

題目：健康體位教育介入對健康體位知識與行為成效之行動研究計畫

摘要

研究背景

本校位處於新竹市東區十八尖山山腳下，全校共有 79 班，是一所大型學校。學生數約 2370 人，教職員工約 212 人。學區包括光復、綠水、東勢、公園、東山里及部分鄰里與建華國中及建功國中為共同學區。在學校家長背景方面，因本校地處新竹市文教區，學生家長社經地位大多為小康家庭；另一部分家長屬高學歷管理階層，再加上新竹科學園區主管、工程師、學校教授…等。雖然有健康生活型態概念，但是對於學生健康體能與健康需求的重視度遠不及學業成績表現。也由於家庭結構改變，雙薪家庭比率高，家長忙於工作，較易疏忽學生放學後健康生活型態，國中階段學生仍有升學壓力，放學後補習時間過長對於健康生活型態較不利。

研究目的：

- 一、提升學生體位適中人數比例。
- 二、改善學生健康體位之知識及行為達成率。
- 三、落實學生建立健康營養概念、健康飲食行為、與規律運動的習慣。

研究方法：

- 一、採實驗對照組前測、後測問卷設計。
- 二、研究期程：自 110 年 12 月起至 111 年 5 月。
- 三、研究對象：本校七年級學生 58 人(兩個班)。
- 四、研究工具：採用新竹市 110 學年度健康促進學校推動視力保健議題前後測問卷。

關鍵字：(3~5 個)

健康體位、國中生、規律運動

聯絡人：顏益聖 jump141499@tmail.hc.edu.tw

※請注意：摘要精簡為主，請不要超過一頁

壹、前言：

一、闡述執行此前後測成效評價的動機：

新竹市立培英國中七年級體位比例統計表(%)				
學年度	體位過輕	體位適中	體位過重（含超重）	總計
109(上學期)	8.26%	63.53%	28.21%	100%
109(下學期)	5.10%	66.24%	28.66%	100%
108(上學期)	8.56%	65.06%	26.38%	100%
108(下學期)	4.83%	68.97%	26.21%	100%
107(上學期)	6.99%	65.06%	27.95%	100%
107(下學期)	4.69%	66.02%	29.29%	100%

經由本校 107-109 學年上下學期全校七年級學生體位相比較，過輕比例明顯下降，適中體位比例上升約 3%，體位過重（含超重）無明顯下降。

本校體位過重與超重的比例仍是偏高占約 27%，肥胖體型容易引起代謝性疾病，以平均 4 個人就有一位是體位過重以上的比例來說實在不容忽視，再加上升學主義的影響，平日生活型態多以靜態活動為主，課後與假日補習更是孩子久坐與運動時間被剝奪的主因，本校師生數眾多，礙於校舍及校地限制，學生活動空間明顯不足，大型活動必須分配在不同時間點分頭進行；加上下課後直接到補習班而外食比例偏高，熱量攝取過剩與不均衡的飲食選擇觀念，導致體位比例失衡，學生體適能日趨衰退，進而影響健康。綜合上論，健康體位議題是我們積極推動的動機。

目前學校健康促進工作內容涵蓋組織訓練、健康服務、健康教育、健康環境、學校餐飲衛生、健康心理及整合學校與社區資源等層面。因故本校結合健康教學及健康促進活動，來建立正確的飲食習慣，期望喚起家長的重視外，並提升養成師生全方位的健康行為，以促進本校學生之健康。因此為了促進本校學生身心健康，預防疾病的發生，特定此計劃來幫忙全校學生建立健康營養概念、健康飲食行為、與規律運動的習慣，來達到促進學童健康體位與健康的目的。

二、現況分析/需求評估/問題診斷

1、SWOTS 情境評估（背景分析）及行動策略

	Strength 優勢	Weakness 劣勢	Opportunity 機會點	Threat 威脅點	Solution 解決之道
學校衛生政策	1. 依教育部政策規定辦理學生口腔保健相關事宜。	1. 因學校為大型學校，各處室活動及業務繁重。	1. 參與辦理健康促進學校推行。 2. 校長支持度高，家長資源豐富。推動親師合	1. 學生會因放學後馬上去補習而不願意運動。	可利用下課 10 分鐘或放學時間等閒暇時間活動。

			作，一起推動學生健康體位可行性高		
健康服務	1. 學生皆依每學期健康檢查中了解自身體位狀況。	1. 衛生人力少學生人數多負荷量大。	1. 提供健康運動方法並於每節下課後剩餘時間落實實踐。 2. 提供健康保健諮詢。 3. 學生可塑性強，讓學生建立良好運動習慣。	1. 離開學校後學生無法落實健康運動生活習慣。	培訓每班健康大使協助幫忙相關健康活動。
健康教學與活動	1. 健康教育課程健康體位相關單元教學確實。 2. 每學期辦理各項健康體位講座。 3. 於校內網路提供健康體位相關知識。	1. 專業健教老師師資人力有限。 2. 需計畫性的推動健康體位活動，讓師生有時間養成習慣。	1. 護理師提供健康體位教育。 2. 健康促進學校提供專業諮詢人員。 3. 老師參與度高。	1. 班級人數眾多，推動全校性活動時，耗費較多的人力與資源。	提高獎勵，只要學生們願意與家長一起參加則記嘉獎。
學校物質環境	1. 提供安全運動環境。 2. 總務處需定期維修及檢驗運動設備。	地狹人稠，運動場設施活動空間也不足。	1. 班級導師均非常關心班上學生健康，可藉此導正健康體位習慣。 2. 學校張貼健康體位相關海報。	1. 因下課時間短或老師教學延後至下課時間，時間不充裕下則會放棄運動時間。	1. 提供支持性環境，全校學生BMI適中值達68%。
學校社會環境	1. 老師們對學生健康體位的重視。	1. 教師工作繁忙，無法監控學生是否有運動 2. 少數家長對學生體位問題不關心。	1. 導師鼓勵學生建立運動習慣。 2. 經學校宣導，提升學生和家長健康體位的重視。	1. 家長工作繁忙，對於規律運動難確實執行。	健康促進議題納入校內領召會議及健體領域相關課程會議並將健

					康促進議題融入課程教學。
社區關係	1. 與家長、社區溝通管道暢通。 2. 健康體位相關訊息公布於學校網站供參考。 3. 家長會組織健全。	1. 專業人力不足。 2. 家長出席有時不踴躍。	1. 與社區資源結合，推廣健康概念。 2. 家長參與度高。	1. 社區居民對健康體位議題不夠重視。	增加多元的活動項目並整合社區資源的力量。

貳、研究目的：

依據上述的研究背景動機及學生體位狀況分析，本行動研究主要探討藉由健康體位多元活動與生活技能融入健康體位教學策略介入，提升健康體位知識及行為之實踐，建立健康營養概念、健康飲食行為與規律運動的習慣，進而提升學生體位適中人數的比例。

具體而言，研究目的如下：

- 一、瞭解學生健康體位知識、行為、態度的現況
- 二、改善學生健康體位之知識、行為、態度等不良情況。
 1. 全市學生 BMI 適中值 65%以上。
 2. 全市學生 BMI 過輕值 8.77%以下。
 3. 過重及超重比率 26.05%以下。
 4. 學生每週累積運動量 210 後測比率增加(戶外活動可增進心理健康)5%以上。
 5. 每日睡足 8 小時學生後測比率增加(戶外活動可增進心理健康)1%以上。
 6. 在校吃完午餐蔬果學生後測比率增加(健康飲食有益心理健康)1%以上。
 7. 每日飲水量後測比率增加(健康飲食有益心理健康)1%以上。

參、研究方法：

一、研究對象：

本研究對象選定以本校 110 學年度入學，目前為七年級的學生，依照 110 學年度上學期體位狀況的兩個班級，一個班級(719)作為本次健康體位教學及活動介入實驗組，共 29 名學生；而另一個班級(721)的學生為對照組，共 29 名學生。

二、研究工具：(研究有使用到的才需加以描述)

(一)量性工具：

依據研究目的，本研究工具為「新竹市 110 學年度健康促進學校健康體位議

題地方指標評量」，作為本次研究前後測之評量工具。內含學生睡眠時數達成率 2 題，學生午餐理想蔬菜量達成率 2 題，學生目標運動量平均達成率 2 題，學生每日喝水量 2 題。以量性的數據分析學生前後測問卷的結果，作為判斷策略是否有效。

(二)質性工具：

- 1、太陽任務學習單
- 2、闖關活動學習單
- 3、健康體位相關文藝作品

三、研究過程或介入方法：

(一)研究過程：

- 1、前測時間為110/11/8-11/10，進行「新竹市110學年度健康促進學校健康體位議題地方指標評量」前測，收集學生對於健康體位相關議題的表現資料。
- 2、行動介入：完成學生前測資料收集後，進行規劃校園健康體位活動介入：如班級健康體位講座、懇親會座談之健康體位宣導、班級生活技能融入健康體位教育教學、班會討論等。
- 3、後測時間為110/3/21-4/29，進行「新竹市110學年度健康促進學校健康體位議題地方指標評量」後測，收集學生對於健康體位相關議題的表現資料。
- 4、資料統計分析：資料蒐集後輸入SPSS做初步處理與分析，以描述性統計及圖表比較等方式以瞭解研究介入後之成效。以配對t檢定，檢定前測與後測兩者之間的差異是否達顯著差異。

(二)介入方法

1、籌組研究團隊:主要為學校健康促進推動小組之成員

主要為學校健康促進推動小組之成員，由校長帶領，學務主任、衛生組長、教師、護理師成立健康促進委員會議。組織架構及成員名單如下表

職稱	姓名	編組任務
計畫主持人-校長	潘致惠	總理本校健康促進學校一切相關事宜。
協同主持人-學務主任	陳煒銘	處理推行健康促進學校相關事務，協調相關處室配合相關活動。
協同主持人-教務主任	李羿岑	協助健康促進計劃課程融入統整規劃事宜。
協同主持人-總務主任	鄭雅之	協助健康促進計劃硬體設備及經費管控等相關工作。
協同主持人-輔導主任	廖家瑩	協助健康促進計劃與家長及社區之聯繫工作。
研究人員-衛生組長	顏益聖	健康促進學校健康促進議題執行計畫撰寫並推動實施活動宣傳。
研究人員-體育組長	林黎倩	負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。

研究人員- 午餐營養師	柯蕙如	負責午餐營養衛生督導及健康飲食研究策略之實施。
研究人員- 護理師	王賀平	負責健康促進相關活動的推動及統籌，社區及學校資源之協調整合、建置各項議題宣導網站。
研究人員- 護理師	易喬華	負責學生身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合。
研究人員- 會計主任	宋玉琴	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員- 教師	余祐豪	協助辦理班級導師需求評估與教案討論。
研究人員- 教師	陳怡婷	協助辦理班級導師需求評估與教案討論。
研究人員- 教師	姜虹羽	協助辦理班級健康授課與教案討論。
研究人員- 教師	林依潔	協助辦理健促相關前後測問卷。
研究人員- 家長志工代表	龔冠華	負責健康促進學校健康促進議題家長方面之宣導及溝通，協助各項活動之推展及整合社區人力。
諮詢單位	新竹市教育處	協助辦理各項知能研討進修、策略改進及相關經費申請。
諮詢單位	新竹市衛生局	協助提供各項醫療、諮詢資源及相關服務。

2. 具體推動策略

以健康促進學校六大範疇為架構，從學校、家庭及學生為主軸，由親、師、生三方面合作，可以建立學生健康營養概念、健康飲食行為、與規律運動的習慣。

(1) 在家庭部分

寒假「太陽任務學習單」鼓勵學生寒假在家裡也能做到「85210」及「戶外120」，下學期懇親會進行「健康體位宣導」，加強家長對健康體位的重視及正確的健康營養概念的導正，並於實驗班級實驗介入期間，配合課程請家長成為學生的協助者與支持者。

(2) 在教師的部分

辦理教師健康體位的研習，建立教師正確健康體位觀念，進而影響學生；在行動研究的期間，班級生活技能融入健康體位教案的進行對實驗組學生強調「下課走出戶外」、「85210」及「戶外120」，讓學生維持健康體位。

(3)在學生的部分

由研究者根據問卷前測資料分析，了解學生知識、態度及行為層面的現況針對需加強的部分進行設計，將生活技能融入於「健康體位」教學活動中，期望經由教學及其他相關措施的配合，讓學生於後測時能在知識、態度、行為都有顯著的進步。

(四)在全校性配合部分

依據 WHO 健康促進學校六大範疇：學校健康政策、健康教育與活動、學校物質環境、學校社會環境本校視力保健健康促進學校之目的，據以擬定實施策略、執行內、健康服務與社區關係等六項，並回歸於教育本質：學校健康教育與活動，以此六項為主軸歸納出容與實施時間，詳述如下：

項次	推動策略	實施內容	推動時間(預計)	評價項目	佐證方式
一	健康政策	1. 召開學校衛生委員會。 2. 組織健康促進小組。 3. 評估學生問題。 4. 各處室溝通協調。 5. 擬定衛生健康議題。 6. 規劃健康體位議題相關活動(講座、研習、活動、競賽等)。 7. 建置本校健康物質環境：佈告欄、活動情境標示、主題海報。 8. 健康促進議題納入校內領召會議及健體領域或相關課程會議並將健康促進議題融入課程	110.08.01 110.08.01 110.09 110.08.~ 111.06 110.09 110.09~ 111.06 110.09~ 111.06	會議記錄 組織架構 工作會議內容 活動照片 活動照片 活動照片 活動照片 活動照片 活動照片 融入教學課程會議	健促委員會人力資源、參加會議照片 會議記錄單、簽到單 健促活動行事曆 活動記錄單、簽到單 活動記錄單、簽到單 課程表
二	物質環境	1. 定期檢查校園各項設施並進行維護。 2. 校園飲水、用水定期檢測，安全無虞。 3. 開放校園運動場，提供社區民眾運動環境，促進健康行為。 4. 提供多元化學習與運動。	全年辦理 全年辦理 全年辦理	維修紀錄表 維修紀錄表 照片、宣導單張	照片、紀錄表 照片、紀錄表 執行健康促進計畫 照片

			110.08- 111.06	照片	
三	社會環境	1. 納入班會學生議題討論活動。 2. 營養師協助師生建立健康飲食概念，瞭解學生用餐狀況。 3. 建立快活運動SH150、多喝水活動，獎勵辦法 4. 校園標語、海報宣導設置。	110.09~ 111.06 110.09 110.09- 111.06 110.09~ 111.06	班會紀錄、學生心得札記 照片 照片	班會記錄 照片 活動成果 照片
四	健康技能(教學)	1. 校園健康體位教育計畫推動流程說明會。 2. 規劃並舉辦健康體位議題校內研習課程，鼓勵教師將健康體位教育融入課程活動。 3. 辦理全校健康體位認知教育研習。 4. 將健康議題融入校慶運動會中。 5. 辦理多樣性活動比賽和活動。 6. 成立健康大使，協助學校辦理健康體位教育相關事宜。 7. 健康教育課程：食物與營養、外食選擇、健康體態等單元教學	110.09 110.09- 111.06 110.09~ 111.06 110.11 110.09~ 111.06 110.09 111.06	會議記錄 融入教學課程 照片 照片 照片 會議記錄	活動計畫、照片 融入教學成果 課程計畫、課程記錄 活動計畫、照片 融入課程計畫、照片
五	健康服務	1. 定期實施健康檢測 (1) 七年級新生健康體檢。 (2) 每學期體適能檢測。 (3) 每學期全校學生身	110.09~ 111.06	100% 學生完成健康檢查並建立資料	健康資料建立

