

110 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

學校名稱：桃園市霄裡國小
參與人員：古艷麗校長、李士豪主任、曾美玲老師

中華民國 111 年 4 月 20 日

前後測成效評價策略與成效摘要表

對象	六年甲班	人數	17 人		
執行策略摘要	<p>一、教學課程介入 1. 健康飲食 2. 健康體位面面觀 3. 健康體能動起來</p> <p>二、體能活動介入 活動時間：於每週 7:20~7:40 晨間進行全校性體能活動、課後運動性社團、週五小小達人秀及配合學校行事曆活動。 活動內容：以慢跑、跳繩、球類運動、伸展等交相運用，加上自治市主持之體育性活動。開設晨間籃球社、課後運動性社團(太鼓社、籃球社、舞蹈社)、七七七大滿貫活動、滂埤活動等。</p>				
<p>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)</p>					
測驗工具：BMI、四項體適能、健康體位問卷			前後測時距：三個月		
變項名稱	前測值 M(SD) 或 N(%)	後測值 M(SD) 或 N(%)	t 值 或 χ^2 P 值	結果簡述	備註
BMI 過輕	8%	16%		1. 後測比前測高 2. 過輕增加 2 人(2 變 4 人)	
BMI 適中	52%	52%		1. 後測和前測維持 2. 適中人數不變維持 13 人	
BMI 過重	12%	8%		1. 後測比前測低 2. 過重減少 1 人(3 變 2 人)	
BMI 超重	28%	24%		1. 後測比前測低 2. 超重減少 1 人(7 變 6 人)	
健康體位知識	答對 70.58% 答錯 20.26% 不知道 9.16%	答對 82.35% 答錯 15.03% 不知道 2.62%		1. 整體體位知識上升 2. 答對率增高 11.77%	
健康體位態度	不同意 13.29% 無意見 17.64% 同意 69.11%	不同意 3.92% 無意見 18.38% 同意 77.70%		1. 不同意後測比前測低 2. 同意後測比前測高 8.59% 3. 整體體位態度上升。	
上週 4C 使用行為	2 小時以內 47.05% 2 小時以上 54.9%	2 小時以內 54.90% 2 小時以上 49.01%		1. 2 小時以內：後測比前測高 7.85% 2. 2 小時以上：後測比前測低 5.89% 3. 整體長使用 4C 行為 2 小時以	

					上有減少	
上週身體活動行為	沒有 58.82% 3 天以內 25.49% 3 天以上 35.29%	沒有 37.25% 3 天以內 43.13% 3 天以上 19.60%			1. 沒有運動後測比前測低 21.57% 2. 一週 3 天運動以內後測比前 測高 17.64% 3. 一週 3 天運動以上後測比前 測低 3.92% 4. 整體學生每週運動次數有增 加，可以再加強。	
上周飲食習慣行為	好的 58.08% 不好的 40.44%	好的 65.44% 不好的 35.29%			1. 好的習慣後測比前測高上升 6.47% 2. 不好的習慣後測比前測低 5.15% 3. 整體飲食習慣有改善	
健體自我效能	做到 50%以下 32.35% 做到 50%以上 40.19%	做到 50%以下 67.64% 做到 50%以上 66.66%			1. 做到 50%以下後測比前測高 35.29.% 2. 做到 50%以上後測比前測高 26.47% 3. 整體自我效能有提升	
坐姿體前彎	29.65m	34.23cm			平均值有進步	
立定跳遠	132.35cm	140.41cm			平均值有進步	
仰臥起坐	25.59 次	26.88 次			平均值有進步	
心肺適能	398 秒	355.88 秒			平均值有進步	
心理健康知識正確率	10.5(61.76%)	14.8(87.05%)			平均值有進步	
心理健康正向態度率 1~4 分	2.68 分	3.08 分			平均值有進步	
心理健康自我效能率	3.11(78.6%)	62.8%			平均值略有下降	
健康生活品質指標	64.7%	68.6%			平均值有進步	
質性分析成效摘要 (若無則不需填寫)						
測驗工具: 學生學習單、問卷調查						

成效:

- 例1. 透過健體課程與週四宣導，提升學生對健康體位的正確觀念。
- 例2. 全校除了期初的體重測量，每月也針對可愛寶寶(體重過重以上學生)定期測量體重，做好體重監測。運用運動護照的內容，將各年段體適能達標的標準訂定下來，給師生參考，將成果數據化。
- 例3. 透過校內校本課程活動及配合年度計畫，讓學生依興趣多元參與維護學生身心健康。透過活動鼓勵家長共同配合，有助於學生成果成效。

題目：健康體位

摘要

研究背景與研究目的：

2001 年台灣開始提倡健康促進學校計畫，以促進與維護學生健康。2010 年後的健康促進學校已邁入第二代，強調實證研究的行動導向，為了展現健康成效證據力，本校依據上述二代健促精神，針對校內亟需解決之健康促進議題，進行前測→介入行動策略/課程/活動→後測等行動研究歷程，為本校親師生之健康把關。2019 年開始結合十二年國民教育，建構與發展健康促進學校「校本課程 (School-based curriculum)」策略模式，推動健康素養導向教學活動，增進親師生健康生活實踐。

本校於 110 學年度上學期檢測全校學生身高體重情況，發現體位過重學生比例有上升趨勢(13.4%→13.81%)體位超重學生比率有略微下降趨勢(22.0%→19.67%)，但本校體位過重與超重的比例 18.53%仍高於全國 12.86%，也代表說我們在健康體位的部分稍有成果仍然要繼續努力。且從推動健康促進學校之健康體位議題以來，本校常關注於學生體位過重與肥胖學生的減重問題，除了成立減重班外，平日對健康飲食心理進行宣導，也持續推動晨間運動、成立體育性社團參加校外體育競賽來推動本計畫，但由以上數據顯示，部分過重體位之學生上未達健康體位狀態，促使本次行動研究方案的產生。

綜上所述，本行動研究研究目的為降低過重及超重學生比例以及提高學生健康體位適中比率，促進學生身心健全發展。

研究方法：

本研究採單組前後測設計，以本校六年級只有一班(在籍 25 人，在家自學 8 人，實際在校上課 17 人)籍因此以六年甲班學生 17 人為受試者進行研究，針對學生的 BMI、四項體適能成績與健康體位問卷進行施測，研究後以重複樣本 t 檢定進行資料分析，研究結果如下。

研究發現：

1. BMI 體位：過輕學生增加 2 人、超重學生減少 1 人、過重學生減少 1 人、適中學生維持不變。
2. 健康體位知識：整體體位知識上升，答對率增高 11.77%。
3. 健康體位態度：整體體位態度上升，上升約 8.59%。
4. 上週 4C 使用行為：長時間使用比率下降。
5. 上週身體活動行為：平時活動量增加 5.88%，不運動人數減少 21.57%。
6. 上周飲食習慣行為：好的習慣上升 6.47%。
7. 健體自我效能：整體自我效能有提升。
8. 坐姿體前彎：後測成績雖未達顯著，但已比前測成績進步。
9. 立定跳遠：平均值顯著進步。
10. 仰臥起坐：平均值顯著進步。
11. 心肺適能：平均值顯著進步。
12. 心理健康知識正確率：平均值顯著進步。
13. 心理健康正向態度率：平均值略有進步。
14. 心理健康自我效能率：平均值略有下降。
15. 健康生活品質指標：平均值略有進步。

關鍵字：健康體位、體適能、BMI

聯絡人：[曾美玲 hs4227@mail.slies.tyc.edu.tw](mailto:hs4227@mail.slies.tyc.edu.tw) 桃園市八德區竹園里山下街 115 號

一、前言：

1. 闡述執行此前後測成效評價的動機：

本計畫旨在發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型學校健康促進計畫，以增進全校教職員工生的健康；制定整體學校衛生政策，推展口腔衛生、視力保健、菸害防制、健康體位、性教育、正確用藥及全民健保一、工作，評估健康需求，建立妥適學校物質環境及社會環境，結合社區資源，維繫良好社區關係，透過健康教育教學與活動及健康服務之實施，引導學生及教職員工自主建立健康管理，共同營造健康校園。

本計畫分二階段進行，第一階段成立學校健康促進委員會，組成健康促進工作團隊，確立學校成員共同認定的目標。第二階段則依據所訂定之目標、範疇及議題，發展有效的策略及計畫，以增進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質，同時，由於本校 109 學年度健康體衛議題學童肥胖率（過重+超重 18.53%）高於縣市平均值（12.86%），因此本年度健促計畫更著重於落實健康體為的落實，並進行行動研究，以解決本校學童肥胖率過高之情形。此外，在計畫執行時，亦進行過程評價，以期適時回饋修正計畫，並進行成效評價與考核，來評估計畫實施之果效。

二、現況分析/需求評估/問題診斷

本校位處於八德區的郊外，是一所小型學校，地理位置偏僻，一至六年級僅有 11 班，學生數共 239 人，教職員工 38 人。學生家長職業大多以務農或為勞工階層為主，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。因此，如何從小培養學生正確之衛生知識，養成良好之健康行為，以減少日後疾病及健康問題之發生，將是本校健康促進計畫需要努力的方向。

本校全體學生 109 學年度體衛統計表得知，學生體重適中者占 60.8%，一至六年級體位不良的人數比例為 38.4%（過輕 3.9%、過重 13.4%、超重 22.0%），是個不容忽視的事實，顯見學童健康飲食與運動等相關健康管理有待加強。因此，我們將健康體位知識的宣導設為本校健康促進學校公作推行的重點之一，擬結合營養師的專業，為學生調配適宜的營養午餐，並加強午餐教育，引導學生建立正確的飲食習慣。

2. 前後測成效評價目的

(1) 目的陳述：

提高學生健康體位適中比率，促進學生身心健全發展。

(2) 校本指標或成功標準（擇一即可，併行亦佳）

量性：降低體位過輕人數、過重與肥胖的比率

1、 前後測成效評價方法：

1. 前後測成效評價對象：本研究之研究對象以六年級一個班級的學生為主，男生有 8 人，女生有 9 人，計 17 位學生，另外有 8 位在家自學學生，在籍共計 25 人，本行動研究方案以校內 17 位學生為主要施測研究對象為主。

2. 前後測成效評價工具：（測驗有使用到的才需加以描述）

(1) 量性問卷：本次問卷採用健康促進網站 105 學年度高年級健康體位調查問卷

（摘自苗栗縣蓬萊國小 105 學年度健促成果）及主要分為五大部分：健康體位知識（是非題）9 題、健康體位態度 8 題、在上週 4C 使用行為 3 題、在上週身體活動行為 3 題、在上週飲食習慣行為 8 題、以及健康體位自我效能 6 題等。

(2) 量性：

(1-1)BMI：指身體質量指數，算法 BMI = 體重 (kg) / 身高 (m²)。

(1-2)體適能(四項成績)：參考教育部體育署體適能網站之體適能測驗內容，選定以坐姿體前彎、一分鐘仰臥起坐、立定跳遠、800 公尺跑走作為體適能施測項目。

(1-3)健康體位問卷：引自健康體位議題之問卷，以了解學生平常身體活動、飲食與生活的習慣。

(2)質性工具：透過對同學的觀察與和同學的討論，了解學生的認知態度並從旁協助紀錄學生的體位增減過程，將部分對話紀錄下來。

(2-1)課程學習單：透過習寫學習單(1)了解自己的身體：藉由身高體重計算出自己的BMI，藉由記錄自己一天的飲食紀錄，算出卡路里，了解自己是否攝取過多的熱量，並檢視自己飲食營養是否均衡。透過學習單(2)認識 85210，透過定義、了解優缺點後，找出自己能夠達成 85210 的策略。

3. 前後測成效評價過程或介入方法：

(1) 研究過程：

(2)

(1-1)研究產生

1. 校園推動健康體位議題之健康促進需求的評估，包括兩個層次：

(1)個人層次：

本項透過了解學生目前在健康體位議題上的體位資料，可以詳知校內健康促進需求所在。

關於本校學生體位比率數據分布情況如下表 1

表 1. 本校 109 學年度第 2 學期體位比率統計表

年級 / 性別	體位判讀				合計		
	過輕	適中	過重	超重			
一	男	人數	1	25	3	1	30
		比率	3.3%	83.3%	10.0%	3.3%	
	女	人數	0	8	4	2	14
		比率	0.0%	57.1%	28.6%	14.3%	
	小計	人數	1	33	7	3	44
		比率	2.3%	75.0%	15.9%	6.8%	
二	男	人數	0	17	4	4	25
		比率	0.0%	68.0%	16.0%	16.0%	
	女	人數	2	11	3	4	20
		比率	10.0%	55.0%	15.0%	20.0%	
	小計	人數	2	28	7	8	45
		比率	4.4%	62.2%	15.6%	17.8%	
三	男	人數	0	8	0	8	16
		比率	0.0%	50.0%	0.0%	50.0%	
	女	人數	1	12	4	7	24
		比率	4.2%	50.0%	16.7%	29.2%	
	小計	人數	1	20	4	15	40
		比率	2.5%	50.0%	10.0%	37.5%	
四	男	人數	2	8	2	5	17
		比率	11.8%	47.1%	11.8%	29.4%	
	女	人數	0	9	1	4	14
		比率	0.0%	64.3%	7.1%	28.6%	
	小計	人數	2	17	3	9	31
		比率	6.5%	54.8%	9.7%	29.0%	
五	男	人數	2	7	1	4	14
		比率	14.3%	50.0%	7.1%	28.6%	
	女	人數	0	6	2	3	11
		比率	0.0%	54.5%	18.2%	27.3%	
	小計	人數	2	13	3	7	25
		比率	8.0%	52.0%	12.0%	28.0%	
六	男	人數	0	12	4	5	21
		比率	0.0%	57.1%	19.0%	23.8%	
	女	人數	1	18	3	4	26
		比率	3.8%	69.2%	11.5%	15.4%	
	小計	人數	1	30	7	9	47
		比率	2.1%	63.8%	14.9%	19.1%	
總計	人數	9	141	31	51	232	
	比率	3.9%	60.8%	13.4%	22.0%		100%

●【省思】研究重點方向：降低本校學生體位過重比率

(1-2)組織層次：分析健康體位議題在「健康促進學校六大面向」上的 SWOT 分析如下表 2。

研究重點方向與行動目標：詳見下表 A(行動策略)一欄

表 2. 健康體位議題在「健康促進學校六大面向」上的 SWOT 分析

六大 範疇	Superiority (優勢)	Worse (劣勢)	Opportunity (機會點)	Threaten (威脅點)	Action (行動策略)
學校 衛生 政策	<ul style="list-style-type: none"> ●保有歷年相關學校衛生政策之推動，每學年初僅需視現況再稍作調整，即可持續執行。 ●各處室橫向聯繫融洽，彼此互動和諧，相互支援，有助於政策的推動。 ●各項學生健康管理資訊化，能隨時掌握學生健康資料。 	<ul style="list-style-type: none"> ●學校規模 11 班，編制人力有限，無法有效專責執行。 ●健體領域專長教師不足。 ●學校很積極宣導各項衛生及體育政策，在增強學生認知上有幫助但在態度及行為上能否知行合一有待觀察。 	<ul style="list-style-type: none"> ●行政與教學團隊聯絡管道相當簡便有效，使健康議題的實施成效可以有效、迅速回饋。 ●各項計畫中訂定具體之行動策略，讓教師能易於執行與推動，易於實施形成性評量。 ●有固定的集體運動時間，每天有晨間計畫活動、社團活動及健體教學正常落實。 	<ul style="list-style-type: none"> ●教師專業自主性高，須花較多的時間溝通協調。 ●行政業務繁忙，推行政策不易達標。 	<ul style="list-style-type: none"> ●儘量將健康體位議題活動融入相關之課程領域，可減輕教師負擔，並提高教學成效。 ●推行政策前，可先比較特優學校執行特色，並考量本校人文地理特色以修訂之。
健康 教育 課程 與	<ul style="list-style-type: none"> ●教師教學認真，積極實施健康體能訓練與健康飲食相關課程。 ●行政與教學能協同合作，不論是課程、教學、活動、 	<ul style="list-style-type: none"> ●校內進修健康體育課程研習略顯不足。 ●課程活動難有整體性的架構 ●教師重視健康程度不同，易影響師生對 	<ul style="list-style-type: none"> ●本校推動健康促進學校已有多年的經驗與成果。 ●教師具專業自主有活力，可激發其對健康促進議題的高度重视。 	<ul style="list-style-type: none"> ●弱勢家庭文化刺激與監督力不足，易造成學生在家過度放鬆對自我本身的健康損。 ●學區內的相關人力、物力 	<ul style="list-style-type: none"> ●持續推行各項健康體位促進講座與活動，培養學生、教師、家長正確之觀念與行動。 ●落實推廣健康議題至家庭

活動	<p>設備，皆能發揮相互整合效益。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●學校四周皆是綠色大自然，有助學生提升健康行為。 ●提供班球給各班，學生除正規體育課外，每日課間從事戶外運動 	<p>健康促進的重視程度。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●家長對健康體位知能不足，配合度不高。 	<ul style="list-style-type: none"> ●可結合校內周邊地理風情與校本課程，多元融入健康議題。 ●積極辦理各項體育活動以提升學生運動技能與態度。 	<p>資源難以挹注，無法有效提供教學使用。</p>	<p>與社區，使社區與家庭成為學校的第二推手。</p>
學校物質環境	<ul style="list-style-type: none"> ●持續落實校園內房舍建築、操場、各項設備及器材等硬體設施的提供、保養與安全，以及健康的學習環境、飲食環境、無菸及無毒環境的營造。 ●落實上述項目之管考。 	<ul style="list-style-type: none"> ●校內人力資源略嫌不足，無法面面俱到。 ●經費資源有限，各項硬體設備新購經費不足與困難，修繕更迭。 	<ul style="list-style-type: none"> ●學生人數適中可有效提高硬體設備的使用，其修繕情況亦可用教育宣導方式，使學生珍惜愛護。 ●校地雖不大但綠地充足，且學生數不多，絕對可促進學生走向綠色健康的環境。 	<ul style="list-style-type: none"> ●本校地處郊區，卻不是偏遠學校。外部單位補助甚少，易容易被遺忘與優先割捨。 	<ul style="list-style-type: none"> ●強化學生針對學校現有促進健康之物質環境的愛惜與友善使用。 ●積極申請外部補助，以替換老舊物品設備。
學校社會關係	<ul style="list-style-type: none"> ●學生喜歡戶外活動，有利學生重視全人發展。 ●家長會認同學校各項健康促進措施。 ●學生單純樸實可塑性高，積極推行應有明顯效果。 	<ul style="list-style-type: none"> ●可提供學生作為健康榜樣的家長須待發掘。 ●校外商店購買含糖飲料容易。 ●因應新冠肺炎疫情影響，學生多在家無法外出，導致運動不足，體重上升。學校大型活動 	<ul style="list-style-type: none"> ●參與學校志工的家長，充滿服務熱誠，無條件協助學校推展各項活動。 	<ul style="list-style-type: none"> ●家長稍嫌放任學生，關於衛生健康教育觀念與孩子生活技能的要求與培養較弱。 ●精心安排的親職講座，家長出席狀況欠佳，不易發揮應有之成效。 	<ul style="list-style-type: none"> ●學生家庭由導師協助，積極推行親職教育，使家長與師長相互合作。 ●全人發展的社會環境，有賴整體社區形成共識以發展之。學校亦扮演居中牽線之角色。

		也因為疫情延期或取消。			
社區關係	<ul style="list-style-type: none"> ●學校與社區互動良好，里長對學校活動均給予高度的關懷與支持。 ●非上課時間，操場開放社區民眾使用，鼓勵多多運動。 	<ul style="list-style-type: none"> ●社區家長教育程度不一，需視活動規模與家長時間而定。 	<ul style="list-style-type: none"> ●鄰近客家文化館，可提供親子休閒活動的場所。 	<ul style="list-style-type: none"> ●外籍配偶與弱勢家庭逐年增加，衛教觀念普遍不足。 ●學生、家長視力、口腔保健教育、健康飲食觀念待提升。 	<ul style="list-style-type: none"> ●加強衛生健康體位教育宣導，建立相關觀念。 ●結合社區衛生機構，辦理健康醫療諮詢、衛生教育。 ●製作各種健康體位促進相關文宣，至各社區張貼宣導。
健康服務	<ul style="list-style-type: none"> ●健康中心提供各項健康教學資源諮詢與健康服務。 ●利用學校刊物或政府之宣導資料，隨時提供家長健康相關訊息。 ●有效管理師生健康資訊。 	<ul style="list-style-type: none"> ●部分家長對孩子健康檢查結果不在意，未能依通知書帶孩子進行複檢與矯治，形成健康服務的落差。 	<ul style="list-style-type: none"> ●長期與八德區衛生所進行聯繫，確保校內健康服務推行無礙。 	<ul style="list-style-type: none"> ●社區中無大型醫院，而僅有小型診所，難以提供完善的醫療照顧服務。 	<ul style="list-style-type: none"> ●全面協助家長提供就醫管道與治療協助，俾使學生健康無虞。 ●擴增專業醫療資源，如與其他區域健康服務單位持續進行聯洽與支援。

(1-3)組織分工：健康促進相關推動小組之成員與分工如下表3

表3. 健康促進相關推動小組之成員與分工

計畫職稱	姓名	本校職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	古艷麗	校長	主持、督導計畫。
協同主持人	陳玲芝	教務主任	研究策劃，協助計畫執行，行政協調。
協同主持人	李士豪	學務主任	研究策劃，協助計畫執行，行政協調。
協同主持人	邵玉蓮	輔導主任	研究策劃，協助計畫執行，行政協調。
協同主持人	李靜如	總務主任	研究策劃，協助計畫執行，行政協調。

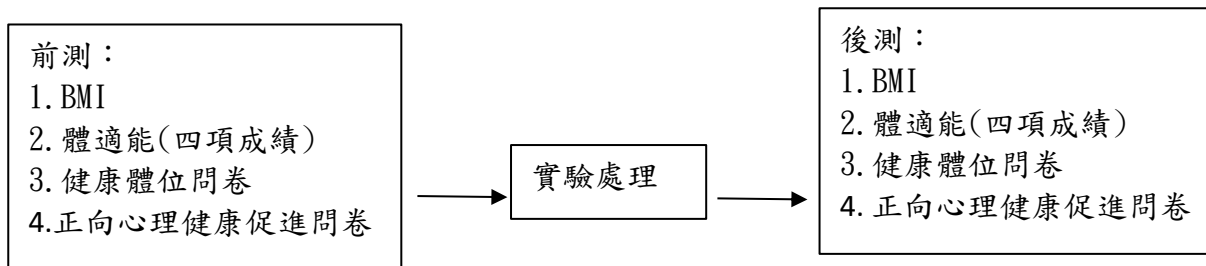
協同主持人	曾美玲	體育組長	計畫撰寫與執行，健康網路網頁製作及維護。
研究人員	袁志雄	衛生組長	協助計畫執行，行政協調。
研究人員	張千穗	護理師	學生身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合，執行各項衛生教育宣導活動。
研究人員	曾美玲	體育組	體適能評估，健康體位等各項活動策略設計及執行，社區及學校資源協調聯繫
研究人員	蔡宗倫	輔導教師	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫。
研究人員	洪紫萱	教學組長	活動策略設計，社區及學校資源之協調聯繫。
研究人員	李芷榕	健體領域教師	教學策略設計及課程融入成效評價
研究人員	何順炫	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務。
研究人員	黎晶晶	午餐秘書	營養午餐品質監控與營養控制，協助營養教育之宣導與午餐教育指導。
研究人員	張維蘭	老師代表	協助辦理學生需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫
研究人員	蔡沂玟	學生自治市代表	協助評估學生需求與活動，協助班級與行政單位之聯繫。

(3) 實際行動或介入方法：

(2-1) 研究設計

本研究使用準實驗設計，採單組前後測設計 (one-group pretest-posttest design) 的方式進行，本校以六年級一個班當做研究參與者，並於實驗處理前後接受相同測驗工具作為前後測成績，然後以相依樣本 t 檢驗進行統計分析，藉此探討體重過輕、適中、過重、肥胖的學生在參與實驗處理前後，其 BMI、體適能、健康體位問卷之差異狀況。本研究之研究設計如下圖 1。

圖 1. 實驗設計(採單組前後側設計)



2. 介入前：

如圖 1. 實驗設計所述，本研究於實驗處理介入前，需先取得研究參與者的數項資料，作為前測成績。依序說明如下

(1)BMI：指身體質量指數，算法 $BMI = \text{體重 (kg)} / \text{身高 (m}^2\text{)}$ 。

(2)體適能(四項成績)：參考教育部體育署體適能網站之體適能測驗內容，選定以坐姿體前彎、一分鐘仰臥起坐、立定跳遠、800 公尺跑走作為體適能施測項目。

(3)健康體位問卷：引自健康促進網站摘錄之健康體位問卷，以了解學生平常身體活動、飲食與生活的習慣。

3. 介入：

本行動研究介入策略，可分為兩類，依序闡述教學課程介入與體能活動介入。

(1)教學課程介入方式，如下表 5。

活動名稱	活動節數	活動內容	活動目標
校訂課程 DFC	1 節課(40 分鐘)	結合環境保護、永續利用融入教學方式，讓學生了解生活環境及健康生活的方式。 訓練學生執行有關體位方面的工作，例如：協助推動 777 大滿貫活動、埤塘生態介紹、製作擬態魚、進行埤塘澇埤闖關活動等。	一、認識校園動態生活與靜態生活。 二、了解身體活動的益處與身體活動的種類。 三、培養健康體適能的正確態度。
遨遊竹霄	2 節(80 分鐘)	利用科技農箱種植蔬菜，製作貢丸湯，	一、學生能從活動中了解植物生長情形 二、從活動中運用到身體的各部位。
健康體育課	3 節(120 分鐘)	依課程內容進行體育與健康內容授課。	一、培養健康的身體與心理。 二、學習相關知識與技能。
社團課程 籃球社	1 節課(40 分鐘)	健康活力動一動，結合學校班級籃球比賽讓學生能享受運動的樂趣。	一、了解身體活動的好處。 二、培養健康體適能的正確態度。
晨間籃球營	30 分鐘/日	以訓練體力、籃球基本動作為主，採能力分	一、強健體魄，增強肌耐力。 二、培養球技與團隊合作默

		組，讓學生增進球技與體力、反應力。	契。
社團活動 食農社團	1 節課(40 分鐘)	利用科技農箱種植蔬菜，製作貢丸湯，開闢香草園，種植香草植物，製作好吃的手工香草麵包。	一、從種植植物照顧植物中，體會到種植的樂趣，進行健康食材的烹調方式及DIY 的樂趣。
健康體位 面面觀 (健康中心)	1 節課(40 分鐘)	分組蒐集、彙整資料與心得分享：促進中小學生健康體位的方法，與同學、家人分享健康體適能資訊	一、了解快樂長高變壯的關鍵。 二、能將健康體適能觀念與同學、家人分享。
宣導活動	1 節課(40 分鐘)	外聘講師每週四到校宣導運動及飲食、心理健康相關知識。 1. 營養均衡與健康體位 2. 正向心理健康宣導 3. 午餐禮儀教育宣導 4. CPR 急救學理知識與操作 5. 正向思考研習宣導	一、認識健康體適能四大要素。 二、了解健康體適能的檢測方法。 三、檢視自己健康體適能檢測結果。 四、知道增進健康體能的方法。 五、會運用正向思考來面對問題與挑戰。

(2)體能活動介入方式

1. 於每週一至五 7:20-7:40 晨光時間進行體能活動，活動內容：以慢跑、球類運動、伸展等交相運用。每日統計跑步圈數，每月進行統計，每學年前三名進行公開頒獎，跑步成果紀錄於體育護照中。

2. 體育小市長團隊於晨間運動時間推行七七七大滿貫活動，每班七人，每人一圈共七圈即可參加轉盤抽獎活動，學生反應熱烈，因為此抽獎活動，讓當月晨間運動人數暴增，學生參與踴躍。此外為可愛寶寶學生量身定做的運動菜單來增加學生每日的體能訓練活動，由小市長團隊帶領示範完成體能訓練，例如：以達到心跳 130 次/分鐘以上的運動效果。運動菜單如下：

表 6 霄裡國小運動菜單

霄裡國小運動菜單							
早上	跑步	打籃球	跑步	打籃球	開合跳(30 下)	深蹲 30 下	單腳橋式
下午	跳繩	深蹲 10 下	側棒式	打籃球	打羽球	往前弓步蹲	棒式
傍晚	開合跳 (20 下)	慢跑	開合跳 (30 下)	舞蹈	深蹲 10 下	伏地挺身	側棒式

3. 成立晨間籃球營:於每週一至五 7:20-7:40 晨光時間進行體能活動。

三、前後測成效評價結果：

1. 問卷量性結果：

表 3-1 健康體位知識前後測統計表

第一部分:健康體位知識(是非題)	對		錯		不知道	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測
1. 每天水滿八小時，精神好，整體表現也會跟著好。	88.2%(15)	94.19%(16)	5.88% (1)	5.88% (1)	5.88% (1)	0
2. 每天五蔬果是每天要吃 3 份蔬菜 2 份水果，共 5 份。	82.35%(14)	94.19%(16)	17.64% (3)	5.88% (1)	5.88% (1)	0
3. 打電動、打電腦、滑手機每天要少於 2 小時	58.82%(10)	82.35%(14)	35.29% (6)	17.64% (3)	5.88% (1)	0
4. 每天要喝足白開水 1500cc 以上	64.7%(11)	100%(17)	17.64% (3)	0	17.64% (3)	0
5. 果汁也是水分，可以可以取代白開水。	17.64%(3)	23.52%(4)	76.47% (13)	76.47% (13)	5.88% (1)	0
6. 蔥油餅、鹽酥雞、薯條、熱狗、含糖飲料、糕餅是高熱量的點心。	82.35%(14)	76.47%(13)	17.64% (3)	17.64% (3)	0	5.88% (1)
7. 市面上販售的果菜汁可以取代一份蔬果量。	29.41%(5)	41.17%(7)	47.05% (8)	58.82% (10)	23.52% (4)	0
8. 男生腰圍超過 90 公分女生超過 80 公分就要小心罹患代謝症候群危險項目之一	58.82%(10)	76.47%(13)	11.67% (2)	11.67% (2)	35.29% (6)	11.67% (2)
9. 過輕的人為了要增重，所以不用運動。	5.88% (1)	11.67%(2)	82.35% (14)	82.35% (14)	11.67% (2)	5.88% (1)

由上表 3-1 可知有關**第一部分:健康體位知識(是非題)**題號第 1、2、3、4、6、8 號是對的選項，題號第 5、7、9 題，答案是錯的。前測的答對 70.58%、答對 70.58%、不知道 9.16%，後測的答對 82.35%、答錯 15.03%、不知道 2.62%，整體體位知識上升，**答對率增高 11.77%**，在題號 7，腰圍的部分在習寫認識自己的身體學習單中有稍微提到，但後測是隔三個月，部分學生已經遺忘或是回答不知道，但**整體而言體位知識是有增加的**。

表 3-2 健康體位態度前後測統計表

第二部分:健康體位態度	非常不同意		不同意		無意見		同意		非常同意	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
1. 我覺得運動是生活的一部分	0	0	0	0	11.67% (2)	5.88% (1)	29.41% (5)	35.29% (6)	52.94% (9)	58.82% (10)
2. 我覺得運動增加我的自信心	11.67% (2)	0	5.88% (1)	0	11.67% (2)	23.52% (4)	35.29% (6)	23.52% (4)	35.29% (6)	52.94% (9)
3. 運動能讓我精神好	11.67	0	0	5.88%	11.67	5.88%	29.41	29.41	47.05	58.82

	% (2)			(1)	% (2)	(1)	% (5)	% (5)	% (8)	% (10)
4. 每天睡滿 8 小時是很重要的	5.88% (1)	0	0	0	17.64 % (3)	17.64% (3)	29.41 % (5)	35.29 % (6)	41.17% (7)	47.05 % (8)
5. 我覺得午餐吃一拳半的蔬菜不是一件困難的事	5.88% (1)	0	0	0	41.17% (7)	23.52% (4)	29.41 % (5)	47.05 % (8)	17.64 % (3)	29.41 % (5)
6. 看電視、打電動、打電腦、滑手機每天要少於 2 小時是很重要的	11.67 % (2)	17.64% (3)	5.88% (1)	0	5.88% (1)	29.41% (5)	47.05 % (8)	29.41 % (5)	29.41 % (5)	23.52 % (4)
7. 多喝白開水有益身體健康	5.88% (1)	5.88% (1)	0	0	23.52 % (4)	17.64% (3)	35.29 % (6)	23.52 % (4)	35.29 % (6)	52.94% (9)
8. 我覺得維持運動的習慣是很重要的	5.88% (1)	5.88% (1)	0	0	17.64 % (3)	23.52% (4)	41.17% (7)	23.52 % (4)	35.29 % (6)	47.05 % (8)

由上表 3-2 可知有關**第二部分:健康體位態度**，整體前測不同意 13.29%、無意見 17.64%、同意 69.11%，後測不同意 3.92%、無意見 18.38%、同意 77.70%，不同意後測比前測低，**同意後測比前測高 8.59%，整體體位態度上升**。題號 1、3、4、5、7，整體態度有上升，在認知上學生都覺得很重要，相對題號 6，使用 4c 少於 2 小時學生覺得非常重要的學生數反而略減。

表 3-3 健康體位行為（使用 4 C 時間）統計表

第三部分:我在上週 4C 的使用時間	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	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
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	11.67 % (2)	17.64% (3)	17.64% (3)	11.67 % (2)	5.88% (1)	0	17.64% (3)	17.64 % (3)	47.05 % (8)	52.94 % (9)
2. 週六是，眼睛注視 4C 螢幕(電腦、電視、手機、平板)累積的總時數，一共是	5.88% (1)	11.67% (2)	23.52% (4)	5.88% (1)	5.88% (1)	5.88% (1)	11.67% (2)	29.41 % (5)	58.82 % (10)	47.05 % (8)
3. 週日是，眼睛注視 4C 螢幕(電腦、電視、手機、平板)累積的總時數，一共是	11.67 % (2)	11.67% (2)	5.88% (1)	0	5.88% (1)	11.67 % (2)	17.64% (3)	29.41 % (5)	58.82 % (10)	47.05 % (8)

由上表 3-3 可知有關**第三部分:學生在上週 4C 的使用時間**，前測使用 4C 在 2 小時以內的佔 50.97%，2 小時以上的佔 54.9% 整體而言，特別是假日超過一半的學生使用 2 小時以上，在後測使用 4C 在 2 小時以下的佔 50.97%，跟前測一樣，後測的部分使用 2 小時以上平均是 49.01%，**學生整體一周每日使用 2 小時以上後測比前測低 5.89%**。施測的那一周是期末考之後，上一周學生在準備考試，自然使用時間會略為下降，希望學生平日還是要注意眼睛注視 4C 螢幕(電腦、電視、手機、平板)累積時間不要太長。

表 3-4 健康體位行為 (身體活動行為) 統計表

第三部分:我在 <u>上週</u> 身體活動行為	沒有		1 至 2 天		3 至 4 天		5 至 6 天		每天	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
4. 劇烈運動至少 20 分鐘(如籃球、足球、跳繩、跳舞)	23.52 %(4)	11.67% (2)	35.29% (6)	58.82% (10)	5.88% (1)	17.64% (3)	29.41 %(5)	5.88% (1)	5.88% (1)	5.88% (1)
5. 休閒運動至少 30 分鐘(如腳踏車、健身操)	41.17% (7)	47.05% (8)	29.41% (5)	35.29% (6)	5.88% (1)	17.64% (3)	11.67 %(2)	0	11.67 %(2)	0
6. 鍛鍊肌肉運動(如:仰臥起坐)	52.94% (9)	52.94% (9)	11.67% (2)	35.29% (6)	23.52% (4)	5.88% (1)	5.88% (1)	0	5.88% (1)	5.88% (1)

由上表 3-4 可知，有關**第三部分:學生在上週身體活動行為**，前測部分，一周沒有運動平均佔 58.82%、1~6 天佔 52.94%、每天運動佔 7.84%，在後測部分:沒有運動佔 37.25%、1~6 天佔 58.82%、每天 3.92%，沒有運動後測比前測低 21.57%，1~6 天運動後測比前測高 5.88%，每天運動後測比前測低 3.92%。由**上表可知學生平時運動大多是一周 1~2 次，經過三個月後，學生運動次數 3~4 天的比例增加**。雖然每天運動的人數減少，到了後測是因為疫情蔓延、以及期末考當週天氣不好濕冷，學生運動次數減少，但整體表現而言班級的運動風氣是有所進步的。

表 3-5 健康體位行為 (飲食習慣行為) 統計表

第三部分:我在 <u>上週</u> 飲食習慣行為	沒有		1 至 2 天		3 至 4 天		5 至 6 天		每天	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
9. 每天至少吃 3 種蔬菜	5.88% (1)	17.64 %(3)	35.29 %(6)	35.29% (6)	17.64 %(3)	29.41% (5)	11.67 %(2)	5.88% (1)	29.41% (5)	11.67% (2)
10. 每天至少吃 2 種水果。	5.88% (1)	23.52 %(4)	29.41 %(5)	29.41% (5)	5.88% (1)	17.64% (3)	41.17% (7)	11.67 %(2)	17.64% (3)	17.64% (3)
11. 每天喝足夠的水，包括開水、湯等(至少 6-8 杯或 1500c. c. 以上)	29.41 %(5)	11.67 %(2)	29.41 %(5)	23.52% (4)	11.67 %(2)	29.41% (5)	5.88% (1)	11.67% (2)	23.52% (4)	23.52% (4)
12. 吃油炸類食物，如炸雞排、鹽酥雞等	29.41 %(5)	23.52% (4)	52.94 %(9)	64.7% (11)	11.67 %(2)	5.88% (1)	5.88% (1)	0	0	5.88% (1)
13. 吃西式速食，如漢堡、薯條、熱狗等	29.41 %(5)	35.29 %(6)	52.94 %(9)	47.05% (8)	11.67 %(2)	11.67 %(2)	5.88% (1)	0	0	5.88% (1)
14. 吃高油脂的零食，如洋芋片、可樂果	23.52 %(4)	41.17% (7)	41.17 %(7)	41.17% (7)	11.67 %(2)	5.88% (1)	17.64 %(3)	5.88% (1)	5.88% (1)	5.88% (1)
15. 喝含糖飲料，如:珍珠奶茶、水果茶、汽水	17.64 %(3)	35.29 %(6)	47.05 %(8)	35.29% (6)	11.67 %(2)	11.67 %(2)	5.88% (1)	5.88% (1)	17.64% (3)	11.67% (2)
16. 喝奶類飲品，如:鮮奶、豆漿、優酪乳	11.67 %(2)	23.52 %(4)	11.67 %(2)	17.64% (3)	17.64 %(3)	29.41% (5)	17.64 %(3)	5.88% (1)	41.17% (7)	23.52% (4)

由上表 3-5 可知，有關**第三部分:學生在上週飲食習慣行為**，題號 9、10、11、13 歸類為好的飲食習慣，將題號 12、13、14、15 歸類為不好的飲食習慣，在前測的部分，整體計算好的 58.08%

不好的 40.44%，在後測的部分，整體計算好的 65.44%，不好的 35.29%，**好的習慣後測比前測高上升 6.47%**，學生平均 1~2 天或是 3~4 天可以吃到五蔬果，喝 1500C.C. 的水，雖然沒辦法每天做到，但有進步。**不好的習慣後測比前測低 5.15%**，整體學生飲食習慣有改善。

表 3-6 健康體位行為（自我效能）統計表

第四部分:健康體位自我效能 我認為我只能做到.....	10%以下		30%以下		50%以下		70%以下		90%以下	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
1. 我有把握每天睡滿 8 小時	5.88% (1)	17.64% (3)	5.88% (1)	11.67% (2)	35.29% (6)	5.88% (1)	35.29% (6)	23.52% (4)	17.64% (3)	41.17% (7)
2. 我有把握每天至少要吃 3 份蔬菜	0	23.52% (4)	35.29% (6)	23.52% (4)	23.52% (4)	11.67% (2)	23.52% (4)	35.29% (6)	5.88% (1)	5.88% (1)
3. 我有把握每天至少要吃 2 份水果	5.88% (1)	17.64% (3)	11.67% (2)	17.64% (3)	17.64% (3)	17.64% (3)	17.64% (3)	23.52% (4)	11.67% (2)	23.52% (4)
4. 我有把握每天注視 4C 螢幕(電腦、電視、手機、平板)累積的時間少於 2 小時	29.41% (5)	41.17% (7)	23.52% (4)	29.41% (5)	17.64% (3)	5.88% (1)	17.64% (3)	23.52% (4)	11.67% (2)	0
5. 我有把握做到每天運動 30 分鐘	11.67% (2)	11.67% (2)	29.41% (5)	17.64% (3)	11.67% (2)	29.41% (5)	11.67% (2)	5.88% (1)	29.41% (5)	35.29% (6)
6. 我有把握每天喝到足夠的白開水(1500c.c)	17.64% (3)	17.64% (3)	17.64% (3)	11.67% (2)	17.64% (3)	17.64% (3)	17.64% (3)	23.52% (4)	23.52% (4)	29.41% (5)

由上表 3-6 有關**第四部分:學生在健康體位自我效能**部分，前測做到 50%以下佔 32.35%，做到 50%以上佔 40.19%，後測做到 50%以下佔 67.64%，做到 50%以上佔 66.66%，**整體而言後測分數上升。**

表 3-7 桃園市霄裡國小健康體位問卷分析表

變項名稱	前測平均數	後測平均數
知識	9.09	14
態度	12.125	13.125
行為（上週使用 3C 時間）2 小時以下	8.0	8.66
行為（上週身體活動）每週 3 次以上	6	3.3
行為（上週飲食習慣）好的	11.375	11.625
自我效能（只能做到 50%以上）	6.88	11.33

由上表 3-7 可知，健康問卷前後測，以**健康體位知識及自我效能達顯著**，健康體位態度、使用 30 時間於 2 小時以下行為、好的飲食習慣行為，分數略為上升，但在每週運動 3 次以上的運動習慣與整體自我效能上的後測平均數下降。

2. 施測前、後學生 BMI 值分析

表 3-8 霄裡國小六年級學生實施 BMI 前後測統計表

BMI	過輕		適中		過重		超重	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
六年級	2	4	13	13	3	2	7	6
比率	8%	16%	52%	52%	12%	8%	28%	24%

由上表 3-8 可知，學生經過健康體位多元策略介入後，**超重減少 1 人**(7 變 6 人)，**過重減少 1 人**(3 變 2 人)、**適中人數不變**維持 13 人，**過輕增加 2 人**(2 變 4 人)，得知推動此研究後，**學生 BMI 值有顯著變化**。

3. 施測前後測四項體適能結果分析表

表 3-9 霄裡國小六年級體適能施測前後測統計表

六甲 17 人	施測時間 10 月	施測時間 1 月
體適能	前測平均	後測平均
坐姿體前彎	29.65m	34.23cm
立定跳遠	132.35cm	140.41cm
仰臥起坐	25.59 次	26.88 次
心肺適能	398 秒	355.88 秒

由上表 3-9 得知，**後測的結果與前測結果略有進步**。

4. 正向心理健康促進問卷施測統計

表 3-10 霄裡國小六年級正向心理健康促進前後測統計表

六甲 17 人	施測時間 2 月	施測時間 3 月
變項名稱	前測平均	後測平均
健康心理(正確知識率)	10.5(61.76%)	14.8(87.05%)
正向心理(正向態度率) 1-4 分	2.68 分	3.08 分
心理健康(自我效能率) 1~5 分	3.11 分	4.12
健康生活(品質指標)	64.7%	62.8%
正向心理健康指標	69.41%	68.6%

由上表 3-10 有關**健康心理(正確知識率部分)**後測比前測高，**正向心理(正向態度率)**及**心理健康(自我效能率)**部分後測比前測有稍微上升，在**健康生活(品質指標)**後測比前測略為下降。**心理健康指標**，後測比前測有稍微上升，**整體而言正向心理健康後測分數上升。**

4. 訪談結果分析：

(1) 學生回饋

「我是上課之後才知道每天要喝足白開水 1500c. c. 」-健康體位知識 (S13)

「我不知道男生腰圍超過 90 公分，女生超過 80 公分，就是罹患代謝症候群，是什麼意思？」-健康體位知識(S14)

「原來代謝症候群是指三高，高血壓、心臟病、糖尿病喔！」-健康體位知識 (S14)

我知道運動很重要，因為我想要長高。-健康體位態度 (S4)

我知道每天睡滿八小時很重要，每天手機要少於 2 小時，很難做到，但我會努力做到。-健康體位態度 (S16)

學校午餐很多蔬菜，我喜歡吃菜，午餐吃一拳半蔬菜不是困難的事。-健康體位態度 (S8)

我最喜歡打籃球，只要一有下課，我就想要出去打球。-身體活動行為 (S2)

我知道自己睡不滿8小時，我會請媽媽提醒我早點睡 (S7)

我們家都是外食，我會請家人多買一些青菜水果來補足每天要吃的量。(S17)

我覺得每天打電動兩小時不夠，越多越好，但是要月考了，還是要節制一下打電動的時間，要做到4點少於2，蠻難的。(S5)

我曾經是可愛寶寶，但是我每天都認真喝水，媽媽給我買大水壺，要我每天要喝完兩壺，我也參加晨間籃球社，每天下課有空就打籃球，中午我也認真吃青菜，這學期，我變瘦了，已經不是可愛寶寶名單內的學生了，希望六號同學也要多運動，跟我一樣長高。(S1)

跑步很累，但是去操場走一走，可以接受。我會盡量做到每週運動三次去晨跑，我會找同學一起去。(S13)

我常常遲到，晨間運動時7:20~7:40我趕不上，我會利用下課時間補跑操場。(S7)

(2) 導師自評

經與學生面談學生表示上週是月考週，要好好準備考試唸書，加上天氣寒冷多雨，也因為疫情嚴重不太能外出的關係，學生的活動量減少，前測在10月份施測，後測是1月份期末考考完施測，時間點上會影響施測結果。

六年甲班於晨間運動的圈數及次數多次居全校班級前三名，運動行為次數上有進步，但此問卷卻無法真實呈現結果。由以上測驗所見，健康體位知識是最容易有成效的。

學校對於健康體位很重視，提供很多活動與宣導，讓學生從生活中養成好的運動飲食生活的習慣，希望學生能夠自動自發的去進行與實踐，對於沒有養成習慣的學生，除了正確知識上的建立外，還需要策略來讓學生能夠自律自發的讓學生去實踐，可以增加趣味性、獎勵，還有同儕、班級、學校風氣的影響讓學生能夠更進一步的進步，是我們要努力的方向。

5. 討論與建議

(研究結論)

1. 健康體位多元策略介入能夠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，提供學生對健康議題的正確觀念，後測中顯示有效提升學生對健康體位的知識有顯著進步。

2. 健康體位多元策略介入對改善部分學生的 BM 值與體適能四項測驗有明顯改變。

本研究除了指導學生建立正確的健康議題觀念外，也透過健康的環境氛圍、校園環境的改善等策略，規劃全校性運動的時間、進行在地蔬菜的栽種與食用、舉辦校內校外體育性的競賽、以及規劃運動性食農性社團讓學生實際體驗，以提升學生的運動時間及項目、增加學生健康飲食的次數及多元性，對於高度參與的學生的 BM 值與體適能四項測驗有明顯改變。

3. 健康體位多元策略介入對於改善學生的生活習慣有明顯的改變。

班級部分孩子有遲到的習慣，因此晨間運動參與率就降低，要跟學生及家長再三溝通，希望學生在學校至少能夠維持一週三次每次至少跑走三圈以上的紀錄，至少在學校就能完成需要的運動次數及每分鐘心跳達 130 次以上的強度。後測完成當週正遇到寒流及雨天，也影響學生運動次數的統計，導致後測統計較低。在使用 4C 產品行為上因為學生容易沈迷，也因為正好準備期末考關係，時數有所下降。在飲食習慣上，在學校很容易達成好的飲食習慣，但是放學後部分家長多外食或是學生本身有挑食習慣，回家後就不易因為學校的策略有所改善，就需要家長一起來配合，成效才會呈現。

(研究建議)

1. 對學校校務規劃的建議

持續提高學生健康體位的正確知識，在態度及行為的能力上研究層面可以擴及全校，除講述性的知識外，能夠多一些體驗式、經驗分享、鼓勵獎勵性質的方式讓學生能夠體驗到正確體位的好處而願意積極去做。

2. 對教學活動執行的建議

健康體位的教學與活動應該擬定長期性的規劃，例如本校的晨間運動，並於計畫中進行滾動式的修正，讓學生不無聊、保有新鮮感，更符合學校現況提升成效。

本次研究規劃以健康體位問卷調查為主，在正向心理健康促進方面，只有舉辦相關相關的宣導與研習活動，到期末才做驚覺要做問卷前側，後測時間只距離一個月效果差異不是很大，若可以一開始規劃增加正向心理促進問卷前後測時間，其結果更可以看出宣導與平日推廣心理健康促進的成效。

3. 對教師與家長執行的建議

學生期望老師及家長一起來身體力行，做到 85210，在學校教師能夠跟學生一同晨跑、運動、午餐吃蔬果、喝水 1500c.c 以上等，家長在家少買少吃油炸食物（炸雞、鹽酥雞）、少吃西式速食（漢堡、薯條）少吃高油脂的零食（洋芋片、可樂果）少喝含糖飲料（珍珠奶茶、汽水、可樂）等，孩子有好的飲食習慣和身邊的人有關。建議家長、教師一同來執行，較有成效。

4. 善用社會資源一同努力

除了請學生一同邀請家長一起完成任務，學校給予適時獎勵外，也可以引進相關社會資源如衛生所、學校的營養師到校演講，也可以結合社區活動辦理健康議題活動，例如社區運動會、環保議題結合社區力量共同完成，以提高社區對健康的重視與成效。

參考資料：

附件：

例如：問卷、學習單、教案、照片。

請注意：內文不包括參考文獻與附件，大約 5000 字即可，超過 5000 字亦佳。