、社團活動及健體教學正常落實。 3. 能積極參加健康促進，重視學生健康體位問題。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 下課時間有限不易執行足量運動規劃。 2. 學校行政業務龐雜，教師無暇全程或全面參與健康促進相關事項。

健康技能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師教學認真，積極實施健康體能訓練與健康飲食相關課程。 2. 提供班球給各班，學生除正規體育課外，每日課間從事戶外運動 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師普遍對健康體位概念尚不清楚。 2. 家長對健康體位知能不足，配合度不高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合教師專業研習，融入體適能及健康飲食課程。 2. 午餐合作廠商之營養師定期到校為學童進行營養教育宣導。 3. 積極辦理各項體育活動以提升學生運動技能與態度。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健體相關科系教師較少。 2. 相關健康飲食及體適能研習大都由承辦人員參加。 3. 學生均衡飲食概念具備，但在家長知能或家庭經濟的限制下，使其在飲食選擇上較受限制、缺乏彈性。
物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本校備有廚房。可提供本校營養均衡之午餐 2. 校內沒有販售零食以及含糖飲料。 3. 學校午餐由廠商營養師設計與把關，每周亦提供一次乳製品或豆漿以增加學童蛋白質與鈣質的攝取 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運動設備距離較遠，學生喜歡就近在教學區玩耍，遊戲設施以中低年級玩耍為主。高年級偏向以球類運動為主。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校午餐小組嚴格與資源共享國小一同篩選學生午餐公辦民營廠商。 2. 本校空間寬闊，學生能有較大的活動空間可以活動筋骨。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 附近商店鄰近學校，為增加收入提供零食供學生購買。 2. 設備經費不足。
社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校成立可愛寶寶班。協助學生做好健康體重控制。 2. 利用學校活動辦理健康促進議題講座和宣導，增進家長正確的健康知能與行為，並與家長發展夥伴關係，共同推展健康促進計畫。 3. 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及校護反應 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校外商店購買含糖飲料容易。 2. 一般早餐店販售之較不合乎健康飲食。 3. 教職員工生運動風氣仍有提升空間。 4. 營造整體健康飲食之氛圍仍有進步空間。 5. 因應新冠肺炎疫情影響，學生多在家無法外出，導致運動不足，體重上升。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 善用校園環境，鼓勵學生多運動。 2. 協同體育組辦理各項體育運動競賽。 3. 設有運動性社團，校內運動氛圍佳。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長大都依賴學校 2. 有些家長參與校務意願高，惟時間配合不易，親師懇會家長參與人數不夠多。 3. 單親、隔代教養家庭多，多數家長無法配合帶孩子到合格醫療院所檢查或諮詢
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校定期執行學生健康檢查與體適能檢測。 2. 每週體重監測。 3. 學生紀律佳，對於推行之健康 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長健康觀念不足。 2. 隔代教養和單親兒童居多，造成各項健康缺失點矯治之配合度低。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提供學生健康檢查，並告知體位是否適當。 2. 提供營養師設計之菜單給各班。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 營養師非本校人員(為得標廠商所聘任)。且學區離市區較遠，家長不易獲得健康諮詢或醫療服務 2. 隔代教養和單親兒

	活動皆能配合執行。			童居多，造成各項身體缺點矯治之配合度較低。 3. 家長無健康生活型態之理念。
社區關係	1. 以務農、粗工為主。 2. 放學後，社區民眾到校運動風氣盛行。	1. 家長教育程度依國中、高中學歷為主，隔代教養及單親家庭占比高，但來參加親師懇談會家長有限。 2. 學生家長參與義工意願有限。	1. 藉由家長會及親師座談會宣導辦理各項活動。 2. 邀請家長共同參與並建立健康行為。	1 電腦遊戲、手遊影響學生正常休閒活動。 2. 學生家長工作忙碌對學校活動參與度不高。 3. 單親、隔代教養、新住民家庭、低收入戶比例偏高日漸增多。大部份家長忽略健康的重要性，未能以身作則，較難推行健康促進活動。

伍、改善策略：

一、研究對象：

本校 109 學年度第二學期一至六年級體位過重共 52 位學生，經健康中心 109 度下學期健康檢查結果為體重過重或超重，經家長同意並簽署同意書者，成立可愛寶寶減重班，以監控體位過重學生的體重狀況，質性研究方面以六年級體位不良學生為主要研究對象，參加者共 7 名。

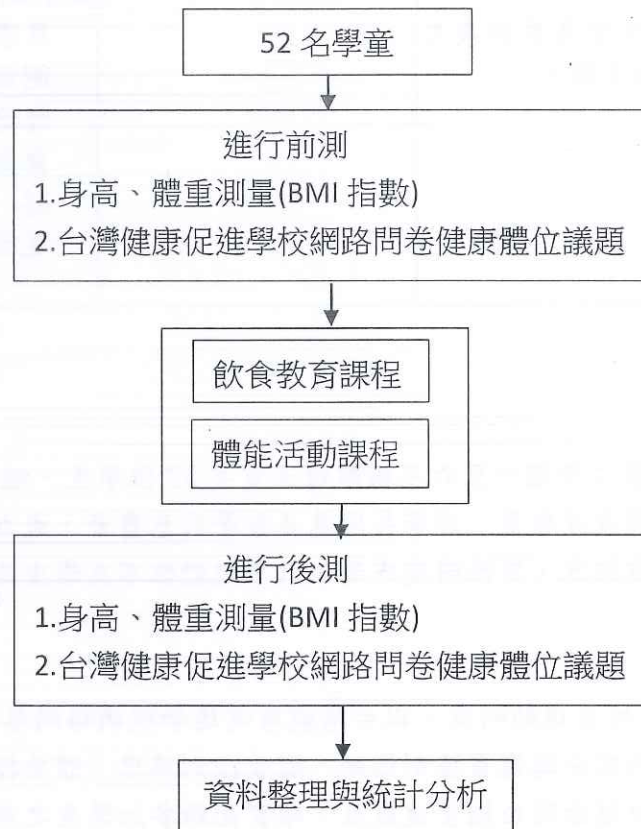
二、研究工具：

本研究採用量化/質性並進的研究，以台灣健康促進學校網路問卷系統之健康體位議題問卷進行前後測。問卷內容分為體重控制認知、體重控制態度、體重控制自我效能、體重控制行為四大部份，並輔以健康體位期望達成表，確實記錄參加學生之身高、體重，以取得活動期程前後之 BMI 指數，藉以分析學生各項數據之變化情形。針對成效不彰顯者，其內在(個人心理因素)或外在(環境因素)原因之探討。以及探討透過持續適量體能活動及均衡飲食指導對於體重過重與肥胖者逐步控制、達成理想體位之成效。

三、研究過程或介入方法

本研究旨在探討透過持續適量體能活動及均衡飲食指導對於體重過重與肥胖者逐步控制、達成理想體位之成效探討針對成效不彰顯者，其內在(個人心理因素)或外在(環境因素)原因之探討。並比較體能活動課程及飲食教育課程介入前後，學童在身體質量指數與健康體位觀念之改善程度。本研究採單一實驗組之前後測研究，以本校六年級體位不良學童為研究對象，利用為期十週的時間，實施體能活動課程並配合飲食教育課程同時進行(詳見附件之體位控制計畫)。以下就研究流程、研究策略及介入方法說明如下：

(一)計畫流程：



霄裡國小健康體位計畫流程圖

(二)研究策略：

項目	實施重點	實施內容	執行單位
衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期召開相關會議 2. 建立處室間橫向溝通 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 召開學校衛生委員會會議，擬定健康飲食體位控制行動方案與工作時程表。 2. 於校內行政會議、導師會議時說明相關健康體位事宜，並提出相關需求。 	衛生組 護理師
健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將相關課程融入教學。 2. 建立健康運動習慣 3. 建立健康飲食習慣。 4. 建立健康生活習慣 	◎建立健康飲食習慣 <ol style="list-style-type: none"> 1. 張貼健康飲食海報圖片。 2. 營養教育宣導。 3. 鼓勵學生均衡飲食 4. 健康飲食融入課程領域教學 5. 針對飲食教育課程進行前後測 	衛生組 護理師 健體老師
		◎建立健康運動習慣 <ol style="list-style-type: none"> 1. 落實SH150推展於慢跑、籃球、排球、羽毛球、跳繩等。 2. 協助體育組於學期間辦理各項體育競賽。 3. 辦理課後運動社團 4. 推行與落實健康操。 5. 進行體適能檢測。 6. 每日推行晨間運動，每月統計頒獎。 	體育組 體育師
		◎建立健康生活習慣 <ol style="list-style-type: none"> 1. 落實85210概念。 2. 鼓勵家長進行假日親子戶外活動。 3. 鼓勵學童參與校內各項戶外課程。 	衛生組 護理師
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立相關體位資料 2. 定期追蹤、統計及分析。 3. 提供各項健康諮詢。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學期辦理學生身高體重測量，並進行體位統計與分析。 2. 對體位不良的學生發送家長通知書。 3. 將篩檢及追蹤結果和各班導師討論。 4. 生長遲緩學童轉介醫療院所進一步檢查。 5. 發出生長發育狀況通知單告知家長相關訊息。 6. 擬訂體重控制計畫，體位過重之學生成立健康寶寶減重班進行個案管理及進行「健康體位議題問卷」前、後測。 	衛生組 護理師 各班導師
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 改善教學環境與設備。 2. 提供足夠體育器材設備。 3. 提供足夠的飲水機 4. 提供營養午餐 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 加強午餐供應商及廚房衛生監督與管理 2. 每月午餐菜色公布於網頁及公佈欄，提供菜色、熱量及營養分析給家長及全校師生參考。 3. 各樓層均設置有飲水機，並定期更換濾心 4. 學校老師不提供含糖飲料及零食當獎勵 5. 張貼均衡飲食健康體位觀念於布告欄。 	衛生組 護理師 體育組 事務組 午餐秘書

		6. 定期安全檢查及修繕遊戲及運動器材設備。 7. 各班提供班球，讓學生能夠下課運動。	
社區關係	1. 結合家長會資源。 2. 結合社區相關資源。	1. 於學校網站，刊載「健康體位」等相關文章。 2. 親職教育日宣導「多喝白開水」、「天天五蔬果」的觀念 3. 請家長為孩童備妥水壺或杯子，不帶含糖飲料到校。 4. 倡導家長會贊助班級活動時，盡量不提供含糖飲料。 5. 結合民間團體對於經濟弱勢提供愛心早餐	衛生組 護理師 家長會

(三)本行動研究介入方法如下：

1. 體能活動課程：健康體位計畫學生除每週接受固定之體育課程外，另外安排每天晨光時間運動 20 分鐘，除讓學生不致於感到枯燥乏味之外，並藉以培養學生主動、規律之運動習慣。
2. 健康體位期望達成表記錄：由健康體位行動研究小組規畫設計表格，請護理師協助於每日體能活動課程結束後，逐一測量體重(每週一並加測身高)，請學生確實記錄身高、體重之改善情形。
3. 辦理飲食教育課程宣導：由本校營養師及推動小組人員利用週四宣導時間，請全校學生至活動中心進行健康飲食教育課程。聘請體適能活動講師入校，宣導正確運動的觀念。

飲食教育課程內容規畫表

節數	課程內容	講師
第一節 (40分)	我要健康，我的體位好棒棒 飲食頻率及問卷調查說明	營養師/ 學務主任
	均衡飲食與六大類食物	營養師、護理師
	向體位不良說不 紅綠燈食物	營養師/體育組長 營養師/衛生組長
	早餐的重要 良好飲食習慣	營養師/護理師 營養師/護理師
第二節 (40分)	健康飲食的技巧	營養師/護理師

4. 飲食日誌記錄：發放飲食日誌個人記錄表，由學生帶回家自主管理，記錄每天飲食內容(含早、午、晚餐及點心)，並於每週一交由護理師檢視，針對學生不良飲食觀念及行為提出改善建議，幫助學生建立正確體重控制之認知態度與行為。
5. 學生宣導：規劃以「學生」去各班宣導，及於兒童朝會時宣導，有關於健康體位的知識，健康飲食及規律運動的方法及好處。

承辦單位：

體育組長 曾美玲

學務主任：

學務主任 李士豪

校長：

青裡國民
小學校長 古乾麗