

100 學年度行動研究優良成果報告審查

健康體位議題獲獎學校—台中市文光國小

委員審查意見

委員 A	<ol style="list-style-type: none">1. 研究設計可：「相等實驗組對照組前後測」之實驗設計，以本校五年級二個班級全體學生為實驗組，另尋求在本校不同棟六年級二個班級學生為對照組。數量較不足。2. 健康飲食教學活動設計豐富多元、適合學校現場。3. 實驗劑量可增加：實驗組接受一個月，每次 40 分鐘，共 4 節課的健康體適能「運動真正好」教學，對照組則未接受實驗處理。4. 過程嚴謹，增加實驗劑量後行為方可看出成效。5. 實驗成果：介入活動成功改變態度，知識及行為改變不顯著。
委員 B	<p>以 4 個單元教學活動提升學童「運動真正好」的知識、態度、行為，充分展現行動研究過程與結果。建議在教學活動設計上能多連結學校及社區的運動資源(如場地、活動)，融入更多體驗與分享，過程中不斷增強行為改善的產生與持續，應該會有更好效果。</p>

100 年度教育部健康促進學校

行動研究報告

臺中市沙鹿區文光國小 100 年健康體位運動 210-

「運動真正好」教學成效探討

研究機構：臺中市立沙鹿區文光國小

研究人員：楊增春主任、沈鈺婷護理師、劉華華老師

指導者：中臺科技大學老人照顧系李復惠教授

中華民國 101 年 06 月 30 日

臺中市沙鹿區文光國小 100 年健康體適能-

「運動真正好」教學成效探討

摘要

本校位於臺中市都會區週邊沙鹿市區外圍地區，社區家長大部分屬於農民及勞工階層，社經地位低落，再加上家庭結構改變，本校單親家庭、外籍家長比例增加及雙薪父母忙於工作，忽略學生學習情況，普遍疏於對學生健康的照料及缺乏健康生活型態的相關知識。

本研究目的主要在探討實施健康體適能「運動真正好」教學對於國小五年級學生在健康體適能「運動真正好」知識、態度、行為等層面的影響。

本研究使用「相等實驗組對照組前後測」之實驗設計，以本校五年級二個班級全體學生為實驗組，另尋求在本校不同棟六年級二個班級學生為對照組。其中實驗組接受一個月，每次 40 分鐘，共 4 節課的健康體適能「運動真正好」教學，對照組則未接受實驗處理。

本研究所進行之健康體適能「運動真正好」教學係使用【99 年臺中縣健康促進學校成效評量工作坊】研習活動中產出健康體適能「運動真正好」相關之教案，研究者分別在教學實施前後，採用該研習所產出之健康體適能「運動真正好」問卷，針對實驗組及對照組學生進行測量，測量結果以 t 檢定進行統計分析，藉以了解實驗組接受健康體適能「運動真正好」教學的成效。

研究結果發現：健康體適能「運動真正好」教學對於國小五年級學生在健康體適能「運動真正好」之知識、態度與行為方面具有正向之影響。也能增進學生提升運動動機，養成規律運動習慣，擁有健康體位。然而本研究受限於人力及時間的關係，實施對象僅針對國小五年級學生，其實健康體適能「運動真正好」的觀念應落實所有學童，建議日後推動健康促進方案時，彙集學校行政處室、健體教師、家長、社區公益機構之人力與資源共同實施，俾讓學童健康體適能的表現更臻於完美，期望未來行動研究範圍能擴及更多的學生。在設計健康促進方案時宜增加體驗及趣味性體適能學習課程，並由學校持續全面縱向課程聯繫，則更能轉化態度及行為上的改變。

關鍵字：健康體適能、健康體位、規律運動

聯絡人：文光國小訓導主任楊增春

e-mail 信箱: teal6@mail.wkes.tcc.edu.tw

聯絡地址: 臺中市沙鹿區斗潭路文光巷 12 號

壹、前言

臺中市沙鹿區文光國民小學(以下簡稱本校)在 99、98 學年度進行全校學生身高體重測量，根據統計資料所示 99、98 學年身體質量指數過重學生為 16.2%及 16.6%，超重學生在 99 年度從 12.1%增加為 19.5%，遠高過縣市及全國平均值，顯顯示學童體位不良的情形日趨嚴重，尤其放寒暑假時間體位的變化更是令人擔憂。學童由於缺乏正確的營養觀念、飲食習慣不均衡及缺少運動時間，在多吃少動的情況下，體重增加是必然的趨勢；因此飲食的改善及進行各項體能活動，以強健自我體能的學習是當務之急。加強學習與生活經驗結合的教學更是刻不容緩的要務。因此本校將「健康體位」列為本年度健康促進推動的主要議題。

學生身體活動量不足與肥胖是現今普遍存在於各學校的兩大重要健康議題。世界衛生組織(World Health Organization, WHO)再三宣示:規律的身體活動可以幫助學生維持健康體位、控制體重、減少肥胖並有利於心肺功能的發展。建迄今許多國家學生的身體活動量仍偏低,估計全球學生有足夠身體活動量者尚不到總數的三分之一(WHO, 2006)。

國小學童正處於發育成長階段，需要足夠的身體活動，然而科技進步與生活型態改變，國小學童普遍運動量不足，造成體適能普遍低落，呂昌明、卓俊辰、黃松元(2002)調查青少年運動階段-無意圖期、意圖期、準備期、行動期、維持期的分布情形，指出臺灣地區國小五、六年級學生的身體活動階段有將近 50%處於前三期的無運動階段。

依據國民健康局 2009 年「國民健康訪問調查」發現國小學童喝含糖飲料及吃油炸食品的情形嚴重，7 成 4 的國小學童在調查日前 1 天喝了含糖飲料；約有 5 成 6 的國小學童每天的食物中有一半以上為油煎或油炸，國小學童平日看電視及打電腦的時間平均約 2 小時，假日面對螢幕超過 4 小時。由此學童健康體位調查報告發現，我們的孩子沒有吃得健康，運動更是缺乏，學童的飲食、身體活動明顯出現危機。

在青少年時期為人生的黃金歲月，也是重要發展階段，而青年時期所學習

的運動技巧及運動經驗對成人期的運動行為有重大的影響，此時期也正是「健康體能」教育介入最佳階段，研究指出，早期的運動經驗對成人時期的運動行為有正向相關（蔡美月, 1996）。體育教育主要目標之一，是幫助學生藉由運動維護身體健康，提昇健康體適能。然而，一般體育課程較強調運動技能學習，有關健康體適能的觀念及正確的運動方式涉及較少（莊美鈴, 1993）。體適能是所有活動的基礎，體能不佳將會影響日常生活之工作與學習和健康狀況。實際體育教學中，體育課程較偏向於運動技能方面的學習，有必要將健康體適能教育融入於體育課的教學中。健康體適能課程主要是以學生為主體，透過教育的手段，讓學生瞭解健康體適能的概念、知識與提昇體適能的技巧，促進個人的健康身心及增加身體活動的機會，取代過去的不積極參與運動的生活形態，養成規律運動的習慣（蔡育佑, 2003）。

有許多研究證實了健康體適能教育的介入，可以提升學生的體適能知識、改變學生運動的態度及行為，例如：李麗惠(2008)以國小四、五、六年級學生為研究對象，發現運動參與程度與健康體適能有著密切的關係，運動行為確實深深影響著健康體適能的表現。李雅燕、黃月嬋（2008）藉由體適能教育模式課程的介入，發現健康管理表配合體育家庭作業的規劃有助於學童規律運動之養成、體育教師課程的實施運用與教學方法內容的設計對學童規律運動有顯著影響，整體課程實施後對學童未來主動規劃運動有正面的效果。

本校位處於臺中市沙鹿區都市周圍區，全校合計 22 班，學生數共 562 人，教職員工 42 人。社區環境以住宅區為主，而本校社區家長大部分屬於農民及勞工階層，社經地位低落，再加上家庭結構改變，本校單親家庭學生數有 81 人，佔全校 14.4%，外籍及大陸籍家長學生數有 71 人，佔全校 12.6%，隔代教養學生數 22 人，佔全校 3.9%，單親家庭、外籍家長比例增加及雙薪父母忙於工作，忽略學生學習情況，更普遍疏於對學生健康的照料及缺乏健康生活型態的相關知識，學童之健康體適能及體位頗值得關心與注意。

綜上所論，研究者認為要改善本校學生的體位不良情況，可以經由建立健康

體適能知識，進而學生健康體適能知識產生改變，帶動態度及行為的變化。由於五年級學生即將要邁入青春期階段，在身心的發展有急遽的變化，如果在此時提供學生正確的體適能教育觀念，有助於養成規律運動習慣，建立良好體能。本研究將以國小五年級為研究對象，期待學童之生活習慣，能從日常規律運動出發，配合改善或維持健康體位的身體活動，引導學童檢視與覺察生活作息中動靜活動的比例，培養學生自我健康行為監督模式，建立「聰明吃，快樂動」的健康校園環境。希望透過健康體適能「運動真正好」行動策略與教育活動的配合下，改進學校的健康環境，並落實全校教職員生及社區民眾「飲食健康化、運動生活化、健康文光動起來」。

因此本研究目的：藉由健康體適能「運動真正好」教學方案的介入，探討對其在健康體適能「運動真正好」教學知識、態度、行為各方面的影響。

貳、研究方法：

一、研究對象：

本研究以本校 100 年度五年級乙、丙二個班級 52 名學生為施行健康體位「運動真正好」教學之實驗組；同為本校不同棟之六年級二個班 54 名學生為未施行健康體位「運動真正好」教學之對照組；兩組總人數共計 106 人。

二、研究工具：

本校參考【99 年台中縣健康促進學校成效評量工作坊】研習活動中產出的相關教案，介入活動與前後測資料收集於民國 101 年 3 月 10 日至 5 月 11 日期間完成。針對『運動真正好』教案內容設計評量問卷，經專家內容效度審查、預試、信度檢測步驟後，完成庫李信度係數 0.53 之知識題目 10 題、Cronbach' s α 係數 0.58 之態度題目 9 題以及 Cronbach' s α 係數 0.66 之行為題目 10 題的問卷，作為前後測評量工具。知識題目採取是非題作答方式，對的打「○」，錯的打「X」，每題以答對得 1 分、答錯則得 0 分；態度

及行為題目則採取 Likert 五點量表的形式，作答方式係由受試者根據自己的實際狀況，勾選出最符合自己情形的選項，在正向計分題中，勾選「非常同意」者給 5 分，勾選「同意」者給 4 分，勾選「無意見」者給 3 分，勾選「不同意」者給 2 分，勾選「非常不同意」者給 1 分，反向題計分方式則與上述給分程序相反

三、研究架構

本實驗配合學校客觀環境，以班級為實驗單位，使用「不相等實驗組對照組前後測」的類實驗設計，如表一。本研究採用「運動真正好問卷」的填答結果作為成效的評估。進行健康體適能「運動真正好」教學介入計畫之前，實驗組和對照組學生先進行「運動真正好問卷」前測；之後實驗組接受 5 節(每節 40 分鐘)健康體適能「運動真正好」教學之實驗處理，二個班級分別由護理師及健康與體育老師擔任教學；對照組學生未接受體適能「運動真正好」教學。在實驗處理結束後，實驗組和對照組學生進行「運動真正好問卷」後測。

表一

本研究之實驗設計

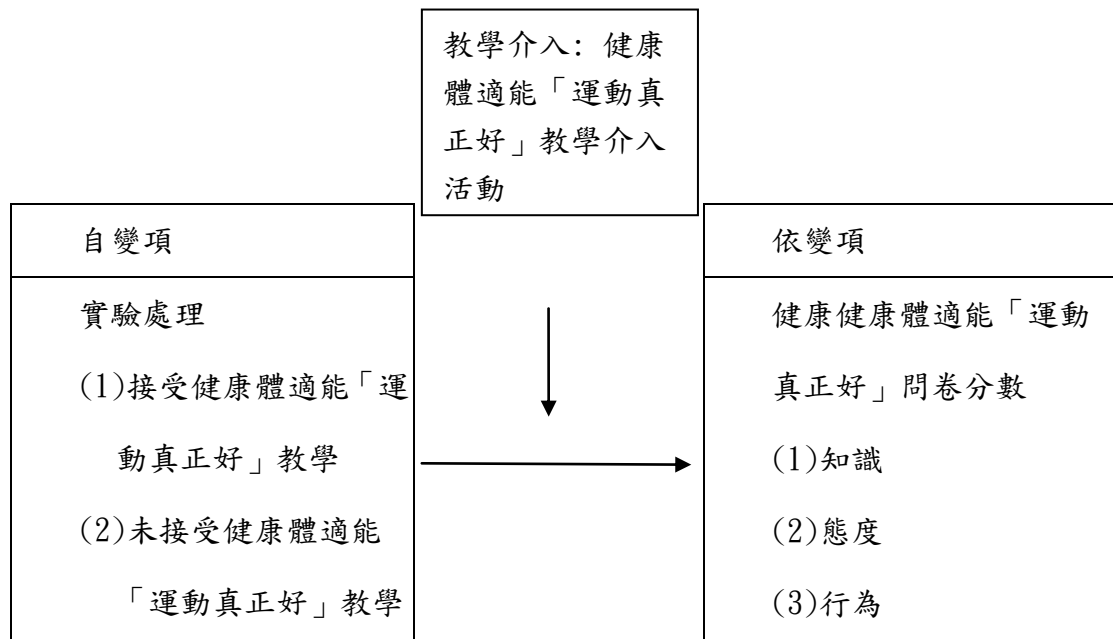
組 別	前 測	介 入	後 測
實驗組(E)	O ₁	X	O ₃
對照組(C)	O ₂		O ₄

O₁:實驗組前測； O₃:實驗組後測

X: 健康體適能「運動真正好」教學之介入課程

O₂:對照組前測； O₄:對照組後測

本研究探討健康體適能「運動真正好」教學對於學生健康飲食知識、態度及行為之影響，其研究架構圖如圖一所示。



本實驗設計的自變項是實驗處理，分為「實驗組」（接受健康體適能「運動真正好」教學者）及「對照組」（未接受健康體適能「運動真正好」教學者）兩個因子。本實驗的依變項是健康體適能「運動真正好」問卷分數，以受試者在健康體適能「運動真正好」問卷上的「知識」、「態度」及「行為」等三類題目的分數為代表。

四、介入實施策略與方法

（一）實施流程

為達到本研究目的，本研究依照下列的實施程序進行：1. 蒐集及分析文獻；2. 擬定研究計畫；3. 選定實驗課程及研究工具；4. 行政協調與取樣；5. 實施前測；6. 進行教學；7. 實施後測；8. 資料整理與分析；9. 撰寫研究報告。

（二）實施教學策略

本研究採用【99年臺中縣健康促進學校成效評量工作坊】研習活動中產出與健康體適能「運動真正好」相關之教案進行教學，該教學設計包括「運動真正好」、「健康體能闖關遊戲」、「健康體位大聲公」、「健康體能一起來」等四個活動，每個活動教學時間為40分鐘，共計160分鐘(4節課)，於民國101年4月到5月間進行。教學活動設計綱要詳見表二。

表二

健康飲食教學活動設計綱要表

活動名稱	活動節數	活動內容	活 動 目 標
運動真正好	1 節課 (40 分鐘)	資訊融入教學：健 康體適能四大要 素、健康體適能 的檢測方法	一、認識健康體適能四大要素。 二、了解健康體適能的檢測方 素、健康體適能的方法。 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。
健康體能闖 關遊戲	1 節課 (40 分鐘)	資訊融入互動遊 戲：動態生活與靜 態生活、健康活 力動一動	一、認識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。
健康體位大 聲公	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、了解快樂長高變聰明的關 鍵。 二、能培養健康體適能的正確態 度。 三、能將健康體適能觀念與同 學、家人分享。

健康體能一 1 節課 分組討論與心得分一、了解身體活動的好處。
起來 (40 分鐘) 享：設計活力 210 二、能培養健康體適能的正確態
每週健康體能檢核 度。
表 三、訂定自己活力 210 計畫。
四、督促自己每週有足夠的運
動。

(三)資料處理

本研究將健康體適能「運動真正好」問卷提供給實驗組及對照組的學生填寫，填寫完成之後，再由研究者將所有受試者之有關變項及填寫的資料建立電子資料檔，再用 Microsoft Office Excel 2007 進行統計分析。本研究所使用的統計方法主要是平均數差異顯著性考驗，研究者統計實驗組與對照組學生在問卷之每大題的平均得分及標準差，以平均數統計來分析其反應情形，並進行 t 檢定分別考驗實驗組對照組前測平均得分、實驗組前後測平均得分、實驗組對照組後測平均得分的差異情形，以檢視健康體適能「運動真正好」教學的實施成效。

參、研究結果

(一)實驗組與對照組在健康飲食問卷的知識、行為上之前測成績無顯著差異。但在態度上有顯著差異。

研究者統計實驗組和對照組在健康體適能「運動真正好」問卷的前測填答結果，並進行平均數差異考驗，結果如表三所示。由表三得知：實驗組在健康體適能「運動真正好」問卷的知識、行為上之前測平均分數分別為 7.75、37.52，對照組在知識、行為上之前測平均分數分別為 8.34、36.72，經進行

t 檢定，均未達顯著差異 ($p > .05$)，顯示實驗組和對照組學生在健康體適能「運動真正好」教學前知識及行為的程度一致。實驗組在健康體適能「運動真正好」問卷的態度上前測平均數為 36.39，對照組為 34.70，進行 t 檢定，達顯著差異 ($p < .05$)，可能是實驗組在上學期參加教育部健康促進學校健康體位 PACE 行動研究計畫，已實施多次健康促進課程，學生已建立較佳態度。

表三

實驗組和對照組在健康體適能「運動真正好」問卷之前測平均數差異考驗

問卷內容	實驗組	對照組	t 值
知識題目	7.75	8.34	0.08
態度題目	36.89	34.70	0.01**
行為題目	37.52	36.72	0.57

** $p < .01$ *** $p < .001$

(二) 實驗組在健康體適能「運動真正好」問卷的知識、態度、行為上之後

測成績均顯著高於對照組。

研究者統計實驗組和對照組在健康體適能「運動真正好」問卷的後測填答結果，並進行平均數差異考驗，結果如表四所示。由表四得知：實驗組在健康體適能「運動真正好」問卷的知識、態度、行為上之後測平均分數分別為 8.77、37.54 及 41.58，對照組在知識、態度、行為上之後測平均分數分別為 8.31、33.87 及 36.75，經進行 t 檢定，均達顯著差異 ($p < .05$)，顯示實驗組在健康體適能「運動真正好」教學後，其健康體適能「運動真正好」的知識、態度及行為均優於對照組，代表教學具有成效。

表四

實驗組和對照組在健康體適能「運動真正好」問卷之後測平均數差異考驗

問卷內容	實驗組	對照組	t值
知識題目	8.77	8.31	0.05 *
態度題目	37.54	33.87	1.74***
行為題目	41.58	36.75	7.04***

** $p < .01$ *** $p < .001$

(三)實驗組在健康體適能「運動真正好」問卷的知識、態度、行為上之後

測成績均顯著高於前測成績。

研究者統計實驗組健康體適能「運動真正好」問卷的前後測填答結果，並進行平均數差異考驗，結果如表五所示。由表五得知：實驗組在健康體適能「運動真正好」問卷的知識、行為上之前測平均分數分別為7.75及37.52，後測平均分數分別為8.77及41.58，經進行t檢定，均達顯著差異($p < .05$)，顯示實驗組在健康體適能「運動真正好」教學後，其健康體適能「運動真正好」的知識及行為均優於教學前，代表教學具有成效。實驗組因為在上學期教育部健康促進學校健康體位PACE行動研究計畫，在態度上前、後測雖然沒有顯著差異($p > .05$)，在後測平均分數(mean=37.54)仍高於前測(mean=36.98)，顯示實驗組在健康體適能「運動真正好」教學後，優於教學前，教學具有一定成效。

表五

實驗組在健康體適能「運動真正好」問卷之前後測平均數差異考驗

問卷內容	前測	後測	t值
知識題目	7.75	8.77	3.49***
態度題目	36.98	37.54	0.15
行為題目	37.52	41.58	5.11***

*** $p < .001$

(四)對照組在健康體適能「運動真正好」問卷後測的在知識、態度、行為層面無顯著差異。

研究者統計對照組在健康體適能「運動真正好」問卷的前後測填答結果，並進行平均數差異考驗，結果如表六所示。由表六得知：對照組在知識、態度、行為上之前測平均分數分別為8.35、34.70及36.72，在後測平均分數分別為8.31、33.93及36.96，經進行t檢定，僅知識層面達顯著差異($p < .01$)，其餘均未達顯著差異($p > .05$)，顯示對照組學生雖然未接受健康體適能「運動真正好」教學，然而隨著個體的成長，其健康體適能「運動真正好」知識層面仍有所增長，但態度及行為層面則沒有多大改變。

表六

對照組在健康體適能「運動真正好」問卷之前後測平均數差異考驗

問卷內容	前測	後測	t值
知識題目	8.35	8.31	0.44
態度題目	34.70	33.93	0.07
行為題目	36.72	36.96	0.35

(五)實驗組在健康體適能「運動真正好」教學介入後，較具有正確之健康體適能「運動真正好」知識、態度及行為，然而在日常生活靜態與動態活動的認知及體適能的檢測方法之知識及規律運動及充足的運動量的行為題目得分偏低。

研究者統計實驗組在健康體適能「運動真正好」問卷的前後測填答結果，並進行百分比、平均數及標準差的統計分析，結果如表七、表八及表九所示。由表七得知：逐題比較實驗組在健康體適能「運動真正好」問卷知識層面上

之前後測答對率，發現學生接受健康體適能「運動真正好」教學後，整體的健康體適能「運動真正好」知識有所進步，然而在日常生活靜態與動態活動的認知及體適能的檢測方法方面的得分進步較少。由表八、表九得知：逐題比較實驗組在健康體適能「運動真正好」問卷態度及行為層面上之前後測平均數，發現學生接受健康體適能「運動真正好」教學後，整體的健康體適能「運動真正好」態度與行為有所長進，然而在規律運動及充足運動量方面的得分進步較少，規劃適度的運動量及規律運動有待努力。

表七

實驗組在知識題目前後測答題情形

知 識 題 目	前測 答對率	後測 答對率
1. 運動頻率多少? 最有益於健康 (1)多少不定，有做就好 (2)規律的	81%	96%
2. 有良好體適能, 可以 (1)適應日常工作、生活或讀書 (2)對健康無益	73%	90%
3. 每日運動量多少可促進健康(1)越多越好 (2)適量 (3)多 少不拘	85%	92%
4. 運動對肺活量的影響 (1)增加 (2)減少 (3)不會有影響	83%	100%
5. 運動技巧對增加運動效能 (1)有幫助 (2)沒有幫助	96%	96%
6. 彈鋼琴是屬於下列哪一種型態的運動? (1)動態 (2)靜態	67%	88%
7. 生活中一般人的靜態比動態 (1)多 (2)少	63%	63%
8. 測量體適能項目中哪一項可測到心肺耐力 (1)跑步800公尺以上 (2)走路15公分	88%	98%
9. 一分鐘屈膝仰臥起坐可測量 (1)肌力 (2)肌耐力	69%	81%
10. 立定跳遠可測量 (1)肌力 (2)肌耐力	69%	71%

表八

實驗組在態度題目前後測得分情形

態 度 題 目	前測平均值 (標準差)	後測平均值 (標準差)
1. 我覺得運動，讓我流汗不舒服.	3.58 (1.26)	3.42 (1.30)
2. 我覺得上體育課有趣.	4.71 (0.57)	4.75 (0.62)
3. 我覺得自己的運動量不夠.	2.44 (1.27)	2.46 (1.24)
*4. 倘若自己體重超重，影響健康，也不想減重.	4.29 (0.98)	4.46 (0.94)
5. 增進自己體能，可以幫助調整自己的健康體位.	4.63 (0.82)	4.81 (0.40)
6. 維持規律的運動的生活習慣是重要的.	4.67 (0.55)	4.77 (0.47)
*7. 知道自己的運動量太少，也無所謂.	4.21 (1.02)	4.42 (0.80)
8. 收集運動新聞，對我有幫助.	4.02 (1.02)	4.06 (1.11)
9. 我想知道每學期體適能檢測結果.	4.42 (0.78)	4.38 (0.89)

*代表反向題

表九

實驗組在行為題目前後測得分情形

行 為 題 目	前測平均值 (標準差)	後測平均值 (標準差)
1. 我自己找到適合的運動項目.	3.77 (1.21)	4.23 (1.02)
2. 從事運動前我做暖身運動.	3.44 (1.26)	4.08 (1.17)
3. 我使運動成為生活的一部份	3.60 (1.29)	4.23 (0.98)
*4. 我目前有運動，但沒有規律	3.19 (1.31)	3.38 (1.33)

*5. 每次做運動都會流汗.	4.33 (0.98) 4.73 (0.60)
6. 做對自己有益的運動.	4.08 (1.23) 4.60 (0.63)
*7. 上體育課時，能不動就不動.	4.23 (1.04) 4.10 (1.07)
*8. 有電梯可坐時，就不走樓梯.	3.33 (1.42) 3.52 (1.32)
9. 只要有機會，就會隨時隨地做運動.	3.38 (1.43) 4.15 (1.09)
10. 從事做大塊肌肉的運動，例如爬樓梯、打球、跑步、體操、散步等.	4.17 (1.90) 4.56 (0.83)

*代表反向題

肆、結論與建議

一、結論

- (一) 四節的『運動真正好』健康促進方案介入後，實驗組在知識與行為方面得分均呈現增加明顯，顯著高於對照組，表示健康促進介入活動在知識與行為方面具顯著效果，值得重視。而態度方面實驗組與對照組在前測已有顯著差異，究其因可能在上學期五年級已實施多次健康促進課程，學生已建立較佳態度。因而實驗組前後測態度方面無法顯現出差異。
- (二) 實驗組介入前後在知識、態度與行為三個層面的得分均呈現進步，顯示此介入對於本校五年級學生的影響成效卓著。
- (三) 實驗組由逐題前後測得分的比較中，發現在介入後學生更明確了解構成健康體能四大要素及運動的好處，能建立天天運動 30 分鐘的正確觀念及行為。
- (四) 實驗組在知識及行為逐題分析中發現，學童對日常生活靜態與動態活動的認知的得分偏低，日後將多加強學生建立運動的正確觀念。
- (五) 學生普遍運動量不足，養成固定運動習慣，更是刻不容緩的事項。

二、建議

根據本研究發現，提出以下幾項建議，以供學校單位及後續研究參考。

此次行動研究發現，本校針對五年級學生進行的『運動真正好』健康促進方案介入活動具有一定程度的效果。但此次行動研究只侷限五年級兩班學童，其實健康體適能的觀念應該落實在所有學童，建議日後推動健康促進方案時，彙集學校行政處室、健體教師、家長、社區公益機構之人力與資源共同實施，俾讓學童健康體適能的表現更臻於完美，期望未來行動研究範圍能擴及更多的學生。若將健康體適能方案擴展至全校學生，一起提昇學生身體活動量，或許可以達成減少醫療支出，提高國家競爭力的效果。

在設計健康促進方案時宜增加體驗及趣味性體適能學習課程，並由學校持續全面縱向課程聯繫，則更能轉化態度及行為上的改變。

建議後續研究可以加入輔導諮詢日記及不同測驗工具，深入心理層面上探討，讓研究方法更嚴謹、研究結果更全面性。

伍、心情故事

本校於 100 學年因學生體位在臺中市屬於高關懷學校，今年度配合教育部國民中小學健康體位輔導與推廣計畫，擔任臺中市「健康體位」種子學校。

剛接工作心中忐忑不安，一方面是學校以往的健康促進活動主推議題為「口腔衛生」，學校對「健康體位」議題經驗不足，一切均要重新學習規劃。再加上訓導各項業務，已佔據平日工作時間，本校體衛組長又兼任導師，還要再從中挪出時間推動健康體位行動研究方案，執行上著實困難。但檢視本校99年度體位狀況，基於一份教育愛及職責使命，還是堅持接下任務，一路摸索學習。所幸推動過程中有校長的支持，學校全體教職員工及社區的協力幫忙，以及中心學校泰安國小用心規畫為康體位增能課程。而中臺科技大學老人照顧系李復惠副教授在方案執行期間，不辭辛苦到本

校進行輔導訪視，不論是在方案設計上給予建議修正，或是在執行上針對規畫活動作調整修正，李教授提供了最適時的協助，讓本校能在有限的時間、最少的人力，每個階段能在規畫時間內依照目標如期完成。

研究的結果數據顯示本校在健康體適能教學推動上有一定的成效，我們相信健康行為養成才是促進健康的最佳方法，所以需要有長期的、計畫性的推動。藉由健康體位行動研究方案，發現孩子不是不運動，而是沒有適當的引導及規畫。本研究從認識健康體適能及健康體位家庭檢核表等相關監控策略，不僅學生提高願意運動，也讓學生養成規律運動習慣。

學校健促團隊的成員們在執行上都非常盡心盡力。其中體衛組長在活動後，就有所感想：「未實施健康策略融入課程之前，學生體適能測驗時，學生一聽到體適能測驗一片哀嚎聲，800公尺長跑更有一半以上同學，跑到一半就放慢速度慢走，自從健康體適能策略融入課程後，學生開始會互相問：「你下課要不要跳繩？」「你下課要不要打球？」，在教室的學生數變少了，有時候還空無一人。在行動研究後，小朋友對於體適能測驗不再抗拒，測驗結果發現學生整個體適能成績大幅提升，實在太令人驚奇了。」我知道天天運動30分鐘的概念已經在孩子心中烙印了。我開始在每一節下課時間發現球場、跑道都是滿滿的人群。學生在健康的校園環境快樂的運動，並能做好健康自主管理了！

另外，本案也針對家長進行問卷回饋，家長給予的回饋反應良好，相當支持學校推動健康體位活動，希望學校能繼續舉辦，也有家長反應學生的身體狀況變好了，比較不容易生病。整體而言，本案獲得學生、家長的肯定，希望能將推動結果分享給各校做為參考。

陸、參考資料：

呂昌明、卓俊辰、黃松元(2002)。應用跨理論模式促進青少年身體活動之研究。

行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告。

- 李雅燕，黃月嬋（2008）。體適能教育模式應用在國小體育課程對學童養成規律運動之研究。身體文化學報，7，155 -181。
- 李麗惠（2008）：臺北市忠孝國小學童運動行為與健康體適能之研究。國立臺北教育大學體育學系研究所未出版碩士論文。
- 蔡美月（1996）：北市某活動中心六十歲以上老人運動行為及其影響因素之研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所未出版碩士論文。
- 莊美鈴（1993）：體適能教學設計。國立台灣師範大學學校體育研究與發展中心主編。教師體適能指導手冊，189-206。
- 蔡育佑（2003）：運用跨理論模式於大專學生運動行為改變計畫之研究。北體學報，11，53-66。