

# 111 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  
聰明吃、健康動

國中體育班介入成效之行動研究



學校名稱：桃園市立大園國民中學

參與人員：梁宜芬護理師、黃慕晴組長

中華民國 112 年 05 月 25 日

## 目錄

前後測成效評價策略與成效摘要表	4
摘要	19
壹、前言與文獻	20
一、學校簡介	22
二、本校推動健康體位議題之 SWOT 分析	23
三、本校歷年生長發育與體位判讀情形	24
四、研究階段	25
貳、研究目的	26
參、研究方法	27
一、研究架構	27
二、研究對象	27
三、研究工具	27
四、研究過程介入	28
五、全校性健康促進學校實施其他內容與策略分工	32
肆、研究結果	36
一、體位前測與後測平均值比較	36
二、健康體位問卷前測與後測次數平均值比較	37
三、課後學習單想法回饋	51
伍、討論與建議	51
一、人力配合部分	51
二、課程設計部分	51
三、健康體位問卷分析部分	52
四、政策部分	52
參考資料	53

## 附件

一、健康體位問卷	54
二、課後學習單回饋	56
三、課程介入照片	58
表一、SWOT 分析表	23
表二、歷年體位統計	24
表三、營養、飲水、運動與傷害防護課程規劃內容	30
表四、體位課程規劃內容	31
表五、全校性健康促進學校實施其他內容與策略與分工表	32
表六、體位前測與後測結果比較	37
表七、健康體位問卷前測與後測平均數比較	38
圖一、歷年體位判讀圖	25
圖二、甘特圖	25
圖三、研究架構圖	27
圖四、體位前測與後測平均數比較圖	37

## 前後測成效評價策略與成效摘要表

對象		七年級 1 個班(體育班)			人數	25 人(男:19 :女:8 )	
執行策略摘要		一、觀察現況與分析問題。 二、確定研究方向與執行步驟。 三、臺灣健康促進學校輔導網絡生活技能融入健康體位教材評量問卷前、後測問卷調查。 四、健康體位課程教學介入。 五、依據研究結果討論與建議。					
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。若有推論統計，則請寫出推論統計 t 值、卡方值、備註使用之統計方法…等，若無則無須填）							
一、測驗工具:身高體重機					前後測時距：3 個月		
變項名稱		前測值 M(SD)	後測值 M(SD)	t 值 或 X <sup>2</sup>	P 值	結果簡述	備註
實驗組	平均身高	154.26	156.36			後測平均身高高於前測	2.10 公分
實驗組	平均體重	47.37	49.99			後測平均體重高於前測	2.61 公斤
實驗組	BMI	19.70	20.27			後測平均 BMI 高於前測，且體位適中	0.55
二、測驗工具:健康體位問卷					前後測時距：8 個月		
二、生活技能融入健康體位問卷							
大項目	細項項目	前測		後測		後測 - 前測 次數	後測-前測 次數 百分比
		次數	百分比	次數	百分比		
一、好體位、健康吃、聰明動							
	A. 身高（公尺） / 體重（公斤） <sup>2</sup>	4	16.00%	0	0.00%	-4	-16.00%

1-1 下列何者為身體質量指數 BMI 的算法？	B. 身高（公尺） <sup>2</sup> / 體重（公斤）	3	12.00%	18	72.00%	15	60.00%
	C. 身高（公分）/ 體重（公斤） <sup>2</sup>	5	20.00%	5	20.00%	0	0.00%
	D. 身高（公分） <sup>2</sup> / 體重（公斤）	5	20.00%	2	8.00%	-3	-12.00%
	E. 不知道	8	32.00%	0	0.00%	-8	-32.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
1-2 以下那一項可以拿來評估自己的體位是否符合健康標準？	A. 體重	2	8.00%	0	0.00%	-2	-8.00%
	B. 身體質量指數	12	48.00%	24	96.00%	12	48.00%
	C. 身材體型	4	16.00%	1	4.00%	-3	-12.00%
	D. 食量大小	3	12.00%	0	0.00%	-3	-12.00%
	E. 不知道	4	16.00%	0	0.00%	-4	-16.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
1-3 下列有關健康體位的敘述，何者正確？	A. 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	7	28.00%	19	76.00%	12	48.00%
	B. 以健康的觀點來看，體位愈輕愈好	3	12.00%	0	0.00%	-3	-12.00%
	C. 小時候體位過重對長大後的體位沒有太大影響	3	12.00%	1	4.00%	-2	-8.00%
	D. 以上皆是	6	24.00%	5	20.00%	-1	-4.00%
	E. 不知道	6	24.00%	0	0.00%	-6	-24.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
1-4 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？	A. 地瓜屬於全穀雜糧類	7	28.00%	0	0.00%	-7	-28.00%
	B. 玉米屬於蔬菜類	4	16.00%	22	88.00%	18	72.00%
	C. 起司屬於乳品類	5	20.00%	1	4.00%	-4	-16.00%
	D. 地瓜屬於全穀雜糧類	2	8.00%	2	8.00%	0	0.00%
	E. 不知道	7	28.00%	0	0.00%	-7	-28.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%

1-5 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？	A. 半個拳頭大的橘子算是一份水果類	2	8.00%	1	4.00%	-1	-4.00%
	B. 一個成人手掌大的排骨算是一份豆魚蛋肉類	8	32.00%	1	4.00%	-7	-28.00%
	C. 半碗煮熟的青菜算是一份蔬菜類	4	16.00%	21	84.00%	17	68.00%
	D. 500c. c. 的牛乳算是一份乳品類	5	20.00%	2	8.00%	-3	-12.00%
	E. 不知道	6	24.00%	0	0.00%	-6	-24.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
1-6 下列有關健康飲食的建議，何者不正確？	A. 餃類或肉鬆等加工食品的油脂含量高，應該加以避免	4	16.00%	2	8.00%	-2	-8.00%
	B. 燉或滷的菜餚較油炸的菜餚熱量低	8	32.00%	3	12.00%	-5	-20.00%
	C. 食物料理用油最好選擇植物性油脂	2	8.00%	2	8.00%	0	0.00%
	D. 炸薯條是屬於全穀根莖類，可以當主食攝取	6	24.00%	18	72.00%	12	48.00%
	E. 不知道	5	20.00%	0	0.00%	-5	-20.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
1-7 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	7	28.00%	19	76.00%	12	48.00%
	B. 中等費力的身體活動是跟快走差不多強度的活動	5	20.00%	1	4.00%	-4	-16.00%
	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	3	12.00%	4	16.00%	1	4.00%

	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	2	8.00%	1	4.00%	-1	-4.00%
	E. 不知道	8	32.00%	0	0.00%	-8	-32.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
二、健康行為							
2-1 過去七天中，有幾天喝含糖飲料？	0. 0 天	4	16.00%	2	8.00%	-2	-8.00%
	1. 1-2 天	15	60.00%	16	64.00%	1	4.00%
	2. 3-4 天	2	8.00%	3	12.00%	1	4.00%
	3. 5-6 天	0	0.00%	2	8.00%	2	8.00%
	4. 7 天	4	16.00%	2	8.00%	-2	-8.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
2-2 過去七天中，有幾天吃油炸食物？	0. 0 天	5	20.00%	4	16.00%	-1	-4.00%
	1. 1-2 天	14	56.00%	15	60.00%	1	4.00%
	2. 3-4 天	2	8.00%	6	24.00%	4	16.00%
	3. 5-6 天	1	4.00%	0	0.00%	-1	-4.00%
	4. 7 天	3	12.00%	0	0.00%	-3	-12.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
2-3 過去七天中，有幾天吃三份蔬菜？	0. 0 天	1	4.00%	1	4.00%	0	0.00%
	1. 1-2 天	4	16.00%	3	12.00%	-1	-4.00%
	2. 3-4 天	11	44.00%	5	20.00%	-6	-24.00%
	3. 5-6 天	5	20.00%	5	20.00%	0	0.00%
	4. 7 天	4	16.00%	11	44.00%	7	28.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
	0. 0 天	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
	1. 1-2 天	8	32.00%	12	48.00%	4	16.00%

2-4 過去七天中， 有幾天吃兩份水果？	2. 3-4 天	7	28.00%	4	16.00%	-3	-12.00%
	3. 5-6 天	2	8.00%	4	16.00%	2	8.00%
	4. 7 天	8	32.00%	5	20.00%	-3	-12.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
2-5 過去七天中， 有幾天中等費力的 身體活動累計達 30 分鐘？	0. 0 天	1	4.00%	0	0.00%	-1	-4.00%
	1. 1-2 天	1	4.00%	1	4.00%	0	0.00%
	2. 3-4 天	5	20.00%	1	4.00%	-4	-16.00%
	3. 5-6 天	4	16.00%	12	48.00%	8	32.00%
	4. 7 天	14	56.00%	11	44.00%	-3	-12.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
三、行為意圖							
3-1 我未來一個月 少喝或不喝含糖飲 料的可能性	1. 10%以下把握程度	6	24.00%	7	28.00%	1	4.00%
	2. 30%把握程度	8	32.00%	10	40.00%	2	8.00%
	3. 50%把握程度	6	24.00%	4	16.00%	-2	-8.00%
	4. 70%把握程度	1	4.00%	3	12.00%	2	8.00%
	5. 90%以上把握程度	4	16.00%	1	4.00%	-3	-12.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
3-2 我未來一個月 少吃或不吃油炸食 物的可能性	1. 10%以下把握程度	6	24.00%	4	16.00%	-2	-8.00%
	2. 30%把握程度	4	16.00%	8	32.00%	4	16.00%
	3. 50%把握程度	4	16.00%	7	28.00%	3	12.00%
	4. 70%把握程度	6	24.00%	3	12.00%	-3	-12.00%
	5. 90%以上把握程度	5	20.00%	3	12.00%	-2	-8.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
	1. 10%以下把握程度	3	12.00%	5	20.00%	2	8.00%
	2. 30%把握程度	4	16.00%	2	8.00%	-2	-8.00%



3-3 我未來一個月 每天都吃三份蔬菜 的可能性	3. 50%把握程度	7	28.00%	6	24.00%	-1	-4.00%
	4. 70%把握程度	2	8.00%	4	16.00%	2	8.00%
	5. 90%以上把握程度	9	36.00%	8	32.00%	-1	-4.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
3-4 我未來一個月 每天都吃兩份水果 的可能性	1. 10%以下把握程度	3	12.00%	4	16.00%	1	4.00%
	2. 30%把握程度	6	24.00%	4	16.00%	-2	-8.00%
	3. 50%把握程度	5	20.00%	7	28.00%	2	8.00%
	4. 70%把握程度	2	8.00%	3	12.00%	1	4.00%
	5. 90%以上把握程度	9	36.00%	7	28.00%	-2	-8.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
3-5 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	1. 10%以下把握程度	3	12.00%	0	0.00%	-3	-12.00%
	2. 30%把握程度	1	4.00%	1	4.00%	0	0.00%
	3. 50%把握程度	3	12.00%	0	0.00%	-3	-12.00%
	4. 70%把握程度	2	8.00%	4	16.00%	2	8.00%
	5. 90%以上把握程度	16	64.00%	20	80.00%	4	16.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
四、自我效能							
4-1-1 我能清楚表 達對自己目前身材 的感受	1. 10%以下把握程度	3	12.00%	2	8.00%	-1	-4.00%
	2. 30%把握程度	5	20.00%	5	20.00%	0	0.00%
	3. 50%把握程度	8	32.00%	9	36.00%	1	4.00%
	4. 70%把握程度	1	4.00%	5	20.00%	4	16.00%
	5. 90%以上把握程度	8	32.00%	4	16.00%	-4	-16.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
	1. 10%以下把握程度	0	0.00%	1	4.00%	1	4.00%
	2. 30%把握程度	10	40.00%	4	16.00%	-6	-24.00%

4-1-2 我能清楚表達對自己目前飲食狀況的感受	3. 50%把握程度	6	24.00%	11	44.00%	5	20.00%
	4. 70%把握程度	5	20.00%	5	20.00%	0	0.00%
	5. 90%以上把握程度	4	16.00%	4	16.00%	0	0.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
4-1-3 我能清楚表達對自己目前運動情況的感受	1. 10%以下把握程度	2	8.00%	1	4.00%	-1	-4.00%
	2. 30%把握程度	2	8.00%	2	8.00%	0	0.00%
	3. 50%把握程度	9	36.00%	7	28.00%	-2	-8.00%
	4. 70%把握程度	5	20.00%	7	28.00%	2	8.00%
	5. 90%以上把握程度	7	28.00%	8	32.00%	1	4.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
4-2-1 我能依健康的原則分析所選擇飲食的優缺點	1. 10%以下把握程度	5	20.00%	5	20.00%	0	0.00%
	2. 30%把握程度	6	24.00%	4	16.00%	-2	-8.00%
	3. 50%把握程度	7	28.00%	9	29.03%	2	1.03%
	4. 70%把握程度	4	16.00%	2	8.00%	-2	-8.00%
	5. 90%以上把握程度	3	12.00%	5	20.00%	2	8.00%
	合計	25	100.00%	25	93.03%	0	-6.97%
4-2-2 我能依據所選擇飲食的優缺點，決定攝取較健康的飲食	1. 10%以下把握程度	2	8.00%	4	16.00%	2	8.00%
	2. 30%把握程度	6	24.00%	7	28.00%	1	4.00%
	3. 50%把握程度	9	36.00%	7	28.00%	-2	-8.00%
	4. 70%把握程度	3	12.00%	4	16.00%	1	4.00%
	5. 90%以上把握程度	5	20.00%	3	12.00%	-2	-8.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
4-3 我能運用有效的方法拒絕喝含糖飲料	1. 10%以下把握程度	2	8.00%	5	20.00%	3	12.00%
	2. 30%把握程度	7	28.00%	8	32.00%	1	4.00%
	3. 50%把握程度	8	32.00%	3	12.00%	-5	-20.00%

	4. 70%把握程度	4	16.00%	4	16.00%	0	0.00%
	5. 90%以上把握程度	4	16.00%	5	20.00%	1	4.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
4-1-我能找出自己的飲食習慣所發生的問題	1. 10%以下把握程度	2	8.00%	5	20.00%	3	12.00%
	2. 30%把握程度	6	24.00%	6	24.00%	0	0.00%
	3. 50%把握程度	7	28.00%	10	32.26%	3	4.26%
	4. 70%把握程度	6	24.00%	1	4.00%	-5	-20.00%
	5. 90%以上把握程度	4	16.00%	3	12.00%	-1	-4.00%
	合計	25	100.00%	25	92.26%	0	-7.74%
4-2 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	1. 10%以下把握程度	3	12.00%	3	12.00%	0	0.00%
	2. 30%把握程度	7	28.00%	8	32.00%	1	4.00%
	3. 50%把握程度	8	32.00%	8	32.00%	0	0.00%
	4. 70%把握程度	3	12.00%	3	12.00%	0	0.00%
	5. 90%以上把握程度	4	16.00%	3	12.00%	-1	-4.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
4-3 我能執行並檢討我所提出的改善方法	1. 10%以下把握程度	8	32.00%	6	24.00%	-2	-8.00%
	2. 30%把握程度	5	20.00%	6	24.00%	1	4.00%
	3. 50%把握程度	7	28.00%	7	28.00%	0	0.00%
	4. 70%把握程度	2	8.00%	5	20.00%	3	12.00%
	5. 90%以上把握程度	3	12.00%	1	4.00%	-2	-8.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
5-1 我能找出自己的身體活動型態所發生的問題	1. 10%以下把握程度	3	12.00%	3	12.00%	0	0.00%
	2. 30%把握程度	5	20.00%	5	20.00%	0	0.00%
	3. 50%把握程度	11	44.00%	10	40.00%	-1	-4.00%
	4. 70%把握程度	3	12.00%	2	8.00%	-1	-4.00%

	5. 90%以上把握程度	3	12.00%	5	20.00%	2	8.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
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	1. 10%以下把握程度	3	12.00%	3	12.00%	0	0.00%
	2. 30%把握程度	4	16.00%	5	20.00%	1	4.00%
	3. 50%把握程度	12	48.00%	9	36.00%	-3	-12.00%
	4. 70%把握程度	2	8.00%	6	24.00%	4	16.00%
	5. 90%以上把握程度	4	16.00%	2	8.00%	-2	-8.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
5-3 我能執行並檢討我所提出的改善方法	1. 10%以下把握程度	5	20.00%	2	8.00%	-3	-12.00%
	2. 30%把握程度	6	24.00%	8	32.00%	2	8.00%
	3. 50%把握程度	8	32.00%	5	20.00%	-3	-12.00%
	4. 70%把握程度	2	8.00%	8	32.00%	6	24.00%
	5. 90%以上把握程度	4	16.00%	2	8.00%	-2	-8.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
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	1. 10%以下把握程度	3	12.00%	2	8.00%	-1	-4.00%
	2. 30%把握程度	5	20.00%	4	16.00%	-1	-4.00%
	3. 50%把握程度	7	28.00%	8	32.00%	1	4.00%
	4. 70%把握程度	3	12.00%	5	20.00%	2	8.00%
	5. 90%以上把握程度	7	28.00%	6	24.00%	-1	-4.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
7-1 我能監督並記錄自己的身體活動情形	1. 10%以下把握程度	1	4.00%	3	12.00%	2	8.00%
	2. 30%把握程度	6	24.00%	4	16.00%	-2	-8.00%
	3. 50%把握程度	6	24.00%	8	32.00%	2	8.00%
	4. 70%把握程度	8	32.00%	6	24.00%	-2	-8.00%
	5. 90%以上把握程度	4	16.00%	4	16.00%	0	0.00%

	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
7-2 我能依據紀錄的結果，進行檢討及重新設定身體活動的目標	1. 10%以下把握程度	3	12.00%	2	8.00%	-1	-4.00%
	2. 30%把握程度	6	24.00%	4	16.00%	-2	-8.00%
	3. 50%把握程度	7	28.00%	11	44.00%	4	16.00%
	4. 70%把握程度	3	12.00%	3	12.00%	0	0.00%
	5. 90%以上把握程度	6	24.00%	5	20.00%	-1	-4.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
7-3 我能為促進自己的身體活動訂定計畫與自我獎勵活動	1. 10%以下把握程度	7	28.00%	5	20.00%	-2	-8.00%
	2. 30%把握程度	4	16.00%	3	12.00%	-1	-4.00%
	3. 50%把握程度	8	32.00%	13	52.00%	5	20.00%
	4. 70%把握程度	1	4.00%	1	4.00%	0	0.00%
	5. 90%以上把握程度	5	20.00%	3	12.00%	-2	-8.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
8-1 我能監督並紀錄自己在健康體位（均衡飲食、規律運動或生活作息）的表現情形	1. 10%以下把握程度	1	4.00%	2	8.00%	1	4.00%
	2. 30%把握程度	7	28.00%	8	32.00%	1	4.00%
	3. 50%把握程度	8	32.00%	8	32.00%	0	0.00%
	4. 70%把握程度	5	20.00%	2	8.00%	-3	-12.00%
	5. 90%以上把握程度	4	16.00%	5	20.00%	1	4.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
8-2 我能依據紀錄的結果，進行檢討及重新設定健康體位的目標	1. 10%以下把握程度	4	16.00%	1	4.00%	-3	-12.00%
	2. 30%把握程度	4	16.00%	9	36.00%	5	20.00%
	3. 50%把握程度	9	36.00%	8	32.00%	-1	-4.00%
	4. 70%把握程度	4	16.00%	4	16.00%	0	0.00%
	5. 90%以上把握程度	4	16.00%	3	12.00%	-1	-4.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%

8-3 我能為促進自己的健康體位訂定計畫與自我獎勵活動	1. 10%以下把握程度	1	4.00%	4	16.00%	3	12.00%
	2. 30%把握程度	2	8.00%	4	16.00%	2	8.00%
	3. 50%把握程度	11	44.00%	7	28.00%	-4	-16.00%
	4. 70%把握程度	5	20.00%	5	20.00%	0	0.00%
	5. 90%以上把握程度	6	24.00%	5	20.00%	-1	-4.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
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	1. 10%以下把握程度	3	12.00%	2	8.00%	-1	-4.00%
	2. 30%把握程度	5	20.00%	7	28.00%	2	8.00%
	3. 50%把握程度	6	24.00%	5	20.00%	-1	-4.00%
	4. 70%把握程度	5	20.00%	4	16.00%	-1	-4.00%
	5. 90%以上把握程度	6	24.00%	7	28.00%	1	4.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
9-2 我能根據正確的資訊，提出個人的健康體位看法	1. 10%以下把握程度	3	12.00%	5	20.00%	2	8.00%
	2. 30%把握程度	2	8.00%	4	16.00%	2	8.00%
	3. 50%把握程度	8	32.00%	6	24.00%	-2	-8.00%
	4. 70%把握程度	6	24.00%	8	32.00%	2	8.00%
	5. 90%以上把握程度	6	24.00%	2	8.00%	-4	-16.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
第五部份：生活技能情境題							
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	(A)我會有點難過、自卑沒有這麼好的身材體型。	6	24.00%	2	8.00%	-4	-16.00%
	(B) 雖然我沒有很瘦，但還是會接納喜歡自己的身材。	10	40.00%	17	68.00%	7	28.00%

哪一項是比較符合你的想法？	(C) 我應該要節食減肥，才能擁有越瘦越好的身材。	6	24.00%	4	16.00%	-2	-8.00%
	(D)我喜歡身材苗條的人，不喜歡和身材胖的人交往。	3	12.00%	2	8.00%	-1	-4.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
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。	8	32.00%	2	8.00%	-6	-24.00%
	(B) 我會選擇先不吃，等到補習結束回家再吃宵夜當晚餐。	4	16.00%	1	4.00%	-3	-12.00%
	(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。	8	32.00%	16	64.00%	8	32.00%
	(D)我選擇比較方便、簡單的餐點，例如牛肉麵、蔥油餅等。	5	20.00%	6	24.00%	1	4.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
3. 今天是小華的生日請大家吃東西，當小華拿了一罐可樂請大偉喝，但他卻不想要喝這含糖飲料，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。	8	32.00%	21	84.00%	13	52.00%
	(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。	3	12.00%	0	0.00%	-3	-12.00%
	(C) 我會看其他同學有沒有喝，再來表示接受或拒絕。	3	12.00%	1	4.00%	-2	-8.00%
	(D)我會覺得不好意思拒絕，還是會接受來喝。	11	44.00%	3	12.00%	-8	-32.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%

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。	4	16.00%	6	24.00%	2	8.00%
	(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。	5	20.00%	4	16.00%	-1	-4.00%
	(C)如果還沒有影響到健康，我就不用改變這樣的飲食習慣。	9	36.00%	1	4.00%	-8	-32.00%
	(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。	7	28.00%	14	56.00%	7	28.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
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)我每天要那時間來運動。	9	36.00%	13	52.00%	4	16.00%
	(B) 我會在每週兩天體育課的時間努力做運動。	4	16.00%	2	8.00%	-2	-8.00%
	(C) 未來一個月內，我每天早起 30 分鐘到公園跑步。	8	32.00%	10	40.00%	2	8.00%
	(D)我去加入健身中心會員，每天去做 30 分以上健身運動。	4	16.00%	0	0.00%	-4	-16.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
6 大偉為了達到健康體位的目標，想	(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。	6	24.00%	9	36.00%	3	12.00%



<p>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？</p>	(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。	5	20.00%	5	20.00%	0	0.00%
	(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。	7	28.00%	5	20.00%	-2	-8.00%
	(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	28.00%	6	24.00%	-1	-4.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
<p>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？</p>	(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。	4	16.00%	3	12.00%	-1	-4.00%
	(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。	11	44.00%	18	72.00%	7	28.00%
	(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。	6	24.00%	4	16.00%	-2	-8.00%
	(D) 有人提供成功案例，我認為是值得相信的正確減重資訊。	4	16.00%	0	0.00%	-4	-16.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%

### 質性分析成效摘要

#### 測驗工具: 學生回饋心得

一、營養部分：學習知識，包含運動前中後飲食、人體需求營養素、肌肉成長所需份量、食物選擇、均衡飲食、BMI 公式計算、飲水等。

二、運動部分：開心運動同時，要學會自我保護與運動防護觀念落實、讓自己運動生涯常常與更健康等。

**成效：**

- 一、透過健康體位、運動傷害防護相關課程與固定運動介入，青春期的學生身高、體重、身體質量指數皆有上升。
- 二、問卷部分：一、健康知識(好體位、健康吃、快樂動)皆有提升；二、健康行為部分，含糖飲料、油炸食物、三份蔬菜、兩份水果部分，前後測無明顯上升，中等費力部分 5-7 天皆有提升；三、行為意圖部分，70%以上僅有中等費力身體活動部分有顯著提升；四、自我效能部分，70%以上提升有 4-1-1 目前身材感受、4-1-3 運動情況、4-2-2 飲食選擇優缺點、4-3 所提改善方案、5-2 身體活動所發生問題改善法、5-3 檢討我所提出改善法、5-4 需求設定具體可行、5-9-2 正確資訊等。90%以上有 4-1-3 運動情況、4-2-1 分析所選擇飲食、5-1 身體活動型態、8-1 監督與記錄自己在健康體位表現、9-1 媒體廣告訊息等。五、生活技能情境部分，符合標準答案部分皆有提升。。
- 三、實驗組學生透過健康體位、運動傷害防護相關課程、固定運動、教練與導師及護理師監督用餐等措施介入，回饋反應感受良好與獲得生活技能。

## 題目：「聰明吃、健康動」國中體育班介入成效之行動研究

### 摘要

本研究為學校健康體位相關數據前後測差異之行動研究，運用健康體位問卷、健康體位介入課程教學（青春運動員飲食、營養、飲水、運動傷害防護、肌內效貼紮、午餐用餐指導監督等），並以質性問卷回饋等策略，建立體育班學生正確的健康飲食及運動的習慣，達到健康體位的目的。

研究對象為七年級體育班學生共 25 人，針對班級內進行健康體位問卷調查、體位分析前後差異，本學期從 111 年 10 月份進行前測，課程結束後於 112 年 5 月份進行後測，以電腦 Excel 進行統計資料分析。

經研究分析得知發現，根據研究結果顯示，一、透過健康體位、運動傷害防護相關課程與固定運動介入，青春期的學生身高、體重、身體質量指數皆有上升。二、健康知識(好體位、健康吃、快樂動)皆有提升；三、健康行為部分，含糖飲料、油炸食物、三份蔬菜、兩份水果部分，前後測無明顯上升，中等費力部分 5-7 天皆有提升；四、行為意圖部分，70%以上僅有中等費力身體活動部分有顯著提升；五、自我效能部分，70%以上提升有 4-1-1 目前身材感受、4-1-3 運動情況、4-2-2 飲食選擇優缺點、4-3 所提改善方案、5-2 身體活動所發生問題改善法、5-3 檢討我所提出改善法、5-4 需求設定具體可行、5-9-2 正確資訊等。90%以上有 4-1-3 運動情況、4-2-1 分析所選擇飲食、5-1 身體活動型態、8-1 監督與記錄自己在健康體位表現、9-1 媒體廣告訊息等。六、生活技能情境部分，符合標準答案部分皆有提升。七、實驗組學生透過健康體位、運動傷害防護相關課程、固定運動、教練與導師及護理師監督用餐等措施介入，回饋反應感受良好與獲得生活技能。

關鍵字：健康體位、介入研究

聯絡人：梁宜芬

E-mail：[skh526@yahoo.com.tw](mailto:skh526@yahoo.com.tw)

地址：桃園市大園區南港里園科路 400 號

## 壹、前言與文獻

「體育班」的學生既是青春期的孩子，也是運動選手，在測量體位時不難發現這些學生體位幾乎「適中」，根據文獻表示，身體質量指數無法預測肌肉含量與體脂肪量，且 0-20 歲不應以成人標準作為指標，特別是孩童到青少年期與運動員(林、陳，2011)。林、曾、陳(2015)學者提出成長階段，身高改變與骨骼成長及性成熟度有極度相關性，男生會高於女生，身體重心也會改變，動作協調與速度能力下降，但有氧能力與衝刺能力，可以在身長高峰期起始階段開始強化，然後在成長高峰後一年內是肌力發展最佳時期，此時男生運動員力量明顯強大，女生則可以在第一次月經後開始肌力訓練。

因青春期为人類發展中第二個快速成長階段，攝取的營養素需求也不一樣，充足的營養可以奠定日後健康基礎。此時腦下垂體製造大量促性腺激素，刺激生殖器官成長及分泌性激素，引起各種生理變化而出現「第二性徵」，在飲食選擇上就特別重要，尤其是蛋白質與鈣質，可幫助其長高長壯。但是也要思考體育班學生有非常多時間在進行訓練，以運動營養觀點用飲食及營養策略，解決運動需求、提升運動表現、促進疲勞恢復與運動傷害預防或促進回場。錢(2017)文中提到 2008 年國際運動營養學會發表運動補充時機建議聲明：運動後 30 分鐘內，為補充營養達到肝糖回補與蛋白質合成較佳時機，以及多次間歇補充適當蛋白質，在阻力運動後可達到肌肉蛋白質增加的效果。張、詹(2013)學者也提出運動過程中，產生機械、代謝、氧化與壓力狀態等，也會誘發肌肉損傷，軟組織在修復過程中需要非常多營養素，如蛋白質、碳水化合物、維生素(A、B1、B6、B12、C、K、葉酸、鈣、磷、鎂、鋅等)。而大部分運動員幾乎都是熱環境下運動，就算是沒有熱環境，在體能訓練上，身體也會藉由排汗進行體溫調控，當身體出現脫水時，會降低心肺耐力與肌力/肌耐力表現，甚至熱急症產生，文獻建議水分的補充應在運動前二~三小時即開始，透過運動前、後尿液顏色，確認身體水合狀況，運動中也可以用口渴感覺或反覆多次方式進行補水，並在運動後二小時內補充相當於體重流失的量，以低溫水且適當添加電解質和碳水化合物，可促進身體復水率(林、蔡，2014)。

台灣目前在國中小紛紛設置體育班，強調青少年運動成績，讓這群孩子過早投入單項訓練與比賽，還在成長階段，肌肉骨骼系統尚未健全與穩定，主要作用肌與拮抗肌失衡，沒有足夠恢復時間，容易造加重運動傷害發生(林，2019)甚至成為過度使用症候群疾病(許、蘇、張，2018)。醫界學者(許、蘇、張，2018)藉由國外文獻說明，有 50%的青少年運動傷害和過度使用症候群有關，而其中約有一半的機會，運動員需要休息或無法上場，最終可能有 2.5%的運動員需要接受手術治療。未成熟選手之骨骼、骨化中心及韌帶結構處於成長狀態，兒童及青少年進行高強度訓練及競賽，下肢較易發生骨骼及軟性結締組織的運動傷害。最容易發

生過度使用傷害的部位是下肢，尤其是膝蓋。環境、訓練裝備及訓練課程的強度都會造成影響，其中又以訓練強度為最顯著的因子。也建議運動訓練原則中，對於運動生涯或週期的訓練安排，宜先進行「全面化」訓練，再逐漸進入「專項化」訓練，不宜特別強調專項運動的競賽成績，並注意他們容易發生運動傷害的事實，也宜透過肌力訓練強化失衡結構及培養紮實的基本運動能力，為青少年的未來運動巔峰表現立下深厚基石(林，2019)。

而青少年運動員衍生出來運動傷害問題，我國並無統一運動傷害專用登錄系統與專用問卷，依據本校體育專長項目(田徑、跆拳道、棒球)參考三篇國內文獻簡要說明：宋、葉、呂(2007)調查 13-17 歲彰化縣運動會田徑選手 146 人運動傷害，發現第一次運動傷害項目為專長訓練(佔 64.54%)、受傷部位為大腿肌肉最高(佔 23.67%)、傷害類型以肌肉拉傷為主(佔 25.60%)、傷害發生的主因為熱身不夠(佔 20.28%)。傷害時現場處理 88.16%的選手選擇立即冰敷、傷後治療方式 38.3%尋求中醫、傷後治療人員 44.67%為教練、傷後處理結果 36.13%運動時會疼痛、35.48%完全痊癒。陳、邱、吳 (2014)調查全中運高中組之跆拳道 254 名選手，結果：1. 男生平均每週訓練 7.2 次、女生 6.2 次；平均每次訓練時數男生 2.5 小時、女生 2.48 小時。2. 賽前因訓練而發生運動傷害達 88.9%，並有 48.8% 的選手因賽前受傷而憂心影響比賽成績。3. 在賽前上半身部位傷害情形，有 26.7% 發生在腰背部。下半身部位則以腳背 24.8%比例最高。在傷害程度上則以挫傷佔 49.6% 最高。4. 傷害發生原因則以熱身不足 62.2% 為主要因素，其次有 117 人次認為賽前密集過度訓練而導致身心不適佔 46%，並有 33.5% 認為因個人技術不成熟而導致訓練時傷害發生。5. 在發生傷害的當下處理：以聽從教練指示繼續訓練為有 34.6%，而傷害處理則以冰敷 52.7%為主要治療方式。張、陳、鍾、林、王(2007)調查中部某高中棒球隊選手一年，傷害判定以醫師正式診斷為依據，發現傷害次數在比賽期間有 102 次，平時有 60 次，手肘受傷部位最多(佔 18.5%)，受傷型態為肌肉與肌腱拉傷最多(佔 34.6%)，撞傷其次(佔 18.5%)，守備位置與傷害型態有顯著差異(外野手最多次受傷，其次為投手)，比賽期間運動強度大於平日練習，較容易受傷，故還要多加強柔軟度與協調訓練等，也應注意保護選手與運動傷害問題。

三種運動專項容易受傷的部位會依據專項訓練而有所不同，教練與選手皆需要有傷後現場處理的基本概念，且並非所有受傷後選手皆能夠完全痊癒，因此運動傷害預防教育，對於體育班學生格外顯得重要。

Pender (1987)指出，健康促進不是針對疾病或健康問題之特定預防，健康促進行為具有朝正向成長與改變的實行導向，是擴展健康潛能的趨向行為，即是引導個人維護或增進健康、自我實現。於 1986 年，第一屆世界健康促進國際研討會，頒訂「渥太華健康促進憲章」，說

明達成健康促進應採取的基本策略和方向，此後各國開始重視推動健康促進活動，健康促進不僅是個人健康生活型態的養成，更必須是家庭、社區與全民一起實施的行動（引自江東亮，2000；陳昭伶、陳政友、羅是卉，2010）。家長，教練，醫療提供者也應該對青少年又是體育班的孩子，其營養、水分、睡眠、運動防護等有更深的認識，才能有效讓這群孩子長高、長壯，與預防傷害的發生。

## 一、學校簡介

本校成立體育班，今年邁入第六屆，觀察新入學學生體位差異大，身高最大值為 169.4 公分、最小值為 134.9 公分；體重最大值為 76.2 公斤、最小值為 29.5 公斤。家庭社經地位較都市區域略低。因此，在本學期健康促進體位行動中，以體育班學生為研究對象，介入前先進行體位測量、健康體位問卷調查，並特別針對青少年營養需求、運動訓練、運動傷害防護等進行課程介入活動，與醫院營養師（運動科學研究所畢）、醫師、防護員、導師、護理師、教練午餐用餐指導監督等，最後進行後測問卷與體位測量，觀察變化並培養研究學生生活技能。

期待學生的學習，能從日常生活經驗中出發，在認識營養科學相關的知識之餘，更能將健康飲食的選擇兼具：改善或維持健康體位的身體活動，希望藉由介入課程能讓學生了解自己本身體位不良的原因，進而協助學生能從每日規律的運動及健康的飲食選擇下，塑造出健康的身體。

學校背景部分，本校學生共 1190 人，每個學生活動屬於空間充裕的學校，每位學生享有寬敞的活動空間。學校健康促進工作內容涵蓋學校衛生政策、個人健康技能、健康服務、學校物質環境、學校社會心理環境社、社區關係層面。

## 二、本校推動健康體位議題之 SWOT 分析

表一、SWOT 分析表

項目	優勢 (Strength)	劣勢 (Weakness)	機會 (Opportunity)	威脅 (Threat)
健康體位	1. 每年辦理體位與體適能測量，提醒學生保持健康體位重要。 2. 校內無販賣機與福利社；校園外周圍無任何商店。 3. 有專業學校營養師，為學生營養午餐把關，並辦理健康飲食的各項宣導活動。 4. 每學期播放健康體位相關宣導短片。 5. 學校運動器材設施完善。 6. 學校跑道設施完善。 7. 學生健康檢查資料保持完整。	1. 一般學生怕熱、喜歡吹冷氣，運動量逐年減少。 2. 不重視健康飲食觀念，長期喜好吃高熱量的零食、糖果，喝高糖飲料。 3. 課後補習學生多，家長未注意學生飲食習慣。 4. 隔代教養及單親家庭結構，普遍缺乏健康飲食觀念。 5. 家長社經地位較低，在健康飲食的認知上相對乏力。 6. 部份教師同仁對健康促進議題仍然陌生，配合度不高。	1. 本校體育教師特別注重增進學生體適能，將健康體位觀念融入教學。 2. 健康教育課程將培養健康飲食習慣列為教學重點。 3. 學校運動場及球場寬廣，學生運動空間充足。 4. 營養師監控午餐食譜與熱量。 5. 利用每學期舉辦的班親會、園遊會與聯絡簿等，向家長宣導。 6. 學務處團隊全體協助，配合度高。	1. 學生假日玩電腦及看電視，休閒活動模式趨向靜態。 2. 下課有攤販賣高熱量、油炸性食物與含糖飲料，長期食用對學生健康造成不良影響。 3. 多數家長因生活不易，為方便常讓孩子習慣外食，健康飲食把關出現漏洞。 4. 家長未監督學生早餐用餐狀況，有部分學生未食

---

### 8. 午餐時間導師全

用早餐。

程陪同及監督用

餐；體育班有教

練會不定期監督

用餐狀況。

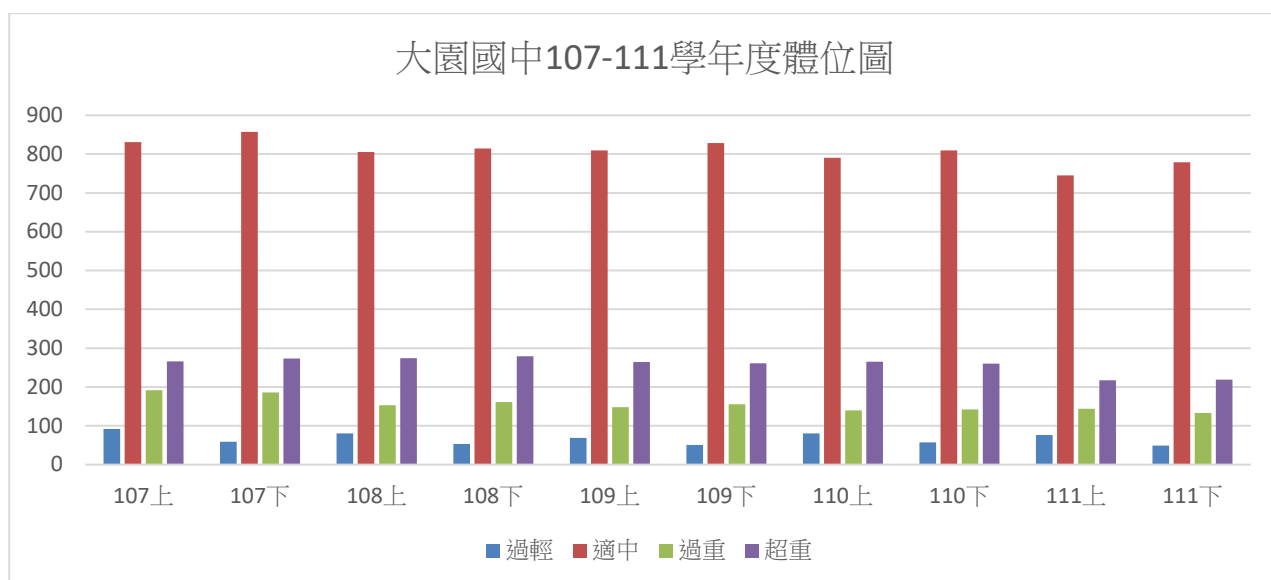
---

## 三、本校歷年生長發育與體位判讀情形

表二、歷年體位統計

學年	過輕	適中	過重	超重
107 上	92	831	192	266
107 下	59	857	186	273
108 上	80	805	153	274
108 下	53	814	161	279
109 上	69	809	148	264
109 下	51	828	155	261
110 上	80	790	140	265
110 下	57	809	142	260
111 上	76	745	144	217
111 下	49	779	133	219

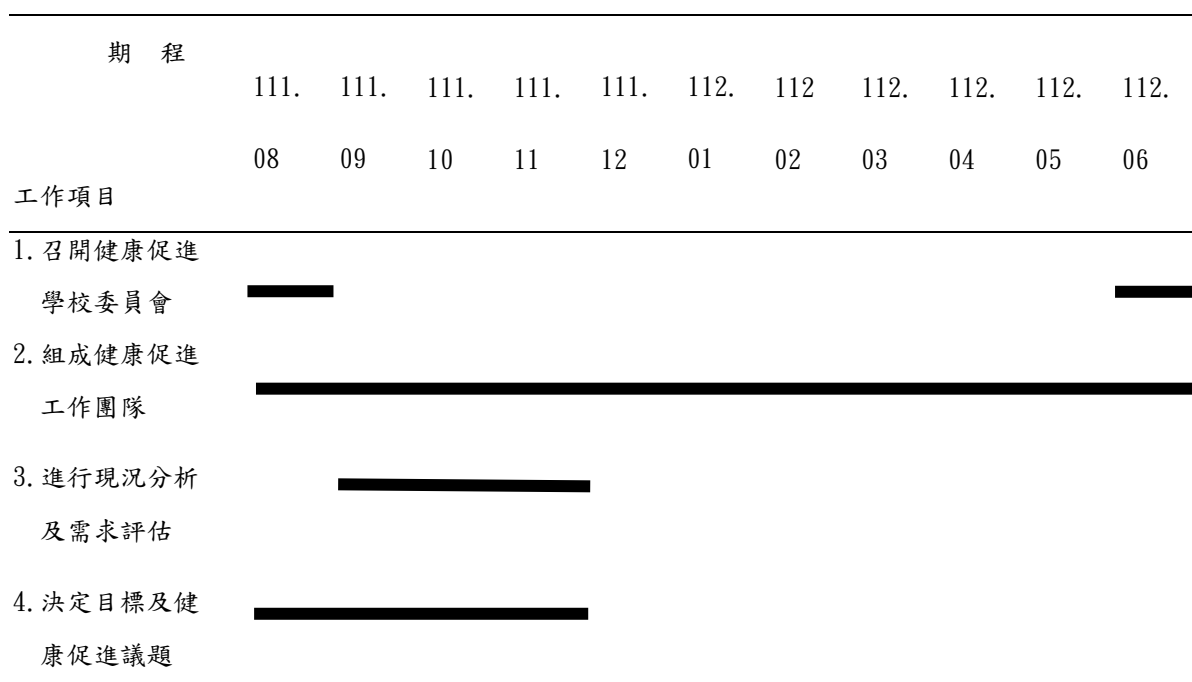


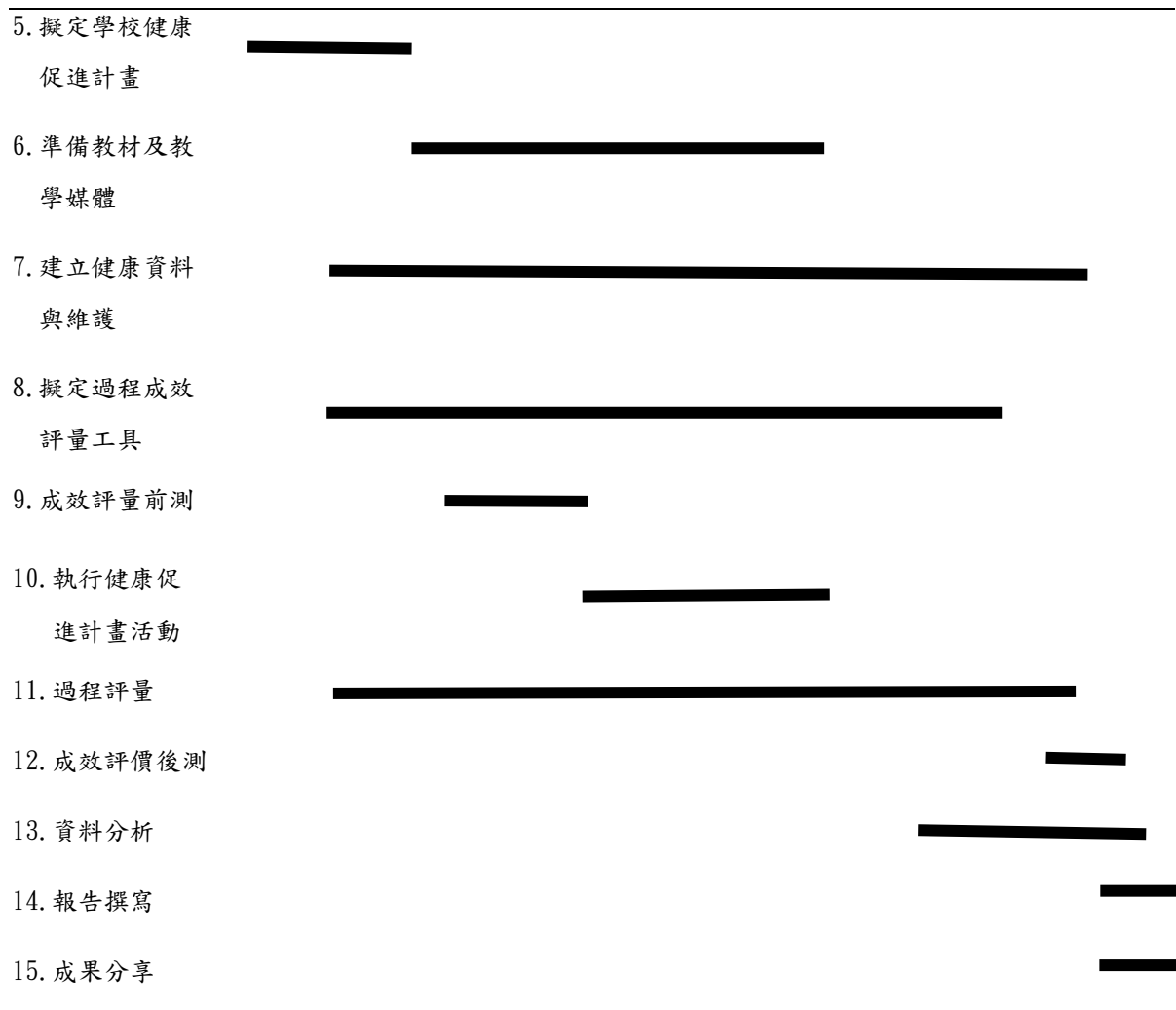


圖一、歷年體位判讀圖

#### 四、研究階段

本研究分三階段進行，第一階段成立學校健康促進委員會，並組成健康促進工作團隊，檢視學校教職員工生之健康狀況、健康有關的人力、物力及資源，進行健康需求評估，並確立學校成員共同認定的目標及健康議題的優先順序。第二階段則依據所訂定之目標及議題，有效的計畫及策略，提供充分的環境支持與服務，使學校成員增進健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質；亦進行過程評價，以期適時回饋修正計畫，並進行成效評價來評估計畫實施之果效。第三階段為未來永續發展之成效總評。甘特圖如下圖二：





圖二、甘特圖

## 貳、研究目的

本研究主要探討學校健康促進策略的推行，實施前後對學生健康體位相關數據的影響之成效。

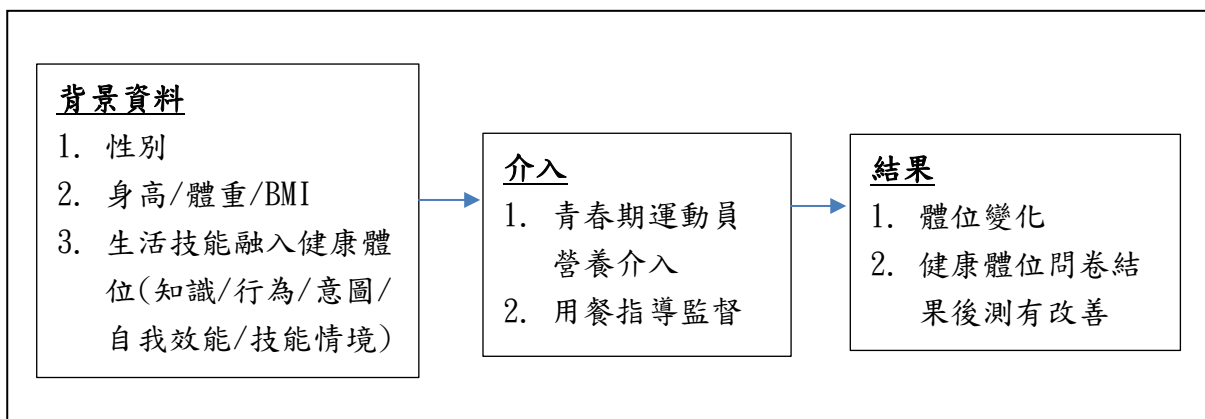
其研究目的如下：

- 一、探討健康促進(營養與運動)策略介入，對於學生身高、體重、身體質量指數等之改變情形。
- 二、探討健康促進(營養與運動)策略介入，對於健康體位知識、健康行為、行為意圖、自我效能、生活技能情境題等達成率之改變情形。
- 三、教職員午餐用餐監督等介入後評價省思。

## 參、研究方法

### 一、研究架構

本研究係探討背景資料變項後，經介入課程後對體位變化、健康體位與運動傷害之知識/態度/行為改變。



圖三 研究架構圖

### 二、研究對象

研究對象為七年級體育班，男生19人、女生8人。專長項目：田徑有5人、跆拳道有7人、棒球有15人。

### 三、研究工具

#### (一)健康體位問卷

1、問卷編製：使用「臺灣健康促進學校輔導網絡生活技能融入健康體位教材評量問卷」(詳如附件一)。

2、問卷內容向度：分三部分，共16題。

第一部分：好體位(3題)、健康吃(3題)、快樂動(1題)。

第二部分：健康行為(5題)。

第三部分：行為意圖(5題)。

第四部份：自我效能(21題)。

第五部分：生活技能情境題(7題)。

3、施測時間：前測為111年10月5日；後測為112年5月5日。

## (二)學生學習單

1、介入課程後學習單。

2、學習單紀錄時間：112年5月5日。

## (三)健康體位測驗

1、身高。

2、體重。

3、身體質量指數。

4、施測時間：前測為111年9月7日；後測為112年3月9日。

# 四、研究過程及介入

## (一)研究過程

研究介入構想源自於上學年期新成立之體育班級學生，主動觀察體位較低於一般學生，學務處團隊成員，含體育教師與教練一同討論後，於會議中報告進行介入之行動研究，而本校行動研究團隊包括護理師（問卷製作與調查、聯繫講師、體位測量、統計分析、成果報告與撰寫）、衛生組長（接待講師、課程協助與成果校閱）、體育教師（協助體位測量、問卷修改、貼紮教學、運動訓練）、教練（運動訓練、午餐監督）、導師（午餐監督與課務協調）、學務主任（行政聯繫與成果校閱）等、醫院端協助團隊為醫師、營養師及給立貼公司防護員。

## (二)修正過程

在執行過程中因為經費有限，無法多次聘請專責運動營養講師，所以本次研究中再加入導師與教練進行午餐期間營養監督外，本校護理師也經常入班檢視用餐狀況均衡飲食，並將健康餐盤印製每人一張至於桌墊下參閱。

## (三)實際行動或介入方法

因應研究對象為國中體育班學生，正值青春階段成長，需要長時間進行運動訓練與營養需求特殊性，本研究與其他健康體位研究較不一樣的是，進行多次運動科學教育與保護學

生避免在運動過程中受傷的課程。

健康體位介入最主要策略有：一、健康體位檢測(含前、後測)。二、進行健康體位與運動傷害問卷(含前、後測)。三、推動營養、飲水量、運動與傷害防護課程：強化青春期健康飲食、認識營養素、增加飲水量與運動及運動傷害處理之課程，全面提升學生生活知能與技能。四、落實晨間與課後運動：每周一、三、五早上7：30-8：10及週一至週五下午14：00-16：45，為集體運動訓練時間(其他訓練時間詳如表四)，由導師、教練引導學生養成平時運動的良好習慣，鍛鍊體魄、充實學生活運動技能。

研究對象學生有規律的運動訓練處方及一系列的運動課程外，輔以健康飲食課程，也讓學生加強體能訓練及運動，並關注他們對食物的選擇及食用狀況，從日常生活中調整其運動及飲食。關於營養、飲水、運動與傷害防護課程(如表三)及學校體位課程規劃內容(如表四)如下。

問卷調查、體位分析前後差異，本學期從111年2-3月進行前測，112年2-3月進行後測，以電腦Excel軟體進行統計資料分析。

表三、營養、飲水、運動與傷害防護課程規劃內容

上課時間	節數	課程名稱	課程內容	課程目標
111.9.7	1節 50分鐘	體位測量 (護理師)	初步瞭解身高與體重數據	每人皆需測量
111.10.5 8:25-8:45	1節 20分鐘	問卷前測 (梁宜芬護理師)	健康體位與運動傷害知識前測	每人皆需完成問卷
112.1.12 14:15-15:15	1節 60分鐘	運動傷害防護教育 貼紮教學示範與分組練習 (蔡佩琪運動傷害防護員)	透過課程加強學生運動防護的觀念、學生認識運動傷害常用之貼紮技能與2人一組相互邊做邊學	學習並懂得避免運動傷害、認識與實作貼紮技能
112.3.27 19:00-20:00	1節 60分鐘	運動後伸展與按摩 (徐光燁運動防護員)	指導運動伸展與按摩動作	給予學生正確知識
112.3.29 14:15-15:15	1節 60分鐘	營養教育 (黃雅婷營養師)	六大營養素、運動前中後營養說明、青春發育營養需求	學習並懂得如何健康吃與正確執行食物選擇
112.5.2 7:30-8:00	1節 30分鐘	健康體位、飲水 (梁宜芬護理師)	了解體位計算與身體組成與飲水量	會計算BMI、自己的體位落點、水合
112.5.4 7:30-8:00	1節 30分鐘	健康飲食 (梁宜芬護理師)	營養分類、食物選擇	會正確選擇健康飲食
112.5.5	1節 20分鐘	體位後測 (梁宜芬護理師)	健康體位與運動傷害知識後測/以學習單方式了解其對健康體位整體課程想法與回饋	每人皆需測量

112.5.12	1節	下肢放鬆指導	運動員常見下肢痠痛與	學會自己或相互
14:15-15:15	60分鐘		伸展指導	協助伸展
112.5.25	1節	運動醫學	運動員常見運動傷害評	學會初步自我評
14:15-15:15	60分鐘		估指導	估與冷熱敷應用
111.9~	30分鐘	導師、教練、護理師	觀察學生用餐狀況與告	每人皆需使用營
112.5.25		營養午餐指導	知各類營養素與攝取量	養午餐與給予足
午餐時間				量

表四、體位課程規劃內容

課程節數	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
1	升旗 全校跑步日		升旗 全校跑步日		跑步200*5
2					
3					
4					
5					
6	專項/體能訓 練	專項/體能訓 練	專項/體能訓 練	專項/體能訓 練	專項/體能訓 練
7	專項/體能訓 練	專項/體能訓 練	專項/體能訓 練	專項/體能訓 練	專項/體能訓 練
8	專項/體能訓 練	專項/體能訓 練	專項/體能訓 練	專項/體能訓 練	專項/體能訓 練

備註：跆拳道每周二、五有夜間訓練至 20 點；有住宿棒球隊學生，每天需要進行夜間訓練及一周兩次體能訓練。

## 五、全校性健康促進學校實施其他內容與策略分工

表五、全校性健康促進學校實施其他內容與策略分工表

六大 層面	實施要點	實施內容與策略	實施 時間	主辦 單位	協辦 單位
一、 學 校 衛 生 政 策	1. 成立健康促進學校委員會	(1)由校長主持定期召開會議，訂定具體可 行之實施計劃，檢討與修正實施項目。 (2)透過討論提昇工作團隊之健康專業知 能與工作效率。	111.08 ↓ 112.06	學務處	教務處 總務處 輔導室
	2. 學生健康資料之管理與運用	(1)將健檢資料統計分析，作為健康促進計 劃之參考。	111.10 ↓ 112.06	學務處	總務處
	3. 溝通協調	成立健康促進工作團隊，事先就各項議題 各項健促進行溝通協調，達成共識、分工合作以完 成工作目標。	111.09 ↓ 112.06	學務處	教務處 總務處 輔導室 課發會
二、 個 人 健 康 技 能	1. 融入相關領域課程教學	(1)利用期初課發會與健體、綜合、藝術領 域召集人協調，針對健促議題設計相關 課程或活動，進行健康促進融入式教 學。 (2)舉辦健康體位議題問卷調查、有獎徵答 提高學生參與學習議題興趣。	111.09 ↓ 112.06	教務處 學務處	總務處 課發會
	2. 主題宣導活動	(1)利用週會朝會時間，以演講表演方式， 宣導健康促進各項主題觀念。 (2)舉辦健康促進藝文競賽、作品成果展、 健康常識有獎徵答等活動。 (3)利用健康網站及學校跑馬燈，隨時提供 最新的健康資訊，推廣健康生活觀念、 鼓勵參加各項有益身心健康的活動。 (4)利用學生班會進行健康促進議題討論，	111.09 ↓ 112.06	學務處	教務處 總務處



	使學生藉由討論，得到正確的健康知識 與健康生活的重要性。			
3. 辦理校內外各項體育活動	(1)配合校慶，每隔一年舉辦運動會，進行班際各項田徑運動比賽，帶動校園健康運動風氣。 (2)利用親職教育日活動，舉辦親子同樂活動，帶動家庭運動風氣。 (3)舉辦班際體育活動競賽的方式，來宣導適當運動的重要性。 (4)參與各場校際籃球賽。 (5)承辦桃園市警局少年隊「青出於藍」高關懷學生籃球訓練營。 (6)成立學校運動競賽代表隊，持續進行有計畫訓練，鼓勵有興趣的學生參加訓練，發展田徑運動專長。 (7)鼓勵學生課後參加各項運動訓練。	111.08 ↓ 112.07	學務處	總務處 教務處
4. 安排教職員研習活動	(1)舉辦健康體位議題之校內研習活動，使老師了解健康促進之重要性，除了做好自我健康管理之外，並教育學生正確的健康生活行為。 (2)鼓勵教師多參與健康體位相關研習，以增進健康促進相關之專業知能與能力。	111.08 ↓ 112.06	教務處	學務處
5. 成立多样化的社團	(1)舉辦師生籃球賽、三對三籃球賽、其他等研習營，提倡正當的體育活動。 (2)成立田徑隊、籃球隊、棒球隊與跆拳道之運動社團，培養學生的運動專長。	111.09 ↓ 112.06	學務處	教務處
三、	1. 專題演講 (1)聘請衛教專業人員來校演講與指導，針對健康體位議題傳授全校師生正確的觀念與技能。	111.09 ↓ 112.06	學務處	總務處 輔導室 教務處

健康服務	(2)本校營養師舉辦演講活動，宣導青少年營養均衡健康飲食的觀念。				
	(3)利用親師座談、親職教育日或家庭訪問宣導健康促進觀念與行動，建立家庭正確之健康體位觀念與行為。				
	2. 辦理新生健康檢查	(1)每學期為全校學生量身高、體重、體適能項目統計分析、追蹤矯治情形(辦理通知矯治或轉介服務)。	111.09 ↓ 112.06	學務處	總務處、體育老師
		(2)結合醫療院所資源辦理檢查。			
		(3)報告異常者協助衛生教育與醫療複檢行為。			
	3. 實施教育調查	(1)運動輔導網路健康體位議題問卷，了解學生與家庭之健康生活現況。	111.09 ↓	學務處 健康中心	總務處、各班導師
		(2)統計分析問卷，作為需求評估之依據與實施健康促進計畫之參考。	112.05		
	4. 營養健康教育	(1)舉辦午餐秩序評分，落實培養學生用餐禮儀與衛生習慣。	111.09 ↓	總務處	學務處
		(2)宣導「天天五蔬果，健康跟著走」的觀念，培養均衡飲食的習慣。	112.06		
		(3)校方能提供營養均衡、健康飲食的諮詢服務。			
	5. 落實健康中心的功能	(1)提供全校師生健康諮詢與服務。	111.08 ↓	學務處	總務處
		(2)護理師入班教學飲水重要與傷害包紮運用。讓學生了解健康中心所提供的服務，需要時懂得尋求協助。	112.07		
		(3)舉辦班級傷害處理訓練講習，教導基礎急救知識與技能，。			
		(4)協助衛生組辦理教職員生急救教育研習活動，增進教職員緊急救護的知能。			

		(5)充實與加強健康中心緊急救護器材與運動傷害設備，以備學生發生意外傷害時所需。			
四、學校物質環境	1. 教學情境的佈置	(1)舉辦健康體位藝文比賽活動，將作品張貼佈置於學校學習步道。	111.09 ↓	學務處	教務處 總務處
		(2)定期檢查與保養各項運動設施與器材，提供安全的體育活動環境。	112.06		
		(3)張貼「健康體位」相關海報及各種標語圖案。			
	2. 學校營養午餐	(1)每週食譜經由專業營養師計算與規劃。	111.09 ↓	總務處	學務處
		(2)廚房之環境清潔與烹煮流程符合衛生標準。	112.06		
		(3)設置「營養教育」專欄，推廣健康飲食營養均衡的觀念。			
	3. 設立健康促進教育相關教材教具與設備	設立健康促進教育專櫃，蒐集相關叢書、教材及教學媒體，充分支援教師教學。	111.08 ↓	學務處	教務處 總務處
			112.07		
五、學校社會心理	1. 運用學生自治幹部協助推廣	(1)結合自治市幹部，推動各項健康促進宣導活動，建立健康促進校園環境。	111.09 ↓	學務處	各年級導師、
		(2)積極配合推動健康促進活動，成效卓著之教師，依市府規定給予獎勵。	112.06		相關領域教師
	2. 結合品格教育活動	(3)配合學生品格教育「心三美」榮譽制度，			
	3. 鼓勵教師積極參與推動	完成健康體位議題活動目標之學生，給予獎勵。			

環 境  六、 社 區 關 係	1. 利用親職教育活動推廣 2. 運用校園安全網絡，建立學生健康安全的環境 (1)利用校慶或親職教育日，辦理健康促進 營養教育闖關宣導，並頒給熱心協助推廣健康促進之家長、單位感謝狀。 (2)將健康促進的生活習慣，推廣成效至家長、社區。 (3)運用社區醫院力量，共同建立一個學生健康安全的生活、學習環境。	111.09 ↓ 112.06	學務處 總務處
--------------------------------------	--	-----------------------	------------

## 肆、研究結果

本研究結果以健康體位與運動傷害問卷中健康體位前後測、運動傷害前後測、課後學習單想法回饋三大項目進行分析。

### 一、體位前測與後測平均值比較

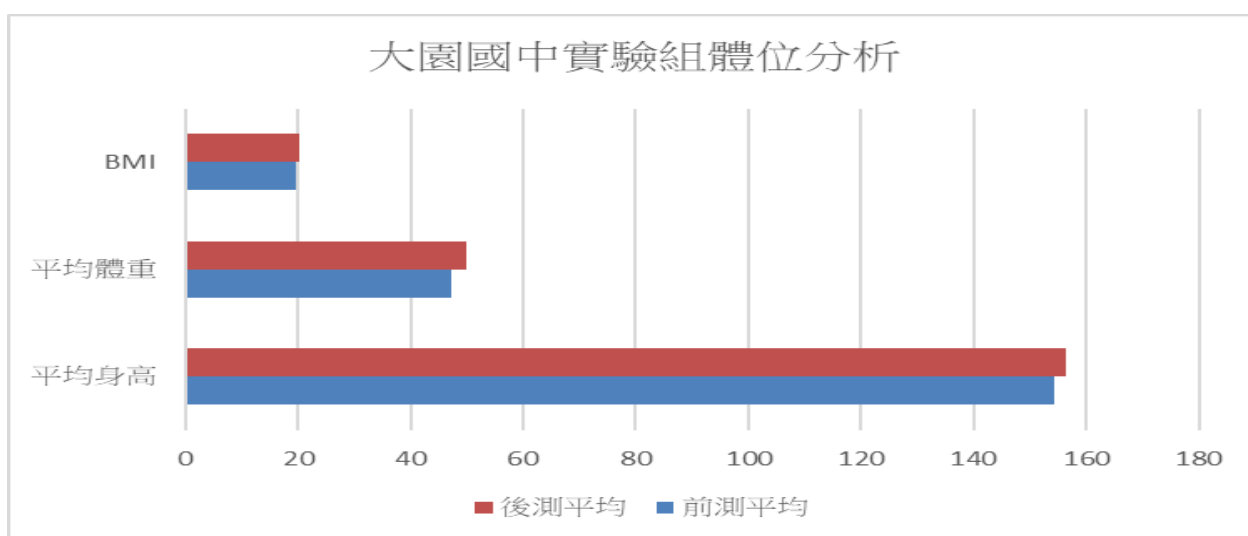
體位部分，以表六體位前測與後測結果與圖四體位平均數比較圖得知，身高平均數後測與前測相減結果，成長多2.10公分；體重平均數後測與前測相減結果，成長多2.61公斤；BMI平均數後測與前測相減結果，成長多0.55。

透過健康體位、運動傷害防護相關課程與固定運動介入，青春期的學生身高、體重、身體質量指數皆有上升。

表六、體位前測與後測結果比較表

變項名稱		前測值 M(SD)	後測值 M(SD)	結果簡述	備註
實驗組	平均身高	154.26	156.36	後測平均身高高於前測	2.10 公分
實驗組	平均體重	47.37	49.99	後測平均體重高於前測	2.61 公斤
實驗組	BMI	19.70	20.27	後測平均 BMI 低於前測，且體位適中	0.55

備註：相差值為後測減前測。



圖四、體位前測與後測平均數比較圖

## 二、健康體位問卷前測與後測次數平均數比較

以表七健康體位問卷分析結果得知，一、健康知識(好體位、健康吃、快樂動)皆有提升；二、健康行為部分，含糖飲料、油炸食物、三份蔬菜、兩份水果部分，前後測無明顯上升，中等費力部分5-7天皆有提升；三、行為意圖部分，70%以上僅有中等費力身體活動部分有顯著提升；四、自我效能部分，70%以上提升有4-1-1目前身材感受、4-1-3運動情況、4-2-2飲食選擇優缺點、4-3所提改善方案、5-2身體活動所發生問題改善法、5-3檢討我所提出改善法、5-4需求設定具體可行、5-9-2正確資訊等。90%以上有4-1-3運動情況、4-2-1分析所選擇飲食、5-1身體活動型態、8-1監督與記錄自己在健康體位表現、9-1媒體廣告訊息等。五、生活技能情境部分，符合標準答案部分皆有提升。

整體而言，實驗組學生好體位與健康吃知識部分，及中等費力的身體活動累計達30分鐘

等，後測皆優於前測。

表七、健康體位問卷前測與後測平均數比較

大項目	細項項目	前測		後測		後測 - 前測	後測 - 前測
		次數	百分比	次數	百分比	前測次數	後測次數百分比
一、好體位、健康吃、聰明動							
1-1 下列何者為身體質量指數 BMI 的算法？	A. 身高（公尺） / 體重（公斤） <sup>2</sup>	4	16.00%	0	0.00%	-4	-16.00%
	B. 身高（公尺） <sup>2</sup> / 體重（公斤）	3	12.00%	18	72.00%	15	60.00%
	C. 身高（公分） / 體重（公斤） <sup>2</sup>	5	20.00%	5	20.00%	0	0.00%
	D. 身高（公分） <sup>2</sup> / 體重（公斤）	5	20.00%	2	8.00%	-3	-12.00%
	E. 不知道	8	32.00%	0	0.00%	-8	-32.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
1-2 以下那一項可以拿來評估自己的體位是否符合健康標準？	A. 體重	2	8.00%	0	0.00%	-2	-8.00%
	B. 身體質量指數	12	48.00%	24	96.00%	12	48.00%
	C. 身材體型	4	16.00%	1	4.00%	-3	-12.00%
	D 食量大小	3	12.00%	0	0.00%	-3	-12.00%
	E. 不知道	4	16.00%	0	0.00%	-4	-16.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
1-3 下列有關健康體位的敘述，何者正確？	A. 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	7	28.00%	19	76.00%	12	48.00%
	B. 以健康的觀點來看，體位愈輕愈好	3	12.00%	0	0.00%	-3	-12.00%
	C. 小時候體位過重對長大後的體位沒有太大影響	3	12.00%	1	4.00%	-2	-8.00%
	D. 以上皆是	6	24.00%	5	20.00%	-1	-4.00%

	E. 不知道	6	24.00%	0	0.00%	-6	-24.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
1-4 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？	A. 地瓜屬於全穀雜糧類	7	28.00%	0	0.00%	-7	-28.00%
	B. 玉米屬於蔬菜類	4	16.00%	22	88.00%	18	72.00%
	C. 起司屬於乳品類	5	20.00%	1	4.00%	-4	-16.00%
	D. 地瓜屬於全穀雜糧類	2	8.00%	2	8.00%	0	0.00%
	E. 不知道	7	28.00%	0	0.00%	-7	-28.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
1-5 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？	A. 半個拳頭大的橘子算是一份水果類	2	8.00%	1	4.00%	-1	-4.00%
	B. 一個成人手掌大的排骨算是一份豆魚蛋肉類	8	32.00%	1	4.00%	-7	-28.00%
	C. 半碗煮熟的青菜算是一份蔬菜類	4	16.00%	21	84.00%	17	68.00%
	D. 500c. c. 的牛乳算是一份乳品類	5	20.00%	2	8.00%	-3	-12.00%
	E. 不知道	6	24.00%	0	0.00%	-6	-24.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
1-6 下列有關健康飲食的建議，何者不正確？	A. 餃類或肉鬆等加工食品的油脂含量高，應該加以避免	4	16.00%	2	8.00%	-2	-8.00%
	B. 燉或滷的菜餚較油炸的菜餚熱量低	8	32.00%	3	12.00%	-5	-20.00%
	C. 食物料理用油最好選擇植物性油脂	2	8.00%	2	8.00%	0	0.00%
	D. 炸薯條是屬於全穀根莖類，可以當主食攝取	6	24.00%	18	72.00%	12	48.00%
	E. 不知道	5	20.00%	0	0.00%	-5	-20.00%

	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
1-7 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	7	28.00%	19	76.00%	12	48.00%
	B. 中等費力的身體活動是跟快走差不多強度的活動	5	20.00%	1	4.00%	-4	-16.00%
	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	3	12.00%	4	16.00%	1	4.00%
	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	2	8.00%	1	4.00%	-1	-4.00%
	E. 不知道	8	32.00%	0	0.00%	-8	-32.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
二、健康行為							
2-1 過去七天中，有幾天喝含糖飲料？	0. 0 天	4	16.00%	2	8.00%	-2	-8.00%
	1. 1-2 天	15	60.00%	16	64.00%	1	4.00%
	2. 3-4 天	2	8.00%	3	12.00%	1	4.00%
	3. 5-6 天	0	0.00%	2	8.00%	2	8.00%
	4. 7 天	4	16.00%	2	8.00%	-2	-8.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
2-2 過去七天中，有幾天吃油炸食物？	0. 0 天	5	20.00%	4	16.00%	-1	-4.00%
	1. 1-2 天	14	56.00%	15	60.00%	1	4.00%
	2. 3-4 天	2	8.00%	6	24.00%	4	16.00%
	3. 5-6 天	1	4.00%	0	0.00%	-1	-4.00%
	4. 7 天	3	12.00%	0	0.00%	-3	-12.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
	0. 0 天	1	4.00%	1	4.00%	0	0.00%



2-3 過去七天中， 有幾天吃三份蔬菜？	1. 1-2 天	4	16.00%	3	12.00%	-1	-4.00%
	2. 3-4 天	11	44.00%	5	20.00%	-6	-24.00%
	3. 5-6 天	5	20.00%	5	20.00%	0	0.00%
	4. 7 天	4	16.00%	11	44.00%	7	28.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
2-4 過去七天中， 有幾天吃兩份水果？	0. 0 天	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
	1. 1-2 天	8	32.00%	12	48.00%	4	16.00%
	2. 3-4 天	7	28.00%	4	16.00%	-3	-12.00%
	3. 5-6 天	2	8.00%	4	16.00%	2	8.00%
	4. 7 天	8	32.00%	5	20.00%	-3	-12.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
2-5 過去七天中， 有幾天中等費力的 身體活動累計達30 分鐘？	0. 0 天	1	4.00%	0	0.00%	-1	-4.00%
	1. 1-2 天	1	4.00%	1	4.00%	0	0.00%
	2. 3-4 天	5	20.00%	1	4.00%	-4	-16.00%
	3. 5-6 天	4	16.00%	12	48.00%	8	32.00%
	4. 7 天	14	56.00%	11	44.00%	-3	-12.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
三、行為意圖							
3-1 我未來一個月 少喝或不喝含糖飲 料的可能性	1. 10%以下把握程度	6	24.00%	7	28.00%	1	4.00%
	2. 30%把握程度	8	32.00%	10	40.00%	2	8.00%
	3. 50%把握程度	6	24.00%	4	16.00%	-2	-8.00%
	4. 70%把握程度	1	4.00%	3	12.00%	2	8.00%
	5. 90%以上把握程度	4	16.00%	1	4.00%	-3	-12.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
	1. 10%以下把握程度	6	24.00%	4	16.00%	-2	-8.00%

3-2 我未來一個月 少吃或不吃油炸食 物的可能性	2. 30%把握程度	4	16.00%	8	32.00%	4	16.00%
	3. 50%把握程度	4	16.00%	7	28.00%	3	12.00%
	4. 70%把握程度	6	24.00%	3	12.00%	-3	-12.00%
	5. 90%以上把握程度	5	20.00%	3	12.00%	-2	-8.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
3-3 我未來一個月 每天都吃三份蔬菜 的可能性	1. 10%以下把握程度	3	12.00%	5	20.00%	2	8.00%
	2. 30%把握程度	4	16.00%	2	8.00%	-2	-8.00%
	3. 50%把握程度	7	28.00%	6	24.00%	-1	-4.00%
	4. 70%把握程度	2	8.00%	4	16.00%	2	8.00%
	5. 90%以上把握程度	9	36.00%	8	32.00%	-1	-4.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
3-4 我未來一個月 每天都吃兩份水果 的可能性	1. 10%以下把握程度	3	12.00%	4	16.00%	1	4.00%
	2. 30%把握程度	6	24.00%	4	16.00%	-2	-8.00%
	3. 50%把握程度	5	20.00%	7	28.00%	2	8.00%
	4. 70%把握程度	2	8.00%	3	12.00%	1	4.00%
	5. 90%以上把握程度	9	36.00%	7	28.00%	-2	-8.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
3-5 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	1. 10%以下把握程度	3	12.00%	0	0.00%	-3	-12.00%
	2. 30%把握程度	1	4.00%	1	4.00%	0	0.00%
	3. 50%把握程度	3	12.00%	0	0.00%	-3	-12.00%
	4. 70%把握程度	2	8.00%	4	16.00%	2	8.00%
	5. 90%以上把握程度	16	64.00%	20	80.00%	4	16.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
四、自我效能							
	1. 10%以下把握程度	3	12.00%	2	8.00%	-1	-4.00%

4-1-1 我能清楚表達對自己目前身材的感受	2. 30%把握程度	5	20.00%	5	20.00%	0	0.00%
	3. 50%把握程度	8	32.00%	9	36.00%	1	4.00%
	4. 70%把握程度	1	4.00%	5	20.00%	4	16.00%
	5. 90%以上把握程度	8	32.00%	4	16.00%	-4	-16.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
4-1-2 我能清楚表達對自己目前飲食狀況的感受	1. 10%以下把握程度	0	0.00%	1	4.00%	1	4.00%
	2. 30%把握程度	10	40.00%	4	16.00%	-6	-24.00%
	3. 50%把握程度	6	24.00%	11	44.00%	5	20.00%
	4. 70%把握程度	5	20.00%	5	20.00%	0	0.00%
	5. 90%以上把握程度	4	16.00%	4	16.00%	0	0.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
4-1-3 我能清楚表達對自己目前運動情況的感受	1. 10%以下把握程度	2	8.00%	1	4.00%	-1	-4.00%
	2. 30%把握程度	2	8.00%	2	8.00%	0	0.00%
	3. 50%把握程度	9	36.00%	7	28.00%	-2	-8.00%
	4. 70%把握程度	5	20.00%	7	28.00%	2	8.00%
	5. 90%以上把握程度	7	28.00%	8	32.00%	1	4.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
4-2-1 我能依健康的原則分析所選擇飲食的優缺點	1. 10%以下把握程度	5	20.00%	5	20.00%	0	0.00%
	2. 30%把握程度	6	24.00%	4	16.00%	-2	-8.00%
	3. 50%把握程度	7	28.00%	9	29.03%	2	1.03%
	4. 70%把握程度	4	16.00%	2	8.00%	-2	-8.00%
	5. 90%以上把握程度	3	12.00%	5	20.00%	2	8.00%
	合計	25	100.00%	25	93.03%	0	-6.97%
4-2-2 我能依據所選擇飲食的優缺	1. 10%以下把握程度	2	8.00%	4	16.00%	2	8.00%
	2. 30%把握程度	6	24.00%	7	28.00%	1	4.00%

點，決定攝取較健康的飲食	3. 50%把握程度	9	36.00%	7	28.00%	-2	-8.00%
	4. 70%把握程度	3	12.00%	4	16.00%	1	4.00%
	5. 90%以上把握程度	5	20.00%	3	12.00%	-2	-8.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
4-3 我能運用有效的方法拒絕喝含糖飲料	1. 10%以下把握程度	2	8.00%	5	20.00%	3	12.00%
	2. 30%把握程度	7	28.00%	8	32.00%	1	4.00%
	3. 50%把握程度	8	32.00%	3	12.00%	-5	-20.00%
	4. 70%把握程度	4	16.00%	4	16.00%	0	0.00%
	5. 90%以上把握程度	4	16.00%	5	20.00%	1	4.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
4-1-我能找出自己的飲食習慣所發生的問題	1. 10%以下把握程度	2	8.00%	5	20.00%	3	12.00%
	2. 30%把握程度	6	24.00%	6	24.00%	0	0.00%
	3. 50%把握程度	7	28.00%	10	32.26%	3	4.26%
	4. 70%把握程度	6	24.00%	1	4.00%	-5	-20.00%
	5. 90%以上把握程度	4	16.00%	3	12.00%	-1	-4.00%
	合計	25	100.00%	25	92.26%	0	-7.74%
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	1. 10%以下把握程度	3	12.00%	3	12.00%	0	0.00%
	2. 30%把握程度	7	28.00%	8	32.00%	1	4.00%
	3. 50%把握程度	8	32.00%	8	32.00%	0	0.00%
	4. 70%把握程度	3	12.00%	3	12.00%	0	0.00%
	5. 90%以上把握程度	4	16.00%	3	12.00%	-1	-4.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
4-3 我能執行並檢討我所提出的改善方法	1. 10%以下把握程度	8	32.00%	6	24.00%	-2	-8.00%
	2. 30%把握程度	5	20.00%	6	24.00%	1	4.00%
	3. 50%把握程度	7	28.00%	7	28.00%	0	0.00%

	4. 70%把握程度	2	8.00%	5	20.00%	3	12.00%
	5. 90%以上把握程度	3	12.00%	1	4.00%	-2	-8.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
5-1 我能找出自己的身體活動型態所發生的問題	1. 10%以下把握程度	3	12.00%	3	12.00%	0	0.00%
	2. 30%把握程度	5	20.00%	5	20.00%	0	0.00%
	3. 50%把握程度	11	44.00%	10	40.00%	-1	-4.00%
	4. 70%把握程度	3	12.00%	2	8.00%	-1	-4.00%
	5. 90%以上把握程度	3	12.00%	5	20.00%	2	8.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
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	1. 10%以下把握程度	3	12.00%	3	12.00%	0	0.00%
	2. 30%把握程度	4	16.00%	5	20.00%	1	4.00%
	3. 50%把握程度	12	48.00%	9	36.00%	-3	-12.00%
	4. 70%把握程度	2	8.00%	6	24.00%	4	16.00%
	5. 90%以上把握程度	4	16.00%	2	8.00%	-2	-8.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
5-3 我能執行並檢討我所提出的改善方法	1. 10%以下把握程度	5	20.00%	2	8.00%	-3	-12.00%
	2. 30%把握程度	6	24.00%	8	32.00%	2	8.00%
	3. 50%把握程度	8	32.00%	5	20.00%	-3	-12.00%
	4. 70%把握程度	2	8.00%	8	32.00%	6	24.00%
	5. 90%以上把握程度	4	16.00%	2	8.00%	-2	-8.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
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	1. 10%以下把握程度	3	12.00%	2	8.00%	-1	-4.00%
	2. 30%把握程度	5	20.00%	4	16.00%	-1	-4.00%
	3. 50%把握程度	7	28.00%	8	32.00%	1	4.00%
	4. 70%把握程度	3	12.00%	5	20.00%	2	8.00%

	5. 90%以上把握程度	7	28.00%	6	24.00%	-1	-4.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
7-1 我能監督並記錄自己的身體活動情形	1. 10%以下把握程度	1	4.00%	3	12.00%	2	8.00%
	2. 30%把握程度	6	24.00%	4	16.00%	-2	-8.00%
	3. 50%把握程度	6	24.00%	8	32.00%	2	8.00%
	4. 70%把握程度	8	32.00%	6	24.00%	-2	-8.00%
	5. 90%以上把握程度	4	16.00%	4	16.00%	0	0.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
7-2 我能依據紀錄的結果，進行檢討及重新設定身體活動的目標	1. 10%以下把握程度	3	12.00%	2	8.00%	-1	-4.00%
	2. 30%把握程度	6	24.00%	4	16.00%	-2	-8.00%
	3. 50%把握程度	7	28.00%	11	44.00%	4	16.00%
	4. 70%把握程度	3	12.00%	3	12.00%	0	0.00%
	5. 90%以上把握程度	6	24.00%	5	20.00%	-1	-4.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
7-3 我能為促進自己的身體活動訂定計畫與自我獎勵活動	1. 10%以下把握程度	7	28.00%	5	20.00%	-2	-8.00%
	2. 30%把握程度	4	16.00%	3	12.00%	-1	-4.00%
	3. 50%把握程度	8	32.00%	13	52.00%	5	20.00%
	4. 70%把握程度	1	4.00%	1	4.00%	0	0.00%
	5. 90%以上把握程度	5	20.00%	3	12.00%	-2	-8.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
8-1 我能監督並記錄自己在健康體位（均衡飲食、規律運動或生活作息）的表現情形	1. 10%以下把握程度	1	4.00%	2	8.00%	1	4.00%
	2. 30%把握程度	7	28.00%	8	32.00%	1	4.00%
	3. 50%把握程度	8	32.00%	8	32.00%	0	0.00%
	4. 70%把握程度	5	20.00%	2	8.00%	-3	-12.00%
	5. 90%以上把握程度	4	16.00%	5	20.00%	1	4.00%

	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
8-2 我能依據紀錄的結果，進行檢討及重新設定健康體位的目標	1. 10%以下把握程度	4	16.00%	1	4.00%	-3	-12.00%
	2. 30%把握程度	4	16.00%	9	36.00%	5	20.00%
	3. 50%把握程度	9	36.00%	8	32.00%	-1	-4.00%
	4. 70%把握程度	4	16.00%	4	16.00%	0	0.00%
	5. 90%以上把握程度	4	16.00%	3	12.00%	-1	-4.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
8-3 我能為促進自己的健康體位訂定計畫與自我獎勵活動	1. 10%以下把握程度	1	4.00%	4	16.00%	3	12.00%
	2. 30%把握程度	2	8.00%	4	16.00%	2	8.00%
	3. 50%把握程度	11	44.00%	7	28.00%	-4	-16.00%
	4. 70%把握程度	5	20.00%	5	20.00%	0	0.00%
	5. 90%以上把握程度	6	24.00%	5	20.00%	-1	-4.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
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	1. 10%以下把握程度	3	12.00%	2	8.00%	-1	-4.00%
	2. 30%把握程度	5	20.00%	7	28.00%	2	8.00%
	3. 50%把握程度	6	24.00%	5	20.00%	-1	-4.00%
	4. 70%把握程度	5	20.00%	4	16.00%	-1	-4.00%
	5. 90%以上把握程度	6	24.00%	7	28.00%	1	4.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
9-2 我能根據正確的資訊，提出個人的健康體位看法	1. 10%以下把握程度	3	12.00%	5	20.00%	2	8.00%
	2. 30%把握程度	2	8.00%	4	16.00%	2	8.00%
	3. 50%把握程度	8	32.00%	6	24.00%	-2	-8.00%
	4. 70%把握程度	6	24.00%	8	32.00%	2	8.00%
	5. 90%以上把握程度	6	24.00%	2	8.00%	-4	-16.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%

第五部份：生活技能情境題							
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。	6	24.00%	2	8.00%	-4	-16.00%
	(B) 雖然我沒有很瘦，但還是會接納喜歡自己的身材。	10	40.00%	17	68.00%	7	28.00%
	(C) 我應該要節食減肥，才能擁有越瘦越好的身材。	6	24.00%	4	16.00%	-2	-8.00%
	(D)我喜歡身材苗條的人，不喜歡和身材胖的人交往。	3	12.00%	2	8.00%	-1	-4.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
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。	8	32.00%	2	8.00%	-6	-24.00%
	(B) 我會選擇先不吃，等到補習結束回家再吃宵夜當晚餐。	4	16.00%	1	4.00%	-3	-12.00%
	(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。	8	32.00%	16	64.00%	8	32.00%
	(D)我選擇比較方便、簡單的餐點，例如牛肉麵、蔥油餅等。	5	20.00%	6	24.00%	1	4.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
3. 今天是小華的生日請大家吃東西，當小華拿了一罐可樂請大偉喝，	(A)會說明拒絕的原因，讓小華知道我的意願，不要勉強我。	8	32.00%	21	84.00%	13	52.00%
	(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。	3	12.00%	0	0.00%	-3	-12.00%



但他卻不想要喝這含糖飲料，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？	(C) 我會看其他同學有沒有喝，再來表示接受或拒絕。	3	12.00%	1	4.00%	-2	-8.00%
	(D) 我會覺得不好意思拒絕，還是會接受來喝。	11	44.00%	3	12.00%	-8	-32.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
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。	4	16.00%	6	24.00%	2	8.00%
	(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。	5	20.00%	4	16.00%	-1	-4.00%
	(C) 如果還沒有影響到健康，我就不用改變這樣的飲食習慣。	9	36.00%	1	4.00%	-8	-32.00%
	(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。	7	28.00%	14	56.00%	7	28.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
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	(A) 我每天要那時間來運動。	9	36.00%	13	52.00%	4	16.00%
	(B) 我會在每週兩天體育課的時間努力做運動。	4	16.00%	2	8.00%	-2	-8.00%
	(C) 未來一個月內，我每天早起 30 分鐘到公園跑步。	8	32.00%	10	40.00%	2	8.00%
	(D) 我去加入健身中心會員，每天去做 30 分以上健身運動。	4	16.00%	0	0.00%	-4	-16.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%

下哪一項行動目標呢？							
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。	6	24.00%	9	36.00%	3	12.00%
	(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。	5	20.00%	5	20.00%	0	0.00%
	(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。	7	28.00%	5	20.00%	-2	-8.00%
	(D)獎罰要分明，當我做不到目標要求，就應該接受處罰，督促自己更加油。	7	28.00%	6	24.00%	-1	-4.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%
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。	4	16.00%	3	12.00%	-1	-4.00%
	(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。	11	44.00%	18	72.00%	7	28.00%
	(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。	6	24.00%	4	16.00%	-2	-8.00%
	(D)有人提供成功案例，我認為是值得相信的正確減重資訊。	4	16.00%	0	0.00%	-4	-16.00%
	合計	25	100.00%	25	100.00%	0	0.00%

### 三、課後學習單想法回饋

最後課程結束後，請學生與導師寫下課程感覺如何？學生對於數次入班教學課程反應良好，且皆喜歡課程安排，也反轉自己的觀念，將課程資訊帶回家與家人分享，達到培養個人生活技能與營造社區連結的環境，詳細內容請詳如附件資料。

### 伍、討論與建議

根據研究結果顯示，一、透過健康體位、運動傷害防護相關課程與固定運動介入，青春期的學生身高、體重、身體質量指數皆有上升。二、健康知識(好體位、健康吃、快樂動)皆有提升；三、健康行為部分，含糖飲料、油炸食物、三份蔬菜、兩份水果部分，前後測無明顯上升，中等費力部分5-7天皆有提升；四、行為意圖部分，70%以上僅有中等費力身體活動部分有顯著提升；五、自我效能部分，70%以上提升有4-1-1目前身材感受、4-1-3運動情況、4-2-2飲食選擇優缺點、4-3所提改善方案、5-2身體活動所發生問題改善法、5-3檢討我所提出改善法、5-4需求設定具體可行、5-9-2正確資訊等。90%以上有4-1-3運動情況、4-2-1分析所選擇飲食、5-1身體活動型態、8-1監督與記錄自己在健康體位表現、9-1媒體廣告訊息等。六、生活技能情境部分，符合標準答案部分皆有提升。七、實驗組學生透過健康體位、運動傷害防護相關課程、固定運動、教練與導師及護理師監督用餐等措施介入，回饋反應感受良好與獲得生活技能。而需要檢討及建議部分如下：

#### 一、人力配合部分

健康促進需透過學校、家庭、社區三面向共同來促成、對話及擴大參與，針對校內相關課程實施後，學校可以完全掌握到學生在校內運動時間的多少及午餐飲食的部分，但學生放學後，其飲食、飲水、睡眠、運動等確實無從規範，再加上本區域單親、隔代教養與外籍配偶比例較高，家長忙於工作與輪班，對於健康體位的概念有限，以致於在推動健康促進議題在有關社區家長參與度相較於國小低，這也是仍需要努力且難以落實的區塊。

#### 二、課程設計部分

- (一)因應體育班學生，顧及有特殊營養需求與專長訓練項目且經常性賽事，在課程設計部分，特別邀請承辦國家體育隊有經驗之醫療專家，讓學生獲得更多健康體位知識與技能。
- (二)非研究實驗組之班級，更應落實健康教育課綱教學，在教師專業成長的部份，也希望教師們多參與健康體位增能研習，讓老師在健康促進有較多的認知，進而協助學校推行。

(三)一開始討論介入課程時間與醫院端專業人員能夠到校時間有出入，後來必須進行校內調課作業，故未來如要進行介入課程，除了與導師、健教教師、教務處教學組長與主任溝通協調，較可先避免課務調動問題。

### 三、健康體位問卷分析部分

根據結果發現：一、健康知識(好體位、健康吃、快樂動)皆有提升；二、健康行為部分，含糖飲料、油炸食物、三份蔬菜、兩份水果部分，前後測無明顯上升，中等費力部分5-7天皆有提升；三、行為意圖部分，70%以上僅有中等費力身體活動部分有顯著提升；四、自我效能部分，70%以上提升有4-1-1目前身材感受、4-1-3運動情況、4-2-2飲食選擇優缺點、4-3所提改善方案、5-2身體活動所發生問題改善法、5-3檢討我所提出改善法、5-4需求設定具體可行、5-9-2正確資訊等。90%以上有4-1-3運動情況、4-2-1分析所選擇飲食、5-1身體活動型態、8-1監督與記錄自己在健康體位表現、9-1媒體廣告訊息等。五、生活技能情境部分，符合標準答案部分皆有提升。

### 四、政策部分

國中體育班學生是正在成長期孩子，在學校僅能依靠教練、導師、學校護理師關注營養問題，再加上國中小預算相較下是非常少，擁有營養師證照更是少，建議經費核撥可以更寬裕。

整體而言，本次行動研究對研究對象是非常有意義的！證實給予正確的飲食營養教育、運動前中後水分攝取、運動防護知識與技能等，能增加身體組成中身高、體重與BMI值，也能增加營養選擇與運動防護的生活技能。對學校而言，體育班學生短期看似許多點時間用於運動訓練上，但是多用一些心思與經費在他們身上，給予他們這時期最需要的營養與運動，適時保護他們避免在運動導致傷害，是有機會替學校爭取無比的榮耀，可增強自我效能與自信！

## 參考資料

- 江東亮(2000)。醫療保健政策台灣經。台北：巨流。
- 林政東(2019)。台灣青少年選手專項化問題與肌力訓練之角色。台灣衛誌，38(1)，9-18。
- 林彥廷、蔡宗昌(2014)。熱環境運動之生理影響與水分補充方式建議。身體活動與運動科學學刊，3(1)，3-14。
- 林于嘉、陳裕鏞(2011)。身體質量指數(Body Mass Index)可以直接預測體脂肪百分率嗎？。體育學系系刊，11，1-12。
- 林惠美、曾國維、陳永盛(2015)。運動員成長追蹤在訓練科學之運用。大專體育，132，35-43。
- 宋欣怡、葉明春、呂欣善(2007)。彰化縣中學階段田徑選手運動傷害調查研究。健康與照顧科學學刊，2(1)，69-83。
- 許達翔、蘇宇平、張明超(2019)。青少年運動員之過度訓練症候群。臨床醫學，82(5)，655-657。
- 陳昭伶、陳政友、羅是卉(2010)。基隆地區高中職學生健康促進生活型態及相關因素探討。健康促進與衛生教育學報，31，129-154。
- 陳鉸澈、邱共鈺、吳燕妮(2014)。全國中等學校運動會跆拳道選手運動傷害之調查研究。運動研究，23(1)，35-47。
- 張曉昀、陳佳琳、鍾宇政、林志峰、王淳厚(2007)。青棒選手運動傷害發生率之調查報告：一年期前瞻性研究。物理治療，32(4)，193 - 199。
- 張政鈺、詹貴惠(2013)。運動員軟組織損傷與營養。臺灣體育論壇，7，15-24。
- 錢桂玉(2017)。運動營養之運用：從競技運動到健康促進。台灣醫學，21(3)，288-296。
- Pender, N. 1. (1987). Health Promotion in Nursing Practice. (2nd ed.). Norwalk, CT : Appleton & Lange

# 附件

## 一、健康體位問卷

生活技能融入健康體位教材評量問卷—國中版

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**

1. 下列何者為身體質量指數 BMI 的算法？

A. 身高（公尺）/ 體重（公斤）<sup>2</sup>  
B. 身高（公尺）<sup>2</sup>/ 體重（公斤）<sup>2</sup>  
C. 身高（公分）/ 體重（公斤）<sup>2</sup>  
D. 身高（公分）<sup>2</sup>/ 體重（公斤）<sup>2</sup>  
E. 不知道

2. 以下那一項可以用來評估自己的體位是否符合健康標準？

A. 體重  
B. 身體質量指數  
C. 身材體型  
D. 食量大小  
E. 不知道

3. 下列有關健康體位的敘述，何者正確？

A. 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

B. 以健康的觀點來看，體位愈輕愈好  
C. 小時候體位過重對長大後的體位沒有太大影響  
D. 以上皆是  
E. 不知道

**健康吃**

4. 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？

A. 地瓜屬於全穀雜糧類  
B. 玉米屬於蔬菜類  
C. 起司屬於乳品類  
D. 豆腐屬於豆魚蛋肉類  
E. 不知道

5. 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？

A. 半個拳頭大的橘子算是一份水果類  
B. 一個成人手掌大的排骨算是一份豆魚蛋肉類  
C. 半碗煮熟的青菜算是一份蔬菜類  
D. 500c.c. 的牛乳算是一份乳品類  
E. 不知道

6. 下列有關健康飲食的建議，何者不正確？

A. 穀類或肉鬆等加工食品的油脂含量高，應該加以避免  
B. 煎或滷的菜餚較油炸的菜餚熱量低  
C. 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 我能監督並紀錄自己的 <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					

	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
7-3 我能為促進自己的 <b>身體活動</b> 訂定計畫與自我獎勵活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8-1 我能監督並紀錄自己在 <b>健康體位（均衡飲食、規律運動或生活作息）</b> 的表現情形。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8-2 我能依據紀錄的結果，進行檢討及重新設定 <b>健康體位</b> 的目標。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8-3 我能為促進自己的 <b>健康體位</b> 訂定計畫與自我獎勵活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9-2 我能根據正確的資訊，提出個人的健康體位看法。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 第五部份：生活技能情境題

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。

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，當小華拿了一罐可樂請大佳喝，但他卻不想要喝這含糖飲料，如果你是 <u>大佳</u> ，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. <u>曉莉</u> 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 <u>曉莉</u> ，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	(A)我每天要那時間來運動。 (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。

情境描述	選項
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？	(D)我去加入健身中心會員，每天去做30分以上健身運動。
6. 大佳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 <u>大佳</u> ，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，督促自己更加油。
7. <u>曉莉</u> 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 <u>曉莉</u> ，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。

## 第六部分：背景資料

1.學校名稱：桃園大園國中 年級：7 班級：16 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？ \_\_\_\_\_(護理師處理)

4.你最近一次不穿鞋量的體重是多少公斤？ \_\_\_\_\_(護理師處理)

~問卷到此填寫完畢~請注意每一題都是單選題都要寫!

感謝您的填答



## 二、課後學習單回饋

親愛的同學~請幫忙回答以下的問題，並交給護理師，看看我們的安排與您們的心聲~

各位同學~  
經過數次運動與營養教學，有營養師、護理師教營養正確吃、有物理治療師、防護員教運動放鬆等，請寫下您的小心得~(中午前交)

71214 徐嘉恩  
謝謝營養師教我們如何吃東西營養最高。

各位同學~  
經過數次運動與營養教學，有營養師、護理師教營養正確吃、有物理治療師、防護員教運動放鬆等，請寫下您的小心得~(中午前交)

讓我瞭解那麼多的營養知識，我才發現之前有些營養是不夠的，防護員讓我知一個人也可以放鬆伸展。

各位同學~  
經過數次運動與營養教學，有營養師、護理師教營養正確吃、有物理治療師、防護員教運動放鬆等，請寫下您的小心得~(中午前交)

讓我學怎麼吃東西會長高高  
和如何保護自己不受傷

各位同學~  
經過數次運動與營養教學，有營養師、護理師教營養正確吃、有物理治療師、防護員教運動放鬆等，請寫下您的小心得~(中午前交)

徐至善 71301  
物理治療師教我很多放鬆的方法，自己做了肌肉也沒有太多酸痛了。營養師教我如何在這個年紀應該要吃的，例如：每天都要吃菜和高蛋白，盡量不要吃宵夜影響身高。我覺得請這些專家來很好，讓我的這很多點在點讓我去改善。

各位同學~  
經過數次運動與營養教學，有營養師、護理師教營養正確吃、有物理治療師、防護員教運動放鬆等，請寫下您的小心得~(中午前交)

運動放鬆可以讓我知道怎麼放鬆，保護自己。營養師也讓我知道了怎麼補元氣，營養師是個專業人士。……之類的，可以知道怎麼加強肌肉。

713 23 馮嘉恩  
護理師教我們正確的吃法，應該吃些什麼讓我們均衡飲食。  
防護員教我們運動完要怎麼放鬆。  
物理治療師教我們伸展。

各位同學~  
經過數次運動與營養教學，有營養師、護理師教營養正確吃、有物理治療師、防護員教運動放鬆等，請寫下您的小心得~(中午前交)

713 24  
在上班的時候，我學到了該怎麼吃才會健康，早上要吃什麼等，和怎麼知道自己吃的份量，在上班的時候放鬆時，我學到了該怎麼放鬆。

各位同學~  
經過數次運動與營養教學，有營養師、護理師教營養正確吃、有物理治療師、防護員教運動放鬆等，請寫下您的小心得~(中午前交)

713 24  
這些教學讓我領悟到也累積到許多知識與經驗；知道運動前、後要做什麼，該做什麼，比如像是運動前1~2小時要先把食物吃完，再運動；運動後一定要讓身體放鬆(伸展、按摩)，而且運動後也要補充各種人體的需求，例如：維他命C、維生素、鈣。

各位同學~  
經過數次運動與營養教學，有營養師、護理師教營養正確吃、有物理治療師、防護員教運動放鬆等，請寫下您的小心得~(中午前交)

營養教學，讓我學到吃什麼對肌肉有幫助，什麼對肌肉皮肉防護員讓我學到如果碰到有人沒心可以什麼樣去。物理治療師可以讓我學如何放鬆肌肉。

各位同學~  
經過數次運動與營養教學，有營養師、護理師教營養正確吃、有物理治療師、防護員教運動放鬆等，請寫下您的小心得~(中午前交)

713 16  
經過那麼多次營養師和物理治療師來教我們，讓我學到了如何伸展、均衡飲食，才可以增加肌肉。

各位同學~  
經過數次運動與營養教學，有營養師、護理師教營養正確吃、有物理治療師、防護員教運動放鬆等，請寫下您的小心得~(中午前交)

怎麼放鬆肌肉，請很多外面的老師教我們保護自己，和一些吃的方面我覺得很好可以學到很多和認識身體的一些地方。那些營養師所以覺得很好，讓自己的運動生涯變長也變得更健康(謝謝教養老師)。

713 12 許傳賢  
各位同學~  
經過數次運動與營養教學，有營養師、護理師教營養正確吃、有物理治療師、防護員教運動放鬆等，請寫下您的小心得~(中午前交)

學到了怎麼計算BMI、運動要喝多少水、運動中要喝多少水、運動後要喝多少水、肌肉疲勞時如何放鬆等……。

我覺得營養很重要，因為不是運動量最多而需要的是長肌肉。營養師也說菜要吃一丁點的量。



各位同學~

經過數次運動與營養教學，有營養師、護理師教營養正確吃、有物理治療師、防護員教運動放鬆等，請寫下您的小心得~(中午前交)

在營養教學時，我學到了該怎麼吃才會健康，早上要吃什麼等，和怎麼知道自已吃的分量，在上課時放鬆時，我學到該怎麼放鬆。

各位同學~

713 24

經過數次運動與營養教學，有營養師、護理師教營養正確吃、有物理治療師、防護員教運動放鬆等，請寫下您的小心得~(中午前交) (我覺得有這麼多運動、營養教學很好，可以幫助大家運動起來)

這些教學讓我領悟到也累積到許多知識點與經驗；知道運動前、後要做什么，該做什么，比如像是運動前1~2小時要先把食物吃完，再運動；運動後一定要讓身體放鬆(伸展、按摩)，而且運動後也要補充各種人體的需求，例如：維他命C、維生素、鈣。

各位同學~

經過數次運動與營養教學，有營養師、護理師教營養正確吃、有物理治療師、防護員教運動放鬆等，請寫下您的小心得~(中午前交)

營養教學，讓我學到吃什麼對體內有幫助，什麼對體內沒幫助。防護員讓我學到如果碰到有人沒心跳可以什麼樣急救。物理治療師可以讓我學如何放鬆肌肉。

各位同學~

713 16

經過數次運動與營養教學，有營養師、護理師教營養正確吃、有物理治療師、防護員教運動放鬆等，請寫下您的小心得~(中午前交)

經過那麼多次營養師和護士物理治療師來教我們，讓我學到了如何伸展、均衡飲食，才可以增加肌肉。

各位同學~

經過數次運動與營養教學，有營養師、護理師教營養正確吃、有物理治療師、防護員教運動放鬆等，請寫下您的小心得~(中午前交)

怎麼放鬆，很謝謝護理師請很多外面的老師教我們保護自己，和一些吃的方面我覺得很好可以學到很多和認識身體的一些地方。謝謝營養師所以覺得很好，讓自己的運動生涯變長也變得更健康(謝謝護理師)。

各位同學~

經過數次運動與營養教學，有營養師、護理師教營養正確吃、有物理治療師、防護員教運動放鬆等，請寫下您的小心得~(中午前交)

學到了怎麼計算BMI試、運動要喝多少水。運動中要喝至少150ml，運動後要喝2000ml，肌肉疲勞時要喝多少水等。

我覺得營養很重要，因為在運動時需要消耗能量，營養師也說要多吃一點蛋白質的量。

各位同學~

經過數次運動與營養教學，有營養師、護理師教營養正確吃、有物理治療師、防護員教運動放鬆等，請寫下您的小心得~(中午前交)

畢竟防護員教運動放鬆後回家有拉大退，隔天起床肌肉放鬆很多。

各位同學~

經過數次運動與營養教學，有營養師、護理師教營養正確吃、有物理治療師、防護員教運動放鬆等，請寫下您的小心得~(中午前交)

我在上這些課我雖然沒有解很多，但我還是知道一些養的觀念。

各位同學~

經過數次運動與營養教學，有營養師、護理師教營養正確吃、有物理治療師、防護員教運動放鬆等，請寫下您的小心得~(中午前交)

我們的老師都有教我們，我們只要去做。

各位同學~

經過數次運動與營養教學，有營養師、護理師教營養正確吃、有物理治療師、防護員教運動放鬆等，請寫下您的小心得~(中午前交)

我覺得有老師來教我們很好，因為這些可以幫助到我們，而且如果我們不會這些東西，我們就沒辦法保護自己。

各位同學~

經過數次運動與營養教學，有營養師、護理師教營養正確吃、有物理治療師、防護員教運動放鬆等，請寫下您的小心得~(中午前交)

可以在學校學到這些東西真的很好，而且還可以幫住到自己，還有這些東西可以對自己的身體不會受傷。

其實我覺得教我們那麼多營養讓我們感到很安心，自己也知道哪裡受傷可以如何處理，希望以後能夠知道一些營養和運動，也許那些教我們的營養師。

這些老師都很認真的教我們做一些會讓我們去做正確的动作，讓我們從緊繃的身體讓他放鬆。



### 三、課程介入照片

#### (一)、體位活動









### (三)護理師~健康體位、飲水、營養





(四)觀察午餐用餐照片與問卷測驗照片





## (五)運動傷害評估與處置



Perfect Image

## (六) 貼紮教學與實作





## (七)運動按摩、伸展

