

105 學年度
臺灣健康促進學校行動研究報告

研究題目：健康體位策略對國小學生健康體位知識、態度及行為成效之研究—
營造「體」會幸福的蓬萊

研究機構：苗栗縣蓬萊國小

研究人員：林恩惠校長、王家思主任、吳小平護理師

參與 105 學年度臺灣健康促進
學校行動研究成果評選活動
請務必勾選
同意參加 不同意參加

中華民國 106 年 6 月 30 日

行動研究策略與成效摘要表

研究對象	本校 3-6 年級學生	人數	38 人(男:19 人, 女:19 人。)			
執行策略摘要	<p>1、環境營造-改善運動場所,使學生時時能運動;汰換舊飲水機,提高學生飲水的意願。</p> <p>2、健康氛圍-安排全校每日晨跑、規劃趣味課間活動、參與苗栗縣普及化運動競賽、參觀在地有機食材栽種、食用學校農園食材,營造健康生活的氛圍。</p> <p>3、教師增能-透過外聘營養師、外聘表演藝術老師、衛生所護理師、校內健康教育老師們分享及邀請他校教職一同健身辦理球類競賽,除精進教學,更激起學生參與動力。</p> <p>4、親子共學-校長透過親師座談分享、母親節 85210 互動式戲劇演出、隨聯絡簿附健康知識宣導單、健康促進闖關活動、親子三餐紀錄表,讓家長與學生建立正確健康習慣。</p> <p>5、教學活動-便利超商找熱量、健康知識網站學習、英語教學融入健促議題,使維持健康體位的觀念更加活潑有趣。</p>					
量性分析成效重點摘要						
研究工具:本校 105 學年度中高年級健康體位問卷				前後測時距:3 個月		
變項名稱	前測值 平均數	後測值 平均數	t 值	P 值	結果簡述	備註
健康體位知識	6.42	7.5	-2.535	0.0134	後測成績顯著 比前測成績高	
健康體位態度	31	33.29	-1.421	0.1594		
健康體位行為	15.18	15.32	-0.126	0.9003		
健康體位飲食	27.11	28.24	1.2086	0.2307		
健康體位 自我效能	20.26	21.26	-0.606	0.5461		
質性分析成效重點摘要						
研究工具:親子三餐紀錄表、學生學習單、85210 訪談表						
成效	<p>1、親子三餐紀錄表,清楚顯示學生三餐的飲食,提醒家長及學生隨時注意吃的是否健康。</p> <p>2、學生學習單中顯示參與健康體位教學活動,感到有趣且有意義。</p> <p>3、透過訪談學生掌握家長的建議及參與度。</p>					

題目：健康體位策略介入國小學生健康體位知識、態度及行為

成效之研究-營造「體」會幸福的蓬萊

摘要

研究背景與研究目的：

本校係為偏鄉學校屬交通不利區，學生多以原住民族為主，然而本校學生 BMI 卻多落於體位異常區，以 105 學年為例，南庄鄉國小學生健康 BMI 值異常總比例為 29.67%，苗栗縣國小學生健康 BMI 值異常總比例為 24.14%，全國國小學生健康 BMI 值異常總比例為 24.68%；反觀，本校學生 BMI 值無過輕者，BMI 值為適中者占 47.8%，其健康 BMI 值異常總比例居然為 52.2%。足見本校國小學生健康 BMI 值異常比例相較鄉、縣、全國的指標，是相當高的。因此本校在執行推動健康體位工作上，應更加有效推動。藉此機會全面了解本校三至六年級學生在健康 BMI 知識、態度及行為現況，並探究學生在體位健康策略介入後，體位異常的情況是否有改變，並提高親、師、生對健康 BMI 的重視。

研究方法：

本研究是採單一實驗組前、後測方式設計，參與者為苗栗縣蓬萊國小三至六年級學生，男女各 19 位，共計 38 位。研究時間為 12 週。量性研究工具為「苗栗縣蓬萊國小 105 學年度中高年級健康體位問卷」，以成對樣本 t 檢定探討研究對象前、後健康體位知識、態度及行為是否有顯著差異。質性研究工具為「親子三餐紀錄表」、「學生學習單」、「85210 訪談紀錄表」，透過文字書寫及系統性的觀察與記錄了解學生體位健康策略介入後，健康體位知識、態度及行為是否有改變。

研究發現：

- 一、本校受試學生在健康體位問卷後測平均數皆高於前測平均數，顯示在體位健康策略介入後，對於提升學生在健康體位知識、態度及行為，是有幫助的。
- 二、透過訪談得知，學生在校雖積極參與健康教學活動，但家長在家中的支持度普遍不足，假日或非在校期間，往往難有約束力。
- 三、學生表示健康策略中的「85210」教學活動相當有意義，期為長期性的教學規劃，讓蓬萊國小學生的健康生活成為一輩子的生活態度。

關鍵字：BMI、健康體位、85210

聯絡人：王家思主任 norelle@penla.mlc.edu.tw 037-823385 分機 13

地址：苗栗縣南庄鄉蓬萊村 19 鄰 118 號

第一章 緒論

第一節 研究動機

根據教育部 104、105 學年度學生健檢調查指出，國小學生 BMI 值異常(過重及肥胖)比例分別為 25.44%和 25.23%。為預防及改善學生肥胖問題，教育部國教署持續透過學校教學培養學生健康體位正確知能，以降低兒少肥胖率。因為「小時候胖不是胖」現在已遭到科學研究的質疑。研究發現，兒童肥胖會危害未來的健康。與正常體重兒童相比，過重兒童未來罹患心臟病、糖尿病與高血壓、高血脂、高血糖等症狀的風險顯著提高。(康健雜誌網站，康健雜誌 168 期，2012)。

「吃太多，動太少」是大家都知道造成肥胖的原因。長庚院兒童分院心智科王維蒂醫師表示，肥胖的孩子容易受到同伴以言語嘲笑、諷刺，甚至是排擠，造成缺乏自信，加上體能不好，活動力受到限制，社交上也容易出問題，長久下來可能導致憂鬱、飲食失調等疾病。(康健雜誌網站，康健雜誌 51 期，2003)。「兒童肥胖」已是全世界開發及發展中國家所重視的問題，過去一般觀念總認為，一個人的體態是否標準，完全要歸咎於個人飲食過量或運動不足，與他人無涉，但近年來國內外有愈來愈多研究發現，真正讓人胖的原因可能是「環境」，且惟有**透過環境改變，才能真正克服多數人的肥胖問題**。(康健雜誌網站，康健雜誌 154 期，2011)。

歐洲兒童肥胖防治組織 EPODE 成功使法國北部兩個小鎮當地兒童肥胖比例從 11.2%下降到 8.8%，而鄰近未實施計劃的城鎮，肥胖率則從 12.6%上升到 17.8%。2011 年 12 月，EPODE 祕書長博希斯 (Jean-Michel Borys) 訪台時分享經驗指出，當時策略是**推動多吃蔬果、鼓勵走路上下學、及增加運動量**。(康健雜誌網站，康健雜誌 162 期，2012)。

健康促進則是以獲得最高層次健康為目標所採取的行為，而健康生活的營造則可透過均衡飲食、規律運動及訂定自我約束的條款來獲取。(屏東教大體育，17期，黃芊葳等，2014)。而健康體位議題，於2014年度後列為高中職以下推動健康促進重要計畫的議題之一。健康體位議題所涉及的飲食教育，教育部國教署2015年9月發布學校午餐精進計畫，各縣市政府教育局處皆建置學校午餐及飲食教育相關資訊網站，推動「營養教育」、「食農教育」、「健康五蔬果」、「蔬果579」等活動，期望讓學生學會吃對食物，贏得健康。

教育部及國立陽明大學所積極倡導的健康體位教育之五大核心能力概念為「睡飽」、「高纖」、「少坐」、「運動」、「喝水」，定義(85210)如下：1、**每天睡滿八小時**：每天睡滿八小時，精神好、表現也會跟著好。2、**天天五蔬果**：提供學生足量多色蔬果，午餐蔬菜吃光光。3、**四電少於二**：看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於2小時。4、**每一天運動30分**：充分安排晨間、課間運動並提供足夠運動器材。5、**喝足白開水**：每天喝白開水1500cc以上。此次行動研究將了解學生是否具備足夠且正確的健康體位相關知識，基於此，本研究即探討實施健康體位策略是否可增強學生健康體位知識、改善學生對健康體位的態度及行為，期朝向健康好體位發展，以達健康促進成長之目標。

第二節 現況分析

蓬萊國小位於南庄鄉蓬萊村，地處中港溪上游，是中港溪最「高」的學府，也是北苗栗最偏遠的學校，學校右邊環山，左邊蓬萊溪環繞，屬於原住民族賽夏族小學，每個年級1班，並附設幼兒園1班，國小學生數46位，幼兒10位。學區中民宿林立，居民約千餘人，非集中型社區，近七成為賽夏族，餘為客家族群。社區推展休閒觀光、有機農業、手工藝品，結合餐廳、露營區、旅宿業等近年發展綠色生態旅遊。

學區內家長的職業多為從事勞力、觀光服務或餐飲業的工作，隔代教養、單

親、新住民及原住民家庭幾乎占 95%，因家庭經濟及社會地位普遍處於弱勢，因此對於學生的健康體位情形認知不足，或是因為工作時間關係無法顧及。例如：學區內無早餐店，學生早餐多至傳統雜貨店自行購買，甚至餅乾、泡麵、飲料充當早餐，營養不均衡，體重卻直直上升。再加上 3C 產品盛行，學生看手機、電視、網路的時間遠超過運動時間，又因學生上下學安全考量，過去學生步行上下課的方式，已改為交通車接送或家長接送，大大縮減學生運動時間，使得本校學生過重及肥胖的體位異常值近年居高不下。表 1-1 中顯示本校 103 學年至 105 學年學生過重及肥胖的體位異常值皆高於南庄鄉、苗栗縣、全國的平均值；表 1-2 為參加此次行動研究的參與者，係本校 105 學年度 3 年級至 6 年級共計 38 位學生身體 BMI 分析表，有 43.48% 的學生體位異常，可見本校在推動健康體位工作更要精進。

由上述資料可知，本校對於健康體位推動工作有很大的進步空間，期藉著 SWOT 分析比較健康體位議題六大範疇情況(表 1-3)，盼透過本次行動研究讓學生在健康體位知識、態度及行為上能有正向提升，有效降低學生健康體位異常率。

表 1-1 苗栗縣蓬萊國小學生平均體位異常率分析表 單位(%)

		103 學年	104 學年	105 學年
蓬萊國小學生	過重	20.30%	18.20%	17.40%
體位異常比率	肥胖	18.80%	32.70%	34.80%
南庄鄉國小學生	過重	13.37%	11.09%	13.30%
體位異常比率	肥胖	14.61%	17.09%	16.37%
苗栗縣國小學生	過重	11.30%	11.41%	11.59%
體位異常比率	肥胖	12.31%	12.71%	12.55%
全國國小學生	過重	12.57%	12.42%	12.11%
體位異常比率	肥胖	12.88%	12.82%	12.57%

表 1-2 苗栗縣蓬萊國小 105 學年 3 至 6 年學生體位分析表

	3 年級	4 年級	5 年級	6 年級	合計人數	占全校總人數比率
適中	2	8	5	3	18	39.13%
過重	0	1	3	4	8	17.39%
肥胖	2	4	2	4	12	26.09%

表 1-3 苗栗縣蓬萊國小健康體位議題 SWOT 分析

分析項目	Superiority (優勢)	Worse (劣勢)	Opportunity (機會點)	Threat (威脅點)
學校政策	1、學期中定期召開行政會議及晨會，各處室推動健康促進計畫。 2、將健康體位納入教學活動。	1、學校規模較小，各項資源取得不易。 2、校內教職兼辦許多行政事務，壓縮推動時間。	1、參與行動研究，擬改善學生健康體位現況。 2、家長體認健康對學生重要性。 3、強化 85210 觀念，參與南庄鄉訊刊登學校推動現況。	1、社區學生持續減少。 2、家庭教育難推行，配合不易。
物質環境	1、午餐由學校附近商店代為採購辦理、菜單由老師輪開。 2、全校師生一起在餐廳內用餐，班導師隨時進行飲食教育。 3、校園中規劃農田，自種香蕉、蘿蔔、長豇豆等。	1、學校為開放式校園，常有遊客進出，器材易破壞。 2、部分運動器材因山區地勢而受限，如腳踏車健身活動。	1、學校位於山區，空氣清新，鼓勵每日提早 15 分到校進行全校晨跑活動。 2、學校遊戲器材及體能設備全面汰舊換新。 3、全校飲水機也全面更新，並定期檢測。	1、部份家長因工作關係，無法提供學生營養飲食條件。忽略健康成長的重要性。 2、學校位於山區，容易下雨，學生活動也常因雨天受到限制。
社會環境	1、推動每日晨間跑步制度成效良好，學生參與動機強。 2、位處偏鄉，非假日車流量不多。	1、地處於南庄鄉山區，學生多數搭乘交通車到校。 2、缺乏健康諮詢的環境資源。	1、社會公益團體重視學生健康問題，社會資源較易爭取。 2、鄉衛生所配合度高。	1、家長工作繁忙，疏於關心孩子們健康成長發育。 2、隔代教養、新移民家庭比例高，祖父母及外籍配偶對於體位異常之飲食控制知識缺乏。

課程活動	<p>1、結合健促議題和學生需求,設計課程。</p> <p>2、能依實際需求評估,以生活取向和問題導向推動健康體位。</p> <p>3、辦理教師增能研習,安排營養師及舞蹈老師到校並強化營養及體位控制認識。</p>	<p>1、校內無專業營養師編制。</p> <p>2、宣導活動時效短,成效有限。</p> <p>3、學生對活動的興趣短暫,須持續增強,否成效無法維持。</p>	<p>1、學校向教育處申請辦理基層運動站申請,培育田徑選手。</p> <p>2、每天晨間及課間固定安排活動時間,養成運動習慣。</p> <p>3、推動 85210 相關活動,並實施健康體位前後測了解成效。</p>	<p>1、家長會購買含糖飲料讓孩子代替早餐乳製品。</p> <p>2、外食人口增加,家長無法提供均衡健康飲食習慣。</p> <p>3、教育議題眾多,教學時間受切割,部分教師配合意願較低。</p>
社區關係	<p>1、家長與學校的互動良好,家長會組織健全。</p> <p>2、家長與社區支持、尊重並配合學校行事。</p>	<p>1、家長對於學生健康生活的觀卻乏。</p> <p>2、部分活動因家長作息時間,出席有限,影響宣導效果。</p>	<p>1、每年舉辦教育宣導及社區運動會活動。</p> <p>2、邀請轄區衛生所提供相關支援及宣導。</p>	<p>1、家長由於工作問題,下班後或放假日因疲勞無法再帶領孩子一起運動。</p> <p>2、有些家長參與的意願不高,可能是時間無法配合。</p> <p>3 社區僅有雜貨店,無法提供充分營養之餐點。</p>
健康服務	<p>1、適時辦理各項健康衛教宣導。</p> <p>2、每學年第 1 學期進行 1、4 年級學生健康檢查,每學期開學進行全校 1-6 年級體位測量。</p> <p>3、學生各項健康資料建檔,定期追蹤。</p>	<p>1、因位於偏鄉,部分家長對疾病或健康生活認知較低,常延誤就醫。</p> <p>2、健康議題眾多,護理師兼任出納業務,無法兼顧。</p> <p>3、學生對均衡飲食知識不足,習慣不易修正。</p>	<p>1、與衛生所合作關係良好、不定期舉辦各項衛生教育及系列講座。</p> <p>2、利用多樣化衛生教育活動和把握各種家長聚會場合宣導各種健康知識。</p>	<p>1、部分弱勢家庭對學生健康檢查體位檢查結果,消極配合矯治。</p> <p>2、鄉內缺乏醫療資源,並無夜間急診,就醫不便。</p>

第三節 研究目的

本研究以苗栗縣蓬萊國小學 105 學年度 3 至 6 年級 38 位學生為對象，依據「苗栗縣蓬萊國小 105 學年度中高年級健康體位問卷」進行調查，前測時間為 106 年 3 月，5 月進行後測，且於後測後進行「85210 訪談」，期針對推動健康體位歷程進行行動研究，以及分析反省實踐歷程，旨在了解健康體位多元策略介入後，增強親、師、生三分面對健康體位議題的重視，讓學生在健康體位知識、態度及行為上有正向改變，以期提供學校未來在推動時的參考。

第四節 研究方法

一、研究工具

本研究量性研究採問卷調查問卷內容如表 2-1，問卷內容分為五個向度，考證學生在多元策略介入前、後，學生在健康體位知識、態度、行為、飲食及自我效能的差異，以 T 考驗及相關顯著性表示數據。

本研究的質性研究採半結構式訪談問卷，訪談大綱內容架構如 2-2，透過健康促進推動小組意見徵詢後而編制。訪談題數共有 4 題，在經過多元策略介入後選擇 6 位學生，2 位仍維持適中 BMI 值、2 位 BMI 值從過重降至適中、1 位 BMI 值從肥胖降至超重、1 位 BMI 值仍超重的學生，作為本研究訪談的對象。

表 1-4 苗栗縣蓬萊國小健康體位問卷內容

問卷項目	問卷內容
一、 健康體位知識 (是非題)	1. 每天睡滿八小時，精神好、整體表現也會跟著好
	2. 「天天 5 蔬果」是每天至少要吃 3 份蔬菜與 2 份水果，共 5 份的蔬菜水果
	3. 看電視、玩電動、打電腦、滑手機每天要少於 2 小時
	4. 每天要喝足多少白開水 1500cc 以上
	5. 果汁也是水分，所以可以取代白開水
	6. 蔥油餅、鹹酥雞、薯條、熱狗、含糖飲料、糕餅是高熱量的點心。
	7. 市面上販售的果菜汁可以取代一份蔬果量。
	8. 男生腰圍超過 90 公分，女生超過 80 公分，就要小心是罹患代謝症候群危險項目之一。
	9. 過輕的人為了要增重，所以不用運動
二、 健康體位態度	1. 我覺得運動是生活的一部份
	2. 我覺得運動增加我的自信心
	3. 運動能讓我精神好
	4. 每天睡滿 8 小時是很重要的
	5. 我覺得午餐吃一拳半的蔬菜不是一件困難的事
	6. 看電視、玩電動、打電腦、滑手機每天要少於 2 小時，是很重要
	7. 多喝白開水有益身體健康
	8. 我覺得維持運動的習慣是很重要的
三、 健康體位行為 (上週)	1. 週一到週五之中眼睛注視 4C 螢幕(電腦、電視、手機、平板)累積的總時數，一共是
	2. 週六時，眼睛注視 4C 螢幕(電腦、電視、手機、平板)累積的總時數，一共是
	3. 週日時，眼睛注視 4C 螢幕(電腦、電視、手機、平板)累積的總時數，一共是
	4. 劇烈運動至少 20 分鐘(如：籃球、足球、跳繩、跳舞)
	5. 休閒運動至少 30 分鐘(如：腳踏車、健身操)
	6. 鍛鍊肌肉運動(如：仰臥起坐)
	1. 每天至少吃 3 種蔬菜
	2. 每天至少吃 2 種水果
	3. 每天喝足夠的水，包括開水、湯等 (至少 6~8 杯或 1500CC 以上)

四、 健康體位行為 -飲食 (上週)	4. 吃油炸類食物，如炸雞排、鹽酥雞等
	5. 吃西式速食，如漢堡、薯條、熱狗等
	6. 吃高油脂的零食，如洋芋片、可樂果
	7. 喝含糖飲料，如：珍珠奶茶、水果茶、汽水
	8. 喝奶類飲品，如：鮮奶、豆奶、優酪乳
	1. 我有把握每天睡滿 8 小時。
	2. 我有把握每天至少要吃 3 份蔬菜
	3. 我有把握每天至少要吃 2 份水果
五、 健康體位行為 -自我效能	4. 我有把握每天眼睛注視 4C 螢幕(電腦、電視、手機、平板)累積的時間少於 2 小時
	5. 我有把握做到每天運動 30 分鐘

表 1-5 85210 訪談大綱內容架構表

題號	訪談內容
一	你是否達成 85210 其中一樣的目標？
二	你喜歡這學期做的健康活動嗎？對你有什麼幫助？
三	你贊成 85210 嗎？之後自己會持續下去嗎？
四	家人對於你的這些改變有什麼想法？會提供你什麼幫助嗎？

二、研究架構

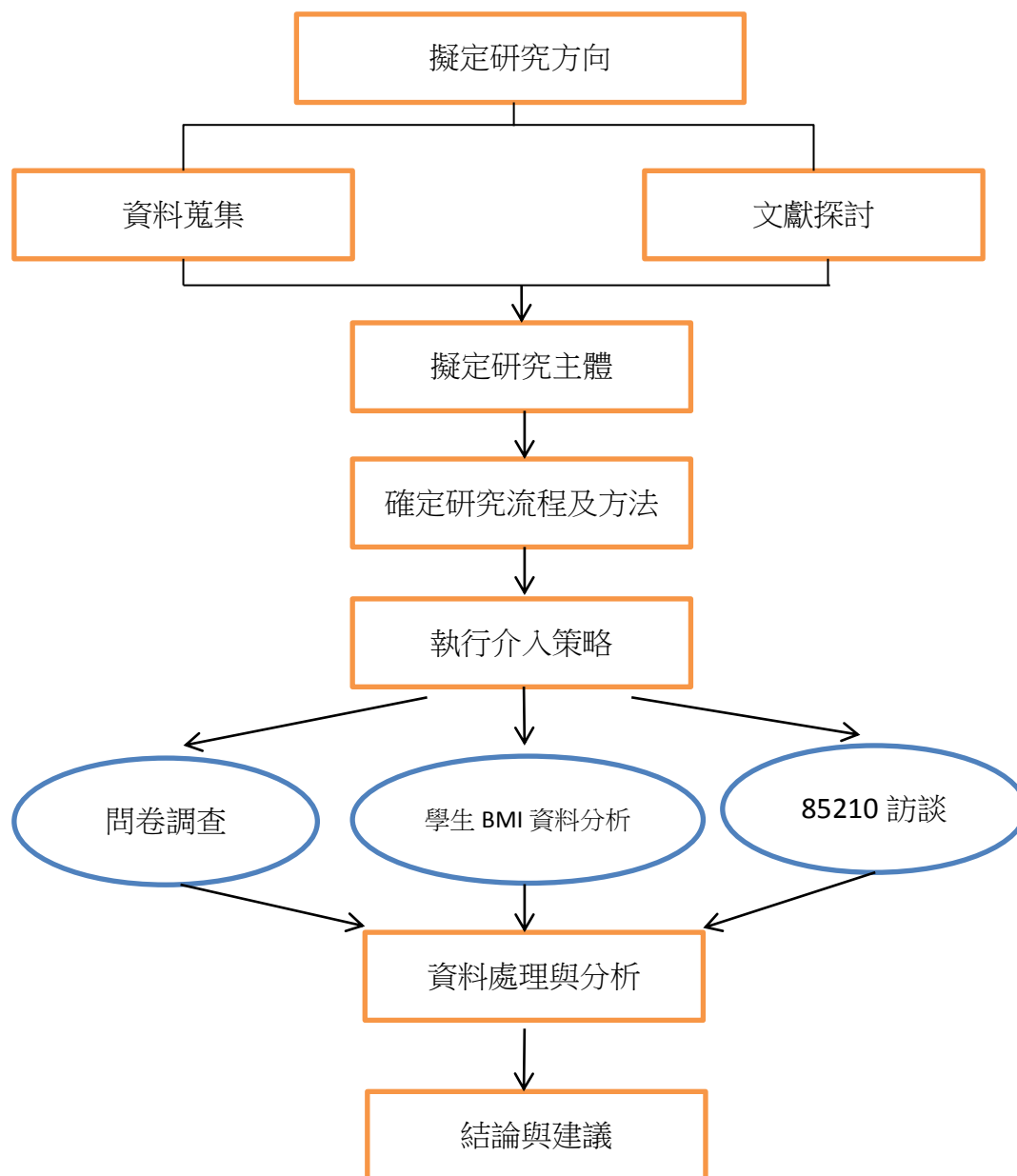


圖 1-1 研究架構圖

三、研究過程

(一)前測：106年3月1日進行「健康體位問卷」的前測，收集學生對於健康體位表現資料。

(二)校園環境改善：1、進行遊戲器材整修，招標，重新規劃遊戲場域。2、申請教育處經費重新鋪設中央球場。3、全面更換全校舊式飲水機。期望提供更加完善的健康環境，使學生更有意願運動及飲水。

(三)健康體位活動與課程：內容分為4大主軸，營造健康氛圍、教師增能、親子共學及教學活動(如表 2-3)，藉以加增學校教師、學生及家長對健康議題的重視。

表 1-6 苗栗縣蓬萊國小推動健康體位教學活動一覽表：

主軸	編號	內容	對象	執行方式
健康 氛圍	1	每日晨跑(7:10-7:15)	全校學生	分年段方式計圈，每日到校進行晨跑，低年級 2 圈、中年級 4 圈、高年級 6 圈。
	2	課間活動進行 (10:00-10:20)	全校學生	由導護老師規劃每日課間活動內容，以室外動態活動為主，如：球類、團體競賽、賽跑、趣味景賽、跳繩等。
	3	參與 3 項普及化運動競賽	全校學生	全校學生分三組，參加 105 學年度苗栗縣健康操、樂樂棒球、舞動青春競賽。
	4	在地食材參訪-有機木耳	全校學生	學生前往有機農園，參觀食材培育過程，培養營養健康的飲觀念。
	5	食用在地食材-香蕉/蘿蔔	全校師生	本校栽種的香蕉及蘿蔔，讓學生除了體驗採收外，更了解食用在地食材的健康性。
教師 增能	1	卡路里測試	全校教職	說明食品標示並試算一日所需卡路里。
	2	健康體位問卷 施測前分析	全校教師	解釋問卷分析結果，成為個別指導學生的重點。
	3	營養師到校分享	全校教師	邀請建國國小營養師到校分享如何開立健康又營養的學生午餐。
	4	「糖」有多少？	全校師生	以方糖為單位，說明食品中糖分多寡，隨時注意所攝取的糖的分量

	5	一起動一動	全校教師	邀請明仁國中表演藝術老師到校指導肢體律動，落實教師增能。
	6	健康一起來	全校教師及 中興國小教職	邀請中興國小教職到校與本校教職進行樂樂棒球比賽，培養教職運動習慣，激化學生仿效。
親子 共學	1	健康互動學習宣導	全校學生及家長	校長向家長進行 85210 宣導及決心。
	2	健康知識宣導單	全校學生及家長	與家長聯繫-營養早餐均衡飲食(時事新聞)，隨時提醒家長健康時事。
	3	母親節-健促闖關活動	全校學生及家長	進行闖關活動。以趣味方式讓親師生一起生進行闖關。
	4	親子三餐紀錄表	3-6 年級及家長	進行為期一週的三餐紀錄。讓家長及學生理解自己到底吃進了哪些食物。 (106/5/15-5/21)
教學 活動	1	便利超商找熱量	全校學生	查看便利商店產品熱量標示，與課程相聯結。
	2	健康知識網測	3、4 年級學生	衛福部民衛生署健康 99 網站/飲食行為測量表/BMI 測試
	3	85210 戲劇	5 年級學生	編導 85210 戲劇內容，並於母親節展演。
	4	營養常識 健康均衡	1、2 年級學生	進行學習單互動分享。
	5	每日 5 蔬果	3 年級學生	以英語教學融入健康議題。
	6	攀登大尖山活動	5-6 年級學生 9 位	以攀登大霸尖山鍛鍊學生意志力及毅力。

(四)後測：106 月 5 月 31 日，進行「健康體位調查問卷」的後測，收集學生對於健康體位表現資料。

(五)85210 訪談：於後測後，挑選 6 位 BMI 值有改變及差異不顯著的學生進行訪談，了解多元策略介入後的態度及行為。

(六)資料統計分析：以獨立樣本 t 檢定顯示統計結果。

第二章 研究結果

第一節 量性結果

一、問卷分析

統計分析本校 3 至 6 年級健康體位問卷前、後測的結果的描述性資料，如表 2-1、表 2-2 及表 2-3。分析發現健康體位知識為是非題，後測平均數明顯高過前測平均數，且 P 值達顯著差異 0.0134(* $P < .05$)。整體而言在，健康體位策略對國小學生健康體位知識、態度及行為皆有正向成效。

(一)在健康體位知識前、後測中，其中以「市面上販售的果菜汁可以取代一份蔬果量」及「過輕的人為了要增重，所以不用運動。」有較明顯的差異。

表 2-1 健康體位知識前、後測描述性統計資料

題目	前測(n=38)		後測(n=38)	
	平均數	標準差	平均數	標準差
1. 每天睡滿八小時，精神好、整體表現也會跟著好	0.89	0.311	1	0
2. 「天天 5 蔬果」是每天至少要吃 3 份蔬菜與 2 份水果，共 5 份的蔬菜水果	0.76	0.4309	0.76	0.4251
3. 看電視、玩電動、打電腦、滑手機每天要少於 2 小時	0.71	0.4596	0.89	0.3069
4. 每天要喝足多少白開水 1500cc 以上	0.68	0.4711	0.97	0.1601
5. 果汁也是水分，所以可以取代白開水	0.61	0.4954	0.63	0.4824
6. 蔥油餅、鹹酥雞、薯條、熱狗、含糖飲料、糕餅是高熱量的點心。	0.89	0.311	0.87	0.338
7. 市面上販售的果菜汁可以取代一份蔬果量。	0.37	0.4889	0.71	0.4535
8. 男生腰圍超過 90 公分，女生超過 80 公分，就要小心是罹患代謝症候群危險項目之一。	0.66	0.4808	0.66	0.4744
9. 過輕的人為了要增重，所以不用運動。	0.84	0.3695	1	0.7255

(二) 健康體位行為前、後測中顯示，「休閒運動至少 30 分鐘」有提升；飲食部分 8 題中 4 題為反向題，在「上週吃油炸類食物，如炸雞排、鹽酥雞等」和「上週吃西式速食，如漢堡、薯條、熱狗等」比例下降；但在「假日中，眼睛注視 4C 螢幕(電腦、電視、手機、平板)」等時數累積上並無明顯差異，也表示著學生假日休閒活動仍以 4C 為主要。

表 2-2 健康體位行為(包含飲食及自我效能)前、後測描述性統計資料

題目	前測(n=38)		後測(n=38)	
	平均數	標準差	平均數	標準差
1. 週一到週五之中眼睛注視 4C 螢幕(電腦、電視、手機、平板)累積的總時數，一共是	2.58	1.58	2.52	1.57
2. 週六時，眼睛注視 4C 螢幕(電腦、電視、手機、平板)累積的總時數，一共是	2.92	1.44	2.58	1.46
3. 週日時，眼睛注視 4C 螢幕(電腦、電視、手機、平板)累積的總時數，一共是	2.39	1.27	2.45	1.46
4. 劇烈運動至少 20 分鐘(如：籃球、足球、跳繩、跳舞)。	3.16	1.53	3.24	1.38
5. 休閒運動至少 30 分鐘(如：腳踏車、健身操)。	2.37	1.42	2.74	1.45
1. 每天至少吃 3 種蔬菜。	3.58	1.5	3.16	1.39
2. 每天至少吃 2 種水果。	3.08	1.48	2.97	1.3
3. 每天喝足夠的水，包括開水、湯等(至少 6~8 杯或 1500C.C 以上)。	3.24	1.35	3.29	1.43
4. 吃油炸類食物，如炸雞排、鹽酥雞等。	4.05	0.79	3.87	0.73
5. 吃西式速食，如漢堡、薯條、熱狗等	4.24	1.04	4.11	0.91
6. 吃高油脂的零食，如洋芋片、可樂果。	3.71	0.92	3.74	0.91
7. 喝含糖飲料，如：珍珠奶茶、水果茶、汽水。	3.74	0.94	3.55	0.85
8. 喝奶類飲品，如：鮮奶、豆奶、優酪乳。	2.61	1.18	2.42	0.78
1. 我有把握每天睡滿 8 小時。	3.76	1.44	3.81	1.43
2. 我有把握每天至少要吃 3 份蔬菜。	3.26	1.5	3.37	1.44
3. 我有把握每天至少要吃 2 份水果。	3.21	1.7	3.47	1.59
4. 我有把握每天眼睛注視 4C 螢幕(電腦、電視、手機、平板)累積的時間少於 2 小時。	2.76	1.48	3.03	1.58
5. 我有把握做到每天運動 30 分鐘。	3.55	1.53	3.66	1.58
6. 我有把握每天喝到足夠的白開水(1500CC)。	3.71	1.32	3.92	1.46

(三) 健康體位態度前、後測中顯示，「我覺得運動增加我的自信心」、「每天睡滿 8 小時是很重要的」及「多喝白開水有益身體健康」三項有正向提升。

表 2-3 健康體位態度前、後測描述性統計資料

題目	前測(n=38)		後測(n=38)	
	平均數	標準差	平均數	標準差
1. 我覺得運動是生活的一部份。	4.08	1.09	4.42	0.96
2. 我覺得運動增加我的自信心。	3.84	1.06	4.08	0.93
3. 運動能讓我精神好。	4.13	1.51	4.16	1.09
4. 每天睡滿 8 小時是很重要的。	3.92	1.33	4.24	1.25
5. 我覺得午餐吃一拳半的蔬菜不是一件困難的事。	3.47	1.55	4.11	1.17
6. 看電視、玩電動、打電腦、滑手機每天要少於 2 小時，是很重要的。	3.55	1.16	3.89	1.15
7. 多喝白開水有益身體健康。	3.92	1.2	4.13	0.99
8. 我覺得維持運動的習慣是很重要的。	3.97	1.22	4.26	1.57

(四) 健康體位問卷前、後測，以健康體位知識達顯著，行為飲食因部分為反向題後測平均數下降。

表 2-4 苗栗縣蓬萊國小健康體位問卷分析

變項名稱	前測平均數	後測平均數	t 值	P 值
知識	6.42	7.5	-2.535	0.0134
態度	31	33.29	-1.421	0.1594
行為	15.18	15.32	-0.126	0.9003
行為(飲食)	28.24	27.11	1.2086	0.2307
行為(自我效能)	20.26	21.26	-0.606	0.5461

二、施測前、後學生 BMI 值分析

學生經過健康體位多元策略介入後，肥胖人數原有 12 位降至 9 位，過重人數原有 8 位降至 7 位，有 4 位學生從過重降至健康體重。得知推動此研究後，學生 BMI 值有顯著變化。

表 2-5 苗栗縣蓬萊國小施測前、後學生 BMI 值分析表 (單位：人)

班級	適中		過重		肥胖	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測
3 年級	2	2	0	0	2	2
4 年級	8	9	1	2	4	2
5 年級	5	7	3	2	2	1
6 年級	3	4	4	3	4	4
人數合計	18	22	8	7	12	9

第二節 訪談結果分析

一、訪談結果

(一) 你是否有達成 85210 其中一樣的目標？

「是，我做到每天喝水 1500CC。」(A106)

「是，我每一天都運動 30 分鐘。」(B106)

「是，我有做到睡滿 8 小時。」(C106)

「是，我有做到睡滿 8 小時。」(D106)

「我有做到 2 項喔，運動跟喝水 1500CC 喔！」(E106)

「我做到喝水跟每天運動，因為我是田徑隊。」(F106)

綜上所述，多數受訪的學生均表示有運動、睡滿 8 小時及喝水 1500CC，但對於「天天 5 蔬果」、「四電於 2」皆未達成。

(二) 你喜歡這學期做的健康活動嗎？對你有什麼幫助？

「喜歡，最喜歡打樂樂棒，可以讓我身體健康！」(A106)

「喜歡每天的晨跑跟樂樂棒，感覺很健康。」(B106)

「喜歡所有運動的活動，可以幫助減肥。」(C106)

「歡打樂樂棒，還有課間活動的遊戲都很好玩，可以讓我更記得 85210 的口號。」(D106)

「喜歡運動跟樂樂棒，可以讓我保持健康。」(E106)

「喜歡打樂樂棒，打得很累，又可以讓我睡很久，睡滿八小時。」(F106)

綜上所述，學生對於動態的健康活動是有興趣的，且了解運動是對自己健康有幫助。

(三) 你贊成 85210 嗎？之後自己會持續下去嗎？

「我贊成，我都有一直持續運動，喝水，但我做不到 4 電少於 2 小時，太愛看電視」

(A106)

「贊成，我是田徑隊所以每天都運動，也有喝足夠的水，可是我每天都要看八點檔到十點半，六點就要起床了，不會睡滿八小時。家人也要會喜歡看電視。」(B106)

「我也贊成，我會持續做到每天睡滿 8 小時還有喝水，可是晚上都會玩手機，比較晚睡。」(C106)

「我贊成，可是我應該不會持續下去，因為我覺得全部都很困難，而且我喜歡看電視跟玩手機，可是我知道做到這些對我是健康的。」(D106)

「贊成也會一直做，睡滿八小時跟喝水對我來說是簡單的，但我喜歡看八點檔，一定要看完才去睡覺，而且爸媽也會看啊!」(E106)

「我贊成，會一直做到每天運動跟喝水，但我做不到每天睡滿 8 小時，晚上會看電視。」(F106)

綜上所述，學生了解健康生活態度的，但是 4C 產品的盛行，且吸引目光，晚間無其他學習活動，或家人未多加規定使用時數，便造成學生在家活動力低落，睡眠時間不足。

(四) 家人對於你的這些改變有什麼想法？會提供你什麼幫助嗎？

「我跟媽媽說我天天吃不到五種蔬果，媽媽說會盡量幫我。」(A106)

「媽媽會督促我睡滿八小時。但是她自己也在看電視，就會一起看。」(B106)

「爸爸會叫我不再玩手機，趕快去睡覺。可是他自己一直喝酒…就喝酒…所以我還是會玩。」(C106)

「媽媽都會叫我早點睡，八點檔常常都不會讓我看完，這樣才有八小時。可是我會生氣。」(D106)

「爸爸媽媽希望自己可以做好榜樣，讓我們學習，一起做到 85210，也會限制玩電腦、手機的時間。…可是他們也沒有真的都做到啊!」(E106)

「媽媽會在晚餐多煮青菜給我吃。」(F106)

綜上所述，家長對於學生要良好的健康生活習慣是給予肯定的，但是學生在乎家長要一起做到，特別在手機及看電視的時間管理上，需要再努力。

二、導師自評

紀錄推動前後的會議內容，及正式與非正式的溝通對話，綜合老師的看法：

(一)各班級對課程與教學的興趣程度不一，會期待老師有不同的教學活動，但偏好「動態」趣味性較高的戶外課程，以三餐紀錄表為例，學生補寫方式為普遍，對於「書寫記錄」方式的課程較需多時間引導鼓勵。在其他課程仍有進度壓力狀況下，特別偏鄉弱勢學生更需要一般在課程及生活指導上多一些時間指導，因此感覺時間不足。

(二)此次活動多予學生「精神上」的鼓舞或是隨機贈送小禮品，如能規劃階段式(小學士、小碩士、小博士)的獎勵措施，參與度較低落學生將會有更有學習動力。

三、家長自評

透過親師座談及母親節的宣導後與老師們的溝通、學生訪談內容和親子三餐紀錄表的書寫內容，綜合家長的看法：

(一)學校推動立意良好，但是天天五蔬果要視學生家庭現況及經濟狀況，隔代照護、交通不便、經濟弱勢等的家庭，即使希望給孩子更好的健康環境，也很難達成。

(二)學生還在發育階段，需要充足的睡眠，但是現在的生活習慣仰賴 3C 產品，看手機、電視、電腦十分平常，雖會叮嚀注意時間，但落實上有困難。

第三節 結論與建議

一、研究結論

(一)健康體位多元策略介入能顯著提升學生對健康體位的知識。

運用宣導、教學、活動等方式，指導學生健康議題正確觀念，於前、後測中顯示有效提升學生對健康體位的知識。

(二)健康體位多元策略介入對改善部分學生 BMI 值有明顯改變。

本研究除指導學生健康議題正確觀念，透過健康氛圍及校園環境改善等策略，提供學生較友善的健康環境、規劃全校性運動時間、進行在地蔬果栽種及食用、參與全縣性普及化運動競賽，提升學生運動時間、增加健康飲食的次數，對於改善高參與度學生 BMI 值有明顯的改變。

(三)健康體位多元策略介入對改善學生的生活習慣沒有明顯改變。

因本校位處偏鄉，學生沒有採買營養早晚餐的場所，透過親子三餐紀錄表了解：家中如未準備餐點，學生仍會到社區雜貨店中購買自己想吃的物品，在假日部分學生外食的頻率更是頻繁；學校雖極力推動「4 電少於二」，但返家後家庭使用電視和管教孩子的習慣，仍無法與學校同步進行；學生及家長雖了解「天天五蔬果」的重要，但是家庭成員眾多、喜好不同，家長上班，下廚烹調及採買時間不定，隔代照護者認知有限等因素，即使學生知道「如何做」是對健康好的，但對改善生活習慣並無明顯的改變。

(四)家長及教師對於此行動研究，使親師生有正確健康體位知識及態度，提供校園整體健康環境，給予高度的肯定。

二、研究建議

(一)對校務規畫的建議

- 1、研究顯著提高受試學生的健康體位知識，本校低年級仍有肥胖及過胖學生，建議除培養學生健康體位的知識，態度於行為的能力，受試層面可擴及全校。
- 2、健康體位教學與活動應擬為長期性的校務規畫方案之一，並於計畫中進行滾動式修正，以更符合學校現況，提升推動成效。

(二)對教學活動執行的建議

- 1、本研究前後測時間為 12 週，建議未來可以保留測驗內容，因應學生所需調整，以了解健康體位教學策略對學生學校過的持續改變。
- 2、依據教師建議，學生期待教學活動結合獎勵制度，強化參與動機，因此若要持續推動，建議規劃獎勵制度配合教學活動。’
- 3、研究發現，學生期望家長及教師「身體力行」，因此教師在校進行教學活動時，如晨跑、課間運動、喝水 1500CC 等，建議與學生一同健康生活、一起運動。

(二)對家長參與度的建議

- 1、偏鄉地區因受限於生活習慣及作息等因素，建議結合學生的獎勵制度，讓家長在學生的邀請下，提高參與動機，一同調整生活作息。
- 2、引進鄉衛生所及相關社會資源，除進行宣導外，亦結合社區活動辦理健康議題活動，如:村民大會、社區環保會議、社區運動會等，提高社區對健康議題的重視，建立學生「健康生活圈」。

參考書目

一、論文

吳軍葦(2013) 健康體位教學策略之研究。(未出版之碩士論文)。國立新竹教育大學體育系，新竹市。

林秋雲(2012)，健康體位班對肥胖學生體適能之成效探討(未出版之碩士論文)。樹德科技大學，高雄市。

二、期刊

連心瑜；卓燕華；蔡佳玲(2013) 用健康生活型態方案於兒童肥胖防治成效評估--系統性文獻回顧。護理雜誌，60:4，頁 33-42。

黃芊葳;林耀豐(2014) 健康促進對生活型態影響之探討。屏東教大體育第 17 期，頁 177-182。

三、網路

國民健康署學校健康體位教戰手冊。下載時間：2017 年 1 月 10 日，取自

<https://health99.hpa.gov.tw/media/public/pdf/21785.pdf>

兒童肥胖不是福，BMI 超過 25 過重囉!(出處：康健雜誌 168 期，2012.11.01，作者：郭佳容)。下載時間：2017 年 6 月 17 日，取自

<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=66358>

為什麼我們的孩子越來越胖(出處：康健雜誌 51 期，2003.02.01，作者：謝曉雲)。下載時間：2017 年 6 月 17 日，取自

<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=68828>

遊戲當運動，社區、學校輕鬆瘦(出處：康健雜誌 162 期，2012.05.01，作者：林慧淳)。下載時間：2017 年 6 月 17 日，取自

<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=65874>

教育部國教署健康自主管理網-85210 教學資源。下載時間：2017 年 6 月 17 日，取自 <http://action.cybers.tw/resource.php>



苗栗縣蓬萊國小 105 學年度中高年級健康體位問卷調查

親愛的同學您好：

此份問卷為「健康體位議題」問卷，請您就實際感受作答。您填答的每一項答案有重要的貢獻，此問卷對於您個人填答的資料絕對不公開，並與學業成績無關，絕不會對您個人或學校造成影響，請您安心作答。

作答時，敬請您要誠實、仔細作答，並請不要漏寫，謝謝。

敬祝

學業進步 順心如意

第一部份 健康體位知識(是非題)	對	錯	不知道
1. 每天睡滿八小時，精神好、整體表現也會跟著好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 「天天 5 蔬果」是每天至少要吃 3 份蔬菜與 2 份水果，共 5 份的蔬菜水果	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 看電視、玩電動、打電腦、滑手機每天要少於 2 小時	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 每天要喝足多少白開水 1500cc 以上	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 果汁也是水分，所以可以取代白開水	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 蔥油餅、鹹酥雞、薯條、熱狗、含糖飲料、糕餅是高熱量的點心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 市面上販售的果菜汁可以取代一份蔬果量。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 男生腰圍超過 90 公分，女生超過 80 公分，就要小心是罹患代謝症候群危險項目之一。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 過輕的人為了要增重，所以不用運動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第二部份 健康體位態度	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
1. 我覺得運動是生活的一部份	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我覺得運動增加我的自信心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 運動能讓我精神好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 每天睡滿 8 小時是很重要的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我覺得午餐吃一拳半的蔬菜不是一件困難的事					

6. 看電視、玩電動、打電腦、滑手機每天要少於 2 小時，是很重要的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 多喝白開水有益身體健康	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我覺得維持運動的習慣是很重要的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第三部份 我在 上週 4C 使用行為	30 分鐘 以下	30 分鐘 至 1 小時	1 小時至 1.5 小時	1.5 小時 至 2 小時	2 小時 以上
1. 週一到週五之中眼睛注視 4C 螢幕(電腦、電視、手機、平板)累積的總時數，一共是	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 週六時，眼睛注視 4C 螢幕(電腦、電視、手機、平板)累積的總時數，一共是	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 週日時，眼睛注視 4C 螢幕(電腦、電視、手機、平板)累積的總時數，一共是	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第三部份 我在 上週 身體活動行為	沒有	1 至 2 天	3 至 4 天	5 至 6 天	每天
4. 劇烈運動至少 20 分鐘(如：籃球、足球、跳繩、跳舞)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 休閒運動至少 30 分鐘(如：腳踏車、健身操)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 鍛鍊肌肉運動(如：仰臥起坐)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第三部份 我在 上週 飲食習慣行為	沒有	1 至 2 次	3 至 4 次	5 至 6 次	每天
9. 每天至少吃 3 種蔬菜。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 每天至少吃 2 種水果。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每天喝足夠的水，包括開水、湯等(至少 6~8 杯或 1500C.C 以上)。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 吃油炸類食物，如炸雞排、鹽酥雞等	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 吃西式速食，如漢堡、薯條、熱狗等	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 吃高油脂的零食，如洋芋片、可樂果。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. 喝含糖飲料，如：珍珠奶茶、水果茶、汽水	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 喝奶類飲品，如：鮮奶、豆奶、優酪乳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第四部份 健康體位自我效能	我認為 我只能 做到 10%以下	我認為 我只能 做到 30%	我認為 我只能 做到 50%	我認為 我只能 做到 70%	我認為 我只能 做到 90%以 上
1. 我有把握每天睡滿 8 小時。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我有把握每天至少要吃 3 份蔬菜	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我有把握每天至少要吃 2 份水果	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我有把握每天眼睛注視 4C 螢幕(電腦、電視、手機、平板)累積的時間少於 2 小時	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我有把握做到每天運動 30 分鐘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我有把握每天喝到足夠的白開水 (1500CC)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

附件二-1：活動成果

活動名稱	環境營造- 中央球場改善工程		
主辦單位	苗栗縣蓬萊國民小學		
協辦單位	教育處體健科		
辦理時間	105 年 11 月		
參與人數			
課程內涵	<p>1.漸少運動傷害的發生，具有美觀及延長使用年限效果。</p> <p>2.提供有利於全民運動的校園空間，以達到培養社區民眾運動興趣並養成運動風氣。</p> <p>3.營造安全及舒適的優質教學環境，促進體育教學效能。</p>		
成果相片			
			
說明：球場壓克力鋪整。		說明：球場畫線完工。	
			
說明：籃球場壓克力鋪設完工。		說明：籃球柱防護套確保學生安全。	

附件二-2：活動成果

活動名稱	環境營造- 遊戲器材區改善工程		
主辦單位	苗栗縣蓬萊國民小學		
協辦單位	教育處體健科		
辦理時間	105 年 11 月		
參與人數			
課程內涵	<ol style="list-style-type: none"> 1. 促進學童健康發展，提升學習成效。 2. 改善學習環境品質，提升學習與教學成效。 3. 提升學童遊憩安全，確保學生身心發展。 4. 提供學童、社區居民優質休憩場所。 		
成果相片			
			
說明：舊有遊戲器材樣貌。		說明：遊戲器材完工。	
			
說明：遊戲器材完工。		說明：學生使用新遊戲器材。	

附件二-3：活動成果

活動名稱	環境營造- 飲水機汰換
主辦單位	苗栗縣蓬萊國民小學
協辦單位	教育處體健科
辦理時間	105 年 11 月
參與人數	
課程內涵	<ol style="list-style-type: none"> 1. 飲水設備定期保養維護，確保師生飲水安全。 2. 飲水設備充足，師生使用無虞。 3. 提供溫熱兩用飲水機，讓學生能取用適合的水溫。
成果相片	
	
說明：學校原有飲水機設備老舊。	說明：舊有飲水機拆除並裝設新機。
	
說明：新裝設飲水機。	說明：學生使用飲水機。

附件二-4：活動成果

活動名稱	健康氛圍- 每日晨跑		
主辦單位	苗栗縣蓬萊國民小學		
協辦單位	無		
辦理時間	一學年		
參與人員	全校學生		
課程內涵	<ol style="list-style-type: none"> 1. 培養學生每日運動重要性。 2. 培養運動成生活習慣。 		
成果相片			
		說明：每日一跑	
		說明：全身動起來	
		說明：高年級的晨跑	
		說明：中年級帶領低年級	

附件二-5：活動成果

活動名稱	健康氛圍- 課間活動
主辦單位	苗栗縣蓬萊國民小學
協辦單位	無
辦理時間	一學年
參與人數	全校學生
課程內涵	1. 持續推動每日運動至少 30 分鐘。 2. 課間活動時大家一起動起來。
成果相片	
	
說明：一起打籃球	說明：歡樂時光-躲避球
	
說明：全身動起來-呼拉圈活動	說明：下雨天-室內活動

附件二-6：活動成果

活動名稱	健康氛圍- 參與 3 項普及化運動競賽
主辦單位	苗栗縣蓬萊國民小學
協辦單位	無
辦理時間	106 年 2 月 24 日 -3 月 10 日
參與人數	全校師生
課程內涵	1. 參與三項普及化運動競賽。 2. 培養參與團體競賽團結性。
成果相片	
	
說明：整齊的隊伍-健康操	說明：舞動青春競賽
	
說明：樂樂棒比賽	說明：樂樂棒比賽

附件二-7：活動成果

活動名稱	健康氛圍- 在地食材參訪-有機木耳
主辦單位	苗栗縣蓬萊國民小學
協辦單位	蓬萊有機木耳農園
辦理時間	106/2月-5月
參與人數	全校學生
課程內涵	<ol style="list-style-type: none"> 1. 參觀有機食材培育過程。 2. 了解健康食材的重要。
成果相片	
	
說明：參觀木耳農園	說明：了解菌種包
	
說明：農園生產的產品	說明：木耳達人

附件二-8：活動成果

活動名稱	健康氛圍- 食用在地食材-香蕉及蘿蔔		
主辦單位	苗栗縣蓬萊國民小學		
協辦單位	南庄鄉農會-四健會		
辦理時間	105 年 11 月-106 年 5 月		
參與人數	全校師生		
課程內涵	<ol style="list-style-type: none"> 1. 參觀學校栽種香蕉蘿蔔。 2. 了解健康食材的重要。 		
成果相片			
			
說明：栽種蘿蔔		說明：每個人都要採收	
			
說明：學校栽種的香蕉，餐後食用		說明：學習栽種	

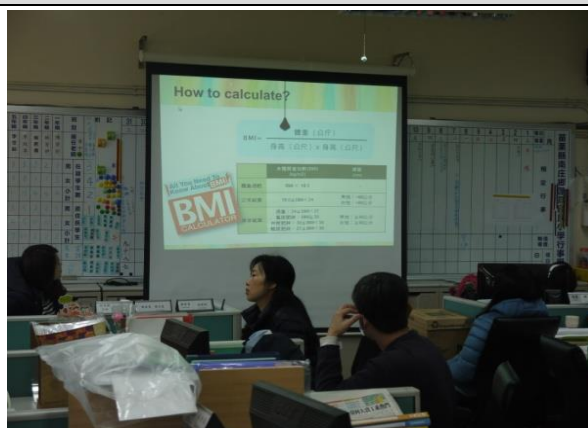
附件二-9：活動成果

活動名稱	教師增能- 卡路里測試
主辦單位	苗栗縣蓬萊國民小學
協辦單位	無
辦理時間	106年3月
參與人數	約20人
課程內涵	<ol style="list-style-type: none"> 1. 卡路里計算。 2. 食物與卡路里的關係。 3. 討論如何指導學生計算。

成果相片



說明：晨會中宣導卡路里計算方式



說明：如何計算 BMI



說明：詳看熱量

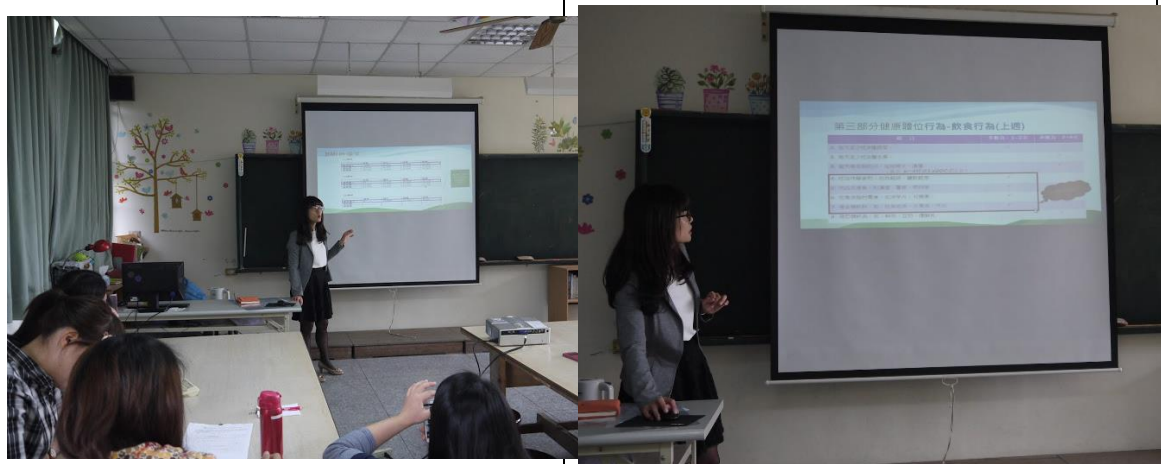


說明：每日所需熱量

附件二-10：活動成果

活動名稱	教師增能- 健康體位問卷施測前分析
主辦單位	苗栗縣蓬萊國民小學
協辦單位	無
辦理時間	106年3月
參與人數	約20人
課程內涵	校長說明問卷分析結果，成為個別指導學生的重點。

成果相片



說明：校長說明問卷內容

說明：逐題分析現況



說明：製作 ppt

附件二-11：活動成果

活動名稱	教師增能- 營養師到校分享
主辦單位	苗栗縣蓬萊國民小學
協辦單位	頭份市建國國小
辦理時間	106 年 3 月
參與人數	約 20 人
課程內涵	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教導開立每日菜單。 2. 認識營養素種類。
成果相片	
	
說明：營養師介紹各種營養素	說明：實際體驗一天蔬菜的量
	
說明：介紹每日所需營養融入菜單	說明：增能研習讓大家收穫滿滿

附件二-12：活動成果

活動名稱	教師增能- 糖有多少
主辦單位	苗栗縣蓬萊國民小學
協辦單位	無
辦理時間	106 年 4 月 12 日
參與人數	53 人
課程內涵	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識含糖飲料。 2. 介紹喝開水對身體好處。
成果相片	
	
說明：介紹含糖飲料對身體影響	說明：認識含糖飲料與方糖的量
	<p style="text-align: center;">飲料方糖換換看</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>300cc麥香紅茶</p> <p>含糖量:6顆方糖</p> </div> </div> <p>麥香紅茶 300 毫升</p>
說明：認識水果果汁不同	說明：製作教學 PPT

附件二-13：活動成果

活動名稱	教師增能- 一起動一動
主辦單位	苗栗縣蓬萊國民小學
協辦單位	明仁國中表演藝術老師
辦理時間	106年5月
參與人數	約20人
課程內涵	1. 邀請明仁國中表驗藝術老師到校。 2. 提供教師活動時間。

成果相片



說明：全校一起動一動



說明：大家舞姿都有天份



說明：歡迎盧老師



說明：老師們認真學習

附件二-14：活動成果

活動名稱	教師增能- 健康一起來
主辦單位	苗栗縣蓬萊國民小學
協辦單位	中興國小教職
辦理時間	106年5月
參與人數	約35人
課程內涵	1. 邀請中興國小教職到校一起運動。 2. 提供教師活動時間。

成果相片



說明：中興國小校際交流



說明：老師們一起打樂樂棒



說明：校長一同參與

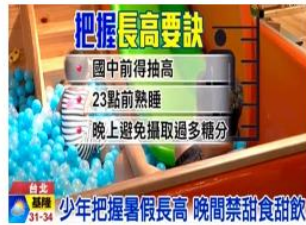


說明：以球會友，增進情誼

附件二-15：活動成果

活動名稱	親子共學- 健康知識宣導
主辦單位	苗栗縣蓬萊國民小學
協辦單位	全校學生及家長
辦理時間	106年5月
參與人數	約80人
課程內涵	1. 利用家長到校機會進行健康宣導。 2. 製作宣傳單張。

成果相片




**小孩長不高！
含糖飲料抑制生長激素**
2016年6月2日 聯合新聞

林口長庚醫院兒童內分泌暨遺傳科羅福松醫師表示，兒童若喝一杯500c.c左右的含糖飲料，體內生長激素就會有2小時無法分泌，喝的越多生長激素分泌就越不足，缺乏生長激素則會影響身高發育，提醒家長應避免提供含糖飲料給孩子。

羅福松醫師表示，喝含糖飲料不僅易喝下多餘熱量及添加物，如：香料、色素、磷酸鹽、咖啡因等，還會減少體內生長激素的分泌，不利於孩童身高發育。

愛健康小口訣
早餐蔬果汁爽口
下課零嘴吃水果
晚餐青菜要吃夠
份量3蔬加2果
蓬萊國小關心您 106.04.11



**小孩長不高！
含糖飲料抑制生長激素**
2016年6月2日 聯合新聞

最好不要常喝呦!
1瓶多多的含糖量=3顆方糖，
超過小小孩每天可攝取量!

糖攝取過多 對小朋友的影響
·容易長不高
·注意力不集中
·蛀牙率大增
·便秘

愛健康小口訣
早餐蔬果汁爽口
下課零嘴吃水果
晚餐青菜要吃夠
份量3蔬加2果
蓬萊國小關心您 106.04.11

說明： 宣導單

說明： 宣導單



說明： 在母親節校長進行健康宣導

說明： 在親師座談時進行健康宣導

附件二-16：活動成果

活動名稱	親子共學- 母親節闖關活動
主辦單位	苗栗縣蓬萊國民小學
協辦單位	全校學生及家長
辦理時間	106 年 5 月
參與人數	約 80 人
課程內涵	1. 利用家長到校機會進行健促闖關活動。 2. 增加親師生對議題的共識。

成果相片



說明：85210 闖關活動



說明：九宮格搭配 85210



說明：桌球遊戲

附件二-17：活動成果

活動名稱	親子共學- 親子三餐紀錄表
主辦單位	苗栗縣蓬萊國民小學
協辦單位	無
辦理時間	106年5月
參與人數	3-6年級學生及家長，38人
課程內涵	1. 邀請家長一同紀錄三餐。 2. 了解自己的飲食習慣。

成果相片

三
日
于
捷
的
天
天
五
蔬
果

一週三餐紀錄表 (請寫出三餐吃了哪些?最後再統計出一天中吃過的蔬果)

日期	5/15	5/16	5/17	5/18	5/19
早餐	香蒜肉燥粥	吐司 一杯開水	蛋餅、牛奶	甜鹹蛋卷、花生 茶	飯、醬、肉燥
午餐	一份咖哩雞 一杯開水	牛肉 空心菜	蛋糊、肉排兩份 高麗菜	烏龍麵	蒜香土魷、炒 炒時蔬
晚餐	蒸蛋、會反 西瓜	清蒸魚	蒸蛋一杯	炒米粉	X蛋、肉 雞肉
今天共 吃的 蔬果	1 西瓜 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
今天共 吃了幾 份蔬果	蔬菜(2)份 水果(1)份	蔬菜(1)份 水果(0)份	蔬菜(1)份 水果(0)份	蔬菜(1)份 水果(0)份	蔬菜(2)份 水果(0)份
蔬果攝 取量足 夠嗎?	<input type="checkbox"/> 夠 <input checked="" type="checkbox"/> 不夠	<input type="checkbox"/> 夠 <input checked="" type="checkbox"/> 不夠	<input type="checkbox"/> 夠 <input checked="" type="checkbox"/> 不夠	<input type="checkbox"/> 夠 <input checked="" type="checkbox"/> 不夠	<input type="checkbox"/> 夠 <input checked="" type="checkbox"/> 不夠

說明：紀錄表正面

日期	5/20	5/21	紀錄一周之後...	
早餐	涼麵、煎餅	一杯開水 三明治	我 的 心 得	我 要 多 吃 蔬 菜 多 喝 水、媽媽一直叮嚀我 有這叮。
午餐	甜鹹蛋卷、甜茶	炒米粉 一杯開水		
晚餐	牛肉麵、炒米粉 蛋餅、炒米粉	炒米粉、雞肉		
今天共 吃的 蔬果	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	師 長 叮 嚀	晚餐和假日吃得較少，老師希望 于捷多攝取營養，才會長高變壯 壯! 于捷有遵照媽媽的叮嚀多喝 開水，真好!要繼續保持喔! 蔬果類攝取量不足喔!要吃水果喔!
今天共 吃了幾 份蔬果	蔬菜(2)份 水果(2)份	蔬菜(1)份 水果(0)份		
蔬果攝 取量足 夠嗎?	<input type="checkbox"/> 夠 <input checked="" type="checkbox"/> 不夠	<input type="checkbox"/> 夠 <input checked="" type="checkbox"/> 不夠		

85210, 健康一起來!

說明：紀錄表反面(老師及校長審閱，予以建議)

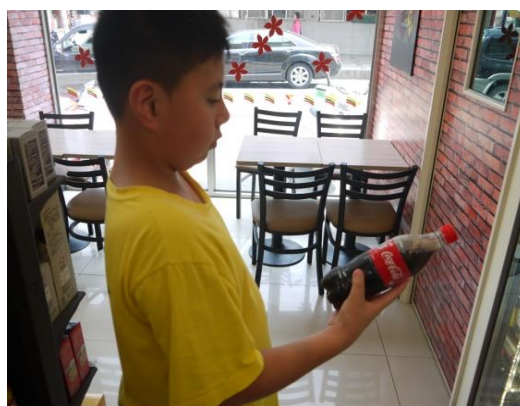
附件二-18：活動成果

活動名稱	教學活動- 便利商店找熱量
主辦單位	苗栗縣蓬萊國民小學
協辦單位	無
辦理時間	106 年 3 月
參與人數	58 人
課程內涵	1. 藉由全校南庄輕旅行中讓學生學習購買食物前看清食品標示。 2. 學生親自到便利店中查閱。

成果相片



說明：思考選擇



說明：先看清楚標示



說明：選購牛奶與調味乳



說明：看清楚成分再買

附件二-19：活動成果

活動名稱	教學活動- 85210 戲劇
主辦單位	苗栗縣蓬萊國民小學
協辦單位	無
辦理時間	106 年 3 月
參與人數	80 人
課程內涵	1. 運用學得的編排戲劇內容。 2. 以主播台方式向家長宣導。

成果相片





說明：思考選擇

說明：先看清楚標示



說明：學生創意表現，讓家長印象深刻。

附件二-19：活動成果

活動名稱	教學活動- 營養常識，健康均衡	
主辦單位	苗栗縣蓬萊國民小學	
協辦單位	無	
辦理時間	106 年 4 月	
參與人員	1-2 年級師生	
課程內涵	1. 進行慎選食品的教學。 2. 進行學習單互動式分享。	
成果相片		
	<p>苗栗縣南庄鄉蓬萊國民小學『營養均衡、健康滿分』學習單 低年級組 ※<u>二年甲</u>班¹號 姓名：<u>楊光如</u></p> <p>一、是非題：每題5%，共75%</p> <p>1. (○) 早餐吃得好，體力好、精神好，讀書才能進步。</p> <p>2. (○) 吃胡蘿蔔對眼睛有好處。</p> <p>3. (○) 我每天吃飯要定時定量。</p> <p>4. (○) 喝水有助健康，要少喝含糖飲料。</p> <p>5. (X) 邊看電視邊吃飯會幫助食物消化。</p> <p>6. (○) 天天五蔬果身體才會健康。</p> <p>7. (○) 吃飯應該細嚼慢嚥，不大聲說話，消化才會好。</p> <p>8. (○) 均衡飲食就是不偏食，每天六大類食物都要吃。</p> <p>9. (X) 睡覺前刷牙就好，早上可以不刷牙。</p> <p>10. (X) 夏天天氣熱要多喝水，冬天天氣冷就不必多喝水。</p> <p style="text-align: right;">100 5/16 Very good</p>	
<p>說明：思考選擇</p>		
	<p>說明：學習單</p>	
<p>說明：慎選食品</p>		

附件二-20：活動成果

活動名稱	教學活動- 以英語教學融入健康議題	
主辦單位	苗栗縣蓬萊國民小學	
協辦單位	無	
辦理時間	106 年 4 月	
參與人員	3 年級師生	
課程內涵	<ol style="list-style-type: none"> 1. 進行英語水果教學。 2. 進行學習單互動式分享。 	
成果相片		
	<div data-bbox="874 1061 1342 1160"> <p>苗栗縣蓬萊國民小學 105 學年度英語教學融入健康議題學習單 健康促進 85210-每日 5 蔬果 2017.04.26 三年甲班 / 號 學生: Jerry 日子桂</p> </div> 	
說明：教學中		
		
說明：分享說明最喜歡的水果	說明：學習單	

附件二-21：活動成果

活動名稱	教學活動- 攀登大尖山活動
主辦單位	苗栗縣蓬萊國民小學
協辦單位	雪霸國家公園管理處
辦理時間	105 年 11 月
參與人員	高年級 8 位學生
課程內涵	1. 以攀登大霸尖山鍛鍊學生意志力及毅力 2. 嘗試不同的運動型態

成果相片



說明：攀登大霸尖山



說明：三天兩夜的行程



說明：對學生來說是很特別的體驗

的天天五蔬果

一週三餐紀錄表

(請寫出三餐吃了那些？最後並統計出一天中吃過的蔬果)。

日期	5/15	5/16	5/17	5/18	5/19
早餐					
午餐					
晚餐					
今天吃的蔬果	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3
	4	4	4	4	4
	5	5	5	5	5
今天共吃了幾份蔬果	蔬菜 () 份	蔬菜 () 份	蔬菜 () 份	蔬菜 () 份	蔬菜 () 份
	水果 () 份	水果 () 份	水果 () 份	水果 () 份	水果 () 份
蔬果攝取量足夠嗎?	<input type="checkbox"/> 夠 <input type="checkbox"/> 不夠	<input type="checkbox"/> 夠 <input type="checkbox"/> 不夠	<input type="checkbox"/> 夠 <input type="checkbox"/> 不夠	<input type="checkbox"/> 夠 <input type="checkbox"/> 不夠	<input type="checkbox"/> 夠 <input type="checkbox"/> 不夠

日期		5/20	5/21	紀錄一周之後……	
早餐				我 的 心 得	
午餐					
晚餐					
今天吃的蔬果	1	1	1	師 長 叮 嚀	
	2	2	2		
	3	3	3		
	4	4	4		
	5	5	5		
今天共吃了幾份蔬果	蔬菜 () 份	蔬菜 () 份			
	水果 () 份	水果 () 份			
蔬果攝取量足夠嗎?	<input type="checkbox"/> 夠 <input type="checkbox"/> 不夠	<input type="checkbox"/> 夠 <input type="checkbox"/> 不夠	85210，健康一起來！		