



桃園市大園區五權國民小學

Taoyuan City Wu Cyuan Elementary School

健康快樂 勤樸進取 終身學習 創意多元 尊重關懷

健康促進學校 前後測成效評估報告

五權國民小學
薛錫鴻老師

一、前言

1. 研究動機

- 根據本校107學年度上學期統計資料顯示：學生體位過輕佔11.8%、體位適中占55.9%、體位過重佔14.7%及體位超重佔17.6%，體位不良合計為44.1%。由於學生體位不良情況嚴重，為了提高學生體位適中比率，因此，進行以「加強運動改善學生體位不良」的行動研究方案，期望透過此方案來改善學生不良體位，增進學生適中體位的比率。

2. 現況分析

- 本校位於桃園市大園區，目前全校有十四班，學生數304人。由於位處工業區，學區內家長社經地位普遍低落，對於健康生活型態的知識也較缺乏。



3. 前後測成效評價目的

- (1)健康體位教學與活動策略介入後，提高學生體位適中率2%（含）以上。
- (2)健康體位教學與活動策略介入後，降低學生過重肥胖比率1%（含）以上。
- (3)探討加強運動策略介入後，對學生健康體位的影響。
- (4)探討飲食教育策略介入後，對學生健康體位的影響。

二、前後測成效評價方法：

1. 前後測成效評價對象：本校五、六年級學生，男生12人，女生4人，共16人。

桃園市大園區五福國民小學109學年度健康體適運動組家長同意書

家長您好：
為配合本校109學年度健康促進學校計畫，本校擬於身體BMI指數測量及體適之學生體適健康評估活動計畫，時間訂於10月11、18、11月1、8、每星期二、五上午8:15-8:45，課程除了身體活動之外，也會教導小朋友正確的飲食及養成運動習慣之觀念。

希望家長能鼓勵孩子踴躍參加，以促進小朋友之身體健康。

五福國小學務處衛生組
38128045112

五年級 班級 原班 姓名: 陳祥奇

同意參加
 不同意參加

家長同意人: 陳祥奇 (簽章)

桃園市大園區五福國民小學109學年度健康體適運動組家長同意書

家長您好：
為配合本校109學年度健康促進學校計畫，本校擬於身體BMI指數測量及體適之學生體適健康評估活動計畫，時間訂於10月11、18、11月1、8、每星期二、五上午8:15-8:45，課程除了身體活動之外，也會教導小朋友正確的飲食及養成運動習慣之觀念。

希望家長能鼓勵孩子踴躍參加，以促進小朋友之身體健康。

五福國小學務處衛生組
38128045112

五年級 班級 原班 姓名: 陳祥奇

同意參加
 不同意參加

家長同意人: 陳祥奇 (簽章)

桃園市大園區五福國民小學109學年度健康體適運動組家長同意書

家長您好：
為配合本校109學年度健康促進學校計畫，本校擬於身體BMI指數測量及體適之學生體適健康評估活動計畫，時間訂於10月11、18、11月1、8、每星期二、五上午8:15-8:45，課程除了身體活動之外，也會教導小朋友正確的飲食及養成運動習慣之觀念。

希望家長能鼓勵孩子踴躍參加，以促進小朋友之身體健康。

五福國小學務處衛生組
38128045112

五年級 班級 原班 姓名: 陳祥奇

同意參加
 不同意參加

家長同意人: 陳祥奇 (簽章)

桃園市大園區五福國民小學109學年度健康體適運動組家長同意書

家長您好：
為配合本校109學年度健康促進學校計畫，本校擬於身體BMI指數測量及體適之學生體適健康評估活動計畫，時間訂於10月11、18、11月1、8、每星期二、五上午8:15-8:45，課程除了身體活動之外，也會教導小朋友正確的飲食及養成運動習慣之觀念。

希望家長能鼓勵孩子踴躍參加，以促進小朋友之身體健康。

五福國小學務處衛生組
38128045112

五年級 班級 原班 姓名: 陳祥奇

同意參加
 不同意參加

家長同意人: 陳祥奇 (簽章)

2. 前後測成效評價工具：學生體位紀錄表：
紀錄學生體位之變化。

3. 前後測成效評價過程或介入方法： (1) 測驗過程方案如下：

- a. 針對體位過重、超重學生，成立簡易體重減重班(109.11.20開始實施)，為避免學生被標籤化，改稱健康樂活班。



b. 每週一至五 8:30-8:45, 固定時間推行晨間運動-全校進行慢跑400至600公尺。



C. 進行全校健康體位宣導。



d. 定期測量體重，要求學生注意自身體重增減狀況。



健康體位學習單

五年甲班 座號: 3 姓名: 劉有盛

兒童生長身體質量指數 (BMI) 建議值

年齡(歲)	男生			女生		
	過輕 BMI <	過重 BMI ≥	肥胖 BMI ≥	過輕 BMI <	過重 BMI ≥	肥胖 BMI ≥
8.5	14.2	19.3	22.0	13.9	18.8	21.0
9.0	14.3	19.5	22.3	14.0	19.1	21.3
9.5	14.4	19.7	22.5	14.1	19.3	21.6
10	14.5	20.0	22.7	14.3	19.7	22.0
10.5	14.6	20.3	22.9	14.4	20.1	22.3
11	14.8	20.7	23.2	14.7	20.5	22.7
11.5	15.0	21.0	23.5	14.9	20.9	23.1
12	15.2	21.3	23.9	15.2	21.3	23.5

BMI = 體重(公斤) / 身高²(公尺)²
資料來源: 國民健康署(102年6月11日公布)

- 依據我的年齡, 健康的 BMI 範圍為: $14.6 \sim 20.7$
- 我的身高是 179 公分, 換算成公尺是 1.79 公尺(1 公分=0.01 公尺)
- 我的體重是 52.3 公斤
- 我的 BMI 依照公式算出來是 27.0 kg/m²
- 依照上表, 我的 BMI 是 **肥胖** (正常、過輕、過重或肥胖)
- 我該怎麼做才能達到健康的 BMI 呢?
多運動、多吃蔬果、少吃肉、少吃油炸食品。

e. 請導師協助與家長聯繫協助控制學生飲食，避免零食、飲料以及宵夜。

五種國小健康體活動紀錄表

不健康飲食及缺乏運動為肥胖的主要成因，肥胖是導致慢性疾病的重要因素，希望聰明的你能養成「聰明吃、快運動」健康飲食及規律運動的生活習慣。請逐日記錄下每天所吃的食物包含下列哪些類的食物，有食用的食物請打勾，以一個月為週期做記錄，請認真填寫。

5年乙班 姓名: 林偉廷

星期	全穀類 雜糧	海苔類 堅果種子類	五穀類 內類	乳品類	蔬菜類	水果類	全糖 飲料	油炸類	零食類
1	✓	✓	✓	✓	✓				
2			✓	✓	✓		✓		
3	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓
4			✓	✓	✓	✓	✓		
5		✓	✓	✓	✓	✓	✓		
6	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
7	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
8	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
9	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
10	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
11	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
12	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
13	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
14	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
15	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
16	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
17	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
18	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
19	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
20	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
21	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
22	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
23	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
24	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
25	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
26	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
27	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
28	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
29	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
30	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
31	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		

林偉廷

我的健康週記

良好的生活及飲食習慣能夠讓你更健康，學習起來也會更有效率。請你挑戰85210健康密碼一週，並把實施情形記錄下來，有達到標準的就可以把星星塗上顏色，加油囉！

5年甲班 姓名: 劉奕廷

項目	3月1日 星期一	3月2日 星期二	3月3日 星期三	3月4日 星期四	3月5日 星期五	3月6日 星期六	3月7日 星期日
睡眠時數	8小時	8小時	8小時	8小時	8小時	8小時	8小時
睡足8小時	★	★	★	★	★	★	★
蔬果種類	6種	7種	6種	6種	6種	6種	6種
天天5蔬果	★	★	★	★	★	★	★
看電視、玩電動、打電腦、滑手機等	100分鐘	20分鐘	30分鐘	10分鐘	30分鐘	15分鐘	10分鐘
螢幕時間少於2小時	★	★	★	★	★	★	★
運動+活動	60分鐘	60分鐘	60分鐘	60分鐘	60分鐘	60分鐘	60分鐘
天天運動1小時	★	★	★	★	★	★	★
喝水量	1500cc	1500cc	1500cc	1500cc	1500cc	1500cc	1500cc
0含糖飲料(喝足1500cc白開水)	★	★	★	★	★	★	★
總星星數	5	5	5	5	5	4	4

85210 健康診斷學習單

班級: 7 座號: 8 姓名: 劉奕廷

8 每天睡滿八小時	我沒有做到，因為 要補習	改進方法
5 天天五蔬果 (3份蔬菜+2份水果)	我沒有做到，因為 吃不下	改進方法 飯量少裝
2 電子用品每天使用時間少於二小時	我沒有做到，因為 想玩	改進方法 做別的事
1 每一天運動達到30分鐘	我沒有做到，因為 不想做	改進方法 下課出去玩
0 喝零熱量的「白開水」(減少高糖份、高油脂飲食)	我沒有做到，因為 想喝飲料	改進方法 喝開水

f. 依下表-本校健康促進組織成員分工，執行任務



健康促進委員會會議

職稱	姓名	職稱	工作項目
計畫主持人	林文勝	校長	綜理並主持計畫
協同主持人	薛錫鴻	學務主任	督導計畫執行、協助行政協調
協同主持人	劉佳惠	總務主任	配合計畫執行，支援實施所需物品
執行秘書	黃蕙玲	衛生組長	計畫主持人處理有關事務，協調有關處室配合執行健康促進學校計畫各項教育活動。
執行秘書	林淑珍	護理師	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價。
執行秘書	曾筱荼	訓育組長	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價。
執行秘書	徐興權	體育組長	幫助不良體位或體位問題之學生規劃活動
委員	游庚霖	午餐執秘	營養午餐之菜單設計，配合健康體位之目標
委員	各班導師	導師	指導學生日常衛生習慣及宣導健康生活知識
委員	陳順龍	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務

(2)修正過程

- a. 原定每週三健康樂活班安排呼拉圈、跳繩活動，因11、12月天氣狀況不佳，原活動場地有躲避球隊練習，故調整至專科教室進行瘦瘦拳及新式健康操。
- b. 每週一、週三、週五上午8：30-8：45晨間活動時間安排全校操場跑走，由於未強制要求各班導師配合此項活動，仍有部分班級於教室進行教學活動。
- c. 在學校學生的飲食、運動和生活作息都可以控制，唯回家後無法控管，於是，增加利用通知單或宣導單加強對家長的營養教育宣導，並使家長了解學生的身體健康狀況。

(3) 實際行動或介入方法

- a. 針對教師部份：利用週三下午舉辦教師研習，講題針對健康體位意涵(包括體位適重率、過輕、過重及肥胖)、BMI教學、飲食與健康、運動和飲食與熱量之間的關係。



b. 對家長部份：利用新生家長座談會、親師座談會、運動會、親職教育日進行健康促進宣導，強調體位與健康的關係及控制健康體位的方法。

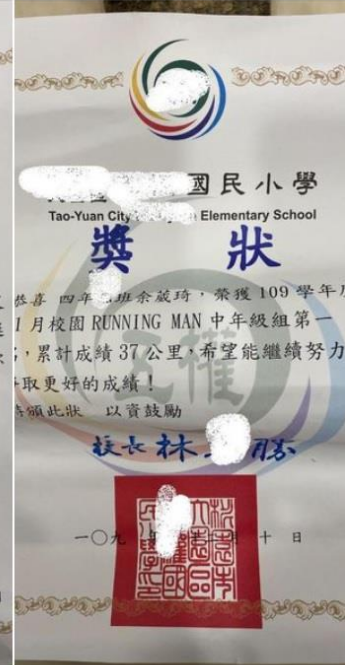
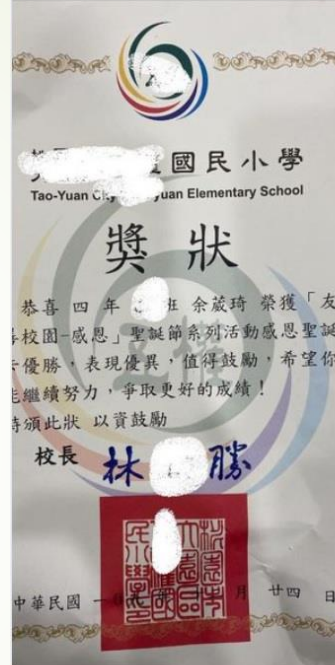


c. 每月測量學生的身高體重與BMI



e. 學生的運動：除體育課正常化之外，每週5次晨間活動時間15分鐘，進行體能訓練。另外制定校園running man實施計畫，每班發予校園路跑紀錄卡，學生每跑操場5圈紀錄一次，每個年級每月選取路跑次數累積最多之學生三名進行表揚，並給予獎品以資鼓勵。

然後這小不點連續3個月拿了中年級累計長跑第一名！是怎麼回事？
目..... 查看更多



善懿晴和其他55人

14則留言

三、前後測成效評價結果：

1. 量性結果

日期	劉OO				劉OO				黃OO				王OO			
	身高	體重	BMI	體位	身高	體重	BMI	體位	身高	體重	BMI	體位	身高	體重	BMI	體位
109.9	144.9	44.1	21.0	過重	138.3	50.2	26.2	超重	141.8	51.9	25.8	超重	137.6	46.7	24.7	超重
110.1	149.8	44.7	19.9	適中	139.8	49.8	25.5	超重	144.1	49.1	23.6	超重	139	48.3	25.0	超重
110.2	150	48.3	21.5	過重	140.4	52.1	26.4	超重	145.1	50.7	24.1	超重	139.9	49.2	25.1	超重
110.3	152.1	48.2	20.8	適中	140.5	53	26.8	超重	146.4	49.8	23.2	過重	140.5	49.8	25.2	超重
日期	呂OO				黃OO				王(女)				林OO			
	身高	體重	BMI	體位	身高	體重	BMI	體位	身高	體重	BMI	體位	身高	體重	BMI	體位
109.9	137.6	42.2	22.3	過重	140.2	47.8	24.3	超重	153.6	76.1	32.3	超重	142	46	22.8	過重
110.1	140.1	44.5	22.7	過重	142.4	46.9	23.1	過重	155.7	75.7	31.2	超重	147.1	48.8	22.6	過重
110.2	140.2	45.3	23.0	過重	143.2	51	24.9	超重	155.9	75.2	30.9	超重	147.3	51.5	23.7	超重
110.3	141.4	45.4	22.7	過重	143.7	50.3	24.4	超重	156.1	75.7	31.1	超重	149.9	51.4	22.9	過重
日期	許OO				游OO				劉(女)				游(女)			
	身高	體重	BMI	體位	身高	體重	BMI	體位	身高	體重	BMI	體位	身高	體重	BMI	體位
109.9	151.1	56.7	24.8	超重	143	41	20.0	過重	156.4	65.8	26.9	超重	143.5	47	22.8	超重
110.1	152.6	60.6	26.0	超重	145.1	42.3	20.1	過重	158.1	67.2	26.9	超重	146.9	50.4	23.4	超重
110.2	151.7	63.2	27.5	超重	145.3	43.5	20.6	過重	157.9	70.8	28.4	超重	147.7	52.8	24.2	超重
110.3	153.8	63.9	27.0	超重	146.6	43.7	20.3	過重	159.1	71.2	28.1	超重	148.4	53.9	24.5	超重
日期	陳OO				呂OO				吳OO				劉(女)			
	身高	體重	BMI	體位	身高	體重	BMI	體位	身高	體重	BMI	體位	身高	體重	BMI	體位
109.9	165.6	61.9	22.6	過重	149.7	48.1	21.5	過重	154.9	56.1	23.4	超重	156.5	63.1	25.8	超重
110.1	169.3	60.3	21.0	過重	152.7	48.8	20.9	適中	160	57.9	22.6	過重	158.1	65.1	26.0	超重
110.2	168.7	59.6	20.9	適中	152.7	50.7	21.7	過重	162.1	59.2	22.5	過重	156.8	67.1	27.3	超重
110.3	171	60	20.5	適中	154.2	51.6	21.7	過重	162.2	60.4	23.0	過重	158.1	67.1	26.8	超重

2. 質性結果：

1. 學生體位適中人數由0人變為2人，過重人數由6人變為6人，超重人數由10人變為8人，其中有2人體位由過重變適中，2人體位由超重變過重。
2. 體位適中率提高12.5%；體位超重降低12.5%。
3. 由此可見，學校介入4個月後（109.11.20~110.3.31），健康體位介入策略有效降低了學生的BMI值。體位適中率與超重肥胖比率，均有達到本研究目的，但從表格中明顯看出，寒假期間學生體位明顯增加，開學後又慢慢獲得控制。
4. 仍有部分學生沒有改善還惡化，顯現仍需要更多家庭或其他力量的介入。



感謝您的聆聽！