

桃園市108學年度健康促進計畫

「龜心似健」— 學生健康體位行動研究

學校名稱：桃園市立龜山國中

參與人員：范菁華校長、林煌墩主任、何甜夢組長、
吳玠男組長、藍美芳午餐秘書

研究計畫暨報告大綱

第一章 前後測成效評價背景與目的

- 研 究 動 機
- 現 況 分 析 與 問 題 診 斷
- 文 獻 探 討
- 目 的

第二章 前後測成效評價方法

- 學校SWOT分析與對象
- 研 究 方 法 與 架 構
- 實 施 方 式
- 資 料 的 蒐 集 與 分 析

第三章 行動研究結果之分析與討論

- 學 生 體 位 改 善 成 效
- 學 生 健 康 自 主 管 理 成 效
- 改 善 體 位 之 行 動 實 踐
- 結 論 與 建 議

前後測成效評價背景

- 一、體重過重或肥胖對學生的健康有許多嚴重影響
- 二、本校國中生過重及肥胖狀況，在男性方面，7 年級、8 年級、9 年級的過重及肥胖的盛行率分別則為 29.0%、34.8%、30.7%
- 三、學生體位過重問題有隨著時代的演進而日漸增加的趨勢，體位過重所產生的相關疾病正逐漸侵蝕我國學生的健康。

前後測成效評價的目的

- 一、透過學生體位過重問題改善策略之實施，減少體位過重學生BMI值。
- 二、經由學生體位過重問題改善策略之介入，降低體位過重學生比率。
- 三、探討學生體位過重問題改善策略在學生健康自主管理方面的成效。

前後測成效評價的研究問題



- 一、學生體位過重問題改善策略之實施，體位過重學生BMI改變情形為何？
- 二、學生體位過重問題改善策略能否降低體位過重學生比率？
- 三、學生體位過重問題改善策略在學生健康自主管理方面的成效為何？
 - (一) 學生體位過重問題改善策略介入對睡足8小時比率的改變為何？
 - (二) 學生體位過重問題改善策略介入後對吃早餐比率的改變為何？
 - (三) 學生體位過重問題改善策略介入身體活動比率的改變為何？
 - (四) 學生體位過重問題改善策略介入對中餐飯後潔牙的改變為何？
 - (五) 學生體位過重問題改善策略介入對每天四電使用少於二小時比率的改變為何？
 - (六) 學生體位過重問題改善策略介入對蔬菜攝取的改變為何？
 - (七) 學生體位過重問題改善策略介入對白開水飲用的改變為何？

前後測成效評價的方法

研究對象

以桃園市龜山國中身體質量指數等級為過重及超重之學生為母群體。經健康資料顯示龜山國中學生1126人中身體質量指數等級為過重及肥胖之八年級學生共30人為研究對象。

前後測成效評價的方法

研究方法

- 一、問卷前測實施時間為108年12月底，之後進行為期8週的課程融入與宣導活動，並於109年3月底進行問卷後測。
- 二、藉由前測瞭解本校學生身體質量指數、健康自主管理的現況，
- 三、運用統計套裝軟體程式SPSS進行資料分析，以成對樣本t檢定探討研究對象前、後測體位改善知識和行為是否有顯著差異。

前後測成效評價的方法

前後測實施項目

- 一、BMI 值。
 - 二、「健康自主管理七小福問卷」前、後測
- ## 改善方案規劃
- 一、推行白開水運動
 - 二、實施越野賽跑制度
 - 三、改善學校物質環境
 - 四、強化社會心理環境
 - 五、規劃健康教育課程與活動
 - 六、提供優質健康服務
 - 七、善用社會關係

前後測成效評價的方法

資料蒐集

學校書面資料、訪談記錄、學生前後測資料

資料資料分析

量性資料：BMI數據及健康體位七小福問卷，統計方法為描述性統計（百分比）及相依樣本t檢定

質性資料：研究歷程中所蒐集的各項資料，如：訪談紀錄表等。

前後測成效評價的結果之分析與討論

一、學生體位過重改善成效

表3-1

體位過重學生BMI值前後測t統計表

BMI值	樣本數	平均數	標準差	t	p
108年12月	30	21.20	4.21	1.168	.250
109年3月	30	20.87	4.20		

BMI前後測t值=1.168， $p=.250(\geq 0.5)$
未達顯著水準

前後測成效評價的結果之分析與討論

二、學生健康自主管理成效

(一)睡眠習慣

表3-2

體位過重學生睡足8小時前後測統計分析量表

	睡足8小時人數	睡足8小時百分比	睡足8小時進步率
前測	23	77%	10%
後測	26	87%	

學生在後測中睡足8小時進步率為10%

前後測成效評價的結果之分析與討論

二、學生健康自主管理成效 (二)吃早餐情形

表3-3

體位過重學生吃早餐前後測統計分析量表

	每天吃早餐人數	每天吃早餐百分比	每天吃早餐進步率
前測	29	97%	3%
後測	30	100%	

學生在後測中吃早餐進步率為3%

前後測成效評價的結果之分析與討論

二、學生健康自主管理成效 (三)身體活動之探究

表3-4

☐一週連續幾天10分鐘以上費力身體活動統計分析表

	前測人數	前測百分比	後測人數	後測百分比
0天	1	3.3%	0	0.0%
1天	2	6.7%	0	0.0%
2天	3	10%	4	13.3%
3天	10	33%	5	16.7%
4天	8	27%	10	33.3%
5天	3	10%	6	20%
6天	2	6.7%	3	10%
7天	1	3.3%	2	6.7%

學生在後測中身體活動量進步率為10%

前後測成效評價的結果之分析與討論

二、學生健康自主管理成效

(四)中餐飯後潔牙

表3-5

中餐飯後潔牙統計分析表

	前測人數	前測百分比	後測人數	後測百分比
0天	1	3.3%	0	0%
1天	8	26.6%	2	6.7%
2天	9	30%	2	6.7%
3天	3	10%	5	16.7%
4天	3	10%	10	33.2%
5天	2	6.7%	5	16.7%
6天	2	6.7%	3	10%
7天	2	6.7%	3	10%

學生在後測中中餐飯後潔牙進步率為3.3%

前後測成效評價的結果之分析與討論

二、學生健康自主管理成效 (五)使用四電少於二小時

表3-6

使用四電少於二小時統計分析表

	前測人數	前測百分比	後測人數	後測百分比
0天	10	33.3%	9	30%
1天	8	26.7%	9	30%
2天	7	23.4%	6	20%
3天	1	3.3%	2	6.7%
4天	2	6.7%	1	3.3%
5天	1	3.3%	2	6.7%
6天	1	3.3%	1	3.3%
7天	0	0%	0	0%

後測未能優於前測

前後測成效評價的結果之分析與討論

二、學生健康自主管理成效 (六)蔬菜攝取

表3-7

蔬菜攝取資料統計分析表

	前測人數	前測百分比	後測人數	後測百分比
0天	1	3.3%	0	0%
1天	1	3.3%	2	6.7%
2天	3	10%	2	6.7%
3天	2	6.7%	4	13.3%
4天	5	16.7%	5	16.7%
5天	13	43.4%	14	46.6%
6天	4	13.3%	2	6.7%
7天	1	3.3%	1	3.3%

學生在後測中蔬菜攝取進步率為3.2%

前後測成效評價的結果之分析與討論

二、學生健康自主管理成效 (七)白開水飲用

表3-8

白開水飲用情形統計分析表

	前測人數	前測百分比	後測人數	後測百分比
500c.c-1000c.c	2	6.7%	1	3.3%
1001c.c-1500c.c	15	50%	14	46.7%
1501c.c-2000c.c	7	23.3%	9	30%
2001c.c-2500c.c	6	20%	6	20%

學生在後測中白開水飲用進步率為6.7%

前後測成效評價的結果之分析與討論

改善學生體位過重問題之行動實踐



改善學生體位過重問題之行動實踐



前後測成效評價的結果之分析與討論

改善學生體位過重問題之行動實踐



前後測成效評價的結果之分析與討論

改善學生體位過重問題之行動實踐



前後測成效評價的結果之分析與討論

改善學生體位過重問題之行動實踐



第一章、前後 第二章、前後測成效評價



桃園市108學年度健康促進計畫

「龜心似健」——
學生健康體位行動研究

謝謝您的聆聽！