

臺南市省躬國小 105 學年健康體位活力班推動成果

(一) 依據:

省躬國小 105 學年活力班實施計畫

(二) 對象:

因活力班成效管理及上課秩序考量，活力班學生人數維持在 15-20 人為佳，故對象以四年級健康體位過重及肥胖的學生為上課人選，但在發放家長通知書時，許多健康體位需入活力班的學生，均有校內體育社團(如女籃、軟網、樂樂棒球、壘球)，故也針對三年級健康體位肥胖的學生為對象。

(三) 內容:

1. 針對中年級健康體位不佳學生均發家長通知書，向家長宣導健康體位相關知識，並徵求家長的配合。
2. 以家長同意的學生為活力班上課對象，針對學生健康體位訂定營養教育與體能活動課程。(學生名單與上課課程詳如附件)

(四) 預期成效:

由於中年級學生還在發育期間，除了針對學生營養需求與均衡飲食外，特別加強學生'動'的時間與次數，盡量維持體重不變，隨著學生高度變化，體態及健康體位便會有所改善。

(五) 實際推行過程:

1. 學生上課情形:因參加對象體能均較差，所以剛開始以遊戲為引導，鼓勵學生多動，學生生活習慣只要活動結束便立刻癱坐在地上;但經由上課次數增加，學生活動結束後能站著休息再補充水分。(但由於活力班學生體位關係，常動

一下便汗流如柱，所以提醒學生上課可攜帶衣物或毛巾)

2. 學生體位定期紀錄:從學生定期身高體重測量中發現，學生體重幾乎能維持不變，與預期成效一致，但由於4月中至5月適逢學校期中考及學生才藝發表期間，由於班級需利用早自習複習及訓練學年表演節目，所以活力班活動先暫停，而在這段期間後，首次量體重時發現有少數學生體重飆升，可見其尚未將健康行為內化，而仰仗活力班的課程。
3. 課程進行中有兩位學生分別加入女籃與軟網隊，便從活力班退班，但依然維持多時間與次數的活動。

(六) 改善策略:

從上述推動過程可看出，活力班對學生健康體位的維持有其成效，但隨著學生課業負擔加重，活動的時間可能隨之減少。故配合學校體育相關活動，如SH150班級大跑步、班級體育競賽、體育日及溼地慢跑…等，讓學生多動與喜歡動；維持健康體位高關懷營養講座將知識內化為學時實踐健康行為的活動力。

💡 活力班健康體位測量情形 🍀



活力班學生身高體重測量-男



活力班學生身高體重測量-女