

108 學年度國民及學前教育署健康促進學校 前後測成效評價報告

健康議題：

健康體位

學校名稱：桃園市立福豐國民中學

參與人員：陳建宏主任、徐岡輔組長

劉婉柔老師、程淑麗老師

尹蘭老師、羅可培護理師

中華民國 109 年 3 月 4 日

前後測成效評價策略與成效摘要表

對象	健康愛動動班		人數	13 人(男:11 女:2)			
執行策略摘要	1. 對象自七年級同學測量 BMI 指數超過 27 為參加徵詢對象，計 36 人。經家長與本人同意後，共計 13 位同意參加。 2. 課程規劃:營養理論 2 堂，健康體適能實作 9 堂，均衡飲食實作 2 堂。 3. 實施前先測量學生身高、體重並以問卷進行前測；課程結束後，再測量學生身高、體重並再以問卷進行後測。 4. 指導參加人員記錄約 8 周的飲食與運動紀錄，於課程後回收進行分析。 5. 課程結束後實施學生回饋問卷，進行課程回饋與分析。 6. 據上述相關資料，分析完成研究成果。						
		量性分析成效重點摘要（寫出所測之變項與相關數據，重點為主。）					
研究工具：生活技能融入健康體位教材評量問卷—國中版、學生身體 BMI 值的前後差異、教學日誌、學生回饋問卷 前後測時距：例：約三個月							
變 項 名 稱	前測 結果 (平均)	後測 結果 (平均)	結果簡述	變 項 名 稱	前測 結果 (平均)	後測 結果 (平均)	結果簡述
健康體 位認知	2.69	6.08	有明顯進步	健康體 位自我 效能	67.77	66.15	有明顯退步
健康體 位行為	16.31	17.15	有明顯進步	健康體 位生活 技能情 境	4.23	3.69	有明顯退步
健康體 位行為 意圖	17.69	18.46	有明顯進步	BMI	31.35	30.6	有明顯進步
質性分析成效摘要（若無則不需填寫）							
研究工具：		教室日誌、學生回饋問卷、訪談					
成效：		1. 參與研究的體位肥胖同學，多數認為體育課程最有幫助。 2. 能夠成功減重，對學生心理上有正面激勵。 3. 健康體位教育有其成效與必要性。					

關鍵詞：BMI、肥胖、健康體位

聯絡人：徐岡輔

桃園市桃園區延平路 326 號（桃園市立福豐國民中學）

題目：健康愛動動班行動研究

摘要

前後測成效評價背景與目的：

本校於 107 學年度檢查結果發現：健康體位不良人數為 232 人，為全體學生的 20.12%，高於本市健康體位不良的比例 17.14%。經分析後，體位不良主要樣態為過重，為提升學生健康體位的比例，因此進行本研究，並以如何有效降低學生肥胖比例為主要研究課題。

前後測成效評價方法：

本研究主要是針對本校本學年七年級體位過重，達肥胖等級且自願參加累計為期 13 堂（每堂約 45 分鐘）以營養、運動及飲食為基礎設計的「健康愛動動班」課程介入之學生為研究對象進行行動研究。首先以問卷方式進行參與學生的認知、態度、行為、自我效能度，並以檢測身體質量指數做為前後測，利用所得資料，以敘述統計進行量化分析；搭配教學日誌、實際觀察與學生回饋進行質性分析，探討在以營養教育、運動及飲食為基礎的「健康愛動動班」班進行教學介入後，學生在健康體位之健康體位知識、健康行為、行為意圖、自我效能與生活技能情境及身體質量指數之立即成效和延宕效果。

前後測成效評價發現：

本次研究對象為本校國中七年級學生，以 BMI 指數大於 30 且自願參加之學生，計男性 11 位，女性 2 位，共 13 位。所得資料以敘述統計進行分析以探究課程介入前後在學生在健康體位之認知、態度、行為及自我效能及身體質量指數之立即成效和延宕效果。

研究結果發現，在介入前，健康體位知識、健康行為、行為意圖、自我效能與生活技能情境及身體質量指數，在「健康愛動動班」進行教學介入後，健康體位知識、健康行為、行為意圖有明顯進步，但自我效能與生活技能情境呈現明顯退步，身體質量指數多數有降低。學生肯定體育活動對健康體位有正面幫助，代表健康體位課程有其成效與必要性。綜合研究來推論：心理態度對健康體位有相當程度的影響。

建議課程介入前先建立學生預期目標示無法短期達成的心理準備，同時不間斷且持續提供激勵，以提升成效。

關鍵字：(3~5 個)

BMI、肥胖、健康體位

聯絡人：徐岡輔

E-mail:ff92110@ffjh.tyc.edu.tw

地址：桃園市桃園區延平路 326 號（桃園市立福豐國民中學）

※請注意：摘要精簡為主，請不要超過一頁

壹、緒論：

一、研究背景與動機：

相關研究指出肥胖是引起多種疾病的主要危險因素之一，也容易引發心血管疾病、糖尿病、中風、高血壓等相關疾病。近年來兒童與青少年的肥胖盛行率逐年升高，儼然成為世界關注的公共衛生議題，兒童及青少年，其過重與肥胖盛行率皆有明顯上升趨勢。依據衛生福利部統計，2018 年國人十大死因中心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓性疾病、腎炎、腎病症候群及腎病變等都與肥胖有著若干關聯，此外，肥胖還可導致退化性關節炎、代謝症候群、血脂異常等。因肥胖所造成的失能及對生產力的影響，更是難以計數。肥胖是一種很常見的可預防死因，也是 21 世紀最重要的公共衛生問題之一。

目前成人與兒童的肥胖盛行率都在上升。2014 年，全球有 6 億名成人和 4200 萬名五歲以下的孩童有肥胖問題。2013 年，美國醫學會更是將肥胖定義為一種疾病。

本校於 107 學年度檢查結果發現：健康體位不良人數為 232 人，為全體學生的 20.12%，高於本市健康體位不良的比例 17.14%。經分析後，體位不良主要樣態為肥胖。為提升學生健康體位的比例，因此進行本研究，以如何有效降低學生肥胖比例為本研究主要課題。

二、現況分析/需求評估/問題診斷

(一)學生層級：

柯瑜媛（2011）將肥胖的因素可分為三類：第一類是最常見的單純性肥胖，指找不到病理原因的一般性肥胖；第二類為內分泌新陳代謝疾病所致之肥胖；第三類為特殊的先天性疾病。大多數的肥胖皆是以第一類為主；第二類與第三類的肥胖則需要適度醫療介入治療。但吳子聰（2012）指出病理性原因，如荷爾蒙失調、小胖威利症候群，占比例甚少，而絕大部分為單純性肥胖。

(二)社會層級：

林中惠、蘇柔丹、黃惠玲（2012）進一步指出兒童肥胖的成因十分複雜，除了導因於：遺傳、疾病因素之外，心理因素及環境因素（飲食因素）也是導致肥胖的原因。蘇秀悅、成必筠、祝年豐（2014）提出影響肥胖的因素主要是環境（如飲食、運動及生活作息）和遺傳交互影響的結果。

三、研究目的

(一)探討體位肥胖同學在課程介入前後各方面的改變情形。

(二)探討體位肥胖同學對於課程的想法。

四、研究問題

(一)體位肥胖同學在課程介入前後各方面有無改變?情形為何?

(二)體位肥胖同學對於課程的想法為何?

五、名詞釋義

(一) BMI: 身體質量指數 (Body Mass Index) 其計算方式為(體重÷身高的平方)，體重的單位為公斤，身高的單位為公尺。

(二) 肥胖：肥胖的定義指的是一個人的身體質量指數(BMI)超過理想標準。依據衛生福利部健康九九網站揭示：輕度肥胖的 BMI 值介於 27 到 30，中度肥胖的 BMI 值介於 30 到 35，重度肥胖的 BMI 值則大於 35。本研究以身體質量指數 (BMI) 大於 27 者為肥胖學生。

(三)健康體位：本研究所稱健康體位以國民健康署 102 年 6 月 11 日所提供之兒童與教育部 2004 年提出「推動中小學生健康體位五年計畫」，其計畫目標在營造健康體位優質的環境，提升正確體態意識，藉動態生活、均衡飲食，提升學生體適能，逐年降低學生過輕及過重之比率，以促進學生身心健康。

本研究中之健康體位議題，依本研究之評量工具分為健康體位知識、健康行為、行為意圖、自我效能與生活技能情境等五部分。

六、研究對象與範圍

本次研究對象為本校國中七年級學生，以 BMI 指數大於 27 且自願參加之學生，計男性 11 位，女性 2 位，共 13 位。

七、研究限制

對象只有 13 位，且女性僅有 2 位，樣本數不足。研究時間僅約 8 週，欠缺長期性實作與觀察評估，不易觀察出具體成效。

貳、文獻探討

一、肥胖的定義

肥胖是指身體內的脂肪組織佔體重的比例過高，也就是指過多脂肪堆積於體內的現象（陳麗鳳，1994）。一般而言，肥胖的定義指的是一個人的身體質量指數(BMI)超過理想標準。依據衛生福利部健康九九網站揭示：輕度肥胖的 BMI 值介於 27 到 30，中度肥胖的 BMI 值介於 30 到 35，重度肥胖的 BMI 值則大於 35。本研究以身體質量指數（BMI）大於 27 者為肥胖學生。

二、肥胖的成因

柯瑜媛（2011）將肥胖的因素可分為三類：第一類是最常見的單純性肥胖，指找不到病理原因的一般性肥胖；第二類為內分泌新陳代謝疾病所致之肥胖；第三類為特殊的先天性疾病。大多數的肥胖皆是以第一類為主；第二類與第三類的肥胖則需要適度醫療介入治療。但吳子聰（2012）指出病理性原因，如荷爾蒙失調、小胖威利症候群，占比例甚少，而絕大部分為單純性肥胖。林中惠、蘇柔丹、黃惠玲（2012）進一步指出兒童肥胖的成因十分複雜，除了導因於：遺傳、疾病因素之外，心理因素及環境因素（飲食因素）也是導致肥胖的原因。蘇秀悅、成必筠、祝年豐（2014）提出影響肥胖的因素主要是環境（如飲食、運動及生活作息）和遺傳交互影響的結果。綜上，可以發現影響肥胖的因素可歸納為以下幾項：

（一）遺傳與生理因素

柯瑜媛（2011）指出父母親為體重正常者，其子女有 9%體重過重，父母其中一人肥胖者，其子女為肥胖者占 41-50%，而父母皆肥胖者，其子女肥胖者占 66-80%。而有些兒童天生好動，因此熱量容易消耗，體質屬不易胖型的；而有些兒童個性安靜，運動量不足，因此代謝較低，體質屬易胖型的，則不宜攝取過多的熱量。賴美淑（2000）指出在同一家庭裡，肥胖者雙親至少有一個是肥胖的。第一等親肥胖的危險性是一般人的 2 倍。劉秋松、賴世偉、林正介（1998）研究兒童肥胖狀況發現父母親均為肥胖者，其子女肥胖的機率為一般兒童的 9.32 倍，但是肥胖家族因有相同的飲食及生活習性，所以環境因素也應考慮在內。

陳偉德（2003）也指出 48%肥胖的學生會有肥胖的父親或母親。另外，Strauss

and Knight (1999) 研究結果顯示，母親肥胖是導致兒童肥胖最意義的預測因子。由此推論出父母的遺傳確實為形成肥胖的關鍵因子。

但是吳子聰 (2012) 指出肥胖也有病理性原因，如荷爾蒙失調、小胖威利症候群確實也是形成肥胖的因素。

(二) 家庭因素

家庭在兒童肥胖的發生率中更是扮演了重要的角色。父母的飲食習慣對兒童的飲食喜好與飲食習慣的建立有決定性的影響；父母生活形態的良好與否，是兒童養成生活習慣的重要關鍵，更是兒童體重控制中相當重要的一環 (林中惠、蘇柔丹、黃惠玲，2012)。國內研究發現有 28% 的肥胖學生有肥胖的兄弟姐妹，這種結果顯示出全家人容易有相同之飲食習慣與偏好 (陳偉德，2003)，此因素對肥胖的影響也是不容忽視的。

(三) 生活型態

如果平時飲食偏好高熱量及高油脂的食物，再加上缺乏適度的運動，便容易引發肥胖的產生。現今的居家環境、校園環境或日常生活中，處處可見使人容易發胖且隨手可得的高熱量、高油脂或高糖份食物，以及欠缺運動機會與活動環境的生活條件，這些都是造成兒童肥胖的因素 (祝年豐，2011)。不良的飲食習慣和身體活動量不足是造成兒童肥胖的主要原因 (祝年豐，2004)，研究中發現，肥胖兒童較正常體重兒童看電視的時間長，且不喜歡運動，因此久坐行為會導致體脂肪增加，黃上芙 (2005) 的研究也同樣發現，國小高年級學童的進食速度過快和身體活動量偏低是造成體位偏重的要素。因此個人的生活型態與飲食習慣也與學童肥胖有著密切關聯性。

(四) 社會心理因素

當人們有壓力時，通常也會影響食物的選擇。因壓力導致過度的飲食或是由於過量的進食導致肥胖，目前尚不明確，但似乎是過度飲食者對壓力有較多的情緒反應，或用吃來反應壓力。小孩子開始上學以後，飲食和運動型態也會受到朋友很大的影響，此期的肥胖易起因於雙親離婚或死亡、自己生病或住院、弟妹出生及轉學等 (祝年豐，2004)。

三、肥胖主要的改善方式

陳仁祥 (2003) 指出，要有效達到消除體位過重的目標，就必須仰賴「飲食控制」與「運動」同時並進。因此配合飲食控制並養成規律運動的習慣，增加身體的活動量，除了可以預防肥胖的發生外，對於適逢成長階段的學童更可以幫助其生理發展，促使身心都獲得完善的發展。

參、研究方法

一、研究設計

(一) 前後測成效評價方法

前後測成效評價對象來自本次研究對象為國中七年級學生，以 BMI 指數大於 27 而且自願參加之學生，計男性 11 位，女性 2 位，共 13 位。

(二) 前後測成效評價工具

1. 量化問卷

(1) 採牛玉珍受衛生福利部國民健康署委託主持生活技能融入健康體位教材發展計畫〈生活技能融入健康體位教材評量問卷—國中版〉問卷。題目分健康體位知識、健康行為表現、行為意圖、自我效能與生活技能情境等 5 類，分類計分說明如表 3-1。

表 3-1 〈生活技能融入健康體位教材評量問卷—國中版〉分類計分說明表

類別	計分說明
健康體位知識	以正確題數為計分標準，共 7 題。
健康行為表現	以自身過去一週表現為計分標準，共 5 題。 1-2 題一週內有 0 天得 5 分，一週內有 1-2 天得 4 分，一週內有 3-4 天得 3 分，一週內有 5-6 天得 2 分，一週內有 7 天得 1 分。 3-5 題一週內有 0 天得 1 分，一週內有 1-2 天得 2 分，一週內有 3-4 天得 3 分，一週內有 5-6 天得 4 分，一週內有 7 天得 5 分。
行為意圖	以自身未來一個月採取行為的可能性為計分標準，共 5 題。 每題有 10% 以下的可能性得 1 分，有 30% 的可能性得 2 分，有 50% 的可能性得 3 分，有 70% 的可能性得 4 分，有 90% 的可能性得 5 分。
自我效能	以自己對題目說明的把握程度，勾選一項，共 21 題。 每題 10% 以下的把握程度得 1 分，30% 的把握程度得 2 分，50% 的把握程度得 3 分，70% 的把握程度得 4 分，90% 的把握程度得 5 分。
生活技能情境	以自己對題目敘述認識，選出最適合的答案，共 7 題。正確得 1 分。

(2) 學生回饋問卷

透過自編學生回饋問卷，依課程規劃、課程內容、教師教學方式、場地規劃、設備支援與整體等 6 類，進行非常滿意、滿意、普通、不太滿意、很不滿意等五等第滿意度量化調查，自非常滿意至很不滿意得分依序設定為 1-5 分。

2. 質性工具

(1) 教學日誌

藉由每次上課由學生記錄任課教師教學內容，逐堂了解教學大要與教學時數。

(2) 學生回饋問卷

由學生自述課程中對學生最有幫助的是哪堂課？主要內容為何？其他具體建議。

3. 身體質量指數

課程前後進行學生的身體質量指數測量，依此進行介入前後改變與否的量化依據。

(三) 前後測成效評價過程

本校於 108 學年度針對七年級全體學生的例行檢查結果，自測量出 BMI 指數超過 27 為參加徵詢對象，計 36 人。經家長與本人同意後，共計 13 位同意參加。歷經 13 堂課，自 108 年 11 月中至 109 年 1 月初，為期約 2 個月。

自學校檢查的學生身高、體重與 BMI 值並以問卷進行前測；課程後，再測量學生身高、體重與 BMI 值，同時再以問卷進行後測。實施期間以口頭訪談同學，結束後實施學生回饋問卷，進行課程內容與成效的質性與量化分析。

二、研究參與者

本研究團隊由學務處主任、衛生組長、護理師與校內專業師資共同組成，其職責與分工詳如表 3-2：

表 3-2 研究團隊分工表

職務	姓名	分工內容
學務主任	陳建宏	督導並統籌課程與研究實施
衛生組長	徐岡輔	規劃並推動課程、師資、場地等相關行政工作，分析撰寫研究內容
教師	劉婉柔	教授健康體位與均衡飲食的重要與方法
教師	程淑麗	教授實際操作各式健康體適能活動
教師	尹蘭	教授實際製作營養均衡的健康飲食
護理師	羅可培	測量學生身高、體重與身體質量指數，提供營養衛教等諮詢

三、實際行動或介入方法

本研究擬定之健康體位課程，係針對體重肥胖學生且自願參加課程者，由研究者設計 8 週，13 節的課程，每節約 45 分鐘。健康體位課程內容包含營養教育 2 節課、健康體適能實作 9 節課、均衡飲食實作指導 2 節課，最後再度進行問卷後測與身體質量指數量測以評量介入前後成效。

健康體適能課程以中低強度運動為主，包含有氧律動、跑步、健走、跳繩、體能訓練、球類活動等。課程設計內容與時數如表 3-3。

表 3-3 課程設計內容與時數表

課程內容	課程內容	課程時數
營養教育	介紹健康體位與均衡飲食的重要與方法	2
健康體適能實作	實際操作各式健康體適能活動	9
均衡飲食實作指導	實際製作營養均衡的健康飲食	2

肆、研究結果與分析：(擇一即可，同時有質性與量性結果更佳)

本次研究對象為國中七年級學生，以 BMI 指數大於 27 且自願參加之學生，計男性 11 位，女性 2 位，共 13 位。

(一)量化結果：

1. 經過實際介入前後，量化問卷結果，如表 4-1。

表 4-1 問卷結果分析表

類別	介入前平均答對題數(得分)	介入後平均答對題數(得分)	前後差異
健康體位認知	2.69	6.08	進步
健康行為表現	16.31	17.15	進步
行為意圖	17.69	18.46	進步
自我效能	69.77	66.15	退步
生活技能情境	4.23	3.69	退步

自表 4-1 可以發現參與學生在健康體位認知、行為表現與意圖有明顯進步，但是在自我效能與生活技能情境呈現退步現象。

2. 自編學生回饋問卷滿意度量化調查結果，如表 4-2。

表 4-2 自編學生回饋問卷滿意度量化調查表

	課程規劃	課程內容	教學方式	場地規劃	設備支援	整體
平均得分	4.38	4.54	4.46	4.31	4.15	4.62

自表 4-2 可以發現：學生對於課程是有著相當滿意的程度，滿分 5 分，整體上與各面向

均有著滿意以上的程度。

2. 學生身體質量指數前後測結果，如表 4-3。

表 4-3 學生身體質量指數前/後測統計表

	學生 1	學生 2	學生 3	學生 4	學生 5	學生 6	學生 7
BMI(前/後)	27.8/27.9	34.8/33.7	30.6/30.1	32.5/	28.3/27.6	34.6/32.7	28/27.6
	學生 8	學生 9	學生 10	學生 11	學生 12	學生 13	平均數
BMI(前/後)	31.4/30.5	31.6/28.3	33.2/34.5	34.6/34.3	28.9/27.9	31.3/29.8	31.35/30.6

自表 4-3 可以發現:多數同學與整體平均 BMI 指數有降低，整體平均降低比例達 2.4%，在短期課程介入下有著一定的具體成效。

(二)質性結果：

(1)教學日誌大要整理如表 4-4。

表 4-4 教學日誌大要

節次/內容	節次/內容	節次/內容	節次/內容	節次/內容
1/減重方法與肥胖易衍生之疾病	2/健康飲食與均衡營養	3/健康體適能與健康關係	4/跳繩綜合練習	5/體適能分站闖關
節次/內容	節次/內容	節次/內容	節次/內容	節次/內容
6/健身器具介紹與實做	7/籃球練習與競賽	8/桌球說明與實作	9/生菜沙拉實作	10/義大利麵實作
節次/內容	節次/內容	節次/內容		
11/神射手投籃練習	12/環繞操場分站闖關	13/足球基本動作練習		

自表 4-4 中可以發現在 13 次活動中，包含有 2 次的健康教育、9 次的體適能實作以及 2 次的健康飲食實作，期望可以給予學生健康體位的正確認識並提升動機，同時搭配適度而規律的運動與健康飲食實作，希望透過運動與飲食雙管齊下，有效達成健康體位。

(2)課程實施情形

本次課程區分營養教育、體適能操作與均衡飲食實作三部分，相關課程實施情形與說明如表 4-5。

表 4-5 課程實施情形

			
介紹均衡營養	介紹易肥胖飲食	介紹肥胖引發疾病	同學專注聆聽
			

暖身操指導	暖身操指導	體適能達陣站	體適能達陣站考驗
			
體適能達陣站考驗	健身器材指導	籃球分組競賽活動	籃球分組競賽活動
			
健康飲食實作	健康飲食實作	健康飲食實作	健康飲食實作
			
籃球高手投籃練習	跑操場執行闖關任務	練習足球提升體適能	頒發結業禮品與證書

(3) 學生回饋問卷

由學生自主回答的自編回饋問卷整理如表 4-5

表 4-5 回饋問卷質性統計

學生代號	最有幫助的課	主要學到內容	其他具體建議	課程表現記要
學生 1	體育	籃球	無	成果與導師分享
學生 2	體育	怎樣正確運動	無	
學生 3	體育	跳繩	無	
學生 4	體育	自我態度	無	獎品與老師分享
學生 5	體育	各種跳繩方式	無	
學生 6	體育	籃球與足球	無	
學生 7	烹飪	要減油烹飪較健康	無	
學生 8	體育	樂活館投籃球與桌球	無	
學生 9	體育	足球與籃球	無	瘦下自己很高興
學生 10	體育	體適能	無	輕微瘀青就休息
學生 11	體育	跑操場與一些簡單動作	無	
學生 12	體育	分站闖關運動	無	

學生 13	體育	球類	無	瘦下自己很高興
-------	----	----	---	---------

自表 4-5 中可以發現 12 位同學認為幫助的課程是體適能，有 1 位同學認為烹飪是最有幫助的課程，證明多數同學認為運動對健康體位是有幫助，也代表健康體位認知教育是有意義的。而有 2 位同學訪談中以自己瘦下來最為開心，也有同學態度較不積極。

伍、結論與建議

一、結論

自本研究中可以發現到幾項結論：

(一)課程介入後對健康體位認識有部分退步現象，但 BMI 指數多數與平均有降低。

參與研究的體位肥胖同學，在課程介入後健康體位認知、行為表現與意圖有明顯進步，但是在自我效能與生活技能情境呈現退步現象。推論或許是在課程實施後對自我短期內無法達成預期目標的失落，影響自我效能並降低生活技能情境的認知正確度。

但是就課程介入後再度測量的 BMI 指數來看，有降低現象，顯示實施後，對學生有著明顯的身體質量改變。推論這短期性的課程確實具有一定的成效。

(二)參與研究的體位肥胖同學，多數認為體育課程最有幫助。

自課程回饋問卷發現到：同學認同運動是對健康體位有益的，也間接驗證健康體位、均衡營養與飲食觀念已植入學生心中，健康體位正確認知教育有其成效與必要性。

(三)能夠成功減重，對學生心理上有正面激勵。

自課程回饋問卷發現到：同學對自己可以成功減重是感到高興的，對心理有正面激勵作用，心理態度對健康體位有相當程度的影響。

二、建議

本研究根據研究結果，針對學校實務方面及未來研究方向提出建議，以供未來欲進行相關活動或研究者之參考。

(一)可以在課程內加強短期內無法達成預期目標的心理建設並持續間斷提供正增強。

自研究中發現要有些學生或許因自我短期內無法達成目標，而對認知喪失持續的學習動機，建議可先建立學生短期內無法達成預期目標的心理建設，同時在降低體位期間要持續、不間斷提供正增強強的動力，應可更具成效。

(二)健康體位知識教育有其成效與必要性。

自回饋問卷發現到：同學認同運動是對健康體位有益的，也間接驗證均衡營養與飲食觀念已植入學生心中，再多持續鼓勵，應可增加日後學生健康體位成效。

(三)加強學生心理上的正面激勵。

自課程回饋問卷發現到：同學對自己可以成功減重是感到高興的，對心理有正面激勵作用，以持續、不間斷的態度，相信會逐步達成健康體位的結果。

參考文獻

- 王智祺(2014)。馬祖地區國中學生健康體位與健康促進生活型態之相關研究（未出版碩士論文）。東華大學，花蓮縣。
- 祝年豐（2004）。兒童肥胖症。肥胖臨床診斷與治療。臺北市：臺灣肥胖醫學會。
- 祝年豐（2002）。台灣國小學童肥胖及其相關合併症流行病學。衛生署國民營養現況 2001-2002 台灣國小學童營養健康狀況調查，283-296 頁。
- 陳仁祥（2003）。戰勝肥胖：控制飲食和身體活動。竹師體育，1，44-47 頁。
- 陳偉德（2003）。學生體重控制與健康的關係，學生體重控制指導手冊（15-21 頁）。臺北市：教育部體育司。
- 陳麗鳳（1994）。肥胖兒童體重控制成效之探討(未出版碩士論文)。陽明醫學院，臺北市。
- 黃上芙（2005）。影響國小學童體位因素之相關研究-以台北市國小高年級學童為例(未出版碩士論文)。台北護理學院，臺北市。
- 衛生福利部國民健康署(2020)。健康久久網站。<https://health99.hpa.gov.tw/Default.aspx>。

各位同學好：

本問卷目的是想了解你的健康生活型態，作為推動學校健康教育的參考。你所填寫的任何資料僅供本研究使用，絕不做其他用途，請安心填寫。

敬祝

健康！快樂！

計畫團隊：生活技能融入健康體位教材發展計畫

計畫主持人：國立交通大學衛生保健組牛玉珍助理教授

委託單位：衛生福利部國民健康署

敬上

第一部分

填答說明：對於下列的問題，請你從選項中選出最適合的答案。

好體位

- 下列何者為身體質量指數 BMI 的算法？
 - 身高（公尺）/ 體重（公斤）²
 - 體重（公斤）/ 身高（公尺）²
 - 身高（公分）/ 體重（公斤）²
 - 身高（公分）² / 體重（公斤）
 - 不知道
- 以下那一項可以用來評估自己的體位是否符合健康標準？
 - 體重
 - 身體質量指數
 - 身材體型
 - 食量大小
 - 不知道
- 下列有關健康體位的敘述，何者正確？
 - 體位過重或肥胖會提高糖尿病或高血壓等慢性病的罹患率
 - 以健康的觀點來看，體位愈輕愈好
 - 小時候體位過重對長大後的體位沒有太大影響
 - 以上皆是
 - 不知道

健康吃

- 依據每日飲食指南，下列關於六大類食物攝取「種類」的敘述，何者錯誤？
 - 地瓜屬於全穀雜糧類
 - 玉米屬於蔬菜類
 - 起司屬於乳品類
 - 豆腐屬於豆魚蛋肉類
 - 不知道
- 依據每日飲食指南，下列關於六大類食物攝取「份量」的敘述，何者正確？
 - 半個拳頭大的橘子算是一份水果類
 - 一個成人手掌大的排骨算是一份豆魚蛋肉類
 - 半碗煮熟的青菜算是一份蔬菜類
 - 500c.c.的牛乳算是一份乳品類
 - 不知道
- 下列有關健康飲食的建議，何者不正確？
 - 餃類或肉鬆等加工食品的油脂含量高，應該加以避免
 - 燉或滷的菜餚較油炸的菜餚熱量低
 - 食物料理用油最好選擇植物性油脂

D. 炸薯條是屬於全穀根莖類，可以當主食攝取

E. 不知道

快樂動

7. 下列關於「中等費力」身體活動的敘述，何者不正確？

A. 從事中等費力的身體活動時可以一邊輕鬆唱歌

B. 中等費力的身體活動是跟快走差不多強度的活動

C. 為了維持健康，每天都應該要有 30 分鐘的中等費力身體活動

D. 每次中等費力身體活動應至少持續 10 分鐘，才對健康有幫助

E. 不知道

第二部分 健康行為

填答說明：對於下列的問題，請就你本身在過去一週的表現，勾選出最適合的答案。

	一週內有 0 天	一週內有 1~2 天	一週內有 3~4 天	一週內有 5~6 天	一週內有 7 天
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

填答說明：本部分的題目是想了解你在未來一個月採取下列行為的可能性。請根據你的想法，從五項答案中勾選一項。

我在未來採取下列行為的可能性有多高？	10 % 以下的可能性	30 % 的可能性	50 % 的可能性	70 % 的可能性	90 % 以上的可能性
1.我未來一個月少喝或不喝含糖飲料的可能性					
2.我未來一個月少吃或不吃油炸食物的可能性					
3.我未來一個月每天都吃三份蔬菜的可能性					
4.我未來一個月每天都吃兩份水果的可能性					
5.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

填答說明：請根據你對以下題目的把握程度，從五項答案中勾選一項。

	10 % 以下把握程度	30 % 把握程度	50 % 把握程度	70 % 把握程度	90 % 以上把握程度
1-1 我能清楚表達對自己目前身材的感受					
1-2 我能清楚表達對自己目前飲食狀況的感受					
1-3 我能清楚表達對自己目前運動情況的感受					
2-1 我能依健康的原則分析所選擇飲食的優缺點					
2-2 我能依據所選擇飲食的優缺點，決定攝取較健康的飲食					
3 我能運用有效的方法拒絕喝含糖飲料					
4-1 我能找出自己的飲食習慣所發生的問題					
4-2 我能找出自己飲食習慣所發生的問題，提出可行的改善方法					
4-3 我能執行並檢討我所提出的改善方法					
5-1 我能找出自己的身體活動型態所發生的問題					
5-2 我能找出我在身體活動型態所發生的問題提出可行的改善方法					
5-3 我能執行並檢討我所提出的改善方法					
6 我能依據自己的需求設定具體可行的目標以達成規律運動					
7-1 我能監督並記錄自己的 <u>身體活動</u> 情形					
7-2 我能依據紀錄的結果，進行檢討及重新設定 <u>身體活動</u> 的目標					
7-3 我能為促進自己的 <u>身體活動</u> 訂定計畫與自我獎勵活動					
8-1 我能監督並紀錄自己在 <u>健康體位（均衡飲食、規律運動或生活作息）</u> 的表現情形					
8-2 我能依據紀錄的結果，進行檢討及重新設定 <u>健康體位</u> 的目標					
8-3 我能為促進自己的 <u>健康體位</u> 訂定計畫與自我獎勵活動					
9-1 我能辨識有關體位控制的媒體廣告訊息(如減肥廣告)，並加以驗證					
9-2 我能根據正確的資訊，提出個人的健康體位看法					

第五部份：生活技能情境題

情境描述	選項
1. 當你看見電視上稱讚明星的好身材，是苗條、越瘦越漂亮的時候，以下哪一項是比較符合你的想法？	(A) 我會有點難過、自卑沒有這麼好的身材體型。 (B) 雖然我沒有很瘦，但還是會接納喜歡自己的身材。 (C) 我應該要節食減肥，才能擁有越瘦越好的身材。 (D) 我喜歡身材苗條的人，不喜歡和身材胖的人交往。
2. 阿寶放學後要去補習到晚上 9:00，同學相約一起買外食當晚餐，如果你是阿寶，這時候以下哪一項是比較符合你的選擇呢？	(A) 我會優先選擇買同學們都喜愛吃的東西，例如：炸雞排、奶茶。 (B) 我會選擇先不吃，等到補習結束回家再吃宵夜當晚餐。 (C) 我會選擇少油炸、多蔬果的餐點，例如清蒸魚便當、水果沙拉等 (D) 我選擇比較方便、簡單的餐點，例如牛肉麵、蔥油餅等
3. 今天是小華的生日請大家吃東西，當小華大拿了一罐可樂請大偉喝，但他卻不想喝含糖飲料，如果你是大偉，這時候以下哪一項是比較符合你會採取的行動呢？	(A) 會說明拒絕的原因，讓小華知道我的意願，不要勉強我。 (B) 我會堅持拒絕不喝，讓小華知道請喝可樂是不應該的行為。 (C) 我會看其他同學有沒有喝，再來表示接受或拒絕。 (D) 我會覺得不好意思拒絕，還是會接受來喝。
4. 曉莉檢視了自己一天的飲食紀錄，發現自己吃很多喜歡的油炸食物，不喜歡吃蔬菜水果，所以吃得很少，如果你是曉莉，以下哪一項是比較符合你會採取的行動呢？	(A) 因為油炸食物的熱量高，所以我會減少吃澱粉類食物，以避免肥胖。 (B) 不喜歡吃蔬菜水果會營養不良，我會用綜合維他命來補充營養。 (C) 如果還沒有影響到健康，我就不用改變這樣的飲食習慣。 (D) 我會請家人多以蒸、煮烹調食物，將蔬果打成鮮果汁比較好喝。
5. 阿寶上了國中以後，沒有每天做身體活動，今天去健康中心測量身高沒有長高，但體重卻變重了，阿寶心裡想：要多運動才對。如果你是阿寶，你會為自己設定以下哪一項行動目標呢？	(A) 我每天要挪時間來運動。 (B) 我會在每週兩天體育課的時間努力做運動。 (C) 未來一個月內，我每天早起 30 分鐘到公園跑步。 (D) 我去加入健身中心會員，每天去做 30 分以上健身運動。
6. 大偉為了達到健康體位的目標，想要做到均衡飲食，習慣與規律身體活動，如果你是大偉，以下哪一項的作法，比較能夠讓你達成目標呢？	(A) 我會記錄的自己飲食和運動的表現，定期的檢討改善或獎勵自己。 (B) 我只要記錄和獎勵自己有達到目標的時候，才不會打擊自己的士氣。 (C) 最好的方法是靠自己努力達成目標，我不用太在乎別人的支持與鼓勵。 (D) 獎罰要分明，當我做不到目標要求，就應該接受處罰，督促自己更加加油。

7. 曉莉看到有人在網路上分享減重經驗：利用蒸氣箱來減重，讓我快速有效減輕 5 公斤。如果你是曉莉，這時候以下哪一項是比較符合你的想法呢？	(A) 如果也有其他網友推薦，那我會將這訊息轉傳分享給其他親友。 (B) 我會蒐集更多資料，或是請教老師進一步求證訊息的正確性。 (C) 我覺得蒸氣烤箱可以讓身體脫水，所以是有效的減重方法。 (D) 有人提供成功案例，我認為是值得相信的正確減重資訊。
---	--

填答說明：對於下列的問題，請你從選項中選出最適合的答案。

第六部分：背景資料

1. 學校名稱：桃園市立福豐國民中學 年級：_____ 班級：_____ 座號：_____

2. 性別：☐ (1) 男 ☐ (0) 女

3. 你最近一次不穿鞋量的身高是多少公分？ _____

4. 你最近一次不穿鞋量的體重是多少公斤？ _____

健康愛動動班期末回饋問卷

班級： 座號： 姓名：

1. 你覺得這期課程，就課程規劃來說，滿意度如何？

☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐滿意 ☐非常滿意

2. 你覺得這期課程，就課程內容來說，滿意度如何？

☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐滿意 ☐非常滿意

3. 你覺得這期課程，就指導教師教學方式來說，滿意度如何？

☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐滿意 ☐非常滿意

4. 你覺得這期課程，就場地規劃來說，滿意度如何？

☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐滿意 ☐非常滿意

5. 你覺得這期課程，就設備支援來說，滿意度如何？

☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐滿意 ☐非常滿意

6. 你覺得這期課程，整體來說，滿意度如何？

☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐滿意 ☐非常滿意

7. 你覺得這期課程，對你最有幫助的是哪堂課？上了些甚麼內容？

最有幫助的是_____，主要上了_____。

其他具體建議：