

106 學年度健康體位輔導與推廣計畫 成功案例五則

(1) 案例一 高雄市楠梓區後勁國中之體位適中率上升至 71%

教育部國民及學前教育署「106 學年度健康體位輔導與推廣計畫」由臺北醫學大學承辦，今年臺北醫學大學邀請中央輔導委員一同至各縣市進行高關懷學校訪視(學童體位過輕或過重比率過高之學校)，於 2018 年 5 月 31 日來到高雄市楠梓區後勁國中，學生共 514 人，是個學生數眾多的大學校，學區家長以勞工居多，普遍忙於生計，缺乏健康生活型態的相關知識；經與學校師長訪談的過程中討論學校學生體位的現況，同時對於學校所做出體位改善的措施，再給予建議及改善方法。學校除教導學生在不影響生長發育下，如何選擇青春期中低卡減脂的食物外，更透過學生自行設計食譜，並動手實作出具個人特色之均衡、健康餐點，另於晨間時進行瑜珈球、壺鈴等多元體能活動，大幅提升學生健康飲食觀念，以及維持健康體態的動力，藉由健康體位與健康飲食的倡導，養成學生規律的活動，正確的體型意識，使得 106 學年度全校學生體位適中率從原本 69% 提升至 71%。

低卡減脂飲食設計之學習單

-利用課堂上認識的可瘦食材設計組合成美味健康餐點-

組別:A

| | |
|----|---|
| 菜名 | 馬鈴薯嫩雞肉 |
| 材料 | 1. 洋蔥、蔥、蒜適量 2. 去皮去脂雞胸肉一塊 3. 馬鈴薯三個、紅蘿蔔一條、木耳三片 4. 義大利香料 5. 醬油 100cc、糖 20g、味醂 20cc(備用) |
| 作法 | 1. 將馬鈴薯、紅蘿蔔、木耳、雞胸肉、蒜切小塊，洋蔥切絲、蔥切段。 2. 放一小匙沙拉油將洋蔥、蒜拌炒再加入雞胸肉炒至微變色。 3. 再將馬鈴薯、紅蘿蔔、木耳微炒一下。 4. 倒入 2 大匙醬油、2 小匙糖、1 大匙味醂和 30cc 水 5. 攪拌均勻讓水淹過食材，煮滾後轉小火，蓋上鍋蓋小火慢燉 20-30 分鐘，等馬鈴薯、紅蘿蔔熟透即可。 6. 灑上義大利香料及放上蔥段。 |
| 成品 |  |

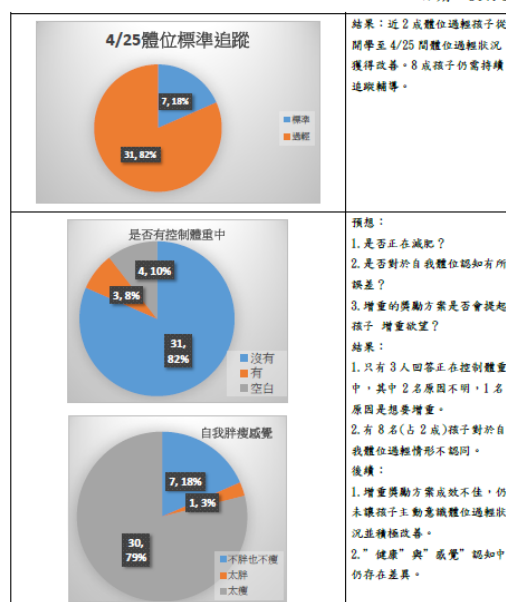


(2) 案例二 臺中市烏日區東園國小學童過輕比率下降至 7.17%

教育部國民及學前教育署「106 學年度健康體位輔導與推廣計畫」於 2018 年 5 月 23 日前往臺中市烏日區東園國小進行輔導訪視，輔導委員劉秀枝老師與東園國小校長、老師們一同討論學校學童體位的現況，學校老師表示社區雙薪父母比例高，學生放學後多參加安親班或補習加強課業，飲食不當加上運動時間不足，導致有 16% 學生體位過重、也有 16.2% 體位過輕，兒童體位呈 M 型。所以學校成立健康體位班，加強營養教育及用餐指導讓學生懂得挑選食物，養成健康飲食的習慣。另外，學校更設計飲食及生活習慣問卷，進一步剖析體位過輕學童各方面可能的影響，例如：父母親體位遺傳影響、家中飲食及吃零食的習慣、外食頻率、運動頻率及狀況、睡眠時間等，再針對校內體位過輕的學童進行個別輔導，同時規劃多元性活動，此外，學校亦成立仁愛基金會提供協助給予有特殊需求的孩子，更發放愛心餐券，讓更多孩子免於食物貧乏環境，使得 106 學年度全校體位過輕學童比例從原本 12.96% 下降至 7.17%。

東園國民小學體位過輕學童飲食與生活習慣調查問卷分析

日期：107.4.25



(3) 案例三 桃園市蘆竹區外社國小健康自主管理實踐卡之推行

由臺北醫學大學承辦的教育部國民及學前教育署「106 學年度健康體位輔導與推廣計畫」，今年與中央輔導委員前往桃園市蘆竹區外社國小訪視，在訪談的過程中與學校師長討論學校學生體位的現況，且針對學校所做出體位改善的措施，進一步給予建議及改善作法。學校師長提及學生在校期間，師長們可以監督孩子們運動及飲食的狀況；然而在放學後及假日時，學童仍無法抵擋太多的誘惑，因此，為提升孩童落實健康體位，學校師長們一同設計並推動每月健康自主管理實踐卡與飲食日誌，期望透過實踐卡的力量，促使學生除了在校能維持良好生活習慣外，在放學後及放假時依然能維持良好運動及健康飲食的習慣，而在校方持續努力推動及宣導下，短短兩個月的時間，從一開始只有 40.9 % 的認證率，逐漸提升高達 70 % 認證率，而在提升的過程中，也發現學生及師長們越來越重視健康體位的議題，另外，除推廣上述全校性活動外，學校亦針對體位不佳的學生開設健康體位學習班，且有許多老師都參與其中，並利用遊戲及講座，以及於課後給予問卷填寫，在增加知識的過程中，透過反覆練習進而加強記憶，並實際應用於自身管理健康體位上，以期許能幫助這些體位過重的同學，更重視健康體位的重要，進而降低學童疾病發生的風險。



(4) 案例四 臺中市北區賴厝國小多方面推動健康體位之宣導

教育部國民及學前教育署持續推動「106學年度健康體位輔導與推廣計畫」今年由臺北醫學大學承辦，在中央輔導委員與賴厝國小師長在訪談過程中探討有關學童的體位狀況，學校方面有實施一些良好的補救措施，而實施過程中也有許多困難及值得改進的地方。委員提及維持良好的健康體位不僅需要學童自我意識、家長與導師協助、友善健康的環境，以及合作良好的社區同盟等，缺一不可，因此，委員建議賴厝國小除不定期舉辦健康講座、健康相關競賽、張貼海報外，也提議將健康體位知識融入教學領域中，進而提升學童飲食的知識及技能，另外與家長溝通的部分，學校除定期舉辦家長親職講座外，為鼓勵學童運動更舉辦親子球類運動競賽，提升家長對於飲食的知識及運動的習慣，進而幫助孩童維持健康體位；此外委員也建議學校與社區環境結盟的部分，可邀請社區商店共同加入健康促進商店，販售學童健康商品，以減少學童放學後及假日時所受到的誘惑，進而提升學童維持健康體位的動力。委員針對學校的狀況給予評估及適當建議後，學校師長對於本次訪視給予很正向的鼓勵，在輔導委員及校方的努力下，期許能促使學童朝健康體位的目標邁進。



(5) 案例五 高雄市大寮區中庄國小推行健康運動班之成效優異

教育部國民及學前教育署多年來持續推動健康體位計畫，今年由臺北醫學大學承辦，在本次計畫邀請中央輔導委員一同前往高雄市中庄國小進行輔導訪視，中庄國小是一所運動風氣良好的學校，為了幫助學校學童維持健康體位，校方也與委員共同討論解決辦法與矯正措施，首先是環境的部分，委員建議可在公佈欄、跑馬燈等許多學生常接觸的地方，張貼營養及運動相關知識，以提供學生學習，並在課堂上由護理師進行講解，且於校刊、學校網頁中提供健康知識及相關活動訊息，讓學生及家長也能一同參與及成長；而學校師長提及學生於放假期間容易受到影響，而改變原來良好的生活習慣，使得體位狀況不佳，因此，委員建議學校可於寒、暑假期間與大專院校、社團合作，舉辦營養、運動等相關營隊及活動，讓學生即使在放假期間，也能保有良好的飲食及運動的習慣，以維持健康體位。擁有良好的運動風氣是中庄國小的一大優勢，因此委員也建議校方可以利用這個優勢來強化健康運動班，由於運動風氣逐漸的提升，使得健康運動班 32 位學童，其中有 9 位原是體位過輕及過重的學童，現已達體位適中，且有將近 28.12 % 的改善比率，讓學校師長更期盼未來能增進學童營養、健康教育的計畫。

