

**「前後測成效評價」策略與成效摘要表**

<b>研究對象</b>	四至六年級體位過重及超重學生		<b>人數</b>	20 人			
<b>執行策略摘要</b>							
<b>量性分析成效重點摘要</b>							
研究工具：身高體重及體適能測量器具、生活技能融入健康教材評量問卷						前後測時距：八週	
<b>變相名稱</b>	<b>組別</b>	<b>前測值 M 或%</b>	<b>後測 值 M 或%</b>	<b>t 值</b>	<b>P 值</b>	<b>結果簡述</b>	<b>備註</b>
BMI	實驗組						獨立 t 檢定
	對照組						
體適能	實驗組						獨立 t 檢定
	對照組						
知識	實驗組						獨立 t 檢定
	對照組						
行為意圖	實驗組						獨立 t 檢定
	對照組						
自我效能	實驗組						獨立 t 檢定
	對照組						
生活技能	實驗組						獨立 t 檢定
	對照組						
<b>質性分析摘要成效</b>							
研究工具：學生學習單及家長回饋單、教學省思							
成效：							

# 題目：運用「健康體位特攻隊」生活技能素養導向課程及身體活動介入策略對學童健康體位影響之行動研究

## 摘要

研究背景與目的

研究目的

研究方法

研究工具

研究發現

結論

# 目 錄

第一章 前言 .....	1
第一節 研究背景與動機 .....	1
第二節 學校現況分析與需求評估 .....	1
第三節 文獻探討 .....	1
第四節 研究目的 .....	1
第二章 研究方法 .....	2
第一節 研究對象 .....	2
第二節 研究工具 .....	2
第三節 研究過程 .....	4
第三章 研究結果 .....	7
第一節 量性資料分析 .....	9
第二節 質性資料分析 .....	9
第四章 結論與建議 .....	10

## 圖表目次

# 第一章 前言

## 第一節 研究背景與動機

## 第二節 學校現況分析與需求評估

## 第三節 文獻探討

## 第四節 研究目的

基於綜上所述，本研究的目的是：

- 一、瞭解學童於「健康體位特攻隊」課程及身體活動介入後對身體質量指數之改變程度
- 二、瞭解學童於「健康體位特攻隊」課程及身體活動介入後對體適能之改變程度
- 三、瞭解學童於「健康體位特攻隊」課程及身體活動介入前對健康體位知識、行為、自我效能及生活技能之現況
- 四、瞭解學童於「健康體位特攻隊」課程及身體活動介入後對健康體位知識、行為、自我效能及生活技能之改變程度
- 五、依據成效提出對「健康體位特攻隊」課程及身體活動介入之建議，做為未來健康與領域課程參考

## 第二章 研究方法

### 第一節 研究對象

本研究以新竹市某國小四至六年級體重過重及超重學生共 20 名為研究對象。依據健康中心於 113 學年度上學期測量之身高、體重，換成算  $BMI \geq 21$  者，以立意取樣進行分配，實驗組 10 名、對照組 10 名。

### 第二節 研究工具

#### 一、量性工具

##### (一) 身體質量指數(BMI)

1. 檢測工具：身高體重電子秤
2. 檢測方式：身高、體重以身高體重電子秤測量。測量時脫鞋、兩腳併攏，背部靠在測量桿上，抬頭挺胸，雙眼平視前方。身高以公分為單位、體重以公斤為單位，測得兩項數據後計算出身體質量指數(BMI)，其公式為  $BMI = \text{體重(公斤)} / \text{身高}^2(\text{公尺}^2)$ 。

##### (二) 體適能

體適能檢測方式，採用教育部體育署體適能網站(2024)公佈的國中小體適能要素作為施測標準，其檢測項目及方式如下：

#### 1. 坐姿體前彎

- (1) 檢測工具：坐姿體前彎測量器
- (2) 檢測方式：受測者坐於墊子上，兩腳分開與肩同寬，腳尖朝上，膝蓋伸直(量尺位於雙腳之間)，雙腳足跟與量尺之 25 公分記號齊平，雙手交疊，緩慢向前伸展，並使中指觸碰至量尺後暫停兩秒，以便作為紀錄。測量兩次後取最佳數值做為評估依據。

#### 2. 一分鐘屈膝仰臥起坐：

- (1) 檢測工具：碼錶、墊子
- (2) 檢測方式：受測者於墊子上平躺，雙手至胸前交叉，雙膝屈曲約成 90 度，施測者按住受測者腳背以協助穩定。受測者利用腹肌收縮起身，手肘虛碰至大腿後回躺仰臥，肩膀觸地。檢測在一分鐘內盡力完成，成績紀錄以次為單位。

#### 3. 立定跳遠

- (1) 檢測工具：皮尺
- (2) 檢測方式：受測者站於起跳線後，雙腳打開與肩同寬、雙腳半蹲、膝關節彎曲，雙臂於身體兩側後方自然前擺，雙腳同時躍起、同時落地；兩續兩次，以較遠一次做為成績，紀錄單位為公分。若誤踩起跳線則不算成績，須重新測驗。

#### 4. 800 公尺跑走

(1) 檢測工具：碼錶

(2) 檢測方式：受測者依發令訊號開始跑步，施測距離為 80 公尺，過程中若跑不動，可用步行取代。

#### (三) 生活技能融入健康教材評量問卷：

引用衛生福利部國民健康署及教育部國民及學前教育署 2018 年所出版之生活技能融入健康教材評量國小版問卷，其內容分成六個部分，包括：知識測驗(7 題)、健康行為(5 題)、行為意圖(7 題)、自我效能(12 題)、生活技能情境(5 題)以及背景資料(3 題)，共計 32 題，面向、意義與題項內容說明如表 00。

面向	意義	題項內容
第一部分	知識測驗	1. 以下那一項可以用來評估自己的體位是否符合健康標準？ 2. 下列有關健康體位的敘述，何者正確？ 3. 下列哪一項是較健康的維持健康體位的方式？ 4. 根據 3-6 年級每日飲食建議量，下列哪一項敘述正確？ 5. 關於健康飲食的概念，下列敘述何者錯誤？ 6. 每日三餐應以哪一類食物為主食？ 7. 下列關於「中等費力」身體活動的敘述，何者錯誤？
第二部分	健康行為	1. 過去七天中，有幾天喝含糖飲料 2. 過去七天中，有幾天吃油炸食物？ 3. 過去七天中，有幾天吃三份蔬菜？ 4. 過去七天中，有幾天吃兩份水果？ 5. 過去七天中，有幾天中等費力的身體活動累計達 30 分鐘？
第三部分	行為意圖	1. 我未來一個月少喝含糖飲料的可能性 2. 我未來一個月不喝含糖飲料的可能性 3. 我未來一個月少吃油炸食物的可能性 4. 我未來一個月不吃油炸食物的可能性 5. 我未來一個月每天都吃三份蔬菜的可能性 6. 我未來一個月每天都吃兩份水果的可能性 7. 我未來一個月每天中等費力身體活動累計達 30 分鐘的可能性
第四部分	自我效能	1. 我能清楚表達對自己目前身材的感受 2. 我能清楚表達對自己飲食現況的感受 3. 我能清楚表達對自己運動現況的感受 4. 我能依健康的原則分析所選擇飲食的優點 5. 我能依據飲食的優缺點，決定較健康的飲食 6. 我能找出自己的飲食習慣所發生的問題 7. 我能找出自己的飲食習慣所發生的問題，提出可行的改善方

		<p>法</p> <p>8. 我能執行並檢討我所提出的飲食改善方法</p> <p>9. 我能監督並紀錄自己的身體活動情形</p> <p>10. 我能依據紀錄的結果，反省及重新設定身體活動的目標</p> <p>11. 我能為促進自己的身體活動訂定計畫與自我獎勵活動</p> <p>12. 我能設定具體可行的目標，以達到規律的身體活動</p>
第五部分	生活技能情境	<p>1. 小美一直覺得自己很胖，在學會 BMI 的計算以後，才發現自己是屬於理想體位，這時候如果你是小美，以下哪一項比較符合你的想法？</p> <p>2. 阿寶放學途中時，覺得有點口渴，這時幾位同學相約去買冰涼的含糖飲料來喝，如果你是阿寶，以下哪一項比較符合你的選擇呢？</p> <p>3. 這張圖片是大偉晚餐所吃的食物內容與份量的體積比例。如果你是大偉，你是否會調整這份晚餐內容與份量，以下哪一項比較符合你會採取的行動呢？</p> <p>4. 明志依照自己的需要，訂定了這個月每天要有中等費力身體 30 分鐘的健康目標，如果你是明志，以下哪一項是比較符合你會採取的作法呢？</p> <p>5. 曉莉目前的情況是有動機想要從事規律身體活動，但還沒有實際做到，如果你是曉莉，你會為自己設定以下哪一項行動目標呢？</p>
第六部分	背景資料	<p>1. 性別</p> <p>2. 你最近一次不穿鞋量的身高是多少公分？</p> <p>3. 你最近一次不穿鞋量的體重是多少公斤？</p>

## 二、質性工具

1. 學生學習單及家長回饋單
2. 教學省思

## 第三節 研究過程

### 一、研究時間

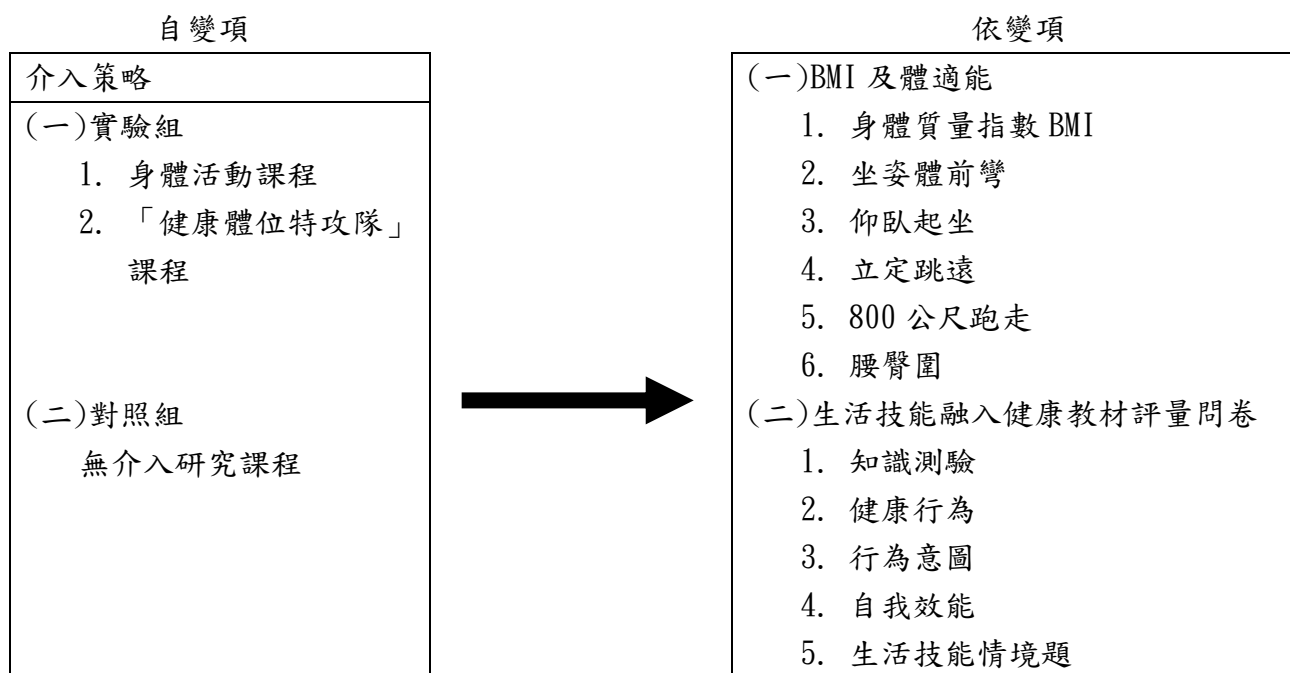
本研究時間為 113 年 11-12 月，共計 8 週。實驗組第一週前測，第二到第七週研究介入（每週一、四、五上午 7 點 50 分到 8 點 25 分實施身體活動介入；每週二中午 12 點 40 分至 13 點 20 分實施「健康體位特攻隊」課程介入），第八週後測。對照組僅參與前後測。

### 二、研究地點

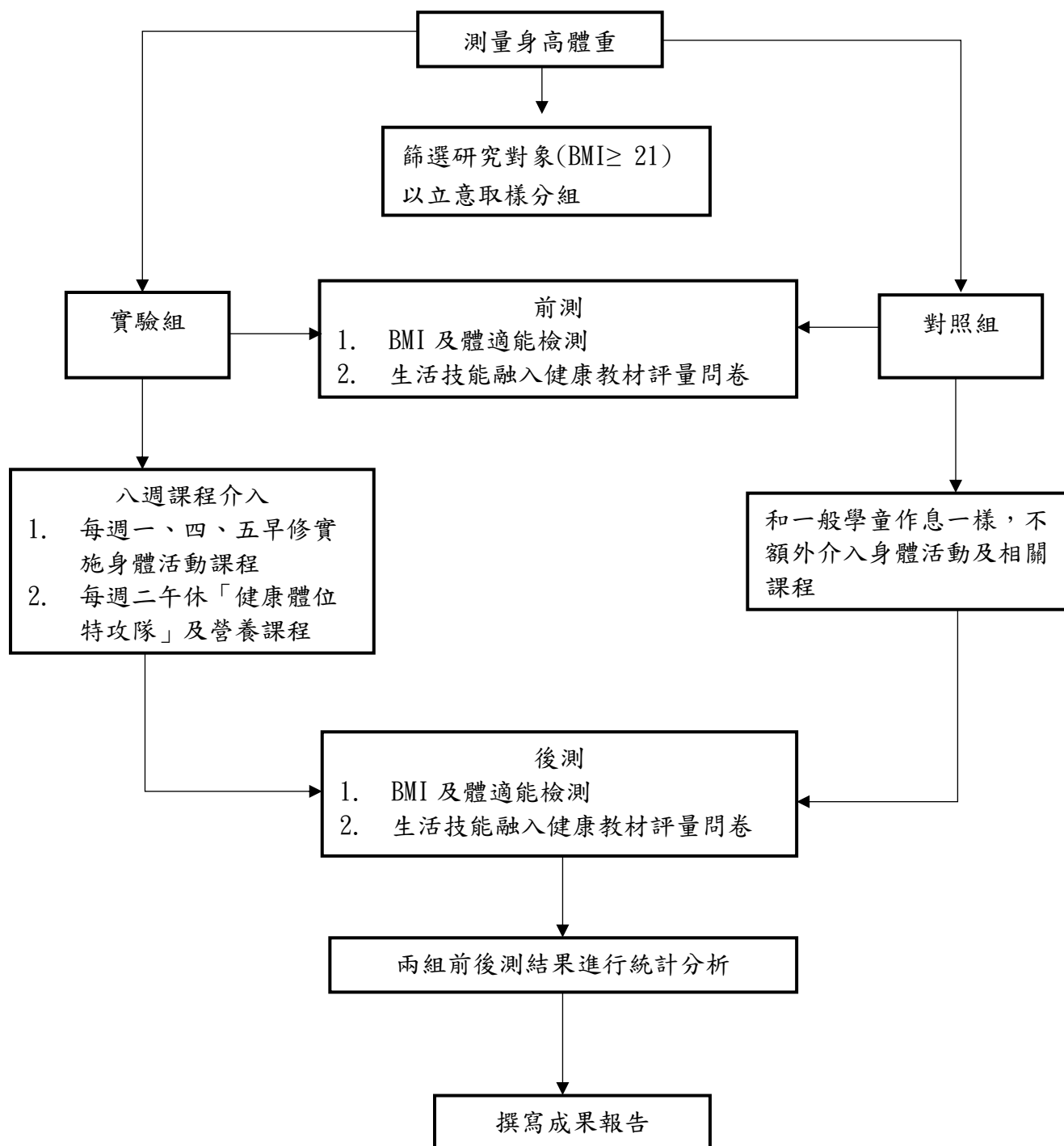
本研究地點於新竹市某國小活動中心、操場及健康中心



### 三、研究架構



#### 四、研究流程



## 五、研究團隊與工作分配

本校於 113 年 10 月 14 日之全市健康體位議題共識會議上，與中央輔導委員陳彥宇校長討論研究方向。並在本校陳桂里校長之領航下，展開課程籌畫與工作分配。其研究團隊之主要成員如下：

### (一)研究團隊

團隊分工	職稱	成員	主要任務
研究團隊	校長	陳桂里	行動研究領導
	學務主任	許志銘	行動研究資源整合、身體活動課程教學課程教師
	生環組長	武佳箴	行動研究教材模組開發、身體活動課程教學課程教師
	護理師	應友貞	行動研究教材模組開發、教學觀察者、「健康體位特攻隊」課程教師、行動研究計畫及成果撰寫
	營養師	胡德瑀	營養授課、諮詢及飲食指導
指導教授	校長	陳彥宇	行動研究指導

### (二)健康體位教學策略運用

#### 1. 課程設計

由研究團隊成員擔任授課教師，內容包含身體活動課程、健康體位生活技能課程兩部份，並搭配「特攻隊護照」進行飲食紀錄及自我檢核，盼透過多元化策略之介入，有效促進學生體適能，以及健康體位知識、態度、技能之提升，進而改善體位不良等問題。

##### (1)身體活動課程

##### (2)健康體位生活技能課程

#### 2. 課程表

課程項目	總堂數	星期	時段	授課老師（堂數）
運動課程	24	一、四、五	早修	許志銘(8 堂)/武佳箴(8 堂)/吳璟婷(8 堂)
營養教育	3	二	午休	營養師(2 堂)、應友貞(1 堂)
生活技能	5	二	午休	應友貞護理師(5 堂)
其他	2	二	午休	應友貞護理師(2 堂)
飲食指導	3	五	下午	營養師（3 堂）
小計	37			

一堂課 336 元

第一週	10/28(一)	10/29(二)	10/30(三)	10/31(四)	11/01(五)
早修	<b>體適能前測</b> 800M 跑走 (許志銘老師)			<b>體適能前測</b> 坐姿體前彎、仰臥起坐 (武佳箴老師)	<b>體適能前測</b> 立定跳遠 (吳璟婷老師)
午休	<b>前導課程</b> BMI、問卷前測 (應友貞護理師)	<b>營養教育</b> 飲食紀錄 (應友貞護理師)			
第二週	11/04(一)	11/05(二)	11/06(三)	11/07(四)	11/08(五)
早修	<b>運動課程</b> (許志銘老師)			<b>運動課程</b> (武佳箴老師)	<b>運動課程</b> (吳璟婷老師)
午休		<b>營養教育</b> 六大類食物及份數計算 (營養師)			<b>飲食指導</b> (營養師)
第三週	11/11(一)	11/12(二)	11/13(三)	11/14(四)	11/15(五)
早修	<b>運動課程</b> (許志銘老師)			<b>運動課程</b> (武佳箴老師)	<b>運動課程</b> (吳璟婷老師)
午休		<b>營養教育</b> 飲食控制 (營養師)			
第四週	11/18(一)	11/19(二)	11/20(三)	11/21(四)	11/22(五)
早修	<b>運動課程</b> (許志銘老師)			<b>運動課程</b> (武佳箴老師)	<b>運動課程</b> (吳璟婷老師)
午休		<b>健體特攻隊單元一</b> 前進健康體位 (應友貞護理師)			<b>飲食指導</b> (營養師)
第五週	11/25(一)	11/26(二)	11/27(三)	11/28(四)	11/29(五)
早修	<b>運動課程</b> (許志銘老師)			<b>運動課程</b> (武佳箴老師)	<b>運動課程</b> (吳璟婷老師)
午休		<b>健體特攻隊單元二</b> 少油少糖增健康 (應友貞護理師)			
第六週	12/02(一)	12/03(二)	12/04(三)	12/05(四)	12/06(五)
早修	<b>運動課程</b> (許志銘老師)			<b>運動課程</b> (武佳箴老師)	<b>運動課程</b> (吳璟婷老師)
午休		<b>健體特攻隊單元二</b> 少油少糖增健康 (應友貞護理師)			<b>飲食指導</b> (營養師)
第七週	12/09(一)	12/10(二)	12/11(三)	12/12(四)	12/13(五)
早修	<b>運動課程</b> (許志銘老師)			<b>運動課程</b> (武佳箴老師)	<b>運動課程</b> (吳璟婷老師)
午休		<b>健體特攻隊單元三</b> 身體動動 ABC (應友貞護理師)			
第八週	12/16(一)	12/17(二)	12/18(三)	12/19(四)	12/20(五)
早修	<b>體適能後測</b> 800M 跑走 (許志銘老師)			<b>體適能後測</b> 坐姿體前彎、仰臥起坐 (武佳箴老師)	<b>體適能後測</b> 立定跳遠 (吳璟婷老師)
午休		<b>健體特攻隊延伸課程</b> 身體活動再升級 (應友貞護理師)			<b>成果分享課程</b> BMI、問卷後測 (應友貞護理師)

### 第三章 研究結果

第一節 量性資料分析

第二節 質性資料分析

## 第四章 結論與建議

## 參考文獻