

教育部國民及學前教育署
113學年度健康促進學校輔導計畫
「前後測成效評價」成果報告

健體玩學營：
跨域素養課程介入對學童健康體位促進之行動研究

研究機構：新竹市水源國民小學

研究人員：許志銘主任、武佳箴老師、應友貞護理師

指導者：陳彥宇校長

中華民國114年04月02日

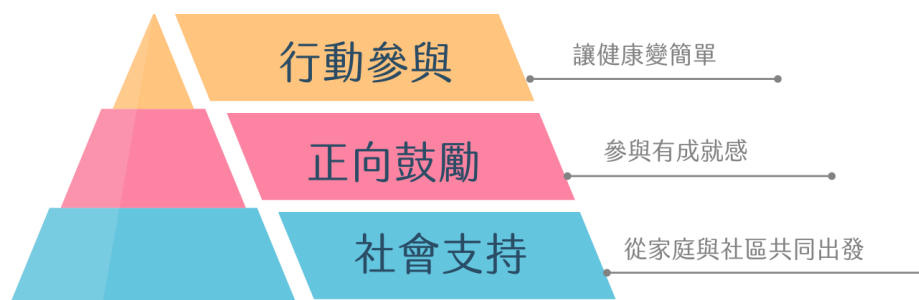
[illegible]

學校亮點摘要

健體玩學營：跨域融合、素養導向

- 三力合體：生活技能 × 營養教育 × 身體活動
- 專業同行：體育老師、營養師、護理師共同設計與帶領
- 行動研究導入素養課程，強化學童健康行為與自我管理能力

校園共動力：「行動參與 × 正向鼓勵 × 社會支持」三大主軸核心



「每一層都是學生體位改善的關鍵基石」

● 素養導向課程

- 課程連結生活：飲食紀錄連生活，跳繩運動認真做
- 健促&運動社：培養運動素養力，動靜皆有愛健康

● 學生參與倡議

- 學生參與規劃：健康任務學生提，運動目標自己訂
- 學生健康集點：集出健康好習慣，點燃行動不間斷
- 親子健康共學：寒暑皆有學習單，健康回家不中斷

● 有效策略介入

- 全校跳繩比賽：校長老師帶隊跳，轉動活力每一拍
- 全校短跑比賽：團結接力拚速度，跌倒以後學態度
- 下課齊跑操場：全校師生一起跑，連續兩週拚實力
- 日走萬步大賽：老師家長組隊走，累積步數環全台
- 健康環境支持：球類借用真便利，下課教室淨空趣
- 政策制度推動：校園無糖無零食，導師帶頭齊落實
- 健康環境改善：通學步道新完工，運動空間再更新

健體玩學營：跨域素養課程介入對學童健康體位促進之行動研究

摘要

研究背景：隨著本校學童過重與肥胖比例逐年攀升，學校健康促進亟需兼顧知識、態度與行為轉化的介入策略。為避免單一強調減重導向，本研究以素養為核心，融合生活技能、營養教育與身體活動課程，發展「健體玩學營」行動方案，期望促進學童健康體位並培養自主健康行動力。

研究目的：評估課程介入前後，學童在 BMI、體適能表現與健康知識、行為意圖、自我效能及生活技能素養等面向之變化。

研究方法：本研究採準實驗設計與行動研究法，對象為某國小四至六年級體位過重與肥胖學生共 26 人，分為實驗組與對照組各 13 人。實驗組接受為期八週之「健體玩學營」課程介入，對照組則僅參與學校原有健康促進活動。

研究工具：包括 BMI 與體適能檢測（柔軟度、瞬發力、肌耐力、心肺耐力四項指標）、健康體位素養與生活技能多構面問卷、自編健康紀錄表與學習反思紀錄。課程內容整合「健康體位特攻隊」教材、自編學習工具及多元身體活動，由體育教師、護理師與營養師共同實施。

研究發現：實驗組學生在柔軟度顯著提升，BMI 與肌耐力呈改善趨勢；在健康知識、生活技能情境應用等問卷構面中得分亦顯著進步；行為意圖與自我效能構面呈正向發展。健康紀錄表與玩學存款簿制度能有效促進學生自我管理與參與動機。

結論：「健體玩學營」為整合型健康促進課程，可提升學童健康素養與實踐力，亦具模組化發展潛力。課程強調正向參與而非減重導向，有助於建立多元包容的健康學習氛圍，為未來健康體位教育提供可行參考。

關鍵字：健康體位、生活技能、行動研究、健康促進、國小學童

聯絡人：應友貞 box_1637@hotmail.com 新竹市水源里仰德路 11 號

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.....	6
第四節 研究目的.....	9
第二章 研究方法.....	10
第一節 研究對象.....	10
第二節 研究工具.....	10
第三節 研究過程.....	13
第三章 研究結果.....	20
第一節 量性分析：課程對學童健康體位的影響.....	20
第二節 質性分析：學生健康紀錄整體觀察與趨勢.....	28
第四章 結論與建議.....	32
第一節 研究結論.....	32
第二節 研究建議.....	34
第三節 研究限制與未來方向.....	37

表目錄

表 1- 1	112 學年度本校與全市國小體位之比較表	2
表 1- 2	108-112 學年度本校學生體位變化趨勢	2
表 1- 3	113 學年度上學期本校學生體位分佈趨勢	2
表 1- 4	112 學年度本校四至六年級通過常模百分等級 25 以上人數	3
表 1- 5	112 學年度學童健康行為現況（本校與全市平均比較）	4
表 1- 6	行動研究焦點訪談分析整理	4
表 2- 1	生活技能融入健康教材評量問卷各構面題項與說明摘要	12
表 2- 2	行動研究團隊成員與職責分工表	16
表 2- 3	健體玩學營課程模組與授課教師對照表	17
表 2- 4	健體玩學營課程節數與時間安排表	17
表 2- 5	健體玩學營八週課程進度與授課日程表	18
表 3- 1	研究對象基本資料與 BMI 前測概況	20
表 3- 2	研究對象 BMI 前後測變化分析	21
表 3- 3	研究對象體適能變化	21
表 3- 4	「健康體位知識」構面之前後測統計與組間比較分析	23
表 3- 5	「健康行為」構面之前後測統計與組間比較分析	24
表 3- 6	「健康行為意圖」構面之前後測統計與組間比較分析	25
表 3- 7	「生活技能自我效能」構面之前後測統計與組間比較分析	26
表 3- 8	「生活技能情境應用」構面之前後測統計與組間比較分析	27

圖目錄

圖 2- 1	本研究之研究架構圖	14
圖 2- 2	本研究之研究流程圖	15
圖 3- 1	學生飲水量、運動時間與睡眠表現平均	31

第一章 前言

第一節 研究背景與動機

隨著學童過重與肥胖比例逐年上升，健康體位已成為學校健康促進的重要議題。根據本校學生健康資料，四至六年級學童過重與肥胖比例高於全市平均值，且在體適能測驗中，柔軟度與心肺耐力表現普遍偏低。

目前學校雖實施健康體位六大範疇計畫，但學生在日常生活中的飲食選擇、身體活動與作息調節等健康行為，仍常出現缺乏動機或難以持續的情況。這反映出知識導向的教學，未必能有效轉化為實際行動。

因此，亟需設計一套融合健康知識、生活技能與實作經驗的課程，透過實地練習與行為反思，提升學童的健康意識與自我管理能力，進而促進其健康體位。

第二節 學校現況分析與需求評估

為確保本研究的介入策略符合學童的實際需求，本研究採用量化數據分析與質性訪談的方式，對學校現況進行全面評估。

(一)學校現況分析

1.學童健康體位現況（BMI 與體適能測驗）

(1)本校學生過重及肥胖比率偏高

根據教育部學生健康資訊系統資料（表 1-1），本校過重及肥胖比率為 25.1%，高於新竹市平均的 18.95%，相差 6.15 個百分點；而體位適中學生比例（66.7%）則低於全市平均（68.56%）。此結果顯示學童過重與肥胖問題明顯，需進一步探討其影響因素與改善對策。

表 1-1 112 學年度本校與全市國小體位之比較表

體位判讀	過輕	適中	過重及肥胖
新竹市	12.49%	68.56%	18.95%
本校	8.3%	66.70%	25.10%

此外，從 108 至 112 學年度學生體位變化趨勢（表 1-2）可見，過重及肥胖比率呈逐年上升趨勢，儘管 111 學年度短暫下降，至 112 學年度仍達 25.1%，顯示學童體重管理尚未穩定。

表 1-2 108-112 學年度本校學生體位變化趨勢

學年度	過輕	適中	過重及肥胖
108	7.3%	64.80%	27.9%
109	3.8%	68.00%	28.2%
110	5.6%	62.80%	31.6%
111 上	10.5%	63.90%	25.63%
111 下	7.47%	67.63%	24.9%
112 上	14.1%	61.54%	24.36%
112 下	8.3%	66.70%	25.1%

值得關注的是，111 學年度上學期過輕學生比例自前一學期的 5.6% 升至 10.5%，增幅近一倍，可能與營養攝取不均、飲食習慣改變或運動量下降有關，後續需深入分析其成因。

(2) 四至六年級學童過重及肥胖問題尤為嚴重

根據 113 學年度上學期學生體位分布資料（表 1-3），過重及肥胖學生以四年級最高（28.57%），六年級次之（26.53%），五年級亦達 25.00%；相較之下，三年級過輕學生比率達 22.22%，亦屬偏高。顯示四至六年級的健康體位問題需特別關注與管理。

表 1-3 113 學年度上學期本校學生體位分佈趨勢

年級	過輕	適中	過重及肥胖
一	16.22%	70.27%	13.51%
二	11.76%	73.53%	14.71%
三	22.22%	63.89%	13.89%
四	2.86%	68.57%	28.57%
五	12.50%	62.50%	25.00%
六	12.24%	61.22%	26.53%
全校	12.99%	66.23%	20.78%

(3) 體適能測驗通過率偏低，心肺與肌耐力表現需加強

本校 112 學年度四至六年級體適能測驗中，常模百分等級達 25 以上者的通過率以心肺耐力（800 公尺跑走）65% 和仰臥起坐 72.4% 為最低(表 1-4)，顯示學童心肺與肌耐力不足。初步分析可能原因包括：

①本校學生每週運動達標比例為 19.35%，遠低於全市平均 44.04%，僅達其四成左右(表 1-5)。

②課餘活動偏靜態：多數學生課後以靜態活動為主，缺乏規律運動。

建議後續應深入調查學生運動行為，並設計適性介入課程，搭配營養教育，以提升體適能整體水準與發展均衡性。

表 1-4 112 學年度本校四至六年級通過常模百分等級 25 以上人數

體適能項目	通過人數	受測人數	通過率
坐姿體前彎	98	123	79.7%
立定跳遠	103	123	87.3%
仰臥起坐	89	123	72.4%
800 公尺跑走	80	123	65%

2. 學童健康行為現況（問卷分析）

根據「新竹市 112 學年度健康促進學校健康體位議題地方指標評量工具」評量結果（表 1-5），本校學童在睡眠、飲食與運動行為上呈現以下特徵：

(1)睡眠狀況

平日睡眠時數達 8 小時者佔 87.1%，略低於全市平均 92.02%；假日睡眠達標比例為 90.32%，亦低於全市平均 93.33%。

(2)飲食狀況

午餐中蔬菜攝取量達建議標準者比例為 67.74%，略低於全市平均 69.95%。

(3)運動與飲水習慣

每週運動達 210 分鐘比例僅 19.35%，遠低於全市平均 44.04%；每日足量飲水比例為 54.84%，尚有進步空間。

表 1-5 112 學年度學童健康行為現況（本校與全市平均比較）

項目	本校平均(%)	全市平均(%)	比較結果
平日睡眠 ≥ 8 小時	87.1	92.02	略低於平均
假日睡眠 ≥ 8 小時	90.32	93.33	稍低於平均
蔬菜攝取達成率	67.74	69.95	接近平均
每週運動 210 分鐘	19.35	44.04	明顯偏低，須加強
每日飲水達成率	54.84	未提供	未提供比較，仍有進步空間

整體而言，學童在規律運動、飲水與均衡飲食等健康行為表現不足，反映出健康生活技能與自我管理能力尚待提升，亦說明規劃整合式健康介入課程之必要性。

(二)質性分析（學童、教師與家長的觀點）

為深入了解影響學童健康體位的行為因素與環境脈絡，本研究除進行量化問卷分析外，亦透過焦點訪談方式，蒐集學童、教師與家長三方觀點。訪談內容涵蓋運動動機、飲食習慣、學校教學安排與家庭支持等面向，期能補足量化資料無法呈現的細節，並作為課程設計與策略調整之重要參考。訪談內容整理如表 1-6 所示：

表 1-6 行動研究焦點訪談分析整理

對象別	主題分類	代表語錄內容（摘要）	初步分析
學童	運動動機不足	「知道運動好，但懶得動、沒動力」	缺乏內在動機與誘因支持
	偏好不健康飲食	「喜歡零食與手搖飲」	健康飲食知易行難，受喜好影響
	活動時間不足	「下課時間太短，不能盡情活動」	校園運動機會有限
教師	教學內容理論化	「健康課偏理論，缺乏應用活動」	教學方式需更多實作與連結生活
	運動習慣不佳	「僅靠體育課不足」	校內運動機會與時間仍有限
	課程整合建議	「希望結合體育與健康行為改變」	支持跨領域、實務導向教學模式
家長	體重意識落差	「收到通知單才知孩子過重」	家長對體位認知不足
	靜態生活型態	「課後活動偏靜態」	缺乏運動環境與引導
	管理困難	「難以天天盯飲食運動」	家庭落實健康生活面臨挑戰

小結

綜合學童、教師與家長的觀點可發現，學童健康體位問題受到內在動機不足、不良飲食偏好、運動機會受限等多重因素影響。教師端反映課程內容與實作連結不足，家長則面臨健康行為管理的實務挑戰。此結果顯示推動健康體位介入課程需強化行動導向、環境支持與家庭合作三方面，作為後續課程設計與策略調整之依據。

第三節 文獻探討

(一)健康體位與體適能對學童健康的影響

健康體位是衡量個體身體組成與健康狀態的重要指標，通常以身體質量指數（Body Mass Index, BMI）進行初步評估。根據教育部體育署（2021）指出，僅依賴 BMI 難以全面評估健康狀況，應輔以體適能指標進行綜合分析。Ruiz et al.（2019）認為，體適能應包括心肺耐力、肌力、柔軟度及身體組成等面向，能更準確反映學童的整體健康狀況。Smith et al.（2020）亦指出，良好的柔軟度與肌力能降低運動傷害風險，促進身體活動表現。

從心理與學習層面而言，教育部（2022）指出，健康體位可提升學童專注力與情緒穩定性。體重過重的兒童可能罹患代謝症候群、血糖異常及心血管疾病（Weihrauch-Bliher et al., 2018），而體重過輕則與營養不良、免疫力下降與學習專注力不足相關（Wang et al., 2019）。

(二)生活技能素養導向課程

1.生活技能素養的概念

生活技能（Life Skills）係指個體用以應對日常挑戰、維持心理健康與作出健康決策的能力（WHO, 1997）。世界衛生組織將其分類為十項基本能力，包括決策、問題解決、批判性思考、人際技巧、自我認識與情緒管理等。

2.生活技能課程對健康行為的影響

根據國民健康署（2021）推動之「生活技能融入健康教材」計畫顯示，透過實作與情境設計，有助於提升學生健康知識與實踐能力。Resnicow et al.（2020）指出，生活技能課程若搭配角色扮演與小組討論，能顯著增進學童自我效能，並促進其在飲食與運動上的主動性與持續性。林佩君（2020）亦在國小介入實證中指出，生活技能教學有助於增強學童健康行為內在動機。

(三)身體活動介入策略

1.學童身體活動現況

教育部體育署（2021）調查顯示，國小學童達到每日 60 分鐘中等強度運動的比例偏低，尤其中高年級學童常受課業與設備限制而缺乏規律運動。Janssen & LeBlanc(2010)指出，運動不足與肥胖、情緒困擾及注意力缺失密切相關。

2.有效的身體活動介入策略

Donnelly et al.（2016）建議，應提升體育課之運動強度與時間，同時透過課間活動與彈性時間增加運動頻率。國內亦有學校結合課間活力操與自主運動紀錄，有效提升學生身體活動參與度（楊欣怡，2022）。此外，國健署（2022）推動「親子動一動」與「健康行走學校計畫」，鼓勵家庭參與運動行為，並透過行動載具協助健康紀錄與回饋。

(四)行動研究方法

行動研究（Action Research）是一種結合實務與研究的策略，強調「計畫、行動、觀察與反思」的循環歷程（Kemmis & McTaggart, 2005）。此法廣泛應用於教育與健康現場，協助教師根據實際教學情境調整課程策略。Mertler（2017）指出，行動研究可強化教師專業成長，並促進課程與學習成效的改善。蔡志弘（2018）在國中健康課程的行動研究中發現，課程歷程中可透過省思日誌與學生回饋，調整教學步驟以貼近學習者需求。

(五)相關研究回顧

過去研究已探討多種健康促進策略對學童健康體位的影響。例如：

1.健康教育課程：Hollar et al.（2010）發現，在小學實施健康營養與運動教育計畫，可顯著降低學童的 BMI。

2.生活技能培養：Kumar et al.（2012）指出，透過生活技能導向課程提升學童的營養認知與健康行為，有助於預防肥胖。

3.身體活動介入：Dobbins et al.（2013）進行的系統性回顧顯示，學校運動計畫可有

效提升學童的身體活動量，並改善體適能指標。

4.行動研究應用：Goh et al.（2019）在一項行動研究中發現，透過結合身體活動與生活技能訓練的課程，可提升學童的健康行為，並降低久坐行為。

小結

整合過去研究可見，學童健康體位的促進需結合多元策略，包括生活技能教學、營養知識教育與身體活動介入，並以行動研究方式因應實務情境做滾動調整。

本研究依據上述文獻脈絡與學校需求，自編設計「健體玩學營」課程，結合課堂教學、紀錄工具與跨領域合作，期望建立一套具成效性與實施可行性的健康促進模式，促進學童健康行為轉變與體位改善。

第四節 研究目的

本研究以本校自編之「健體玩學營」課程為主體，結合「健康體位特攻隊」課程中之生活技能素養教學內容，以及自編之營養教育、身體活動與健康紀錄設計，探討其對學童健康體位之促進成效，並透過行動研究歷程持續優化課程策略。

研究目的如下：

- （一）了解健體玩學營介入前，學童在 BMI、體適能、健康體位相關知識、健康行為、自我效能與生活技能等面向之現況。
- （二）探討健體玩學營介入後，對學童 BMI 與體適能表現之影響，並比較實驗組與對照組之差異。
- （三）分析健體玩學營介入對學童健康體位知識、健康行為、自我效能與生活技能應用能力之改變情形與成效。
- （四）透過行動研究歷程進行課程實施、教學策略調整與反思，提升介入課程之可行性與應用效益。

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具有過重與肥胖體位之學童共 26 名為研究對象。依據本校健康中心於 113 學年度上學期所測得之身高與體重數據，計算其身體質量指數（Body Mass Index, BMI），篩選出 $BMI \geq 19.7$ 者，並採立意取樣方式分配為實驗組與對照組，各 13 名。

此外，除正式列入統計分析之 26 位體位過重與肥胖學童外，另有 3 位（體位適中 2 位、體位過輕 1 位）參與課程但未列入統計分析，主要考量課程多元參與與學習氛圍之營造，避免「玩學營」被貼上「減肥營」之標籤。

第二節 研究工具

(一)量性工具

1. 身體質量指數（BMI）

- 檢測工具：電子身高體重秤
- 檢測方式：受測者脫鞋、雙腳併攏，背部挺直靠量測桿，抬頭平視。以公分紀錄身高、公斤紀錄體重，並以下列公式計算 BMI。 $BMI = \text{體重（公斤）} \div \text{身高}^2 \text{（公尺}^2\text{）}$

2.體適能

本研究採用教育部體育署過去公告之四項國小學生體適能指標進行測量。雖 112 年起公告項目已調整，惟本研究為維持測驗前後一致性，仍採原指標以利資料比較。其包含下列四項：

(1) 坐姿體前彎

- 工具：坐姿體前彎測量器
- 方式：受測者坐於墊上，雙腿伸直、腳跟對齊量尺 25 公分處，雙手前伸，指尖觸及量尺並維持 2 秒，取兩次測量中最佳成績（公分）。

(2) 一分鐘屈膝仰臥起坐

- 工具：墊子、碼錶
- 方式：受測者於墊子上平躺，手臂交叉於胸前，雙膝屈曲，於 1 分鐘內完成儘可能多次起坐動作，記錄次數。

(3)立定跳遠

- 工具：皮尺
- 方式：雙腳與肩同寬，後擺雙臂助跑躍出，雙腳同時落地。施測兩次，取最遠一次，單位為公分。若踩線則重測。

(4) 800 公尺跑走

- 工具：碼錶
- 方式：受測者依發令開始測驗，測距為 800 公尺。可用步行取代跑步完成，記錄總時間。

(二)質性工具

1.生活技能融入健康教材評量問卷：

為確保課程介入後對學童健康認知與行為改變有客觀評估依據，本研究採用衛生福利部國民健康署與教育部國民及學前教育署（2018）共同出版之《生活技能融入健康教材評量問卷（國小版）》。

該問卷內容涵蓋六大面向：知識測驗（7 題）、健康行為（5 題）、行為意圖（5 題）、

自我效能（11 題）、生活技能情境（5 題）與背景資料（3 題），共計 36 題。各面向說明與題項舉例如表 2-1 所示。

表 2-1 生活技能融入健康教材評量問卷各構面題項與說明摘要

面向	題數	測量目標與題項舉例
知識測驗	7	評估對健康體位、飲食與運動的基本認知（例：「哪一項方式能評估個人體位是否健康？」）
健康行為	5	評量學生實際行為頻率（例：「過去七天有幾天喝含糖飲料？」）
行為意圖	5	探討未來一個月內採取健康行為的可能性（例：「我未來一個月每天吃三份蔬菜的可能性」）
自我效能	11	評估學生表達、選擇、反省與行動計畫的能力（例：「我能為促進自己的身體活動訂定計畫與獎勵機制」）
生活技能情境	5	情境反應題，測試生活中實際應對策略（例：「如果你是明志，你會如何實踐運動目標？」）
背景資料	3	包含性別、身高、體重等基本資料

註：問卷各題項詳列內容請見附錄六。

2. 健康紀錄單（學生省思、家長回饋與專業建議）

本研究設計「健康紀錄單」作為學生自我反思與家庭溝通的工具。學生每週於紀錄單上撰寫課程心得與自我省思，內容涵蓋當週飲食與運動實踐情形、目標達成狀況與修正策略；同一紀錄單亦設置家長回饋欄位，協助觀察學生在家中的健康行為變化，並提供建議。

此外，為提升介入課程的專業性與個別化回饋，紀錄單中亦納入營養師之飲食建議與護理師整體健康體位評估建議，透過多方回饋機制促進親師生專業合作，強化學生健康行為改變的延續性與實踐力。

3. 教學省思

研究團隊於教學後撰寫教學省思紀錄，內容涵蓋教學流程觀察、學生回饋、活動參

與度與教師自我評價等，作為行動研究「計畫－執行－反思－再修正」循環歷程中的核心資料來源。

第三節 研究過程

(一)研究時間

本研究實施期間為 113 年 11 月至 12 月，共計 8 週。研究對象（實驗組與對照組）皆參與學校原有之「健康體位六大範疇計畫」，其內容涵蓋健康飲食、規律運動、體重管理、良好作息等基礎健康教育活動，作為本研究介入之背景計畫。

其中，實驗組自第 2 週起至第 7 週，額外接受本研究所設計之「健體玩學營」課程介入，課程整合三大模組如下：

1. **身體活動課程**：於早修時段（每週一、四、五上午 7:50－8:25）進行，自編設計活動內容。
2. **生活技能課程**：於午休時段（每週二 12:40－13:20）進行，採用國民健康署「生活技能融入健康教材（國小版）」作為教學核心。
3. **營養教育與行為紀錄**：實施自編營養教育課程，並搭配每日健康紀錄單與反思學習單，進行學童行為追蹤與自我管理。

第 1 週與第 8 週分別實施前測與後測，測量項目包括：BMI、體適能測驗及生活技能融入健康問卷。

對照組則僅參與「健康體位六大範疇計畫」，並接受相同的前測與後測評量，未進行任何課程介入。

(二)研究地點

本研究相關課程與活動皆於新竹市某國民小學進行，主要場域包含活動中心、操場與專科教室。

(三)研究架構

本研究以「介入策略」為自變項，依變項為 BMI、體適能及生活技能評量問卷五構面，研究架構如圖 2-1 所示。

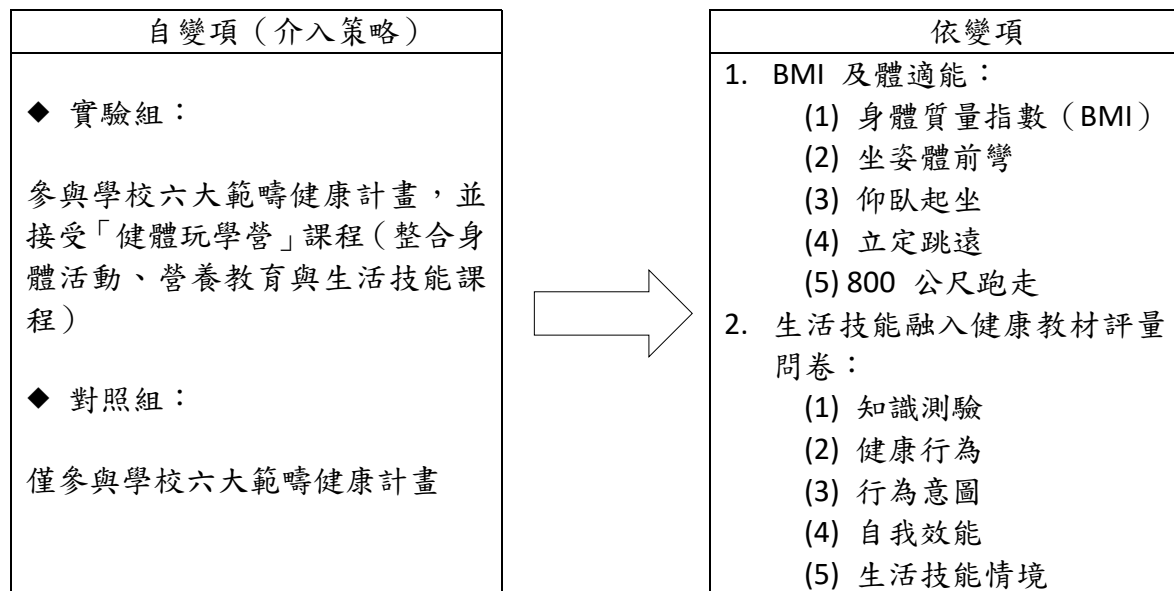


圖 2-1 本研究之研究架構圖

(四)研究流程

本研究採準實驗設計，流程包括對象篩選、前測、課程介入、後測與成效分析。研究對象為 BMI ≥ 19.7 之學童，依立意取樣分為實驗組與對照組。實驗組接受為期六週之「健體玩學營」課程，對照組僅參與學校原有健康體位六大範疇計畫。研究流程如圖 2-2 所示。

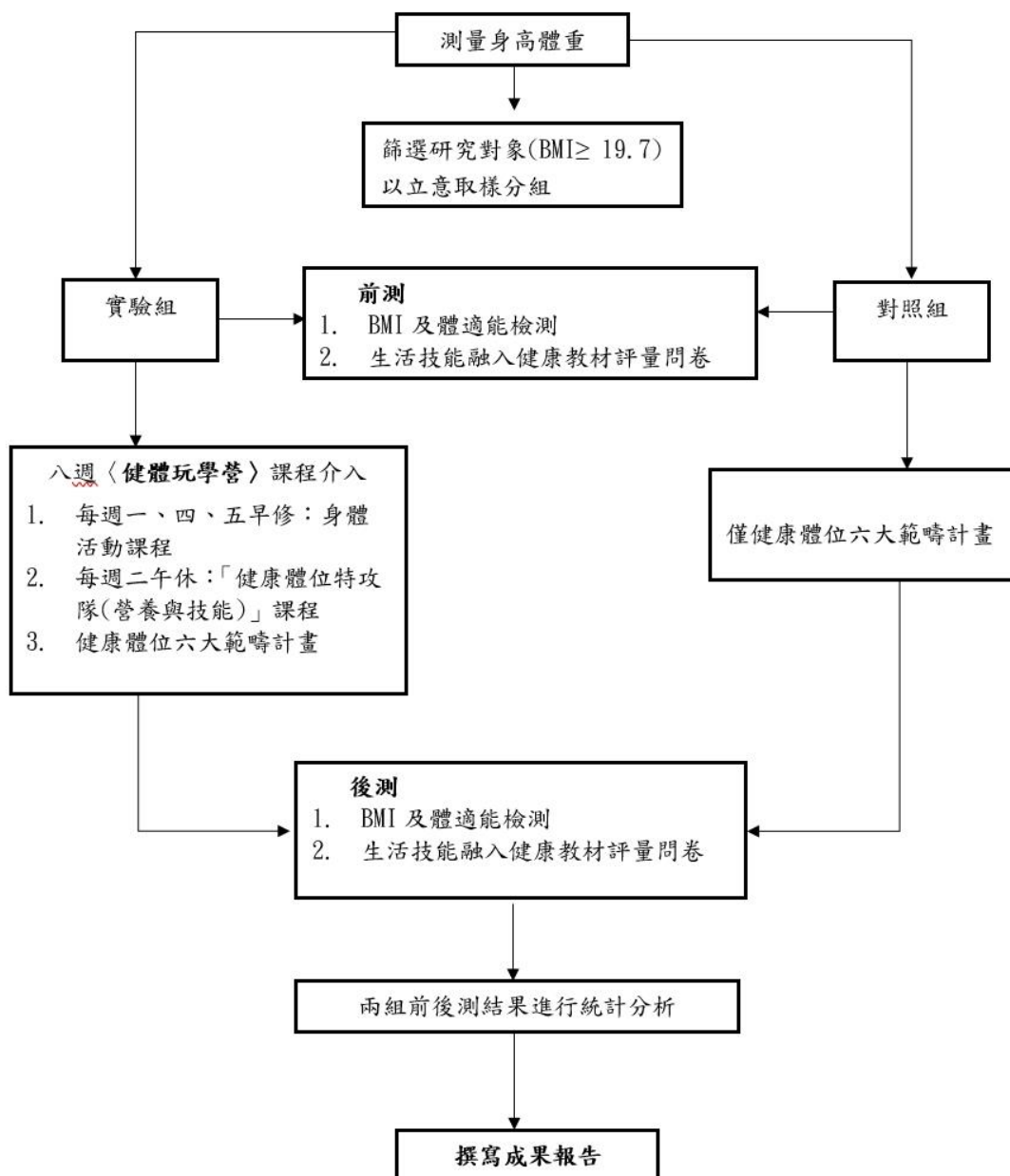


圖 2-2 本研究之研究流程圖

(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表 2-2。

表 2-2 行動研究團隊成員與職責分工表

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

2.課程設計

本研究實驗組所接受之課程介入統稱為「**健體玩學營**」，內容整合三大模組：(1) 身體活動課程（自編）、(2) 健康體位生活技能課程（採用國民健康署編製之《健康體位特攻隊：生活技能融入健康體位教學教材》）、(3) 營養教育課程（自編）。課程設計強調實作導向與情境學習，並搭配自編之「健康紀錄表」，引導學生每日記錄飲食與運動表現，進行自我覺察與反思，逐步養成健康生活習慣。

為確保課程設計具實施可行性與系統性，本研究團隊明確規劃各課程模組之來源與授課人員（如表 2-3），並依據教學內容安排節數、授課時段及人力分工（如表 2-4）。八

週課程實施進度與教學安排則詳列於表 2-5，作為實際課程執行依據。

表 2-3 健體玩學營課程模組與授課教師對照表

課程項目	課程來源	授課教師
健康體位生活技能課程	國健署《健康體位特攻隊》教材	應友貞
營養教育課程	自編	胡德瑤
身體活動課程	自編	許志銘、武佳箴、吳璟婷

表 2-4 健體玩學營課程節數與時間安排表

課程項目	節數	星期	時段	授課老師（堂數）
運動課程	24	一、四、五	早修	許志銘(5 堂) 武佳箴(10 堂) 吳璟婷(9 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)
飲食指導	5	五	下午	營養師（5 堂）
小計	37			

表 2-5 健體玩學營八週課程進度與授課日程表

第一週	10/28(一)	10/29(二)	10/30(三)	10/31(四)	11/01(五)
早修	體適能前測 800M 跑走 (吳璟婷老師)	營養教育 飲食紀錄 (應友貞護理師)		體適能前測 坐姿體前彎、仰臥起 坐(武佳箴老師)	體適能前測 立定跳遠 (武佳箴老師)
午休					
第二週	11/04(一)	11/05(二)	11/06(三)	11/07(四)	11/08(五)
早修	運動課程 敏捷訓練 (許志銘老師)	營養教育 六大類食物及份數計 算(胡德瑀營養師)		運動課程 躲避飛盤 (武佳箴老師)	運動課程 球的遊戲 (武佳箴老師)
午休					飲食指導 1 (胡德瑀營養師)
第三週	11/11(一)	11/12(二)	11/13(三)	11/14(四)	11/15(五)
早修	運動課程 腿部肌力訓練 (許志銘老師)	營養教育 飲食紅綠燈 (胡德瑀營養師)		運動課程 繩梯跑走趣 (武佳箴老師)	運動課程 肌力訓練 (武佳箴老師)
午休					飲食指導 2 (胡德瑀營養師)
第四週	11/18(一)	11/19(二)	11/20(三)	11/21(四)	11/22(五)
早修	運動課程 拔河 (許志銘老師)	健體特攻隊單元一 前進健康體位 (應友貞護理師)		運動課程 跳的遊戲 (武佳箴老師)	運動課程 棒式挑戰賽 (武佳箴老師)
午休					飲食指導 3 (胡德瑀營養師)
第五週	11/25(一)	11/26(二)	11/27(三)	11/28(四)	11/29(五)
早修	運動課程 足下運動 (許志銘老師)	健體特攻隊單元二 少油少糖增健康 (應友貞護理師)		運動課程 跑的遊戲 (武佳箴老師)	運動課程 球的遊戲 (武佳箴老師)
午休					飲食指導 4 (胡德瑀營養師)
第六週	12/02(一)	12/03(二)	12/04(三)	12/05(四)	12/06(五)
早修	運動課程 橄欖球遊戲 (許志銘老師)			運動課程 飛盤遊戲 (吳璟婷老師)	運動課程 飛盤遊戲 (吳璟婷老師)

午休		健體特攻隊單元三 身體動動 ABC (應友貞護理師)			飲食指導 5 (胡德瑀營養師)
第七週	12/09(一)	12/10(二)	12/11(三)	12/12(四)	12/13(五)
早修	運動課程 跳繩遊戲 (吳璟婷老師)			運動課程 跳繩遊戲 (吳璟婷老師)	運動課程 跳繩遊戲 (吳璟婷老師)
午休		健體特攻隊單元四 身體活動再升級 (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	體適能後測 800M 跑走 (吳璟婷老師)			體適能後測 坐姿體前彎、仰臥起 坐(吳璟婷老師)	體適能後測 立定跳遠 (吳璟婷老師)
午休		健體特攻隊延伸課程 身體活動再升級 (應友貞護理師)			

本課程透過多元教學模組與反思機制之整合，期能有效提升學童體適能表現、健康體位知識、態度與生活技能，進而促進健康行為轉變與體位改善。

第三章 研究結果

第一節 量性分析：課程對學童健康體位的影響

(一) 學童身體狀況與體位變化分析

1. 研究對象基本資料分析

本研究對象為某國小四至六年級之過重或肥胖學童共 26 人，依 BMI ≥ 19.7 條件選取後，分為實驗組 (n = 13) 與對照組 (n = 13)。兩組學生皆參與學校常態性實施之「健康體位六大範疇計畫」，內容涵蓋健康飲食、體重管理、規律運動與充足睡眠等健康教育措施。

其中，實驗組額外接受為期八週之「健體玩學營」課程，內容結合生活技能素養課程（採用國民健康署教材）、自編營養教育與身體活動課程，並搭配健康紀錄表與學習單，協助學童追蹤與反思健康行為。對照組則僅接受學校原有健康促進活動，未接受本研究課程介入。學童基本資料與 BMI 之前測概況如表 3-1。

表 3-1 研究對象基本資料與 BMI 前測概況

組別	樣本數	性別 (男/女)	年級 分布	平均 BMI (前測)	標準差 (SD)	最小值	最大值
實驗組	13	9/4	4-6 年級	23.57	2.93	19.9	31.0
對照組	13	12/1	4-6 年級	23.27	2.64	19.7	31.8

結果顯示，實驗組與對照組在研究開始時的 BMI 平均值無顯著差異 ($p > .05$)，表示兩組學童的基線狀況相近，適合作為本研究之對比組。

2. BMI 變化分析

為探討課程介入對學童健康體位的影響，本研究針對實驗組與對照組進行 BMI 前後測分析。實驗組學童於介入課程前 BMI 平均值為 23.57，後測下降至 23.27，雖有下

降趨勢，但成對樣本 t 檢定未達顯著水準 ($t = -1.31$, $p = .215$)。對照組學童則由 23.27 增加至 23.38，變化亦無顯著性 ($t = 0.46$, $p = .655$)。

組間比較方面，前測之 BMI 差異不顯著 ($t = 0.25$, $p = .805$)，後測亦相近 ($t = -0.09$, $p = .931$)，顯示兩組在課程介入前後 BMI 值並無統計顯著差異。

表 3-2 研究對象 BMI 前後測變化分析

組別	樣本數	前測平均 ± SD	後測平均 ± SD	前後測 t 值 (p)	前測組間 t 值 (p)	後測組間 t 值 (p)
實驗組	13	23.57 ± 2.93	23.27 ± 2.64	-1.31 (.215)		
對照組	13	23.27 ± 3.18	23.38 ± 3.59	0.46 (.655)	0.25 (.805)	-0.09 (.931)

雖然分析結果顯示未達顯著性，但實驗組 BMI 呈現下降趨勢、對照組略為上升，顯示介入課程「健體玩學營」可能具潛在正向效益。惟本研究樣本數較少，可能降低統計檢定力，建議後續研究可擴大樣本規模並延長觀察期，以進一步驗證介入成效。

3.體適能變化分析

本研究採用舊版教育部體育署公告之國小體適能項目，評估介入課程對學童身體素質的影響，包含坐姿體前彎、立定跳遠、仰臥起坐與 800 公尺跑走等四項指標。各項目前後測統計結果如表 3-3 所示。

表 3-3 研究對象體適能變化

項目	組別	前測平均數	後測平均數	t 值	p 值
坐姿體前彎 (cm)	實驗組	31.54	33.92	3.16	.008
	對照組	22.23	21.38	-0.46	.656
立定跳遠 (cm)	實驗組	145.77	146.85	0.38	.708
	對照組	125.15	131.54	1.32	.212
仰臥起坐 (次數)	實驗組	20.85	25.69	2.18	.050
	對照組	14.23	19.23	9.60	.00

800 公尺跑走	實驗組	5.27	5.07	-0.95	.360
	對照組	6.07	6.14	0.45	.660

注：各組樣本數皆為 13 人，t 值及 p 值均為成對樣本 t 檢定結果

(1)坐姿體前彎（柔軟度）

在柔軟度指標方面，實驗組於坐姿體前彎表現從前測平均 31.54 公分顯著提升至後測 33.92 公分，成對樣本 t 檢定結果達統計顯著水準（ $t = 3.16$ ， $p = .008$ ），顯示課程對提升柔軟度具有正向效果。相對地，對照組表現則呈下降趨勢，前測平均為 22.23 公分，後測降為 21.38 公分，惟差異未達顯著（ $p = .656$ ）。

(2)立定跳遠（瞬發力）

在瞬發力方面，實驗組立定跳遠平均成績由 145.77 公分微幅提升至 146.85 公分，但未達顯著差異（ $p = .708$ ）；對照組雖由 125.15 公分增加至 131.54 公分，亦未達統計顯著（ $p = .212$ ），顯示雙組在此項目未呈顯著改善。

(3)仰臥起坐（肌耐力）

在肌耐力指標方面，實驗組仰臥起坐表現由前測平均 20.85 次提升至後測 25.69 次，差異接近統計顯著（ $t = -2.18$ ， $p = .050$ ），顯示課程對肌耐力可能具有一定促進效果。對照組仰臥起坐則由 14.23 次顯著提升至 19.23 次，統計結果顯示顯著進步（ $t = 9.60$ ， $p < .001$ ），惟未納入其他可能影響變項，需進一步探究。

(4)800 公尺跑走（心肺耐力）

至於心肺耐力項目，實驗組於 800 公尺跑走測驗中，平均完成時間由 5.27 分鐘縮短至 5.07 分鐘，但差異未達顯著（ $p = .360$ ）；對照組則由 6.07 分鐘略增至 6.14 分鐘，亦無統計差異（ $p = .660$ ），顯示在心肺耐力方面課程效果尚未明顯。

小結

整體結果顯示，「健體玩學營」介入對學童柔軟度及肌耐力表現具有正向成效，特別是在坐姿體前彎項目達顯著改善，惟其他體適能指標變化仍有限，建議未來可延長介入時程，並強化針對性訓練，以提升全面性體適能表現。

(二)問卷分析

1.「健康體位知識」構面統計分析

本構面共計七題知識測驗題，每題答對得一分，總分七分，並轉換為百分比進行分析，以評估學生健康體位知識的改變情形。統計結果如表 3-4 所示：

實驗組在課程介入後，健康知識得分由前測平均 61.54%顯著提升至後測 75.82%，配對樣本 t 檢定達統計顯著水準 ($t = 2.944$, $p = .0123$)，顯示學生在接受「健康體位特攻隊」課程後，健康知識顯著提升。

對照組前測平均為 60.44%，後測下降至 50.55%，雖下降幅度明顯，惟未達統計顯著水準 ($t = -1.812$, $p = .095$)。

進一步針對兩組學生的「前後測變化量」進行獨立樣本 t 檢定，統計結果顯示變化量差異達顯著水準 ($t = 3.310$, $p = .003$)，代表實驗組學生在課程介入後的進步幅度顯著高於對照組。

表 3-4 「健康體位知識」構面之前後測統計與組間比較分析

組別	前測平均 (%)	後測平均 (%)	組內 t 值	組內 p 值	組內是否 顯著	變化量平均 (%)
實驗組	61.54	75.82	2.944	.0123	是	+14.28
對照組	60.44	50.55	-1.812	.095	否	-9.89
組間變化比較	-	-	3.310	.003	是	-

註：最後一列之 t/p 值為實驗組與對照組變化量之比較，採用獨立樣本 t 檢定；顯著水準以 $p < .05$ 為準

進一步觀察逐題平均分數可發現，第 4 題與第 7 題為答對率最低的題目，顯示學童對於「每日飲食建議量」與「中等費力身體活動」的觀念較為模糊。建議課程可透過

實作操作、影音教材或小組討論等方式，加強此類知識的理解與內化。

整體而言，本構面結果支持「健康體位特攻隊」課程對於提升學童健康體位知識具有顯著成效。

2. 「健康行為」構面統計分析

本構面評量學童於過去一週中健康行為的實際表現，共五題，採四分量表計分，分數代表該行為出現的頻率：1 分為 0 天，2 分為 1-2 天，3 分為 3-4 天，4 分為 5-6 天。其中第 1 題與第 2 題為反向題，分析前已完成反向計分處理。統計結果如表 3-5 所示：

實驗組學生在課程介入後，前測平均得分為 3.80，後測提升至 4.12，顯示在健康行為落實上有正向進展，惟未達統計顯著水準（ $t = 1.552$ ， $p = .1467$ ）。

對照組則由 3.65 微幅提升至 3.74，同樣未達顯著差異（ $t = 0.737$ ， $p = .4755$ ）。進一步比較兩組變化量，實驗組平均增加 0.32，對照組僅提升 0.09，雖實驗組進步幅度較高，但組間差異亦未達統計顯著（ $t = 0.950$ ， $p = .3538$ ）

表 3-5 「健康行為」構面之前後測統計與組間比較分析

組別	前測平均	後測平均	組內 t 值	組內 p 值	組內是否顯著	變化量平均
實驗組	3.8	4.12	1.552	.1467	否	+0.32
對照組	3.65	3.74	0.737	.4755	否	+0.09
組間變化比較	-	-	0.950	.3538	否	-

註：最後一列之 t/p 值為實驗組與對照組變化量之比較，採用獨立樣本 t 檢定；顯著水準以 $p < .05$ 為準

值得注意的是，在逐題分析中，第 4 題（「過去七天中，有幾天吃兩份水果」）為得分最低的項目，顯示學童在蔬果攝取行為中，對水果的重視程度與實踐動機相對較低。此情形可能與飲食習慣、家庭環境，或對每日建議攝取量的認知不足有關。未來課程設計可進一步加強此議題的實作操作與情境模擬練習，協助學生提升對水果攝取的理解與

實際執行意願。

整體而言，課程介入對實驗組學生的健康行為表現具有初步促進效果。建議後續教學可延長介入時程，並納入更多任務實踐與家庭支持策略，以強化行為的內化與持續性。

3. 「行為意圖」構面統計分析

本構面評量學童對於未來一個月內採行健康生活型態的可能性，包括減少含糖飲料與油炸食物攝取、增加蔬果攝取、規律運動等五項行為，採五分量表記分，對應的可能性區間為：1 分=10%以下，2 分=30%、3 分=50%、4 分=70%、5 分=90%以上。統計結果如表 3-6 所示：

實驗組學生於前測平均得分為 3.43，後測提升至 3.80，表示其對於實踐健康行為的意圖有所提升，惟配對樣本 t 檢定結果未達統計顯著（ $t = 1.355$ ， $p = .2005$ ）。

對照組則由 3.06 增加至 3.25，提升幅度較小，亦未達顯著差異（ $t = 0.658$ ， $p = .5229$ ）。

在組間變化量比較方面，實驗組平均增加 0.37 分，對照組僅提升 0.19 分，雖實驗組變化較明顯，但統計檢定結果亦未達顯著水準（ $t = 0.472$ ， $p = .6412$ ）。

表 3-6 「行為意圖」構面之前後測統計與組間比較分析

組別	前測平均	後測平均	組內 t 值	組內 p 值	組內是否顯著	變化量平均
實驗組	3.43	3.80	1.355	.2005	否	+0.37
對照組	3.06	3.25	0.658	.5229	否	+0.19
組間變化比較	-	-	0.472	.6412	否	-

進一步觀察逐題表現，第 1 題「我未來一個月少喝或不喝含糖飲料的可能性」為整體得分最低的題目，顯示學童對於限制含糖飲料攝取的行為意圖較弱，可能與飲食習慣、環境刺激或對飲料替代選項認知不足有關。建議課程可強化相關主題之動機激發與替代策略，協助學生發展具體可行的行為改變計畫。

整體而言，實驗組學生在健康行為意圖構面中展現出正向發展趨勢，雖未達顯著，

但可作為後續深化行為轉化課程設計之參考依據。

4. 「生活技能自我效能」構面統計分析

本構面共計 11 題，評量學童對於自身生活技能（如問題解決、目標設定、自我管理）的自我效能感，採 5 分量表計分，分數對應學生對該能力的「把握度」百分比（1 分=10%以下，5 分=90%以上）。統計結果如表 3-7 所示：

實驗組學生前測平均得分為 3.41，後測提升至 3.78，組內差異達統計顯著水準（ $t = 2.198$ ， $p = .0483$ ），顯示課程對學生生活技能自我效能有明顯正向影響。

對照組則由 2.90 提升至 3.39，雖亦呈現進步趨勢，但未達統計顯著水準（ $p = .0736$ ）。

然而，兩組在變化量的組間比較上並未達顯著差異（ $t = 0.395$ ， $p = .6972$ ）。

表 3-7 「生活技能自我效能」構面之前後測統計與組間比較分析

組別	前測平均	後測平均	組內 t 值	組內 p 值	組內是否顯著	變化量平均
實驗組	3.41	3.78	2.198	.0483	是	+0.37
對照組	2.90	3.39	1.960	.0736	否	+0.49
組間變化比較	—	—	0.395	.6972	否	-

從逐題表現觀察，第 7 題「我能找出自己的飲食習慣所發生的問題，提出可行的改善方法」與第 10 題「我能為促進自己的身體活動訂定計畫與自我獎勵活動」為得分較低的項目，顯示部分學生在健康生活目標的設定與執行策略（特別是涉及自我分析與行動規劃）方面的自我效能仍有待加強。此結果亦呼應健康促進課程需持續強化學生在實際生活中應用技能的能力。

整體而言，本構面結果支持課程介入有助於提升學童生活技能之自我效能，特別是在課程結合行動練習與生活經驗反思時，更能促進學生自信與實踐動力。

5. 「生活技能情境應用」構面統計分析

本構面共五題，評量學生在面對生活中真實情境時，是否能應用所學技能做出健康選擇，採用總得分除以題數後乘以 100% 計算百分比正確率，代表學生對健康情境之理解與判斷能力。統計結果如表 3-8 所示：

實驗組學生由前測平均 64.62% 降至後測 60.00%，配對樣本 t 檢定結果未達統計顯著 ($t = -0.424$, $p = .6794$)。

對照組則由 46.15% 降至 38.46%，亦無顯著差異 ($p = .4455$)。

進一步比較兩組變化量，雖皆呈現下降趨勢，但組間差異不具顯著性 ($t = -0.210$, $p = .8351$)。

表 3-8 「生活技能情境應用」構面之前後測統計與組間比較分析

組別	前測平均	後測平均	組內 t 值	組內 p 值	組內是否顯著	變化量平均
實驗組	64.62	60.00	-0.424	.6794	否	-4.62
對照組	46.15	38.46	-0.789	.4455	否	-7.69
組間變化比較	—	—	-0.210	.8351	否	-

註：本構面共 5 題，以總得分除以題數再乘以 100% 作為評分基準；組內差異使用配對樣本 t 檢定，組間變化量比較使用獨立樣本 t 檢定，顯著水準以 $p < .05$ 為準。

從逐題分析可見，第 5 題「曉莉目前的情況是有動機想要從事規律身體活動，但還沒實際做到……」為答對率最低的題目。該題要求學生針對他人情境設定具體的行動目標，正確答案為 (c)「我在一個月期間內每天做到增加身體活動量……」。然選項 (a)、(b)、(d) 皆具正向語意，易造成學生混淆，降低作答正確率。此現象提醒測驗設計須留意選項語意清晰度與階段區辨性。

此外，本構面整體後測成績下降，可能與以下因素有關：其一，情境題之設計需學生具備較高的語意理解與判斷能力，且具干擾性；其二，課程雖提升學生的知識與自我效能，但將學習內化並實際應用於情境中仍需較長時間練習與反覆操作；其三，後測時值學期末，學生可能因活動繁多、專注力下降而影響表現。建議未來可延長介入時間、增設情境演練機會，並輔以質性訪談或反思日誌等方式，深入了解學生實際應用技能的困難點與需求。

小結

綜合五大構面的問卷分析結果顯示，實驗組學生在接受課程介入後，於「健康體位

知識構面」及「生活技能自我效能構面」皆有顯著進步，顯示本研究課程對學童健康知識及自我效能提升具有實質效果。「健康行為構面」與「行為意圖構面」雖未達統計顯著，但皆呈現正向變化，顯示課程可能已有潛在促進作用，惟尚需延長時間或增加實踐策略以鞏固成效。「生活技能情境應用構面」則整體表現不穩定，部分題目如第五題之正確率偏低，可能與題意理解與選項設計有關，亦反映學生在實際生活中應用技能之挑戰。

整體而言，本研究課程對學童之健康素養與生活技能具正向影響，惟部分面向仍須透過後續課程設計與環境支持進行強化。

第二節 質性分析：學生健康紀錄整體觀察與趨勢

為進一步瞭解本研究課程介入對學童日常健康行為的實質影響，研究團隊蒐集 13 位學生連續七週的「健康紀錄表」(自編)，進行質性內容分析。紀錄內容涵蓋睡眠時數、飲食內容與選擇、含糖飲料攝取情形、飲水量、運動時間、體重變化、排便頻率、一週目標與反思、家長回饋、營養師建議與護理師觀察等面向。以下依照紀錄表之設計順序，進行整體趨勢與代表性觀察歸納分析。

(一) 睡眠時數紀錄

學生每日睡眠平均時數多介於 7 至 9 小時，其中有 87.1% 的學生每週至少有六天能睡滿 8 小時以上。整體而言，學生具備基本睡眠自主管理能力，但仍有少數學生週末晚睡情形較為顯著。護理師於回饋中提醒：「假日作息要規律，不要熬夜喔！」如圖 3-1 所示，學生每週平均睡滿 8 小時的天數為 6.36 日。

(二) 飲食紀錄分析

學生於每日三餐及點心紀錄中，能初步辨識「綠燈、黃燈、紅燈食物」分類，並開始有意識地選擇健康食材。根據實際紀錄，每位學生每週平均綠燈飲食達成率為 47.6% (見圖 3-1)，此數據係以學生個別登記的總餐次與綠燈餐次比例計算而得。顯示學生雖

已有健康飲食意識，但在全面落實綠燈飲食方面仍有提升空間。根據營養師對學生紀錄的觀察與回饋內容，有學生逐步增加食物多樣性，並嘗試攝取水果與蛋白質，營養師提及：「選擇的食物種類有變多，也有吃到水果和蛋白質，六大類攝取越來越均衡。」

（三）含糖飲料攝取情形

多數學生能控制含糖飲料攝取量，週平均攝取量為 1.4 杯（見圖 3-1）。學生在心情故事中反映：「我這禮拜只喝一杯含糖飲料，其他都喝無糖茶。」營養師回饋亦指出：「能減少含糖飲料的攝取是很好的進步。」

（四）飲水量紀錄

學生平均每日飲水量為 2.69 杯（每杯 500cc）（見圖 3-1），雖未達足量建議，但較前期表現已有進步。學生紀錄：「今天有喝四杯水，明天要再加油！」護理師也給予鼓勵：「記得多補充水分，保持水分充足。」

（五）運動時間紀錄

根據學生一週運動時數的紀錄，每日平均運動時間為 30.76 分鐘（見圖 3-1）。平日運動時數普遍優於假日，顯示學生較能在上課期間或課後進行規律運動，而假日則相對較少從事身體活動。學生反思：「我覺得運動得太少，希望假日至少有一天要運動」，護理師則鼓勵表示：「為自己訂定一個明確的目標，努力達成任務。」

（六）體重變化紀錄

學生每週平均體重變化為 -0.05 公斤（見圖 3-1），變化幅度微小但整體穩定。研究團隊推測介入初期以生活習慣養成為主，短期內體重無顯著改變屬合理現象，惟穩定趨勢亦為健康行為成效之一環。

（七）排便頻率觀察

學生每週平均排便次數為 1.23 次（見圖 3-1），顯示消化功能維持良好，學生亦反

映：「最近有記得多吃青菜，排便比較順。」護理師則肯定：「排便紀錄完整，腸胃狀況良好。」

（八）每週目標與心情反思

學生每週需設定一項健康相關目標，並於週末撰寫心情故事反思行為實踐情形。多數學生能具體書寫行為與成效，例如：「這週我喝了五杯水，沒喝飲料，很開心！」、「這一週非常有成就感，因為透過紀錄，讓我了解自己平常做了什麼運動、吃了什麼東西。」

「我覺得這個活動很棒，可以讓我們運動，還能玩得很開心！」此活動有助於強化自我監控與行動省思能力，亦為生活技能學習之延伸。

（九）家長回饋摘要

家長回饋多為鼓勵與支持性語句，如：「請繼續努力」、「希望能堅持下去」、「剛好藉此機會可以好好控制飲食，不亂吃」、「要多運動喔」。此外，亦有家長觀察到學生在課程介入期間的正向轉變，並於紀錄中表達具體回饋，如：「雖然體重瘦得很慢，但孩子會主動去運動，這是很棒的行動力！」、「孩子開始了解食物吃的順序，最重要的是水喝得很多，越來越懂得吃對食物的重要性」、「玩學營讓孩子養成了運動習慣，真的很棒，謝謝老師！」、「孩子對食物有更大的認知，也讓孩子的體態有很大的改變」。這些回饋展現家庭端的積極參與與肯定，亦強化學生行為改變的穩定性，反映家庭在健康促進歷程中的關鍵角色。

（十）營養師建議分析

營養師針對紀錄表內容給予個別化建議，如：「早餐如果能再加一份蛋白質會更好」、「六大類都有顧慮到，很棒！」、「減少手搖飲會更好」、「蛋白質和青菜可再多一點」。這些具體建議不僅增強學生飲食調整的方向感，也反映出其觀察學生紀錄的深入程度。

（十一）護理師觀察與建議

護理師建議內容以提醒作息、運動與飲水為主，常見語句如：「太晚睡囉！」、「有認

真記錄，很棒！」、「飲水量偏少喔，要再多注意!」、「今天沒運動，記得明天要補回來^^」。此回饋機制促進了學生自我監控意識，也強化了師生間健康互動的深度與頻率。

（十二）教師觀察與教學省思

教師於每次課後撰寫教學省思，觀察學生參與狀況並調整教學策略。課堂中常見回饋包括「學生操作能力提升明顯」、「活動氣氛佳，但需控制時間」、「學生回饋回應具體，反映內化程度」。彙整內容詳見附錄七。

小結

綜合上述分析，學生透過「健康紀錄表」之每日填寫與週末回顧，展現出在健康知識應用、生活技能實踐與行為自我監控等面向皆有實質進展。配合家長與專業人員的支持性回饋，有效強化健康行為的穩定與延續性，顯示本行動介入策略具成效與可行性。

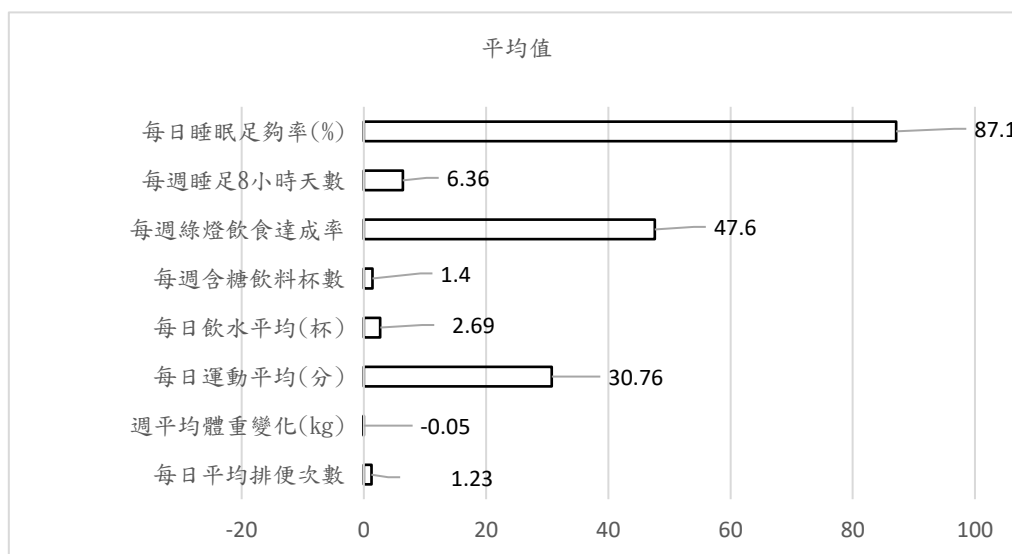


圖 3-1 學生飲水量、運動時間與睡眠表現平均

第四章 結論與建議

本章旨在綜整本研究之主要發現，歸納課程介入對學童健康體位相關生活技能與健康行為的影響，並提出後續實務應用與研究建議，以作為未來學校健康促進計畫或課程設計之參考。

第一節 研究結論

本研究以 26 位四至六年級體重過重或肥胖學童為對象，分為兩組：實驗組（n=13）接受「健康體位特攻隊課程」與身體活動介入，並同時參與學校既有之健康體位六大範疇計畫；對照組（n=13）僅接受學校既有之健康體位六大範疇介入。經八週行動研究後，綜合量化與質性分析結果，歸納出以下結論：

（一）介入課程對 BMI 與體適能表現具正向趨勢

實驗組學生 BMI 雖未達顯著下降，但仍有微幅下降之趨勢，對照組則略為上升，顯示「健體玩學營（含健康體位特攻隊課程、營養教育與身體活動）」有助於穩定並改善體位。體適能方面，實驗組在柔軟度（坐姿體前彎）達顯著提升，肌耐力（仰臥起坐）亦呈現改善趨勢。

（二）健康體位知識與生活技能素養顯著提升

問卷顯示，實驗組學生在健康知識及生活技能情境應用之得分顯著優於對照組，顯示課程能有效提升學生對健康體位的理解與實踐能力。

（三）行為意圖與自我效能逐步提升

儘管行為意圖與自我效能構面未達顯著差異，但實驗組整體得分均優於對照組，並呈現正向發展趨勢，反映學生在健康行為改變歷程中，已具備初步動機與信心。

(四)健康紀錄輔助行為實踐，促進反思與自律

實驗組學生透過每週健康紀錄與反思活動，展現出自我監控與調整行為之能力，例如提升飲水量、降低含糖飲料攝取與增加運動時間。此策略有效內化學習內容，轉化為實際行為。

(五)多元支持系統為穩定行為的關鍵

教師、護理師與營養師的回饋，以及家長的參與與鼓勵，有助於強化學童健康行為的執行與維持，凸顯學校、家庭與專業團隊三方協作的重要性。

(六) 教學創新與實務亮點

本研究課程設計融合生活技能、營養教育與身體活動內容，並透過跨專業合作進行規劃與教學，展現實務創新亮點。實驗組課程除採用既有教材（如「健康體位特攻隊」學生手冊）外，研究者亦自編多項輔助學習工具與參與機制，包括課程行事曆、健康紀錄表、玩學存款簿及筆記本等。

其中，「玩學存款簿」設計結合運動幣、健康幣、作業幣與回饋金制度，依據學生於運動課、生活技能課與健康紀錄單的表現給予週獎勵。完成當週自訂目標者可參與抽獎，依任務達成狀況獲得該週幣值 10%至 100%的回饋金，藉此激發持續參與與自我管理的動力，提升學習趣味與目標感。

在身體活動課程方面，體育教師規劃多樣化運動主題，如拔河比賽、棒式挑戰賽、跳繩遊戲、有氧運動、球類遊戲、飛盤活動與繩梯跑走趣等，提升學生運動參與意願與體能表現，同時促進合作與團隊精神。學生普遍反應熱烈，顯示課程兼具趣味性與實效性。

此外，為避免營隊被貼上「減肥營」標籤，進而影響學生自我認同與學習動機，課程特別邀請一位體位過輕及兩位體位適中學生一同參與活動，以提升營隊的多元性與團體融合感，營造正向健康行動的氛圍。雖上述三位學生未納入研究統計分析，其參與歷程卻豐富了課程互動與班級凝聚力，進一步強化健康素養導向的實施理念。

”不只是「減重」，更是「健康＋素養＋參與」——我們讓不同體位的孩子都能在玩學營中找到自己的位置”

因此，參與的學生普遍對營隊有高度認同感，不會覺得自己是被迫來「減肥」，而是參與一場為了學習與成長而設計的健康之旅。課程歷程中我們亦反覆強調：「目標並非短期減重，而是希望大家學會維持健康體位的實用技能，將其應用於生活中——包括學會正確選擇飲食、培養運動習慣，進而促進發育、健康成長，並逐步降低 BMI。」

綜合上述設計與實施成果，本課程以「健康體位特攻隊」教材為主軸，融合自編教學工具、激勵制度與創意設計，結合體育教師規劃之多元身體活動課程與跨專業合作機制，共同提升學童參與動機、反思能力與健康實踐力，亦具教材模組化潛力，提供後續推廣與發展之參考。

第二節 研究建議

(一)課程教材建議

在實務應用過程中發現，「健康體位特攻隊」課程教材雖涵蓋教案、簡報與評量工具等豐富資源，整體內容多元且具實用性，但在實際教學操作中，仍有整合與銜接之優化空間。部分教案內容與簡報之章節名稱與編號未完全對應一致，導致授課教師在備課時需額外花費時間進行統整與對照。

此外，問卷題項在編排邏輯與語句表達方面亦有精緻化空間，建議後續調整以提升題目清晰度與測量效度，避免影響學生對題意的理解與作答準確性。教材中的學習單設計部分亦略顯鬆散，與教案內容之對應性不強，部分活動說明與題項文字對學生而言較難理解，建議未來可根據不同年齡層學生的學習特性進行調整，以提升學習單的引導性與實用性。

(二)實務建議

1.課程設計應整合生活技能與身體活動策略

建議未來健康課程可持續融合生活技能教學與動態活動，提升學生自我管理與實踐力，如時間管理、行動計畫與壓力調節等主題。

2.常態化健康紀錄制度

建議導入班級層級的健康紀錄表制度，搭配師長簡易回饋，強化學生自我覺察與行為追蹤機制。

3.促進家庭參與

未來可設計「親子共學任務」或「家庭健康挑戰」，提升家庭參與度，使健康行為延伸至家庭生活中。

4.適度延長介入時程與安排追蹤觀察

建議將課程介入時程適度延長至 10 至 12 週，以提升介入強度與穩定成效；並可於課程結束後安排 3 個月內之短期追蹤觀察，了解行為維持與體位變化情形。

(三)健康體位六大範疇計畫之實施成果與建議

除本研究所進行之「健體玩學營」課程介入外，全體研究對象亦參與學校持續推動之「健康體位六大範疇計畫」。此計畫依據健康促進學校五大支柱進行多元化推展，涵蓋以下面向：

1.學校政策支持

透過定期召開健康促進委員會會議，納入學生代表參與提案與討論，鼓勵學生表達健康需求與建議，實踐以學生為中心之健康決策參與。

2.學校物質環境改善

持續優化校內外健康友善空間，如改善通學步道安全、重新整理運動場地草皮與設施，並提供球類供學生下課借用使用，提升身體活動可近性。

3.學校社會環境營造

推動健康集點活動，結合教職員與學生共同行動。例如舉辦「教職員日走萬步大賽」、「學生健康集點活動」，以及每日下課固定時段「師生共跑操場」，營造正向運動文化。另舉辦全校跳繩比賽，教師團隊亦組隊參與，強化健康同儕榜樣效應。

4.健康教學實踐

推動健康議題跨域融入課程，將健康體位主題融入數學、美勞等科目設計跨領域學習單元，增強學生理解與應用情境。

5.學校社區夥伴關係

積極與社區資源連結，邀請里長蒞校帶領全校進行健康律動操，並邀請新竹馬偕醫院醫師至校園進行健康講座，深化健康觀念。另舉辦教職員日走萬步活動，邀請家長會組隊參與，暑期亦發放「家庭健康學習單」，延伸健康行動至家庭層面。

綜上，六大範疇計畫能與本研究之介入課程相輔相成，形成多元且豐富的健康體位推動環境。

補充觀察

對照組之部分改善，可能與學校六大範疇計畫介入有關

雖對照組未接受「健體玩學營」課程介入，然研究結果中其 BMI 與部分體適能指標亦呈現小幅改善。推測可能與其參與學校原有之「健康體位六大範疇計畫」有關，該計畫透過全校性健康教育、環境營造與行為支持策略，可能對學童健康意識與行為產生潛在正向影響。此亦突顯建立健康促進校園文化之長期價值。

小結

健康體位六大範疇計畫透過政策引導、環境營造、教學融入與社區合作，成功在校園內建立了有利於健康體位促進的支持性結構與文化氛圍。建議未來持續以「全校參與、跨領域整合」為推動方向，並強化學生主體參與、資料追蹤與行為轉化評估機制，使健康促進能從活動層面深化為日常生活的自我實踐，打造永續且具成效的健康體位支持校園。

第三節 研究限制與未來方向

（一）樣本數與研究場域有限

本研究僅針對單一學校 26 位學童進行介入，樣本數偏少。建議未來擴大樣本與學校數量，提升研究外部效度。

（二）資料蒐集仰賴自填紀錄與問卷

學生自我紀錄與問卷可能因主觀或理解誤差影響結果，未來可導入數位工具或觀察紀錄，以提升資料準確性。

（三）可深化探討家庭因素與行為維持機制

未來研究可聚焦於家庭支持系統、行為維持策略或課程結束後的延伸學習模式，探索如何促成長期健康行為的內化與穩定。

小結

總結而言，本研究透過結合生活技能課程與身體活動介入，配合健康紀錄與多方回饋機制，初步驗證其對健康體位行為促進的可行性與成效。未來可據此模式進行擴展與優化，做為國小階段健康促進教育之具體參考。

參考文獻

中文文獻

國民健康署（2021）。生活技能融入健康課程設計手冊。<https://www.hpa.gov.tw/>

國民健康署（2022）。親子動一動：健康體位家庭手冊。<https://www.hpa.gov.tw/>

教育部（2022）。學童健康促進政策白皮書。教育部國民及學前教育署。

教育部體育署（2021）。110 學年度學童健康與體適能調查報告。

<https://www.sa.gov.tw/>

林佩君（2020）。生活技能融入健康教育對國小學生健康行為之成效研究。國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育研究所碩士論文。

楊欣怡（2022）。學校推動課間活力操提升國小學童身體活動參與之行動研究。健康促進與衛生教育學報，54(1)，25 – 39。

英文文獻

Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K., & LaRocca, R. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. The Cochrane Database of Systematic Reviews, 2013(2), CD007651. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub2>

Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., ... & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. Medicine & Science in Sports & Exercise, 48(6), 1197–1222.

Goh, T. L., Hannon, J. C., Webster, C., Podlog, L., & Newton, M. (2019). Effects of a school-based physical activity program on children's physical activity levels and health-related fitness. Journal of Teaching in Physical Education, 38(1), 23–33.

Hollar, D., Messiah, S. E., Lopez-Mitnik, G., Hollar, T. L., Almon, M., & Agatston, A. S. (2010). Effect of a two-year obesity prevention intervention on percentile changes in body mass index

and academic performance in low-income elementary school children. *American Journal of Public Health*, 100(4), 646–653.

Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 40. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>

Kemmis, S., & McTaggart, R. (2005). Participatory action research: Communicative action and the public sphere. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *The Sage handbook of qualitative research* (3rd ed., pp. 559–603). Sage.

Kumar, S., Preetha, G. S., & Roy, G. (2012). Impact of life skills training on the health behavior of school children in South India. *Indian Journal of Pediatrics*, 79(3), 308–312.

Mertler, C. A. (2017). *Action research: Improving schools and empowering educators* (5th ed.). Sage.

Resnicow, K., Davis, R., Zhang, G., Konkel, J., Strecher, V. J., Anderson, J. P., & Calvi, J. (2020). Tailoring a fruit and vegetable intervention on ethnic identity: Results of a randomized study. *Health Psychology*, 39(3), 213–223.

Ruiz, J. R., Castro-Piñero, J., Artero, E. G., Ortega, F. B., Sjöström, M., Suni, J., & Castillo, M. J. (2009). Predictive validity of health-related fitness in youth: A systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 43(12), 909–923.

Weihrauch-Blüher, S., Schwarz, P., & Klusmann, J. H. (2018). Childhood obesity: Increased risk for cardiometabolic disease and cancer in adulthood. *Metabolism: Clinical and Experimental*, 92, 147–152.

World Health Organization. (1997). *Life skills education for children and adolescents in schools* (WHO/MNH/PSF/93.7A.Rev.2). <https://www.who.int/>

附錄一 健體玩學營課程活動照片集



📷 身體活動課程__帶式橄欖球__113.10.28(一)



📷 生活技能課程__飲食紀錄__113.10.28(二)



📷 身體活動課程__拳擊有氧__113.11.01(五)



📷 身體活動課程_敏捷訓練_113.11.04(一)



📷 生活技能(營養)課程__六大類食物__ 113.11.05(二)



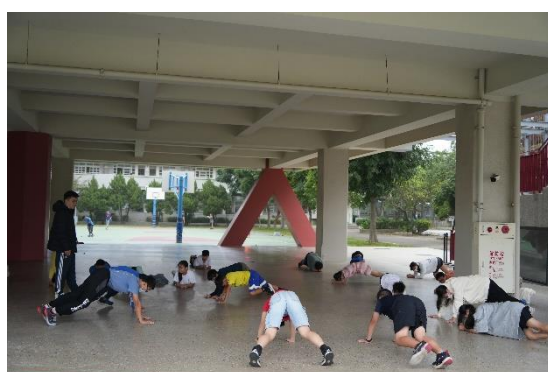
📷 身體活動課程__腿部肌力訓練__ 113.11.11(一)



📷 生活技能(營養)課程__飲食紅綠燈__ 113.11.12(二)



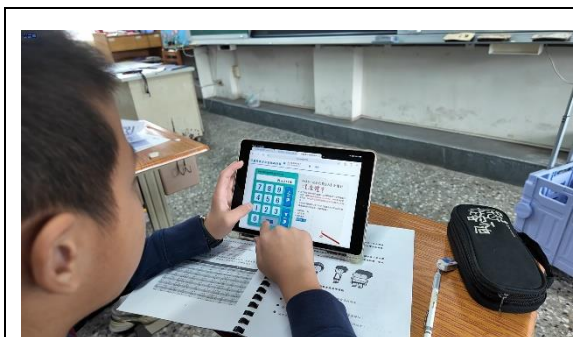
📷 身體活動課程__繩梯跑走__ 113.11.14(四)



📷 身體活動課程__肌力訓練__ 113.11.15(一)



📷 身體活動課程__拔河__113.11.18(一)



📷 生活技能課程__健體特攻隊 1__113.11.19(二)



📷 身體活動課程__球的遊戲__113.11.19(二)



📷 身體活動課程__跳的遊戲__ 113.11.21(四)



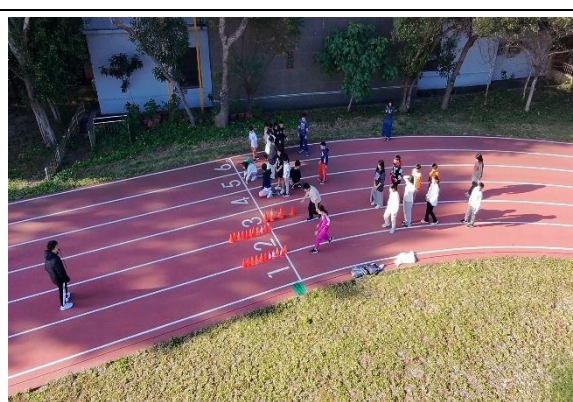
📷 身體活動課程__棒式挑戰賽__ 113.11.22(五)



📷 身體活動課程__足下運動__ 113.11.25(一)志銘



📷 生活技能課程__健體特攻隊 2__113.11.26(二)



📷 身體活動課程__跑的遊戲__113.11.28(四)



📷 身體活動課程__球的遊戲__113.11.29(五)



📷 身體活動課程__橄欖球遊戲__113.12.02(一)



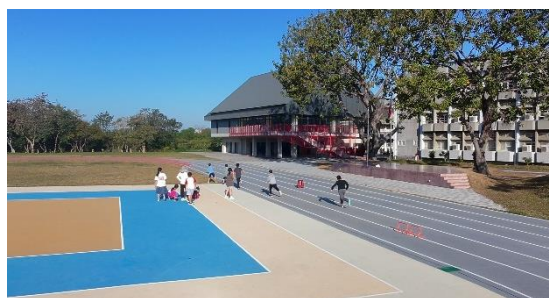
📷 生活技能課程__健體特攻隊 3__113.12.03 (二)



📷 身體活動課程__球的遊戲__113.12.03(二)



📷 身體活動課程__飛盤遊戲__113.12.05(四)



📷 身體活動課程__飛盤遊戲__113.12.06(五)



📷 身體活動課程__跳繩遊戲__113.12.09(一)



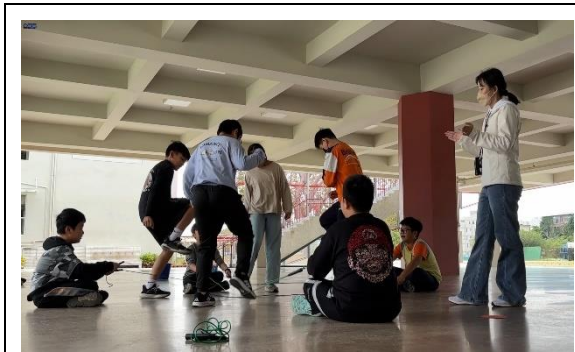
📷 生活技能課程__健體特攻隊 4__113.12.10



📷 身體活動課程__躲避飛盤__113.12.10(二)佳箴



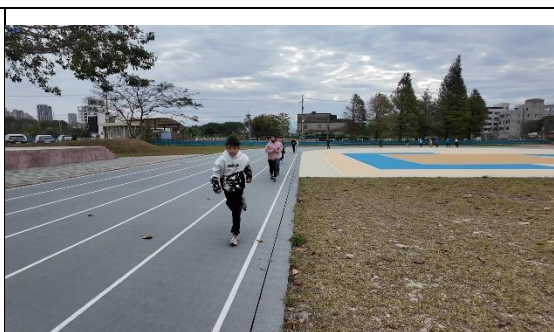
📷 身體活動課程__跳繩遊戲__113.12.13(五)



📷 身體活動課程__體適能後測__113.12.16(一)



📷 生活技能課程__健體特攻隊 5__113.12.17(二)



📷 身體活動課程__體適能後測__113.12.19(四)



📷 問卷前測__113.11.28(一)

附錄二 學生每日健康紀錄表

[illegible]

新竹市水資源小組

2024

體健玩學堂

第四週，健康紀錄

CLASS: 六年

NAME: 張永楨

類別	項目	11/18 MON	11/19 TUE	11/20 WED	11/21 THU	11/22 FRI	11/23 SAT	11/24 SUN	
早上課時間		2:30 - 6:40	2:30 - 6:40	2:10 - 6:10	2:30 - 6:10	2:30 - 7:10	2:30 - 10:10	2:30 - 6:40	
	睡醒時間	起床8:10分 刷牙8:20分 吃早餐8:30分	起床8:10分 刷牙8:20分 吃早餐8:30分	起床8:10分 刷牙8:20分 吃早餐8:30分	起床8:10分 刷牙8:20分 吃早餐8:30分	起床8:10分 刷牙8:20分 吃早餐8:30分	起床8:10分 刷牙8:20分 吃早餐8:30分	起床8:10分 刷牙8:20分 吃早餐8:30分	起床8:10分 刷牙8:20分 吃早餐8:30分
	早餐	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶
午餐		牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	
	午餐	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯
	午餐	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	
晚餐		牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	
	晚餐	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯
	晚餐	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	牛肉麵 排骨飯 排骨飯	
零食點心		牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	
	零食點心	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	
	零食點心	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	
占體積列		牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	
	占體積列	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	
	占體積列	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	
飲食紀錄 (Dietary)		牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	
	飲食紀錄 (Dietary)	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	
	飲食紀錄 (Dietary)	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	
運動紀錄		牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 牛奶	牛奶 雞蛋 					

9

新竹市水源國小
2024

第五週，健康紀錄

體健玩學堂

CLASS:


二甲

NAME:

葉祐緯

類別	項目	11/25 MON	11/26 TUE	11/27 WED	11/28 THU	11/29 FRI	11/30 SAT	12/01 SUN
上學時間表	到校時間	10:30-10:50	10:30-10:50	10:30-10:50	10:30-10:50	10:30-10:50	10:30-10:50	10:30-10:50
	離校時間	12:10-12:30	12:10-12:30	12:10-12:30	12:10-12:30	12:10-12:30	12:10-12:30	12:10-12:30
	到校時間	12:30-12:50	12:30-12:50	12:30-12:50	12:30-12:50	12:30-12:50	12:30-12:50	12:30-12:50
	離校時間	1:10-1:30	1:10-1:30	1:10-1:30	1:10-1:30	1:10-1:30	1:10-1:30	1:10-1:30
早餐	自備	自備	自備	自備	自備	自備	自備	自備
	學校	X	X	X	X	X	X	X
	家長	X	X	X	X	X	X	X
	其他	X	X	X	X	X	X	X
午餐	自備	自備	自備	自備	自備	自備	自備	自備
	學校	X	X	X	X	X	X	X
	家長	X	X	X	X	X	X	X
	其他	X	X	X	X	X	X	X
晚餐	自備	自備	自備	自備	自備	自備	自備	自備
	學校	X	X	X	X	X	X	X
	家長	X	X	X	X	X	X	X
	其他	X	X	X	X	X	X	X
零食點心	自備	自備	自備	自備	自備	自備	自備	自備
	學校	X	X	X	X	X	X	X
	家長	X	X	X	X	X	X	X
	其他	X	X	X	X	X	X	X
參與運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動
	時間	10:30-11:00	10:30-11:00	10:30-11:00	10:30-11:00	10:30-11:00	10:30-11:00	10:30-11:00
	地點	學校	學校	學校	學校	學校	學校	學校
	內容	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動
參與運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動
	時間	11:10-11:40	11:10-11:40	11:10-11:40	11:10-11:40	11:10-11:40	11:10-11:40	11:10-11:40
	地點	學校	學校	學校	學校	學校	學校	學校
	內容	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動
參與運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動
	時間	11:50-12:20	11:50-12:20	11:50-12:20	11:50-12:20	11:50-12:20	11:50-12:20	11:50-12:20
	地點	學校	學校	學校	學校	學校	學校	學校
	內容	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動
參與運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動
	時間	12:30-13:00	12:30-13:00	12:30-13:00	12:30-13:00	12:30-13:00	12:30-13:00	12:30-13:00
	地點	學校	學校	學校	學校	學校	學校	學校
	內容	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動
參與運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動
	時間	13:10-13:40	13:10-13:40	13:10-13:40	13:10-13:40	13:10-13:40	13:10-13:40	13:10-13:40
	地點	學校	學校	學校	學校	學校	學校	學校
	內容	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動
參與運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動
	時間	13:50-14:20	13:50-14:20	13:50-14:20	13:50-14:20	13:50-14:20	13:50-14:20	13:50-14:20
	地點	學校	學校	學校	學校	學校	學校	學校
	內容	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動
參與運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動
	時間	14:30-15:00	14:30-15:0					

[illegible]

 小說明：學生每日記錄飲水量、含糖飲料攝取、運動時數與睡眠時間，搭配週

末自我反思與下週目標設定。

附錄三 健體玩學營課程學習單

生活技能融入健康教學

【單元一】前進健康體位

壹、健康體位百寶箱：好體位—健康體型觀念與生活型態



健康想一想 (1)：想要「好」身材

晚莉的姐姐喜歡看偶像劇，她很羨慕女主角窈窕的身材，常常喊著要減肥，也會告訴晚莉胖不好看，要她跟著一起減。但是晚莉覺得自己的身材還好...



與自己身體的對話



1. 你覺得什麼樣的身材才是「好」身材？

骨量位適中，肥肉不要集中在某個部位，也不用有太明顯的肌肉。

2. 你對自己的身材體型看法如何？感到滿意嗎？

我覺得可以再增加一些肌肉，減少肥肉。
還好。

3. 你的家人或朋友對自己的身材體型看法又如何？

他們覺得骨量位適中，就很棒！



你想知道有關體型更多的資訊嗎？
趕快看看後面「健康小學堂」的說明吧！

生活技能融入健康教學

【單元二】少油少糖增健康

壹、健康體位百寶箱：健康吃—均衡飲食習慣



健康想一想 (2)：飲食停看

放學的時候肚子有點餓，走出校門看到路邊賣的食物，好看、好好吃...

A. 可樂、漢堡



B. 鮮奶、全麥麵包



C. 冰淇淋、蛋糕



你會如何吃什麼？

你決定選擇：☐A ☒B ☐C ☐其他：_____



為什麼：因為健康，又能吃飽。



你覺得這是好的決定嗎：是的



你想做出健康的飲食決定嗎？趕快看看後面「健康吃」的介紹吧！

9

生活技能融入健康教學

參、健康體位練功坊

(一) 核心生活技能

學習單 1-2-1

我的健康體位-自我覺察

1. 動手算-自己的身體質量指數 (BMI)

體重 (公斤)
身高 (公尺) × 身高 (公尺)

我的性別：女 我的年齡：11

我目前的體重：45 公斤

我的身高：150 公分 = 1.5 公尺

我的身體質量指數 (BMI) = 20

我屬於適中 體位

※可以上網到「學生健康自主管理網站」<http://action.cybers.tw/> 輸入身高、體重，進行 BMI 的檢測分析。

2. 小朋友，了解自己的體位以後，請想一想。

(1) 當我還沒有計算 BMI 是多少的時候，我覺得自己的身材如何？

☐很胖 ☒有點胖 ☐剛剛好 ☐有點瘦 ☐很瘦

(2) 當我計算我的 BMI 數值之後，我知道自己的身材如何？

☐很胖 ☐有點胖 ☒剛剛好 ☐有點瘦 ☐很瘦

(3) 你在 (1)、(2) 回答，有沒有不一樣？有

(4) 現在請你說說看，你對自己的身材體型的看法是什麼？

很開心我竟然不是過重體位還有一点点瘦！

生活技能融入健康教學

參、健康體位練功坊

(一) 核心生活技能

學習單 2-2-1

健康飲食，我決定-做決定



阿寶：剛打完球-肚子有點餓，回到家後看到桌上擺著香噴噴的炸雞，很想吃...



晚莉：放學經過飲料店，看到同學在買珍珠奶茶喝，很想和他們一起喝...

1. 要做的決定是什麼...	必阿寶 必晚莉		
2. 可能的決定有哪些？	決定 (1) <input checked="" type="checkbox"/> 吃	決定 (2) <input type="checkbox"/> 吃完再運動	決定 (3) <input type="checkbox"/> 不吃
3. 這個決定優點有哪些...	可以吃到不用運動	可以喝飽能維持身材	健康
4. 做出決定	討論之後決定的選擇是：3		
5. 這是一個好的決定嗎？	這是一個好的飲食選擇嗎？是否有符合健康呢？ <u>好</u> <u>是</u>		

16

附錄四 健康體位六大範疇推動成果照片

一、學校健康政策

| 健促小組 | 齊力推動健康體位政策



強化四至六年級學生心肺適能訓練，提升有氧運動表現



推動全校跳繩訓練與活動，培養學生核心與肌耐力



健促會議說明SH150政策連結，聚焦心肺適能提升目標



校護分析體位分布趨勢圖，研擬後續介入策略

| 資料掌握 | 健康體位需求評估之完整性



辦理高年級體育競賽，提升運動參與與競技動機



聚焦學生肌力訓練，導入多元活動強化體能素養



校護於健促會議中呈現體位統計，提供教學與介入依據



每學期皆進行體位數據分析，追蹤學生健康趨勢

| 健康政策 | 下課教室淨空有方法



音樂響起，學生離開教室展開戶外活動



推動教室淨空，中斷用眼也增進身體活動量



學生走出教室，動起來打球流流汗



跑操後乘涼聊天，讓運動變得有趣

二、學校物質與社會環境

| 完善空間 | 打造多元行動場地



111年完工
位於校園中央
與綠共融的遊戲場



112年完工
獲得銅級綠建築的多
功能活動中心



112年完工
世大運場地級的
全新操場

| 器材借用 | 自主運動的最佳支援



高年級學生最愛籃球
活動



學務處球類多元，下課時
躲避球也能熱鬧登場



學生下課自行前往學
務處登記借用器材



上課前歸還器材，維持良好
借用流程

| 行為支持 | 強化弱勢學生的健康體位



弱勢生參與結合健康任務集
點，累積健康行為。



弱勢生透過健促社，學習
健康行為實踐。



弱勢學生參與運動社團，
養成規律運動習慣，強化
體位管理。



弱勢學生參與健體玩學
營，提升活動力與健康素
養。

三、社區關係

家庭參與 | 從班親會深化健康行動



112上班親會
宣導健康生活85210，強化
親師健康合作



112下班親會
提醒家長勿讓孩子帶飲料零
食到校



113上班親會
健康85210家庭端延伸，導
師向家長詳細說明實踐方式



113下班親會
導師向家長說明學校健康政
策

親社連結 | 校慶親子闖關+社區參與



親子協力完成體能關
卡，氣氛熱烈



闖關遊戲設計融入體
適能與趣味元素



樂齡長輩共襄盛舉，呈
現社區健康能量



健康不分年齡，長輩以
行動演繹生活力

商家結盟 | 攜手守護學童健康行



學校周邊無飲料店，
最近的商店(7-11等)需步
行5分鐘



拜訪商家與張貼「新減糖
運動」等標語海報



拜訪7-11簽署愛心導護商
店合作，協力提供弱勢學
生愛心早餐



拜訪文利商店簽署愛心導
護商店合作，一起照顧孩
子健康

四、健康教學與活動

數健融合 | 我的體位我來畫！



學生繪製折線圖學習單



課堂中討論體位變化



數學課融入健康體位教學



學生運用圖表了解身體狀況

教師增能 | 健康促進～健康體位+口腔雙議題



本場研習由校護應友貞護理師主講



結合研究數據，說明日走萬步對提升整體健康的效益



延伸探討規律步行對兒童體位與健康發展的助益

跳出健康 | 全校跳繩競賽熱力開跳



學生跳繩比賽畫面



全校師生動員投入競賽



班級同學在旁加油歡呼的團體照



校長和老師也組隊參加

五、健康服務

| 健康管理 | 建立體位諮詢與資源轉介機制



全校學生身高體重建檔管理，並匯出統計資料提供導師參考



除身高體重外，亦安排健康檢查，及早發現學生肢體異常等問題



發送體位不良關懷通知單，提醒家長共同關注



健康專區上線！教師教學、家長衛教一站掌握

| 書香健康 | 職員讀出行動力



主題書展陳列區展示健康體位相關書籍



職員專注閱讀健康書籍畫面



讀書會中分享閱讀心得，互動踴躍



職員與老師攜手挑戰日走萬步萬步，化知識為行動

| 教師服務 | 教職員健康體位諮詢與行動機



校護結合研習與會議時機，積極進行健康體位與飲養衛教



健康中心提供教職員測量血壓及相關諮詢服務



健康中心定期為師生測量身高體重，並依BMI結果提供個別化建議



校護熱愛運動，曾參加多場馬拉松，以身作則讓運動融入校園日常

六、特色策略

| 品樂健康 | 校訂課程實踐五正四樂願景



本校課程 3 L 願景圖，以 Love、Live、Learn 為核心



豐品樂推動國樂教育，以樂養德、以樂養身，實踐五正四樂精神



豐品樂推動品格教育，透過扮演情境，引導學生體會品格行動力



豐品樂推動EQ課程，引導學生思考問題與解方

| 全國肯定 | 健體成果展現永續發展力



樂動150影片獲國小組首獎並受邀表演



綠動150照片徵選獲國小組首獎，校護與學生上台領獎



國教署健促特色獎勵計畫獲創新課程獎(全國僅5所)



國教署校園健康主播獲全國第二名(主題：樂動樂活好口腔)

| 學生代表 | 健康體位帶頭倡議



113學年度健促學生代表/曾晴嫻，於健促會議中提出活動建議



曾晴嫻於綠動舒壓150示範影片中領演，實際行動倡議身體活動



112學年度健促學生代表/洪寶涵，以健康主播角色介紹校園健康促進活動



健促學生代表洪寶涵接受教育廣播電台電話專訪，分享校園健康推動經驗

實施成果

- 各班經討論後，訂定專屬的「班級健康守則」



一甲



一乙



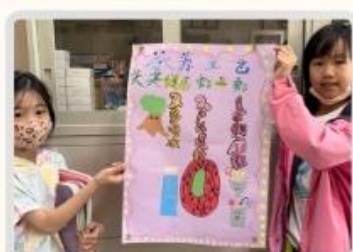
二甲



二乙



三甲



三乙



四乙



五甲



五乙



六甲



六乙



六丙

■ 補充說明：此為本校健康體位六大範疇計畫之一部分，與健體玩學營課程形成學校整體健康促進環境支持。

附錄五 家庭延伸活動紀錄

暑期家庭健康長學習單～親子記錄暑假期間運動行為

暑期家庭健康長

快樂暑假，把健康帶回家！紀錄與家人一起從事的健康行為，並將照片貼在下方，完成心得及家長簽名，就可以參加抽獎囉！

班級：五甲 座號：10 姓名：曾晴雅

健康主題（請選擇一項打勾）：

☒ 和家人一起運動／爬山 ☐ 和家人一起刷牙

☐ 和家人一起挑選健康蔬果／製作健康餐點

☐ 和家人一起到牙科／眼科診所定期檢查

心得：和家人一起運動，不僅可以促進身體健康，還可以培養家庭的感情，真的是舉兩得。

家長簽名：林育英

暑期家庭健康長

快樂暑假，把健康帶回家！紀錄與家人一起從事的健康行為，並將照片貼在下方，完成心得及家長簽名，就可以參加抽獎囉！

班級：五乙 座號：7 姓名：劉恩宇

健康主題（請選擇一項打勾）：

☒ 和家人一起運動／爬山 ☐ 和家人一起刷牙

☐ 和家人一起挑選健康蔬果／製作健康餐點

☐ 和家人一起到牙科／眼科診所定期檢查

心得：我很喜歡去爬山，因為不但很健康，還可以看到美麗的風景，希望以後還可以去爬山。

家長簽名：林靜儀

家長會組隊參與本校教職員第三屆日走萬步大賽～步數紀錄

家長會長隊								
團隊累積步數 794416					共	7	人	
團隊每日平均步數 8106					環島進度	墾丁大街		
日期	星期	盈婷 /紹詮媽	曹宏 /曹薰爸	岱庭 /信一媽	秀蓉 /晴佩媽	純純 /秉毅媽	倖宜 /璿如媽	慕聖 /允光爸
3/18	二	3974	7309	10530	18010	11475	7618	3232
3/19	三	7465	6779	13238	8321	9559	6366	4942
3/20	四	5194	5898	12511	20402	10234	7010	3261
3/21	五	4674	6696	13493	23575	8901	3455	5588
3/22	六	8554	10042	3084	10660	10409	2331	59
3/23	日	9094	12109	2965	21066	10208	9432	4233
3/24	一	5602	10034	11495	15709	10838	6189	5384
3/25	二	5719	6550	12227	16782	7055	8552	4802
3/26	三	5029	4467	12742	13596	7609	7118	1854
3/27	四	5113	7206	13188	10139	5073	8348	2874
3/28	五	4993	4077	12114	9217	10023	7432	3376
3/29	六	6715	5834	8032	16554	5114	4648	5270
3/30	日	3861	10154	2898	11500	5267	5740	3807
3/31	一	7492	4062	10074	9814	10211	7735	3152

佐證紀錄上傳 (團體賽冠軍及個人賽冠軍，須核對佐證資料)

附錄六 生活技能融入健康教材評量問卷

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

		到，如果你是曉莉，你會為自己設定以下哪一項行動目標呢？
第六部分	背景資料	性別 你最近一次不穿鞋量的身高是多少公分？ 你最近一次不穿鞋量的體重是多少公斤？

附錄七 健體玩學營教學省思紀錄摘要（依課程模組分類）

週次	課程模組	教學主題	授課者	教學省思摘要
第 1 週	生活技能	健康體位與 BMI 概念認識	護理師	學生對健康體位感到新鮮，能連結到自身體位但對「正常值」理解有限。操作學習單流暢，後續將加入更多生活化例子輔助理解。
第 2 週	營養教育＋紀錄單	燈號飲食分類與飲食紀錄	護理師＋營養師	學生開始能分辨燈號食物並記錄飲食內容。多數能分辨紅綠燈食物，但記錄仍不完整。護理師已於課後補充分類範例與飲料辨識技巧。
第 3 週	身體活動	肌力訓練	生環組長	學生運動參與度高，氣氛活躍，但個別體能差異大。部分學生表現吃力，已於下次活動調整強度與分組方式。
第 4 週	生活技能	前進健康體位（午休）	護理師	學生能自行設定健康目標，並完成紀錄單反思。個別回饋逐漸具體，有學生主動記錄每日喝水量。
第 5 週	營養教育	飲食紀錄評估（午休）	營養師	學生對食物分類更熟悉，能清楚列出常吃的蛋白質與蔬菜。營養師即時回饋成效良好，部分學生能依據建議調整日常飲食，並減少含糖飲料之攝取。
第 6 週	綜合總結	健康生活挑戰與分享（各時段）	護理師	學生整合課程內容，完成「一週挑戰任務」並撰寫心情故事。多數學生反思具正向語句，護理師設定之換獎活動能激勵學生執行/紀錄健康任務。