

動健康玩運動——校園健康促進

新北市立淡水高級商工職業學校衛生組長 邱志鴻

壹、前言

世界衛生組織 (WHO) 重視青少年的健康狀況及行為，其中「身體活動」列為健康行為調查之一 (林佑真, 2015)。新北市於2016年開啟「健康體位計畫」，推出「動健康玩運動」和「健康行為管理」方案，針對不同族群提出動健康相關活動，促進全校師生健康。

本校學生人數約2,700人，教職員約250人，屬於技術型高中大校。從2016年體重BMI數據，發現本校學生過重率為31.2%，高於本市和全國指標。趙麗雲 (2008) 研究指出，青少年身體活動量偏低容易造成肥胖，肥胖延續至成人肥胖會導致慢性病發生。除了運動量的問題，其中校園營養扮演重要角色，正如Hamadeh和Marquis (2018) 研究指出，營養管理需要從學校教育、家庭和社區資源來進行。2017年至2018年，本校為促進本校學生減少肥胖擁有健康體位，透過全校「健康知識宣導」、「動健康活動」和「飲食自我管理」來推廣，搭配量化數據 (BMI量測、體脂肪和腰圍) 和質性資料 (問卷、學習單) 了解執行成效。

本方案採前後測分析，以立意取樣選取參與「健康體位班」和「飲食管理班」學生，進行體適能訓練和健康飲食管理介入，以體重BMI、體脂肪和腰圍量測作分析，並且搭配質性問卷了解學生參與情形。在健康知能方面，透過健康促進前後測(抽測)問卷了解學生知能提升情形。

貳、動健康玩運動

本校在推動「動健康活動」，除了日常體育課程之外，也舉辦各式運動比賽。在全校性活動方面，包含運動會，內容有班際拔河、田賽徑賽、教師趣味競賽和健康操表演活動。其中健康操表演，是由學生在健康護理課程自發編舞，結合青春歌曲和動態舞蹈，在運動會列為表演，能引發全校師生參與運動動機。在競賽性活動方

面，舉辦科際排球和科際籃球競賽，透過參與準備比賽促進學生利用課餘時間練習球類技能，除了促進身心健康，亦能培養團隊精神。



圖1 運動會健康操表演 圖2 教職員趣味競賽



圖3 全校越野賽跑 圖4 淡水商工融合滾球隊

此外，本校屬於融合教育學校，校內有9班特教班，將近200位特殊學生。為了促進特殊學生參與活動，除了安排特殊生參與運動會比賽和適應體育趣味競賽之外，本校也推廣融合性運動培訓隊，包含融合滾球隊和融合籃球隊。從融合運動當中，增進普通生和特殊生彼此認識，從中學習互相溝通合作，透過運動來達到融合教育。

針對體重過重學生，開設「健康體位班」，以健身運動為主軸，搭配功能性、有趣的肌耐力訓練，除了達到減脂瘦身之外，也鍛鍊強壯的肌肉。正如朱嘉華和潘倩玉 (2010) 指出，針對有效去除脂肪，透過飲食與運動的雙重控制，其中安排肌力訓練運動能改善身體組成。在訓練活動方面，分為有氧運動 (折返跑步、飛輪、越野跑)、肌力訓練 (核心運動、槓鈴深蹲、仰臥起坐、上下肢肌力) 和緩和運動 (墊上伸展、自我肌筋膜放鬆) 等。為了引起學生訓練動機，搭配音樂節奏進行飛輪運動，運用分組進行肌力訓

焦點話題 >>>

練，並且提供個人適性化訓練菜單。

透過「動健康玩運動」計畫，本校「健康體位班」參加共40人，抽樣全程參加個案9位的體重、體脂和腰圍大都有顯著下降（如表1）。在整學期的量測部分，參與「健康體位班」學生平均BMI、基礎代謝、體脂率和腰圍都有顯著進步（如表2）。

表1 健康體位班抽樣個案成果一覽表

基本資料			成效(後測-前測)		
個案	性別	體位判讀	體重	體脂率	腰圍
A	女	體重超重	-0.8	-1	-1
B	女	體重超重	-2.0	-1.5	-3
C	男	體重超重	-2.9	-2.6	-3.5
D	男	體重超重	-3.5	-3.5	-1.5
E	女	體重超重	-0.4	-0.5	-4
F	男	體重超重	-2.3	-0.4	-10
G	男	體重過重	0.6	-0.7	-1.5
H	男	體重過重	-1.3	-0.4	-2
I	男	體重過重	-1	-1.1	-1

表2 健康體位班2017年至2018年執行成果

項目	前測 (平均)	後測 (平均)	說明
BMI	26.72	26.53	後測<前測 (BMI下降) -0.18 / -1%
基礎代謝	1571.72	1585.20	後測>前測 (基礎代謝提升) 13.48 / 1%
體脂率	25.8	23.41	後測<前測 (體脂率下降) -2.38 / -9%
腰圍	87.39	85.75	後測<前測 (腰圍下降) -1.63 / -2%

參、健康行為管理

在健康行為方面，本校以健康密碼85210「睡足八小時、天天五蔬果、四電少於二、每週運動210分鐘、每天喝白開水1500 cc」為宣導主軸，從知能以養成學生良好健康行為。「85210」為健康體位教育5大核心能力，包含睡飽、高纖、少坐、運動及喝水，能有效改善學生因睡眠不足、缺乏運動和睡不飽造成的過重、肥



圖5 健康體位班—飛輪訓練



圖6 健康飲食管理課程

在知識養成方面，搭配學校動健康活動（運動會、越野賽跑）來進行健康宣導，並且結合健康護理課程來提升知能。針對抽樣班級共240人進行前後測，發現學生在85210執行方面有進步（如表3）。

表3 健康行為85210執行成果

項目	前測 (達成率)	後測 (達成率)	說明
每天睡足 8小時	9%	12.5%	後測>前測 (提升) 38.9%
每天午餐理想 蔬菜量	9%	15%	後測>前測 (提升) 66.7%
四電使用時間 少於1小時	10%	62.5%	後測>前測 (提升) 525.0%
每天身體活動 30分鐘	40%	55%	後測>前測 (提升) 37.5%
飲水量達成率	72%	91%	後測>前測 (提升) 26.4%

在技能方面，透過提供學生健康飲食及運動相關諮詢，並且鼓勵學生參加「飲食管理班」，引導學生進行少油、低脂、少糖和高纖的飲食，並且紀錄並計算食物熱量。

參與「飲食管理」班的學生共24名，透過提供營養諮詢和飲食自主管理，在體重和腰圍部分有顯著下降（如表4），朝向健康體位邁進。

表4 飲食管理班執行成果

N=24

個案	基本資料		成效(後測-前測)	
	性別	體位判讀	體重	腰圍
1	男	體重過重	-0.2	-7.5
2	男	體重超重	0.0	-4.0
3	男	體重超重	-0.3	-0.5
4	男	體重超重	-0.6	0.0
5	男	體重超重	-1.3	0.0
6	男	體重過重	0.0	-2.0
7	男	體重超重	-2.4	-2.5
8	女	體重超重	-4.6	-2.0
9	女	體重超重	-3.4	0.0
10	男	體重超重	-9.8	-14.0
11	男	體重過重	-0.4	-1.0
12	女	體重超重	-0.8	0.0
13	女	體重過重	-2.1	-2.5
14	女	體重超重	-0.3	-1.0
15	女	體重超重	-1.1	-2.0
16	男	體重過重	-0.6	-3.0
17	男	體重過重	-1.6	-5.0
18	女	體重超重	-0.6	-1.0
19	女	體重超重	-2.2	-3.0
20	男	體重超重	-4.6	-3.5
21	男	體重超重	-4.3	-1.5
22	男	體重過重	0.6	-1.5
23	女	體重超重	-0.4	-6.0
24	男	體重超重	-3.1	-10.0

在參與學生部分，A生（動機提升）表示：「雖然當初體重比現在輕，這兩個月胖了3公斤，連假吃比較多美食，體重當也一起增加，要開始慢慢調整好飲食，控制食量，以免暑假又胖回來。」；B生（體重下降）提到：「因為胖所以對自己都不怎麼有自信，加入健康體位班，每天記錄自己吃什麼的習慣體重就會控制住，然後慢慢的就會瘦，我記得剛進來這間學校體重也蠻重，這學期也瘦了不少，健康很重要...。」C生養成運動習慣：「器材良好，有不會的老師會教導正確使用方式及正確觀念。未來期待自己能瘦外，線條能更好看，肌肉更扎實，體型能更好看。」

肆、結論與建議

透過執行健康促進計畫，結合「動健康玩運動」和「健康行為管理」系列活動，從個案管

理和校園活動推廣開始做起。劉影梅（2008）指出，政府推動健康體位計畫，以體型意識教育、動態生活及健康飲食習慣，需透過個案管理和校園健康促進活動推廣促進學生身心健康。針對過重個案開設「健康體位班」，從飲食習慣和運動生活進行介入。正如曾瑜姵（2017）研究指出，青少年肥胖問題需要從飲食和生活習慣介入，提升其知能和行為。透過整學年的實施介入，在健康計畫方面，學生的體重BMI和體脂肪有降低情形，朝標準體位邁進。在健康知識方面，學生對於健康知能有顯著提升。透過質性資料紀錄，發現參與者動機會影響健康體位促進成效。

透過全校性宣導，將健康體位概念融入活動中，培養學生養成健康習慣，能以健康體位融入全校活動，提升師生健康觀念。從個人飲食管理、午餐營養控管、員生社食品販售監督，讓學生擁有健康飲食的選擇。透過全校性動健康運動活動（運動會、越野賽跑、體育競賽、服務活動）和放學後健身雕塑班，養成學生運動的習慣，從消脂到鍛鍊肌肉，擁有良好體態和自信。

參考文獻

- 朱嘉華、潘倩玉（2010）。阻力與交叉訓練對肌力與身體組成之影響。體育學報，43（2），1-14。
- 林佑真（2015）。我們的孩子健康幸福嗎？從世界衛生組織兒童青少年健康行為調查談起。國民教育，55（1），43-52。
- 曾瑜姵（2017）。健康促進活動對提升學校教職員生健康體位知能與行為成效探討以中部國立草屯高級商工職業學校為例。健康促進暨衛生教育雜誌，41，65-78。
- 趙麗雲（2008）。臺灣兒童及青少年體重過重與肥胖問題之綜評。中華體育季刊，22（1），35-46。
- 劉影梅（2008）。健康體位計畫推動之回顧與展望。學校體育，108，37-41。
- 謝佳穎（2014）。85210健康密碼進行健促宣導。新北市教育電子報，152。
- Hamadeh, S., & Marquis, M. (2018). School Nutrition Policies: Shared and Complementary Perspectives of Lebanese Key Stakeholders. *interventions*, 5, 21.