桃園市111學年度
健康促進計畫
龜山國民中學

健走運動及
自律飲食紀錄
對國中學生健康體位
影響之行動研究

桃園市立
龜山國民中學

參與人員：范菁華校長、潘菁瑩主任、
張莉芳組長、吳玠男組長、
黃怡珮護理師

- 第一章 緒論
  - 研究背景與動機
  - 現況分析
  - 相關研究
  - 研究目的
- 第二章 研究方法
  - ＳＷＯＴＳ與研究對象
  - 研究方法與架構
  - 前後測實施方式
  - 資料蒐集與分析
- 第三章 結果分析與討論
  - 學生體位過重改善成效
  - 學生生活技能融入健康體位成效
  - 行動實踐
  - 結論與建議

研究背景與動機

體位過重對學生的健康有嚴重的威脅，不只會導致成年期的肥胖，
也會提高罹患高血壓、心血管疾病等疾病的機率

現況分析

體位過重的盛行率，7 年級、8 年級、9 年級分別為
15.08%、10.22%、13.47%
體位肥胖的盛行率，7 年級、8 年級、9 年級分別為
20.66%、19.2%、21.78%
過重及肥胖的盛行率分別為12.9%、20.57%，合計33.47%

相關研究

戴義泉(2012)	顯著降低國中肥胖學生BMI指數。
楊至弘(2014)	實驗組在體脂肪重、體脂肪百分比、BMI、腰臀圍比與控制組間達顯著差異。
傅安弘(2015)	國高中學生含糖飲料與油炸類食物之食用狀況及健康指數之影響。
潘文涵(2018)	減糖之意涵與關鍵策略。

研究目的

一、瞭解健走運動及自律飲食紀錄之實施
　　對體位過重之國中學生BMI值的影響。
二、探求健康促進策略介入對體位過重之國中學生健康知識的影響。
三、分析健康促進策略介入對體位過重之國中學生健康行為的影響。
四、比較健康促進策略介入
　　對體位過重之國中學生健康行為意圖的影響。
五、探討健康促進策略介入對體位過重之國中學生健康自我效能的影響。

研究問題

一、健走運動及自律飲食紀錄之實施
　　對體位過重之國中學生BMI值的影響為何？
二、健康促進策略對體位過重之國中學生健康知識的影響為何？
三、健康促進策略對體位過重之國中學生健康行為的影響為何？
四、健康促進策略對體位過重之國中學生健康行為意圖的影響為何？
五、健康促進策略對體位過重之國中學生健康自我效能的影響為何？

研究對象

桃園市龜山國中BMI值超過27，共15名學生為研究對象。

研究方法

一、為期4週健走運動及自律飲食紀錄，實施時間為111/12/19-112/1/15，以了解本校學生身體質量指數變化情形。

二、生活技能融入健康體位教材評量問卷實施時間為111年12月中，112年1月底進行問卷後測以了解學生健康知識、健康行為、健康行為意圖及自我效能，問卷前測，探討研究對象前、後測健康知識和行為是否有顯著差異。

資料蒐集與分析

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，學生的BMI值、生活技能融入健康體位教材評量問卷，統計方法為描述性統計（百分比）；

質性資料，研究者於研究歷程中所蒐集的各項資料，如：心得單等。

改善學生體位過重問題之行動實踐-行動研究

111學年度龜山國中健康促進計畫-每日健走步數紀錄表

日期	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	12/25
步數	9444	3721	4276	5230	4233	2811	2910
日期	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	1/1
步數	4253	4789	4550	3920	3722	3200	4586
日期	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6	1/7	1/8
步數	4605	4786	4475	4520	2816	2719	2510
日期	1/9	1/10	1/11	1/12	1/13	1/14	1/15
步數	4836	4136	2886	4050	4223	4543	9443

健走紀錄

111學年度龜山國中健康促進計畫-每日健走步數紀錄表

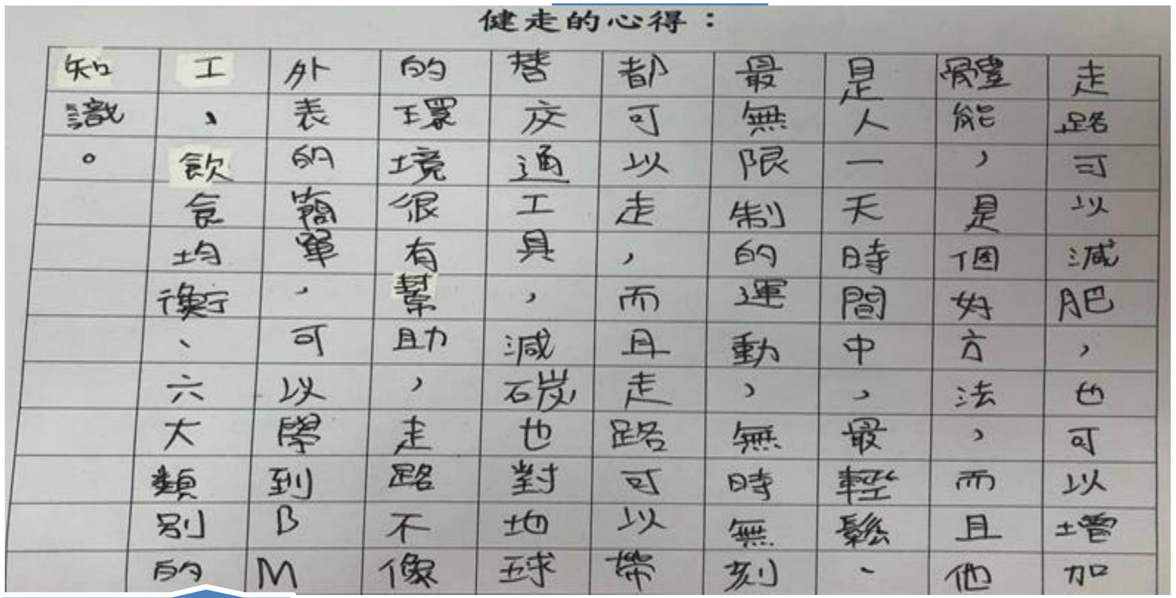
日期	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	12/25
步數	13409	14031	22138	15261	15987	10478	13129
日期	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	1/1
步數	19870	19811	15237	14787	19076	26405	18072
日期	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6	1/7	1/8
步數	13272	21320	11731	27801	16989	13410	18741
日期	1/9	1/10	1/11	1/12	1/13	1/14	1/15
步數	26031	12437	15497	11634	17090	17520	16771

健走紀錄

111學年度龜山國中健康促進計畫-每日健走步數紀錄表

日期	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	12/25
步數	1994	1378	1703	1809	1984	1389	2431
日期	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	1/1
步數	2781	1064	1873	2707	1340	1250	1498
日期	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6	1/7	1/8
步數	1348	1700	1879	1489	1354	1760	1880
日期	1/9	1/10	1/11	1/12	1/13	1/14	1/15
步數	1517	2994	1974	2744	1431	2481	3121

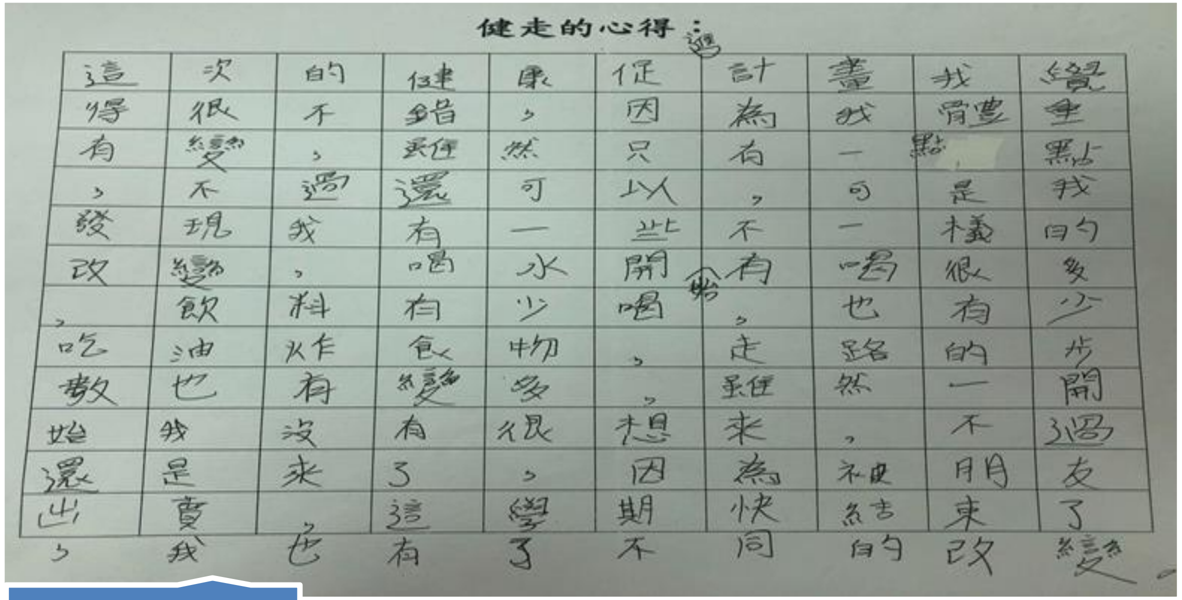
健走紀錄



健走的心得：

走路可以減肥，也可以增加體能，是個好方法，而且也是人一天時間中，最輕鬆、最無限制的運動，無時無刻都可以走，而且走路可以帶替交通工具，減碳也對地球的環境很有幫助，走路不像外表的簡單，可以學到BM工、飲食均衡、六大類別的知識。

學生心得

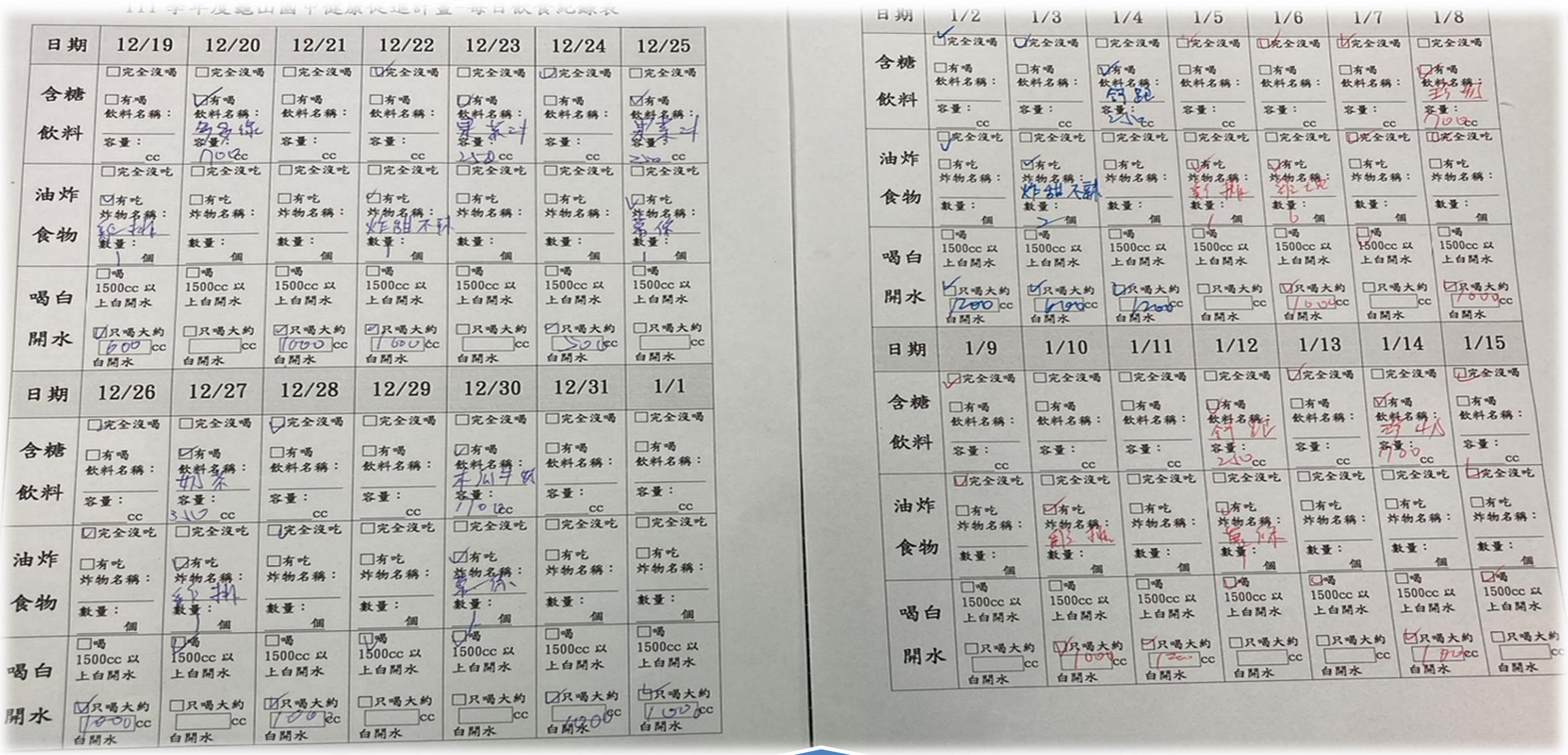


健走的心得：

這次的健康促進計畫我覺得很不錯，因為我體重有變，雖然只有一點點，不過還可以，可是我發現我有一些不一樣的改變，喝水開始有喝很多，飲料有少喝，也有少吃油炸食物，走路的步數也有變多，雖然一開始我沒有很想來，不過還是來了，因為被朋友出賣。這學期快結束了，我也有了不同的改變。

學生心得

改善學生體位過重問題之行動實踐-行動研究



日期	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	12/25
含糖飲料	□完全沒喝 □有喝 飲料名稱： 容量： cc	□完全沒喝 ☑有喝 飲料名稱： 容量： cc	□完全沒喝 □有喝 飲料名稱： 容量： cc	☑完全沒喝 □有喝 飲料名稱： 容量： cc	□完全沒喝 ☑有喝 飲料名稱： 容量： cc	☑完全沒喝 □有喝 飲料名稱： 容量： cc	□完全沒喝 ☑有喝 飲料名稱： 容量： cc
油炸食物	□完全沒吃 ☑有吃 炸物名稱： 數量： 個	□完全沒吃 □有吃 炸物名稱： 數量： 個	□完全沒吃 □有吃 炸物名稱： 數量： 個	☑完全沒吃 ☑有吃 炸物名稱： 數量： 個	□完全沒吃 □有吃 炸物名稱： 數量： 個	□完全沒吃 □有吃 炸物名稱： 數量： 個	□完全沒吃 ☑有吃 炸物名稱： 數量： 個
喝白開水	□喝 1500cc 以上白開水 ☑只喝大約 cc 白開水	□喝 1500cc 以上白開水 □只喝大約 cc 白開水	□喝 1500cc 以上白開水 ☑只喝大約 cc 白開水	□喝 1500cc 以上白開水 ☑只喝大約 cc 白開水	□喝 1500cc 以上白開水 □只喝大約 cc 白開水	□喝 1500cc 以上白開水 ☑只喝大約 cc 白開水	□喝 1500cc 以上白開水 □只喝大約 cc 白開水
日期	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	1/1
含糖飲料	□完全沒喝 □有喝 飲料名稱： 容量： cc	□完全沒喝 ☑有喝 飲料名稱： 容量： cc	☑完全沒喝 □有喝 飲料名稱： 容量： cc	□完全沒喝 □有喝 飲料名稱： 容量： cc	□完全沒喝 ☑有喝 飲料名稱： 容量： cc	□完全沒喝 □有喝 飲料名稱： 容量： cc	□完全沒喝 □有喝 飲料名稱： 容量： cc
油炸食物	☑完全沒吃 □有吃 炸物名稱： 數量： 個	□完全沒吃 ☑有吃 炸物名稱： 數量： 個	□完全沒吃 □有吃 炸物名稱： 數量： 個	□完全沒吃 □有吃 炸物名稱： 數量： 個	□完全沒吃 ☑有吃 炸物名稱： 數量： 個	□完全沒吃 □有吃 炸物名稱： 數量： 個	□完全沒吃 □有吃 炸物名稱： 數量： 個
喝白開水	□喝 1500cc 以上白開水 ☑只喝大約 cc 白開水	□喝 1500cc 以上白開水 □只喝大約 cc 白開水	□喝 1500cc 以上白開水 ☑只喝大約 cc 白開水	□喝 1500cc 以上白開水 □只喝大約 cc 白開水	□喝 1500cc 以上白開水 □只喝大約 cc 白開水	□喝 1500cc 以上白開水 ☑只喝大約 cc 白開水	□喝 1500cc 以上白開水 ☑只喝大約 cc 白開水

日期	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6	1/7	1/8
含糖飲料	□完全沒喝 □有喝 飲料名稱： 容量： cc	□完全沒喝 □有喝 飲料名稱： 容量： cc	□完全沒喝 ☑有喝 飲料名稱： 容量： cc	□完全沒喝 □有喝 飲料名稱： 容量： cc	□完全沒喝 □有喝 飲料名稱： 容量： cc	□完全沒喝 □有喝 飲料名稱： 容量： cc	□完全沒喝 ☑有喝 飲料名稱： 容量： cc
油炸食物	□完全沒吃 ☑有吃 炸物名稱： 數量： 個	□完全沒吃 ☑有吃 炸物名稱： 數量： 個	□完全沒吃 □有吃 炸物名稱： 數量： 個	□完全沒吃 ☑有吃 炸物名稱： 數量： 個	□完全沒吃 ☑有吃 炸物名稱： 數量： 個	□完全沒吃 □有吃 炸物名稱： 數量： 個	□完全沒吃 □有吃 炸物名稱： 數量： 個
喝白開水	□喝 1500cc 以上白開水 ☑只喝大約 cc 白開水	□喝 1500cc 以上白開水 ☑只喝大約 cc 白開水	□喝 1500cc 以上白開水 □只喝大約 cc 白開水	□喝 1500cc 以上白開水 □只喝大約 cc 白開水	□喝 1500cc 以上白開水 ☑只喝大約 cc 白開水	□喝 1500cc 以上白開水 □只喝大約 cc 白開水	☑喝 1500cc 以上白開水 □只喝大約 cc 白開水
日期	1/9	1/10	1/11	1/12	1/13	1/14	1/15
含糖飲料	☑完全沒喝 □有喝 飲料名稱： 容量： cc	□完全沒喝 □有喝 飲料名稱： 容量： cc	□完全沒喝 □有喝 飲料名稱： 容量： cc	□完全沒喝 ☑有喝 飲料名稱： 容量： cc	□完全沒喝 □有喝 飲料名稱： 容量： cc	□完全沒喝 ☑有喝 飲料名稱： 容量： cc	□完全沒喝 □有喝 飲料名稱： 容量： cc
油炸食物	☑完全沒吃 □有吃 炸物名稱： 數量： 個	□完全沒吃 ☑有吃 炸物名稱： 數量： 個	□完全沒吃 □有吃 炸物名稱： 數量： 個	□完全沒吃 ☑有吃 炸物名稱： 數量： 個	□完全沒吃 □有吃 炸物名稱： 數量： 個	□完全沒吃 □有吃 炸物名稱： 數量： 個	□完全沒吃 □有吃 炸物名稱： 數量： 個
喝白開水	□喝 1500cc 以上白開水 □只喝大約 cc 白開水	□喝 1500cc 以上白開水 ☑只喝大約 cc 白開水	□喝 1500cc 以上白開水 ☑只喝大約 cc 白開水	□喝 1500cc 以上白開水 □只喝大約 cc 白開水	□喝 1500cc 以上白開水 □只喝大約 cc 白開水	□喝 1500cc 以上白開水 ☑只喝大約 cc 白開水	□喝 1500cc 以上白開水 □只喝大約 cc 白開水

自律飲食紀錄表

體位過重學生
BMI值前後測
及健走步數統計表

	111年12月 BMI值	112年1月 BMI值	BMI值變化	每日健走平均步數
同學1	30.7	33.6	↑	2401
同學2	28.1	27.3	↓	7363
同學3	29.3	28.6	↓	4159
同學4	32.1	30.1	↓	5664
同學5	30.5	29.0	↓	7871
同學6	33.0	32.2	↓	10836
同學7	33.2	34.8	↑	3195
同學8	34.0	33.9	↓	6894
同學9	37.3	37.5	↑	4833
同學10	38.4	38.9	↑	6911
同學11	30.5	30.9	↑	3275
同學12	30.4	30.7	↑	1621
同學13	34.0	33.6	↓	9210
同學14	31.8	26.8	↓	8547
同學15	28.2	28.8	↑	2608
平均數	32.10	31.78	↓	5693

體位過重學生BMI值前後測及飲食紀錄

	111年12月BMI值	112年1月BMI值	BMI值變化	記錄期間飲用含糖飲料天數	記錄期間食用油炸食物天數	記錄期間飲水不足1500cc天數
同學1	30.7	33.6	↑	12	5	6
同學2	28.1	27.3	↓	7	4	4
同學3	29.3	28.6	↓	8	10	2
同學4	32.1	30.1	↓	2	5	7
同學5	30.5	29.0	↓	4	6	2
同學6	33.0	32.2	↓	5	6	5
同學7	33.2	34.8	↑	8	12	12
同學8	34.0	33.9	↓	10	7	3
同學9	37.3	37.5	↑	3	8	28
同學10	38.4	38.9	↑	6	9	10
同學11	30.5	30.9	↑	10	7	6
同學12	30.4	30.7	↑	9	11	13
同學13	34.0	33.6	↓	7	7	8
同學14	31.8	26.8	↓	4	5	3
同學15	28.2	28.8	↑	6	8	5
平均數	32.10	31.78	↓	7	7	8

學生健康知識

題號	題　目	前測答對率	後測答對率
1	下列何者為身體質量指數BMI的算法？ (A)身高（公尺）/體重（公斤）2　(B)體重（公斤）/身高（公尺）2 (C)身高（公分）/體重（公斤）2　(D)體重（公斤）/身高（公分）2	40%	60%
2	以下那一項可以用來評估自己的體位是否符合健康標準？ (A)體重　(B)身體質量指數　(C)身材體型　(D)食量大小	50%	60%
3	下列有關健康體位的敘述，何者正確？ (A)體位過重或肥胖會提高糖尿病或高血壓等慢性病的罹患率(B)以健康的觀點來看，體位愈輕愈好　(C)小時候體位過重對長大後的體位沒有太大影響	60%	80%
4	依據每日飲食指南，下列關於六大類食物攝取「種類」的敘述，何者錯誤？ (A)地瓜屬於全穀雜糧類(B)玉米屬於蔬菜類(C)起司屬於乳品類(D)豆腐屬於豆魚蛋肉類	40%	80%
5	依據每日飲食指南，下列關於六大類食物攝取「份量」的敘述，何者正確？ (A)半個拳頭大的橘子算是一份水果類(B)500c.c.的牛乳算是一份乳品類　(C)半碗煮熟的青菜算是一份蔬菜類　(D)一個成人手掌大的排骨算一份豆魚蛋肉類	20%	60%
6	下列有關健康飲食的建議，何者不正確？ (A)餃類或肉鬆等加工食品的油脂含量高，應該加以避免(B)燉或滷的菜餚較油炸的菜餚熱量低(C)食物料理用油最好選擇植物性油脂(D)炸薯條是屬於全穀根莖類，可以當主食攝取	50%	70%
7	下列關於「中等費力」身體活動的敘述，何者不正確？ (A)從事中等費力的身體活動時可以一邊輕鬆唱歌　(B)中等費力的身體活動是跟快走差不多強度的活動　(C)為了維持健康，每天都應該要有30分鐘的中等費力身體活動　(D)每次中等費力身體活動應至少持續10分鐘，才對健康有幫助	30%	80%

答對率皆提升

前測時答對率較低

前測時答對率最低

學生健康行為

題號	題　目	前測平均分數(%)					後測平均分數(%)				
		0天	1-2天	3-4天	5-6天	7天	0天	1-2天	3-4天	5-6天	7天
1	過去七天中，有幾天喝含糖飲料？	10%	60%	20%	10%	0%	20%	70%	10%	0%	0%
2	過去七天中，有幾天吃油炸食物？	20%	70%	10%	0%	0%	30%	70%	0%	0%	0%
3	過去七天中，有幾天睡眠超過8小時？	10%	10%	30%	20%	30%	0%	10%	20%	20%	50%
4	過去七天中，有幾天一天喝水超過1500cc？	10%	20%	30%	10%	30%	0%	10%	20%	0%	70%
5	過去七天中，有幾天吃三份蔬菜？	10%	40%	10%	0%	40%	0%	10%	30%	20%	40%
6	過去七天中，有幾天吃兩份水果？	20%	20%	40%	10%	10%	20%	20%	10%	10%	40%
7	過去七天中，有幾天中等費力的身體活動累計達30分鐘？	30%	0%	40%	10%	20%	10%	20%	40%	0%	30%

前測時表現不佳

後測時表現有提升

學生行為意圖

題號	題　目	前測平均分數(%)					後測平均分數(%)				
		10%以下	30%	50%	70%	90%以上	10%以下	30%	50%	70%	90%以上
1	我未來一個月少喝或不喝含糖飲料的可能性	20%	30%	20%	10%	10%	20%	10%	20%	40%	10%
2	我未來一個月少吃或不吃油炸食物的可能性	30%	20%	20%	20%	10%	10%	20%	30%	30%	10%
3	我未來一個月每天睡眠都超過8小時的可能？	10%	20%	40%	30%	10%	0%	10%	20%	40%	30%
4	我未來一個月每天都喝水超過1500cc的可能？	10%	10%	40%	20%	10%	0%	20%	20%	30%	30%
5	我未來一個月每天都吃三份蔬菜的可能性	10%	30%	10%	30%	20%	10%	10%	10%	20%	50%
6	我未來一個月每天都吃兩份水果的可能性	10%	30%	40%	10%	10%	0%	0%	10%	60%	30%
7	我未來一個月每天中等費力身體活動累計達30分鐘的可能	10%	30%	30%	10%	20%	10%	0%	10%	40%	40%

比例集中50%以下

比例提升集中50%以上

學生健康自我效能

題號	題　目	前測平均分數(%)					後測平均分數(%)				
		10%以下	30%	50%	70%	90%以上	10%以下	30%	50%	70%	90%以上
1	我能清楚表達對自己目前身材的感受	10%	20%	40%	10%	20%	10%	10%	20%	30%	30%
2	我能依據所選擇飲食的優缺點，決定攝取較健康的飲食	10%	30%	20%	30%	10%	10%	10%	30%	20%	30%
3	我能運用有效的方法拒絕喝含糖飲料	10%	40%	40%	10%	10%	10%	10%	20%	30%	30%
4	我能找出自己飲食習慣發生的問題，提出可行的改善方法	10%	20%	30%	30%	10%	10%	10%	30%	20%	30%
5	我能找出我在身體活動型態所發生的問題提出可行的改善方法	10%	20%	50%	30%	10%	0%	0%	50%	30%	20%
6	我能依據自己的需求設定具體可行的目標以達成規律運動	10%	40%	30%	10%	10%	10%	10%	20%	30%	20%
7	我能監督並紀錄自己的**身體活動**情形	10%	20%	50%	10%	0%	10%	10%	20%	50%	10%
8	我能依據紀錄結果，進行檢討及重新設定**健康體位**的目標	10%	30%	30%	20%	10%	10%	10%	20%	20%	40%
9	我能根據正確的資訊，提出個人的健康體位看法	10%	10%	60%	10%	10%	10%	0%	30%	20%	40%

比例集中50%以下

比例提升集中50%以上

改善學生體位過重問題之行動實踐

喝白開水運動

學生：經過宣導後，我會每天記得帶大水壺，才能一次裝很多水，以及用水壺計算，自己一天是不是有喝超過1500c.c.的水，讓身體保持充足水分。

越野賽跑

學生：雖然我在班上算是跑得慢的，但是同學都會鼓勵我和陪我跑完目標全程，讓我發現原來自己可以一次跑到這麼長的距離，覺得很有成就感。

改善學生體位過重問題之行動實踐-課程講座

八年級營養教育講座

健康課老師說明健康飲食

「營養教育與健康體位」講座

改善學生體位過重問題之行動實踐-改善學校物質環境

良好的運動環境

班班有飲水機

改善學生體位過重問題之行動實踐-規劃相關課程-魚菜共生、食農教育

收成青菜

觀察魚的生長

種下菜苗

澆水

改善學生體位過重問題之行動實踐-規劃相關課程-多元體能性社團

羽球社

桌球社

拳擊社

足球社

改善學生體位過重問題之行動實踐-強化社會心理環境

召開健康促進委員會

健康飲食海報比賽

改善學生體位過重問題之行動實踐-提供優質健康服務

每年定期接收午餐委員訪視

召開午餐會議，審核菜單，為學生午餐把關

家長會長訪視團膳公司

龜山國中 感謝您的聆聽！