

桃園市 108 學年度  
健康促進學校「健康體位」議題  
武漢國中行動研究  
成果報告

研究團隊：劉淑菁老師、  
張賢玉護理師

日期：109 年 06 月 4 日

# 桃園市 108 學年度健康促進學校「健康體位」議題

## 武漢國中行動研究成果

### 壹、武漢國民中學 108 學年度健康體位計畫

一、依據：桃園市政府教育局 108 年 8 月 27 日桃教體字第 1080073857 號

#### 二、目的：

- (一) 為維護學生健康與落實執行學生健康體位輔導。
- (二) 能依據自己的性別年齡和身高計算出BMI值，並要求自己的BMI值控制在標準範圍內。
- (三) 體重過重與肥胖學生能辨識高熱量及高热量的食物，並能學會認識運動的重要，且將其生活化並持之以恆。

#### 三、學生健康體位狀況評估：

項目	104 學 年第一 學期	104 學 年第二 學期	105 學 年第一 學期	105 學 年第二 學期	106 學 年第一 學期	106 學年 第二 學期	107 學年 第一學 期	107 學年 第二學 期
體位適 中比率	64%	65.4%	62.4%	64%	62.4%	63.3%	61.8%	63.9%
體位過 輕比率	5.5%	2.8%	7.6%	4%	8.9%	6.1%	5.6%	3.7%
體位過 重比率	12%	12.6%	13.8%	13%	11%	11.4%	11.4%	9.2%
體位超 重比率	18.5%	19.1%	16.2%	19%	17.7%	19.2%	21.2	23.2%

#### 四、SWOT 分析：

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
整體政策	1. 每年訂定健康促進學校計畫，持續推行。 2. 每月舉行導師會報進行溝通交流，利於健促相關業務推行。	1. 學校活動多，過多的計畫內容會讓教師分身乏術，無法確實推行相關計畫。 2. 學校學習課程繁忙及學生日程緊湊，不易有充足時間推動健康促	1. 各項健促計畫皆訂定具體行動策略，使教師執行與推動時有所依據。 2. 本校教師對於健康促進議題皆認為有其推動的重要性。	1. 家庭教育與學校推動健促議題配合不易。 2. 對於弱勢學生支持配套有待加強。 3. 教師教學與行政業務繁重。

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
		進活動。		
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.健康中心提供各項健康教育資源諮詢與健康服務。</li> <li>2.針對特殊疾病學生列冊管理，讓教師能了解並給予學生幫助。</li> <li>3.辦理教職員工休閒育樂活動，促進身心健康。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.部分家長忙於工作，會忽略孩子的健康檢查結果，未能依通知書帶孩子進行複檢與矯治。</li> <li>2.龍潭地區冬季風強多雨，本校目前活動中心尚在建置中，無法提供較為安全良好的運動場所。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.結合新生醫專與午餐廠商營養師辦理健康專題講座或課程。</li> <li>2.建置健康管理資訊系統，為健康促進議題推動的依據。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.部分弱勢家長對於學生健康檢查結果，無法配合矯治。</li> <li>2.健康資訊管理系統資料的建置耗時費力。</li> </ol>
健康教學	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.依實際需求評估，以生活取向和問題導向來推動健促議題。</li> <li>2.擁有專業健康及體育師資協助推動健促教學活動。</li> <li>3.與健康促進相關課程與議題活動融入各領域教學。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.因教師個人對健康教育重視的面向不同，而對健康教學與活動參與程度，也因人而異。</li> <li>2.教師班務與課務繁忙，且學生人數眾多，各項調查與統計工作較為耗時費力。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師對健促議題的課程設計能力與觀念日漸提升。</li> <li>2.資訊科技的發達，使教師在課程設計與教學上更多元且活潑。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師因課程進度壓力，較只能著重知識面與技能面，對於情意面的感知較無時間安排。</li> <li>2.實證導向的證明數據，不易在短時間教學活動取得。</li> </ol>
物質環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.全校目前20班，學生525人，綠地廣大，活動空間充裕。</li> <li>2.班級及專科教室E化完整。</li> <li>3.器材設施採購能以安全為考量並定期檢查維修。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.校園內有電塔，成為健康隱憂。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教學設備使用率佳。</li> <li>2.學校持續規劃購買設備，提升教學品質。</li> <li>3.校園綠地尚可因應教學做規劃。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.設備器材易因學生使用不慎，造成損壞。</li> <li>2.校內經費排定有優先順序，無緊急性或還堪用的器材汰換率低，較無法提升健促品質。</li> </ol>
社會環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.學校設有資源班，為弱勢學生提供學習幫助與生活支持。</li> <li>2.設有「教育儲蓄專戶」補助經濟弱勢學生，使期能有</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.本校距離龍潭市區較遠。</li> <li>2.學校附近社區往桃園區及中壢區公車班次較少，大眾運輸較為不便。</li> <li>3.學校對外聯絡道</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.社區環境較為單純樸。</li> <li>2.鄰近武漢國小，有利教學資源銜接整合。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.單親、隔代教養家庭、原住民家庭比例高，且家長對於兒童的健康觀念有待加強。</li> <li>2.學區內宮廟有八家將，對少數學生</li> </ol>

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
	<p>更完善的生活照顧。</p> <p>3.鄰近武漢派出所、武漢國小、804醫院等，健康資源充足。</p>	<p>路，多為小巷弄，成為上下學隱憂。</p>		<p>有不良影響。</p> <p>3.學區內網咖對部分學生產生誘惑。</p>
社區關係	<p>1.非上課時間，操場開放社區民眾使用，提供社區居民運動空間，鼓勵民眾多運動。</p> <p>2.與鄰近商家、社區、警方、醫院形成安全網絡。</p> <p>3.學校與社區互動良好，里長與社區居民對於學校活動均給予支持與支援。</p>	<p>1.學校人力、物力有限，與社區合作關係易心有餘力不足。</p> <p>2.學校教育與家庭教育在健促議題訴求仍有落差。</p>	<p>1.每年舉辦的親職教育日、運動會有助於學校、家長、社區的連結。</p> <p>2.出借場地，辦理社區文教活動，增進公共關係。</p>	<p>1.學生與家長對於視力、口腔保健教育、健康飲食觀念有待升。</p> <p>2.社區資源較不充裕，使社區能提供的幫助面向有限。</p>

## 五、改善策略：

項目	實施重點	實施方法	執行單位
健康教學	健康體位議題融入教學	<p>1.健康體位議題納入課程計畫。</p> <p>2.健康體位議題融入教學活動。</p> <p>3.進行健康體位教育之前後測。</p> <p>4.辦理活動，藉此檢視學生健康體位知識之餘，盼能提升學生健康體位的行動力。</p>	教務處 學務處 班級導師 健康中心
	提升校園健康體位風氣	<p>1.推動每天跑步的運動習慣。</p> <p>2.設立健康活力社—鼓勵過重的同學從事運動和養成均衡飲食以達減重之效果。</p>	
	提供學生健康體位策略	<p>1.健康檢查資料建檔與結果分析。</p> <p>2.提供里程記錄手冊給學生進行自主管理。</p>	
環境設施	建立健康的校園環境及文化	<p>1.廣設飲水機，定期進行水質檢測，鼓勵學生自備環保杯，鼓勵學生多喝水、少喝含糖飲料。</p> <p>2.定期加強硬體設備(如洗手台)的檢修。</p>	學務處 總務處

教育宣導	加強健康體位宣導	1.以無聲廣播系統每日播放均衡飲食及運動之影片。 2.張貼各項健康體位及均衡飲食教育海報。 3.健康中心設置健康體位相關資訊。 4.於親師座談會及親職教育日提醒家長共同注意孩子的健康體位、追蹤孩子健康體位改善。 5.推廣「85210」口訣，8-睡滿 8 小時-良好生活作息、5-天天五蔬果：鼓勵學生多吃蔬菜、水果；2-四電少於二：每天用電腦、看電視、玩電玩、打電話不超過 2 小時；1 天天運動 30 分，養成每天累積 30 分鐘的運動習慣，一週累積 210 分鐘的運動量；0-喝足白開水：每天喝 1500-2000 CC 的白開水，並且少喝含糖飲料等健康促進活動，讓學生養成良好的健康習慣。	學務處 班級導師 健康中心
其他	運用社區關係	1.邀請並配合衛生機關至校辦理均衡飲食及運動講座	學務處

## 貳、「健康體位」行動研究前測問卷資料分析

### 一、接受前測者基本資料

七年級		
男生	女生	合計
15	5	20
總計	20	

### 二、前測結果統計

#### (一)身體活動行為

題目	選項	前測	
		人數	百分比
1. 你上學的日子接近睡眠幾小時?	(1)八小時以上	12	60%
	(2)八小時以下	8	40%
2. 你不上學的日子接近睡眠幾小時?	(1)八小時以上	11	55%
	(2)八小時以下	9	45%
3. 一週內，你有幾天連續做 10 分鐘以上費力的身體活動?	(1)三天以上	8	40%
	(2)三天以下	12	60%
4. 你平均一天會花多少時間在費力的身體活動上?	(1)半小時以上	5	25%
	(2)半小時以下	15	75%
5. 一週內，你有幾天連續做 10 分鐘以上中等費力的身體活動?	(1)三天以上	6	30%
	(2)三天以下	14	70%
6. 你平均一天會花多少時間在中等費力的身體活動上?	(1)半小時以上	12	60%
	(2)半小時以下	8	40%

7. 想想過去一週多少天曾經連續走路十分鐘以上?	(1)三天以上	18	90%
	(2)三天以下	2	10%
8. 你一天花多少時間在走路上?	(1)30 分以上	17	85%
	(2)30 分以下	3	15%
9. 你週一到週五有幾天課後，3C 少於兩小時?	(1)三天以上	8	40%
	(2)三天以下	12	60%
10. 你週六週日有幾天 3C 少於兩小時?	(1)三天以上	1	5%
	(2)三天以下	19	95%

(二)飲食習慣行為

題目	選項	前測	
		人數	百分比
1.我上學時有吃早餐。	(1)總是如此	12	60%
	(2)偶而如此	6	30%
	(3)從未如此	2	10%
2.我放假有吃早餐。	(1)總是如此	10	50%
	(2)偶而如此	7	35%
	(3)從未如此	3	15%
3.我週一到週五午餐把蔬菜吃光光。(一拳半大小)	(1)總是如此	15	75%
	(2)偶而如此	3	15%
	(3)從未如此	2	10%
4.我週六週日午餐把蔬菜吃光光。(一拳半大小)。	(1)總是如此	7	35%
	(2)偶而如此	9	45%
	(3)從未如此	4	20%
5.我週一到週五，每天喝1500CC的白開水。(牛奶 湯 飲料都不算)	(1)總是如此	7	35%
	(2)偶而如此	10	50%
	(3)從未如此	3	15%
6.我週六週日，每天喝1500CC的白開水。(牛奶 湯 飲料都不算)	(1)總是如此	6	30%
	(2)偶而如此	6	30%
	(3)從未如此	8	40%
7.這一週我每天喝含糖飲料(加味水 加糖茶飲料 運動飲料 奶茶 養樂多 可樂 汽水等等)	(1)總是如此	5	25%
	(2)偶而如此	10	50%
	(3)從未如此	5	25%

(三)健康體位態度

題目	選項	前測	
		人數	百分比
1.我覺得控制體重適困難的？	(1)非常同意	9	45%
	(2)同意	2	10%
	(3)沒意見	9	45%
	(4)不同意	1	5%
	(5)非常不同意	1	5%
2.我願意在日常生活檢視個人的運動習慣？	(1)非常同意	4	20%
	(2)同意	8	40%
	(3)沒意見	0	0
	(4)不同意	7	35%
	(5)非常不同意	2	10%
3 維持健康體位時，我認為少吃比多動重要？	(1)非常同意	3	15%
	(2)同意	4	20%
	(3)沒意見	7	35%
	(4)不同意	3	15%
	(5)非常不同意	3	15%
4.我認為維持運動的習慣是重要的？	(1)非常同意	3	15%
	(2)同意	8	40%
	(3)沒意見	8	40%
	(4)不同意	1	5%
	(5)非常不同意	0	0%
5.我相信減肥廣告是有效的。	(1)非常同意	1	5%
	(2)同意	0	0%
	(3)沒意見	5	25%
	(4)不同意	7	35%
	(5)非常不同意	7	35%
6.我喜歡喝市售調配的含糖茶類飲料	(1)非常同意	4	20%
	(2)同意	4	20%
	(3)沒意見	10	50
	(4)不同意	1	5%
	(5)非常不同意	1	5%
7.我覺得好吃比營養重要	(1)非常同意	3	15%
	(2)同意	7	35%

	(3)沒意見	6	30%
	(4)不同意	3	15%
	(5)非常不同意	2	10%
8.我覺得日常生活中檢視自己的飲食習慣是容易的	(1)非常同意	1	5%
	(2)同意	4	20%
	(3)沒意見	10	50%
	(4)不同意	3	15%
	(5)非常不同意	2	10%
9.購買包裝食品時，我喜歡閱讀食品標示。	(1)非常同意	2	10%
	(2)同意	4	20%
	(3)沒意見	12	60%
	(4)不同意	2	10%
	(5)非常不同意	0	0%
10.我認為飲食習慣難改變。	(1)非常同意	7	35%
	(2)同意	4	20%
	(3)沒意見	5	25%
	(4)不同意	2	10%
	(5)非常不同意	2	10%
11 我認為利用課餘時間運動是困難的	(1)非常同意	4	20%
	(2)同意	4	20%
	(3)沒意見	7	35%
	(4)不同意	3	15%
	(5)非常不同意	2	10%
12.我認為選擇適合我的運動項目是容易的	(1)非常同意	5	25%
	(2)同意	6	30%
	(3)沒意見	5	25%
	(4)不同意	2	10%
	(5)非常不同意	2	10%

### 三、本次行動研究方案之主題重點

(一) 依據以上七年級樣本數答題後，針對幾項研究問題做以下的歸納：

問 卷	研究問題探討
身體活動行為	1.運動習慣不佳
飲食習慣行為	2. 喜歡喝含糖飲料
健康體位態度	3. 對於不少健康飲食習慣都沒什麼意見



(二) 依據以上的研究問題歸納後，透過學校召開健康促進會議的相關討論後，本校提出行動研究的主題重點為：

1. 改善運動習慣。
2. 減少含醣飲料的飲用。
3. 加強正確的健康體衛知識。

(三) 依據以上行動研究的主題重點，透過學校召開健康促進會議的相關討論後，本校今年要實施的策略活動如下：

1. 成立健康活力社
2. 健康遊台灣護照。
3. 辦理健康促進講座—健康體位議題。

### 參、實施的策略活動

(一) 成立健康活力社：以獎勵代替處罰、他律進而自律的方式，鼓勵孩子多運動，促進健康並提升衛生教育素養。

(二) 時間、地點：108年9月1日起 15:05-15:00。

(三) 參加對象：七年級各班 BMI 值過高的學生。

(四) 活動內容：

1. 每週社團課先到健康中心測量身高體重 BMI。
2. 跑操場十圈，接著可跳繩、搖呼拉圈、打各種球類運動，最後兌換遊台灣的里程數，

(五) 獎勵方式：期末結算，減重最多及最多里程數的同學，可獲小獎品。

### 「健康活力社」活動剪影



活動說明：每週都會測量身高體重 BMI，了解自己的健康狀態。



活動說明：搖出一身窈窕

活動說明：跳出活力，跳出健康



活動說明：輕輕鬆鬆跑十圈



活動說明：盡情打球。



活動說明：期末頒獎

### 三、辦理健康促進講座—健康體位議題

- (一) 目的：建立正確的飲食觀念，並推廣良好的飲食行為。
- (二) 時間、地點：109年3月27日(五)15:05-15:50於本校B1會議室。
- (三) 參加對象：健康活力社同學。



- (四) 講師：陳芊穎營養師
- (五) 成效：如以下活動剪影說明。
- (六)

「健康促進講座—健康體位議題」活動剪影



活動說明：介紹新生活宣言



活動說明：說明飲食中含醣的食物



活動說明：解釋醣與糖的差異



活動說明：說明如何避開隱藏糖



活動說明：甜點零食的新選擇



活動說明：介紹減糖大作戰方法

## 肆、行動研究前後測結果分析

### 一、後測結果統計

#### (一)身體活動行為

題目	選項	前測 人數/百分比		後測 人數/百分比	
1.你上學的日子接近睡眠幾小時?	(1)八小時以上	12	60%	13	65%
	(2)八小時以下	8	40%	7	35%
2.你不上學的日子接近睡眠幾小時?	(1)八小時以上	11	55%	14	70%
	(2)八小時以下	9	45%	6	30%
3.一週內，你有幾天連續做10分鐘以上費力的身體活	(1)三天以上	8	40%	11	55%

動?	(2)三天以下	12	60%	9	45%
4.你平均一天會花多少時間在費力的身體活動上?	(1)半小時以上	5	25%	7	35%
	(2)半小時以下	15	75%	13	65%
5.一週內，你有幾天連續做10分鐘以上中等費力的身體活動?	(1)三天以上	6	30%	8	40%
	(2)三天以下	14	70%	12	60%
6.你平均一天會花多少時間在中等費力的身體活動上?	(1)半小時以上	12	60%	13	65%
	(2)半小時以下	8	40%	7	35%
7.想想過去一週多少天曾經連續走路十分鐘以上?	(1)三天以上	18	90%	12	60%
	(2)三天以下	2	10%	8	40%
8.你一天花多少時間在走路上?	(1)30分以上	17	85%	11	55%
	(2)30分以下	3	15%	9	45%
9.你週一到週五有幾天課後，3C少於兩小時?	(1)三天以上	8	40%	10	50%
	(2)三天以下	12	60%	10	50%
10.你週六週日有幾天3C少於兩小時?	(1)三天以上	1	5%	1	5%
	(2)三天以下	19	95%	19	95%

(二)飲食習慣行為

題目	選項	前測		後測	
		人數	百分比	人數	百分比
1.我上學時有吃早餐。	(1)總是如此	12	60%	14	70%
	(2)偶而如此	6	30%	4	20%

	(3)從未如此	2	10%	2	10%
2.我放假有吃早餐。	(1)總是如此	10	50%	10	50%
	(2)偶而如此	7	35%	6	30%
	(3)從未如此	3	15%	4	20%
3.我週一到週五午餐把蔬菜吃光光。(一拳半大小)	(1)總是如此	15	75%	8	40%
	(2)偶而如此	3	15%	8	40%
	(3)從未如此	2	10%	4	20%
4.我週六週日午餐把蔬菜吃光光。(一拳半大小)。	(1)總是如此	7	35%	8	40%
	(2)偶而如此	9	45%	4	20%
	(3)從未如此	4	20%	8	40%
5.我週一到週五，每天喝1500CC的白開水。(牛奶湯 飲料都不算)	(1)總是如此	7	35%	10	50%
	(2)偶而如此	10	50%	8	40%
	(3)從未如此	3	15%	2	10%
6.我週六週日，每天喝1500CC的白開水。(牛奶湯 飲料都不算)	(1)總是如此	6	30%	6	30%
	(2)偶而如此	6	30%	10	50%
	(3)從未如此	8	40%	4	20%
7.這一週我每天喝含糖飲料(加味水 加糖茶飲料 運動飲料 奶茶 養樂多 可樂 汽水等等)	(1)總是如此	5	25%	4	20%
	(2)偶而如此	10	50%	8	40%
	(3)從未如此	5	25%	8	40%

(三)健康體位態度

題目	選項	前測		後測	
		人數	百分比	人數	百分比
1.我覺得控制體重適困難的？	(1)非常同意	9	45%	4	20%
	(2)同意	2	10%	1	5%
	(3)沒意見	9	45%	8	40%
	(4)不同意	1	5%	1	5%
	(5)非常不同意	0	0	1	5%
2.我願意在日常生活檢視個人的運動習慣？	(1)非常同意	4	20%	3	15%
	(2)同意	8	40%	4	20%
	(3)沒意見	0	0	7	35%
	(4)不同意	6	30%	2	10%
	(5)非常不同意	2	10%	4	20%
3 維持健康體位時，我認為少吃比多動重要？	(1)非常同意	3	15%	3	15%
	(2)同意	4	20%	3	15%
	(3)沒意見	7	35%	6	30%
	(4)不同意	3	15%	4	20%
	(5)非常不同意	3	15%	4	20%
4.我認為維持運動的習慣是重要的？	(1)非常同意	3	15%	4	20%
	(2)同意	8	40%	5	25%
	(3)沒意見	8	40%	5	25%
	(4)不同意	1	5%	0	0
	(5)非常不同意	0	0%	6	30%
5.我相信減肥廣告是有效的。	(1)非常同意	1	5%	2	10%
	(2)同意	0	0%	1	5%
	(3)沒意見	5	25%	4	20%
	(4)不同意	7	35%	4	20%
	(5)非常不	7	35%	9	45%

	同意				
6.我喜歡喝市售調配的含糖茶類飲料	(1)非常同意	4	20%	4	20%
	(2)同意	4	20%	2	10%
	(3)沒意見	10	50%	8	40%
	(4)不同意	1	5%	1	5%
	(5)非常不同意	1	5%	5	25%
7.我覺得好吃比營養重要	(1)非常同意	3	15%	10	50%
	(2)同意	7	35%	3	15%
	(3)沒意見	6	30%	3	15%
	(4)不同意	3	15%	2	10%
	(5)非常不同意	2	10%	2	10%
8.我覺得日常生活中檢視自己的飲食習慣是容易的	(1)非常同意	1	5%	3	15%
	(2)同意	4	20%	4	20%
	(3)沒意見	10	50%	4	20%
	(4)不同意	3	15%	3	15%
	(5)非常不同意	2	10%	6	30%
9.購買包裝食品時，我喜歡閱讀食品標示。	(1)非常同意	4	20%	2	10%
	(2)同意	1	5%	5	25%
	(3)沒意見	3	15%	7	35%
	(4)不同意	11	55%	4	20%
	(5)非常不同意	2	10%	2	10%
10.我認為飲食習慣難改變。	(1)非常同意	7	35%	5	25%
	(2)同意	4	20%	2	10%
	(3)沒意見	5	25%	5	25%
	(4)不同意	2	10%	10	50%
	(5)非常不同意	2	10%	3	15%
11 我認為利用課餘時間運動是困難的	(1)非常同意	4	20%	3	15%



	(2)同意	4	20%	3	15%
	(3)沒意見	7	35%	5	25%
	(4)不同意	3	15%	0	0
	(5)非常不同意	2	10%	9	45%
12.我認為選擇適合我的運動項目是容易的	(1)非常同意	5	25%	5	25%
	(2)同意	6	30%	4	20%
	(3)沒意見	5	25%	4	20%
	(4)不同意	2	10%	5	25%
	(5)非常不同意	2	10%	2	10%

## 二、 結果分析

本研究於上學期九月成立健康活力社開始，推動成效：1.體位社團同學參加多元運動課程，提高對運動的興趣 2.推廣營養教育課程能幫學生建立正確的營養知識，關注自己的日常飲食 3.進行個人訪談，瞭解學生家庭飲食習慣及狀況，幫助學生瞭解自己體位管理的問題困難，及該如何進行維持與改進。4.大部分學生在下學期體重控制維持成效不錯。

### (一) 身體活動行為：

受測者於後側後的運動時間及睡眠時間皆有變長，代表這段時間有將運動習慣逐漸養成。

### (二) 飲食習慣行為：

受測者於後側後的飲食習慣改變似乎不大，但少喝含醣飲料的比率還是略微增加，這一週喝含醣飲料從未如此由五人變成八人。

### (三) 健康體位態度

受測者於後側後的健康體位概念比較正向，本來前測有 8 人認為控制體重是困難的，後側變成 4 人。受測者本來認為飲食習慣難改變的有 7 人，後來也是降為 5 人。代表經過這段時間的學習，有比較正確的健康體位觀念。

## 伍、 結論、省思與建議

### 一、研究發現：

(一)以獎勵代替懲處的方式推行健康體位活動，在改善健康體位行為方面似乎略有成效，但還是可以發現孩子是被動的，沒有人督促、叮嚀，就沒有良好的習慣，從他律進而自律也許可行，卻是一條漫漫長路，光靠學校單方面的努力難成氣候。

(二)健康遊台灣護趙讓孩子跳脫既有的學習框架，可以主動運動，爭取較多里程數，而每個禮拜的社團課，也讓學生興致勃勃，樂在其中。

(三)專業營養師的講座搭配有獎徵答的氛圍是輕鬆愉悅的，孩子少了評量的壓力，更願意主動發問，也開始擔心自己的肥胖問題，營養師的說服力可見一斑。但短短一節課的時間，要將所有健康體位、含糖飲料等等介紹清楚，著實不容易，但可以在一堂課的時間，帶給學生們不同於課堂中的知識，讓學生有新的觀念及想法，也算是有所收穫了。

### 二、研究省思與建議：

(一)成立健康活力社團對肥胖的學生多少是有幫助的，讓他們每個禮拜多一節可以活動的時間，但因為只有一節課，所以時間是不足的。幸好學校有寬闊的場地，讓學生活動，而且各班導師也會鼓勵學生跳繩、跑步，這些對於改善學生們的健康體位問題都是有幫助的。

(二)礙於進度、升學的壓力，除了體育課外，學生要抽出時間運動，確實不容易，但因學生參加此社團，也了解肥胖的問題，而願意主動運動，改變自己的運動習慣，確實也是學校推廣運動的重大改變。

(三)專家的講座有別於學校老師的熟面孔，對孩子的吸引力是有的，說服力也是有的，但同時也考驗著講者的個人魅力與分享方式，而此點是學校難以掌握的，因此講座的成效也難說分明。建議聯繫講師的同時進行充分的溝通，盡量讓講師瞭解孩子的學習背景以及校方所期待的成效。