

101 學年度教育部健康促進學校 行動研究報告

研究題目：

健康體位課程與體能活動對國小學童健康體位
影響之行動研究

研究機構：桃園縣立三坑國小

研究人員：梁寶丹校長、吳招美主任、黃啟晉老師

指導者：劉影梅教授

中華民國 102 年 06 月 20 日

行動研究策略與成效摘要表

研究對象	三年一班、四年一班、五年一班		人數	男生 24 人、女生 22 人 共計 46 人		
執行策略摘要	<p>一、教學課程介入</p> <p>1. 運動對我好 2. 健康體能遊戲活動</p> <p>3. 健康體位面面觀 4. 健康體能動起來</p> <p>二、體能活動介入</p> <p>活動時間：於每週體育課進行體能活動</p> <p>活動內容：以慢跑、跳繩、球類運動、伸展等交相運用。</p>					
量性分析成效重點摘要						
研究工具：BMI、四項體適能、健康體位問卷					前後測時距：三個月	
變項名稱	前測值 M(SD) 或 %	後測值 M(SD) 或 %	t 值 或 X ²	P 值	結果簡述	備註
BMI 過輕	36.9%	28.3%			1.後測平均比前測低。 2.過輕減少 4 人。	
BMI 適中	43.5%	54.3%			1.後測平均比前測高。 2.適中增加 5 人。	
BMI 過重	10.9%	10.9%			1.後測平均與前測同。 2.過重維持不變。	
BMI 肥胖	8.7%	6.5%			1.後測平均比前測低。 2.肥胖減少 1 人。	
坐姿體前彎	29.7cm	29.85cm	-1.734	.090	1.平均值有進步。	
立定跳遠	147.72cm	151.26cm	-5.797	.000	1.平均值顯著進步。	
仰臥起坐	27.57 次	30.43 次	-9.250	.000	1.平均值顯著進步。	
心肺適能	298.15 s	289.39 s	5.786	.000	1.平均值顯著進步。	

健康體位課程與體能活動對國小學童健康體位 影響之行動研究

摘要

研究背景與研究目的：

2001 年台灣開始提倡健康促進學校計畫，以促進與維護學生健康。2010 年後的健康促進學校已邁入第二代，強調實證研究的行動導向，為了展現健康成效證據力，本校依據上述二代健促精神，針對校內亟需解決之健康促進議題，進行前測→介入行動策略/課程/活動→後測等行動研究歷程，為本校親師生之健康把關。

本校於 101 學年度上學期檢測全校學生身高體重情況，發現體位過輕學生比率有上升趨勢(7.7%→17.4%→40.7%)，且從 96 學年度推動健康促進學校之健康體位議題以來，本校常關注於學生體位過重與肥胖學生的減重問題，漸而忽略過輕學生比率已逐步攀升至 101 學年度的 40.7%，以上數據顯示，仍有過輕體位之學生上未達健康體位狀態，促使本次行動研究方案的產生。

綜上所述，本行動研究研究目的為提高學生健康體位適中比率，促進學生身心健全發展。

研究方法：

本研究採單組前後測設計，以本校三至五年級全體學生 46 人為受試者進行研究，針對學生的 BMI、四項體適能成績與健康體位問卷進行施測，研究後以重複樣本 t 檢定進行資料分析，研究結果如下。

研究發現：

1. BMI 體位：過輕學生減少 4 人、肥胖學生減少 1 人、過重學生維持不變、適中學生增加 5 人。
2. 坐姿體前彎：後測成績雖未達顯著，但已比前測成績進步。
3. 立定跳遠：平均值顯著進步。
4. 仰臥起坐：平均值顯著進步。
5. 心肺適能：平均值顯著進步。

關鍵字：健康促進、BMI、體位過輕、體適能

聯絡人：

黃啟晉 midtofly@m2.skps.tyc.edu.tw 桃園縣龍潭鄉永昌路 51 巷 85 號

一、前言：

1. 研究動機：

健康是人生事業與學業的基礎，學校是所有人養成生活習慣和生活態度的地方，所以從 1995 年開始，世界衛生組織推動健康促進學校計畫，而 2001 年台灣也加入這個計畫推動的行列。健康促進學校乃指學校能持續的增強它的能力，成為一個有益於生活、學習與工作的健康場所。(引自教育部台灣健康促進學校親子數位教學網)。世界衛生組織 (WHO) 定義健康促進學校為：「**學校社區的全體成員共同合作，為學生提供整體性與積極性的經驗和組織，以促進並維護學生的健康**」。然至 2010 年後的健康促進學校已邁入第二代，強調實證研究的行動導向，為了展現健康成效證據力，各校須建立實證式前後測之行動研究數據，本校依據上述二代健促精神，針對校內亟需解決之健康促進議題，進行前測→介入行動策略/課程/活動→後測等行動研究歷程，為本校親師生之健康把關。

以目前的社會發展與經濟環境來說，體重過重是比較嚴重的問題，事實上，體重過輕也是值得注意的。在疾病與體重的相關關係之研究中，確實也顯示出，體重過輕的死亡率也較理想體重範圍的人高。而身體質量指數 18 以下，就是體重不足，也會增加疾病的危險。男性大多數人都希望自己身體壯壯，因此比較不會過度減重，而導致體重過輕。但在女性方面確實有一些人，熱衷於追求苗條身材，盲目地控制體重，誤以為體重越輕，越是健康，越是美麗，因此容易產生體重過輕的問題。

2. 現況分析/需求評估/問題診斷

桃園縣三坑國小位處龍潭鄉郊區近石門水庫的一所小型學校，因為瀕臨郊區，學區多為鄉村農家型態，尚無較為繁華的工商住所，故家長部分多為務農或是勞工階層，社經地位偏低，也較為缺乏健康生活型態的認知，且學區家庭更不乏出現家長出外工作而祖父母隔代教養家庭；亦常見許多外籍配偶的新住民與本地家長共組家庭及兩性相處衝突下的單親子女。學童生活、學習與成長環境和以往單純的型態已迥異，以上發展皆是令人值得深切關注及擔憂的。

本校從 96 學年度執行健康促進學校活動以來，皆能為親師生健康議題把關，希望親師生能以健康身體為本，然遍觀本校近年健康促進學校議題的數據分析，可以發現在**健康體位**議題上有令人驚訝的內幕。101 學年度上學期檢測全校學生身高體重情況，發現體位過輕學生比率有上升趨勢(7.7%→17.4%→40.7%)，且從 96 學年度推動健康促進學校之健康體位議題以來，本校常關注於學生體位過重與肥胖學生的減重問題，漸而忽略過輕學生比率已逐步攀升至 101 學年度的

40.7%，以上數據顯示，仍有過輕體位之學生尚未達健康體位狀態，這不僅讓我們檢討以往的健康體位營工作在哪各環節出了問題，也與現今營造健康促進學校的願景尚有出入的，本次行動研究綜合本校研究者群，認為改善本校學生體位過輕比率的健康問題當為首要之務，決議先透過健康保健課程教導，促其健康行為認知的改變，進而帶動其態度及行為的改變，期望藉由健康促進六大範疇設計教學活動介入並結合衛生保健的行政資源，輔助學生在體位過輕上能改善且更增能，以達多元學習、健康成長之目的。因此本校將「健康體位」列為本學年度健康促進及行動研究推動的主要議題，藉此期望從”小”朋友開始就對正常健康體位之飲食、活動、保健做起。

3. 研究目的

(1) 目的：

提高學生健康體位適中比率，促進學生身心健全發展。

(2) 校本指標或成功標準（擇一即可，併行亦佳）

量性：降低學生體位過輕、過重與肥胖比率，使得研究對象的體位適中比率提高 5%。

二、 研究方法：

1. 研究對象：

本研究之研究對象以三、四、五年級學生為主，男生有 24 人，女生有 22 人，計 46 位學生，參加本行動研究方案。

2. 研究工具：

(1) 量性：

(1-1)BMI：指身體質量指數，算法 $BMI = \text{體重 (kg)} / \text{身高 (m}^2\text{)}$ 。

(1-2)體適能(四項成績)：參考教育部體育署體適能網站之體適能測驗內容，選定以坐姿體前彎、一分鐘仰臥起坐、立定跳遠、800 公尺跑走作為體適能施測項目。

(1-3)健康體位問卷：引自劉影梅教授之問卷，以了解學生平常身體活動、飲食與生活的習慣。

(2) 質性工具：

(2-1)課程學習單

3. 研究過程或介入方法：

(1) 研究過程：

(1-1)研究產生

1.校園推動健康體位議題之健康促進需求的評估，包括兩個層次：

(1).個人層次：

本項透過了解學生目前在健康體位議題上的體位資料，可以詳知校內健康促進需求所在。關於本校學生體位比率數據分布情況如下表 1。

表 1. 本校 99 年學年度起學生體位比率分布表

	學生 總數	體位過輕		體位適中		體位過重		體位肥胖	
		人數	%	人數	%	人數	%	人數	%
99 學年	117 人	9 人	7.7%	79 人	67.5%	18 人	15.4%	11 人	9.4%
100 學年	92 人	16 人	17.4%	56 人	60.9%	12 人	13.0%	8 人	8.7%
101 學年 上學期	86 人	35 人	40.7%	37 人	43%	9 人	10.5%	5 人	5.8%

●[省思]

研究重點方向：降低本校學生體位過輕比率。

(2).組織層次：分析健康體位議題在「健康促進學校六大面向」上的 SWOT 分析如下表 2。

●[省思]

研究重點方向與行動目標：詳見下表 A(行動策略)一欄

表 2. 健康體位議題在「健康促進學校六大面向」上的 SWOT 分析

六大 範疇	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅)	A(行動策略)
學校 衛生 政策	<ul style="list-style-type: none"> ● 保有歷年相關學校衛生政策之推動，每學年初僅需視現況再稍作調整，即可持續執行。 ● 各處室橫向聯繫融洽，彼此互動和諧，相互支援，有助於政策的推動。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 學校規模較小，編制人力不足，無法有效集思廣益。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 行政與教學團隊聯絡管道相當簡便有效，使健康議題的實施成效可以有效、迅速回饋。 ● 各項計畫中訂定具體之行動策略，讓教師能易於執行與推動，易於實施形成性評量。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 教師專業自主性高，須花較多的時間溝通協調。 ● 行政團隊規模小，推行政策易閉門造車。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 儘量將健康體位議題活動融入相關之課程領域，可減輕教師負擔，並提高教學成效。 ● 推行政策前，可先比較特優學校執行特色，並考量本校人文地理特色以修訂之。
健康 教育	<ul style="list-style-type: none"> ● 行政與教學能協同合作，不論 	<ul style="list-style-type: none"> ● 校內進修健康體育課程研習 	<ul style="list-style-type: none"> ● 本校推動健康促進學校已有 	<ul style="list-style-type: none"> ● 弱勢家庭文化刺激與監督力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 持續推行各項健康體位促進講座

<p>課程與活動</p>	<p>是課程、教學、活動、設備，皆能發揮相互整合效益。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 學校四周皆是綠色大自然，有助學生提升健康行為。 	<p>略顯不足。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 課程活動難有整體性的架構 ● 教師重視健康程度不同，易影響師生對健康促進的重視程度。 	<p>多年的經驗與成果。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師具專業自主有活力，可激發其對健康促進議題的高度重視。 ● 可結合校內周邊地理風情與校本課程，多元融入健康議題。 	<p>不足，易造成學生在家過度放鬆對自我本身的健康損。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 學區內的相關人力、物力資源難以挹注，無法有效提供教學使用。 	<p>與活動，培養學生、教師、家長正確之觀念與行動。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 落實推廣健康議題至家庭與社區，使社區與家庭成為學校的第二推手。
<p>學校物質環境</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 持續落實校園內房舍建築、操場、各項設備及器材等硬體設施的提供、保養與安全，以及健康的學習環境、飲食環境、無菸及無毒環境的營造。 ● 落實上述項目之管考。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 校內人物略嫌不足，無法面面俱到。 ● 經費資源有限，各項硬體設備新購經費不足與困難，修繕更迭。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 學生人數少，可有效提高硬體設備的使用，其修繕情況亦可用教育宣導方式，使學生珍惜愛護。 ● 校地廣大、綠地充足，且學生數不多，絕對可促進學生走向綠色健康的環境。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 本校地處郊區，卻不是偏遠學校。外部單位補助甚少，易容易被遺忘與優先割捨。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 強化學生針對學校現有促進健康之物質環境的愛惜與友善使用。 ● 積極申請外部補助，以替換老舊物品設備。
<p>學校社會關係</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 學生喜歡戶外活動，有利學生重視全人發展。 ● 家長會認同學校各項健康促進措施。 ● 學生單純樸實可塑性高，積極推行應有明顯效果。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 可提供學生作為健康榜樣的家長須待發掘。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 參與學校志工的家長，充滿服務熱誠，無條件協助學校推展各項活動。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 家長稍嫌放任學生，關於衛生健康教育觀念與孩子生活技能的要求與培養較弱。 ● 精心安排的親職講座，家長出席狀況欠佳，不易發揮應有之成效。 ● 吸菸與嚼檳榔家庭對孩子身心健康上造成負面的影響。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 學生家庭由導師協助，積極推行親職教育，使家長與師長相互合作。 ● 全人發展的社會環境，有賴整體社區形成共識以發展之。學校亦扮演居中牽線之角色。
<p>社區關係</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 學校與社區互動良好，村長對學校活動均給予高度的關懷與支持。 ● 非上課時間，操場開放社區民眾使用，鼓勵多多運動。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 社區家長教育程度不一，需視活動規模與家長時間而定。 ● 鄉內僅有 804 國軍醫院龍潭敏盛醫院的大型院所，且單趟車程需 20 分鐘。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 鄰近石門山公園，並有數座社區公園，可提供親子休閒活動的場所。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 外籍配偶與弱勢家庭逐年增加，衛教觀念普遍不足。 ● 學生、家長視力、口腔保健教育、健康飲食觀念待提升。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 加強衛生健康體位教育宣導，建立相關觀念。 ● 結合社區衛生機構，辦理健康醫療諮詢、衛生教育。 ● 製作各種健康體位促進相關文宣，至各社區張貼宣導。

健康服務	● 健康中心提供各項健康教學資源諮詢與健康服務。	● 部分家長對孩子健康檢查結果不在意，未能依通知書帶孩子進行複檢與矯治，形成健康服務的落差。	● 長期與龍潭衛生所進行聯繫，確保校內健康服務推行無礙。	● 社區中無大型醫院，而僅有小型診所，難以提供完善的醫療照顧服務。	● 全面協助家長提供就醫管道與治療協助，俾使學生健康無虞。
	● 利用學校刊物或政府之宣導資料，隨時提供家長健康相關訊息。				● 擴增專業醫療資源，如與其他鄉鎮健康服務單位持續進行聯洽與支援。
	● 有效管理師生健康資訊。				

(1-2)研究者

如下表 3.

表 3. 行動研究核心團隊執掌

現職	姓名	執掌
校長	梁寶丹	綜理行動研究工作事宜
教導主任	吳招美	1.協助行動研究團隊有關事宜之主持 2.推動行動研究之各項教學介入策略
總務主任	蒲有任	1.協助推動行動研究相關事宜 2.推動行動研究之各項教學介入策略
訓導組長	黃啟晉	1.推動行動研究之各項教學介入策略 2.研究報告編寫
教務組長	林美純	協助教學課程之規劃與師資
護理師	羅郁瑩	協助研究對象之健康體位資料紀錄與分析

協同研究者如下表 4.

表 4. 行動研究協同研究者與職掌

現職	姓名	執掌
教授	劉影梅	協助行動研究設計與指導
三年級導師	戴建銘	協助推動行動研究相關事宜
四年級導師	李麗霞	協助推動行動研究相關事宜
五年級導師	賴志東	協助推動行動研究相關事宜

(2) 實際行動或介入方法：

(2-1)研究設計

本研究使用準實驗設計，採單組前後測設計（one-group pretest-posttest design）的方式進行，然為避免班級標籤效應，以三、四、五年級當做研究參與者，並於實驗處理前後接受相同測驗工具作為前後測成績，然後以相依樣本 t 檢驗進行統計分析，藉此探討體重過輕、適中、過重、肥胖的學生在參與實驗處理前後，其 BMI、體適能、健康體位問卷之差異狀況。本研究之研究設計如下圖 1。

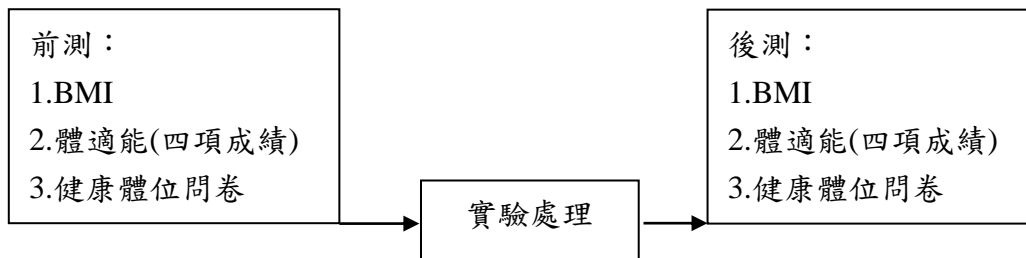


圖 1. 實驗設計(採單組前後測設計)

2. 介入前

如圖 1. 實驗設計所述，本研究於實驗處理介入前，需先取得研究參與者的數項資料，作為前測成績。依序說明如下

- (1) BMI：指身體質量指數，算法 $BMI = \text{體重 (kg)} / \text{身高 (m}^2\text{)}$ 。
- (2) 體適能(四項成績)：參考教育部體育署體適能網站之體適能測驗內容，選定以坐姿體前彎、一分鐘仰臥起坐、立定跳遠、800 公尺跑走作為體適能施測項目。
- (3) 健康體位問卷：引自劉影梅教授之問卷，以了解學生平常身體活動、飲食與生活的習慣。

3. 介入

本行動研究介入策略，可分為兩類，依序闡述教學課程介入與體能活動介入。

- (1) 教學課程介入方式，如下表 5。

表 5. 健康體位課程介入活動設計綱要表

活動名稱	活動節數	活動內容	活動目標
運動對我好	1 節課 (40 分鐘)	以資訊融入教學方式，讓學生了解健康體適能活動與檢測方法	一、認識健康體適能四大要素。 二、了解健康體適能的檢測方法。 三、檢視自己健康體適能檢測結果。 四、知道增進健康體能的方法。
健康體能遊戲活動	1 節課 (40 分鐘)	以資訊融入互動遊戲：動態生活與靜態生活、健康活力動一動	一、認識動態生活與靜態生活。 二、了解身體活動的益處與身體活動的種類。 三、培養健康體適能的正確態度。
健康體位面面觀	1 節課 (40 分鐘)	分組蒐集、彙整資料與心得分享：促進中小學生健康體位的方	一、了解快樂長高變壯的關鍵。 二、培養健康體適能的正確態度。 三、能將健康體適能觀念與同學、家人分享。

		法，與同學、家人分享健康體適能資訊	
健康體能動起來	1 節課 (40 分鐘)	分組討論與心得分享：設計活力 210 每週健康體能檢核表	一、了解身體活動的好處。 二、培養健康體適能的正確態度。 三、訂定自己活力 210 計畫。 四、督促自己每週有足夠的運動。

(2)體能活動介入方式

活動時間：於每週一、三、五晨光時間進行體能活動

活動內容：以慢跑、跳繩、球類運動、伸展、走樓梯等交相運用。

4.介入後

測驗工具與介入前所述內容相同，了解研究參與者量化及質化之資料。

三、研究結果：

1. 量性結果：

(1)BMI：指身體質量指數，算法 $BMI = \text{體重 (kg)} / \text{身高 (m)}^2$ 。如下表 6。

表 6.介入前後學生體位變化情況

	介入前				介入後			
體位	過輕	適中	過重	肥胖	過輕	適中	過重	肥胖
人數	17	20	5	4	13	25	5	3
總數	46	46	46	46	46	46	46	46
比率	36.9%	43.5%	10.9%	8.7%	28.3%	54.3%	10.9%	6.5%

介入前後學生體位趨勢變化如下圖 2。

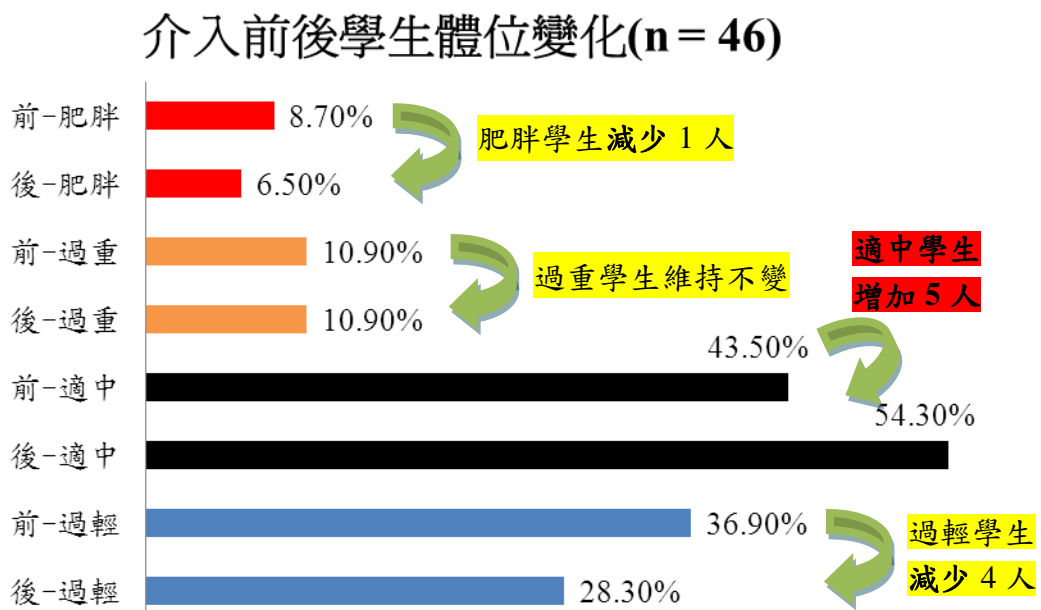


圖 2. 學生體位趨勢變化圖

(2)體適能(四項成績)：參考教育部體育署體適能網站之體適能測驗內容，選定以坐姿體前彎、一分鐘仰臥起坐、立定跳遠、800 公尺跑走作為體適能施測項目。研究結果如下表 7。

表7.介入前後學生四項體適能成績與t檢定表

變項	平均值	標準差	t值	Sig.(2-tailed)
前-坐姿體前彎	29.70	7.124	-1.734	.090
後-坐姿體前彎	29.85	7.171		
前-立定跳遠	147.72	18.394	-5.797	.000***
後-立定跳遠	151.26	17.593		
前-仰臥起坐	27.57	5.887	-9.250	.000***
後-仰臥起坐	30.43	6.771		
前-心肺適能	298.15	61.455	5.786	.000***
後-心肺適能	289.39	61.377		

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

(3)健康體位問卷：如下表 8.

表 8.介入前後學生健康體位問卷的答題情況

一、活動量調查		
題目	前測	後測
	平均值	平均值
1.過去七天中，你有多少天連續做 10 分鐘以上費力的身體活動？	3.65	4.12
①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天 ⑦6 天 ⑧7 天		
2.承上，這些天中，你平均一天會花多少時間在費力的身體活動上？	2.31	2.79
①10 分鐘 ②11-20 分鐘 ③21-30 分鐘 ④31-40 分鐘 ⑤41-50 分鐘 ⑥51-60 分鐘 ⑦1 小時多-2 小時 ⑧2 小時多-3 小時 ⑨3 小時以上		
3.過去七天中，你有多少天連續做 10 分鐘以上中等費力的活動？	3.56	4.22
①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天 ⑦6 天 ⑧7 天		
4.承上，這些天中，你平均一天會花多少時間在中等費力的身體活動上？	4.32	5.04
①10 分鐘 ②11-20 分鐘 ③21-30 分鐘 ④31-40 分鐘 ⑤41-50 分鐘 ⑥51-60 分鐘 ⑦1 小時多-2 小時 ⑧2 小時多-3 小時 ⑨3 小時以上		
5.想想看過去七天中，你有多少天曾經連續走路 10 分鐘以上？	5.75	6.03

①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天 ⑦6天 ⑧7天		
6.承上，這些天中，你平均一天花多少時間在走路上？	3.05	4.12
①10分鐘 ②11-20分鐘 ③21-30分鐘 ④31-40分鐘 ⑤41-50分鐘 ⑥51-60分鐘 ⑦1小時多-2小時 ⑧2小時多-3小時 ⑨3小時-4小時 ⑩4小時多-5小時 ⑪5小時以上		
7.過去七天要上學的日子，你平均一天坐著的時間有多久？	4.12	4.04
①2小時以內 ②2小時多-4小時 ③4小時多-6小時 ④6小時多-8小時 ⑤8小時多-10小時 ⑥10小時多-12小時 ⑦12小時多-14小時 ⑧14小時多-16小時 ⑨16小時以上		
8.過去七天，要上學的日子中， 放學後 ，坐著花在下列這些事情(看電視、玩電腦與上網、看課外書、坐車、坐著上課與寫功課)的時間，平均一天有多久？	4.87	4.18
①都沒有 ②1小時內 ③1~2小時內 ④2~3小時內 ⑤3~4小時內 ⑥4小時以上		
9.過去七天中，放假的那幾天，坐著的時間花在下列這些事情(看電視、玩電腦與上網、看課外書、坐車、坐著上課與寫功課)平均一天有多久？	4.61	3.86
①都沒有 ②1小時內 ③1~2小時內 ④2~3小時內 ⑤3~4小時內 ⑥4小時以上		
10.要上學的日子，你通常幾點起床？	4.25	4.23
①5點 ②5點半 ③6點 ④6點半 ⑤7點 ⑥7點半 ⑦8點 ⑧8點半 ⑨9點 ⑩9點半 ⑪10點 ⑫10點半 ⑬11點 ⑭11點半 ⑮12點以後		
11.要上學的日子，你通常幾點睡覺？	2.35	2.32
①9點 ②9點半 ③10點 ④10點半 ⑤11點 ⑥11點半 ⑦12點 ⑧12點半 ⑨1點 ⑩1點半 ⑪2點 ⑫2點半 ⑬3點 ⑭3點半 ⑮4點以後		
12.放假日，你通常幾點起床？	9.31	9.06
①5點 ②5點半 ③6點 ④6點半 ⑤7點 ⑥7點半 ⑦8點 ⑧8點半 ⑨9點 ⑩9點半 ⑪10點 ⑫10點半 ⑬11點 ⑭11點半 ⑮12點以後		
13.如果明天不用上學，那天晚上你通常幾點睡覺？	4.28	4.32
①9點 ②9點半 ③10點 ④10點半 ⑤11點 ⑥11點半 ⑦12點 ⑧12點半 ⑨1點 ⑩1點半 ⑪2點 ⑫2點半 ⑬3點 ⑭3點半 ⑮4點以後		
14.最近一個月，你讀書時精神有不足的問題嗎？	2.08	2.10
①完全沒有問題 ②只有輕微的問題 ③有些問題 ④有很大的問題		
15.最近一個月，你每週有多少次在上課、寫作業、看電視、	1.18	1.16

打電腦或吃飯時，有想睡覺或精神不好的情形？		
①從來沒有 ②一週一次 ③一週二到三次 ④一週四次以上		
16.最近的一個月，您認為自己的整體睡眠品質如何？	1.08	1.04
①非常好 ②尚可 ③有些差 ④非常差		
二、我吃了哪些食物		
17.水：你平均每天一共喝多少水，包括水、奶、飲料、湯？	3.74	3.95
①少於1瓶 ②2瓶 ③3瓶 ④4瓶 ⑤5瓶 ⑥5瓶以上		
18.水果：你平均每天一共吃幾份水果？	3.62	4.12
①都沒有 ②每天吃不到1份 ③每天吃1份 ④每天吃2份 ⑤每天吃3份以上		
19.蔬菜（不包括馬鈴薯、胡蘿蔔、玉米）：你平均每天一共吃了幾份蔬菜？	3.18	3.97
①都沒有 ②每天吃不到1份 ③每天吃1份 ④每天吃2份 ⑤每天吃3份以上		
20.奶類食物：你平均每天一共吃幾份奶類食物？	2.08	2.64
①都沒有 ②每天吃不到1份 ③每天吃1份 ④每天吃2份 ⑤每天吃3份以上		
21.肉魚豆蛋類：你平均每天一共吃幾份肉魚豆蛋？	3.14	3.98
①都沒有 ②每天吃1份 ③每天吃2份 ④每天吃3份 ⑤每天吃4份 ⑥每天吃5份 ⑦每天吃6份以上		
22.五穀根莖類：你平均每天一共吃幾份五穀根莖類食物（飯、麵、麵包、饅頭、土司）？	2.08	2.77
①都沒有 ②每天吃1份 ③每天吃2份 ④每天吃3份 ⑤每天吃4份 ⑥每天吃5份 ⑦每天吃6份以上		
23.你吃的五穀根莖類中有多少是全穀類（糙米、胚芽米、雜糧麵包、全麥吐司、麥片等）？	4.08	3.85
①全部是 ②比一半多 ③一半是 ④比一半少 ⑤全部不是		
24.油多的食物：你平均每天吃幾種油多的食物？(油炸)	3.46	3.18
①幾乎都沒有 ②3,4天吃1種 ③每天吃1種 ④每天吃2種 ⑤每天吃3種 ⑥每天吃4種		
25.油多的食物：你平均每天吃幾種油多的食物？(糕餅)	3.27	2.97
①幾乎都沒有 ②3,4天吃1種 ③每天吃1種 ④每天吃2種 ⑤每天吃3種 ⑥每天吃4種		
26.過去7天，你有幾天喝加糖飲料(如汽水、可樂、奶茶、甜豆漿等)？	3.82	3.56
①都沒有 ②1-2天 ③3-4天 ④5-6天 ⑤每天		
27.過去7天，你有幾天有吃早餐？	4.28	4.95

①都沒有 ②1-2天 ③3-4天 ④5-6天 ⑤每天		
28.過去7天，你有幾天有吃宵夜？	2.68	2.18
①都沒有 ②1-2天 ③3-4天 ④5-6天 ⑤每天		
29.過去7天，你有幾頓早餐是外食？	4.75	4.38
①都沒有 ②1-2天 ③3-4天 ④5-6天 ⑤每天		

2. 質性結果：學生學習單。

四、結論與建議：

1. 結論

- (1).四節教學課程介入後，使得學生在健康體位問卷表現上優於前測水準，表示健康促進教學活動在知識與行為方面具良好效果，值得重視。
- (2).在為期三個月的課程與活動與活動介入後，學生後測成績之 BMI 趨勢有所改變，過輕學生減少 4 人、肥胖學生減少 1 人、過重學生維持不變、適中學生增加 5 人。四項體適能成績上，僅有坐姿體前彎未達顯著差異(後側平均值仍有進步)，其餘三項測驗皆有顯著效果。

2. 建議

- (1).本研究對象為三年級至五年級，未來可望逐步擴展至全校為介入對象，惟須結合家庭與教師之力量，才能使健康體位成效達到最大進步空間。
- (2).健康體位課程與活動確實提升學生日常健康生活行為之意願及行動，班級導師協助意願為成功之最大因素。
- (3).建議後續研究可以加入輔導諮詢日記及不同測驗工具，深入心理層面上探討，讓研究方法更嚴謹、研究結果更全面性。

附件：



教師利用資訊融入教學上課



體適能活動介紹-柔軟度



學生上課情形



運動 333 的意義



運動對我好的課程照片



日常體能活動時間



日常體能活動時間



日常體能活動時間



健康體位知多少？！

班級：五年班 座號：10

姓名：楊靜穎

親愛的小朋友：

在聽完同學的報告後，將你所聽到的、用你自己的想法完成下表。看看你究竟了解了多少！

	天天五蔬果	天天運動 30 分	四電少於二	每天睡滿八小時	喝足白開水
定義	每天吃三菜蔬抄 兩份水果(碟蔬 菜約100g) 份水 果為一個拳頭大。	每天運動加從 流汗開始算 起30分鐘讓 心跳每分鐘達 到130下。	電腦、電視、電 玩和電話要 少用每天最好 不超過2小時	每天真正睡著 的時間為八個 小時	把流失 的水份補 回來。
優點	①提供能量。 ②抗衰老。	①強化肺部功 能。 ②幫助消化。	①可以有更多一 點時間看書。 ②可以保護眼睛	可以長高 有精神。	促進新陳代 謝,防中暑
缺點	有些的蔬菜水 果會有殘留農 藥。	一定要一次30 分鐘,不到分段 進行。	對有些常常 要用電話的上 班族來說是不可能的。	會縮短做其 它事的時間	可能喝到不 乾淨的白開水
如何達成	①以蔬果當點 心。 ②外食時增 加蔬菜類量	每天抽出空間 的30分鐘來 運動。	①多去戶外走走 ②多看書做 運動。	早點睡, 不要熬夜。	沒事就要 多喝水。
備註					

綜合感想與獨特見解：
 不管有多少的事一定要注重健康，沒有健康，
 就沒有一切。

運動對我好-學習單

班級: 五年一班 座號: 15

姓名: 鍾馨聞

一、每次上體育課都要跑步，每次跑步不是肚子痛就是腳酸痛，為什麼呢？
請你敘述一下原因

★ 吃太飽，食物還沒消化完

★ 要跑步前沒有做暖身運動

二、你還記得學校測量的健康體適能是哪些項目嗎？又是測量身體哪些運動功能呢

★ 跑步，測量身體的耐力

★ 肢體前彎，測量身體柔軟度

★ 立定跳，測量身體爆發力

★ 仰臥人起座，測量腰的力量

三、請你簡述健康體適能「三三三計劃」的內容

★ 一週至少運動三次

★ 每次至少運動30分鐘

★ 運動完心跳每分鐘至少跳130次以上

四、週休假日你是到戶外運動，還是待在家裡不出門呢？我喜歡假日從事的休閒活動，請打勾

爬山 ()	騎腳踏車 (✓)	籃球 (✓)	羽球 (✓)	攀岩 ()
溜冰 ()	慢跑 (✓)	游泳 ()	排球 ()	桌球 ()
棒球 ()	足球 ()	跳舞 ()	其他	其他