

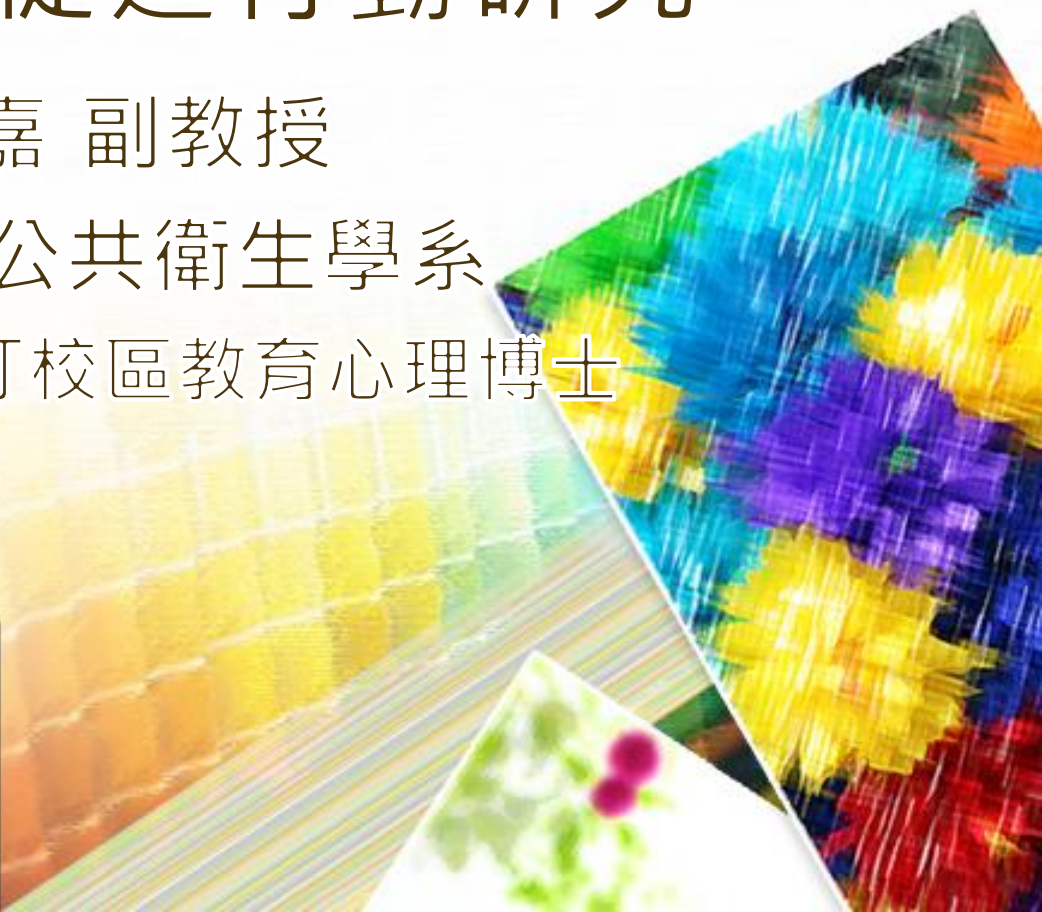


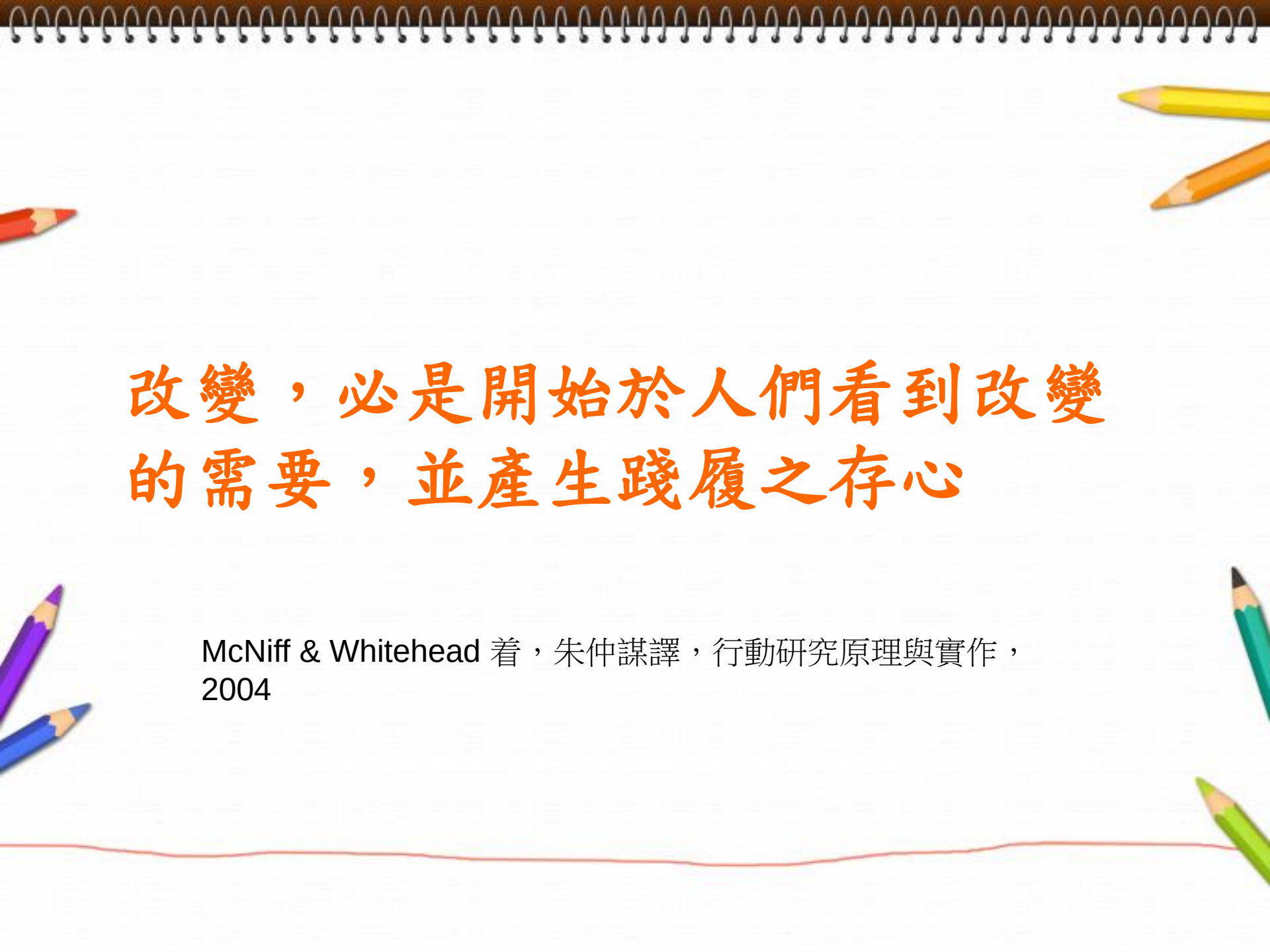
學校健康促進行動研究

鄭其嘉 副教授

輔仁大學公共衛生學系

德州大學奧斯汀校區教育心理博士



The background is a white spiral-bound notebook. The spiral binding is at the top. Several colored pencils are scattered around the edges: a red pencil on the left, a yellow and an orange pencil on the top right, a purple and a blue pencil on the bottom left, and a teal and a green pencil on the bottom right. A faint red wavy line is drawn across the bottom of the page.

改變，必是開始於人們看到改變
的需要，並產生踐履之存心

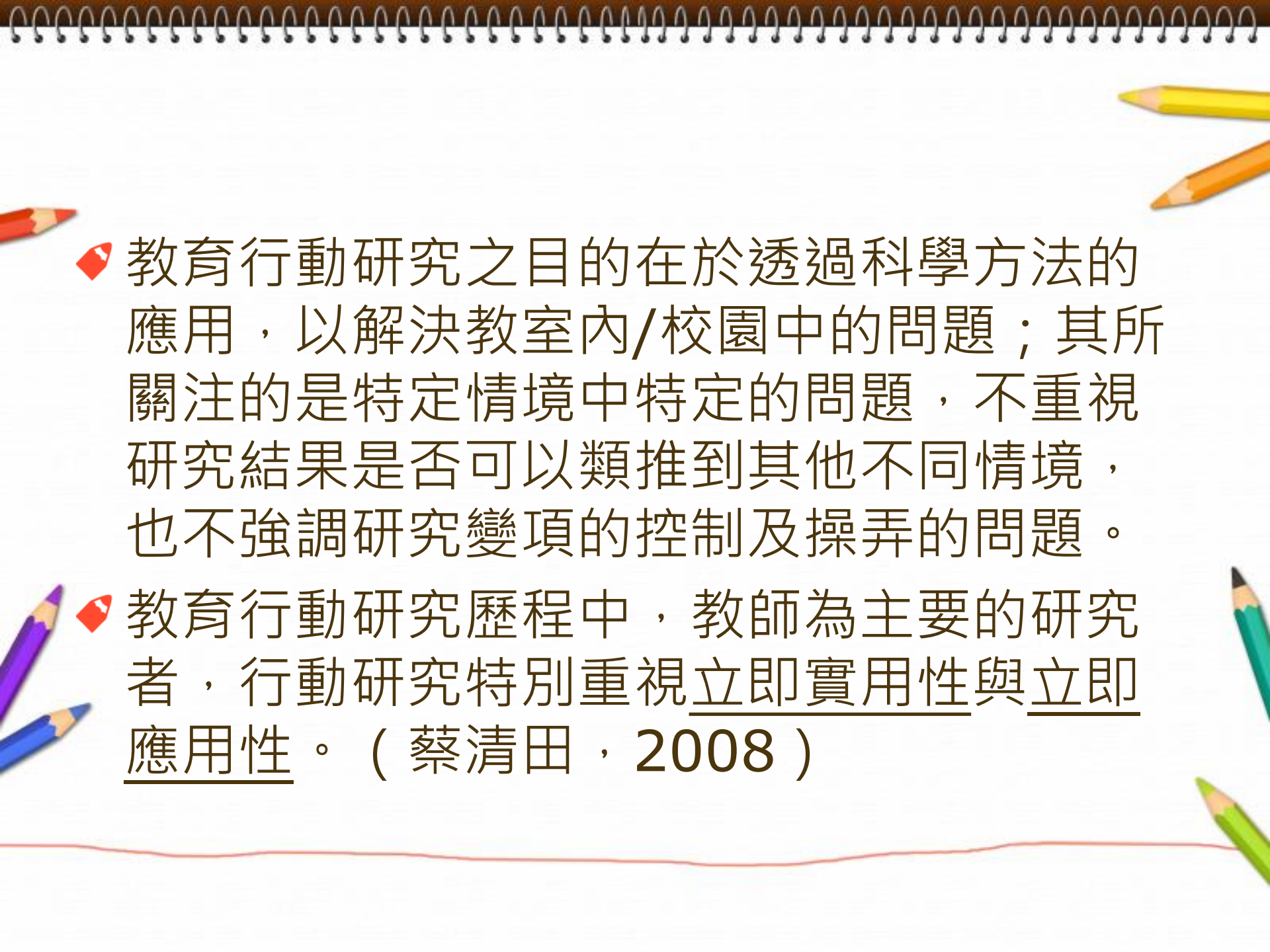
McNiff & Whitehead 着，朱仲謀譯，行動研究原理與實作，
2004

何謂行動研究

- ❖ 行動研究顧名思義就是將「行動」與「研究」結合起來，是實務工作者為解決其工作場所所面臨的問題，而對其實務工作過程所進行的研究（蔡清田，2008）。
- ❖ 行動研究是基於實際問題解決的需要，將問題發展成研究主題，進行有系統的研究，以有效解決問題的一種研究方法（Altrichter等，1993）。

何謂教育行動研究？

- ❖ 教師根據個人教學現場(或行政服務)所發現的問題或困難以系統性、有計畫的行動解決問題。
- ❖ 在執行行動時，運用方法與工具蒐集資料、進行主客觀分析，並根據結果擬定修正新的教學/服務行動，據以撰寫報告、分享與發表的歷程。

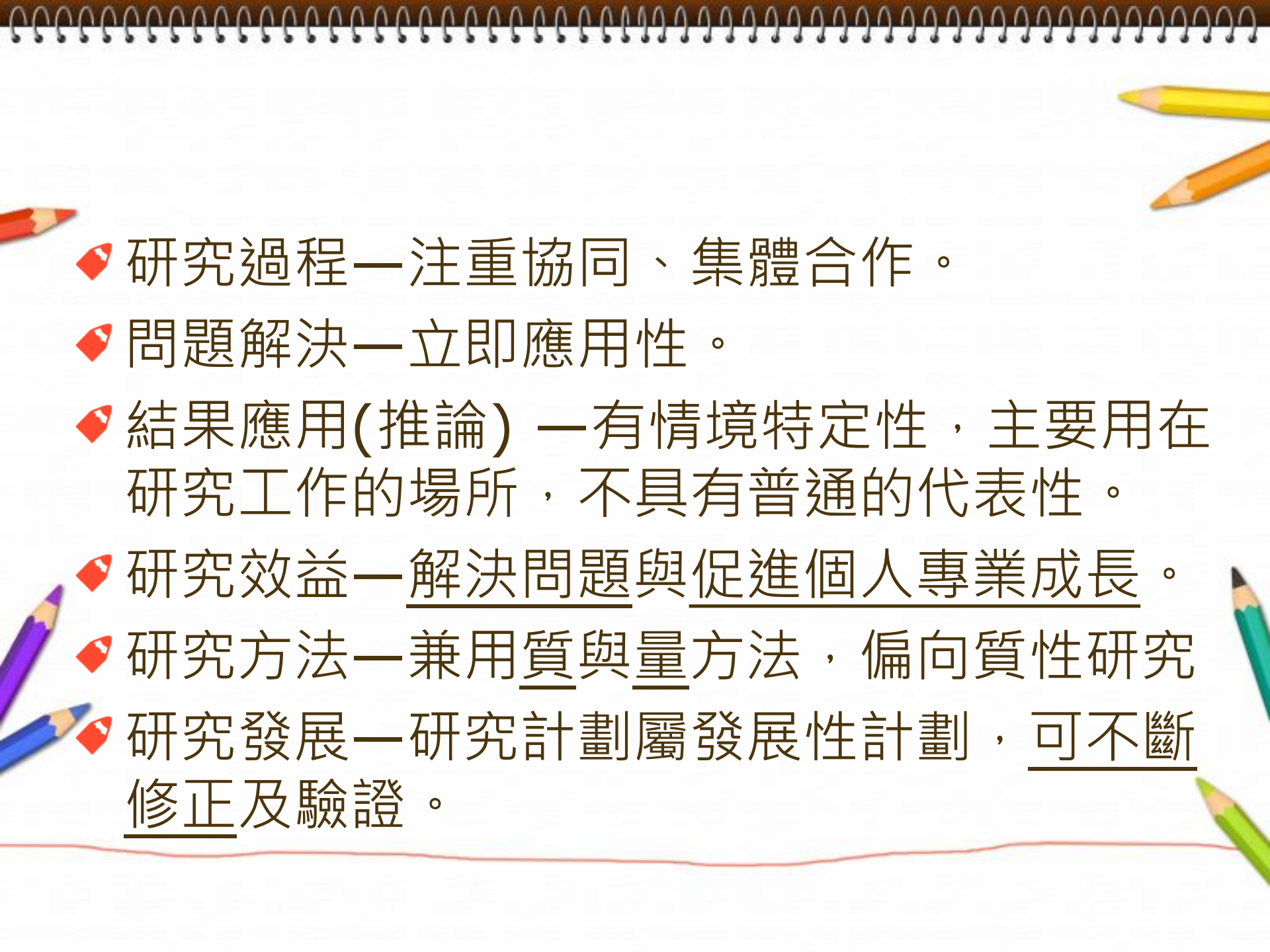
- 
- ❖ 教育行動研究之目的在於透過科學方法的應用，以解決教室內/校園中的問題；其所關注的是特定情境中特定的問題，不重視研究結果是否可以類推到其他不同情境，也不強調研究變項的控制及操弄的問題。
 - ❖ 教育行動研究歷程中，教師為主要的研究者，行動研究特別重視立即實用性與立即應用性。（蔡清田，2008）

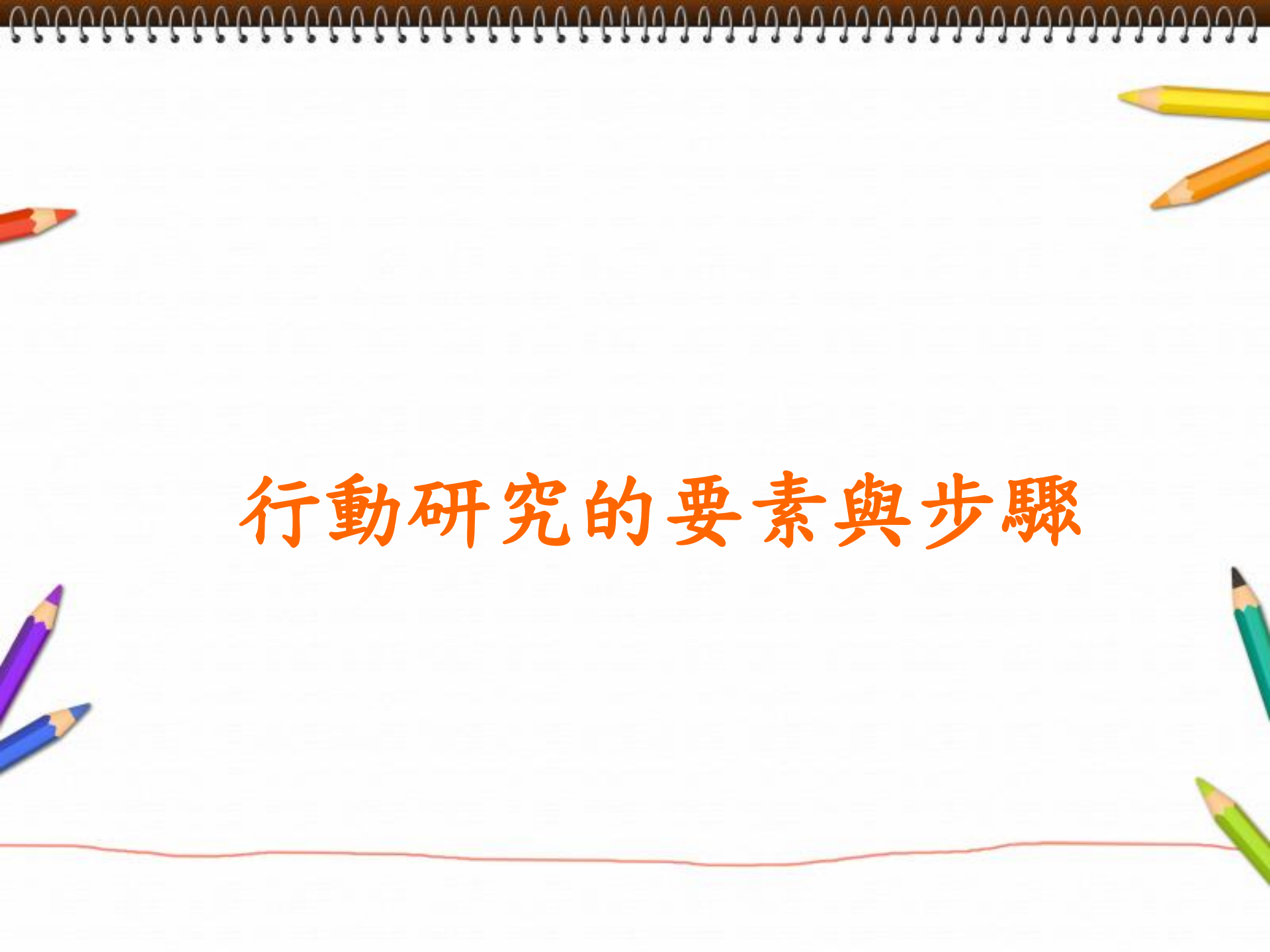
行動研究之特性

- ◆ 為行動而研究(research for action)
- ◆ 在行動中研究(research in action)
- ◆ 由行動者研究(research by actors)

行動研究之特徵

- ❖ 研究情境—當事人實務工作情境為主，情境取向。
- ❖ 研究目的—以解決實務問題為主。
- ❖ 研究問題—研究問題為某一特別問題或現象
- ❖ 研究特定對象—包括個案、班級中之團體、一個班級、跨班級，至以學校為單位等。
- ❖ 研究參與者—實務工作者。
- ❖ 研究應用者—行動研究者。

- 
- ❖ 研究過程—注重協同、集體合作。
 - ❖ 問題解決—立即應用性。
 - ❖ 結果應用(推論)—有情境特定性，主要用在研究工作的場所，不具有普通的代表性。
 - ❖ 研究效益—解決問題與促進個人專業成長。
 - ❖ 研究方法—兼用質與量方法，偏向質性研究
 - ❖ 研究發展—研究計劃屬發展性計劃，可不斷修正及驗證。

The background is a white spiral-bound notebook. The spiral binding is at the top. Several colored pencils are scattered around the edges: a red pencil on the left, a yellow and an orange pencil on the top right, a purple and a blue pencil on the bottom left, and a teal and a green pencil on the bottom right. A horizontal red line is drawn across the bottom of the page.

行動研究的要素與步驟

行動研究之要素：

行動—反思循環

從早期John Collier 以及 Kurt Lewin的研究中發展出進行行動研究的四個要素，即**計畫**、**行動**、**觀察**和**反思**。形成所謂的「行動—反思」循環

觀察使行動有生命

因為有**反思**，所以行動可以循環持續下去

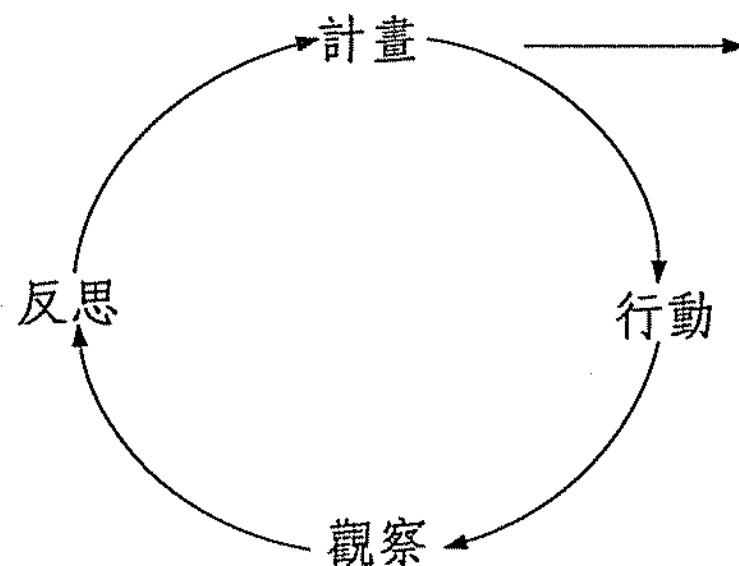


圖3-1 行動—反思循環

研究情境

◆ 我是一位通訊部門的經理，我想知道如何使部門內的溝通工作變得更有效率，我應該要做些什麼事情呢？

❖ 計畫——

我想要使溝通工作更有效率，所以或許我可以製作發行一份週報給每一個人看。

❖ 行動——

我著手製作並發行週報。

❖ 觀察——

我找了一些同事談談，他們說現在確實有比較瞭解部門內的事務。

❖ 反思——

我能知道同事的真正想法是什麼嗎？我如何可以獲得同事的具體反應呢？

這些工作要循環地進行下去，再計畫、行動、觀察和反思，必要時甚至要作第三次循環、第四次循環……(參見圖3-2)

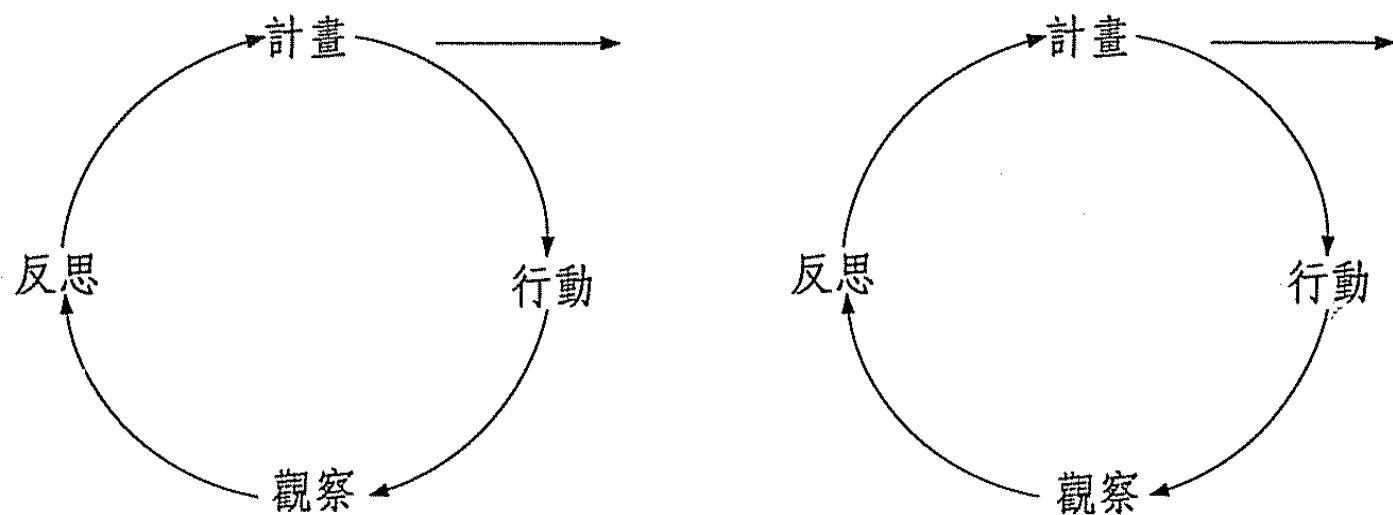


圖 3-2 行動—反思循環的發展

❖ 計畫—

或許我應該先了解同事的需要，然後再發展溝通工具。我該怎麼做呢？設立意見箱好嗎？

❖ 行動—

我設立一個意見箱。

❖ 觀察—

我收到的意見有

(1)我應該指定一位連絡人

(2)每週(甚至更密集)召開全員會議。

❖ 反思—

或許這是一個好點子，但是我可能要小心避免喪失主導權，我應該要那麼民主嗎？

❖ 計畫—

我應該聘請甲小姐作非正式的連絡人，也應該制定全員會議的開會流程，以利與會人員提出意見和想法。

❖ 行動—

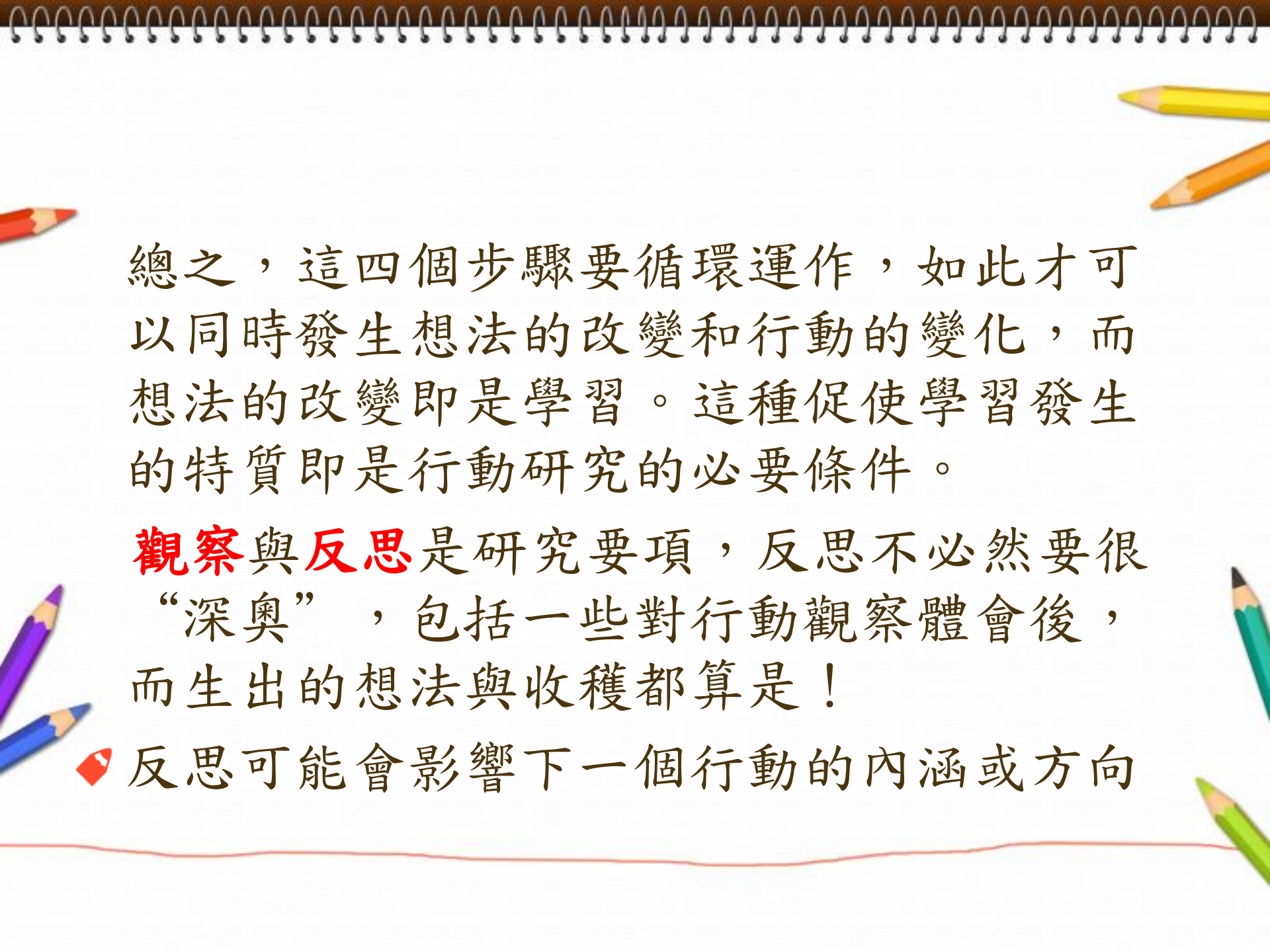
我向甲小姐提出請求，也在公告欄上張貼會議議程。

❖ 觀察—

甲小姐有些猶豫，因為她不太了解要做什麼事(其實我也不清楚)，所以她只是暫時接受。有三個比較敏感的意見被提出來：誰有權力享有休假的優先順序；女洗手間的清潔和整理工作；彈性工作時間的需求。另外還有一個問題是關於聖誕夜化裝舞會上得穿著和打扮。

❖ 反思—

我要如何做才能使甲小姐不會覺得負擔很大呢？我應該把那三個敏感的意見放入議程中嗎？要把化妝舞會的服裝問題安排到臨時動議中嗎？這好像是一件小事吧！對我是如此，或許對別人不是。



總之，這四個步驟要循環運作，如此才可以同時發生想法的改變和行動的變化，而想法的改變即是學習。這種促使學習發生的特質即是行動研究的必要條件。

觀察與**反思**是研究要項，反思不必然要很“深奧”，包括一些對行動觀察體會後，而生出的想法與收穫都算是！

❖ 反思可能會影響下一個行動的內涵或方向

教學情境舉例：循環一

計畫—

我對目前正在使用的教科書不是很滿意，有太多教材不是學生所需要的，但是它卻是唯一可用的書本，我可以做些什麼事呢？我無法改變這本書的內容，所以我應該改變使用它的方法嗎？或許我應該嘗試將每兩位學生編成一組來進行教學。

行動—

我向學生說明並示範如何透過兩人之間的問答活動以充分了解課程內容，我們用了一節課嘗試這種做法。

觀察—

我巡視各小組，坐下來聽聽學生之間的討論，有時候也會錄音下來（事先有徵得他們的同意），另外我還作筆記。

反思—

學生似乎樂在其中，但是有時候他們會扯得太遠，談到課外的事情，這時候我就必須在把話題拉回到課文內容上。

循環二

計畫—

我訓練學生發展發問技巧，學習如何詢問課程內容，我想這樣做應該能使學生更了解課程內容吧，還是我應該讓學生更主動地參與教學活動。

行動—

有些學生想錄下自己得討論過程，但是因為錄音機數量不夠，所以我把兩組學生合併為一組，變成每組四人，每個人再輪流發問和回答問題。在進行這個問答活動的兩節課的最後一些時間，他們要聽一聽全班的錄音資料並發表意見。

觀察—

他們確實很喜歡這個活動，也似乎都能夠根據課文內容來發問和回答問題。

反思—

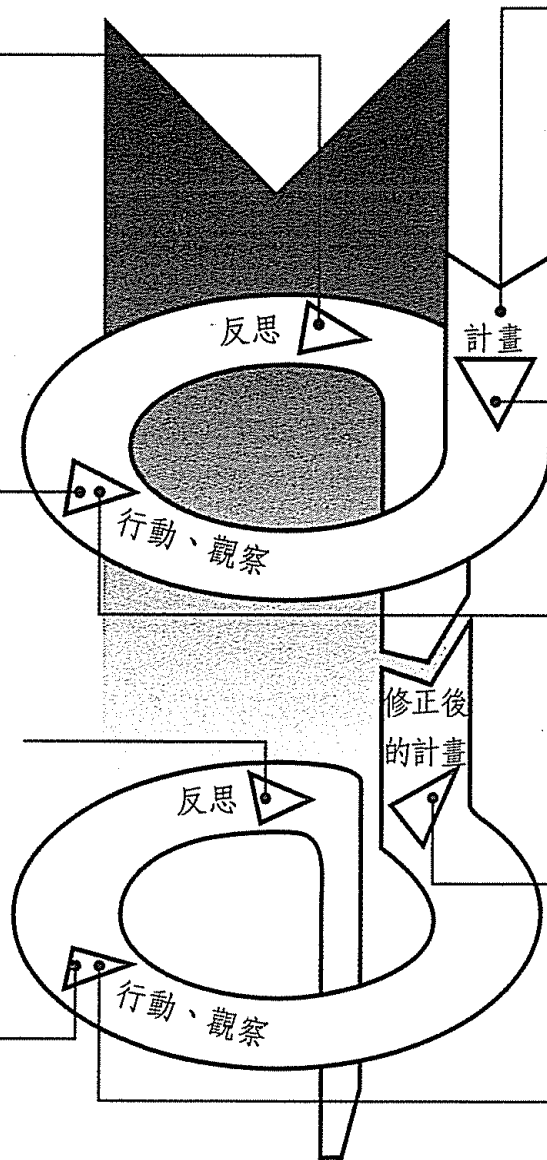
我必須再想一想這種問答歷程是否確實為一種可行且合適的教學活動，雖然我認為是，但是或許我還應該再加以確認。我會去詢問學科主任，因為他之前答應審核我的研究工作。我應該再對其他班級進行這些教學活動嗎？我比較擔心的是實務工作的技術面缺失——錄音時有太多雜音以及錄音機不夠等，或許這些問題具有對我原始研究工作能否有其他發展方向得啟示作用。

本欲探究的問題遇到維持班級秩序的需求而受阻。

用一兩節課進行問答活動，並錄影下來，事後再觀察其中發生的過程，也要在日記中寫下心得。

繼續進行研究工作，但是學生似乎變得比較浮躁，我要怎麼做才能使他們守秩序呢？將學生兩兩分組討論，再提出問題來嗎？那種課程內容比較適合這樣做呢？

錄影問答活動和學生表現，日記中特別記下學生行為的變化。



學生認為科學就是記憶事實而不是探究現象，所以我要如何扭轉他們的想法呢？改變課程內容嗎？改變發問技巧嗎？最後我決定採用改變發問技巧的策略。

發問策略要能激發學生尋找問題和探究答案。

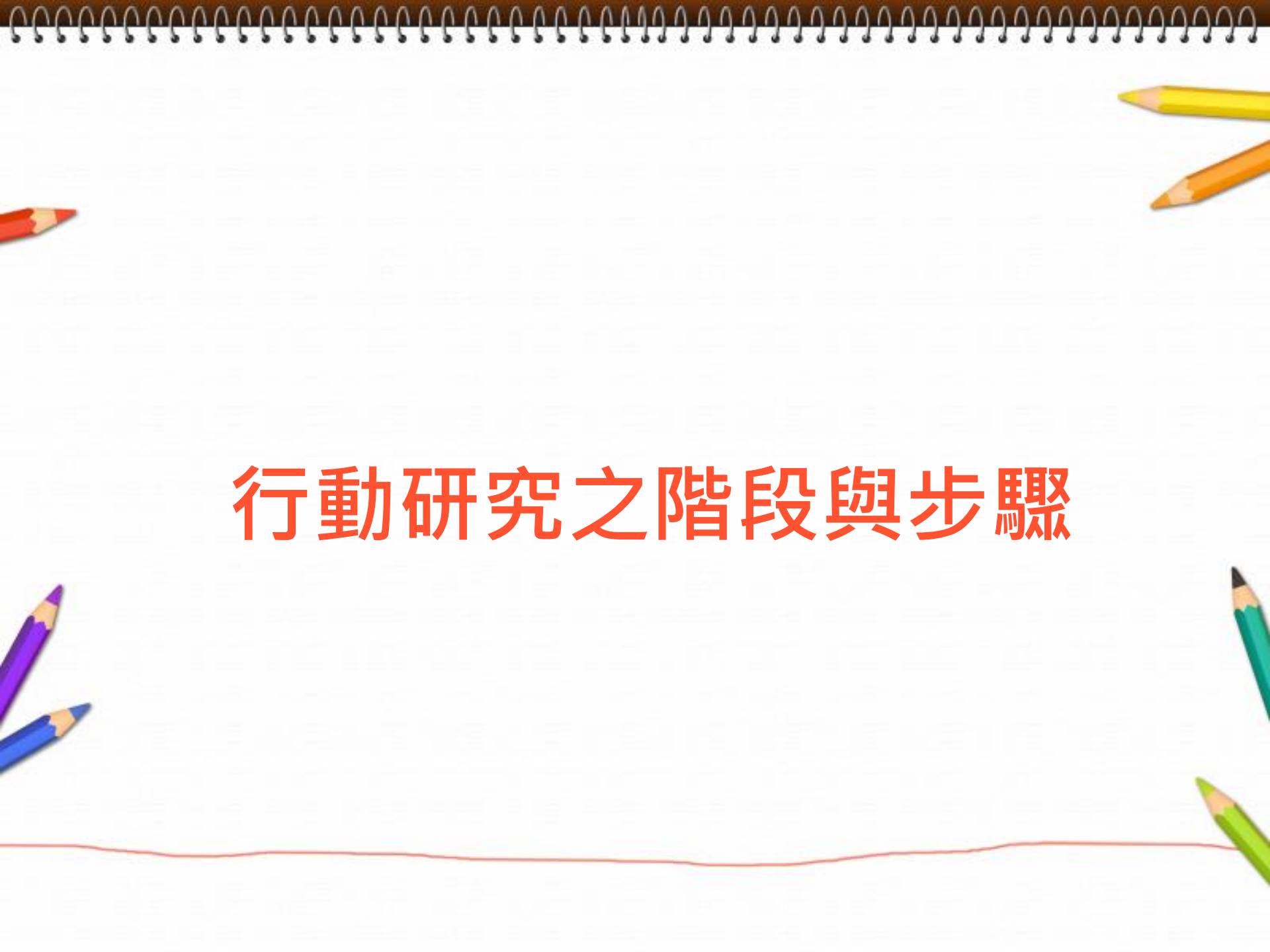
發問時先讓學生解釋問題，說明有趣和困惑之處。

繼續這個活動，並減少對學生的約束行動。

利用一兩節課降低約束行動，讓學生逐漸適應。

圖 3-3 行動研究的單次內容

資料來源：Kemmis 和 McTaggart (1988)

The background is a white spiral-bound notebook. The spiral binding is at the top. Several colored pencils are scattered around the edges: a red one on the left, a yellow and an orange one on the top right, a purple and a blue one on the bottom left, and a teal and a green one on the bottom right. A horizontal red line is drawn across the bottom of the page.

行動研究之階段與步驟

階段一 關注、分析與確定程問

1. 發現健康問題

- 從行動中(例：日常教學、校園生活)發現健康相關問題

2. 界定與分析課程問題

- 對所發現的問題進行初步分析、評價，了解現況並診斷其原因或影響因素，以確立問題的範圍與內涵。
- 問題範圍的界定要適當，不宜太大，且要具體化

階段二 研擬行動策略

✿ 例如：

- ✿ 利用問卷前測了解現況(知識不足、態度不正確..)與影響因素(媒體影響..)
- ✿ 與學生或老師訪談以深入了解問題

✿ 3. 初擬行動計畫

- ✿ 團隊依專業初步設定研究**目標/指標**或**關鍵任務**
- ✿ 界定研究對象
- ✿ 擬定行動策略或計畫(遵循健康促進學校六大面向)

教學或健康促進目標

健檢資料庫

問卷、量表、
記錄、觀察



健康狀態指標的改變

行為的改變

健康技能的發展

態度的改變

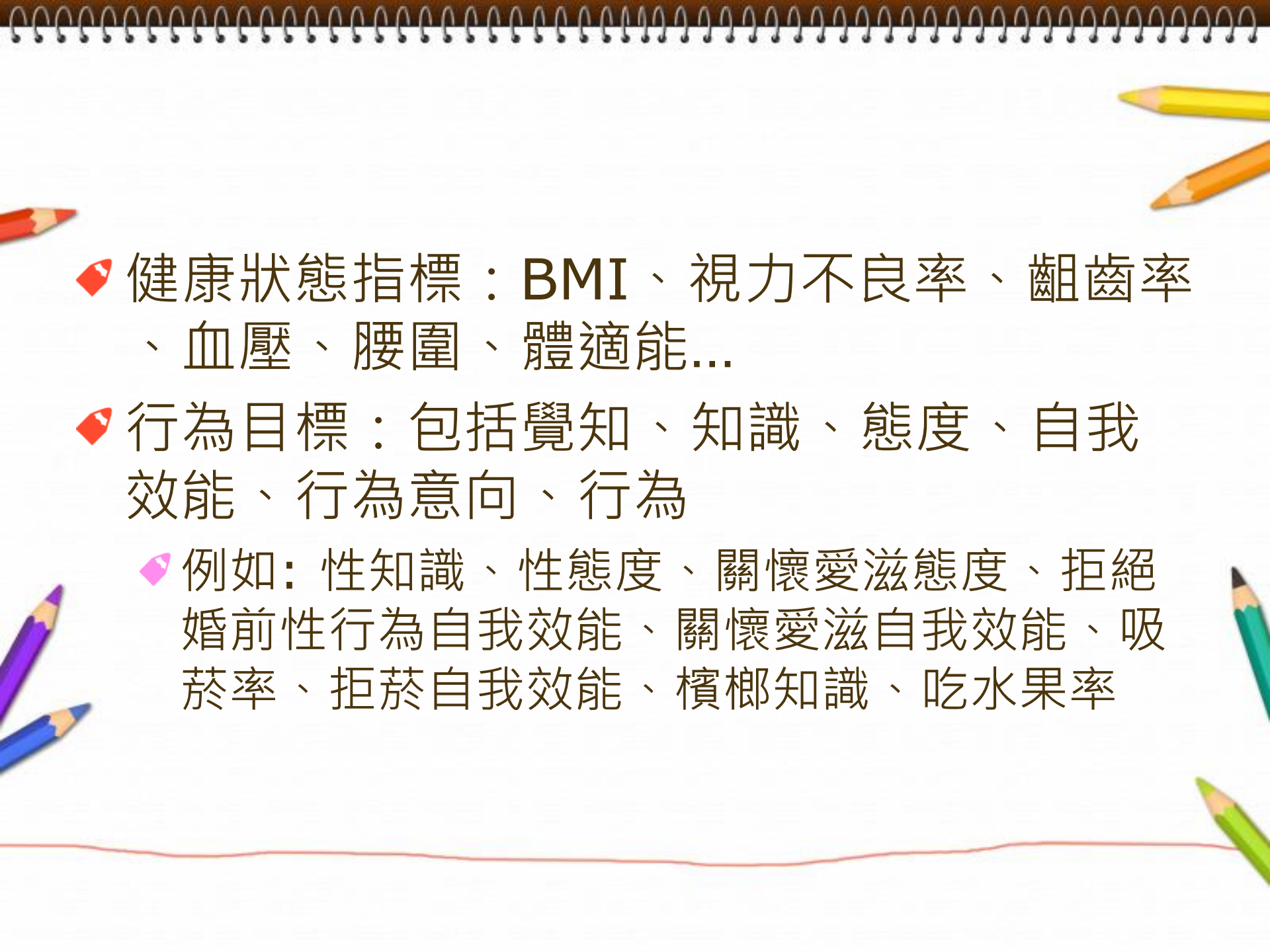
知識的增加

警覺性的提高

高階

低階



- 
- ❖ 健康狀態指標：**BMI**、視力不良率、齲齒率、血壓、腰圍、體適能...
 - ❖ 行為目標：包括覺知、知識、態度、自我效能、行為意向、行為
 - ❖ 例如：性知識、性態度、關懷愛滋態度、拒絕婚前性行為自我效能、關懷愛滋自我效能、吸菸率、拒菸自我效能、檳榔知識、吃水果率

強化健康教學

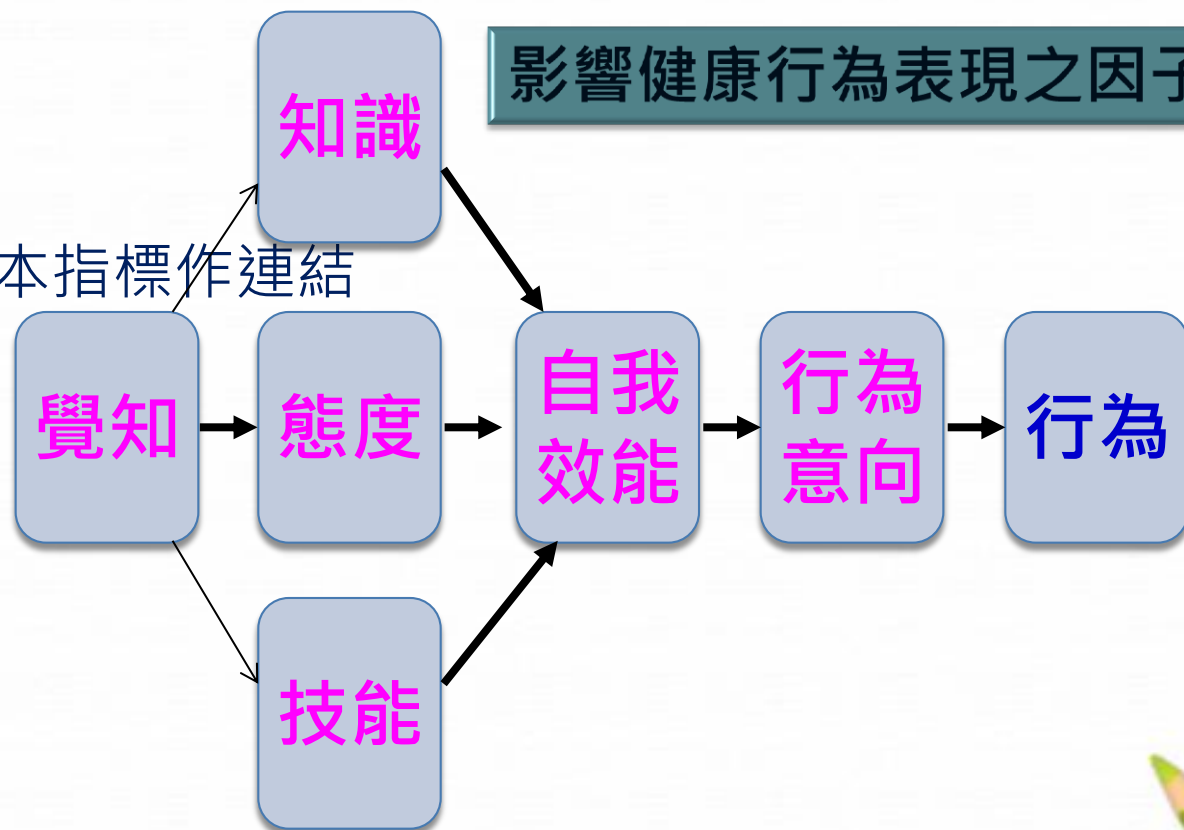
- 健康教育專科教學

- 融入各科教學

- 訂定校本指標

 - 要與部訂及縣本指標作連結

 - 可有自己特色



- 參考健康教育能力指標與補充說明

	國小版	國中版	高中職版
性知識	青春期生理及懷孕	青春期生理及懷孕	青春期生理及懷孕
	性騷擾與性侵害	性騷擾與性侵害	性騷擾與性侵害
	愛滋病	愛滋病及其他性病	愛滋病及其他性病
		戀愛與婚姻	戀愛與婚姻
			性取向
性態度	性別角色態度	性別角色態度	性別角色態度
	愛滋病態度	愛滋病態度	愛滋病態度
	青春期因應態度	婚前性行為態度	婚前性行為態度
			保險套使用態度
			同性戀態度
性行為	兩性交往經驗(約會、網友...)	兩性交往經驗(約會、網友...)	兩性交往經驗(約會、網友...)
	校園生活經驗(嘲笑、性騷擾...)	校園生活經驗(嘲笑、性騷擾、性侵害...)	校園生活經驗(嘲笑、性騷擾、性侵害...)
		個人生活經驗(性行為、性衝動處理、保險套、避孕方法、懷孕)	個人生活經驗(性行為、性衝動處理、保險套、避孕方法、懷孕、墮胎)



4. 蒐集文獻資料

- ◆ 進一步蒐集相關的文獻資料，以便從別人的經驗中獲得啟示
- ◆ 可以請教外部專家
- ◆ 發展出研究假設



5. 修正行動計畫

- ◆ 經過文獻蒐集與閱讀後，對問題會有更深入的了解，回到「界定與分析問題」步驟中，將初步界定的問題修正(甚至重新界定)，並修正行動計畫
- 

階段三 執行行動策略

6. 實施計畫

- ✦ 依據所規劃的行動方案來實施
- ✦ 實施過程不斷蒐集各樣資料(例:前後測問卷調查、各項行動觀察記錄、學生學習單、訪談記錄、研究者研究日誌...)，以不斷修正行動或計畫並考驗研究假設
 - ✦ 例如:每一項行動都可能帶來反思(或對事件的省思、收穫等)，這個反思可能會影響下一個行動的內涵或方向。將反思紀錄下來(可能是一兩點關鍵收穫)。如果這個反思影響下一步行動，請說明之

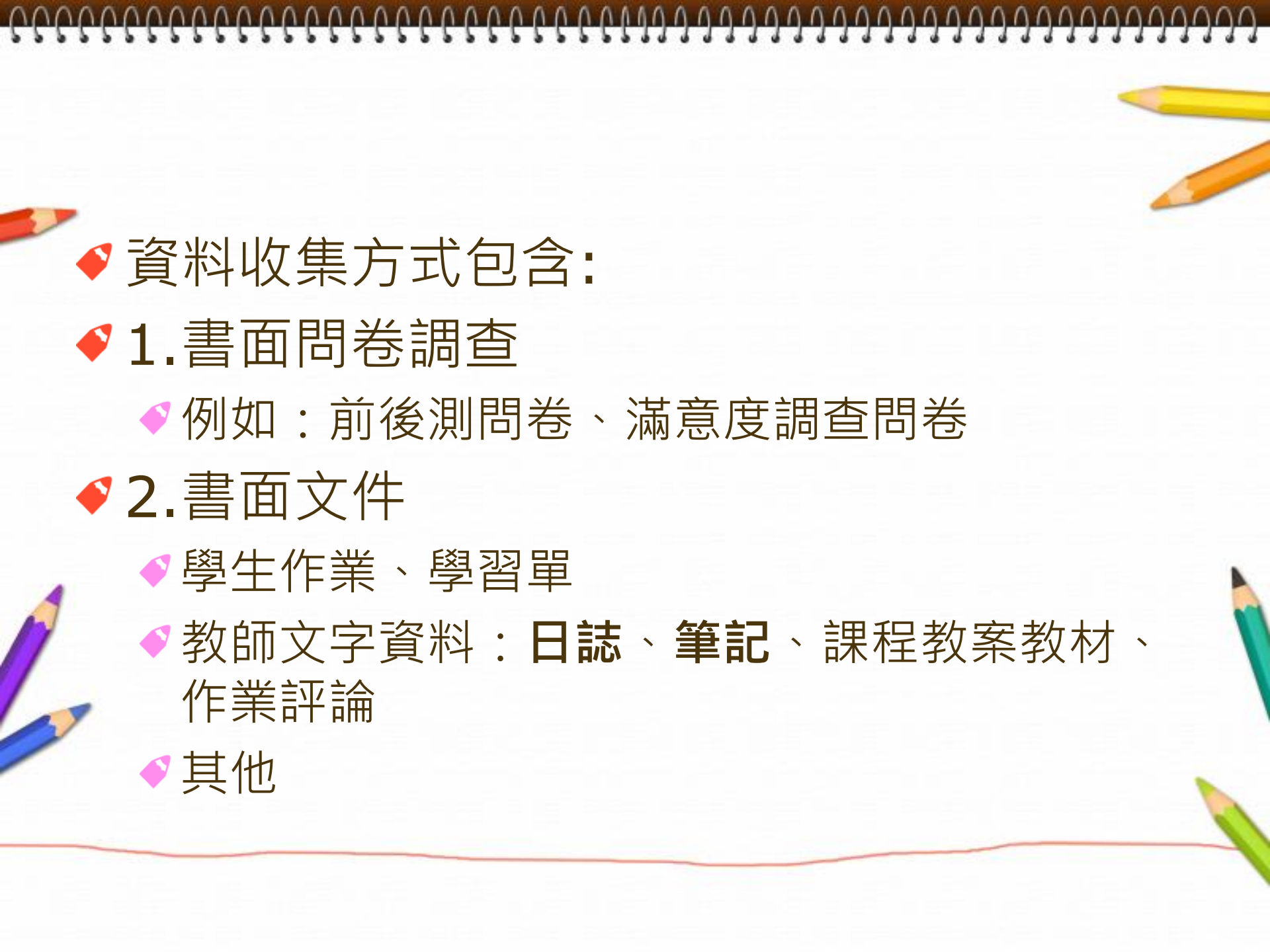
階段四 觀察、反省與評鑑

7. 提出評鑑報告

- 根據課程行動研究方案的實施結果，提出報告，理解問題獲得改善情形
- 進一步澄清所產生的新問題情境，進入下一個課程行動研究的循環

資料蒐集方法

- ❖ 行動研究資料包羅萬有，不是所有的資料都對行動研究有重要意義，因此資料必須有系統地蒐集，行動之前就必須先跟夥伴討論何種指標能顯示實務工作有造成改變，要蒐集何種資料來證明、要如何蒐集...等。



資料收集方式包含：

1. 書面問卷調查

例如：前後測問卷、滿意度調查問卷

2. 書面文件

學生作業、學習單

教師文字資料：日誌、筆記、課程教案教材、作業評論

其他



3. 觀察紀錄

- ✦ 自己直接觀察：例如觀察班級垃圾分類改善情形並紀錄下來
 - ✦ 他人觀察：例如請批判夥伴觀察學生上課情形並紀錄下來
 - ✦ 錄音：例如將學生的小組討論錄音、將訪談家長的過程錄音
 - ✦ 錄影：例如將學生上課的角色扮演活動錄下
 - ✦ 相片：例如上課照片、學生作品相片
- 
- 
- 

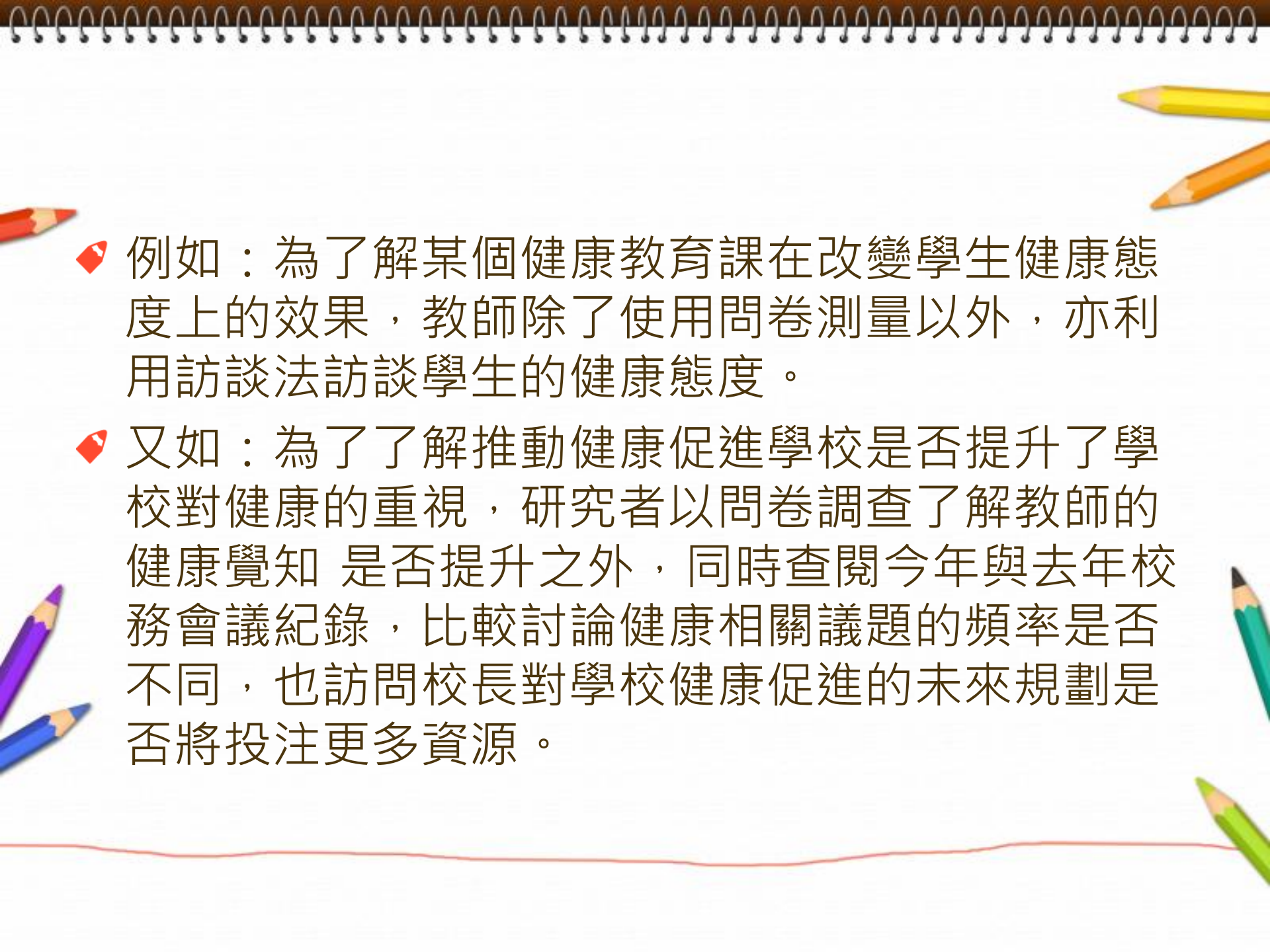


4. 訪談紀錄

- 例如：訪談家長希望學校加強哪些學生健康行為並記錄下來；演講活動過後，訪談學生他們的收穫，並將結果記錄下來。
- 
- 
- 
- 
- 

三角交叉檢核法

- ❖ 所謂三角交叉檢核（triangulation）是一種研究資料的檢核方式，指對同一事件使用一個以上的資料來源來進行檢驗，透過多種不同的方法分別使用後，可以從不同面向了解事件的整個情境，提升研究的信度與效度。
- ❖ 其特別常用在質性研究，以降低研究者的個人偏見。一般而言，資料來源最好有三種以上，一方面可以具備從多元面向來的檢核，另一方面，更可以在當有兩個觀點對立存在時，有第三個觀點來協調折衝其間的對立差異。

- 
- ❖ 例如：為了解某個健康教育課在改變學生健康態度上的效果，教師除了使用問卷測量以外，亦利用訪談法訪談學生的健康態度。
 - ❖ 又如：為了了解推動健康促進學校是否提升了學校對健康的重視，研究者以問卷調查了解教師的健康覺知 是否提升之外，同時查閱今年與去年校務會議紀錄，比較討論健康相關議題的頻率是否不同，也訪問校長對學校健康促進的未來規劃是否將投注更多資源。



❖ 又如：研究者將個人的研究日誌，交與研究夥伴來共同省思研究日誌所記錄的事件與對事件的詮釋。



❖ 三角檢核所交叉檢核的資料來源可以從不同的資料、不同的研究者、不同的理論觀點以及不同的方法論等而來。



研究設計

1. 單一組別前後測設計

	前測	介入	後測	追蹤
介入組	●	●	●	●

2. 實驗組對照組前後測設計

	前測	介入	後測	追蹤
介入組	●	●	●	●
對照組	●		●	●

對照組可以是校內或校外，或兩者都有

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- ❖ 前測與後測的題目要一致，最好也能分辨哪位學生，若無法分辨亦可。
 - ❖ 後測最好加上與參與學校健促活動經驗相關的題目
- 

The background is a white spiral-bound notebook. The spiral binding is at the top. Several colored pencils are scattered around the edges: a red one on the left, a yellow and an orange one on the top right, a purple and a blue one on the bottom left, and a teal and a green one on the bottom right. A red line is drawn across the bottom of the page.

案例分享

更多案例,請上台灣健康促進學校“行動研究專區”

[HTTP://HPS-AR.GIEE.NTNU.EDU.TW/](http://HPS-AR.GIEE.NTNU.EDU.TW/)

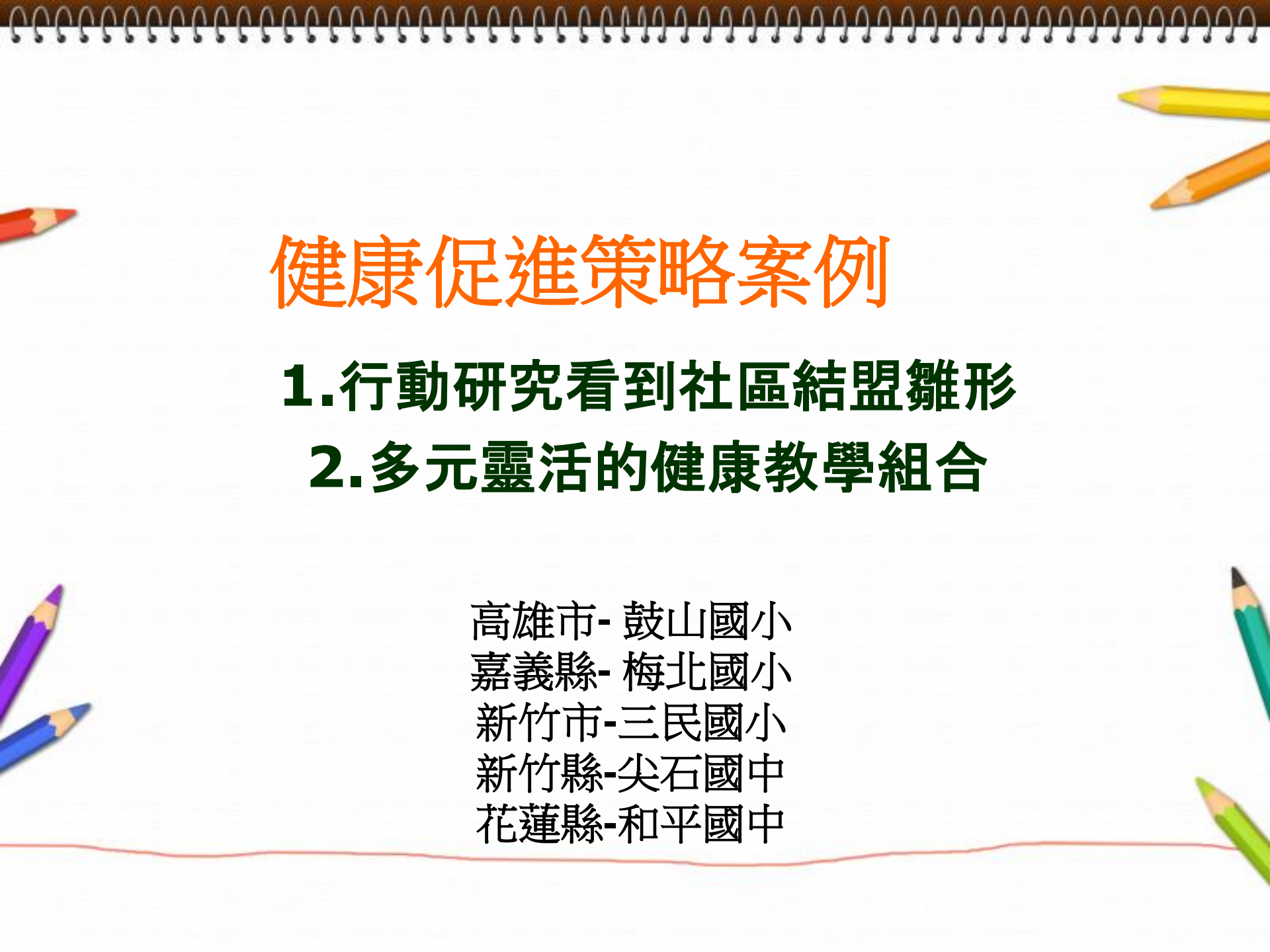
結果統計案例～更寮國小-校園性教育

六年級性知識、態度、行為意向前後測

	六年級			
	前測M(SD)	後測M(SD)	t	P
性知識總分	6.24(1.83)	9.13(2.44)	-8.06	.000***
青春期	0.63(0.63)	1.29(0.79)	-5.73	.000***
懷孕	1.46(0.67)	1.79(0.51)	-3.68	.000***
愛滋病	0.62(0.91)	1.87(1.02)	-7.69	.000***
性騷擾	3.52(1.06)	4.17(1.04)	-3.65	.001**
性態度總平均	3.74(0.41)	3.96(0.52)	-3.51	.001**
性別角色	3.65(0.58)	3.97(0.66)	-3.65	.001**
青春期調適	3.71(0.69)	3.73(0.93)	-0.13	.90
約會	4.15(0.82)	4.39(0.70)	-1.99	.05*
愛滋關懷	3.52(0.75)	3.66(0.87)	-1.15	.26
行為意向總平均	2.92(0.56)	3.13(0.08)	-2.01	.049*

過程評量結果

	五年級 M(DS)	六年級 M(SD)
活度參與量	8.87(1.41)	8.83(1.58)
活動幫助程度	2.11(0.47)	2.21(0.47)
性教育滿意度	4.01(0.75)	4.00(0.85)



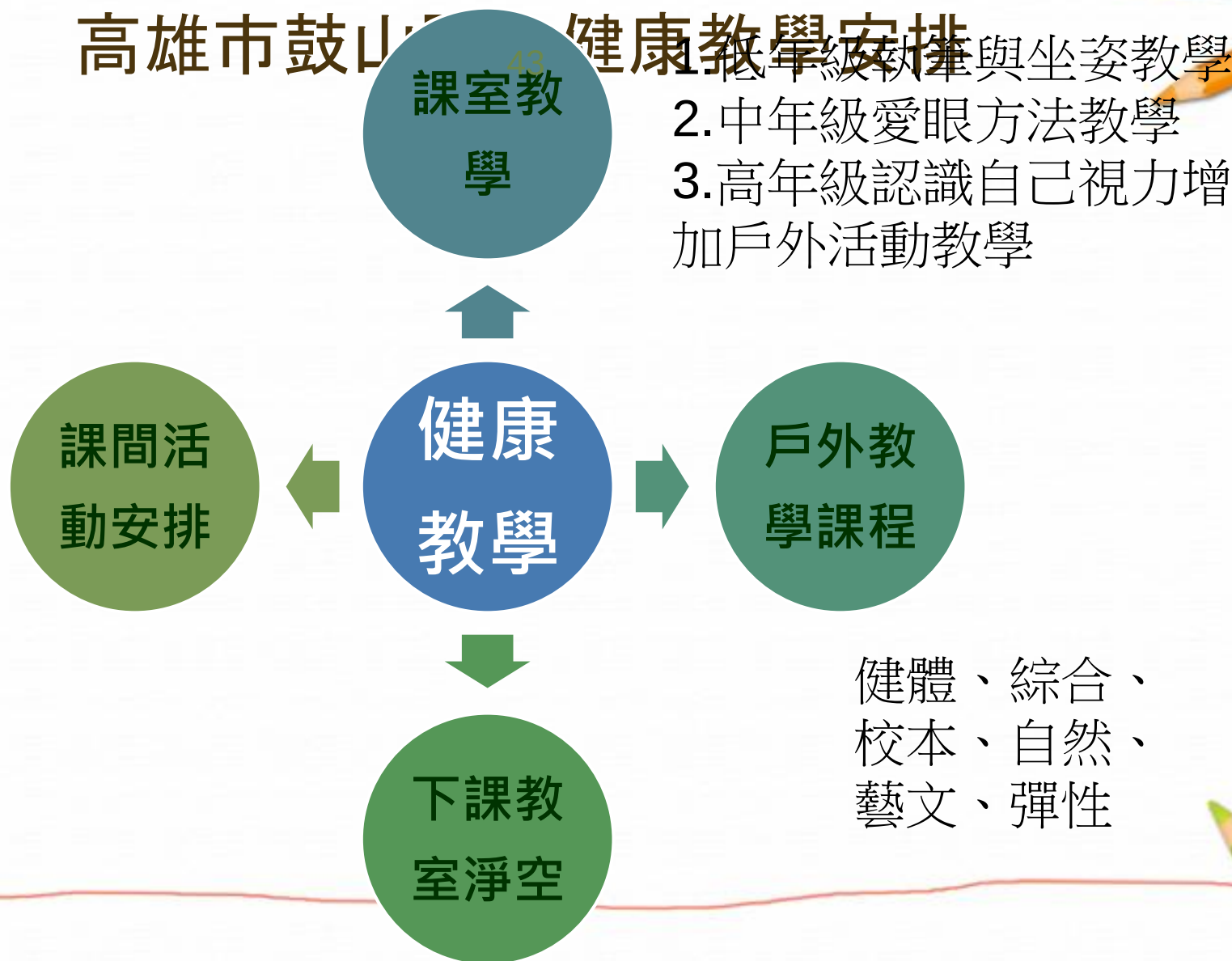
健康促進策略案例

1.行動研究看到社區結盟雛形

2.多元靈活的健康教學組合

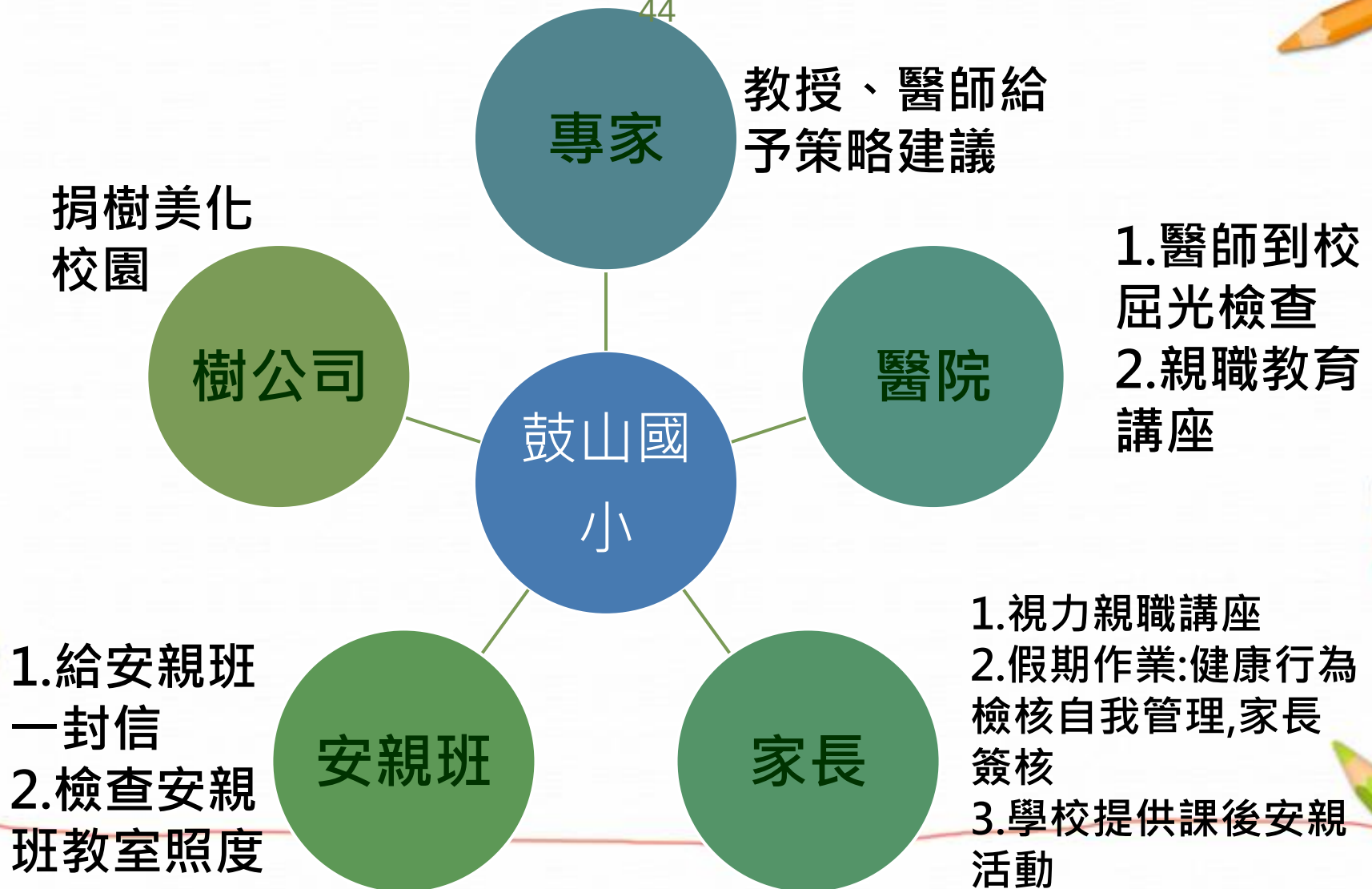
高雄市- 鼓山國小
嘉義縣- 梅北國小
新竹市- 三民國小
新竹縣- 尖石國中
花蓮縣- 和平國中

高雄市鼓山區健康教學安排

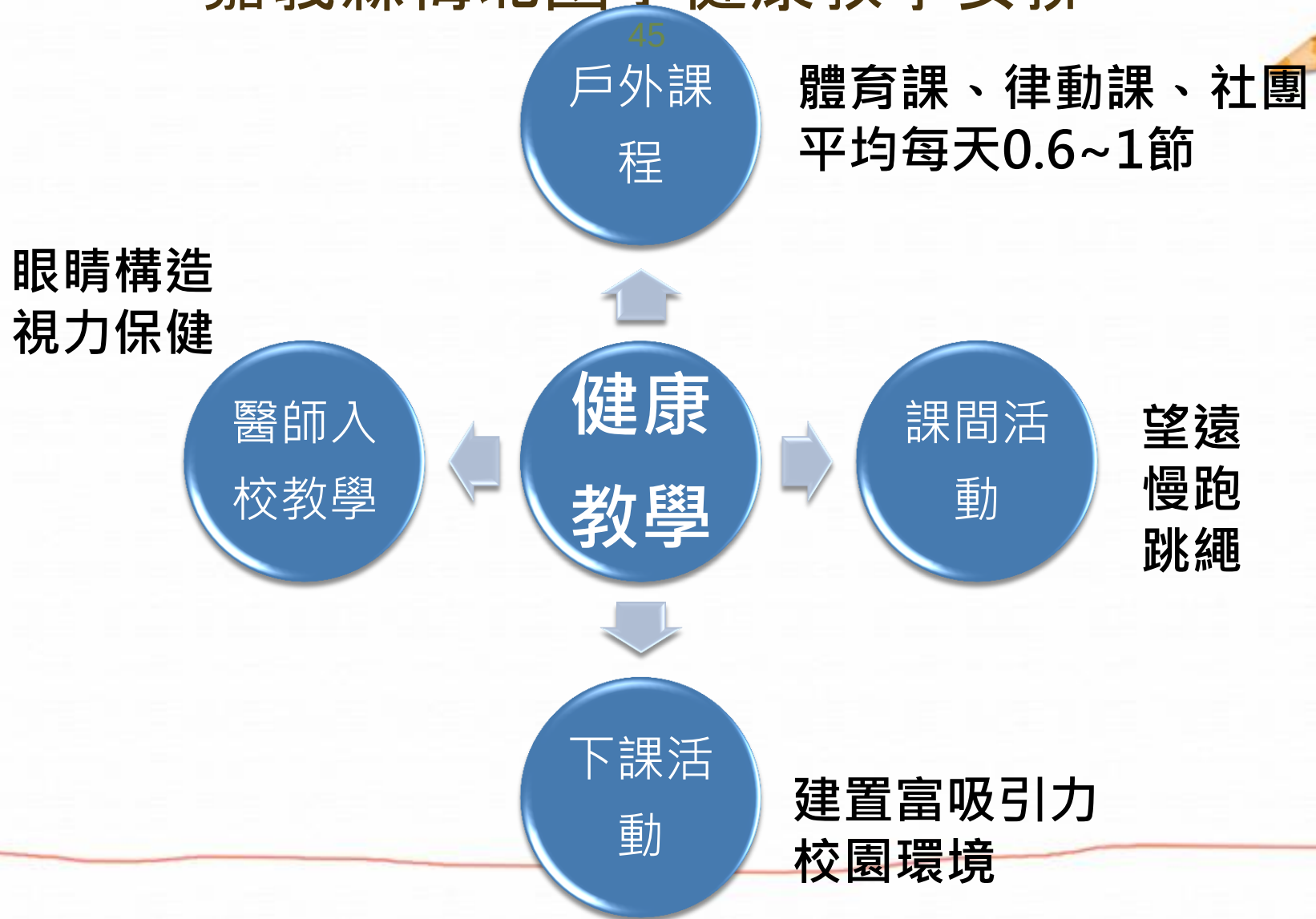


高雄市鼓山國小社區夥伴關係

44

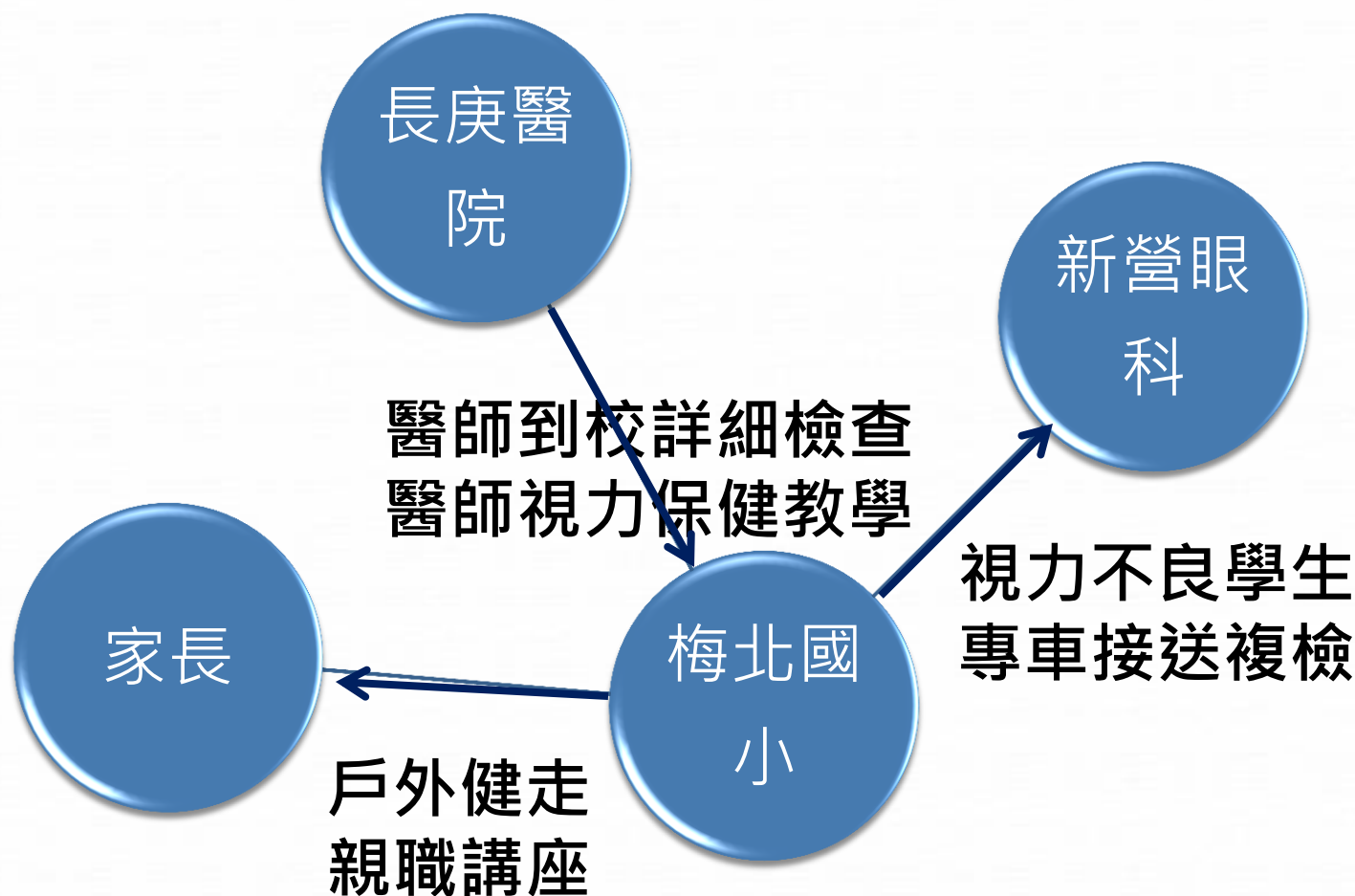


嘉義縣梅北國小健康教學安排



嘉義縣梅北國小社區夥伴關係

46



新竹市三民國小健康課程安排

健教課程一



健教課程二

→ *視力保健行為自我管理表

→ *愛眼宣言 (目標設定)



健教課程三

→ *給家長的一封信

→ *開始班級課間戶外活動記錄表

→ *愛眼行為執行自我回饋

新竹縣尖石國中 社區夥伴關係

學校教師增能工作坊 -如何對青少年談「性」

宣講「父母心、
知多少」



宣講愛滋病
防治教育

邀請家長參與
性教育日活動

宣講情感教育
-分手的藝術

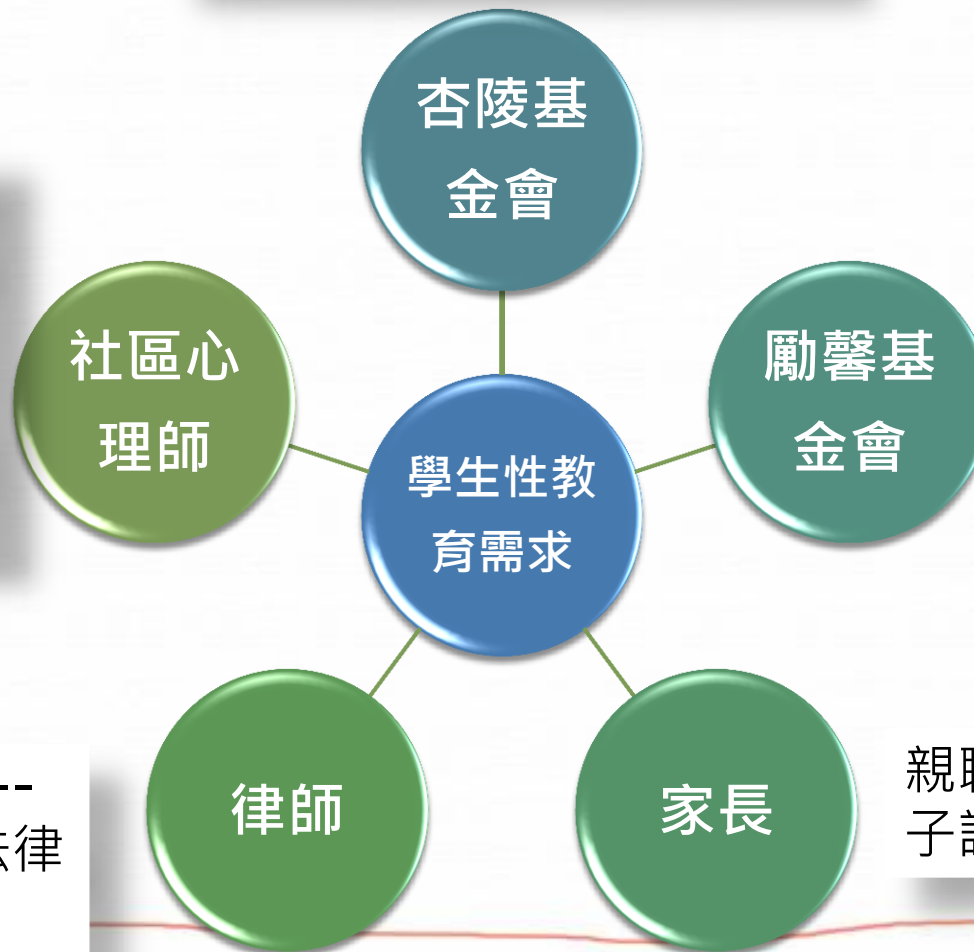
部落家訪
進行性教育宣導

現身說法
-關懷愛滋感染者

花蓮縣平和國中 社區夥伴關係

- 1.教師增能工作坊--性教育
教學目標、教材與教法
- 2.提供學校整套性教育教
材與媒材

- 1.教師增能工作
坊--遭遇性侵害
/性騷擾或家暴
學生輔導
- 2.學生宣導--如
何克制性衝動



- 1.教師增能工作
坊--未成年懷孕
預防與處置
- 2.學生宣導--情
感教育

學生與教師宣導--
性侵害/性騷擾法律
責任

親職講座--如何與孩
子談性

家長活動類型

靜態聯繫

- e.g. 聯絡簿附衛教單張、給家長的一封信

親職演講

- e.g. 親職講座、班親會衛教宣導

參與投入

- 1. 活動式:e.g. 戶外健走
- 2. 配合課程:e.g. 協助檢核健康行為

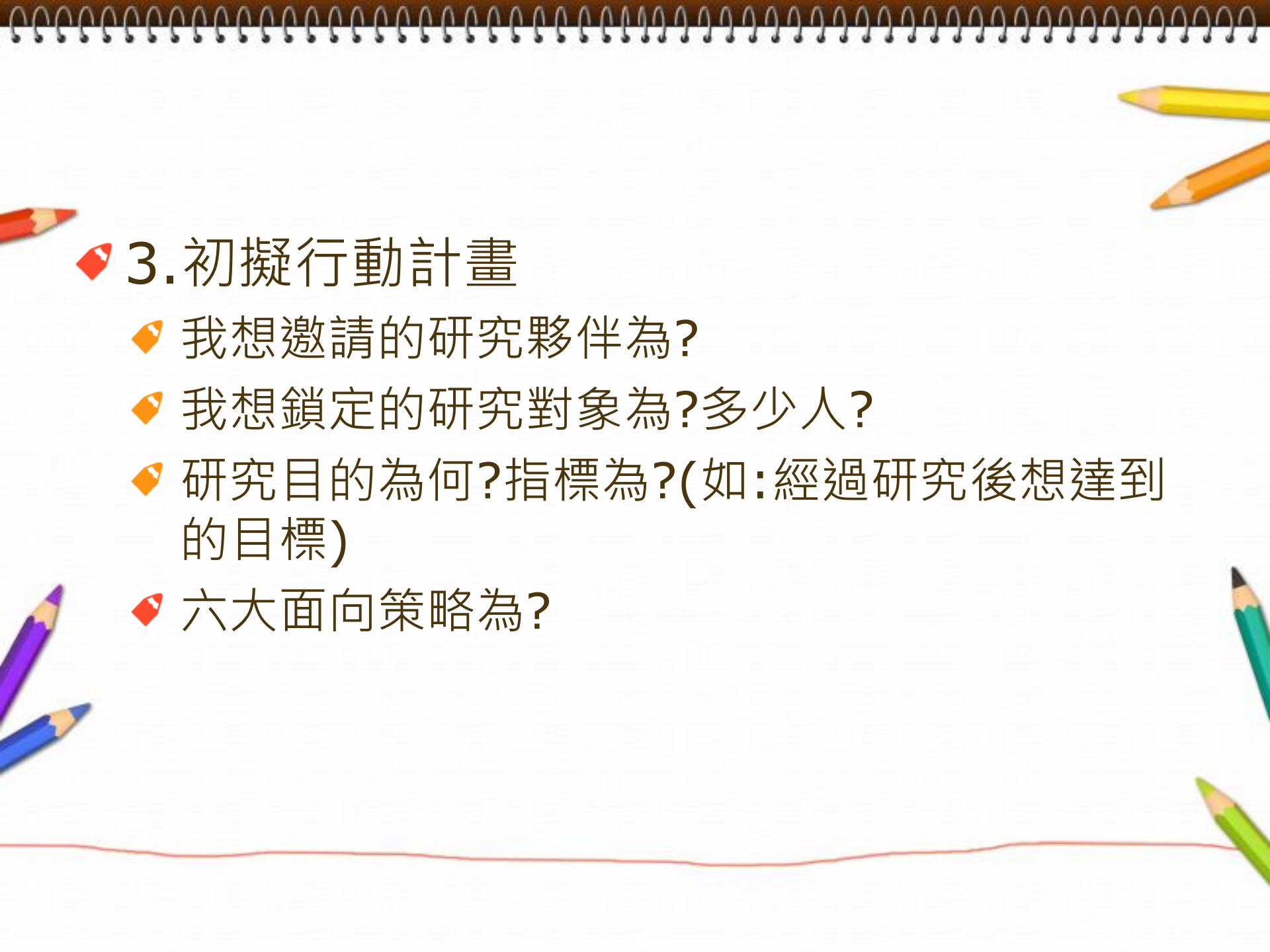
練習

1. 發現問題

- “在上課、輔導或行政過程中，我發現了什麼問題？”

2. 分析與界定問題

- “主要問題點在哪？影響因素有哪些？”
- 可利用健康檢查分析結果了解學生健康問題
- 可利用問卷進行前測，從而了解學生不足處
- 可利用訪談相關人物，了解問題與原因。



3. 初擬行動計畫

- 我想邀請的研究夥伴為？
- 我想鎖定的研究對象為？多少人？
- 研究目的為何？指標為？(如：經過研究後想達到的目標)
- 六大面向策略為？



❖ 4.要如何評量成效?(量性、質性)

❖ 量性：問卷統計分析

❖ 質性：訪談學生、教師或家長；觀察活動現象

❖ 5.初擬一課程架構與行動計畫

