



彰化縣二林鎮中興國民小學

代謝症候群防治教育介入行動研究成果報告分享



學校簡介



本校位處於彰化縣傳統農村學區，屬小型規模學校。

現任校長：陳世育

普通班6班

學生數105人



	過輕%		適中%		過重%		肥胖%	
	本校	彰化縣	本校	彰化縣	本校	彰化縣	本校	彰化縣
109學年	12.07	7.62	67	62.85	11.21	13.37	18.97	16.16
110學年	13.21	8.15	54.72	62.01	12.26	13.54	19.81	16.29
比較	退步		退步		退步		退步	

研究時間與研究工具：

一、研究時間：

1. 健康指標前測時間：111年12月。
2. 各項議題教學與活動介入：完成學生前測資料收集後，進行規劃推動代謝症候群各項議題「85210」的介入活動與宣導。
3. 後測：112年4月，進行學生體位測量與分析成效及收集學生對於代謝症候群指標的表現資料。

二、研究工具：

1. 利用慢性病管理議題評量工具及體位的變化。

研究目的、對象：

研究目的：

1. 探討國小生對於代謝症候群的知識、態度與健康行為之現況。
2. 透過預防代謝症候群教育活動介入，對國小生在代謝症候群的知識、態度、行為及自我效能之影響效果。
3. 探討研究對象經教育介入後，體重、BMI 改變之成效。

研究對象：

本研究以四年級為研究對象，男生人數：8人、女生人數：14人，總共22人，其中包含收案管理BMI ≥ 27 計2人。

介入的方法：

1. 將「認識代謝症候群及健康管理」融入健康教育課程。
2. 辦理教職員工生代謝症候群相關講座。
3. 教學團隊依照年級別，設計代謝症候群教學課程並實施教學。
4. 辦理22人小團體「減糖好好玩~認識飲料含糖量標示」衛教活動。
5. 體位不良者列冊追蹤體位、BMI \geq 27學生予轉介就醫及收案管理。
6. 結合運動150辦理相關體育活動，引導學生多運動的習慣。
7. 利用校慶暨社區運動會，給家長及教職員工生宣導慢性病防治保健觀念。
8. 全校推行喝白開水，利用家庭聯絡簿宣導含糖飲料禁止進入校園。
9. 全校推行晨間運動及下課活動，鼓勵學生走出教室。

文獻探討：

一、肥胖成因：

1. 單純性肥胖：

- ✘ 是因長時期吃太多高熱量食物（如含糖飲料、洋芋片、薯條、香腸、熱狗、甜甜圈、蛋糕等點心）及靜態活動太多（如長時間看電視、上網聊天或遊戲等），造成熱量攝取超過熱量消耗，熱量以脂肪的型態異常儲存於體內的結果。

2、病態性肥胖：

- ✘ 一般是因為疾病或染色體、基因、內分泌、中樞神經系統等異常而導致（如甲狀腺低能症、庫欣氏症、生長激素缺乏症等），在所有肥胖的比率中僅佔不到1%。

兒童肥胖防治

兒童減重和成人不同，因為孩子還在發育，如果攝取過低的熱量反而會阻礙生長，因此對於小朋友的體重控制，主要重點會放在降低高熱量食物攝取的頻率，像零食、糖果、巧克力、汽水等，建議用健康的點心取代零食，同時在飲食上也要把握少油、少鹽、低糖及高纖維飲食原則(馬偕紀念醫院，2011年8月2日)。

兒童與青少年代謝症候群定義

若符合下表中肥胖與其他四項異常中之二項，及稱為代謝症候群：

肥胖	高血壓	三酸甘油酯 過高	高密度脂蛋白 過低	高血糖
BMI > 該年齡 與性別群組 的第95百分 位	收縮壓 130mmHg 或 舒張壓 ≥ 85 mmHg 或收 縮壓 /舒張壓 > 該 年齡與性別 群組的第95 百分位	≥ 150mg/dL 或因高三酸 甘油酯接受 治療中	男性 < 40 mg/dL、女 性 < 50mg/dL， 或接受治療 中	空腹血糖值 ≥ 100mg/dL 或診斷患有 第2型糖尿 病

執行成果-社團活動



桌球社團



太鼓社團



直排輪社團

執行成果-晨間及課間活動



晨跑運動



健康操



執行成果-宣導活動



學校中廊宣導



教職員工慢病防治宣導



學生營養教育宣導



健康教育班級宣導



飲水機宣導



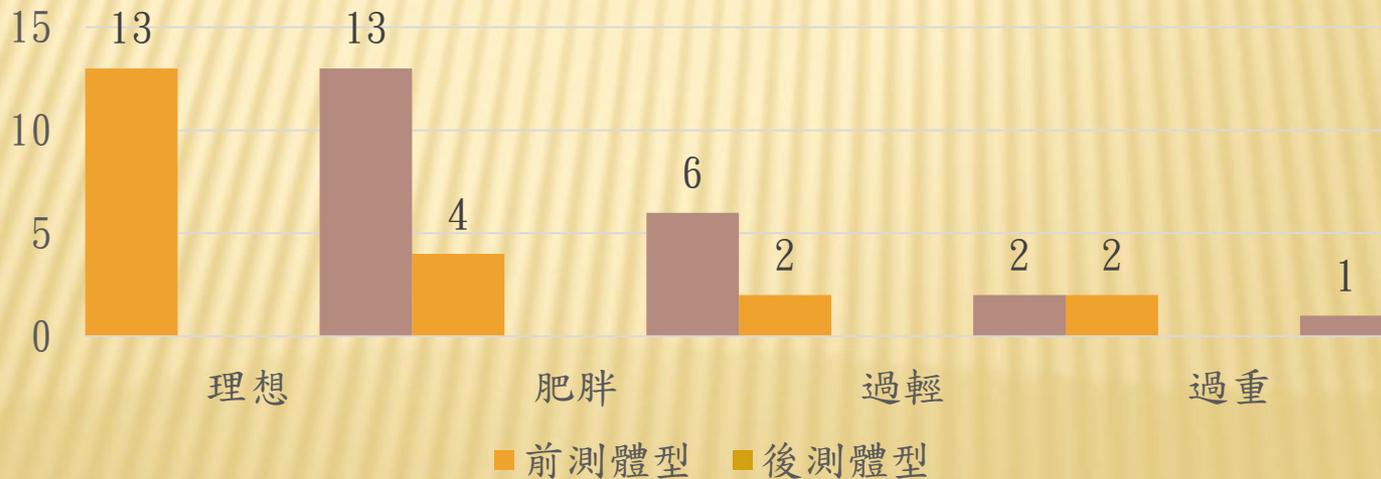
二基運動會到校宣導

結果與討論：

✘ 一. 研究對象生理指標改變情形

正常體位學生人數不變，體位過重學生減少1人(4.54%)，體位肥胖學生增加2人(9.09%)。由此可知，透過教育及運動的介入，仍無法改善體位。

前後測體位比較



二. 代謝症候群的行為和態度之改變情形

- ✘ 由下表可知研究對象對於代謝症候群的行為和態度配對 t 檢定結果，在各題細項量表中後測得分高於前測得分，有達到顯著差異($P < 0.05$)，顯示學生在教育活動介入後，對預防代謝症候群之行為及態度改變仍然有效。

研究變項		人數	平均值	標準差	配對 t 值	P 值
代謝症候群行為和態度	前測	22	14.27	3.50	-8.26	<0.05
	後測	22	23.63	2.88		

三. 研究對象對代謝症候群的知識改變情形

- ✘ 由表可知，研究對象在代謝症候群知識改變的配對 t 檢定結果，有達顯著差異 ($P < 0.05$)，顯示學生在教育活動介入後，可有效提升其對代謝症候群之知識。

研究變項		人數	平均值	標準差	配對 t 值	P 值
代謝症候群知識	前測	22	8.54	2.10	-7.06	<0.05
	後測	22	13.63	3.18		

四、研究對象對代謝症候群的自我效能改變情形

- ✘ 研究對象在代謝症候群知識改變的配對 t 檢定結果，未達顯著差異($P=0.05$)。

研究變項		人數	平均值	標準差	配對 t 值	P 值
代謝症候群自我效能	前測	22	20.5	7.31	-1.63	=0.05
	後測	22	23.4	7.81		

結論與建議

整體推動計畫成效而言，學生體位改善雖不甚理想，但是經由教學課程設計融入對代謝症候群防治知識、行為與態度得分有明顯提升，顯見教育介入對學生仍有一定程度的影響，建議教育單位融入健康體育課程及對家長的宣導，盼能夠減輕教學現場及減少推動健康促進工作上的壓力。

感謝聆聽



THANKS