

投稿類別：健康與護理類

篇名：

輕鬆健康一起享瘦

作者：

張欣榆。明義國小。小六 8 班

連音慈。明義國小。小六 8 班

洪誠蔚。明義國小。小六 3 班

指導老師：

吳金倫老師

陳尚宏老師

壹●前言

依據世界衛生組織調查，體重過重和肥胖問題日益嚴重，而我國衛生署也指出，男性每 2 人就有 1 人爲過重或肥胖，女性每 3 人就有 1 人爲過重或肥胖，兒童及青少年每 4 人就有 1 人爲過重或肥胖。肥胖是一種常被忽略的慢性疾病，國人十大死因中，就有八項死因與肥胖有關，肥胖不僅威脅個人健康，也會容易被人歧視，而造成自尊受損、信心低落與社交方面的問題，因此如何能解決肥胖問題是一件值得我們重視與討論的事情。

導致肥胖最重要的關鍵就是身體活動量不足及飲食習慣不良，由於我們本身也有肥胖的問題，所以決定以瘦身減重爲主題，透過上網或去圖書館找尋飲食習慣與運動相關資料，藉此增進自己在肥胖、飲食與運動方面的知識，並運用時間一同執行運動的計畫，進而去影響到自己的日常生活，養成均衡飲食、保持運動的好習慣，讓自己成爲一個更健康的人。

貳●正文

一、研究目的

(一)在學習飲食與運動相關知識後，可以加以運用，改善飲食習慣及錯誤的運動觀念。

(二)實施運動計畫後，得以增加日常身體活動量，養成運動的習慣。

二、研究架構

本研究的重點在於探討進行六週認知教育與運動計畫後，對於體重、飲食習慣之變化與差異。

三、研究步驟

(一)體重測量

爲了瞭解實驗後減重之成效，經由身高體重計所檢測出之數值，於實驗前後均實施檢測，作爲參考數值。

(二)運動與飲食認知教育實施

教育實施方式爲期六週的時間，利用每週四次，週一至週五之午休時間(週三除外)，上電腦教室或圖書館搜尋有關肥胖、飲食與運動之相關知識，其中課程安排項目如表(一)：

表(一) 課程規劃表

9/15~9/19	1.相見歡、身高體重測量 2.填寫兒童飲食與生活型態評量表 3.活動前心得	10/6~10/9	8.認識卡路里 9.認識六大類食物
9/22~9/26	4.規劃運動計畫表 5. BMI 測量，了解自己是否肥胖	10/13~10/17	12.正確的飲食習慣 13.正確的運動觀念
9/29~10/3	6.了解肥胖的成因與造成的疾病 7.上圖書館借書	10/20~10/24	14.活動後心得

(三)進行運動

進行運動為期六週時間，與認知教育同時實施，每週 2 次，每次 30 分鐘，利用週二跟週三早上八點十分至八點四十分，學校提供場地、讓學生實地參與運動訓練，其餘時間則各自規劃個人運動表執行之，其中運動訓練內容如表(二)：

表(二) 運動計畫表

9/15~9/19	1.做操 2.慢走 1 圈	3.走跑交替 4.收操
9/22~9/26	1.做操 2.慢走 1 圈	3.走跑交替、慢跑 4.收操
9/29~10/3	1.做操 2.慢走 1 圈	3.走跑交替、慢跑 4.收操
10/6~10/9	1.做操 2.慢走 1 圈	3.跳繩、慢跑 4.收操
10/13~10/17	1.做操 2.慢走 1 圈	3.跳繩、慢跑 4.收操
10/20~10/24	1.做操 2.慢走 1 圈	3.跳繩、慢跑 4.收操

四、研究工具

根據本研究之研究目的及研究架構，本研究選取適當之研究工具分別敘述如下：

(一)體重計

本研究之體重測量部分是以身高體重計做為相關資料、數據之檢測。

(二)兒童飲食與生活型態評量表

明義國小自製兒童飲食與生活型態評量表，於研究進行前填寫，內容依照填表時的實際狀況填寫，其填寫結果主要是在了解平日的生活作息與飲食習慣，並在研究進行時給予對照，看看自己有哪些飲食及生活習慣需要改進。

五、研究過程

(一)「研究一」了解 BMI 值

1.上網或圖書館收集資料

2.彙整結果：

BMI 是一個人體計算機，可以透過身高和體重換算成 BMI 值，讓我們了解自己是否肥胖，BMI 值正常範圍介於 18.5 到 24 之間，比正常值小就過輕，反之則過重，甚至是肥胖。

3.發現：

經過了 BMI 值的計算，我們發現自己都是屬於過重或輕度肥胖的範圍，這讓我們開始意識到應該要控制自己的體重了，不能再讓自己胖下去，可是是什麼原因造就了我們現在這樣的身材呢？

(二)「研究二」了解肥胖的成因與造成的疾病

1.上網或圖書館收集資料

2.彙整結果：

肥胖是由於體內脂肪積聚過多造成的，而肥胖的成因有很多種，其中包括了遺傳、家庭和生心理...等；遺傳是當爸爸媽媽肥胖時，生出來的小孩也是肥胖的機率比別人高；心理則是常常靠吃，暴飲暴食來抒發自己的情緒及壓力；生理是指一些特殊的疾病，如甲狀腺症、庫氏症候群...等；而家庭是指生活習慣及家長疏於管教孩子的飲食習慣。

肥胖會造成許多的疾病，我國十大死因中，就有八個跟肥胖有所關聯，如糖尿病、高血壓、高血脂症、心臟病、腦中風...等，肥胖已經成爲日益嚴重的健康問題。

3.發現：

在看完這麼多肥胖造成的疾病，讓自己也開始了解到減重的重要性，而肥胖的成因最主要的就是卡路里吸收太多、飲食習慣不良以及身體活動量不足（張弘文、洪國欽，2004；Bonow,Smaha, Smith, Mensah & Lenfant,2002; Williams,1999），但是卡路里是什麼呢？又要如何改善飲食的習慣及規劃運動呢？

(三)「研究三」認識卡路里

1.上網或圖書館收集資料

2.彙整結果：

卡路里簡稱卡，是一種計算熱量的單位，而熱量是人體進行活動時所需的燃料，1000卡等於1大卡，當熱量提供的過多時就會產生肥胖，反之則瘦弱；人體在不活動的情況下還是會消耗卡路里，所以在攝取食物方面要達到人體基礎的代謝率；攝取的食物卡路里是可以計算的，攝取過多時，則可以靠運動來消耗，每一種運動在一定的時間內可以消耗的卡路里都不一樣。

3.發現：

再對照了自己每天所攝取的食物卡路里後，我們發現自己平常所吃的卡路里都超過了自己一天所需的量，而且做的運動量也稍嫌不足，無法將多餘的卡路里消耗掉，所以這些多餘的卡路里就堆積成了我們身體裡的脂肪。

(四)「研究四」認識六大類食物

1.上網或圖書館收集資料

2.彙整結果：

人體每天需要攝取各種不同的食物，這些食物可以提供人體所需的各種營養，所以所謂的六大類食物，就是依照它們所提供的營養去做分類，第一類是五穀根莖類，主要提供醣類、植物性蛋白質；第二類是奶類，主要提供鈣質、蛋白質及維生素；第三類是肉、魚、豆、蛋類，主要提供蛋白質、礦物質及維生素；第四類是蔬菜類，主要提供維生素、礦物質及纖維質（深綠、黃、紅色含量較豐富）；第五類是水果類，主要提供維生素、醣類及纖維質；第六類是油脂類，主要提供脂肪及脂溶性維生素。

3.發現：

每一類的食物都有人體所需要的營養，以前那些我們不愛吃的，都含有很重要的營養成分，如果只吃某一類的話，其他營養的攝取就會缺乏，看完這些介紹後，讓我們驚覺自己不可以在挑食了，要注意自己是否有均衡飲食，才能擁有更健康強壯的身體。

(五)「研究五」了解正確的飲食習慣

1.上網或圖書館收集資料

2.彙整結果：

現在的人越來越忙碌，導致於飲食習慣有了大大的偏差，這些偏差都是可能造成肥胖的因素，俗語有一句話說「吃的七分飽，可以活到老」，就是在提醒每天吃東西時都應該要定量，不可以突然的暴飲暴食，一次吃得太多；在吃東西的時候也要盡量避免油炸或太甜的食物；除了上述這些飲食習慣外，還有很多飲食的習慣是值得我們去注意跟改進的。

3.發現：

原來飲食還有這麼多地方需要注意，從小就應該養成良好的飲食習慣，回頭想想自己吃東西的習慣，還真的有些都不太符合，看來我們也要開始調整自己，改掉不好的飲食習慣，讓自己更加的健康。

(六)「研究六」了解正確的運動觀念

1.上網或圖書館收集資料

2.彙整結果：

運動可以消耗卡路里，也可以鍛鍊肌肉來提升自己的代謝率，運動其實不難，只要掌握了一些基本的概念，就可以有效的來進行，運動的觀念包含了運動的方式、運動的頻率、運動的強度，及運動時間及進度；方式應以有氧無氧並重，每一週至少運動兩到三次，而每一次的運動都須維持在 30 分鐘以上，才會開始燃燒身體的脂肪。

3.發現：

運動雖然是一件好事，但是過度的運動也可能會造成傷害，而每一項運動都

應該要持之以恆的做下去，透過自己的努力才可以獲得應有的成果與收穫，所以我們要規劃時間好好的運動，養成運動的好習慣。

(七)「研究七」進行運動計畫

一同討論規劃出運動計畫表，其中項目包括走跑交替、慢跑和跳繩，並另外自行設計各人運動表，照著運動 333 計畫所規定的，一週 3 次，每次至少 30 分鐘，每分鐘心跳 130 下，但是 130 下只是原則，實際上心跳數會隨年齡的提高而降低。

參●結論

一、體重變化差異

在結束研究後，我們發現體重的下降並沒有明顯的差異，以至於 BMI 值沒有符合正常的範圍，如表(三)，由於時間只有短短的六週，所以主要的重點放在讓我們喚起對身體肥胖的注意，學習均衡飲食及養成良好的運動習慣，至於體重的下降只是本次研究的附加成效，如果未來還有類似的研究，建議可以把時間延長，如果能讓體重明顯的下降，BMI 值介於正常值之間，就可以更加證明本研究所討論的是有效用且有意義的

表(三)

學生	實驗前		實驗後	
	體重	BMI 值	體重	BMI 值
A	69	25.3	65	23.8
B	53	22	55	22.8
C	45	20.5	44	20

二、在學習飲食與運動相關知識後，能幫助改善飲食習慣及錯誤的運動觀念

在研究結束後，再去對照自己之前填的評量表，發現自己在生活與飲食上還有可以修正的空間，而且經過了這一次的研究，平常在吃東西跟運動上也都會特別去注意，像吃東西就會盡量每一樣都吃，當自己發現有飲食習慣上有錯誤時，也會去改正自己的習慣，盡量讓自己可以均衡的飲食；運動方面也都照著運動 333 的原則，讓自己可以有有效的運動，讓身體更加健康，希望未來可以透過這樣的改變，來控制自己的體重。

三、實施運動計畫後，可以增加日常身體活動量，養成運動的習慣

由於實施運動計畫後，我們幾乎每天照著運動表上的計畫走，不再學校的時間也都有自己規劃運動的時間，現在已經養成了我們運動的習慣，也不會像一開始一樣做沒多久就累得

半死，雖然研究期間不長，沒辦法看出讓體重下降的成效，但運動卻讓我們更加的健康，相信我們只要養成運動的好習慣，持之以恆地做下去，就一定可以讓體重獲得改善。

肆●引註資料

張弘文、洪國欽（2004）。肥胖主要因子－身體活動量與飲食量的探討。運動健康與休閒研究集刊，1，161-166。

徐寶泣（2014）。壯壯超人的均衡飲食。臺北市：聯經出版公司。

Bonow, R. O., Smaha, L. A., Smith, S. C., Mensah G. A., & Lenfant, C. (2002). World heart day 2002- The international burden of cardiovascular disease: responding to the emerging global epidemic. *Circulation*, 106(13), 1602-1605.

Williams, M. H. (1999). Nutrition for health, fitness and sport (5th ed.). WCB:McGraw-Hill.

爲什麼我會變胖？--肥胖的成因。2014年11月2日，取至

<http://www.kmuh.org.tw/www/kmcj/data/9602/5.htm>

Obesity(肥胖症)的成因。2014年11月2日，取至

<http://eatingdisorder2011.weebly.com/3293332982301512510422240.html>

肥胖的併發症。2014年11月2日，取至

<http://www.kmuh.org.tw/www/kmcj/data/9602/6.htm>

健康與休閒之體適能篇。2014年11月2日，取至

http://www.health.ntpc.gov.tw/web66/_file/1459/upload/ehealth/9907/pages/index-01-1.html

標準體重使你(妳)更健康。2014年11月2日，取至

<http://www.scpo.nccu.edu.tw/show/part1/b/B2/cal.htm>

減肥注意卡路里*卡路里是什麼？。2014年11月2日，取至

<http://b0926887427.pixnet.net/blog/post/163154534-%E6%B8%9B%E8%82%A5%E6%B3%A8%E6%84%8F%E5%8D%A1%E8%B7%AF%E9%87%8C%EF%BC%8A%E5%8D%A1%E8%B7%AF%E9%87%8C%E6%98%AF%E4%BB%80%E9%BA%BC%EF%BC%9F>

六大類食物你吃對了嗎？。2014年11月2日，取至

http://health.nkfust.edu.tw/diet101_1/week_1.php

正確的運動觀念。2014年11月2日，取至

<http://www.doc.ncnu.edu.tw/health/attachments/category/40/%E6%AD%A3%E7%A2%BA%E7%9A%84%E9%81%8B%E5%8B%95%E8%A7%80%E5%BF%B5.pdf>