

臺南市大新國小 102 學年度健康促進網路問卷系統分析-

健康體位

- ◇ 有效樣本數 45 人，本校總人數為 539 人，抽樣比率為 8.3%
- ◇ 資料來源：臺南市 102 學年度健康促進網路問卷系統 www.openhealth.com.tw
- ◇ 統計說明：由於市府 102 年版健康促進網路問卷在健康體位議題設計上並無針對【正確認知】做題型設計，僅對於【生活習慣】做程度性的問卷，本分析將選取數個指標性的問卷題目做前後測的量化分析，以期能客觀顯示程度性的差異，並提出解釋，做為明年之依據參考。

	身體活動指數	
題目	第六題：過去七天中，你平均一天會花多少時間在 <u>費力</u> 的身體活動上？	第九題：想想看過去七天中，你有幾天曾經連續走路 10 分鐘以上？包括上下學、外出從事各種活動，以及你去玩、去運動時花在走路上的時間。
前測結果	眾數為⑩ [不確定]，計 19 人次	眾數為⑦ [7 天]，計 11 人次
後測結果	眾數為⑩ [不確定]，計 15 人次	眾數為⑦ [7 天]，計 18 人次

結果說明：經過教學活動設計，顯然學生在對於統計是否【費力】這件事上，並不會去特別在意，或許對此階段兒童而言，並無法感受到【統計費力為何重要】；連續走路 10 分鐘以上人數由 11 人增為 18 人，可視為正向反應。

久坐指數		
題目	第十二題： 過去七天要上學的日子中，放學後你平均一天花多少時間在玩電動、上網及打電腦？	第十四題： 過去七天中，放假的那幾天，你平均一天花多少時間坐著玩電動、上網及打電腦？
前測結果	眾數為③ [1-2 小時]，計 14 人次	眾數為② [1 小時內]，計 15 人
後測結果	眾數為② [1 小時內]，計 15 人 次；選③ [1-2 小時]，計 13 人次	眾數為② [1 小時內]與③ [1-2 小時]，均 12 人次

結果說明：在經過 85210 的宣導及教學過程後，學生自評四電少於 2 的人數明顯增加，但在假日的結果，則無較大改變，換言之，學生在放假日，2 小時的四電改善幅度有限。

睡眠指數		
題目	第十五題： 要上學的日子，你通常幾點睡覺？	第十八題： 如果明天是不用上學的日子，今天晚上你通常會幾點睡覺？
前測結果	眾數為④ [10 點]，計 16 人次	眾數為⑤ [11 點]，計 14 人次
後測結果	眾數為④ [10 點]，計 19 人次	眾數為⑤ [11 點]，計 14 人次

結果說明：天天睡滿 8 小時的概念，顯然在後測之後，無任何起色，絕大多數學童仍是 10 以後才睡覺，假日更延伸至夜間 11 時，可見家庭習慣及父母的控管仍是決定此指數是否進步的主因。

	飲食指數	
題目	第廿一題：你會用菜汁、湯汁、滷汁拌飯嗎？	第廿六題：你平均一天喝多少C.C.量的白開水
前測結果	眾數為② [很少]，計 18 人次	眾數為① [2000cc]，計 14 人次
後測結果	眾數為② [很少]，計 19 人次	眾數為② [2000cc]，計 15 人次

結果說明：飲食指數在經過宣導與教學後，可視為有正向的進步，也或許是本校因為無合作社及販賣機，所以白開水成為唯一之選擇，而滷汁拌飯在結果來看，似乎不是造成本校學童肥胖的主因之一。

	信心指數	
題目	第廿九題：你有信心注意到打電腦時，不要超過二小時嗎？	第卅一題：你有信心做到「每日喝足白開水 1500C.C.」嗎？
前測結果	眾數為② [有信心]與④[沒有信心]，均為 12 人次	眾數為① [很有信心]，計 15 人次
後測結果	眾數為①[很有信心]，計 16 人次	眾數為① [很有信心]，計 21 人次

結果說明：在信心層面，顯示學童在前測之前，仍是以被動居多，但經教學宣導後，能主動注意人數由已增為 16 人，代表學童的認知率有提升，唯執行力在久坐指數上已明顯指出不足；白開水仍如同前所述，應可視為正向結果。