

王功國小健康促進行動研究—— 健康體位

學務處 沈漢淇、許家福、陳葦鈞護理師

王功印象

- 王功屬於靠海的漁村型學校，學生體位過重及超重的比率過高，是歷年的問題。



(一)學生體位評估：以本校 111 學年度健康體位問題分析表學生體位不良比率高達 40.78%(包含過輕、過重、超重)，數據如表一所示。

表一 111 學年度王功國小全校體位與彰化縣比較表

體位	N	王功國小(%)	N	彰化縣(%)
過輕	10	4.85	5,193	8.27
適中	122	59.22	38,446	61.41
過重	27	13.11	8,138	12.95
肥胖(超重)	47	22.82	10,015	17.36

若以過重及超重而言，則占全校的 35.93%。其中，超重的比率遠遠高於彰化縣的 17.36%，值得關注。

研究對象

- **全校** (以五年級健康體位網路問卷為前後測比較)
- **體重控制班** (10位 --- 二年級1位；三年級1位；
四年級2位；五年級4位；六年級2位)

研究工具:健康體位評量問卷
(五年級學生前後測推論性統計結果)

前後測時距:
4個月

變項名稱	N	前測值		後測值		t 值	p 值	結果簡述
		M	SD	M	SD			
1. 學生睡眠時數達成率	39	.61	.49	.90	.31	-3.451**	.001	後測高於前測，且有顯著差異
2. 學生一日蔬菜建議量達成率	39	.69	.46	1	0	-4.110***	.000	後測高於前測，且有顯著差異
3. 學生飲水量達成率	39	.51	.50	.74	.44	-2.688*	.011	後測高於前測，且有顯著差異
4. 學生樂食達成率	39	.69	.46	.97	.16	-3.864***	.000	後測高於前測，且有顯著差異
5. 運動量達成率	39	.66	.47	.92	.26	-3.213**	.003	後測高於前測，且有顯著差異
6. 正向心理達成率	39	.28	.45	.82	.38	-6.658***	.000	後測高於前測，且有顯著差異

質性分析成效摘要

研究工具：體控班自編五等量計分表

成效：

1. 學生對於如何改善健康有具體的意識及行動(如：喝水量及蔬果量要夠)。
2. 家庭對於孩子的健康守護較能有方向。

註：*p<.05. **p<.01. *** p<.001 ； 指標達成得1分，未達成以0分計算。

表七 體控班前後測指標

健康體位-體重控制班前後測 指標	樣本 數	前測		後測		成對 t檢定	p 值
		M	SD	M	SD		
1.身體質量指數(BMI)	10	27.28	2.07	26.87	2.08	3.231*	.010
2.細嚼慢嚥(每口 30 下)	10	1.70	0.82	3.30	1.59	-4.707**	.001
3.喝水量(體重 x30)	10	1.90	0.99	4.30	1.15	-6.466***	.000
4.一天累積 60 分鐘以上的運動	10	2.50	1.08	4.10	1.44	-6.000***	.000
5.天天吃五個自己拳頭大的蔬 果(3 份蔬菜 2 份水果)	10	2.00	1.24	4.00	1.49	-3.873**	.004
6.四電少於 2	10	1.80	0.91	2.80	1.75	-2.739*	.023
7.天天睡足 8 小時	10	3.60	1.17	4.40	1.07	-3.207*	.011
8.不喝含糖飲料	10	2.70	1.15	3.80	1.03	-4.714**	.001
9.避免零食宵夜	10	2.50	1.43	4.20	0.78	-5.075**	.001
10.選天然無加工食品，吃 8 分 飽。	10	2.30	0.94	4.00	1.41	-4.636**	.001

註：* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$ ；指標2-10採五等量表計分(1-5分)——從未做到1分、偶爾做到2分、有時做到3分、經常做到4分、總是做到5分，依序給分，分數越高代表行為越落實。

執行策略摘要

1. 結合健體老師於**課堂**融入教學。
2. 學生**晨會**進行健康促進宣導。
3. 成立**體重控制班**，從午餐到午休執行活動。
4. 與參與體重控制班的學生家長聯繫，取得共識，以期提高在家完成率。
5. 校園海報張貼——健康成長密碼「85210」。

執行策略摘要(晨會進行健康促進宣導、有獎徵答)



執行策略摘要(健康課融入教學)



執行策略摘要(全校性活動)



執行策略摘要(全校性活動)



執行策略摘要(全校性活動)



執行策略摘要(體重控制班)



執行策略摘要(體重控制班)



王功國小 111 學年度下學期體重控制班紀錄表

班級：601 姓名：莊凱程 身高：

日期	體重(kg)	檢視事項	喝水量 (C.c.) (體重x30)	阻力繩運動 —種—下—組 操場/折返跑 投—圈—拍—球	師長簽名
5/1 (-)	59.2 kg	<input checked="" type="checkbox"/> 吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物、醬料) <input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8 小時(22:00 前入睡) <input checked="" type="checkbox"/> 吃 5 個自己拳頭大小的蔬果(3 份蔬菜 2 份水果) <input checked="" type="checkbox"/> 避免吃零食消夜 <input checked="" type="checkbox"/> 定時吃多樣、8 分飽就好 <input type="checkbox"/> 四電(電視、電腦、電扇、電話)少於 2 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 一天累積 60 分鐘的運動 <input type="checkbox"/> 細嚼慢嚥 <input type="checkbox"/> 不喝含糖飲料	1800cc	阻力繩運動 5種x下2組 操場/折返跑 投1圈、拍1圈	沈漢傑
5/2 (-)	59.2 kg	<input checked="" type="checkbox"/> 吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物、醬料) <input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8 小時(22:00 前入睡) <input checked="" type="checkbox"/> 吃 5 個自己拳頭大小的蔬果(3 份蔬菜 2 份水果) <input checked="" type="checkbox"/> 避免吃零食消夜 <input checked="" type="checkbox"/> 定時吃多樣、8 分飽就好 <input type="checkbox"/> 四電(電視、電腦、電扇、電話)少於 2 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 一天累積 60 分鐘的運動 <input type="checkbox"/> 細嚼慢嚥 <input type="checkbox"/> 不喝含糖飲料	1800cc	阻力繩運動 5種x下2組 操場/折返跑 投1圈、拍1圈	莊凱程

執行策略摘要(體重控制班)

表三 體控班訓練修正過程

週次	操場圈數(有氧)	阻力繩運動(無氧)	備註
第一週	慢走5圈快走5圈	1組各15下	週三10:10皆至活動中心 折返跑慢10趟快10趟
第二週	慢走5圈快走5圈	1組各15下	週三10:10皆至活動中心 折返跑慢10趟快10趟
第三週	慢走5圈快走5圈 (所需時間變短)	2組各20下,並加入靠牆 深蹲、其他阻力繩動作等。	週三10:10皆至活動中心 折返跑慢10趟快10趟
第四週	慢走5圈快走5圈 (所需時間變短)	2組各20下,並加入靠牆 深蹲、其他阻力繩動作等。	週三10:10皆至活動中心 折返跑慢10趟快10趟

註：阻力繩活動1組包含單腳上拉、雙腳上拉、老鷹式、划船式、雙人拉繩。

學生回饋

(三)質性結果(學生回饋)：

- S1：運動時間變多，青菜量也吃較多。
- S2：吃青菜變多；以前不吃早餐現在有吃；盡量少吃零食。
- S3：運動量增加；喝水量變多。
- S4：喝水變多。
- S5：喝水量變多；跑步更快，肌耐力變好。
- S6：吃菜較多；喝水量變多；運動變得比較輕鬆。
- S7：每口嚼 30 下；運動量變多。
- S8：青菜量變多。
- S9：肺活量變大；青菜量變多。
- S10：青菜量變多；喝水量變多。

感謝聆聽~~