

臺南市省躬國小 106 學年健康體位班推動成果

(一) 依據:

省躬國小 106 學年班實施計畫

(二) 對象:

依據學校 106 學年度健康中心統計，全校體位過重者占 15.6%，而全校體位肥胖者占 17.2%，但五年級、六年級體位過重者各占其中的 20.5%及 19.6%；體位超重者均為其中之 19.6%，體位超標分別居全校之冠亞軍，因此選擇過重及超重的五、六年學生為健康體位班入班對象。

(三) 內容:

1. 針對高年級健康體位不良學生發下家長通知書，向家長宣導健康體位相關知識，並徵求家長的配合。
2. 持家長同意書者方可入班，針對學生健康體位訂定營養教育與體能活動課程。
(家長同意書及課程內容如附件)
3. 發下飲食日記，指導孩子記錄自己每天食用的食物類別及食用量，由護理師及衛生組長共同批閱，並對飲食中不恰當的部分進行指導，希望藉由運動及飲食控制，能逐漸改善孩子的體位不良率。

(四) 預期成效:

由於高年級學生部分已進入青春期快速發育期，時常會有飢餓感，因此營養強化教育內容特別針對孩子如何挑選對自己發育有益的食物，且避開高熱量的垃圾食物及含糖飲料。另外，除了學生營養需求與均衡飲食外，也鼓勵孩子維持每週運動頻率及時間，盡量維持體重不變，隨著學生身高變化，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:過重及超重的孩子一般體能較差，所以剛開始以伸展操為引導，鼓勵學生伸展肢體，剛開始時，孩子只要活動結束便立刻癱坐在地上，並且氣喘吁吁。但隨著上課次數增加，孩子在活動結束後能站著休息並補充水分。
2. 學生體位定期記錄: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甚至些微下降，與預期成效一致。
3. 批閱飲食日記中發現，肥胖大多是吃出來的!有些家長忙於工作，將孩子送至安親班並由安親班代訂便當，便當肉類大多油炸過，白飯也過量，孩子在不知不覺中吃下過多熱量，經發現後個別指導孩子可將油炸部分剝除再食用，白飯的量則是以手掌心估量；而隔代教養也造成孩子的飲食不均，長輩多寵愛孫子女，因此會因為孩子要求而購買垃圾食物供其充當點心食用，久而久之體重飆升，經電話訪問及溝通，爺爺奶奶大多表示會盡量減少此類情事發生。
4. 營養講座的講師藉由紅黃燈食物分類法，讓孩子們知道哪些食物有營養而且不會造成肥胖，孩子們在上課過後會自我警惕少吃紅燈食品。

(六) 改善策略:

從上述推動過程可看出，健康體位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。故於寒假過後特別加入八週的高關懷營養講座及體適能運動，幫助孩子將知識內化為實踐健康行為的動力，不斷強化健康飲食及運動觀念，幫助孩子有效維持健康體位。

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

附錄一：家長同意書

親愛的家長您好：

有感學童多因飲食不均或運動不足而導致肥胖，進而引起疾病的產生，本校將舉辦「健康體位一起來」系列活動，在完全不影響孩子正課學習的狀況下，邀請您家寶貝寫下自己的飲食日記，並邀請營養師舉辦講座，讓孩子們知道如何選擇對自己有益的食物。期藉由調整及改善學童之生活型態及飲食習慣，將健康觀念融入生活。誠摯的希望我們的孩子都能健康快樂的成長！

PS：以下事項煩請貴家長配合：

- ①叮嚀您的孩子每天填寫飲食日記，一週請家長簽名一次。
- ②鼓勵您的寶貝盡量每天運動 30 分鐘。
- ③減少購買含糖飲料及高熱量食品給您的寶貝

同意參加 不同意參加 家長簽名：_____

省躬國小學務處敬上 106.10.08

附錄二：省躬國小健康體位生活自主管理表

單元	單元名稱	內容	說明
第一次 1070309	始業式-危險的負擔	體位測量	1. 確認參加學生名單 2. 發放健康體位生活自主管理手冊 3. 營養知識態度與飲食行為前測
		肥胖對健康的影響	
第二次 1070316	我可以怎麼吃	體位測量	1. 檢視第一週健康生活自我管理表 2. 由飲食紀錄中設定飲食目標
		每日飲食的需要量、認識六大類食物	
第三次 1070323	飲食停、看、聽	體位測量	檢視第二週健康生活自我管理表
		飲食記錄、分析自己的飲食習慣	
第四次 1070330	認識標示	體位測量	檢視第三週健康生活自我管理表
		認識紅黃綠燈食物	
五次 1070413	體適能運動	體位測量	檢視第四週健康生活自我管理表
		伸展操	
第六次 1070420	健康飲食技巧	體位測量	檢視第五週健康生活自我管理表
		早餐DIY	
第七次 1070427	認識標示	體位測量	檢視第六週健康生活自我管理表
		辨別食物與食品	
第八次 1070504	結業式	體位測量	1. 檢視第七週健康生活自我管理表 2. 營養知識態度與飲食行為後測
		我的健康人生由我做主	

課程講師：1. 新樓醫院營養師：侯喜容 2. 新樓醫院運動保健師：呂秀娟

4. 省躬國小衛生組長：楊宛寧 4. 省躬國小護理師：李佳玲

附錄三：體重管理計畫

週次	團體討論(10分鐘)	營養課程(30分鐘)
1	我的身體密碼	危險的負擔健康飲食、肥胖對健康的影響
2	討論健康生活自主管理表	我可以怎麼吃、每日飲食的需要量認識六大類食物
3	討論健康生活自主管理表	飲食停、看、聽、飲食記錄分析自己的飲食習慣
4	討論健康生活自主管理表	認識標示、認識紅黃綠燈食物
5	討論健康生活自主管理表	與身體對話-街舞基本動作搭配伸展操
6	討論健康生活自主管理表	搭配營養早餐、自己動手做
7	討論健康生活自主管理表	舞動人生-街舞基本動作搭配音樂
8	討論健康生活自主管理表	結語-健康人生我做主