



臺中市健康促進學校之學校行動研究

- 日南國小103學年『實施課間跳繩』健康體位促進方案成效探討



- 1 林仲寧 台中市日南國民小學衛生組長
 2 蔡家廷 台中市日南國民小學校長
 3 李復惠 南臺科技大學老人照顧系副教授

*通訊作者

目的

本校為臺中市大甲區日南國民小學，本次推行議題為健康體位，本研究主要目的在瞭解『實施課間跳繩』方案介入活動對於國小高年級學生在體重與健康飲食之知識、態度與行為三方面的影響。

對象

本研究以台中市日南國民小學高年級77名學生為施行介入活動的實驗組，並以同組進行實驗前與實驗後的對照組，進行健康飲食促進方案結果比較。

方法

本校針對高年級學童設計包括「課間跳繩活動」、「甜蜜的陷阱」、「營養教育~西遊記」等活動與宣導方案進行。「課間跳繩活動」乃為全年度利用每週一、三、五，共計三次的20分鐘下課時間進行。「甜蜜的陷阱」於上學期10月進行全校性的宣導，「營養教育~西遊記」則於下學期3月進行教育宣導活動。介入活動與前後測資料收集於民國104年9月30日至3月31日期間完成。

工具

對於「課間跳繩活動」所採取之檢測標準為學童上下學期於健康中心所測得之學童身體質量指數(BMI)為介入活動與前後測之比較基準，以及800公尺跑走心肺適能之比較。

針對「甜蜜的陷阱」、「營養教育~西遊記」健康宣導教案內容評量問卷，乃取自於新盛國小經專家內容效度審查、預試、信度檢測步驟後，具體內容為知識題目共15題，態度題目共7題以及行為題目共12題的問卷，作為前後測評量工具。知識題目計分方式為答對1分、答錯0分，態度及行為題目則依程度輕重給予1至5分之多重計分方式計分。

結果

1. 對照上下學期，下學期體位適中者與過重者增加，過輕者減少，超重者一樣。(見圖一)
2. 對照上下學期，下學期態度與知識顯著高於上學期，行為則無差異。(見圖二)
3. 對照102學年度與103學年度，103學年度六年級學生較102學年度五年級學生心肺功能85%以上之學生增加許多。(見圖三)

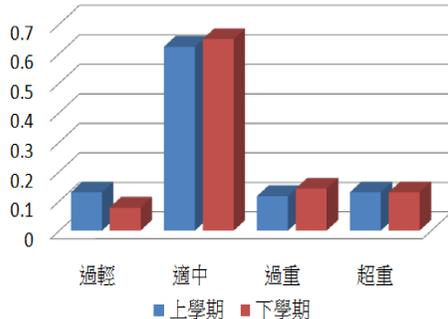


表一『實施課間跳繩』健康體位介入活動設計

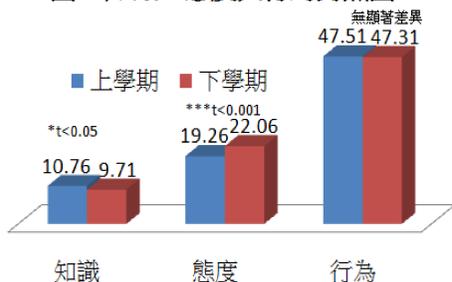
活動內容
【課間活動】：課間活動時間進行跳繩運動
【宣導活動一】：甜蜜的陷阱
【宣導活動二】：營養教育~西遊記



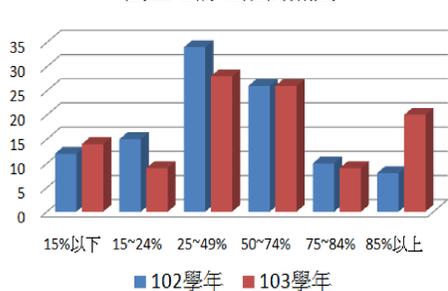
圖一上下學期體位比較



圖二知識、態度與行為對照圖



圖三心肺適能對照圖



討論

1. 對照心肺適能103學年度85%以上學生明顯多於102學年度之學生。
2. 經過兩次健康促進宣導介入後，高年級學生在知識與態度上的得分顯著高於前測，表示健康促進介入活動對於知識、態度增進具備效果。(見表二、表三、表四)
3. 知識題後測題目答對率除13題外均高於前測，而第1題(BMI值計算方式)、第3題(男性腰圍)、第9題(體位不良原因)的答對率偏低，表示可針對此三題的內容，繼續加強這個向度的教學。
4. 態度題方面，後測大多數平均值達到3以上，但「這一週每天喝1杯含糖飲料」與行為題「我覺得控制體重是困難的。」兩題後測的平均值在3以下，在介入活動的設計中必須要再加強這兩個向度。

建議

1. 本行動研究結果顯示，在國小階段實施課間跳繩活動，能夠強化國小學童心肺適能，表示實施此項活動有益於學生身心健康之發展，有持續推展的必要性。
2. 此次活動僅針對短期方案評量其成效，日後在設計健康促進介入活動時，可以更進一步結合生活技能之介入，並由學校持續全面性的推動，可以更容易建立並促進學生健康飲食的知識、態度與行為。
3. 有鑑於本次推行方案實施的時間較短，尚無法觀察到推動課間跳繩活動與體重控制是否有正向的關係，因此宜拉長方案進行的時間。

題號	前測答對率	後測答對率
1. 身體質量指數BMI的算法是什麼?	0.398	0.554
2. 最理想的每日水分攝取量是?	0.645	0.678
3. 男性腰圍大於多少，是罹患新陳代謝症候群的危險群?	0.567	0.608
4. 運動210是什麼意思?	0.593	0.733
5. 吃東西時，一口咬幾次以上，可以增加飽足感?	0.609	0.697
6. 現榨果汁(濾過渣)一般將其歸於黃燈食物，是因為它缺乏?	0.827	0.84
7. 油脂類提供下列哪一種功能?	0.645	0.768
8. 沒有攝取足夠的五穀根莖類會產生哪些問題?	0.814	0.834
9. 下列哪一項不是造成體位不良的原因??	0.476	0.554
10. 下列哪種疾病與肥胖無關?	0.632	0.751
11. 下列哪項情況是體位過輕對身體造成的影響?	0.723	0.811
12. 飲料中的玉米果糖，會變成什麼儲存在人體內?	0.697	0.73
13. 下列何者是運動對身體造成的影響?	0.762	0.734
14. 下列哪項不是喝市售飲料對健康的影響?	0.697	0.765
15. 市售飲料最受歡迎的「奶茶」內容物中的奶精，是和營養標示的哪項成分有關呢?	0.629	0.704

題號	前測平均(標準差)	後測平均(標準差)
1. 我上學的日子有吃早餐。	3.81(0.388)	3.99(0.352)
2. 我放假日有吃早餐。	2.83(0.377)	2.95(0.374)
3. 我週一到週五午餐把蔬菜吃光光(吃到您的一拳半大小)。	2.36(0.536)	3.55(0.52)
4. 我週六、週日午餐把蔬菜吃光光(吃到您的一拳半大小)。	2.81(0.5)	3.48(0.528)
5. 我週一到週五，用600cc瓶裝礦泉水為例，每天平均喝4瓶白開水(奶、飲料、湯都不算)。	2.8(0.711)	3.34(0.638)
6. 我週六、週日，用600cc瓶裝礦泉水為例，每天平均喝了4瓶白開水(奶、飲料、湯都不算)。	2.75(0.597)	3.01(0.626)
7. 這一週每天喝1杯含糖飲料(如:加味水、加糖茶飲料、運動飲料、奶茶、養樂多、可樂、汽水等)(一杯=約250 CC)。	1.9(0.677)	1.74(0.574)

題號	前測平均(標準差)	後測平均(標準差)
1. 我覺得控制體重是困難的。	2.5(1.27)	2.64(1.33)
2. 我願意在日常生活檢視個人的運動習慣。	4.32(1.04)	4.26(0.87)
3. 維持健康體位時，我認為少吃比多動重要。	3.36(1.42)	3.53(1.32)
4. 我認為維持運動的習慣是重要的。	4.44(1.05)	4.35(0.83)
5. 我相信減肥的廣告是有效的。	4.35(1.11)	4.23(1.03)
6. 我喜歡喝市售調配的含糖茶類飲料。	3.69(1.21)	3.66(1.27)
7. 我覺得好吃比營養重要。	3.35(1.54)	3.36(1.55)
8. 我覺得在日常生活中檢視自己的飲食習慣是容易的。	3.97(1.01)	3.74(1.09)
9. 購買包裝食品時，我喜歡閱讀食品標示。	4.06(1.09)	4.08(1.03)
10. 我認為飲食習慣難改變。	3.36(1.24)	3.42(1.39)
11. 我認為利用課餘時間運動是困難的。	3.74(1.35)	3.82(1.28)
12. 我認為選擇適合我的運動項目是容易的。	4.39(1.02)	4.22(1.18)