

105 學年度
台灣健康促進學校行動研究報告

研究題目：中高年級健康體位 CCAT 社區結盟行動
介入成效探討

研究機構：苗栗縣後龍鎮溪洲國小

研究人員：羅雅玲護理師

謝麗文組長

許文享主任

參與 105 學年度台灣健康促進學校

行動研究成果評選活動

請務必勾選

同意參加 不同意參加

聯絡人：羅雅玲

E-mail:angel@webmail.mlc.edu.tw

地址：356 苗栗縣後龍鎮溪洲里 87-3 號

中華民國 106 年 04 月 14 日

行動研究策略與成效摘要表

研究對象	實驗組:四-六年級三個班 對照組:四-六年級三個班		人數	實驗組:男生 28 人、女生 24 人 對照組:男生 33 人、女生 38 人			
執行策略摘要	1. 依文獻資料及研究目的來擬訂問卷，再依據問卷前測結果來擬訂實驗組教案模組活動設計。 2. 社區結盟行動-融入教學模組課程以及社區 7-11 參訪活動，同時，取景 7-11 錄製校園主播的影片。 3. 結合親職講座，說明多喝水以及五蔬果的重要性。 4. 舉辦鐵人三項體能競賽。						
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)							
研究工具: 例:視力保健成效評量問卷						前後測時距: 四個月	
變項名稱	組別	前測值 M(SD)	後測值 M(SD)	t 值	p 值	結果簡述	備註 例:配對 t 檢定
知識	實驗組	6.71/1.44	7.86/.97	-5.646	.000***	顯著差異	配對 t 檢定
	對照組	6.55/1.52	7.18/1.53	-3.272	.002***	顯著差異	配對 t 檢定
態度	實驗組	33.25/5.66	33.96/5.01	-.748	.458		配對 t 檢定
	對照組	34.15/5.22	32.73/5.72	-1.781	.079		配對 t 檢定
4C 使用行為	實驗組	9.96/4.18	9.44/4.19	-.946	.349		配對 t 檢定
	對照組	9.39/4.21	9.16/3.99	.423	.673		配對 t 檢定
身體活動行為	實驗組	7.6/3.46	9.30/3.44	-3.561	.001***	顯著差異	配對 t 檢定
	對照組	8.61/3.58	7.92/3.09	1.471	.146		配對 t 檢定
飲食習慣行為	實驗組	28.73/4.89	28.51/4.78	.303	.763		配對 t 檢定
	對照組	31.34/4.71	29.85/4.62	2.618	.011*	顯著差異	配對 t 檢定
自我效能	實驗組	22.35/5.63	21.98/5.74	-.494	.624		配對 t 檢定
	對照組	22.94/5.50	22.11/6.3	1.397	.167		配對 t 檢定
研究工具: 自擬問卷、教案模組課程介入、學習單							
成效: 實驗組透過健康體位 CCAT 行動方案介入，包含六大範疇介入活動及教學融入課程，顯著提升學生在健康體位知識、態度、行為、自我效能等面向的表現，尤其是執行健康體位的身體活動行為進步最多。							

摘要

本研究目的是為了探討健康體位 CCAT 行動方案介入對國小四-六年級學生健康體位知識、態度、行為、自我效能的影響，以及經健康體位 CCAT 行動方案介入後的評價。

本研究採取「前後測實驗對照組設計」，以本校國小四、五、六年級介入施行，此為實驗組，共計 52 人。另外，從本縣選取與本校規模類似，另一所國小四、五、六年級三個班級全體學生，未實施健康體位議題教學為對照組，共計 71 名學生，兩組總人數共計 123 人。研究工具與方法：(1)問卷採用自擬的紙本問卷，評量問卷包括健康體位知識、態度、行為與自我效能；(2)以健康促進學校六大面向介入於健康體位 CCAT 行動方案的推動，同時自編「動吃、動吃！心跳動」教學模組，包括：「打擊腰瘦」、「水果盃鐵人三項」、「7-11 健康嚴選」、「早餐找餐」等融入教學。在 105 年 12 月出進行問卷前測，在介入策略執行後，於 106 年 4 月初進行後測問卷資料的收集。

研究結果發現：實驗組在介入後的知識、態度、身體活動行為平均得分都高於前測，而在身體活動行為進步最多。經由配對 t 檢定發現健康體位知識、身體活動行為 ($P < .001$) 達顯著差異，表示教學產生了立即的效果。但是態度、4C 使用行為、飲食習慣行為、自我效能未達顯著差異 ($P > .05$)。結論：教學介入策略提升了知識與身體活動行為的成效，但健康體位態度、飲食習慣行為的養成不容易，必須採循序漸進的方式來累積。建議：飲食習慣的行為仍要持續落實於日常生活中，尤其是「喝奶類飲品，如：鮮奶、豆奶、優酪乳」，可以更加的關注。

關鍵字：

聯絡人：羅雅玲

E-mail:angel@webmail.mlc.edu.tw

地址：356 苗栗縣後龍鎮溪洲里 87-3 號

目錄

第壹章 緒論

第一節 研究背景與動機	6
第二節 研究目的	7

第貳章 文獻查證

第一節 健康體位現況分析及影響因素	7
第二節 健康體位介入相關研究之探討	9

第參章 研究方法

第一節 研究設計	11
第二節 研究對象	11
第三節 研究架構	12
第四節 健康體位 CCAT 社區結盟行動方案介入	13
第五節 研究工具	19
第六節 資料分析	20

第肆章 研究結果與討論

第一節 研究對象社會人口學資料分析	21
第二節 實驗組與對照組前測比較	21
第三節 實驗組與對照組後測比較	22
第四節 實驗組前測與後測配對 t 檢定	23
第五節 對照組前測與後測配對 t 檢定	23
第六節 實驗組問卷前後測結果討論	24
第七節 質性研究結果分析	29

第五章 研究結論與建議-----	33
------------------	----

文獻查證-----	34
-----------	----

附件一 教學教案與成果-----	37
------------------	----

附件二 各項活動成果照片-----	47
-------------------	----

附件三 苗栗縣溪洲國民小學 105 學年度學生健康體位行為調查問卷-----	52
--	----

表目錄

表 1-1 104 學年度校本縣本全國指標之比較表-----	7
--------------------------------	---

表 3-1 本研究之實驗設計-----	11
---------------------	----

表 4-1 研究對象人口學類別變項資料分析-----	21
----------------------------	----

表 4-2 實驗組與對照組前測之獨立樣本 t 檢定-----	22
--------------------------------	----

表 4-3 實驗組與對照組後測之獨立樣本 t 檢定-----	22
--------------------------------	----

表 4-4 實驗組前測與後測成配對 t 檢定-----	23
-----------------------------	----

表 4-5 對照組前測與後測成配對 t 檢定-----	24
-----------------------------	----

表 4-6-1 實驗組在健康體位知識前、後測之比較-----	26
--------------------------------	----

表 4-6-2 實驗組在健康體位態度前、後測之比較-----	27
--------------------------------	----

表 4-6-3 實驗組在健康體位 4C 使用行為前、後測之比較-----	27
--------------------------------------	----

表 4-6-4 實驗組在健康體位身體活動行為前、後測之比較-----	28
------------------------------------	----

表 4-6-5 實驗組在健康體位飲食習慣行為前、後測之比較-----	28
------------------------------------	----

表 4-6-6 實驗組在健康體位自我效能前、後測之比較-----	29
----------------------------------	----

圖目錄

圖 3-1 研究架構-----	12
-----------------	----

第壹章 緒論

第一節 研究背景與動機

研究顯示，肥胖兒童有二分之一的機率變成肥胖成人，肥胖青少年變成肥胖成人的機率更高，達三分之一，然而肥胖對兒童健康的影響，包括增加糖尿病、代謝症候群、高血壓等慢性疾病的風險。同時，過重或是肥胖的兒童除了相關的慢性疾病，其體適能也會比正常體位的兒童差(黃秀玫、吳美蟬、陳貴香，2010)。從教育部 104 學年學生健康檢查資料顯示，國小學童過重及肥胖比率全國為 28.94%、苗栗縣 27.58%、本校 36.7%，而從表 1-1 可以了解到本校的過重及肥胖比率均高於苗栗縣以及全國。

另外，從問卷調查也發現，本校學生有 90% 吃早餐，但是有高達 60% 選擇外面販售的早餐，而學生也最常光臨社區唯一的便利超商，他們最愛的前三名是奶茶、熱狗大亨堡、麵包，面對各式各樣的商品，我們深入社區超商採訪讓學生學會選擇，只要做好食物搭配，超商餐點也能吃得很健康又不增加負擔！

面對本校學童過重會引發肥胖造成一連串的影響，故想藉由健康促進學校計畫健康體位議題的推動，可以發展本校多元的運動方案，增加學生身體活動的機會。同時，本研究更結合教育部推動核心策略，強化『社區結盟行動』之健康促進學校推動模式(社區結盟行動理論 Community Coalition Action Theory; CCAT)，這計畫的推動亦能達成：1、召開學校衛生委員會，持續推動健康政策；2、提升教師推動健康促進學校教學的能力，將生活技能融入健康體位教學中；3、發展有效的策略及計畫，增進學童對睡眠、蔬果、運動、多喝水的認知，進而能提升睡眠、增加蔬果攝取量、增加運動時間、減少喝含糖飲料的比率；4、鼓勵家長一同關心學生的健康生活與學習；5、協助學校整合社區資源，來解決學生現在健康體位的問題，將健康促進學校永續的精神持續落實於校園中。

表 1-1 104 學年度校本縣本全國指標之比較表

體位判讀 指標	過輕	適中	過重	肥胖	過重及 肥胖
校本指標	3%	60.4%	22.8%	13.9%	36.7%
縣本指標	7.17%	65.24%	12.59%	14.99%	27.58%
全國指標	7.37%	63.7%	13.55%	15.38%	28.94%

資料來源：學生健康資訊系統 Web 版(102 年修訂標準)

第二節 研究目的

綜合上述本研究目的如下：

- 一、探討健康體位 CCAT 社區結盟行動方案介入對國小四-六年級學生健康體位知識、態度、行為及自我效能的影響。
- 二、了解國小四-六年級學生經由健康體位 CCAT 社區結盟行動方案介入後的評價。

第貳章 文獻查證

第一節 健康體位現況分析及影響因素

兒童青少年體位不良的問題，在世界各國都是嚴重的健康問題，兒童肥胖率在全球仍持續地上升(Al-Thani et al, 2016)，Fiester 在 2012 年指出共計有一千二百五十萬名美國兒童和青少年肥胖，然而與肥胖有關的疾病和殘疾可能會破壞個人的健康，並導致巨大的社會和經濟代價。解決兒童營養和增加身體活動的政策是扭轉肥胖症流行的重要手段。在 2016 年 Zhang 等人指出兒童久坐的行為是造成兒童超重或肥胖的主要原因。

天下雜誌(2013)報導指出，台灣的數字更驚人。根據二〇〇五到〇八年「國民營養健康狀況變遷調查」，台灣成年男性超過一半（五一%）過重或肥胖。成年女性則是每三人就有一人過重或肥胖（三六%）。世界衛生組織甚至以「傳染病」，來形容快速蔓延的肥胖，稱其為「全球肥胖症」(globesity)。整理世界衛生組織統計，全球 G20 強國中，最胖的美國，超過八成的成年男性、七成

七的成年女性過重（BMI 超過二十五）。連愛吃泡菜的韓國，胖子都比台灣多，男女過重與肥胖比例超過五成。

衛生福利部國民健康署(2011)指出體重過重者容易患有代謝症候群包括高血壓、高血糖、高血脂，罹患糖尿病、腦中風和心血管疾病的比例也較高，年紀愈小過胖，甚至可能提早發生這些老人病。衛生署 2008 年調查，台灣成人過重或肥胖比率達 44.1%，其中男性 50.8%，女性 36.9%，學齡兒童每 4 人有 1 個體重過重或肥胖。如果到了青少年還是胖小孩，超過三分之二機率會成胖成人。國民健康局依 2009 年「國民健康訪問調查」(國小學童完訪樣本數 2179 人)及 2008 年「國中生健康行為調查」結果(國中學生完訪樣本數 4856 人)，發現國小學童及國中生日常飲食中喝含糖飲料及吃油炸食品的情形嚴重，7 成 4 的國小學童在調查日前 1 天喝了含糖飲料，約 9 成 3 的國中生在過去 30 天內，一週內至少有 1 天喝含糖飲料；約有 5 成 6 的國小學童每天的食物中有一半以上為油煎或油炸，國小學童平日看電視及打電腦的時間平均約 2 小時，假日面對螢幕超過 4 小時。而過重與肥胖的兒童除了會引起其他的健康問題，體適能也會比正常體位的兒童差(黃秀玫、吳美嬋、陳貴香，2010)。

另外，含糖飲料喝太多，除引起肥胖外，最近研究更指出，大量運用在飲料中的「高果糖糖漿」(由玉米澱粉加工製成)，攝取過量會造成三酸甘油酯上升、脂肪肝、代謝症候群、心血管疾病、失智甚至癌症。孩童和青少年飲用過多的含糖飲料，則會影響他們生長發育，課業成績表現不理想，還有過動、注意力不集中等潛在危機(天下雜誌，2011)。

行為因素對健康體位也會產生影響，包括水果與蔬菜攝取不足，和兒童肥胖有關(Branscum et al, 2016)，而國小學生飲食行為以喝含糖飲料行為最為嚴重(吳修廷、廖主民, 2011; 陳素芬、林美聲、何忠鋒、胡雲雯、黃松元, 2012)，推測可能的原因是台灣便利超商設置密度全球之冠，而超商販售餐點的品項是越來越多樣化滿足消費者多樣化之需求，逐漸成為民眾日常生活中不可或缺的一環(林佳宏, 2015)。另外，魏米秀、陳建宏(2017)研究指出學童暴露於不利

健康食品廣告愈多，不利健康飲食行為愈多，不利健康食品包括：「澱粉油炸類零食」、「餅乾、蛋糕、西點」、「糖果、巧克力」、「含糖飲料」及「西式速食」，並建議發展介入策略以提高兒童對不利健康食品廣告的防禦能力。在 2013 年 Turgeon 等人則提出學校必須提供健康的政策，促進健康的學校環境，教導學生健康的食物選擇，讓學生學習和練習支持終生健康的習慣。教師透過教學讓學生獲得知識和技能，來促進學生和家長的學習並對個人和家庭健康產生影響，同時，教師會是父母與兒童推動健康政策最重要的夥伴(Bruss., 2010)。

第二節 健康體位介入相關研究之探討

在 2012 年 Evans 等人提出適當的營養，足夠的身體活動和足夠的睡眠量是健康兒童最重要的三個因素。然而，現今的社會 3C 產品當道，課輔風氣盛行，大部份的學童已養成不運動的坐式生活型態，因此健康以及身體的素質都已經亮起紅燈、出現警訊(張秀麗，2013)，兒童缺乏身體活動與不當的飲食習慣才造成健康體位不佳。Branscum 等人在 2016 年利用社會認知理論，設計兒童蔬果漫畫來促進兒童多吃水果和蔬菜，對於父母則使用不同的網路方式(如 Facebook，電子郵件和學校的網站)傳播正確地訊息，結論：這理論與方式可以讓兒童對水果和蔬菜攝取產生有利影響。

在台灣 9-15 歲學生參與運動行為動機的研究，發現規律性運動行為來自想要健身及與同儕互動產生正向情緒的動機(吳修廷、廖主民，2011)，李翔昇(2012)研究國小學童參與體適能提升計畫，發現其運動態度、運動參與行為顯著正向影響著健康體適能。Hall et al 在 2016 在研究中指出，身體活動與學業成績是呈正相關。適當的身體活動可以支持兒童的學習，而為兒童提供中度至強烈身體活動的機會可以幫助他們提高學習成績。馬櫻芬(2014)指出教師能夠在國小階段養成學童規律運動之習慣，將有助於未來學童積極主動運動的正確態度。吳軍葦(2013)探討健康體位教學策略介入後對國小學童體適能與體位成效之影響，其研究結果發現：(一)健康體位教學策略介入能顯著改善國

小學童健康體適能。(二)健康體位教學策略介入未能改善國小學童飲食習慣。盧幸茹(2012)進行嘉義縣國小學童健康體位影響因素之探討，其結論為：學童身體活動的時間及日數得分越高者、睡眠時數得分越高者、久坐時間得分越低者、健康飲食、執行健康飲食之信心得分越高者，其異常體位低於其他組別。藍思佳(2014)研究發現在健康飲食課程介入前，國小高年級學童具備基本的健康飲食認知，但對於食品安全的認知稍顯不足；態度上部分學童不夠積極正面；飲食習慣行為要改善。在健康飲食課程介入後，學童無論在健康飲食認知、健康飲食態度與健康飲食行為皆有正向且顯著改善。莊育綱(2010)探究國小高年級學童達成身體活動建議量之影響因素，發現有參加社團學童則顯著高於未參加社團學童；體位適中之學童在費力身體活動量上顯著高於過輕之學童。陳靖銳(2010)在探討國小高年級學生身體活動量與身體質量指數相關因素，發現研究對象每日平均步數相較其他國家之學童都少了許多。朱芸葶(2010)探討早餐營養教育對國小學童飲食改變的實施成效，學童接受早餐營養教育課程後，在「營養知識」方面達顯著差異。廖麗玉(2010)探討國小高年級學童肥胖之影響因素研究，其中結論在「飲食習慣」變項上均衡飲食、飲食控制行為、低熱量進食技巧達顯著相關，在「身體活動行為」變項上活動時間、坐著時間達顯著相關。

上述的研究調查發現，可提供我們思考學生在健康體位推動上可行的策略與方案。

第叁章 研究方法

第一節 研究設計

本研究目的是為了解健康體位 CCAT 社區結盟行動方案介入對國小 4-6 年級學生健康體位知識、態度、行為及自我效能的影響，研究設計分別為「實驗組」（接受健康體位教學者）及「對照組」（未接受健康體位教學者）兩個因子，如表 3-1。本研究採用自擬「105 學年度中高年級健康體位問卷」的填答結果來進行健康體位教學成效的評估，實驗組與對照組學生在教學活動介入前同一時間進行問卷前測，之後實驗組接受健康體位教學之介入，在上述教學活動介入結束後兩週，同一時間實驗組與對照組學生進行問卷的後測，來了解過程介入後的成效。

表 3-1 本研究之實驗設計

組別	前測	介入處理	後測
實驗組	01	X	02
對照組	03		04

01：實驗組前測 02：實驗組後測 03：對照組前測 04：對照組後測

X：健康體位 CCAT 社區結盟行動方案

六大範疇介入活動

教學模組融入課程

第二節 研究對象

本研究採取「前後測實驗對照組設計」，為了解以健康體位 CCAT 社區結盟行動方案對本校國小四、五、六年級介入施行之成效，此為實驗組，共計 52 人。另外，從本縣選取與本校學校規模類似，通霄鎮烏眉國小四、五、六年級三個班級全體學生，未實施健康體位議題教學為對照組，共計 71 名學生。兩組總人數共計 123 人。

針對此次研究分別於 105/12 月進行問卷前測，前測有效樣本共 123 份，實驗組 52 份（男生 28 人、女生 24 人），對照組 71 份（男生 38 人、女生 33 人），回收率 100%；在介入策略執行後，於 106/4 月初進行問卷後測資料的收集，後測有效樣本共 123 份，實驗組 52 份，對照組 71 份回收率 100%，再依照統計結果進行分析。

第三節 研究架構

本研究架構如圖三所示，依據研究目的、行動方案介入策略發展而成。

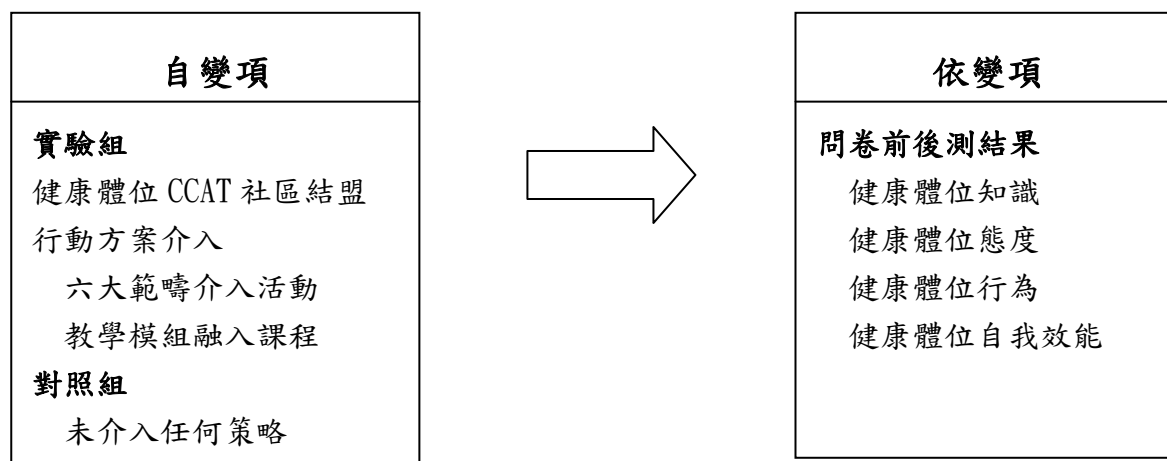
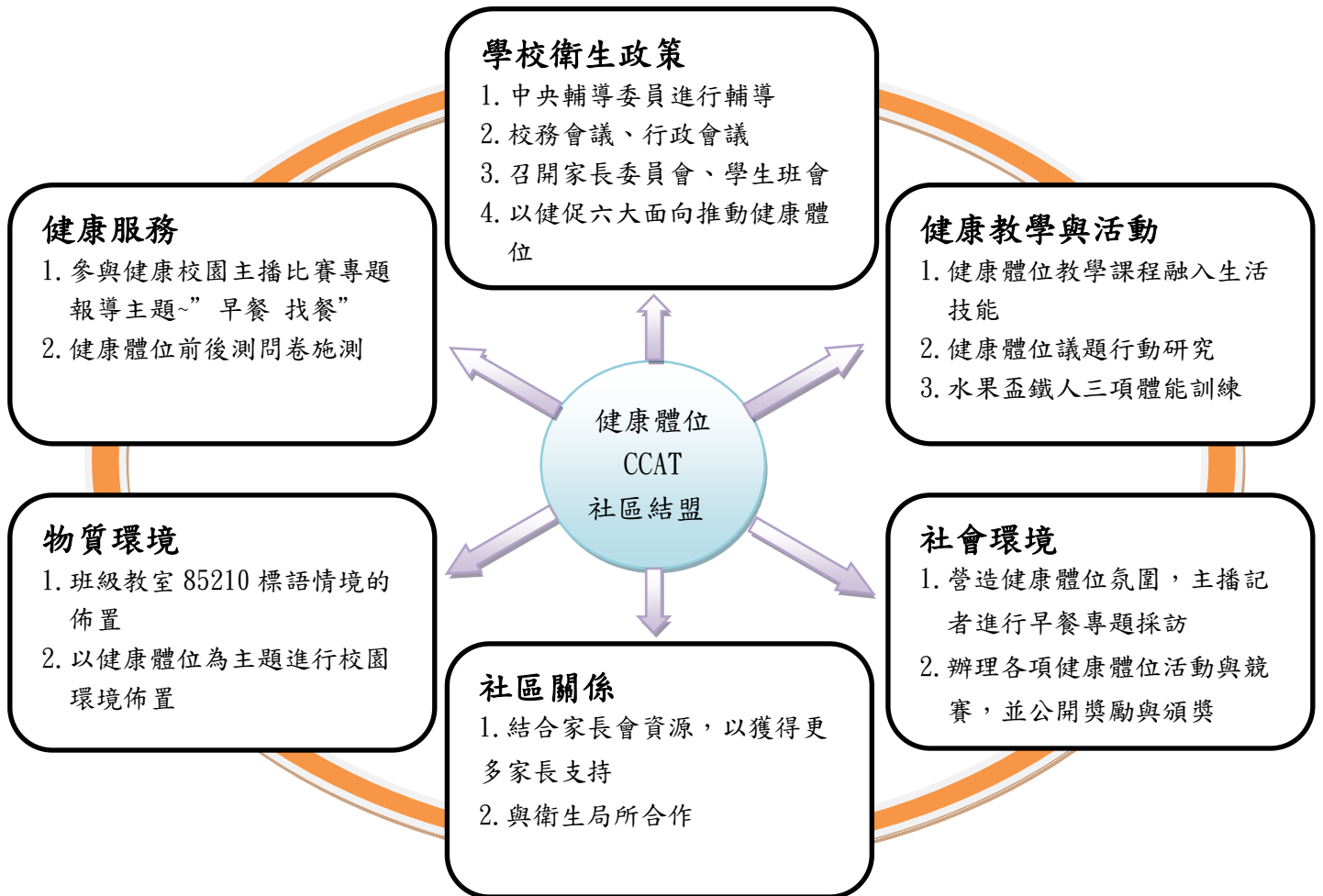


圖 3-1 研究架構

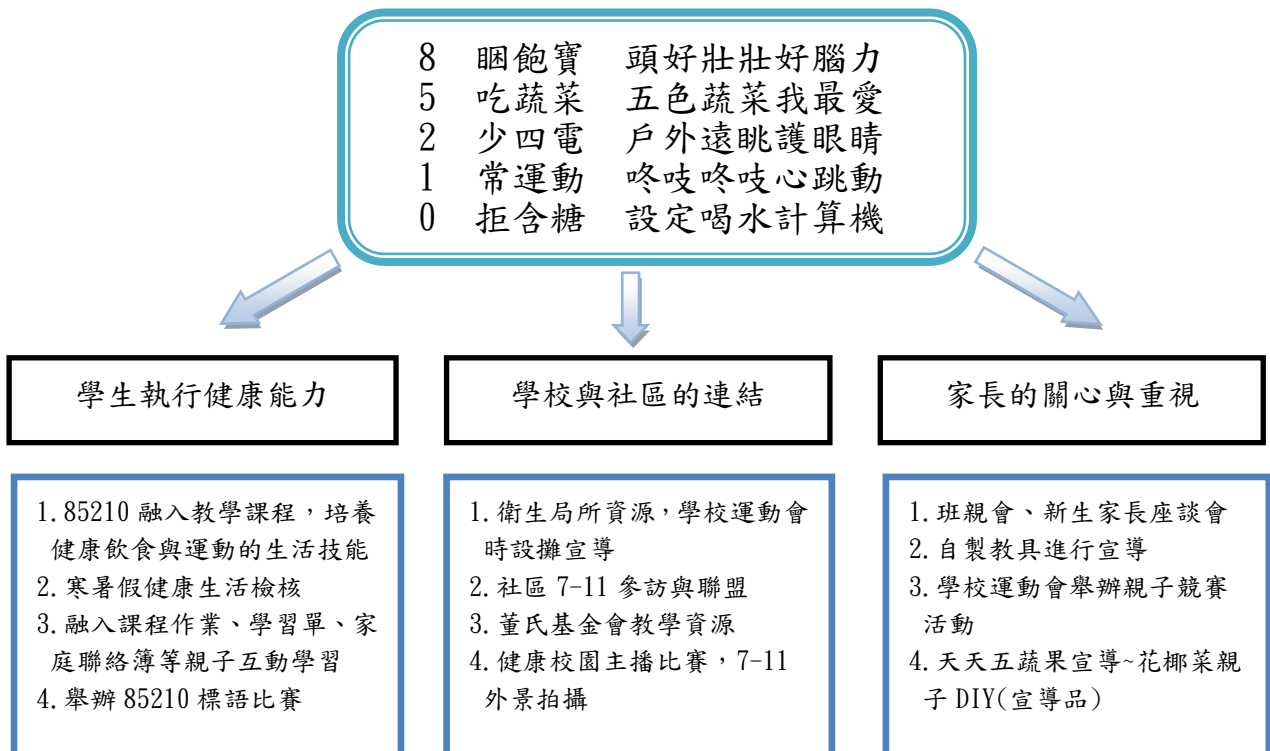
第四節 健康體位 CCAT 社區結盟行動方案介入

一、健康促進學校推動健康體位議題--社區結盟行動(CCAT)工作模式與資源

(一)、溪洲國小健康體位 CCAT 社區結盟工作模式



(二)、社區結盟工作內涵



二、CCAT 與社區超商 7-11 連結特色說明

(一)、社區結盟行動理論 (Community Coalition Action Theory; CCAT)

CCAT 是建立及評價結盟的重要架構。有助於了解社區結盟及影響其成功與否的因素。所以，本次學校社區結盟行動是與溪洲里社區唯一的 7-11 便利超商進行結盟，從學生問卷的結果，了解到學生的問題及需求，評估可行的方案後，隨即發展了教學模組的課程活動，校內教學 1. 超商飯糰類、三明治類、麵包類、飲料類，進行四大類產品營養分析。2. 依據「學童飲食原則」搭配出適合學童的早餐組合。3. 辦理「均衡飲食」、「營養標示的認識」、「優質早餐搭配技巧」活動。在學校完成相關的課程後，校外配合：再實際走進社區的 7-11 便利超商，除了產出健康校園主播在溪洲，更希望對於學生健康生活技能有改變。

(二)、主播特色說明(以條列式呈現)，如下

1. 「早餐 找餐」為本次專題報導主題，配合本校 105 學年度健康促進學校推動的議題，經調查發現本校學生早餐外食比率偏高，故選定健康體位其中學生健康指標(每天吃早餐達成率)來作主軸。
2. 模擬新聞播報方式，以 SJES 新聞呈現「早餐 找餐」專題報導，溪洲國小英文名為：Shi-Jou Elementary School，而 SJES 新聞就是取自學校的英文縮寫”SJES”。
3. 在校園裡佈置新聞平台場景，指導學生主播儀態、播報技巧、新聞處理，四位記者以模擬連線播報、外景拍攝、實地採訪等方式，深入校園，走進社區，展現兼具深度與廣度的「早餐 找餐」專題報導。
4. 各課程融入健康促進學校議題為本校特色之一，經由課堂實錄與採訪，真實呈現老師的教學，與學生生活技能的習得，如自我覺察早餐的重要、學會做決定、選擇早餐種類的能力。
5. 本校學生常在便利超商購買早餐，超商販售餐點的品項是越來越多樣化了，但如何選購營養健康的餐點，成為本專題報導的重點，實地取景溪洲社區唯一

的超商，深入報導正確又健康的早餐組合。

6. 本校學生外買早餐比率高達 60%，學生家長鮮少動手做早餐給孩子吃，透過簡單有趣 DIY 專題，邀請家長親自示範超簡單的活力早餐“海苔飯糰”，和“鮭魚蛋三明治”，鼓勵與孩子一起動手做，不但健康美味還能增進親子關係。

(三)、上傳網址

1. 專題報導名稱：早餐找餐

2. 網址：<https://youtu.be/gHnwxoK3c8Y>

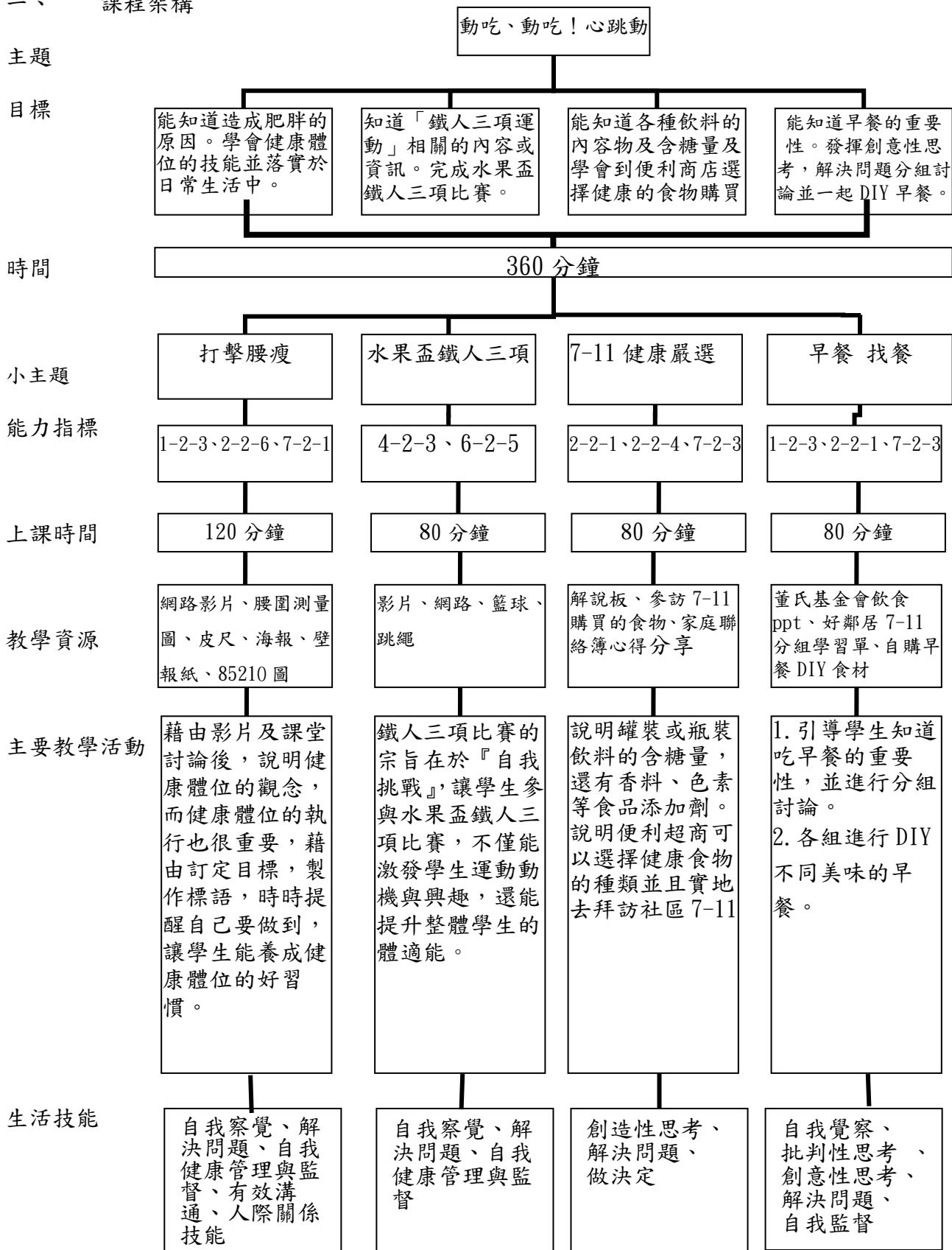
三、健康體位 CCAT 社區結盟行動方案活動內容

六大範疇	執行夥伴	行動策略與活動內容
學校衛生政策 ~政策最重要喔	教職員工生	校務會議討論 105 學年度健康促進學校計劃
	教師、護理師、家長	新生座談會、班親會說明學校健康體位推動之政策
	教職員工生、家長	配合 CCAT 行動方案健康指標，一起努力達成目標
健康教學與活動 ~ 動吃動吃心跳動	教師、學生	辦理溪洲蔬菜盃鐵人三項競賽比賽-利用下課與體育課時間多練習
	教師、學生	學校本位課程跳繩教學 -提升個人的運動生活技能
	教師、學生、社區 7-11 便利超商	教學活動融入戶外的健走以及參訪 7-11 辦理超商
	教職員工生、家長	親職教育講座融入健康飲食主題 ~繪本書故事 胖國王與瘦皇后
	教師、護理師、學生	「動吃動吃心跳動」教學模組實施融入教學
	教師、學生	校內各項運動的推動 1.健身操運動 2.足球訓練 3.舞動青春
	教師、護理師、學生	健康主播在校園評選活動 專題報導主題:早餐 找餐
物質環境 ~85210 尚讚啦	教師、學生	班級佈告欄張貼「85210」健康體位標語比賽的作品
	教師、學生、護理師	量身訂”剪”~每個人按照身高剪出一條專屬自己的跳繩
社會環境 ~健康福袋來囉	教師、學生	「寒假生活好寶寶 健康福袋馬上」摸彩趣
	教師、學生	「蔬菜盃鐵人三項」頒獎活動
社區關係 ~大家作伙來叻	教師、護理師、學生、家長	利用寒假生活完成學習單 「規律用眼太陽日記卡」 「85210 長高變聰明」，並與家長共同監督

社區關係 ~大家作伙來嘞	教職員工生、家長	親職教育講座融入健康飲食DIY~ 花椰菜鑰匙圈
	教師、護理師、學生、家長、	「快樂過新年 健康吃年菜」學習 單，建議將「蔬果彩虹579」的方 式來取代大魚大肉的傳統年菜
	教師、學生	與營養師做好朋友 穀粒 穀力 有活力講座
健康服務 ~大數據分析	教師、護理師、學生	測量全校學生身高體重，了解學生 BMI 狀況與變化
	護理師、學生	過重、肥胖每日監測體重
	教師、護理師、學生	肥胖學生個案管理
	教師、護理師、學生	健康體位問卷施測活動

四、教學模組課程架構

一、課程架構



第五節 研究工具

本研究依據研究目的、六大範疇介入方案以及教學模組課程內容，採用自擬之健康體位問卷作為本次行動研究的正式問卷，說明如下。

一、過程評量

評量工具包含學生對教學活動的評價、學習單、教師教學省思與回饋

二、成效評量工具

評量工具是結構式成效評量問卷採用前、後測結果進行統計分析，依據研究目的、教學課程活動、以及參考健康體位相關文獻後，來擬訂問卷初稿，內容經過專家效度依問卷內容的重要性、適當性、明確性做問卷內容效度的修正，再進行問卷預試與信度統計分析，最後發展正式的問卷，說明如下。

(一)、問卷初稿設計

問卷初稿內容包括：1、健康體位知識題目共 10 題，對的打「○」 錯的打「X」，每題答對者給 1 分，答錯者或不知道給 0 分，第 5、7-10 題為反向題，故答錯給 1 分，答對者給 0 分。2、健康體位態度題目 10 題，分為非常同意、同意、沒意見、不同意、非常不同意，按照題目的正反題目，正向題給予 5、4、3、2、1 分，態度 8 題均為正向題，得分越高代表學生健康體位態度越正向。3、健康體位行為分為：(1)「4C 使用行為」3 題計分方式「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」及「2 小時以上」分別給予 5、4、3、2、1 分；(2)「身體活動行為」3 題計分方式「沒有」、「1-2 天」、「3-4 天」、「5-6 天」及「每天」，分別給予 1、2、3、4、5 分；(3)「飲食習慣行為」8 題計分方式「沒有」、「1-2 天」、「3-4 天」、「5-6 天」及「每天」，分別給予 5、4、3、2、1 分，其中第 4-7 題為反向題則相反計分，以上得分越高代表學生健康體位行為越好。4、健康體位自我效能共 6 題，採用從 10%到 90%以上我有信心做到分成五等量表計分等五個部分。

(二)、內容專家效度

問卷初稿完成後，邀請專家學者進行內容效度的評分，針對問卷題目的重要性、適當性、明確性等三個面向加以檢定，依專家的意見進行問卷題目的修正與增減來完成問卷的預試。

(三)、預試問卷流程

經由專家內容修正後，選取苗栗縣成功國小國小高年級學生共 30 名為問卷預試的對象，依據預試對象實際作答情形進行逐題分析其可用程度，修正問卷初稿之內容。

(四) 信度統計分析

經由李克特量表內部一致性 Cronbach's Alpha 值，剔除各題相關為負值之題目，原知識量表共 10 題，經刪除後為 9 題，Cronbach's Alpha 值由 0.489 提高至 0.582；原態度量表共 10 題，經刪除後為 8 題，Cronbach's Alpha 值由 0.284 提高至 0.592；行為量表因各題都達到標準，此量表無刪題數共 14 題，Cronbach's Alpha 值為 0.715；自我效能量表因各題都達到標準，此量表無刪題數共 6 題，Cronbach's Alpha 值為 0.705。

(五)正式問卷

成效評量工具經專家效度及信度分析後，完成正式問卷，問卷內容分為五個部分：
1、健康體位知識(共計 9 題)；2、健康體位態度(共計 8 題)；3、健康體位行為(共計 14 題)；4、健康體位自我效能(共計 6 題)。

第六節 資料分析

本問卷採用 SPSS 20.0 統計套裝軟體進行統計分析，統計方法如下：

一、描述性統計

以百分比率來呈現研究對象分布情形

二、推論性統計

- (一) 卡方檢定：針對實驗組與對照組的人口學特性以卡方檢定，找出是否有差異性。
- (二) 獨立 t 檢定：針對實驗組與對照組兩組前、後測對於健康體位知識、態度、行為、自我效能為等變項平均值是否有差異。
- (三) 配對 t 檢定：針對實驗組、對照組組內組前、後測對於健康體位知識、態度、行為、自我效能等變項平均值是否有差異。

第肆章 研究結果與討論

第一節 研究對象社會人口學資料分析

以卡方檢定來探討實驗組與對照組之性別、年級，本研究之研究樣本共 123 人（實驗組 52 人；對照組 71 人），前、後測問卷共回收 123 份，回收率達 100%，分佈情形如下。

一、性別

研究對象在性別的比率上，男生為 61 人（49.5%）、女生為 62 人（50.5%），男女比率相當，經卡方檢定結果無顯著差異。

二、年級

研究對象四年級有 42 人（34.1%）；五年級有 35 人（28.5%）；六年級有 46 人（37.4%），年級經卡方檢定結果無顯著差異。

表 4-1 研究對象人口學類別變項資料分析

變項	變項內容	實驗組(n=52)		對照組(n=71)		總計(N=123)		χ^2	p
		人數	%	人數	%	人數	%		
性別								0.652	.419
	男生	28	53.8	33	46.4	61	49.5		
	女生	24	46.2	38	53.6	62	50.5		
年級								0.556	.757
	四年級	19	36.5	23	32.4	42	34.1		
	五年級	13	25	22	31	35	28.5		
	六年級	20	38.5	26	36.6	46	37.4		

第二節 實驗組與對照組前測比較

將研究對象分為實驗組與對照組兩組，與變項「健康體位知識、態度、行為」之總分做獨立樣本t檢定，說明如下：實驗組健康體位知識、態度、行為、自我效能前測平均數分別為6.71、33.25、9.96、7.6、28.73、22.35，對照組在前測平均數得分上分別為6.55、34.15、9.39、8.61、31.34、22.94，經由獨立樣本t檢定兩組間之差異，

在健康體位的知識、態度、自我效能均未達顯著差異 ($P > .05$)，表示在教學與活動前的程度是一致性的，如表4-2。但在飲食習慣行為方面則達顯著差異 ($p < .01$)，顯示不同質性，但是對照組平均數31.34高於實驗組28.73。

表 4-2 實驗組與對照組前測之獨立樣本 t 檢定

項目	實驗組(n=52)		對照組(n=71)		t 值	p 值
	平均數	標準差	平均數	標準差		
知識	6.71	1.44	6.55	1.52	.595	.415
態度	33.25	5.66	34.15	5.22	-.916	.425
4C 使用行為	9.96	4.18	9.39	4.21	.735	.527
身體活動行為	7.6	3.46	8.61	3.58	-1.564	.406
飲食習慣行為	28.73	4.89	31.34	4.71	-2.962	.786**
自我效能	22.35	5.63	22.94	5.50	-.586	.955

** $P < .01$

第三節 實驗組與對照組後測比較

實驗組在健康體位知識、態度、行為、自我效能後測平均數分別為 7.86、33.96、9.44、9.30、28.51、21.98，對照組在後測平均數得分上分別為 7.18、32.73、9.16、7.92、29.85、22.11，如表 4-3，實驗組與對照組後測經由獨立樣本 t 檢定後，在健康體位知識、身體活動行為 ($P < .01$) 達顯著差異。而實驗組在健康體位問卷的知識、態度、身體活動行為之後測平均數高於對照組，顯示實驗組在健康體位教學與活動介入後，在知識、態度與身體活動行為的增進上還是有效果的。

表 4-3 實驗組與對照組後測之獨立樣本 t 檢定

項目	實驗組(n=52)		對照組(n=71)		t 值	p 值
	平均數	標準差	平均數	標準差		
知識	7.86	.97	7.18	1.53	3.014	.001**
態度	33.96	5.01	32.73	5.72	1.239	.425
4C 使用行為	9.44	4.18	9.16	3.99	.367	.244
身體活動行為	9.30	3.44	7.92	3.09	2.286	.177**
飲食習慣行為	28.51	4.78	29.85	4.62	-1.565	.94
自我效能	21.98	5.74	22.11	6.3	-.119	.160

** $P < .01$

第四節 實驗組前測與後測配對 t 檢定

實驗組的知識、態度、身體活動行為後測平均數在健康體位活動與教學介入後高於前測的平均數，實驗組在健康體位知識、態度、身體活動行為前測平均數分別為 6.71、33.25、7.6，在後測平均數得分上分別為 7.86、33.96、9.3。經由成對樣本 t 檢定後，在健康體位知識與身體活動行為 ($P < .001$) 達顯著差異，如表 4-4，顯示實驗組在執行健康體位教學與活動後，在健康體位知識、態度與身體活動行為是優於教學前，表示教學具有立即成效。

表 4-4 實驗組前測與後測配對 t 檢定 還沒

項目	前測(n=52)		後測(n=52)		t 值	p 值
	平均數	標準差	平均數	標準差		
知識	6.71	1.44	7.86	.97	-5.646	.000***
態度	33.25	5.66	33.96	5.01	-.748	.458
4C 使用行為	9.96	4.18	9.44	4.19	.946	.349
身體活動行為	7.6	3.46	9.30	3.44	-3.561	.001***
飲食習慣行為	28.73	4.89	28.51	4.78	.303	.763
自我效能	22.35	5.63	21.98	5.74	.494	.624

*** $P < .001$

第五節 對照組前測與後測配對 t 檢定

對照組無任何介入方案，對照組在健康體位知識、態度、行為、自我效能的前測平均數分別為 6.55、34.15、9.39、8.61、31.34、22.94，如表 4-5，在後測平均數只有知識 7.18 高於前側，經由成對樣本 t 檢定後，在健康體位知識 ($P < .001$)、飲食習慣行為上 ($P < .05$) 達顯著差異，顯示對照組在未實施健康體位教學與活動，但是健康體位仍是各校的宣導重點議題，學校仍然有在做健康體位的宣導，所以，在健康體位知識、飲食習慣行為達顯著差異。

表 4-5 對照組前測與後測配對 t 檢定

項目	前測(n=71)		後測(n=71)		t 值	p 值
	平均數	標準差	平均數	標準差		
知識	6.55	1.52	7.18	1.53	-3.272	.002***
態度	34.15	5.22	32.73	5.72	1.781	.079
4C 使用行為	9.39	4.21	9.16	3.99	.423	.673
身體活動行為	8.61	3.58	7.92	3.09	1.471	.146
飲食習慣行為	31.34	4.71	29.85	4.62	2.618	.011*
自我效能	22.94	5.50	22.11	6.3	1.397	.167

P<.01 *P<.001

第六節 實驗組問卷前後測結果討論

統計實驗組在健康體位問卷的前後測填答結果，並進行平均數與標準差的統計分析，其結果如表 4-6-1、表 4-6-2、表 4-6-3、表 4-6-4、表 4-6-5、表 4-6-6 所示。

知識面向共計 9 題(表 4-6-1)，其中第 5、7、8、9 題為反向題，整體而言答對率在 67%-79%之間，知識前測答對率最差的是第 8 題「男性腰圍大於 80 公分是罹患新陳代謝症候群的危險項目之一」，答對率只有 28%，顯示學生對於代謝徵候群的概念不是很清楚，後測也只有提升 9%，可以做為下次課程設計的重點。另外，第 7 題「市面上販售的果菜汁可以取代一份蔬果量」在前測只有 65%的答對率，顯示多數學生都以為果菜汁都可以取代蔬菜或水果，因此，在課程增加了這部分的設計，在後測的答對率就大幅的提升至 88%。而後測答對率最佳的是第 1 題至第 6 六題、第 8 題。其中第 1 至 3 題、第 5 題-7 題達顯著差異。這與朱芸葶 (2010) 探討早餐營養教育對國小學童飲食改變的實施成效，研究結果是一致的，學童接受早餐營養教育課程後，在「營養知識」方面達顯著差異。

態度面向共計 8 題(表 4-6-2)，全部都是正向題，前測第 5 題「我覺得午餐吃一拳半的蔬菜不是一件困難的事」、第 6 題「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」的同意程度較差。

健康體位 4C 使用行為面向共計 3 題(表 4-6-3)，發現後測第 2 題「週六時，眼睛注視 4C 螢幕(電腦、電視、手機、平板)累積的總時數，」、第 3 題「週日時，眼睛注

視 4C 螢幕(電腦、電視、手機、平板)累積的總時數，」表現沒有前測來的好，顯示學生周末假期的戶外活動時間仍嫌不足。這與國健署(2011)提到國小學童平日看電視及打電腦的時間平均約 2 小時，假日面對螢幕超過 4 小時調查是一致的。

健康體位身體活動面向共計 3 題(表 4-6-4)，前測第 3 題「鍛鍊肌肉運動(如：仰臥起坐)」表現最差，行為表現最好的是第 1 題「劇烈運動至少 20 分鐘(如：籃球、足球、跳繩、跳舞)」，而身體活動行為表現進步最多的是第 2 題「休閒運動至少 30 分鐘(如：腳踏車、健身操)」。整體而言，身體活動各題平均數都有提升，也都達顯著差異。

健康體位飲食習慣面向共計 3 題(表 4-6-5)，其中第 4 至第 7 題為反向題，發現第 4 題「吃油炸類食物，如炸雞排、鹽酥雞等」、第 5 題「吃西式速食，如漢堡、薯條、熱狗等」、第 6 題「吃高油脂的零食，如洋芋片、可樂果」、第 7 題「喝含糖飲料，如：珍珠奶茶、水果茶、汽水」等在後測的飲食習慣有改善，而第 3 題「每天喝足夠的水，包括開水、湯等」、第 8 題「喝奶類飲品，如：鮮奶、豆奶、優酪乳」等喝水以及奶類的飲品的比率均有上升。

自我效能面向共計 6 題(表 4-6-6)，其中後測第 2 題「到我有把握每天至少邀吃 3 分蔬菜」、第 4 題「我有把握每天注視 4C 螢幕累積的時間少於 2 小時」、第 5 題「我有把握做到每天運動 30 分鐘」有信心做到的程度提升了。

實驗組經過為期 4 個月的健康體為 CCAT 行動方案介入後，包含六大範疇介入活動、教學融入課程，將其知識、態度、行為、自我效能各項題目加總分析，知識面向從 6.71 提升至 7.86($t=-5.646$, $p<.001^{***}$) 達顯著差異；態度面向由 33.25 提升至 33.96($t=-.748$, $p=.458$)；4C 使用行為由 9.96 下降至 9.44($t=.946$, $p=.349$)；身體活動行為從 7.6 提升至 9.30($t=-3.561$, $p<.001.0^{***}$) 達顯著差異；飲食習慣行為從 28.73 下降至 28.51($t=.303$, $p=.763$)；自我效能由 22.35 下降至 21.98($t=.494$, $p=.127$)，其中身體活動行為進步最多，故在知識、態度、身體活動等面向平均數皆有提升。

整體而言，實驗組透過健康體為 CCAT 行動方案介入，包含六大範疇介入活動及教學融入課程，顯著提升學生在視力保健知識、態度、身體活動行為等面向的表現，尤其是執行身體活動的行為。

表 4-6-1 實驗組在健康體位知識前、後測之比較

	前測(n=52)		後測(n=52)		t 值
	正確率 (%)	標準差	正確率 (%)	標準差	
1. 每天睡滿八小時，精神好、整體表現也會跟著好	87	.34	100	.00	-2.817**
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	75	.43	90	.29	-2.675**
3. 看電視、玩電動、打電腦、滑手機每天要少於 2 小時	77	.42	94	.23	-2.635*
4. 每天要喝足多少白開水 1500cc 以上	85	.36	90	.29	-1.000
5. 果汁也是水分，所以可以取代白開水	81	.39	94	.23	-2.186*
6. 蔥油餅、鹹酥雞、薯條、熱狗、含糖飲料、糕餅是高熱量的點心	79	.41	94	.23	-2.414*
7. 市面上販售的果菜汁可以取代一份蔬果量	65	.48	88	.32	-3.546*
8. 男性腰圍大於 80 公分是罹患新陳代謝症候群的危險項目之一	29	.45	36	.48	-9.42
9. 過輕的人為了要增重，所以不用運動	94	.23	98	.13	-1.000
總 分	6.71	1.44	7.86	.97	-5.646***

*P<.05 **P<.01 ***P<.001

表 4-6-2 實驗組在健康體位態度前、後測之比較

	前測(n=52)		後測(n=52)		t 值
	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	4.50	.91	4.40	.84	.626
2. 我覺得運動增加我的自信心	4.04	1.00	4.21	.95	-.922
3. 運動能讓我精神好	4.19	1.08	4.36	.88	-.964
4. 每天睡滿 8 小時是很重要的	4.33	1.02	4.59	.72	-1.704
5. 我覺得午餐吃一拳半的蔬菜不是一件困難的事	3.62	1.30	3.48	1.17	.570
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	3.75	1.31	4.00	1.04	-1.374
7. 多喝白開水有益身體健康	4.42	.87	4.50	.77	-5.13
8. 我覺得維持運動的習慣是很重要的	4.38	.88	4.40	.91	-.119
總 分	33.25	5.66	33.96	5.22	-.748

表 4-6-3 實驗組在健康體位 4C 使用行為位行為前、後測之比較

	前測(n=52)		後測(n=52)		t 值
	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	3.23	1.5	3.25	1.63	-.084
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	3.38	1.51	3.03	1.54	1.457
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	3.33	1.60	3.13	1.52	.715
總 分	9.96	4.18	9.44	4.19	.946

表 4-6-4 實驗組在健康體位身體活動行為位行為前、後測之比較

	前測(n=52)		後測(n=52)		t 值
	平均數	標準差	平均數	標準差	
1. 劇烈運動至少 20 分鐘(如：籃球、足球、跳繩、跳舞)	3.10	1.48	3.57	1.43	-2.329*
2. 休閒運動至少 30 分鐘(如：腳踏車、健身操)	2.67	1.55	3.38	1.43	-3.3089**
3. 鍛鍊肌肉運動(如：仰臥起坐)	1.83	1.36	2.34	1.50	-2.661*
總 分	7.60	3.46	9.30	3.44	-3.561***

*P<.05 **P<.01 ***P<.001

表 4-6-5 實驗組在健康體位飲食習慣行為前、後測之比較

	前測(n=52)		後測(n=52)		t 值
	平均數	標準差	平均數	標準差	
1. 每天至少吃 3 種蔬菜。	3.15	1.46	3.13	1.42	.920
2. 每天至少吃 2 種水果。	3.54	1.46	3.76	1.32	.188
3. 每天喝足夠的水，包括開水、湯等（至少 6-8 杯或 1500C.C 以上）。	3.56	1.48	3.61	1.37	.819
4. 吃油炸類食物，如炸雞排、鹽酥雞等	3.90	1.07	3.71	1.16	.341
5. 吃西式速食，如漢堡、薯條、熱狗等	4.19	.930	4.00	.94	.229
6. 吃高油脂的零食，如洋芋片、可樂果。	4.12	.855	3.86	1.02	.119
7. 喝含糖飲料，如：珍珠奶茶、水果茶、汽水	3.73	1.19	3.57	1.05	.357
8. 喝奶類飲品，如：鮮奶、豆奶、優酪乳	2.54	1.36	2.84	1.39	.223
總 分	28.73	4.89	28.51	4.78	.303

表 4-6-6 實驗組在健康體位自我效能前、後測之比較

	前測(n=52)		後測(n=52)		t 值
	平均數	標準差	平均數	標準差	
1. 我有把握每天睡滿 8 小時。	4.13	1.25	4.03	1.38	.545
2. 我有把握每天至少要吃 3 份蔬菜	3.23	1.49	3.30	1.39	-.356
3. 我有把握每天至少要吃 2 份水果	3.87	1.35	3.76	1.33	.504
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	3.46	1.56	3.65	1.48	1.718
5. 我有把握做到每天運動 30 分鐘	3.65	1.48	3.98	1.21	-1.688
6. 我有把握每天喝到足夠的白開水(1500CC)	4	1.28	3.82	1.42	.903
總 分	22.35	5.63	21.98	5.74	.494

第七節 實驗組介入教學過程之質性分析

本節主要說明研究對象實驗組在整體教學活動介入與課程內容的評價，研究過程包括學習單、實際參訪、動手 DIY 早餐、主播拍攝等等，那麼文中就以學生課程與參訪心得、教學的省思與回饋、家長的分享等面向來呈現本研究的訪談紀錄。

一、由生活經驗連結健康體位的議題

(一). 多樣性的食物選擇，要學自我檢視飲食習慣

台灣便利超商密集度世界第一，學生購買外食的機率變多了，在這次的教學中，利用分組學習單來檢視學生最喜歡購買的食物有哪些？發現學生最愛的前三名：奶茶、熱狗大亨堡、麵包，因此為了讓學生具備有選擇健康食物的能力，在教學課程的第三單元，就帶學生到溪洲社區唯一的 7-11 便利超商進行教學活動。

針對便利超商健康嚴選以及地雷食物，做了以下的說明：

「想喝健康的飲品~陽光豆漿或糙米漿太甜，可以選擇低糖或是無糖種類的」。

「喝調味奶可以嗎?但是調味奶高糖奶量少，還添加不少副原料，所以選擇低脂鮮奶

或低糖無糖優酪乳，會是比较好的，而且還可以增加鈣質的來源。」

「想吃關東煮，小心地雷也不少，黑輪 小熱狗 小丸子最好少碰，建議：蒟蒻、菜頭、蔬菜捲，可以有飽足感，又不會熱量破表。」

「想在超商買早餐，可以選擇御飯糰系列商品，加上低脂或無糖優酪乳、無糖豆漿較健康，生菜沙拉、燕麥奶、白吐司、水果也是不錯的選擇。」

希望透過這次 7-11 參訪活動，讓學生對於食物學會正確的選擇，來做健康的決定。

(二). 含糖飲料不可以取代白開水

現在手搖杯飲料店滿街都是，可見，喝含糖飲料已經是普遍的飲食行為了。為了讓學生能具體地了解到喝一瓶含糖飲料，到底喝下多少公克的糖?多少熱量? 所以，自製了含糖飲料教具，並且就在課程裡，用了以下原料 (CMC、柳橙色素、香料、糖)，馬上就現泡了一杯「柳橙汁」。同時，從問卷發現很多學生以為果汁飲料可以取新鮮水果、蔬菜或是白開水，卻不知喝下過多的糖，在第四單元的課程中一一澄清。

(三). 聽說 Lucy 時常做運動、規律運動不可少

Safe Out—運動身體好~知道近十年來全臺國小學生裡最紅的人是誰嗎?

答案是 Lucy。健康操 R A P：……**聽說 Lucy 時常做運動 (台語) 身體健康精神好 (國語)**

Lucy 你是耐ㄟ這呢擊 (台語)，所以，運動是改善或維持健康體位最好的策略了。另外，學校為每位學生「量身定剪」跳繩，結合「下課 10 分鐘 教室要淨空」，鼓勵學生下課離開教室去跳繩，累積每天戶外活動 120 的時間，積極的增加每天身體活動的機會，學校也利用朝會升旗後，全班一起來做運動。有效運用下課時間或課後時間，找出自己最喜歡的動態活動，是學生最需要學會的技能之一。

(四). 健康校園主播在溪洲~早餐 找餐

以 SJES 新聞專題報導的方式貫穿健康促進學校議題，喚起大家對於早餐的重視。

第一幕：記得吃早餐~不要再昏倒了

日前在朝會升旗時進行「寒假生活好寶寶 健康福袋馬上到」的摸獎活動，模擬了學生未吃早餐而暈倒的情境，透過主播與記者的連線採訪，引起大家對早餐議題的關注。

第二幕：生活技能教學篇 ~吃早餐

實錄健康議題融入健康與體育領域課程，讓學生學會自我覺察檢視自己所吃的早餐，同時，了解早餐的重要性及能正確吃早餐，並隨時能自我監督選擇營養均衡又健康的早餐。進而透過教師的訪談，說明本校早餐教育課程的設計理念。

第三幕：超商早餐族 找餐選健康

近年來超商販售餐點的品項是越來越多樣化了，使得超商成為外食族與早餐族用餐的選項之一。從問卷調查發現，本校學生也最常光臨社區唯一的便利超商，而他們最愛的前三名是奶茶、熱狗大亨堡、麵包，面對各式各樣的商品，深入社區超商採訪讓學生學會選擇，只要做好食物搭配，超商早餐也能吃得很健康又不增加負擔！

第四幕：在家吃早餐 營養又健康

外食早餐提供方便、快速又多樣性的選擇，卻也處處充滿了陷阱，邀請家長親自 DIY 示範超簡單的「活力早餐」，好吃營養、幸福滿分。早餐自己動手做，營養健康又省錢，不僅讓孩子吃的健康，也能增進親子間的感情。

二、家長的關心支持與陪伴

健康飲食新概念~含糖飲料的好喝秘密

在班親會宣導健康飲食新概念！「少喝含糖飲料!多喝水」深入淺出的講解，並將新鮮的蔬菜當作有獎徵答的禮物，讓家長及孩子們在歡樂中輕鬆地了解到正確飲食的觀念，並能在生活飲食中實踐，讓全家更健康。

另外，謝祐麗老師也在親子教育講座分享了繪本：胖國王與瘦皇后，說明均衡飲食的重要性，課後則進行了健康飲食 DIY~花椰菜鑰匙圈的製作，親子一起共學，期盼家長能關心孩子們的健康。

「天天五蔬果、健康天天有」

「睡滿 8 小時，才能找高變聰明」

「少喝含糖飲料 多喝水」

三、學生參與學習過程的心得

本次的教學課程活動安排相當多元性，分組學習單讓學生們討論並檢視自己平常早餐的物，實際 7-11 的參訪是學生們最愛的，另外，也在教學課程也安排了早餐 DIY，讓他們自然地將學習與生活習慣連結在一起，比起教條式的上課文字，更能幫助他們複製成功的生活經驗。

學生一

今天護理師、老師帶我們去 7-11 實地參訪，告訴我們「健康」與「地雷」的食物有哪些？每一組還有 150 元的購物金，我們這組討論後第一要健康低熱量、第二要便宜。所以，我們買了茶葉蛋、低糖豆漿、低脂牛奶，吃得好開心。最後，謝謝護理師、老師。

學生二

我學會了，如何看食物的包裝如熱量大卡？還有，在超商怎麼挑選健康的食物。

學生三

跳繩是一項很好的有氧運動，可是，在跳繩時還是要多多注意，正確地跳繩方式，才能讓身體不受傷害，使自己變得更健康又有活力。

學生四

早餐是每天不可少的一餐，如果沒有吃早餐可能會使自己疲勞、沒體力，甚至注意力無法集中，使學習成效不佳。不過，要吃到美味又營養的早餐，最好能含有全穀根莖類、奶類、豐富的蛋白質，還有水果。

學生五

在師長父母的眼中，含糖飲料是高熱量不健康的飲品，可是，對我們來說卻是愛不釋手，因為喝了飲料後很滿足，上了課之後，我以後會選擇喝低糖的飲料，同時又可以擁有健康。

四、協同教學與融入教學者之回饋

教學最終的目的不是只有知識上的傳遞，更是希望學生能有日常生活的基本能力，以及在課堂中所學的轉換於生活中實踐成為健康的行為。而教學者就是扮演觀念

引導以及將知識歸納，讓學生樂於學習，活用所學的知識。

教師一

早上是一天活力的開始，一份營養的早餐對學童的健康與學習是十分重要的。在此理念下設計了這個早餐教育的課程，期望透過教學，讓孩子了解早餐的重要性，並學會分析這些愛吃的早餐選項的營養，拒絕不當食物的攝取，更進一步學會搭配營養完整的早餐。

教師二

在含糖飲料教學中，發現許多學生以為果汁可以代替新鮮水果？趁此機會位學生澄清，即使是百分百果汁，也是含有糖分，喝多了也會攝取過多的熱量。問卷調查發現學生很愛喝奶茶，但學生大多誤以為奶茶含有牛奶，其實奶精的主要成分是氫化植物油，含有許多反式脂肪酸，吃多了是不利於健康。

第五章 研究結論與建議

一、研究結論

- (一) 健康體位 CCAT 教學介入後，實驗組與對照組後測經由獨立樣本 t 檢定後，在實驗組健康體位知識、身體活動行為 ($P < .01$) 達顯著差異，平均得分也高於對照組。而對照組在健康體位問卷的飲食習慣行為、自我效能之後測平均數高於實驗組，但未達顯著差異 ($P > .05$)。
- (二) 實驗組在介入後的知識、態度、身體活動行為平均得分都高於前測，而在身體活動行為進步最多。經由配對 t 檢定發現健康體位知識、身體活動行為 ($P < .001$) 達顯著差異，表示教學產生了立即的效果。但是態度、4C 使用行為、飲食習慣行為、自我效能未達顯著差異 ($P > .05$)。
- (三) 這次的對照組在未介入任何的健康體位 CCAT 教學與活動，而知識後測的平均數高於前測，而在健康體位知識 ($P < .001$)、飲食習慣行為 ($P < .05$) 達顯著差異。

二、研究建議

透過本次行動研究，提出以下的建議：

- (一) 兒童若能減少久坐的活動，如看電視及打電腦，多增加身體活動如走路上學、做家事、少搭電梯多爬樓梯、少作室內活動、多作戶外活動等，就能達到維持最佳的體位狀態。
- (二) 果汁類的總含糖量也不容小覷，果汁也不能代替新鮮水果、白開水，沒錯！多喝水有益身體健康，也是最安全、衛生、經濟、健康的解渴選擇，期盼家長能以身作則，在兒童面前多喝白開水，減少喝含糖飲料的比率，勿把飲料當作獎勵。
- (三) 本次研究發現學生每天喝兩杯奶的比率不高，而牛奶是優質蛋白質的來源，含有豐富的B群、可以促進代謝增強免疫力，建議可以設計以生活技能為主的教學，持續的推動「每天喝兩杯奶」透過課程的介入，轉化成態度以及行為上的改變。

文獻查證

天下雜誌(2013) · 搶救胖小孩 · 取自

<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5047893>

天下雜誌(2013) · 含糖飲料沒告訴你的秘密 · 取自

<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5019378#sthash.v112nfjH.dpuf>

衛生福利部國民健康署(2011) · 談預防兒童肥胖 · 取自

<http://health99.hpa.gov.tw/Article/ArticleDetail.aspx?TopIcNo=79&DS=1-Article>

李翔昇(2012) · 國小學童參與體適能提升計畫之態度與運動參與行為、健康體適能關係之研究 · 大葉大學運動事業管理學系碩士班。

朱芸葶(2010) · 早餐營養教育對國小學童飲食改變成效之研究 · 國立新竹教育大學人資處教育行政碩士專班。

陳素芬、林美聲、何忠鋒、胡雲雯、黃松元(2012) · 國小高年級學童健康生活型態之研究－以新北市某國小為例 · 學校衛生, 60, 101-122。

- 陳靖銳(2010)·以計步器探討國小學童身體活動量與身體質量指數之關係研究·高雄師範大學體育學系，高雄市。
- 吳軍葦(2013)·健康體位教學策略成效之研究·國立新竹教育大學體育學系碩士班。
- 吳修廷、廖主民(2011)·臺灣9~15歲學生身體活動情形及參與動機之性別與年齡差異·體育學報，44(3)，407-422。
- 林家宏(2015)·探討7-11與全家在廣告與促銷之差異·大葉大學管理學院碩士在職專班。
- 張秀麗(2015)·規律運動對國小學童體適能影響之研究—以高雄市岡山區竹圍國小為例·樹德科技大學經營管理研究所。
- 黃秀玫、吳美蟬、陳貴香(2010)·學校健康促進減重計畫成效·護理雜誌, 57(3), 51-59。
- 莊育綱(2010)·國小高年級學童達成身體活動建議量之影響因素—應用健康促進模式·國立體育大學體育研究所。
- 盧幸茹(2012)·嘉義縣國小學童健康體位影響因素之探討·長庚科技大學護理研究所。
- 廖麗玉(2010)·國小高年級學童肥胖之影響因素研究·國立臺北教育大學生命教育與健康促進研究所。
- 馬櫻芬(2014)·規律運動對國小肥胖學童體適能影響之研究—以臺南市進學國小為例·康寧大學休閒管理研究所。
- 藍思佳(2014)·國小高年級健康飲食教學方案成效之研究·世新大學資訊傳播學研究所。
- 魏米秀、陳建宏(2017)·電視食品廣告暴露對國小學童飲食相關行為的影響·台灣公共衛生雜誌，36(1)，64-76。

- Al-Thani, Tamader; Semmar, Yassir(2016) . Physical Education Policies and Practices in Qatari Preschools: A Cross-Cultural Study. *Journal of Education and Practice*, 7(28) , 46-52.
- Bruss, Mozhdeh B. ; Dannison, Linda; Morris, Joseph R. ; Quitugua, Jackie; Palacios, Rosa T. ; McGowan, Judy; Michael, Timothy(2010) . Teachers as Partners in the Prevention of Childhood Obesity, *International Journal of Education Policy and Leadership*, 5 (2), 1-12.
- Branscum, Paul; Housley, Alexandra; Bhochhibhoya, Amir; Hayes, Logan (2016) . A Formative Evaluation of Healthy Heroes: A Photo Comic Book-Social Cognitive Theory Based Obesity Prevention Program, *Journal of Health Education Teaching*, 7(1) , 52-63.
- Evans, Brian R(2012) . Nutrition, Exercise, and Sleep: Physiological Considerations in the Classroom for Alternative Certification Teachers. Editor's Perspective Article, *Journal of the National Association for Alternative Certification*, 7 (1) , 35-46.
- Fiester, Leila(2012) . State Legislation to Address Childhood Obesity. Program Results Brief, Robert Wood Johnson Foundation.
- Hall, Georgia; Poston, Kristen Fay; Harris, Stephanie (2015) . Before the School Bell Rings: How a Before-School Physical Activity Program Improves Executive, Functions, *Afterschool Matters*, 22 , 54-58.
- Turgeon, Brenda(2013) . A District Wellness Policy: The Gap between Policy and Practice. *Journal of Education and Learning*, 2(3), 26-38.
- Zhang, Tao; Moore, William; Gu, Xiangli; Chu, Tsz Lun; Gao, Zan(2016) . Promoting Children's Physical Activity in Physical Education: The Role of Active Video Gaming. *Journal of Teaching, Research, and Media in Kinesiology* , 1, 1-13.

附件一 教案教學與成果

單元一 打擊腰瘦

教學主題

設計理念

睡眠的時間長短、飲食與運動都會造成肥胖。肥胖症是一種慢性、代謝性疾病，肥胖容易引發各種疾病，藉由影片及課堂討論後，說明健康體位的觀念，而健康體位的執行也很重要，藉由訂定目標，製作標語，時時提醒自己要做到，讓學生能養成健康體位的好習慣。

教學目標

【**認知**】
1-1 能知道造成肥胖的原因。
1-2 能知道肥胖問題對健康的危害。

【**技能**】
2-1 能覺察個人4C使用、身體活動及飲食習慣行為對健康的影響。
2-2 學會健康體位的技能並落實於日常生活中。

【**情意**】
3-1 表現預防疾病的正向態度。
3-2 願意培養健康體位的態度。

時間

120 分鐘

能力指標

【**健體**】

1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。
2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。
7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。

教學資源

1. 進擊的巨人-泰國健康減肥篇 <https://www.youtube.com/watch?v=wQ664j1YZLQ>
2. 搶救胖小孩！台灣孩子的「肥胖危機」 <https://www.youtube.com/watch?v=z4bKDFJx2rk>
3. 公視晚間新聞-實驗：學童肥胖 飲食. 作息是關鍵 <https://www.youtube.com/watch?v=WLNb-sMIGS8>
4. 打擊「腰」怪 正確量腰圍3步驟 <http://health.ettoday.net/news/251729>
5. 網路影片、腰圍測量圖、皮尺、海報、壁報紙、85210 圖

主要教學活動

活動一：打擊腰瘦

一、準備活動

觀賞『進擊的巨人-泰國健康減肥篇』影片。

二、發展活動

- (1) 請學生分組討論造成肥胖的原因。
- (2) 引導學生知道健康腰圍的重要性。
 1. 健康的腰圍是台灣男性以九十公分（三十六腰）、女性八十公分（三十腰）為標準。
 2. 腰圍要怎麼測量？
 3. 請學生實際測量。
- (3) 觀賞『搶救胖小孩！台灣孩子的「肥胖危機」』影片，說明學生肥胖的原因。
 1. 怎樣才算肥胖？
 2. 說明肥胖的原因，以及對健康的影響。

三、綜合活動

1. 觀賞『公視晚間新聞-實驗：學童肥胖 飲食. 作息是關鍵』影片
2. 睡眠的時間長短、飲食與運動都會造成肥胖。

活動二：健健康康~我會做

一、準備活動

想要達成健康體位是一件不容易的事，小朋友可以想想看應該怎麼做？

二、發展活動

- (1) 引導學生知道健康體位達成的方式，時時提醒自己要做到。
 1. 訂定目標
 2. 健康吃
 3. 快樂動
 4. 做身體的好朋友
- (2) 請學生分組討論要訂定什麼目標，並把它做成標語布置在教室牆壁上。
內容：每天睡滿8小時，天天5蔬果，四電少於2，1天運動30分鐘，喝0熱量的白開水。
- (3) 分組製作標語(2-3人一組)

三、綜合活動

同學下課時可以互相詢問有沒有達成目標，老師可以針對有做到的同學給予鼓勵，沒有做到的同學要再努力。

生活技能

自我察覺、解決問題、自我健康管理與監督、有效溝通、人際關係技能

上課照片：



觀賞『進擊的巨人-泰國健康減肥篇』影片



健康的腰圍的重要性



腰圍要怎麼測量？



學生實際測量



怎樣才算肥胖？



說明肥胖的原因，以及對健康的影響



觀賞『公視晚間新聞-實驗：學童肥胖 飲食. 作息是關鍵』影片

國小學童健康行為說明



引導學生知道健康體位達成的方式

學生分組討論要訂定什麼目標



分組製作標語

分組製作標語

教學主題

單元二 水果盃鐵人三項

設計理念

健康體位不是遙遠的目標，透過影片，什麼都別想，穿上運動鞋，開始跑步吧！鐵人三項比賽的宗旨在於『自我挑戰』，讓學生參與水果盃鐵人三項比賽，不僅能激發學生運動動機與興趣，還能提升整體學生的體適能，許孩子一個健康快樂的未來。

教學目標

【認知】
1-1 知道「鐵人三項運動」相關的內容或資訊。

【技能】
2-1 了解「鐵人三項運動」的競賽規則及比賽概況。
2-2 了解有助體適能要素促進的活動並完成耐力跑走。

【情意】
3-1 培養愛好運動的習慣及積極參與運動比賽的興趣。

時間

80 分鐘

能力指標**【健體】**

4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。
6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。

教學資源

1. 改變人生，從跑步開始：甩掉 120 磅、啟動新生活的汗水旅程
https://www.youtube.com/watch?v=EzAS7b9U_Yw
2. 鐵人三項
<http://news.cts.com.tw/runningbiji/sports/201604/201604211743409.html#.WKvZr2-GOvE>
3. 籃球、跳繩

主要教學活動**一、準備活動**

1. 觀賞『改變人生，從跑步開始：甩掉 120 磅、啟動新生活的汗水旅程』影片。
2. 改變健康從運動開始。

二、發展活動

- (1) 教師說明鐵人三項的由來
- (2) 水果盃鐵人三項練習

①10M×4 折返跑→②定點投籃(每人必須在一分鐘的時間內，完成得分之投籃動作。→③跳繩 100 下。
每位參加者須獨力且連續完成三項運動。

(3) 開始進行比賽

★★學生輪流進行操作活動，教師在旁口述動作要點，並提醒學生注意安全。

三、綜合活動

1. 學生發表心得感想。
2. 老師進行總體性結論。

生活技能

自我察覺、解決問題、自我健康管理與監督

上課照片：



觀賞『改變人生，從跑步開始：甩掉 120 磅、啟動新生活的汗水旅程』影片。

教師說明鐵人三項的由來



水果盃鐵人三項練習

水果盃鐵人三項比賽



水果盃鐵人三項比賽

水果盃鐵人三項比賽

教學主題

單元三 7-11 健康嚴選

設計理念

近年來超商販售餐點的品項是越來越多樣化了，加上用餐區的設置，使得超商成為外食族用餐主要選項之一。從問卷調查發現，小朋友也最常光臨社區唯一的便利超商，而他們最愛的前三名是飲料、熱狗堡、糖果，面對各式各樣的商品，如何教會學生選擇均衡營養又健康的食物？期待利用實際參訪 7-11 的方式，教導學生解決問題的生活技能。

教學目標

【認知】 1-1 能知道各種飲料的內容物及含糖量。 1-2 能覺察便利商店販售食物的營養成分。	【技能】 2-1 能做到健康飲食的行為。 2-2 能學會到便利商店選擇健康的食物購買。	【情意】 3-1 增加對便利商店販售食品健康飲食的態度
--	--	---------------------------------------

時間

80 分鐘

能力指標

2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。
 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。
 7-2-3 確認消費者在與健康相關事物上的權利與義務

教學資源

1. 自製解說珍珠看板
2. 實際參訪 7-11
3. 分組討論所要購買的食物
4. 分享該組所買的食物
5. 家庭聯絡簿心得分享

主要教學活動**活動一 請你跟我這樣選****一、準備活動**

珍珠看板：(一)含糖飲料的含糖量 (二)便利超商健康嚴選 (三)便利超商地雷食物

二、發展活動

(一)請學生分組討論最常去 7-11 買些甚麼？

(二)引導學生選擇健康食物的重要性。

1. 說明罐裝或瓶裝飲料的含糖量，還有香料、色素等食品添加劑。

2. 說明便利超商可以選擇健康食物的種類。

3. 說明便利超商高油高糖的食物也那些？

4. 說明多喝水的重要性，果菜汁無法代替白開水，以及新鮮的蔬菜與水果。

三、綜合活動

進行分組並選出小組長，為下週拜訪 7-11 做準備。

活動二 拜訪社區 7-11**一、準備活動**

出發前再次複習，提供每組購物金 150 元，並提醒用最現有的錢購買熱量最低的食物。

二、發展活動

(一)步行到社區的 7-11 便利超商，進行現場教學活動。

(二)實際在 7-11 貨架上，一一說明食物的組成以及熱量、營養標示等等

(三)「你們這組會選些甚麼呢」？透過小組的討論，「一起來思考」、「一起做決定」、「一起做選擇」購買最符合健康營養均衡的食物。

三、綜合活動

(四)享受美食、分享成果：請各組小組長說明這組所購買的食物，「以解決問題」的技巧做正確的選擇，之後小組一同享受所買的食物，達到增強健康飲食的行為。

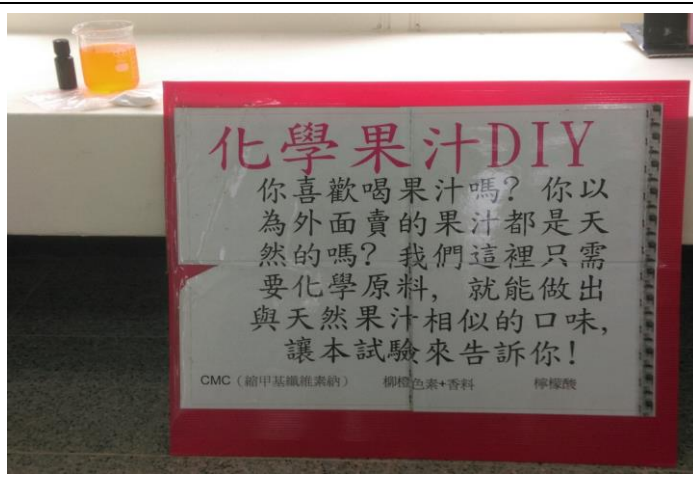
生活技能

創造性思考 解決問題 做決定

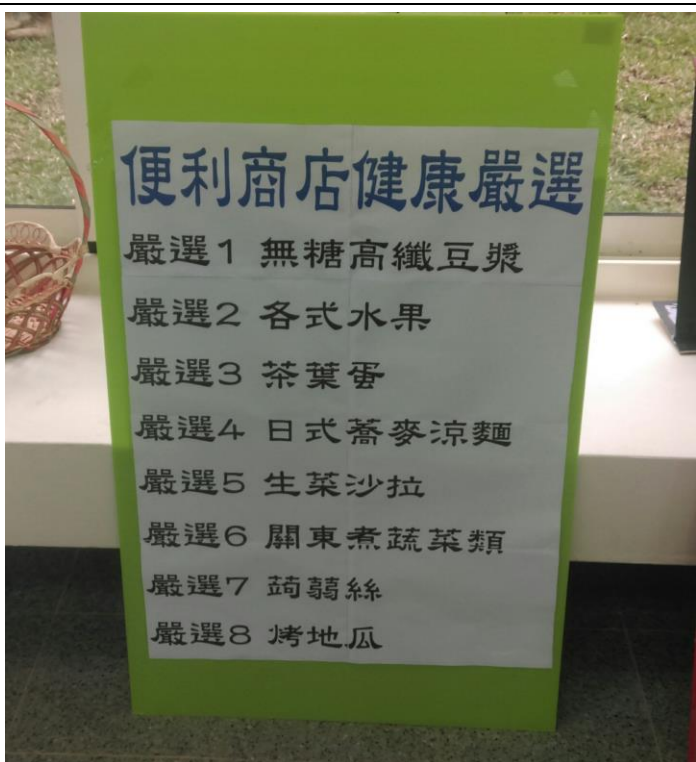
自製教具~含糖飲料



自製教具~化學果汁DIY



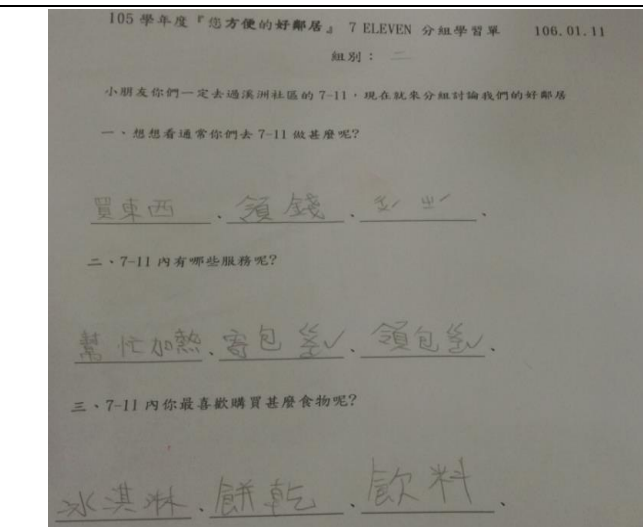
自製教具~健康嚴選



自製教具~地雷食物



7-11 分組學習單



實際說明並現場果汁DIY



7-11 參訪活動



發放購物金

小組討論



分組享受美食囉~



教學主題

單元四 早餐 找餐

設計理念

早餐對人體健康極為重要，營養豐富的早餐，可以讓人精力充沛，將學習與工作的效率提高。而根據統計，溪洲國小的學生雖然有 90% 吃早餐，有高達 60% 選擇外面販售的早餐，可能的原因是父母都忙於工作，鮮少有足夠的時間準備營養的早餐。透過課程說明早餐的重要性，並實作設計出營養的早餐，思考如何慎選早餐的種類，進一步能重視營養的早餐對身體以及學習的影響。

教學目標

【認知】 1-1 能知道早餐的重要性。 1-2 能知道便利超商或早餐店可以選擇的早餐。	【技能】 2-1 能自我監督選擇營養均衡健康的早餐。 2-2 發揮創意性思考，解決問題分組討論並一起 DIY 早餐。	【情意】 3-1 自我覺察檢視自己吃早餐的情形。 3-2 願意培養健康體位的態度。
--	---	--

時間

80 分鐘

能力指標

1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。
 2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。
 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。

教學資源

1. 董氏基金會飲食 ppt
2. 好鄰居 7-11 分組學習單
3. 自購早餐 DIY 食材

主要教學活動

活動一 早餐吃了嗎?

一、準備活動

早餐紀錄表學習單

二、發展活動

(一) 檢視自己一週的早餐紀錄表。

(二) 引導學生知道吃早餐的重要性，並進行分組討論。

1. 營養的早餐組合有哪些?

2. 想想不吃早餐對身體有何影響?

3. 若在超商購買早餐，那些種類可以選擇呢?

三、綜合活動

各組推派小組長，分享早餐的組合。

活動二 早餐找到了

一、準備活動

購買學生討論後早餐 DIY 所需要的食材。

二、發展活動

(一) 各組進行 DIY 不同美味的早餐。

(二) 到校一起享用早餐，進行美麗早晨的約會。

三、綜合活動

護理師再次強調早餐的重要性，同時，提醒學生做好自我監督的健康行為。

生活技能

自我覺察 批判性思考 創意性思考 解決問題 自我監督

腦力激盪~
檢視自己的早餐



營養的早餐組合有哪些?
些?



DIY 不同美味的早餐



附件二 各項活動成果照片

寒假生活好寶寶
健康福袋馬上到



85210
長高變聰明學習單

苗栗縣溪洲國小 106 年度寒假快活功課表
85210~長高變聰明
班級：二年級 / 106.01.11

日期	106/01/20	106/01/21	106/01/22	106/01/23	106/01/24	106/01/25	106/01/26
每天快樂做家事 30分鐘 如：擦地板 拖地 或其他 請記錄時間	早掃地	早拖地	午洗衣	晚掃地	晚掃地	早收衣服	早收衣服
每天睡滿8小時 晚上9點30分前睡覺 請記錄時間	晚睡10:00	早起床6:00	早起床6:00	早起床6:00	晚睡	早起床	早起床
一週運動至少三次 每次持續30分鐘 例如：快樂跳繩、 星期天與家人一起去	早上跳	早上跑	午打	午打	午跳	晚跳	晚跳

苗栗縣溪洲國小 106 年度寒假快活功課表
85210~長高變聰明
班級：二年級 / 106.01.11

日期	106/01/20	106/01/21	106/01/22	106/01/23	106/01/24	106/01/25	106/01/26
每天快樂做家事 30分鐘 如：擦地板 拖地 或其他 請記錄時間	AM 7:30 8:00 拖地	AM 12:30 1:30 洗碗	AM 9:30 10:30 洗衣服	AM 10:10 11:30 洗菜	PM 2:00 4:00 折衣服	PM 5:00 5:50 洗菜	AM 5:30 6:30 煮粥
每天睡滿8小時 晚上9點30分前睡覺 請記錄時間	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30
一週運動至少三次 每次持續30分鐘 例如：快樂跳繩、 星期天與家人一起去 或其他身體活動 請記錄時間	AM 9:30 10:00 跑步	AM 9:30 10:00 打球	AM 9:30 10:00 跑步	AM 9:30 10:00 打球	AM 9:30 10:00 打球	AM 9:30 10:00 打球	AM 9:30 10:00 跑步
上網、看電視、玩電腦、 打電動時間每天少於2小時/天 做到，請打勾(V)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
每天喝1500CC白開水 做到，請打勾(V)		✓	✓	✓	✓	✓	
不喝含糖飲料 做到，請打勾(V)	✓		✓	✓	✓	✓	✓

「快樂過新年 健康吃
年菜」學習單

105 學年度「快樂過新年 健康吃年菜」學習單 106.01.19

班級：六年 姓名：[] 座號：15

好開心，新年就要到了，又可以與親朋好友聚聚，一起吃吃喝喝是一定要的。而連續假期多天，吃得豐盛卻動得少，加上放縱吃喝輕鬆愉快的心情，很容易變胖也增加身體的負擔。現在的飲食講求的是健康、均衡、清淡，建議將「蔬果彩虹 579」的方式來取代大魚大肉的傳統年菜，多用清蒸、煮、煎等方法料理食物，以最自然的方式來維持我們的健康，必定能過個愉快的新年。

那麼，現在就與家人一起腦力激盪，設計健康的年菜吧~~

年菜：滷牛腱

食材：牛腱、醬油、鹽巴、薑、米酒、蒜、冰糖

烹調方式：滷

貼心小提醒 做到請打勾

<input checked="" type="checkbox"/> 少油	<input checked="" type="checkbox"/> 煎
<input checked="" type="checkbox"/> 少鹽	<input type="checkbox"/> 清炒
<input checked="" type="checkbox"/> 少糖	<input checked="" type="checkbox"/> 蒸煮

7-11 分組學習單

105 學年度「您方便的好鄰居」7 ELEVEN 分組學習單 106.01.11

組別：四

小朋友你們一定去過溪洲社區的 7-11，現在就來分組討論我們的好鄰居

一、想想看通常你們去 7-11 做甚麼呢？

買東西、換錢、玩手機

二、7-11 內有哪些服務呢？

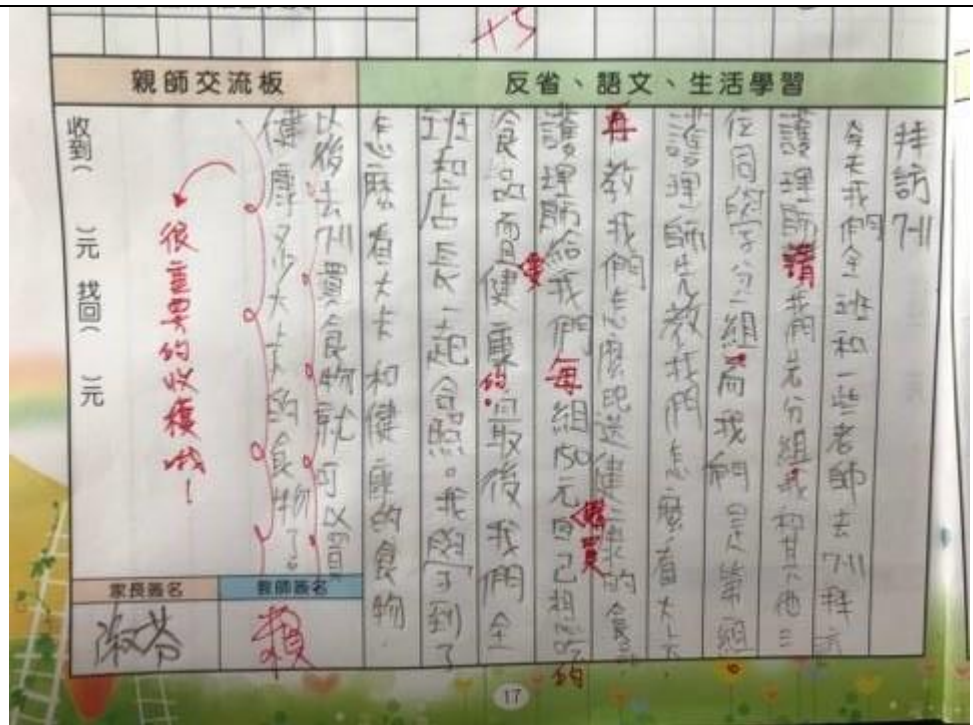
賣東西、上廁所、寄包裹

三、7-11 內你最喜歡購買甚麼食物呢？

冰淇淋、飲料、糖果

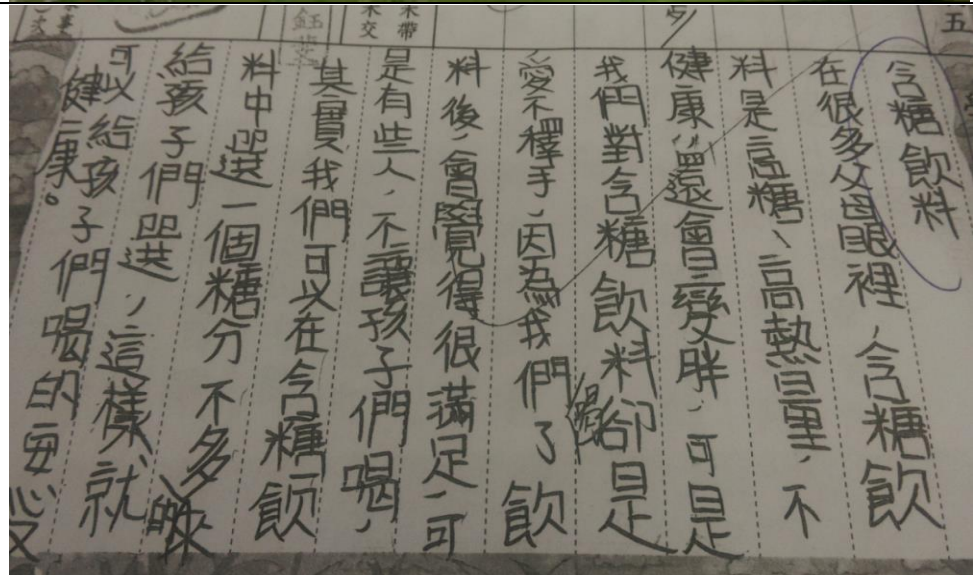
家庭聯絡簿

分享 7-11 參訪心得



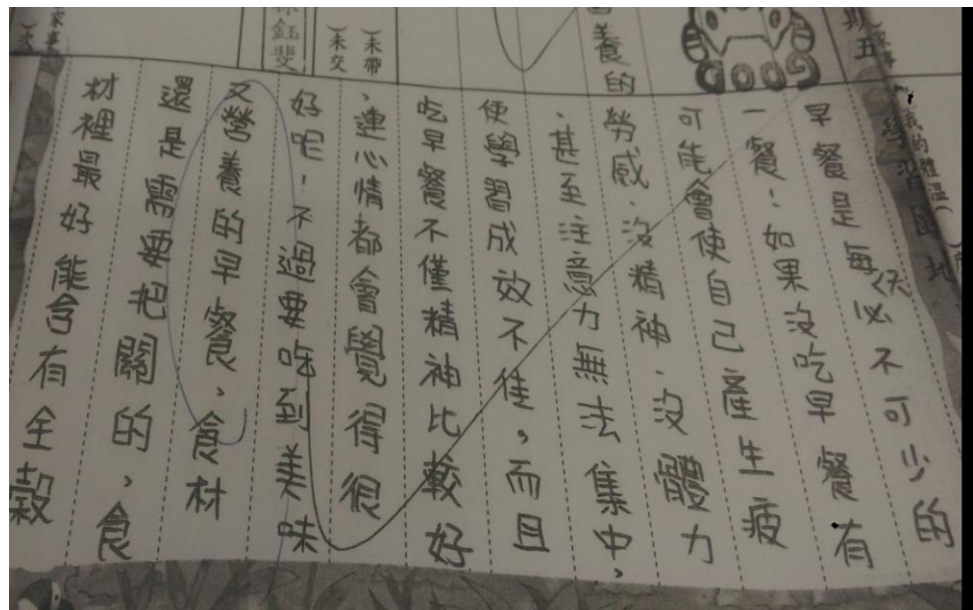
家庭聯絡簿

分享含糖飲料



家庭聯絡簿

分享吃早餐



健康主播在校園拍攝

早餐 找餐



健康主播在校園拍攝

深入校園 走進社區



親職教育(社區)

拒絕含糖飲料



親職教育(社區)

健康飲食DIY

花椰菜鑰匙圈製作



親職教育(社區)

天天五蔬果

健康天天有



附件三 苗栗縣溪洲國小 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. 男性腰圍大於 80 公分是罹患新陳代謝症候群的危險項目之一	<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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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"/>
5. 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"/>
6. 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	沒有	1 至 2 天	3 至 4 天	5 至 6 天	每天
我在 <u>上週</u> 身體活動行為					
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	沒有	1 至 2 次	3 至 4 次	5 至 6 次	每天
我在 <u>上週</u> 飲食習慣行為					
1. 每天至少吃 3 種蔬菜。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 每天至少吃 2 種水果。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 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"/>
4. 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"/>
5. 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"/>
6. 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"/>
7. 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"/>
8. 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"/>

<p style="text-align: center;">第四部份 健康體位自我效能</p>	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"/>

