

廣告

 守護健康  
衛生福利部國民健康署  
Health Promotion Administration,  
Ministry of Health and Welfare

本手冊經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應

學校健康體位教戰手冊

衛生福利部國民健康署 編印



健康體重管理諮詢專線 0800-367-100  
肥胖防治資訊網 <http://obesity.hpa.gov.tw>

 衛生福利部  
國民健康署  
守護健康

# 目錄 Contents



06

04 前言

## 壹、動機篇

08 一、為什麼學校要推動健康體位工作？

10 二、本學校學生體位的問題是什麼？

12

## 貳、實戰篇

14 一、校長的 5 大秘笈

(一) 公開宣誓與承諾

(二) 主持或委派授權人，並成立工作小組推動健康體位計畫

(三) 瞭解學生及教職員工體位現況

(四) 訂定健康體位計畫目標

(五) 訂定學校健康政策，納入校務會議議題與行事曆

22 二、學校健康體位工作小組成員篇

(一) 學校健康體位工作小組任務分工

(二) 學校總動員

(三) 學校結合家長及社區愛心志工力量大

42

## 參、參考範例篇

「衣帶漸寬終不悔 - 嘉義縣貴林國小推動健康體位之重要策略及成果」

# 前言 *Preface*

兒童及青少年是國家生命力的來源，社會永續發展的安定力，世界衛生組織（WHO）指出兒童及青少年代表著未來，應確保兒童及青少年健康的成長及發展，以增進其未來人生的健康、教育程度及經濟參與。成年人面臨的許多挑戰，均可追溯至兒童及青少年時期的成長及發展。

研究顯示，肥胖兒童有二分之一的機率變成肥胖成人，肥胖青少年變成肥胖成人的機率更高，達三分之二，研究顯示，肥胖對兒童健康的影響，包括增加罹患糖尿病、代謝症候群、血脂異常、高血壓、冠狀動脈心臟病等慢性疾病的風險。以教育部 101 年度學生健康檢查資料，並依據衛生福利部 102 年公告「兒童與青少年生長身體質量指數建議值」分析結果顯示，國小學童過重及肥胖比率為 29.8%，其中男生為 33.7%，女生為 25.6%，國中學童過重及肥胖比率為 29.5%，其中男生為 34.3%，女生為 24.3%。世界衛生組織（WHO）於 2000 年報告指出，肥胖為慢性疾病，並於 2004 年「The Global Strategy on Diet, Physical Activity And Health」指出，健康飲食與身體活動是預防慢性疾病的主要二項措施，同時可以降低發展成為肥胖及其有關疾病的風險。WHO 已設定 9 項 2025

年非傳染病防治之目標，其中包括遏阻成人過重及肥胖盛行率上升趨勢，故肥胖防治工作應從小做起，而推動學校健康體位工作，有助學童從小培養健康飲食規律運動之良好生活習慣。

兒童及青少年成長及發長迅速，並深受環境影響。學校是型塑兒童健康生活習慣的重要場所，可有效地促進身體活動和健康飲食以及其他健康行為。本署為協助學校推動健康體位工作，特別撰寫本手冊，以協助學生能夠兼顧生長發育的需求，學會「聰明吃、快樂動、天天量體重」的健康體重管理方法，落實健康生活，減少過輕、過重及肥胖對健康的威脅。

兒童及少年是我們的寶貝，愛要即時，邀請全國家長及學校為兒童及少年的健康，立即行動，親子及師生一起參加本署推動的健康體重管理活動，營造有益健康、成長的學習環境，增進兒童及青少年健康體能，提高對熱量與營養之知能，增進身心社會健康，厚植國家未來的競爭力。

衛生福利部國民健康署

署長 邱淑媿 敬上

103 年 6 月



# 壹

## 動機篇



學生是國家重要的資產，確保每位學生能健康快樂的學習與成長，是每一位國人的責任；藉由認識健康體位的教育、推廣動態生活及健康的飲食習慣，教導學生落實健康生活型態，建構一個支持性的校園環境，提供兒童青少年一個健康的成長環境。

## 一 為什麼要推動學校健康體位工作？



增加學生健康體位比率

2012年國小學生過重及肥胖比率為29.8%，過輕之比率為7.1%；國中學生過重及肥胖比率為29.5%，過輕比率為6.2%\*。



提升學生健康體位比率為教育部及衛福部重要政策

- 一、教育部將健康體位列入健康促進學校必選議題。
- 二、衛生福利部辦理健康促進學校國際認證，將學校推動健康體位議題列入認證標準。



改善不健康體位，以促進學生的健康與成長



健康體位受教職員工及家長的關注，學生體重過輕會造成生長遲緩、注意力減退等健康問題，學生體重過重或肥胖會造成未來糖尿病、代謝症候群、血脂異常、高血壓、冠狀動脈心臟病等慢性疾病的風險上升。

\* 註：

1. 資料來源：教育部 101 年度學生健康檢查資料。
2. 過輕、過重或及肥胖定義依據衛生福利部 102 年公告「兒童及青少年生長身體質量指數建議值」。

## 二 本校學校學生體位的問題是什麼？

可運用教育部現有學生健康資訊資源，進行師生健康需求評估，以建構有利於評估該縣市學校之健康問題的項目，並了解健康體位計畫執行成效。舉例說明如下：



### 評估 學生體位

了解肥胖、過重、適中、過輕體位的比率，參考教育部全球資訊網 <http://www.edu.tw/>。

### 檢測 體適能

瞭解全體師生的體適能現況。

### 與全國、 縣市學校之 資料比較

了解全國學生身體活動、健康飲食、睡足 8 小時、正確計算 BMI 並認知自己的體位之比率，並於縣市或學校內進行上述學生健康識能之調查。

# 貳

## 實戰篇



學校是兒童及青少年重要的學習與生活場所，由於學校對兒童及青少年健康行為的型塑具有重大影響力，透過教育和健康促進計畫的實施，建構健康友善的學習與成長環境，並結合社區資源，利用多元化介入措施，可有效促進學生的健康。





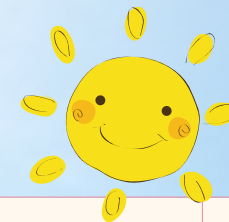
一

# 校長的 5 大秘笈



- 1 校長的宣誓** 公開宣示與承諾  
(參考 P.17 範例)
- 2 成立工作小組** 主持或委派授權人，並成立工作小組推動健康體位計畫
- 3 瞭解學校體位現況** 瞭解學生及教職員工體位過輕、過重及肥胖之現況  
(參考 P.19 表二)
- 4 學校健康體位目標** 訂定學校健康體位目標
- 5 學校健康體位政策** 訂定學校健康體位政策，納入校務會議與行事曆





## 校長公開宣示與承諾範例



### ○○國民中(小)學推動健康體位活動宣言

學生是國家未來的主人翁  
為了確保我們每一個學生擁有健康的體位，  
我(校長)代表本校在此承諾，  
將結合校內教職員工、學生、家長及社區資源，  
成立健康體位工作小組，  
共同推動○○國民中(小)學健康體位活動，  
我承諾，將帶領本校全體學生及教職員工，  
共同執行健康體位促進計畫，  
營造健康友善支持環境，  
以增進全體學生及教職員工健康，  
培育身心健康的優質學生。

簽署人：校長○○○  
○○○○年○○月○○日

表一 校長推動學校健康體位計畫執行項目檢核表：

| 工作內容                      | 是否完成  | 完成日期 |
|---------------------------|---|------|
| 1 公開宣誓與承諾                 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |      |
| 2 主持或委派授權人，成立工作小組推動健康體位計畫 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |      |
| 3 瞭解學生及教職員工體位現況           | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |      |
| 4 訂定學校健康體位目標              | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |      |
| 5 訂定學校健康政策，納入校務會議議題、行事曆   | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |      |

表二 校長應瞭解之學校健康體位現況

| 教職員工及學生體位現況           | 校長自填  |
|-----------------------|---|
| 1 瞭解全校學生體位現況嗎？        | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 2 瞭解學校教職員工體位現況嗎？      | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 3 瞭解學生飲食習慣之現況嗎？       | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 4 瞭解學生運動習慣之現況嗎？       | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 5 瞭解教職員工飲食習慣之現況嗎？     | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 6 瞭解教職員工運動習慣之現況嗎？     | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 7 瞭解學校現有健康政策嗎？        | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 8 瞭解本校歷年體位變化的趨勢嗎？     | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 9 瞭解本校體位現況與全縣市比較的結果嗎？ | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |

※ 訂定健康體位計畫目標：

## 健康減重公斤數

減重公斤目標 = 過重及肥胖者參與活動之人數\* × 1 公斤 (每人)

\* 註：

過重及肥胖者參與活動之人數 =  $\frac{\text{全校教職員工及學生人數}}{\text{全校教職員工及學生人數}} \times \frac{\text{肥胖或過重的比率}}{\text{的比率}} \times \text{預估參與率}$



### 範例

以全校師生總人數 1000 人為例，肥胖或過重比率為 30%，則肥胖或過重之人數為 300 人（ $1000 \times 30\%$ ），300 人以預估參與率為 9% 計算，估計至少 27 人參與（ $300 \times 9\% = 27$  人），每人平均減重 1 公斤，則減重目標數為 27 公斤，計算方法如下：

減重目標公斤 =  $1000 \text{ 人} \times 30\% \times 9\% \times 1 \text{ 公斤 (每人)}$   
 = 27 公斤



二

## 學校健康體位工作小組 成員篇

### (一) 學校健康體位工作小組任務分工



#### 健康 需求評估

- ✓ 進行健康需求評估，提出結果報告（參考 P.26 表一）
- ✓ 制訂推動健康體位策略
- ✓ 進行致胖環境檢視



#### 學校各處室 團結合作

- ✓ 群策群力效果好，團結合作力量大（參考 P.30 至 P.31 表二）
- ✓ 人人有事做，事事有人做
- ✓ 教務處：融入課程最長久
- ✓ 學務處：融入學校作息效益高
- ✓ 總務處：建設健康多動的環境；提供健康、安全、美味的學校午餐

▶ 學校健康體位工作小組 **檢核表**

| 工作內容                       | 是否完成  | 授權人核章 | 完成日期 |
|----------------------------|---|-------|------|
| 1 由學校行政人員、護理師、學生、家長等組成工作團隊 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |       |      |
| 2 進行學校健康需求評估               | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |       |      |
| 3 擬定學校健康體位計畫               | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |       |      |
| 4 將健康體位計畫工作納入學校行事曆         | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |       |      |
| 5 運用健康促進學校行動方案的六大範疇工作      | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |       |      |

| 工作內容                       | 是否完成  | 授權人核章 | 完成日期 |
|----------------------------|---|-------|------|
| 6 推動學校健康體位計畫（包括體位過重及過輕兩族群） | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |       |      |
| 7 工作小組定期召開會議，並製作會議紀錄       | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |       |      |
| 8 擬定主題課程，將健康體位及健康飲食融入教學課程  | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |       |      |
| 9 融入學校作息                   | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |       |      |
| 10 建設健康多動的環境               | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |       |      |



表一 學生健康體位、健康行為之現況及比較表：

|              |   | 全 國 |    | 我的縣市 | 我的學校（前測） | 我的學校（後測） |
|--------------|---|-----|----|------|----------|----------|
|              |   | 國小  | 國中 |      |          |          |
| 體位           | 肥胖 (%)  |     |    |      |          |          |
|              | 過重 (%)  |     |    |      |          |          |
|              | 過重 + 肥胖 (%)                                     |     |    |      |          |          |
|              | 正常範圍 (%)  |     |    |      |          |          |
|              | 過輕 (%)  |     |    |      |          |          |
|              | 7 歲學童平均身高 (cm)                                  |     |    |      |          |          |
|              | 7 歲學童平均體重 (kg)                                  |     |    |      |          |          |
| 動態生活         | 達到每週 420 分鐘身體活動量 (%)<br>(每天運動累積 60 分鐘，每週運動 7 天) |     |    |      |          |          |
|              | 課後看電視、玩電動、上網、打電腦每天小於 2 小時 (%)                   |     |    |      |          |          |
| 睡足八小時 (%)    |   |     |    |      |          |          |
| 健康飲食         | 每天吃早餐 (%)                                       |     |    |      |          |          |
|              | 每天吃五蔬果 (%)                                      |     |    |      |          |          |
|              | 每天不喝含糖飲料 (%)                                    |     |    |      |          |          |
|              | 每天不攝取油炸物 (%)                                    |     |    |      |          |          |
| 正確認知自己體型 (%) |   |     |    |      |          |          |



▶ 依照學校健康體位現況，由學校健康體位工作小組依據「學生健康體位、健康行為之現況及比較表」之填列，據以提出結果報告，並擬定適合學校之實施計畫並列入行事曆，並於計畫實施前後進行前後測及成效評價，向校長提出成果報告。



## 問題

學生過重及肥胖比率  
高於全國

## 目標

- 目標一 降低學生過重及肥胖之比率
- 目標二 訂定全校過重及肥胖學生減重公斤數

## 策略

- 策略一 全校學生每週增加 1 節體育課
- 策略二 購置足夠運動設施，提供安全運動環境
- 策略三 提供少油多蔬果之健康營養午餐
- 策略四 鼓勵學生多喝白開水，不以含糖飲料作為獎勵



表二 學校健康體位工作之任務分工（參考）

| 單位  | 任務及工作內容   | 負責人 | 備註 |
|-----|---|-----|----|
| 學務處 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全校學生每週增加 1 節體育課</li> <li>2. 加強學生建立健康體位認識之宣導，教導學生計算 BMI，認識健康體位。</li> </ol>   |     |    |
| 教務處 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每天早自習增加早晨運動時間，或上午或下午下課時間，進行 30 分鐘課間體能活動</li> <li>2. 辦理活動以增加學生在內的運動機會</li> <li>3. 辦理班際、校際健康體位之相關活動，宣導健康體位意識、認識健康飲食、落實動態生活等相關議題。</li> </ol> |     |    |

| 單位  | 任務及工作內容  | 負責人 | 備註 |
|-----|--|-----|----|
| 總務處 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 購置足夠運動設施，提供安全運動環境</li> <li>2. 提供足夠的飲水設施</li> </ol> |     |    |
| 護理師 | 依據學生健康檢查結果，對於過重及肥胖學生訂定健康減重之公斤數   |     |    |
| 營養師 | 規劃少油多蔬果之健康營養午餐   |     |    |



## (二) 學校總動員

學校人員對於校園健康體位工作的推動是相當重要的，其中學校護理師是校園內具有專業證照之常駐人員，具有執行學生的身體健康檢查，及建檔、儲存與運用學生健康檢查相關數據之能力，在瞭解全校學生體位現況上，扮演相當重要的角色；而營養師則具有健康飲食、食品衛生、學校午餐菜單規劃等專業，對於協助學生落實均衡飲食有相當大的助益。



### 1. 判斷學生是否為過重或肥胖

目前兒童及青少年體位之過輕、正常、過重及肥胖的判斷標準，係依據「兒童與青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值」(見 P.34 至 P.35)，以不同年齡及性別之身體質量指數 (BMI, Body Mass Index) 之數值作為判斷依據。



► Body Mass Index 身體質量指數，簡稱 BMI

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)}^2}$$





兒童與青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值

| 年齡  | 男性        |            |            | 女性        |            |            |
|-----|-----------|------------|------------|-----------|------------|------------|
|     | 正常範圍      | 過重         | 肥胖         | 正常範圍      | 過重         | 肥胖         |
|     | BMI 介於    | BMI $\geq$ | BMI $\geq$ | BMI 介於    | BMI $\geq$ | BMI $\geq$ |
| 0   | 11.5-14.8 | 14.8       | 15.8       | 11.5-14.7 | 14.7       | 15.5       |
| 0.5 | 15.2-18.9 | 18.9       | 19.9       | 14.6-18.6 | 18.6       | 19.6       |
| 1   | 14.8-18.3 | 18.3       | 19.2       | 14.2-17.9 | 17.9       | 19         |
| 1.5 | 14.2-17.5 | 17.5       | 18.5       | 13.7-17.2 | 17.2       | 18.2       |
| 2   | 14.2-17.4 | 17.4       | 18.3       | 13.7-17.2 | 17.2       | 18.1       |
| 2.5 | 13.9-17.2 | 17.2       | 18         | 13.6-17.0 | 17         | 17.9       |
| 3   | 13.7-17.0 | 17         | 17.8       | 13.5-16.9 | 16.9       | 17.8       |
| 3.5 | 13.6-16.8 | 16.8       | 17.7       | 13.3-16.8 | 16.8       | 17.8       |
| 4   | 13.4-16.7 | 16.7       | 17.6       | 13.2-16.8 | 16.8       | 17.9       |
| 4.5 | 13.3-16.7 | 16.7       | 17.6       | 13.1-16.9 | 16.9       | 18         |
| 5   | 13.3-16.7 | 16.7       | 17.7       | 13.1-17.0 | 17         | 18.1       |
| 5.5 | 13.4-16.7 | 16.7       | 18         | 13.1-17.0 | 17         | 18.3       |
| 6   | 13.5-16.9 | 16.9       | 18.5       | 13.1-17.2 | 17.2       | 18.8       |
| 6.5 | 13.6-17.3 | 17.3       | 19.2       | 13.2-17.5 | 17.5       | 19.2       |
| 7   | 13.8-17.9 | 17.9       | 20.3       | 13.4-17.7 | 17.7       | 19.6       |
| 7.5 | 14.0-18.6 | 18.6       | 21.2       | 13.7-18.0 | 18         | 20.3       |
| 8   | 14.1-19.0 | 19         | 21.6       | 13.8-18.4 | 18.4       | 20.7       |
| 8.5 | 14.2-19.3 | 19.3       | 22         | 13.9-18.8 | 18.8       | 21         |

兒童與青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值 (續)

| 年齡   | 男性        |            |            | 女性        |            |            |
|------|-----------|------------|------------|-----------|------------|------------|
|      | 正常範圍      | 過重         | 肥胖         | 正常範圍      | 過重         | 肥胖         |
|      | BMI 介於    | BMI $\geq$ | BMI $\geq$ | BMI 介於    | BMI $\geq$ | BMI $\geq$ |
| 9    | 14.3-19.5 | 19.5       | 22.3       | 14.0-19.1 | 19.1       | 21.3       |
| 9.5  | 14.4-19.7 | 19.7       | 22.5       | 14.1-19.3 | 19.3       | 21.6       |
| 10   | 14.5-20.0 | 20         | 22.7       | 14.3-19.7 | 19.7       | 22         |
| 10.5 | 14.6-20.3 | 20.3       | 22.9       | 14.4-20.1 | 20.1       | 22.3       |
| 11   | 14.8-20.7 | 20.7       | 23.2       | 14.7-20.5 | 20.5       | 22.7       |
| 11.5 | 15.0-21.0 | 21         | 23.5       | 14.9-20.9 | 20.9       | 23.1       |
| 12   | 15.2-21.3 | 21.3       | 23.9       | 15.2-21.3 | 21.3       | 23.5       |
| 12.5 | 15.4-21.5 | 21.5       | 24.2       | 15.4-21.6 | 21.6       | 23.9       |
| 13   | 15.7-21.9 | 21.9       | 24.5       | 15.7-21.9 | 21.9       | 24.3       |
| 13.5 | 16.0-22.2 | 22.2       | 24.8       | 16.0-22.2 | 22.2       | 24.6       |
| 14   | 16.3-22.5 | 22.5       | 25         | 16.3-22.5 | 22.5       | 24.9       |
| 14.5 | 16.6-22.7 | 22.7       | 25.2       | 16.5-22.7 | 22.7       | 25.1       |
| 15   | 16.9-22.9 | 22.9       | 25.4       | 16.7-22.7 | 22.7       | 25.2       |
| 15.5 | 17.2-23.1 | 23.1       | 25.5       | 16.9-22.7 | 22.7       | 25.3       |
| 16   | 17.4-23.3 | 23.3       | 25.6       | 17.1-22.7 | 22.7       | 25.3       |
| 16.5 | 17.6-23.4 | 23.4       | 25.6       | 17.2-22.7 | 22.7       | 25.3       |
| 17   | 17.8-23.5 | 23.5       | 25.6       | 17.3-22.7 | 22.7       | 25.3       |
| 17.5 | 18.0-23.6 | 23.6       | 25.6       | 17.3-22.7 | 22.7       | 25.3       |

102年6月11日公布

## 2. 瞭解運動的好處，規劃健康多動的校園生活

### (1) 運動對於學生的好處

- ✓ 增進學業表現
- ✓ 增加自信、人際互動及整合能力
- ✓ 促進神經肌肉認知發展 (例如協調)
- ✓ 促進心血管系統健康發展
- ✓ 促進骨骼肌肉健康發展
- ✓ 增進控制焦慮及憂鬱之能力
- ✓ 維持健康體重
- ✓ 促進睡眠、增加活力
- ✓ 促進生活滿意度
- ✓ 促進免疫功能



### (2) 選擇適度的運動

- A. 進行全身性運動：例如走路、快走、慢跑、游泳、水中走路、騎腳踏車、上下樓梯、有氧舞蹈等。
- B. 進行中強度的運動：持續從事 10 分鐘以上還能舒服的對話，但無法唱歌。這類活動會讓人覺得有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流一些汗。
- C. 將運動融入日常生活：在日常生活中找出時間來活動，或每次運動 10 分鐘，每日累積至少 60 分鐘以上。



### 3. 落實聰明吃，選擇健康均衡飲食

均衡的健康飲食能讓師生能量充沛、保持活力、增進健康、減低罹病的風險，落實均衡飲食以及健康的生活型態，可以降低日後得到心血管疾病與糖尿病等慢性病的機會。落實健康飲食習慣的方法如下：

- (1) 多喝白開水，少喝含糖飲料
- (2) 細嚼慢嚥
- (3) 正常三餐
- (4) 低脂少油炸
- (5) 天天五蔬果
- (6) 均衡飲食
- (7) 睡前三小時不進食
- (8) 每餐不過量 (8分飽)
- (9) 多吃天然未加工食物
- (10) 不吃零食宵夜甜點



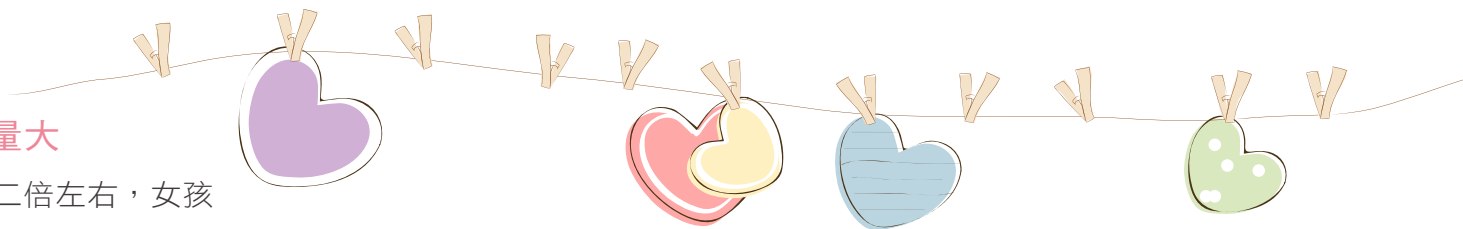
### 4. 簡單易行的健康體重管理方法：100 大卡減肥法

過重或肥胖學童只要一天減少攝取或多運動消耗 100 大卡，一年約可瘦 5 公斤，對於發育期的兒童及青少年而言，鼓勵每天多運動消耗 100 大卡，或減少攝取 100 大卡的不健康飲食（含糖飲料、油炸品、糕餅點心），即可有效達成健康體位。



### （三）學校結合家長及社區愛心志工力量大

研究發現：父母肥胖男孩變胖的機會增加二倍左右，女孩變胖的機會更高達四倍。除了基因的影響外，飲食、運動習慣及生活型態都會傳遞給下一代。特別是學生族群，除了早餐、點心之外，大多是家長決定飲食內容，課外活動、親子共遊也多是家長決定。推動學校健康體位工作，要結合學生的父母或照顧者的力量，以及社區的資源共同推動，才能營造健康成長環境，培養學生落實健康生活。



#### 1. 結合家長力量共同營造健康環境：

透過聯絡簿、公告欄、家庭訪視、親師座談等機制，請家長協助學生在家落實健康飲食與生活化運動。

#### 2. 學校、家庭與社區共同推動健康體位工作：

- （1）結合學校、家庭、社區資源建構健康飲食的支持環境。
- （2）建立健康體位角色典範（role model），引領健康體位的風潮。
- （3）鼓勵並協助家長參與健康體位相關之活動及社區服務。



# 參

## 參考範例篇



衣帶漸寬終不悔 ——

嘉義縣貴林國小推動健康體位  
之重要策略及成果




**根**據世界衛生組織 (WHO) 調查顯示西元 1980 年至 2008 年間，世人肥胖比率幾乎倍增。全世界成人至少 1/3 過重，約 1/10 被視為肥胖，每年至少 280 萬成人因過重或肥胖死亡。另外，相關數據也顯示全世界有超過 4000 萬名 5 歲以下兒童過重，根據相關研究指出兒童肥胖是導致成人肥胖的主要原因，體重過重的

兒童及青少年長大後容易成為肥胖的成人，增加成年後相關慢性病的罹病率和死亡率。而體位過輕也是不容忽視的問題，體位過輕容易讓疾病抵抗力降低，也可能會有無精打采、生長遲緩、呼吸消化道疾病、免疫功能低下等症狀，甚至影響智能發展與學習表現。因此，針對中小學生進行健康體位教育是保障國民健康第一步。

照片由嘉義縣布袋鎮貴林國小提供



▲嘉義縣張花冠縣長親自與學童跳健康操，鼓勵全民一起來運動。



2011年，國民健康署首度發表全國肥胖地圖，嘉義縣的兒童名列胖小孩第一名，成人也不遑多讓，肥胖率名列第三。如此肥胖成績一度讓嘉義縣民無法接受，曾幾何時，認真打拼的鄉下人體型已逐漸走樣。經過專家研究發現，嘉義縣老年人口最多、少子化最嚴重及外籍配偶多，已讓家庭結構產生質變。單親家庭及隔代教養的學童比例偏高，異國文化及世代價值觀差異造成學童主要照護者健康觀念不彰，無形中也影響學童飲食習慣。另外，運動設施的城鄉差異及電化資訊設備普及，讓學童課後大多沉迷於電視、電玩。飲食習慣偏差及運動量大幅減少讓嘉義縣的兒童活在肥胖陰影下。

本校學生 101 學年上學期開學時體位不良人數比例高達 36%，分析本校學童健康體位問題，發現本校學生運動量不足、蔬果攝取量稍低，且含糖飲料飲用太多。另委託長庚科技大學陳敏麗教授針對嘉義縣學童進行「健康體位行動方案問卷」研究，在前測中發現：本校學童在「你認為誰鼓勵你多吃蔬果較有用？」(以原問卷題目呈現)的選項中，希望「父母親」鼓勵多吃蔬果最有用。因此，學校擬定健康體位健康管理計畫，從家長增能及學生觀念改變兩方面著手，希望學童能為自己健康把關、增加運動時間以培養喜愛運動的習慣、鼓勵注重均衡營養及養成良好生活習慣。





學校衡量現有資源、檢視原有行政作為並檢討課程教學，於校務會議中經教職員工及家長代表討論，推動以下具體策略：

### 一 建置個案輔導機制，以個案健康管理為目標。

(一) 依據期初測量學生身高體重結果，計算其身體質量指數，篩選體重過重、超重及過輕個案，並依體位情形分別製作「給家長的一封信」（見 P.62），讓家長對孩子的體位有深刻認識及正確認知，並尋求支持共同為學生健康努力。

(二) 建立肥胖個案及過輕個案管理專案，實施飲食狀況、運動情形之前、後測等調查，並記錄於「健康日記」中。肥胖學生徵得家長同意後進行運動時間監測及飲食控制，以確保每日運動超過 60 分鐘並能攝取足量之蔬果。

(三) 根據學童身體狀況之個別差異，訂定學童適量運動時間及量度，以增進學童體能。例如：建議一般學生每日運動 30 分鐘以上，過重肥胖學生每日運動 60 分鐘以上；推動跳繩運動，於校長室設置運動打卡站，鼓勵過重肥胖學生每節下課跳繩 150 下再到校長室按讚打卡；每個月底公開表揚體位改善的學生。

照片由嘉義縣布袋鎮貴林國小提供

▼下課時間，學生進行跳繩活動。





## 二 檢討現有課程活動，以學生生活經驗為主體：

- (一) 以融入課程方式導正學生健康體型意識之宣導。
- (二) 以推行均衡飲食及營養教育為主要議題，設計相關主題活動，增進學童營養知識、態度及行為。
- (三) 規劃運動社團，於每週二、四早上八點到八點半，將全校教師依專長及志願編組成立運動社團，讓每個學生都

能依個人興趣參加，共成立獨輪車、跳繩、籃球、田徑、舞蹈等社團。

- (四) 實施教育游泳教學、舉辦班際體育競賽、參與校際競賽，規劃寒暑假營隊，辦理健康促進嘉年華，規劃多元化闖關活動。一方面培養學生運動習慣，一方面增進學生運動知能。

▼獨輪車社團踏查學區，鼓勵多元運動。



照片由嘉義縣布袋鎮貴林國小提供

照片提供：攝影廖雲吉



照片由嘉義縣布袋鎮貴林國小提供

### 三 思考學校飲食政策，以確保均衡營養為原則：

(一) 嚴格管控午餐食譜，禁止油炸菜單及添加味素。於每日營養午餐添加高鈣食物，如黑芝麻或小魚乾。每週一次供應低脂乳品。針對肥胖學生每天第三節下課提供水果餐，增加蔬果攝取量，改變原有飲食不均現象，並鼓勵減少午餐食量，以改變原有飲食習慣。

- (二) 全面禁止含糖飲料進入校園，建置乾淨衛生且足量飲水設備，命名為「真水」飲水機，全校師生發放 200C.C. 環保杯，鼓勵學生每節下課至少喝完一杯，以達到每天喝足 1500 C.C.。
- (三) 配合學校閱讀活動辦理「異國美食閱讀饗宴」時，邀請新移民媽媽到校分享母國文化及美食，培養學生尊重多元文化。同時推動新良食運動，邀請家長將自家栽種蔬菜提供學校午餐加菜，鼓勵減碳消費及珍惜食物。





#### 四 增進家長營養觀念，以健康照護增能為依歸：



照片由嘉義縣布袋鎮貴林國小提供

- (一) 配合現有聯絡簿、親師座談等機制，不定時提供家長學生健康現況及即時健康資訊，提醒家長注意學生均衡營養及運動生活，親師共同為學生健康把關，建立健康共同體氛圍。
- (二) 辦理健康飲食講座，邀請醫院營養師到校與家長、社區民眾互動溝通，分享健康飲食做法，建立家長正確營養觀念。

◀ 校長於家長日說明本校學童健康現況，尋求家長支持，為孩子健康努力。



## 五 提倡社區健康生活，以聰明運動健康飲食為核心

- (一) 辦理社區與學校親子運動系列活動，邀請長官到校共同參與，以提倡快樂運動。
- (二) 校園公園化，建置標識熱量消耗的健康步道，讓社區民眾、家長及師生都樂於運動。
- (三) 透過鄉土踏查方式，將學生運動場所延伸至社區，規劃安全方便的路跑路線，帶動社區運動風氣。

► 舞蹈社團於社區廟會活動應邀表演健康操。



照片由嘉義縣布袋鎮貴林國小提供



經過一年滾動修正介入策略，利用學校各項會議隨時檢討實施情形及成效，計獲得以下重要成果：

**1** 學生健康體位適中率達到近六成，即體位不良率下降 8%。

**2** 學生在睡足 8 小時率、午餐蔬菜達成率及運動量達成率皆達到 100%。

**3** 完成購置「真水」飲水機三部並定期檢驗，提供足量的飲水讓師生隨時都能喝到衛生乾淨的白開水。

**4** 校園內油炸食物及含糖飲料絕跡，營養午餐業務獲縣府評定特優。

**5** 師生家長都能主動運動並注意飲食均衡營養。

**6** 學生踴躍參加路跑活動，獲得全縣陽光路跑第四名。



「聰明吃、快樂動、天天量體重」是維持健康體位適中的不二法門。但是，小學生的生長環境常常讓他無法養成健康的生活習慣。因此，學校必須從健康生活教育做起，鼓勵學生做自己身體的主人，學習說：「不」，拒絕不良食物誘惑，進而影響家長的觀念。任何維持健康的方法只有「落實」二字，學校推動健康促進多年，慢慢形成健康的風氣，無論老師、學生、家長，還是社區家長對自己的健康都能重視，未來只要持續推動，相信擁有健康生活應非夢事。

## 聰明吃

## 快樂動

## 天天量體重



附件：給家長的一封信

親愛的家長：

貴子弟 年 班，經學校健康初步檢查身高體重測量，身體質量指數 (BMI) 值：。根據衛生福利部公布「兒童及青少年生長身體質量指數」，貴子弟為肥胖體位。世界衛生組織 (WHO) 以身體質量指數 (BMI) 來判定肥胖的程度，BMI 指數越高，罹患肥胖相關疾病機率愈高。依據學校衛生法第十條規定：學校應依學生健康檢查結果，施予健康指導並辦理體格缺點矯治或轉介治療。

為了貴子弟的健康，本校規劃健康體位管理計畫，擬針對貴子弟進行個案輔導，希望家長同意配合辦理：

在校期間：

一、飲食方面：

1. 於每日第三節課免費提供水果餐一份。
2. 午餐減量提供。
3. 每日在校喝足白開水 1500C.C.

二、運動方面：

1. 每天在校運動 60 分鐘 (目前規畫跳繩及健走運動)
2. 每週二、四早上 8:00~8:30 參加運動社團

在家期間：(以下請家長督促健康日記記錄)

- 一、每天睡滿 8 小時 (晚上睡覺時間最晚不超過十時)
- 二、吃完早餐再上學。
- 三、不喝含糖飲料、不吃油炸物及糕餅點心。
- 四、現有食量減少攝取。
- 五、看電視、打電腦及電動，每天少於二小時。

嘉義縣布袋鎮貴林國民小學校長

李春輝 敬上

同意書

本人同意子弟 年 班，參加貴林國小健康體位管理計畫，並願意配合學校個案輔導措施，在家會督促子弟確實完成健康日記記錄。此致

嘉義縣布袋鎮貴林國民小學

學生家長： 簽章  
中華民國 年 月 日

# Memo

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

