

113 學年度健康促進學校行動研究 成果報告

研究題目：
規律運動對於健康體位之影響

研究機構：新竹市香山區大湖國民小學

研究人員：魏婉庭組長、黃蘭婷護理師

指導者：陳彥宇校長

題目：規律運動對於健康體位之影響

摘要

近年來，本校學童體位不良的比例偏高，顯示體位不良的問題需要更加重視。無論是體位過輕還是過重，皆會對學童的身心健康帶來多方面的負面影響，進而影響自尊心、學習表現及人際互動。

因此，維持正常且健康的體位，是兒童健康發展的重要基石。本校期望透過有效的健康促進計畫，協助學童養成良好的生活習慣，並落實規律運動的行為，進而維持理想的體態，培養終身健康的基礎。

本研究藉由設計每日規律運動、健康宣導，期望有效提升學童對於健康體位的認知與實踐力，增強其自主管理健康的能力，同時改善體位不良的現象。透過結構化且持續的介入方式，希望能使學童養成規律運動的習慣，增進肌肉與骨骼發展，降低過輕及過重帶來的風險，並逐步達到健康體位的標準。

本研究以新竹市香山區大湖國民小學 113 學年度第 1 學期體位不良之學童為對象，其中體位過輕的學童有 11 人、體位過重的學童有 7 人、體位超重的學童有 9 人，共計 27 人。

研究目的：

- 一、提高學童體位適中人數比例。
- 二、過輕的學童增加肌肉量。
- 三、建立規律運動的習慣。

研究方法：

- 一、採新竹市健康促進前、後測問卷
- 二、研究期程：自 113 年 11 月 7 日至 114 年 5 月 7 日
- 三、研究對象：本校 113 學年度第一學期體位不良之學童共 27 人
- 四、研究工具：身高體重計、體脂計、身體質量指數(BMI)、運動紀錄表

研究發現：

- 一、規律運動對體位不良學童的身高增長有顯著效果。
- 二、規律運動對體位不良學童的體重增加有顯著效果。
- 三、規律運動對體位不良學童的 BMI 值沒有顯著效果。

關鍵字：規律運動、身高、體重、BMI

聯絡人：魏婉庭

聯絡 e-mail：weil123@tmail.hc.edu.tw

地址：新竹市香山區五福路一段 530 號

一、前言

(一)研究動機：

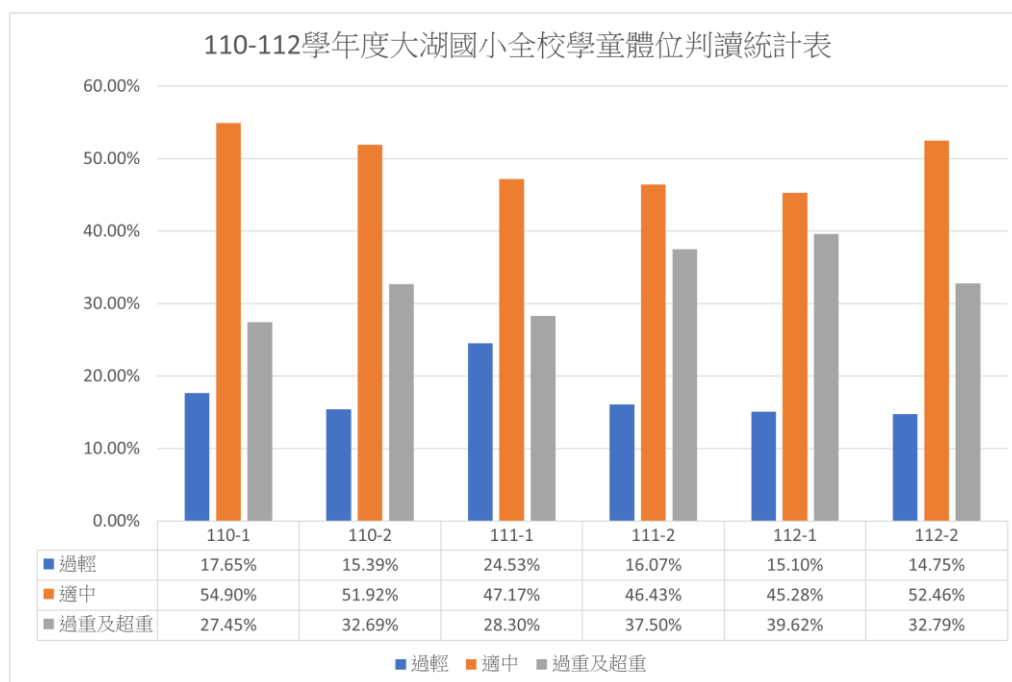


表 1-1 110-112 學年度大湖國小全校學童體位判讀統計表

從表 1-1 來看，學童體位適中比例大約是 50%，也就是說，全校有將近半數的學童體位不良(過輕、過重及超重)。

本校在 110-111 學年度體位適中比例逐漸下降，這段期間因 COVID-19 疫情爆發，學童長時間歷經居家隔離、遠距上課等，加上使用電子產品的時間明顯增加，導致運動量大幅減少，進一步影響學童的健康及體位狀態。

體位不良會對健康造成許多影響，過輕通常伴隨營養不良，導致免疫系統功能下降，增加感染的風險。另外，長期過瘦會影響骨密度，導致骨質疏鬆，而肌肉質量不足會導致肌少症，嚴重的話會影響日常活動能力。(衛生福利部國民健康署，2025)。

肥胖可能會造成提早發育，骨齡進展加速，反而壓縮了生長板該有的空間，影響最終成人的身高。兒童時期的肥胖不只會延續到成年，其伴隨的併發症(心血管疾病)更可能提早發生，影響一輩子的健康(台大醫院健康電子報，2025)。

綜合以上敘述，體位不良會對健康造成嚴重的影響，甚至會影響日常生活。因此，本研究將藉由規律運動及正確飲食觀念的建立，幫助體位不良之學童改善體位狀態。

(二)現況分析

從表 1-2 得知，本校體位異常(過輕、過重、超重)的學童共有 27 人，比例高達 45%，因此「健康體位」議題是本校努力的目標。

從飲食層面來看，現今家庭多為外食族，且多數家長會依照孩子的喜好購買食物，忽略孩子成長所需要的營養成分，導致大量出現高熱量、油炸類、精緻澱粉的食物，進而影響孩

子的健康。

從運動層面來看，大部分的學生課後都要去安親班及才藝班，所以平日放學後的時間也無法運動，且部分家長為勞工階層，每日工作繁忙，未能有時間帶著孩子從事戶外運動，導致孩子大多時間都在家裡使用電子產品，造成肥胖問題。

綜合以上敘述，飲食的不當攝取及未能保持規律運動的習慣皆是造成體位異常的原因，為了讓學生建立正確的健康體位觀念，學校將安排一系列宣導活動、體育活動及體位不良學童之個案管理，盼能從此研究中落實學童對於健康體位的基本認知，進而影響其家庭對健康體位的重視。

	過輕	適中	過重	超重	人數總計
總人數	11	33	7	9	60
比例	18.33%	55%	11.67%	15%	100%

表 1-2 113 學年度第一學期全校學生體位判讀統計表

(三)SWOTS 情境評估（背景分析）及行動策略

S 【優勢】 1. 本校班級數與學生數少，老師易於了解班上學生體位狀況。 2. 行政與導師間無隔閡，入班宣導難度低。 3. 每日提供體育器材，供學生下課使用。 4. 每日大下課時間安排不同項目的體育活動，建立學生運動習慣。 5. 申請課後運動班計畫，培養學生運動習慣。	W 【劣勢】 1. 本校因不分學區關係，學生家庭社經地位有 M 型化趨勢，老舊社區對於健康的知能明顯不足。 2. 多數家長對於學生體位不重視。 3. 因每個年級的班級數只有 1 班，較難舉辦班級與班級間的體育競賽。
O 【轉機】 1. 將健康體位相關資訊融入健康課程，充實教學內容，落實健康體位素養化。 2. 規劃多元的健康體位宣導活動及跨班級的體育競賽，提升學校運動風氣。	T 【威脅】 1. 家長容易依照孩子們的喜好購買食物，忽略營養成分。 2. 部分學生因放學後要去安親班，而無法落實運動習慣。 3. 部分家長因工作繁忙，假日很少帶著孩子一起運動。
S 【行動策略】 1. 針對體位不良的學生進行個案管理與紀錄，並發下體位不良通知單。 2. 體位不良的學生組成健康班，每日利用下課時間進行運動。 3. 邀請午餐中心的營養師，辦理健康飲食講座。 4. 辦理營養知識講座，讓學生建立正確的飲食觀念。 5. 利用家長座談會與親子日加強教育宣導，爭取家長支持與配合。 6. 利用獎勵制度，讓學生主動參與運動。	

(四)研究目的：

本研究主要探討藉由學童每天在下課時間運動 10 分鐘的介入，以提高運動量且養成規律運動的習慣，進而改善學童體位狀況。

故本研究有以下目的：

- 一、提高學童體位適中人數比例。
- 二、過輕的學童增加肌肉量。
- 三、建立規律運動的習慣。

二、研究方法：

(一)研究對象：

本研究對象為大湖國小 113 學年度第一學期體位不良之學童，包含過輕 11 人，過重 7 人，超重 9 人，共計 27 人。

(二)研究方法：

本研究運用統計軟體程式 SPSS 進行資料分析，以成對樣本 t 檢定探討研究對象前、後測體位變化是否有顯著差異。

1. 身高體重計：本研究主要是透過電子式身高體重計(全自動身高體重計)來測量學生的身體質量變化。前後測量 2 次，並做成紀錄。
2. 體脂計：透過生物電阻抗分析 (Bioelectrical Impedance Analysis, BIA) 儀器，讓微量電流穿過身體，藉由脂肪、水分、肌肉等組織的電阻不同，估算出各種指標。
3. 運動紀錄表：記錄學童每日運動的情形。
4. 新竹市健康促進問卷前、後測：學童運動量達成率

三、研究過程

本研究的過程為全校開會以擬定研究計畫、分配人力，再訂定執行時間與體位測量時間，並制定介入策略，以取得詳細結果。

(一)擬定研究計畫

計畫之主要人力為學校健康促進委員會團隊成員，各成員之工作項目如表 3-1。

職 稱	姓 名	編 組 任 務
計畫主持人-校長	謝翠祝	總理本校健康促進學校一切相關事宜。
協同主持人-學輔主任	張凱柔	協助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	王依仁	協助健康促進計畫課程融入、統整規劃事宜。
協同主持人-總務主任	林懿行	協助健康促進計畫環境建置之事宜。
研究人員-活動組長	魏婉庭	1. 協助健康促進計畫與家長及社區之聯繫工作。 2. 負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。 3. 負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。 4. 負責健康促進計畫相關網站資料之建置製作。

		5. 協助各項宣導及學生活動之推展。 6. 協助各項計畫活動之推展。
研究人員-教學組長	陳韋儒	協助健康促進計畫課程融入、統整規劃事宜。
研究人員-護理師	黃蘭婷	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。
研究人員-會計主任	曾淑萍	負責健康促進計畫經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-一年級班導	詹鳳君	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-二年級班導	陳婉琳	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-三年級班導	楊千鈴	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-四年級班導	段愛娟	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-五年級班導	安漢如	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-六年級班導	靳方妤	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-家長會代表	蔡奕群	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。
研究人員-學生環保小署長	林祈睿	協助宣導活動及作為學生與行政單位聯繫之橋梁。
健康體位輔導委員	陳彥宇	協助計畫撰寫及提供諮詢服務。
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。

表 3-1 學校健康促進委員會之成員與分工

(二)執行期間

本研究執行期間為：113 年 11 月 7 日至 114 年 5 月 7 日止。

(三)體位測量時間

於 113 年 11 月 7 日、114 年 5 月 7 日進行身高、體重、BMI 等前、後測體位評估。

(四)具體介入策略

1. 成立健康班，學童每天 11:10-11:20 須完成指定運動，運動項目如表 3-2：

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
超慢跑 10 分鐘	跳繩 300 下	超慢跑 10 分鐘	跳繩 300 下	跑操場

表 3-2 健康班運動課表

2. 辦理營養知識及運動講座。
3. 建立運動集點制度，集滿點數可以參加抽獎。
4. 受測學生 BMI 值如果有下降或正向改變，給予獎勵。
5. 以健康促進學校六大範疇實施策略如表 3-3：

項次	推動策略	實施內容
一	健康政策	1. 成立學校健康促進推行委員會，組成工作推動小組。 2. 定期召開工作會議，掌控執行進度，分析討論計畫、實施策略。 3. 健康促進學校計畫活動納入行事曆。 4. 每日大下課實施教室淨空，安排全校主題活動。 5. 辦理課後運動班，培養學生養成運動習慣。
二	物質環境	1. 提供小一新生每人一條跳繩。 2. 下課時間提供體育器材給學生使用。 3. 蒐集健康體位相關教材及參考資料。 4. 張貼健康體位海報、活動及學校辦理活動訊息。 5. 設置充足的飲水機，鼓勵學生多喝水。
三	社會環境	1. 利用學生朝會、親師座談會及教師晨會加強健康體位的宣導。 2. 辦理高年級戶外教育課程(爬山)及探索課程(單車)。
四	健康技能(教學)	1. 鼓勵教師將議題融入教學活動，讓學生了解健康體位的知識。 2. 辦理多樣性體育活動。 3. 積極參與校外運動競賽(田徑、軟網)。 4. 辦理健康體位海報設計競賽。 5. 舉辦營養知識宣導講座。
五	健康服務	1. 每學期辦理學生身高體重測量。 2. 利用學校網頁提供健康體位相關資訊。 3. 健康中心提供健康體位相關宣導資料及諮詢服務。 4. 建立體位異常之個案管理與追蹤 (1) 發放體位異常通知單 (2) 定期測量學生體位狀況並記錄 (3) 學生須完成每日的運動量並記錄
六	社區關係	1. 利用親師座談會宣導健康體位。 2. 校慶舉辦體育相關活動，邀請家長及社區民眾共同參與。 3. 於親子日力邀家長及社區民眾參與健康體位宣導活動

		攤位。
--	--	-----

表 3-3 健康促進學校六大範疇實施策略

四、研究結果分析

經過六個月的體育活動，取得學童的身高、體重、BMI、肌肉量、體脂肪率及前、後測問卷的數據，加以分析結果。

(一)體位不良學童之身高、體重、BMI、體位判讀前、後測結果

本研究的 27 位學童經由 6 個月的體育活動，其身高、體重、BMI、體位判讀前、後測結果如表 4-1：

編號	前測				後測			
	身高	體重	BMI	體位判讀	身高	體重	BMI	體位判讀
1	128.5	30.7	18.6	過重	131.5	32.5	18.8	過重
2	125.5	21.3	13.5	過輕	129.3	23.1	13.8	過輕
3	128.7	29.9	18.1	過重	134	31.4	17.5	適中
4	126.7	22.5	14	過輕	131	23.5	13.7	過輕
5	126.1	22	13.8	過輕	128.5	23.7	14.4	適中
6	133.4	39.1	22	超重	136.7	40.2	21.5	超重
7	133.2	38.2	21.5	過重	135.3	43.2	23.6	超重
8	128.4	20.9	12.7	過輕	131	25.3	14.7	適中
9	155.8	76.9	31.7	超重	159	76	30.1	超重
10	149	53	23.9	超重	153.5	56.6	24	超重
11	132.7	34.7	19.7	過重	135.7	39.9	21.7	過重
12	143	47.8	23.4	超重	147	50.1	23.2	超重
13	121.6	19.5	13.2	過輕	124.6	20.2	13	過輕
14	138.8	26.8	13.9	過輕	142	28.4	14.1	過輕
15	155.5	67.8	28	超重	159	71.5	28.3	超重
16	155.5	53.9	22.3	過重	160	60.2	23.5	超重
17	153.6	75.6	32	超重	158	79.1	31.7	超重
18	147.9	44.7	20.4	過重	150.9	46.9	20.6	過重
19	148.8	56.5	25.5	超重	153	58.8	25.1	超重
20	140.8	27	13.6	過輕	144.7	29.9	14.3	過輕
21	131.7	23.7	13.7	過輕	134.5	24.4	13.5	過輕
22	149.8	48.3	21.5	過重	156	54.4	22.4	過重
23	144	28.9	13.9	過輕	148.5	33.4	15.1	適中
24	145.6	30	14.2	過輕	151.3	33.1	14.5	過輕
25	151.5	34	14.8	過輕	152.8	36.6	15.7	適中
26	144.2	52.3	25.2	超重	149	58.4	26.3	超重

27	159.9	70.7	27.7	超重	167.3	69.3	24.8	超重
----	-------	------	------	----	-------	------	------	----

表 4-1 體位不良學童之身高、體重、BMI、體位判讀前、後測結果表

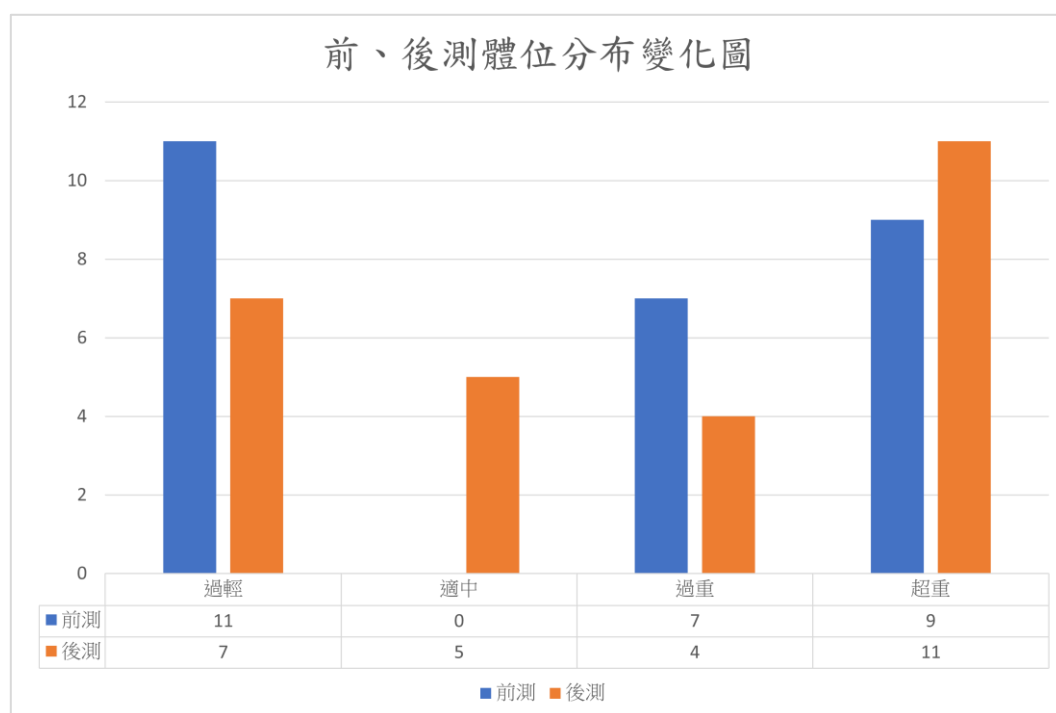


表 4-2 體位不良學童前、後測體位分布變化圖

變項名稱	前測值 M(SD)	後測值 M(SD)	T 值	P 值	研究結果發現	備註
身高	140.75 11.345	144.6 11.934	15.20	<0.05	體育活動對體位不良學童身高增長有顯著效果。	成對樣本 t 檢定
體重	40.619 17.678	43.337 17.826	7.01	<0.05	體育活動對體位不良學童體重增加有顯著效果。	
BMI 值	19.733 6.0061	19.996 5.6698	1.28	0.211	體育活動對體位不良學童 BMI 值沒有顯著效果。	

表 4-3 大湖國小 27 體位不良學童資料統計分析 t 檢定結果表

由以上數據可以發現：

1. 經過 6 個月的體育活動後，在所有 27 位學童中，體位適中人數增加 5 人，過輕的人數減少 4 人、過重的人數減少 3 人，但超重的人數增加 2 人。
2. 在所有 27 位學童中，經過 6 個月的體育活動後，身高平均長高了 3.85 公分。
3. 在所有 27 位學童中，經過 6 個月的體育活動後，體重沒有減輕，反而平均增加了 2.718 公

斤。

4. 在所有 27 位學童中，經過 6 個月的體育活動後，BMI 值平均增加 0.263。

5. 從表 4-3 得知，每日的運動對於學童身高和體重的增長有顯著效果，對於學童 BMI 值則沒有顯著的差異。

(二)體位過輕、過重及超重學童資料統計前、後測結果

變項名稱	前測值 M(SD)	後測值 M(SD)	T 值	P 值	研究結果發現	備註
身高	134.609 9.922	138.018 10.113	9.48	<0.05	體育活動對體位不良學童身高增長有顯著效果。	成對樣本 t 檢定
體重	25.145 4.538	27.418 5.225	5.52	<0.05	體育活動對體位不良學童體重增加有顯著效果。	
BMI 值	13.755 0.539	14.255 0.759	2.74	<0.05	體育活動對體位不良學童 BMI 值的增加有顯著效果。	

表 4-4 大湖國小 11 位體位過輕學童資料統計分析 t 檢定結果表

變項名稱	前測值 M(SD)	後測值 M(SD)	T 值	P 值	研究結果發現	備註
身高	144.969 10.528	149.119 11.185	11.37	<0.05	體育活動對體位不良學童身高增長有顯著效果。	成對樣本 t 檢定
體重	51.256 15.221	54.281 14.799	5.58	<0.05	體育活動對體位不良學童體重增加有顯著效果。	
BMI 值	23.844 4.254	23.944 3.813	0.277	0.786	體育活動對體位不良學童 BMI 值的增加沒有顯著效果。	

表 4-5 大湖國小 16 位體位過重及超重學童資料統計分析 t 檢定結果表

由以上數據可以發現：

1. 在 11 位體位過輕的學童中，經過 6 個月的體育活動後，其身高、體重、BMI 值都有顯著增加的效果。表示體育活動對於體位過輕學童具有正向效果，能夠顯著提升他們的身高、體重與 BMI 值。
2. 在 16 位體位過重及超重的學童中，經過 6 個月的體育活動後，身高與體重皆有顯著增加，BMI 雖有略微增加，但未達顯著水準。顯示體育活動有助於促進體格發展，但未有效改善

體位。

(三)體位不良學童之肌肉量、體脂肪率、體位判讀前、後測結果

編號	前測			後測		
	肌肉量	體脂肪率	體位判讀	肌肉量	體脂肪率	體位判讀
1	10.2	31.5	過重	11.4	29.9	過重
2	8.2	20.9	過輕	9.7	13.9	過輕
3	10.5	28.4	過重	11.9	23.8	適中
4	9.3	15.4	過輕	10	13.1	過輕
5	8.7	18.8	過輕	9.2	17.9	適中
6	12.1	37	超重	13.4	35	超重
7	12.8	38.1	過重	13.1	40.6	超重
8	9.6	17	過輕	10.9	12.9	適中
9	20	50.5	超重	21.3	48.3	超重
10	17.6	37.7	超重	19.5	35.6	超重
11	12.3	32.1	過重	13.5	34.1	過重
12	15.3	40.8	超重	17	36.2	超重
13	7.1	22	過輕	8.1	13.6	過輕
14	11.4	14.1	過輕	12.4	13.7	過輕
15	22.3	40.5	超重	24.5	37.7	超重
16	21.8	25.4	過重	24.4	25.8	超重
17	25.4	40.7	超重	25.7	41.7	超重
18	16.4	31.2	過重	18	27.8	過重
19	17.8	39.7	超重	20	36.5	超重
20	12.1	13.6	過輕	13.6	10.7	過輕
21	8.9	21.1	過輕	10	15.7	過輕
22	18.9	30.4	過重	22.5	25	過重
23	12	19.8	過輕	13.7	19.5	適中
24	12.5	17.3	過輕	14.1	17	過輕
25	13.6	23.9	過輕	14.7	22.9	適中
26	21.4	27.1	超重	24.2	24.9	超重
27	23.5	38.8	超重	27.5	27.9	超重

表 4-6 體位不良學童肌肉量、體脂肪率、體位判讀前、後測結果表

由表 4-6 可以發現：

1. 體位過輕的學童，經由 6 個月的體育活動後，其肌肉量都有增加。
2. 在體位過重及超重的 16 位學童中，經由 6 個月的體育活動後，有 12 位學童的體脂肪率有明顯降低。顯示體育活動對於學童的身體組成有明顯改變，整體健康狀況已有顯著進步。

(四)新竹市健康促進問卷結果-運動 210 達成率

問卷	五年級學童運動 210 達成率
前測	28.57
後測	57.14

表 4-7 五年級 7 位體位不良學童運動 210 達成率前、後測結果表

由表 4-7 可以發現：

1. 在五年級 7 位體位不良的學童中，經由 6 個月的體育活動後，運動 210 達成率增加了 28.57%。
2. 運動參與率的提高，顯示出長期且有結構性的體育活動能夠改善體位不良學生的生活習慣與健康行為。

五、活動成果照片

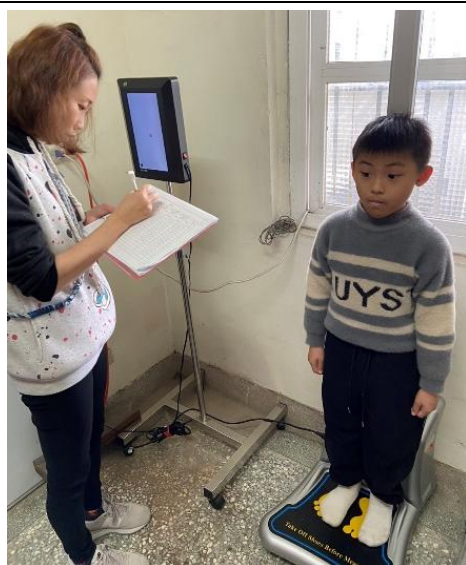
	
營養知識宣導	簡易運動教學
	
健康體位教師研習	戶外教育增能研習-教職員工



家長座談會-健康體位宣導



發下 211 餐盒



每學期健康檢查



健康班體脂測量(前、後測)



與委員(彥宇校長)討論計畫內容



健康班成立說明-體位不良學童

姓名	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
1 曾子恩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2 曾子恩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3 曾子恩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4 曾子恩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5 曾子恩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6 曾子恩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7 曾子恩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8 曾子恩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9 曾子恩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10 曾子恩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11 曾子恩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12 曾子恩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13 曾子恩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14 曾子恩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15 曾子恩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16 曾子恩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17 曾子恩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18 曾子恩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
19 曾子恩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
20 曾子恩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
21 曾子恩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
22 曾子恩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
23 曾子恩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
24 曾子恩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
25 曾子恩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
26 曾子恩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
27 曾子恩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

健康班運動紀錄表



健康班後測結果頒獎



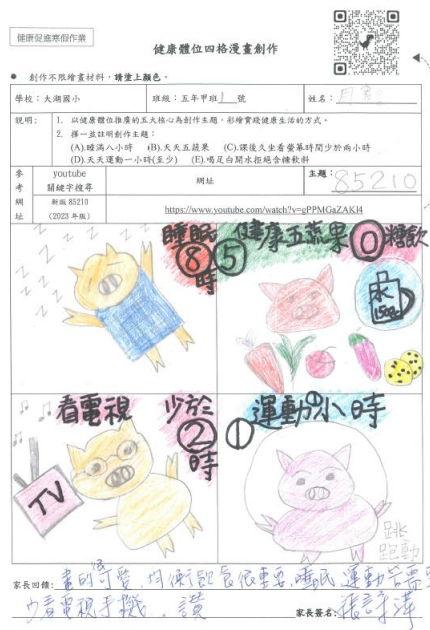
運動集點卡



運動集點卡抽獎



健康促進宣導專欄



寒假作業-健康體位四格漫畫創作



週一課間活動-健身操



週三課間活動-tabata



週四課間活動-呼拉圈



每日提供運動器材



健康班運動-週二、週四跳繩



健康班運動-週一、週三超慢跑



健康班運動-週五跑操場



淨灘活動-全校騎單車到海山漁港



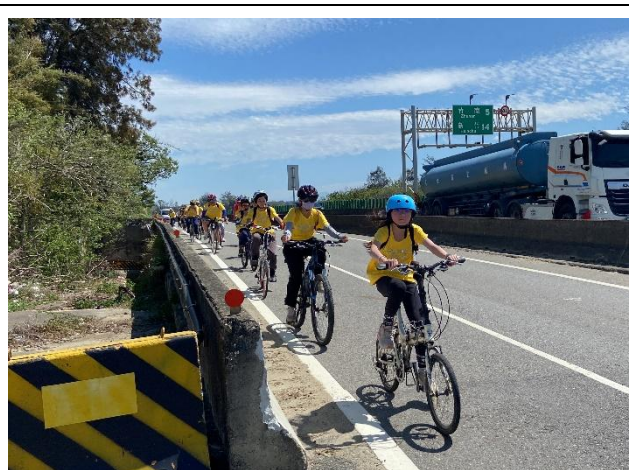
高年級山野課程-體能訓練



高年級山野課程-合歡山 2 天 1 夜



高年級城市移動力課程



高年級探索課程-騎乘自行車 3 天 2 夜



田徑訓練



田徑比賽



校慶-趣味競賽(低年級)



校慶-趣味競賽(中年級)



校慶-趣味競賽(高年級)



校慶-大隊接力(學生)



校慶-大隊接力(教師、家長組)



高年級班際排球比賽



親子日-營養知識闖關活動



親子日-健康體位闖關活動



課後運動班-羽毛球(週一、週四)



課後運動班-軟式網球(週三、週五)



假日移地訓練-軟式網球



軟式網球校外比賽

六、結論與建議

(一)結論

1. 規律運動對於提升體位適中比例有正面的成效。
2. 在體位過輕的學童中，規律運動有助於增加學童的肌肉量。
3. 在體位過重及超重的學童中，規律運動有助於降低體脂肪率。
4. BMI 並非判斷學童體位的唯一標準。從體脂計的測量結果顯示，部分體位過重或超重的學童在 BMI 值略微上升的同時，體脂肪率卻呈現下降，顯示其身體組成正朝向健康方向改善。
5. 經由為期六個月的體育活動推動，參與計畫的五年級學童中，有規律運動習慣的人數顯著提升，顯示學生不僅在運動 210 的達成率上有所進步，也逐漸養成固定且持續運動的生活習慣。

(二)建議

1. 雖然本研究歷時六個月，但期間包含寒假三週，無法掌握學童在此期間是否持續進行每日運動。可能影響運動介入的一致性與效果。建議未來研究應盡可能避免長時間中斷，以維持介入的連續性。
2. 在養成學童規律運動習慣的過程中，「集點與獎勵制度」具有高度吸引力，能有效提升其參與意願與持續性。透過具體的獎勵機制，不僅能激發學童的動機，亦有助於將運動行為內化為日常習慣。建議未來在設計學童運動介入方案時，可搭配適當的獎勵制度，以提高介入成效與參與度。
3. 「同儕帶動」是影響學童運動參與的重要因素。當身邊的同學積極參與運動時，能產生正向的模仿，進而提升整體參與度。建議未來運動介入設計中，可結合同儕參與的活動，營造正向支持的氛圍，以強化運動習慣的建立與維持。
4. 本次前後測共施測 7 位學童，佔總人數 27 人中的 26%。儘管結果顯示運動 210 達成率提升達 28.57%，但由於樣本數偏少，僅能提供初步觀察結果，建議後續研究擴大施測對象，以提升結果的代表性與可信度。