

# 111 學年度國民及學前教育署健康促進學校 前後測成效評價報告

健康體位議題：



## 行動研究成果報告

學校名稱：桃園市立武漢國中

參與人員：邱美容老師

張賢玉護理師

日期：112 年 4 月 26 日

# 桃園市 111 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 111 學年度健康體位計畫

一、依據：桃園市政府教育局 111 年 7 月 11 日桃教體字第 1110063447 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：

據本校健康中心統計，近三學年學生體位檢查結果如下：

項目	109 學年 第一學期	109 學年 第二學期	110 學年 第一學期	110 學年 第二學期	111 學年 第一學期	111 學年 第二學期
體位適 中比率	61.57%	61.20%	70.83%	73.91%	55.83%	57.14%
體位過 輕比率	4.13%	2.07%	4.17%	0.00%	6.67%	5.88%
體位過 重比率	12.81%	14.11%	4.17%	4.35%	17.50%	18.49%
體位超 重比率	21.49%	22.61%	20.83%	21.74%	20.00%	18.49%

#### 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進活動。	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)
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.龍潭地區冬季風強多雨，本校活動中心可提供較為安全良好的運動場所。</li> <li>4.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.家長及孩子對於代謝症候群的健康資訊知識不足，影響健康體位的推行。</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17班，學生426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> <li>2.校園目前進行操場PU跑道翻新工程，校園運動場域減少，整體可活動區域大幅縮減。</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集會活動，對</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>少數學生有不良影響。</p> <p>3.學生人手一機，沉迷社群網路，長久下來影響學生身心健康甚鉅。</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—鼓勵過重超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.提供體態歷程記錄表給學生進行自我管理。</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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.以無聲廣播系統每日播放均衡飲食及運動之影片。</li> <li>2.張貼各項健康體位及均衡飲食教育海報。</li> <li>3.健康中心設置健康體位相關資訊。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>	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、健康活力社成員基本資料(鼓勵七年級 BMI 值大於 23 的同學參加)

編號	年級	班級	座號	學生	性別	體重	測量日	身高	BMI	體位判讀
1	七	1	2	吳昇祐	男	62.3	111/09/13	158.8	24.7	體重超重
2	七	1	11	黃靖捷	男	64.5	111/09/13	161.2	24.8	體重超重
3	七	1	14	鍾旻陞	男	71.8	111/09/13	164.8	26.4	體重超重
4	七	2	1	古騰皓	男	57.5	111/10/03	150.3	25.5	體重超重
5	七	2	3	李亞伯	男	81.2	111/10/03	154.8	33.9	體重超重
6	七	2	20	蕭芯蕊	女	66.9	111/10/04	158.2	26.7	體重超重
7	七	4	2	李博軒	男	76.6	111/09/07	160.5	29.7	體重超重
8	七	4	10	潘文華	男	63.1	111/09/07	159.9	24.7	體重超重
9	七	4	11	蔡承恩	男	65.9	111/09/07	160.3	25.6	體重超重
10	七	4	13	簡龍華	男	67.6	111/09/07	158.1	27	體重超重
11	七	4	22	劉芃妤	女	58.9	111/09/07	151.5	25.7	體重超重
12	七	5	1	江仕凱	男	68.1	111/09/15	159.7	26.7	體重超重
13	七	5	2	余聲志	男	81.9	111/09/15	161	31.6	體重超重
14	七	5	10	楊承杰	男	65.8	111/09/15	143.4	32	體重超重
15	七	5	19	張采潔	女	67.6	111/09/15	156.6	27.6	體重超重

七年級		
男生	女生	合計
12	3	15

二、前測結果統計 前測時間：111 年 10 月 16 日

(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	9	60.00%
	(2)八小時以下	6	40.00%
2. 你不上學的日子接近睡眠幾小時?	(1)八小時以上	8	53.33%
	(2)八小時以下	7	46.67%
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	5	33.33%
	(2)三天以下	7	46.67%
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	2	13.33%
	(2)半小時以下	13	86.67%
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	3	20.00%
	(2)三天以下	12	80.00%
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	9	60.00%
	(2)半小時以下	6	40.00%
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	14	93.33%
	(2)三天以下	1	6.67%
8. 你一天花多少時間在走路上?	(1)30 分以上	14	93.33%
	(2)30 分以下	1	6.67%
9. 你週一到週五有幾天課後，3C 少於兩小時?	(1)三天以上	5	33.33%
	(2)三天以下	10	66.67%
10. 你週六週日有幾天 3C 少於兩小時?	(1)兩天以上	0	0.00%
	(2)兩天以下	15	100.00%

(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	9	60.00%
	(2)偶而如此	5	33.33%

	(3)從未如此	1	6.67%
2.我放假有吃早餐。	(1)總是如此	8	53.33%
	(2)偶而如此	5	33.33%
	(3)從未如此	1	6.67%
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	12	80.00%
	(2)偶而如此	2	13.33%
	(3)從未如此	1	6.67%
4.我週六週日午餐把蔬菜吃光光。(一拳半大小)。	(1)總是如此	6	40.00%
	(2)偶而如此	7	46.67%
	(3)從未如此	2	13.33%
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	5	33.33%
	(2)偶而如此	8	53.33%
	(3)從未如此	2	13.33%
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	4	26.67%
	(2)偶而如此	4	26.67%
	(3)從未如此	7	46.67%
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	3	20.00%
	(2)偶而如此	8	53.33%
	(3)從未如此	2	13.33%

### (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	6	40.00%
	(2)同意	1	6.67%
	(3)沒意見	6	40.00%
	(4)不同意	1	6.67%
	(5)非常不同意	1	6.67%
2.我願意在日常生活檢視個人的運動習慣？	(1)非常同意	3	20.00%
	(2)同意	5	33.33%
	(3)沒意見	0	0.00%
	(4)不同意	6	40.00%
	(5)非常不同意	1	6.67%
3.維持健康體位時，我認為少吃比多動重要？	(1)非常同意	2	13.33%
	(2)同意	3	20.00%

	(3)沒意見	6	40.00%
	(4)不同意	2	13.33%
	(5)非常不同意	2	13.33%
4.我認為維持運動的習慣是重要的?	(1)非常同意	2	13.33%
	(2)同意	7	46.67%
	(3)沒意見	7	46.67%
	(4)不同意	0	0.00%
	(5)非常不同意	0	0.00%
5.我相信減肥廣告是有效的。	(1)非常同意	0	0.00%
	(2)同意	0	0.00%
	(3)沒意見	3	20.00%
	(4)不同意	6	40.00%
	(5)非常不同意	6	40.00%
6.我喜歡喝市售調配的含糖茶類飲料	(1)非常同意	3	20.00%
	(2)同意	3	20.00%
	(3)沒意見	7	46.67%
	(4)不同意	1	6.67%
	(5)非常不同意	1	6.67%
7.我覺得好吃比營養重要	(1)非常同意	2	13.33%
	(2)同意	6	40.00%
	(3)沒意見	5	33.33%
	(4)不同意	1	6.67%
	(5)非常不同意	1	6.67%
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	0	0.00%
	(2)同意	3	20.00%
	(3)沒意見	9	60.00%
	(4)不同意	2	13.33%
	(5)非常不同意	1	6.67%
9.購買包裝食品時，我喜歡閱讀食品標示。	(1)非常同意	1	6.67%
	(2)同意	3	20.00%
	(3)沒意見	10	66.67%
	(4)不同意	1	6.67%
	(5)非常不同意	0	0.00%
10.我認為飲食習慣難改變。	(1)非常同意	6	40.00%
	(2)同意	3	20.00%

	(3)沒意見	4	26.67%
	(4)不同意	1	6.67%
	(5)非常不同意	1	6.67%
11 我認為利用課餘時間運動是困難的	(1)非常同意	3	20.00%
	(2)同意	3	20.00%
	(3)沒意見	6	40.00%
	(4)不同意	2	13.33%
	(5)非常不同意	1	6.67%
12.我認為選擇適合我的運動項目是容易的	(1)非常同意	4	26.67%
	(2)同意	5	33.33%
	(3)沒意見	4	26.67%
	(4)不同意	1	6.67%
	(5)非常不同意	1	6.67%

### 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. 增加運動機會：開辦健康活力社。
2. 減少含醣飲料的飲用：鼓勵學生多喝水，開辦自製不含糖飲料課程。
3. 加強正確的健康體衛知識：辦理健康體位議題宣導。

(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. 進行健康體位議題宣導。

## 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：111年10月起每週二、四 9:10-9:25 運動健身及每週三 4:40 放學後羽球時間。
- (三) 參加對象：七年級各班 BMI 值大於等於 23 體重超重的學生，。
- (四) 活動內容：
  1. 每月午休時間先到健康中心測量身高體重 BMI，並登記於體態歷程表，並自我檢視 BMI 值變化。
  2. 進行有氧燃脂運動：跑綠色走廊四~五圈+跳繩、再進行跳繩運動，以求增進學生運動量、培養學生運動習慣。
- (五) 獎勵方式：減重最多及於健康議題宣導時表現優異同學，可得到文具包組及跳繩禮物。

### (六) 「健康活力社」活動剪影



說明：定時測量 BMI 值，並登記於體態歷程表



說明：學生自行登記體態歷程表，並自我檢視 BMI 值變化



說明：有氧運動-慢跑



說明：有氧運動-跳繩



說明：鍛鍊腹肌運動-划船機



說明：健身運動-籃球



說明：健康活力社精神講話



說明：體位控制達標頒獎

### 三、辦理健康促進講座—健康體位宣導

- (一) 目的：建立正確的健康體位觀念，並驗收學生的相關健康體位知能。
- (二) 時間、地點：111年10月19日(三)14:05-15:50於本校演藝廳。
- (三) 參加對象：健康活力社同學、七年級全體同學。
- (四) 講師：敏盛醫院 曾桂鄉衛教師
- (五) 成效：如以下活動剪影說明。

#### 「健康促進講座—健康體位宣導」活動剪影



說明：宣導正確的健康體位觀念，並增加學生的健康體位知能



說明：衛教師宣導體脂百分比對身體型態的影響。



說明：宣導正確的運動觀念，增加健康體位知識



說明：漸進式行為改變，邁向更健康的自己。

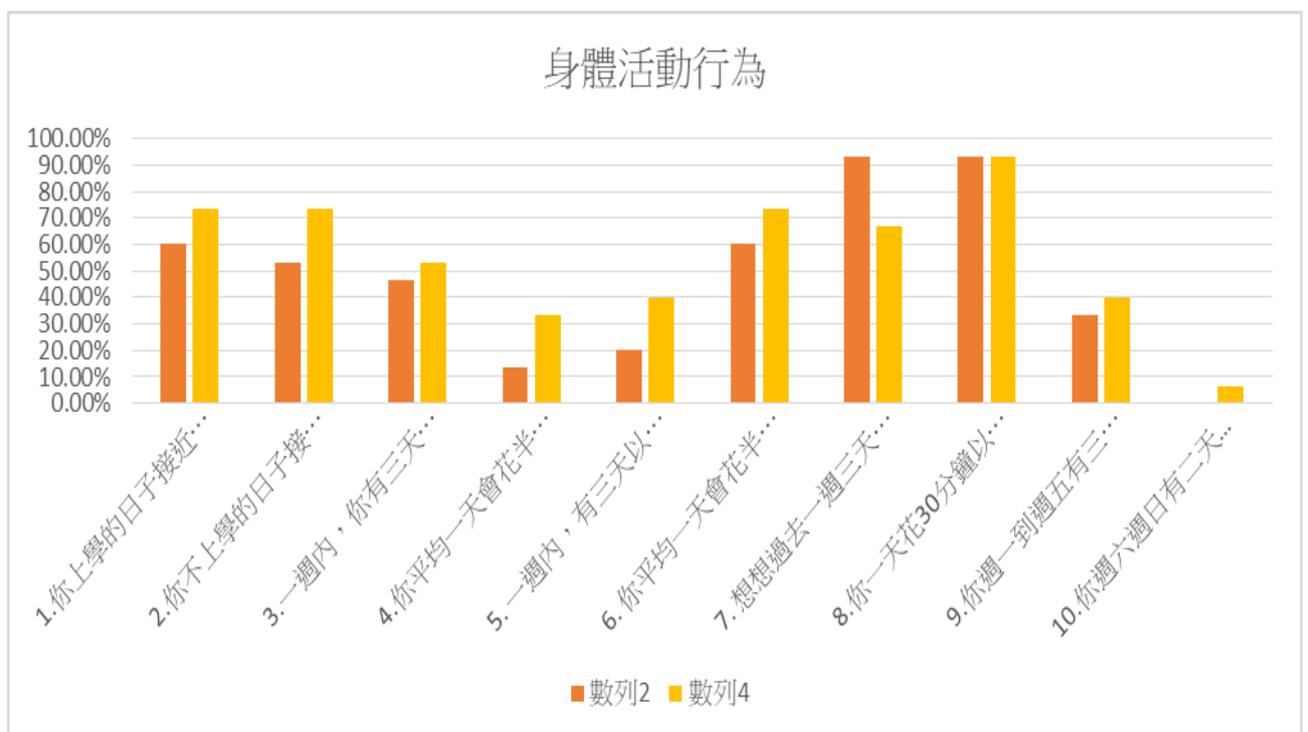
## 肆、行動研究前後測結果分析

一、後測結果統計 後測時間：112 年 03 月 29 日

(一)身體活動行為

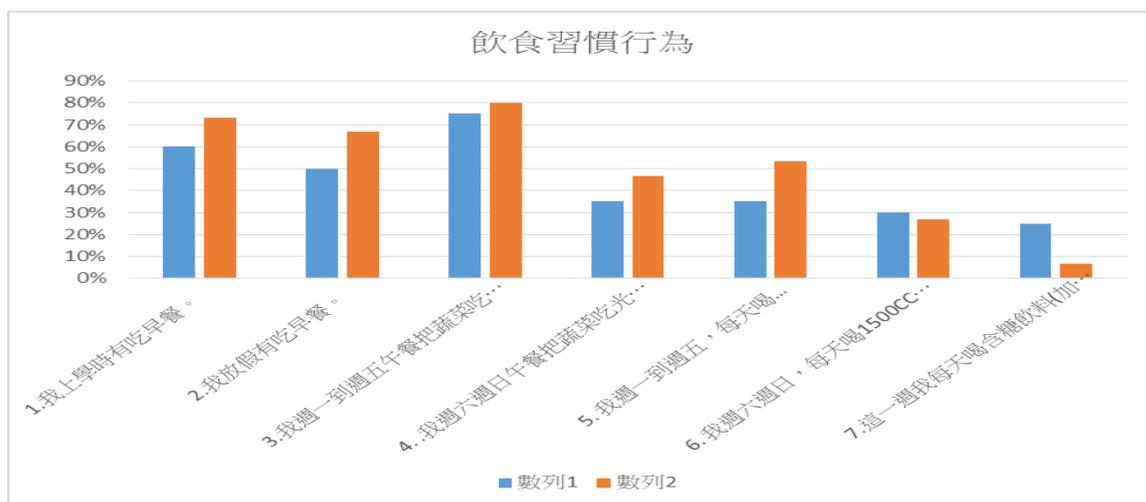
題目	選項	前測		後測	
		人數	百分比	人數	百分比
1.你上學的日子接近睡眠幾小時?	(1)八小時以上	9	60.00%	11	73.33%
	(2)八小時以下	6	40.00%	4	26.67%
2.你不上學的日子接近睡眠幾小時?	(1)八小時以上	8	53.33%	11	73.33%
	(2)八小時以下	7	46.67%	4	26.67%
3.一週內，你有幾天連續做 10 分	(1)三天以上	7	46.67%	8	53.33%

鐘以上費力的身體活動?	(2)三天以下	8	53.33%	7	46.67%
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	2	13.33%	5	33.33%
	(2)半小時以下	13	86.67%	11	73.33%
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	3	20.00%	6	40.00%
	(2)三天以下	12	80.00%	9	60.00%
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	9	60.00%	11	73.33%
	(2)半小時以下	6	40.00%	4	26.67%
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	14	93.33%	10	66.67%
	(2)三天以下	1	6.67%	5	33.33%
8.你一天花多少時間在走路上?	(1)30 分以上	14	93.33%	14	93.33%
	(2)30 分以下	1	6.67%	1	6.67%
9.你週一到週五有幾天課後，3C 少於兩小時?	(1)三天以上	5	33.33%	6	40.00%
	(2)三天以下	10	66.67%	9	60.00%
10.你週六週日有幾天 3C 少於兩小時?	(1)三天以上	0	0.00%	1	6.67%
	(2)三天以下	15	100.00%	14	93.33%



(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	9	60%	11	73.33%
	(2)偶而如此	5	30%	2	13.33%
	(3)從未如此	1	10%	2	13.33%
2.我放假有吃早餐。	(1)總是如此	8	50%	10	66.67%
	(2)偶而如此	5	35%	4	26.67%
	(3)從未如此	1	15%	1	6.67%
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	12	75%	12	80.00%
	(2)偶而如此	2	15%	3	20.00%
	(3)從未如此	1	10%	0	0.00%
4.我週六週日午餐把蔬菜吃光光。(一拳半大小)。	(1)總是如此	6	35%	7	46.67%
	(2)偶而如此	7	45%	7	46.67%
	(3)從未如此	2	20%	1	6.67%
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	5	35%	8	53.33%
	(2)偶而如此	8	50%	6	40.00%
	(3)從未如此	2	15%	1	6.67%
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	4	30%	4	26.67%
	(2)偶而如此	4	30%	7	46.67%
	(3)從未如此	7	40%	4	26.67%
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	3	25%	1	6.67%
	(2)偶而如此	8	50%	12	80.00%
	(3)從未如此	2	25%	2	13.33%

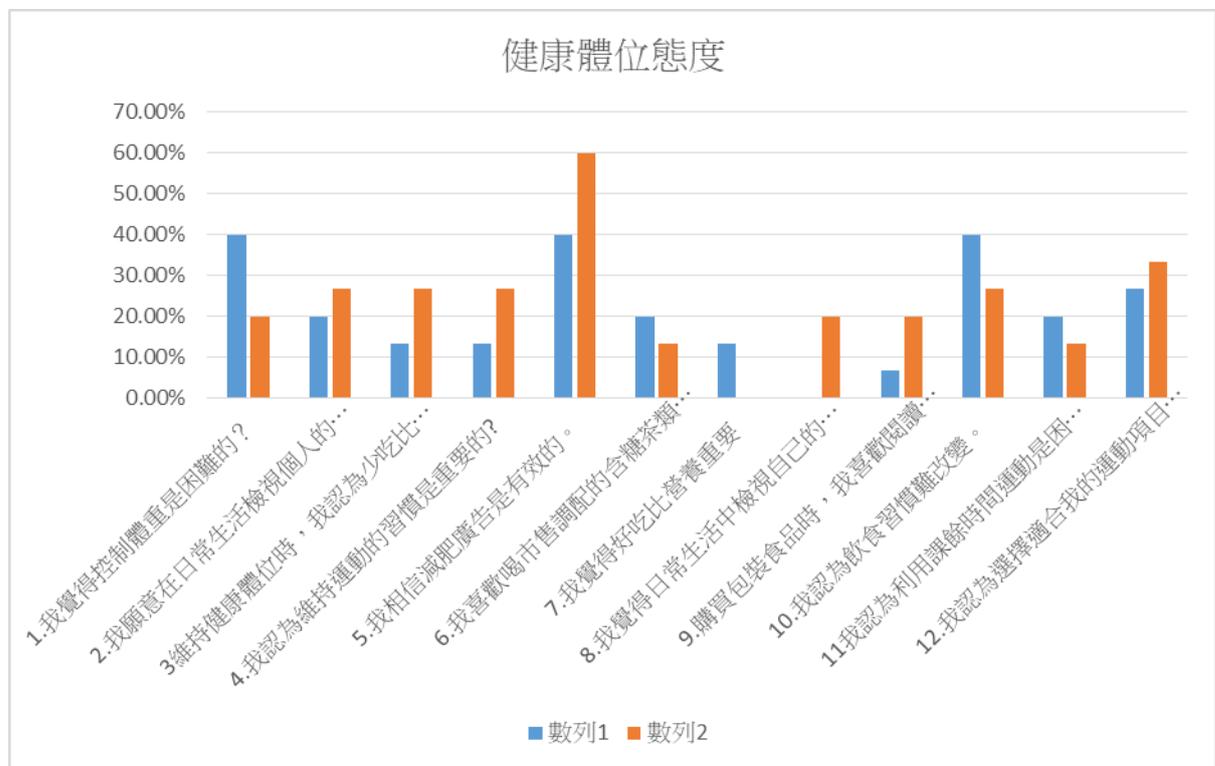


## (三)健康體位態度

題目	選項	前測		後測	
		人數	百分比	人數	百分比
1.我覺得控制體重是困難的？	(1)非常同意	6	40.00%	3	20.00%
	(2)同意	1	6.67%	1	6.67%
	(3)沒意見	6	40.00%	2	13.33%
	(4)不同意	1	6.67%	3	20.00%
	(5)非常不同意	1	6.67%	2	13.33%
2.我願意在日常生活檢視個人的運動習慣？	(1)非常同意	3	20.00%	4	26.67%
	(2)同意	5	33.33%	4	26.67%
	(3)沒意見	0	0.00%	4	26.67%
	(4)不同意	6	40.00%	3	20.00%
	(5)非常不同意	1	6.67%	0	0.00%
3 維持健康體位時，我認為少吃比多動重要？	(1)非常同意	2	13.33%	4	26.67%
	(2)同意	3	20.00%	5	33.33%
	(3)沒意見	6	40.00%	2	13.33%
	(4)不同意	2	13.33%	2	13.33%
	(5)非常不同意	2	13.33%	2	13.33%
4.我認為維持運動的習慣是重要的？	(1)非常同意	2	13.33%	4	26.67%
	(2)同意	7	46.67%	5	33.33%
	(3)沒意見	7	46.67%	5	33.33%
	(4)不同意	0	0.00%	1	6.67%
	(5)非常不同意	0	0.00%	0	0.00%
5.我相信減肥廣告是有效的。	(1)非常同意	0	0.00%	0	0.00%
	(2)同意	0	0.00%	0	0.00%
	(3)沒意見	3	20.00%	2	13.33%
	(4)不同意	6	40.00%	4	26.67%
	(5)非常不同意	6	40.00%	9	60.00%
6.我喜歡喝市售調配的含糖茶類飲料	(1)非常同意	3	20.00%	2	13.33%
	(2)同意	3	20.00%	2	13.33%

	(3)沒意見	7	46.67%	3	20.00%
	(4)不同意	1	6.67%	1	6.67%
	(5)非常不同意	1	6.67%	5	33.33%
7.我覺得好吃比營養重要	(1)非常同意	2	13.33%	0	0.00%
	(2)同意	6	40.00%	3	20.00%
	(3)沒意見	5	33.33%	4	26.67%
	(4)不同意	1	6.67%	6	40.00%
	(5)非常不同意	1	6.67%	2	13.33%
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	0	0.00%	3	20.00%
	(2)同意	3	20.00%	6	40.00%
	(3)沒意見	9	60.00%	2	13.33%
	(4)不同意	2	13.33%	2	13.33%
	(5)非常不同意	1	6.67%	2	13.33%
9.購買包裝食品時，我喜歡閱讀食品標示。	(1)非常同意	1	6.67%	3	20.00%
	(2)同意	3	20.00%	5	33.33%
	(3)沒意見	10	66.67%	1	6.67%
	(4)不同意	1	6.67%	3	20.00%
	(5)非常不同意	0	0.00%	2	13.33%
10.我認為飲食習慣難改變。	(1)非常同意	6	40.00%	4	26.67%
	(2)同意	3	20.00%	3	20.00%
	(3)沒意見	4	26.67%	2	13.33%
	(4)不同意	1	6.67%	6	40.00%
	(5)非常不同意	1	6.67%	0	0.00%
11 我認為利用課餘時間運動是困難的	(1)非常同意	3	20.00%	2	13.33%
	(2)同意	3	20.00%	2	13.33%
	(3)沒意見	6	40.00%	4	26.67%
	(4)不同意	2	13.33%	5	33.33%
	(5)非常不同意	1	6.67%	2	13.33%
12.我認為選擇適合我的運動項目是容易的	(1)非常同意	4	26.67%	5	33.33%
	(2)同意	5	33.33%	6	40.00%

	(3)沒意見	4	26.67%	2	13.33%
	(4)不同意	1	6.67%	1	6.67%
	(5)非常不同意	1	6.67%	1	6.67%



## 二、 結果分析

本研究於 111 學年上學期十月成立健康活力社開始，推動成效如下：

- 1.同學因參與此社團，養成了運動習慣也提高了運動的機會和意願。
- 2.進行健康體位宣導能有助學生建立正確的體位知識，進而關注自己的飲食習慣。
- 3.與學生個別談天時，能更瞭解學生家庭飲食習慣及狀況，並進而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自主進行體重控制時的意願有提高。

### (一) 身體活動行為：

受測者於後測後的運動時間及睡眠時間皆有變長，代表有將運動習慣及正確健康知識逐漸養成。

### (二) 飲食習慣行為：

受測者於後測後的飲食習慣改變似乎不大，尤其偶而喝含醣飲料的比率還略微增加，一週偶而喝含糖飲料的人數由 8 人變成 12 人。

### (三) 健康體位態度：

本屆七年級同學，可能因國小衛教宣導做的夠好，於前測時本就有較正向的健康體位概念，如本來前測僅有 6 人認為控制體重是困難的，後測再減低變成 3 人。本來認為飲食習慣難改變的有 6 人，後來也是降為 4 人。代表經過這段時間的宣導和學

能有更正確的健康體位觀念。

## 伍、 結論、省思與建議

### 一、研究發現：

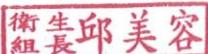
(一)以獎勵代替懲處的方式推行健康體位活動，在建立學生健康體位觀念方面似乎略有成效，但還是可以發現孩子是被動的，沒有人督促、叮嚀，就沒有良好的運動及飲食習慣，從他律進而自律也許可行，卻是一條漫漫長路，光靠學校單方面的努力難成氣候，仍有待家長共同督促及努力，。

(二)由衛生組長進行健康體位行動研究宣導，並搭配有獎文具包組及跳繩禮物，宣導時的氛圍是輕鬆愉悅的，學生願意專心聆聽及主動回答。而由敏盛醫院曾桂香衛教師利用班週會的宣講將健康體位知識加以補充加強，讓本校同學增強對健康體位認識和瞭解健康體位重要性。

### 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，因為至少能讓他們每週多 1-2 節運動活動的時間，時間雖是不足的，但只要培養良好的運動及飲食習慣更有賴家庭的協助，故本學期起也加發家長通知單，期許家長和學校能一同為了學生的健康體位努力。

(二)本學期舉辦之健康體位專家講座，對象規劃為七年級全年級同學，但下學年或可針對健康活力社團同學也舉辦專家講座，除了有別於學校老師的新鮮感外，也期許專家講師能更針對孩子的不同背景及需求，進行指導，想必能更有宣導成效。

承辦人：

主任：



校長：

