**教育部國民及學前教育署**

**108學年度健康促進學校輔導計畫**

**附件1**

**「前後測成效評價」成果報告**

**研究題目：**

健康體位議題行動研究

以中林國小為例

**研究機構：嘉義縣中林國小**

**研究人員：尤建順校長、曾炫鈞主任、**

**林連發老師、吳美嫺護理師**

**中華民國109年03月29日**

**行動研究策略與成效摘要表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **研究對象** | | 全校學童 | | | | **人數** | | 例:51人(男:24， 女:27 ) | |
| **執行策略摘要** | | 1.辦理健康體位教學親師生研習  2.學生規律運動教學  3.親子活動：父母孩子一起注意飲食習慣；父母指導孩子規律運動並登記在紀錄表。  4.健康紀錄表：每週提醒兒童運動與飲食，並於適當時機填報網路問卷。 | | | | | | | |
| **量性分析成效重點摘要 (寫出所測之變項與相關數據，重點為主。若有推論統計，則請寫出推論統計t值、卡方值、備註使用之統計方法…等，若無則無須填)** | | | | | | | | | |
| **研究工具:**健康自我管理紀錄表 | | | | | | | **前後測時距:** 例: 2個月 | | |
| **變項**  **名稱** | **前測值**  **M(SD) 或 %** | | **後測值**  **M(SD) 或 %** | **t值**  **或X2** | **P值** | | **結果簡述** | | **備註** |
| 每週210身體活動量比率 | 70% | | 100% |  |  | | 每週210身體活動量比率，後測比率高於前測比率 | |  |
| 每日睡足8小時比率 | 100% | | 100% |  |  | | 每日睡足8小時比率，  前後測比率維持 | |  |
| 每日蔬果攝取量 | 100% | | 100% |  |  | | 天天五蔬果攝取量，  前後測比率維持 | |  |
| 每日多喝水比率 | 100% | | 100% |  |  | | 每日喝含糖飲料的比率，前後測比率維持 | |  |
| BMI體位適中率 | 70.6% | | 74% |  |  | | BMI體位適中率，後測比率高於前測比率 | |  |
| **質性分析成效摘要 (若無則不需填寫)** | | | | | | | | | |
| **研究工具:** | | | | | | | | | |
| **成效:** | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | |

題目：健康體位議題行動研究--以中林國小為例

摘要

研究背景與研究目的：

1.探討規律運動，是否能降低肥胖學童之身體質量指數。

2.探討正確飲食習慣，是否能降低肥胖學童之身體質量指數。

3.探討肥胖學童之身體質量指數是否影響體適能各項表現。

4.比較近兩年肥胖學童在體適能上的成績表現。

研究方法：

本校配合縣府推動健康體位政策，每月量測且記錄學童之身高體重之變化，觀察校園環境及學童參與運動相關活動現況，擬定各類體育活動推廣策略，並配合競賽方式提供學童參與的機會，探討各項推廣策略對學童健康體位之影響。

研究發現：

根據106、107學年度上傳體適能資料（如表一、表二），106學年度受測學生過重與肥胖共8人，8/25=32%；107學年度受測學生過重與肥胖共11人，11/30=36.6%，後者稍升。

有鑑於身體組成是學生很重要的健康指標，自107學年度開始，持續進行系列校園健康促進策略，全校健康政策倡導每日五蔬果、每天吃早餐及多喝水運動，結合社區商家，共同推動；學校教育方面結合全校健體課程、資訊課程及家長日進行宣導，並針對體位認知不正確者，進行團體衛教，以增加學童對自我體位與健康生活的正確認知；生活技能方面，以班級同儕激勵策略，鼓勵同學課餘時間運動，期待能養成運動的好習慣，進而達到增高及減重之效果。

關鍵字：體適能、健康體位、身體組成。

聯絡人：林連發

E-mail：cles@mail.cyc.edu.tw

地址：62247嘉義縣大林鎮中林里147號

壹、前言

由於科技的日新月異及文明進步的影響使生活更加便捷，電器化及機械化普遍，加上視聽媒體與網路服務的快速進步，生活模式由動態轉向靜態，坐式生活增加，讓身體的活動與能量消耗的機會大幅減少，而影響了健康；如何促進健康、預防慢性病的發生、提高生活品質與減少國家財政的負擔，近年來已成為國際社會關注的重要課題，例如：美國在西元2000年將「健康國民」方案做為預防疾病的全國性目標，並積極地推動「2010年身體活動的推廣與體適能的促進」計畫，而英國也在國家健康白皮書中，提出了促進國民重視運動與體適能政策(吳玉妹，2005)，可見重視運動與健康體適能已成為世界潮流。

根據多位學者指出，適度的運動與建立良好的體適能，對於身體健康有舉足輕重的功效，例如：適度運動且具有良好的體適能，有助於維持理想體重，預防冠狀動脈心臟疾病和高血壓的發生，使脂肪及醣類的代謝正常，且有益於骨密度的維持及下背症候群的預防(方進隆，1995；卓俊辰，1991；Haskell，1988)，因此，適度的運動、擁有良好體適能，不僅可以促進疾病的預防，使國民身體健全，降低醫療費用的支出，更可以為國家競爭力奠定良好的基礎。

近年來，由於青少年處於因高科技文明、生活網路化衝擊而衍生的低體能、低活動的生活型態，因此體適能水準呈現下降的趨勢；教育部在「二○○五年亞洲區體適能檢測與推廣策略高峰會議」的報告中指出，我國中小學生的體適能不論在立定跳遠、坐姿體前彎、仰臥起坐或心肺耐力等項目，在與其他國家的相較之下，都表現欠佳（王漢忠，2005），讓人不得不為未來的國家中堅份子的健康擔心，為國家競爭力而擔憂。為了提升國民的健康，教育部推動了提升體適能的多項專案計畫，對於持續改善學生體位和提升學生體適能，努力推動「體適能333計畫」及體適能護照和獎章制度，民國90年更大力推動「學校健康促進計畫」，期望能讓學校成為一個有益於生活、學習和工作的健康場所，藉此提升學生的體適能水準，改善學生的體位。

貳、嘉義縣中林國小之健康體位議題推動

中林國小位於嘉義縣大林鎮之鄉村地區，自94年度起，申請加入健康促進學校計畫，積極推動健康體位議題已有十年的時間，為了增進學生的活動量，從95學年度開始，在每年體適能檢測評估完成後，即由行政單位與擔任體育課程之教師向學生們進行檢測結果說明，並提供體適能表現不佳或特殊疾病學生運動諮詢服務；開學時，於全校教師期校務會議時，由訓導組長及學校護理師聯合報告全校學生之體適能檢測結果，並指導教職員增進體適能的方法，共同為增進全校教職員工及學童的體適能並且達到健康體位而努力。

依據校內學童們每年的體適能檢測結果，調查學童對各項運動的喜愛程度，每學期規劃及安排各類型的體育活動，除了班際各項體育活動，如：跳繩接力賽、游泳賽及大隊接力賽等，為了增加肌耐力與考量增高的效果，並利用每天第二節下課時間，讓學童在20分鐘的課間活動裡實施戶外運動，除了給予正向的鼓勵，更讓學童們知道健康是掌握在自己的手中，讓運動的知識與技能可以落實在日常生活當中，成為一種生活中的良好習慣。

為了讓學童們能夠繼續維持參與運動的動機，培養良好運動習慣的生活型態，也鼓勵體適能檢測表現優秀的學童可以更加精進，學習各項不同的運動技能，配合教育部施行之體適能檢測項目，包含:身體質量指數、坐姿體前彎、一分鐘屈膝仰臥起坐、立定跳遠、及800公尺跑(走)運動，將其四項運動檢測內容，融入校慶學童運動項目，增進學童對體適能檢測內容的瞭解，並增加對體適能各個單項運動的練習次數，熟悉並明白檢測的目的與意義。本學期依照過去傳統，以不同的運動項目進行，內容包含羽球、挑戰賽、游泳個人競賽、游泳團體趣味接力，藉由不同的運動項目以競賽結合趣味的方式進行，指導學童良性競爭，精益求精。

1. 體適能檢測結果分析

根據106、107學年度上傳體適能資料（如表一、表二），106學年度受測學生過重與肥胖共8人，8/25=32%；107學年度受測學生過重與肥胖共11人，11/30=36.6%，後者稍升。

小結：

身體組成要加油，體適能表現也要跟著進步。

表一：106學年度體適能資料

|  |
| --- |
| 106學年度 縣立中林國小 上傳資料平均 |

| **https://www.fitness.org.tw/new_upload/images/qu.gif** | **身高/體重/身體組成** | **坐姿體前彎** | **立定跳遠** | **仰臥起坐** | **心肺適能** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男(9) | 150.22 公分/50.33 公斤/22.03 | 26.67 公分 | 149.75 公分 | 27.88 次 | 284.88 秒 |
| 女(16) | 147.38 公分/43.50 公斤/19.70 | 37.50 公分 | 146.31 公分 | 30.25 次 | 279.31 秒 |
| 全(25) | 148.40 公分/45.96 公斤/20.54 | 33.60 公分 | 147.46 公分 | 29.46 次 | 281.17 秒 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 106學年度 縣立中林國小 全校百分等級統計表 | | | | | | | | |
|  | 性別 | 15%以下 | 15%~24% | 25%~49% | 50%~74% | 75%~84% | 85%以上 | 總計 |
| 坐姿體前彎 | 男 | 1 | 0 | 2 | 3 | 1 | 2 | 9 |
| 女 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 10 | 16 |
| 立定跳遠 | 男 | 2 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 9 |
| 女 | 0 | 0 | 3 | 5 | 4 | 4 | 16 |
| 仰臥起坐 | 男 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 9 |
| 女 | 0 | 0 | 3 | 4 | 3 | 6 | 16 |
| 心肺適能 | 男 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 9 |
| 女 | 0 | 0 | 5 | 6 | 1 | 4 | 16 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 106學年度 縣立中林國小 全校 身體組成 統計表 | | | | | | | | |
| 性別 | 過輕 | 正常 | 過重 | 肥胖 | 總計 |  |  |  |
| 男 | 0 | 6 | 0 | 3 | 9 |  |  |  |
| 女 | 1 | 10 | 2 | 3 | 16 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 106 學年度 縣立中林國小 體適能上傳數據 | | | | | |
| 應上傳人數 | 已上傳人數 (未列入統計人數) | 上傳率 | 完成四項檢測人數 | 通過「常模百分等級25以上」人數 | 通過率 |
| 25 | 25(0) | 100% | 24 | 21 | 87.5% |

|  |
| --- |
| 106學年度 縣立中林國小 全校學生體適能獎章狀態 |

|  | **https://www.fitness.org.tw/new_upload/images/award_gold%20.gif** | **https://www.fitness.org.tw/new_upload/images/award_silver.gif** | **https://www.fitness.org.tw/new_upload/images/award_3rd.gif** | **中等** | **待加強** | **無法評等** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男(9) | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 |
| 女(16) | 2 | 1 | 5 | 8 | 0 | 0 |
| 全(25) | 3 | 2 | 6 | 10 | 3 | 1 |

|  |
| --- |
| 106學年度 縣立中林國小 獎章詳細列表 |

|  |
| --- |
| **https://www.fitness.org.tw/new_upload/images/award_gold%20.gif金質獎章詳細列表** |

| **班級名稱** | **學號** | **坐姿體前彎** | **立定跳遠** | **仰臥起坐** | **心肺適能** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 五甲 | 102113 | 44公分 (96%) | 175公分 (96%) | 34次 (90%) | 239秒 (89%) |
| 四甲 | 103102 | 36公分 (96%) | 176公分 (97%) | 33次 (87%) | 229秒 (91%) |
| 四甲 | 103109 | 40公分 (92%) | 180公分 (99%) | 31次 (86%) | 256秒 (87%) |

|  |
| --- |
| **https://www.fitness.org.tw/new_upload/images/award_silver.gif銀質獎章詳細列表** |

| **班級名稱** | **學號** | **坐姿體前彎** | **立定跳遠** | **仰臥起坐** | **心肺適能** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 五甲 | 102103 | 31公分 (84%) | 203公分 (99%) | 43次 (97%) | 186秒 (99%) |
| 五甲 | 102118 | 38公分 (88%) | 159公分 (88%) | 36次 (94%) | 252秒 (83%) |

|  |
| --- |
| **https://www.fitness.org.tw/new_upload/images/award_3rd.gif銅質獎章詳細列表** |

| **班級名稱** | **學號** | **坐姿體前彎** | **立定跳遠** | **仰臥起坐** | **心肺適能** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 五甲 | 102114 | 29公分 (52%) | 149公分 (77%) | 28次 (66%) | 296秒 (50%) |
| 五甲 | 102115 | 44公分 (96%) | 167公分 (94%) | 29次 (71%) | 266秒 (72%) |
| 五甲 | 102116 | 34公分 (75%) | 148公分 (77%) | 31次 (81%) | 281秒 (62%) |
| 四甲 | 103101 | 29公分 (72%) | 149公分 (75%) | 30次 (75%) | 294秒 (53%) |
| 四甲 | 103105 | 30公分 (56%) | 139公分 (77%) | 27次 (71%) | 310秒 (52%) |
| 四甲 | 103110 | 38公分 (86%) | 132公分 (68%) | 26次 (66%) | 282秒 (74%) |

表單的頂端

表單的底部

表二：107學年度體適能資料

|  |
| --- |
| 107學年度 縣立中林國小 上傳資料平均 |

| **https://www.fitness.org.tw/new_upload/images/qu.gif** | **身高/體重/身體組成** | **坐姿體前彎** | **立定跳遠** | **仰臥起坐** | **心肺適能** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男(10) | 149.40 公分/50.00 公斤/21.91 | 24.00 公分 | 153.10 公分 | 28.00 次 | 291.60 秒 |
| 女(20) | 150.50 公分/46.35 公斤/20.18 | 36.95 公分 | 153.58 公分 | 30.47 次 | 281.16 秒 |
| 全(30) | 150.13 公分/47.57 公斤/20.76 | 32.63 公分 | 153.41 公分 | 29.62 次 | 284.76 秒 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 107學年度 縣立中林國小 全校百分等級統計表 | | | | | | | | |
|  | 性別 | 15%以下 | 15%~24% | 25%~49% | 50%~74% | 75%~84% | 85%以上 | 總計 |
| 坐姿體前彎 | 男 | 1 | 0 | 3 | 3 | 2 | 1 | 10 |
| 女 | 1 | 1 | 1 | 5 | 2 | 10 | 20 |
| 立定跳遠 | 男 | 2 | 0 | 2 | 1 | 2 | 3 | 10 |
| 女 | 0 | 0 | 3 | 4 | 7 | 5 | 20 |
| 仰臥起坐 | 男 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 10 |
| 女 | 0 | 1 | 6 | 4 | 1 | 7 | 20 |
| 心肺適能 | 男 | 1 | 3 | 3 | 0 | 0 | 3 | 10 |
| 女 | 0 | 3 | 4 | 6 | 4 | 2 | 20 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 107學年度 縣立中林國小 全校 身體組成 統計表 | | | | | | | | |
| 性別 | 過輕 | 正常 | 過重 | 肥胖 | 總計 |  |  |  |
| 男 | 0 | 5 | 1 | 4 | 10 |  |  |  |
| 女 | 0 | 14 | 2 | 4 | 20 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 107 學年度 縣立中林國小 體適能上傳數據 | | | | | |
| 應上傳人數 | 已上傳人數 (未列入統計人數) | 上傳率 | 完成四項檢測人數 | 通過「常模百分等級25以上」人數 | 通過率 |
| 30 | 30(0) | 100% | 29 | 19 | 65.52% |

|  |
| --- |
| 107學年度 縣立中林國小 全校學生體適能獎章狀態 |

|  | **https://www.fitness.org.tw/new_upload/images/award_gold%20.gif** | **https://www.fitness.org.tw/new_upload/images/award_silver.gif** | **https://www.fitness.org.tw/new_upload/images/award_3rd.gif** | **中等** | **待加強** | **無法評等** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男(10) | 0 | 1 | 1 | 3 | 5 | 0 |
| 女(20) | 0 | 2 | 6 | 6 | 5 | 1 |
| 全(30) | 0 | 3 | 7 | 9 | 10 | 1 |

|  |
| --- |
| 107學年度 縣立中林國小 獎章詳細列表 |

|  |
| --- |
| **https://www.fitness.org.tw/new_upload/images/award_silver.gif銀質獎章詳細列表** |

| **班級名稱** | **學號** | **坐姿體前彎** | **立定跳遠** | **仰臥起坐** | **心肺適能** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 五甲 | 103102 | 36公分 (95%) | 176公分 (91%) | 33次 (81%) | 208秒 (95%) |
| 五甲 | 103109 | 42公分 (94%) | 194公分 (99%) | 31次 (81%) | 251秒 (84%) |
| 四甲 | 104107 | 35公分 (79%) | 173公分 (99%) | 34次 (93%) | 264秒 (85%) |

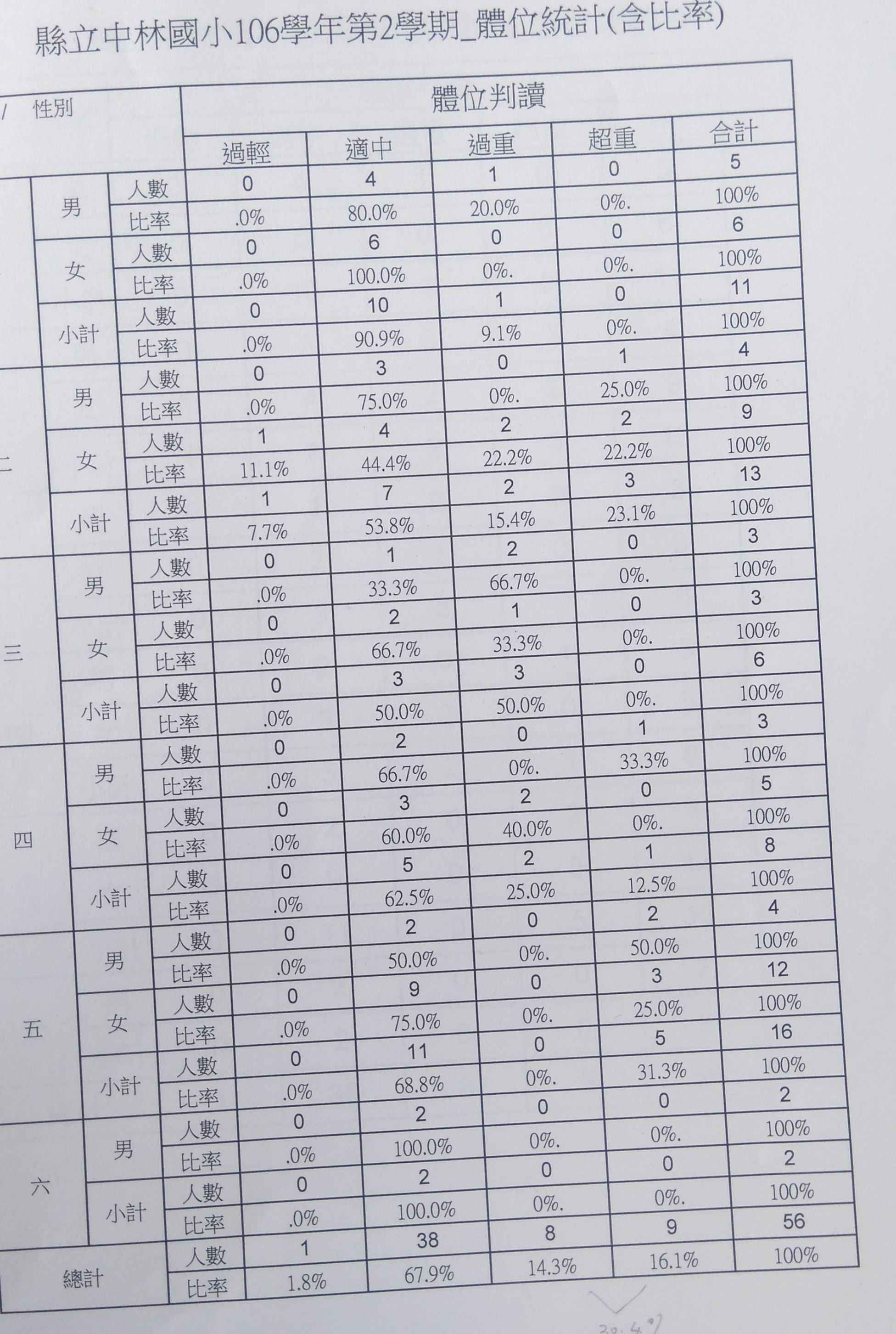
|  |
| --- |
| **https://www.fitness.org.tw/new_upload/images/award_3rd.gif銅質獎章詳細列表** |

| **班級名稱** | **學號** | **坐姿體前彎** | **立定跳遠** | **仰臥起坐** | **心肺適能** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 五甲 | 103105 | 30公分 (57%) | 149公分 (77%) | 32次 (85%) | 280秒 (62%) |
| 五甲 | 103106 | 45公分 (97%) | 142公分 (70%) | 43次 (99%) | 253秒 (82%) |
| 五甲 | 103110 | 38公分 (88%) | 150公分 (80%) | 29次 (71%) | 282秒 (61%) |
| 六甲 | 102103 | 28公分 (74%) | 239公分 (99%) | 51次 (99%) | 184秒 (98%) |
| 六甲 | 102107 | 33公分 (71%) | 160公分 (84%) | 27次 (54%) | 279秒 (55%) |
| 六甲 | 102113 | 45公分 (96%) | 190公分 (99%) | 34次 (87%) | 258秒 (72%) |
| 六甲 | 102118 | 40公分 (90%) | 164公分 (86%) | 39次 (96%) | 271秒 (62%) |

表單的頂端

表單的底部

表三、中林國小106學年度第2學期學生體位評估結果



表四、中林國小107學年度第2學期學生體位評估結果

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 年級　/ 　性別 | | | 體位判讀 | | | | | | 過輕 | 適中 | 過重 | 超重 | 合計 | | 一 | 男 | 人數 | 0 | 2 | 0 | 2 | 4 | | 比率 | 0.0% | 50.0% | 0.0% | 50.0% | 100% | | 女 | 人數 | 0 | 2 | 0 | 2 | 4 | | 比率 | 0.0% | 50.0% | 0.0% | 50.0% | 100% | | 小計 | 人數 | 0 | 4 | 0 | 4 | 8 | | 比率 | 0.0% | 50.0% | 0.0% | 50.0% | 100% | | 二 | 男 | 人數 | 0 | 5 | 0 | 0 | 5 | | 比率 | 0.0% | 100.0% | 0.0% | 0.0% | 100% | | 女 | 人數 | 1 | 4 | 0 | 0 | 5 | | 比率 | 20.0% | 80.0% | 0.0% | 0.0% | 100% | | 小計 | 人數 | 1 | 9 | 0 | 0 | 10 | | 比率 | 10.0% | 90.0% | 0.0% | .0% | 100% | | 三 | 男 | 人數 | 1 | 3 | 0 | 1 | 5 | | 比率 | 20.0% | 60.0% | 0.0% | 20.0% | 100% | | 女 | 人數 | 0 | 5 | 1 | 2 | 8 | | 比率 | 0.0% | 62.5% | 12.5% | 25.0% | 100% | | 小計 | 人數 | 1 | 8 | 1 | 3 | 13 | | 比率 | 7.7% | 61.5% | 7.7% | 23.1% | 100% | | 四 | 男 | 人數 | 0 | 1 | 1 | 1 | 3 | | 比率 | 0.0% | 33.3% | 33.3% | 33.3% | 100% | | 女 | 人數 | 0 | 2 | 0 | 1 | 3 | | 比率 | 0.0% | 66.7% | 0.0% | 33.3% | 100% | | 小計 | 人數 | 0 | 3 | 1 | 2 | 6 | | 比率 | 0.0% | 50.0% | 16.7% | 33.3% | 100% | | 五 | 男 | 人數 | 0 | 2 | 0 | 1 | 3 | | 比率 | 0.0% | 66.7% | 0.0% | 33.3% | 100% | | 女 | 人數 | 0 | 3 | 2 | 0 | 5 | | 比率 | 0.0% | 60.0% | 40.0% | 0.0% | 100% | | 小計 | 人數 | 0 | 5 | 2 | 1 | 8 | | 比率 | 0.0% | 62.5% | 25.0% | 12.5% | 100% | | 六 | 男 | 人數 | 0 | 2 | 0 | 2 | 4 | | 比率 | 0.0% | 50.0% | 0.0% | 50.0% | 100% | | 女 | 人數 | 0 | 9 | 0 | 3 | 12 | | 比率 | 0.0% | 75.0% | 0.0% | 25.0% | 100% | | 小計 | 人數 | 0 | 11 | 0 | 5 | 16 | | 比率 | 0.0% | 68.8% | 0.0% | 31.3% | 100% | | 總計 | | 人數 | 2 | 40 | 4 | 15 | 61 | | 比率 | 3.3% | 65.6% | 6.6% | 24.6% | 100% | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

參、中林國小健康體位議題推展之未來與展望

由表三、表四可得：

106學年度第二學期

過重與肥胖：14.3%+16.1%=30.4%

體位適中：67.9%

107學年度第二學期

過重與肥胖：6.6%+24.6%=31.2%

體位適中：65.6%

學童們肥胖比率的體位已下降，全校學童體位適中已由67.9%下降到65.6%，，因此在新學期將持續各項推動策略的實施，例如系列校園健康促進策略，全校健康政策倡導每日五蔬果、每天吃早餐及多喝水運動，結合社區商家，共同推動；學校教育方面結合全校健體課程、資訊課程及家長日進行宣導，並針對體位認知不正確者，進行團體衛教，以增加學童對自我體位與健康生活的正確認知；生活技能方面，以班級同儕激勵策略，鼓勵同學課餘時間利用空地跳繩，並辦理個人及團體跳繩比賽，期待能養成運動的好習慣，進而達到增高及減重之效果。

肆、結語

兒童及青少年的健康與體能關係著國家未來的競爭力，而評估國小階段學童的健康情形，最基本的就是體位的適中與否，在學校裡，健康體位的推展並非一蹴可及，需要隨每個學期的體位和體適能檢測結果進行活動的調整和設計，且需藉由學校、家庭、社區三方面持續的配合與努力才能夠達成，在健康體位議題推動的期間，非常感謝嘉義縣教育處及健體輔導團的大力支持和一群教育部暨行政院衛生署「健康促進學校中央輔導委員」的熱忱指導，期望在持續不斷的努力之下，讓未來國家的中堅份子都能夠擁有健康的身心，讓國家擁有強大的競爭力。

伍、參考文獻

☆吳玉妹(2005)。體育教學中的體適能教育。

☆王漢忠(2005)。營造學生動態生活優質環境。2005亞洲區體適能檢測與推廣策略高峰會議。臺北市：中華民國體育學會，34-42。

☆ 方進隆/黃泰諭(2011)。我國學生體適能政策分析。中華體育季刊，25卷3期，451-461。

☆ 卓俊辰(1991)。健康體適能與運動。臺灣衛生月刊，307，12-20。

☆方進隆(1995)。體適能與全人健康。中華體育季刊，9卷3期，62-69。

☆ 方進隆(1997)。健康體能的理論與實際。臺北市：漢文書店出版，169-178。

☆ Haskell , W.L. (1988).Overview :Healthbenefits of exercise. Handbook of Life Stress, Cognition , and Health. New York :JohnWiley and Sons , Ltd., 22 : 259-294.