

112學年度健康促進學校輔導計畫 「前後測成效評價」成果報告

研究題目：

八週跳繩運動對國小四年級學童體適能影響之研究

研究機構：台南市立玉井國小

研究人員：李信達校長 劉育瑄主任 丁建順老師

中華民國113年 02月26日

「前後測成效評價」策略與成效摘要表

研究對象	四年級2個班			人數	46人(控制組23人/訓練組23人)	
執行策略摘要	例： 1. 辦理「健康體位行為」研習。 2. 營養師到校進行營養教育，主題：健康體位。 3. 結合學校的晨間活動，學生分年段進行健康操及大操場跑走活動。 4. 結合健康中心推動「潔牙紀錄表」之登記，以瞭解學童在校的潔牙行為。 5. 請健康課程老師加強宣導3C產品的使用限制。 6. 教師於用餐時間進行宣導，鼓勵學童飯菜吃光光。					
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）						
研究工具： 健康體位問卷				前後測時距： 二個月		
變項名稱	前測值 M(SD)	後測值 M(SD)	t 值	P 值	結果簡述	備註
學童早餐執行率	6.50(.87)	6.75(.66)	-4.47	.000	後測學童早餐執行率顯著提升	成對樣本 t 檢定
學童每天走路時間	1.65(.65)	2.10(.73)	-8.44	.000	後測學童每天走路時間顯著提升	成對樣本 t 檢定
學童午餐蔬菜吃光率	4.72(1.94)	5.66(1.76)	-7.03	.000	後測學童午餐蔬菜吃光率顯著提升	成對樣本 t 檢定
學童中午刷牙執行率	5.36(2.01)	5.99(1.72)	-4.81	.000	後測學童中午刷牙執行率顯著提升	成對樣本 t 檢定
學童休閒活動時間	2.53(2.39)	3.26(2.65)	-5.50	.000	後測學童休閒活動時間顯著增多	成對樣本 t 檢定
學童有信心做到每日運動30分	.56(.50)	.90(.31)	-7.21	.000	學童在有信心做到每日運動30分之題向中後測顯著更有信心	成對樣本 t 檢定

題目：

八週跳繩運動對國小四年級學童體適能影響之研究

摘要

研究背景與研究目的：

1. 玉井國小(103-111學年度)全校學生健康體位異常比例偏高。
2. 以短期運動介入的方式，探討對學生體適能之影響。

研究方法：

1. 以四年級學生為測試對象，實施8週的跳繩運動。
4. 分成訓練組 23 位與控制組 23 位
5. 受試兩班學生的資料以成對樣本 t 檢定分析

研究發現：

1. 控制組(四年一班)和訓練組(四年二班)的學生在介入後，身高都明顯增加。
2. 控制組(四年一班)和訓練組(四年二班)的學生在介入後，體重並沒有明顯改變。
3. 控制組(四年一班)和訓練組(四年二班)的學生在介入後，BMI都明顯改善。

關鍵字：(跳繩、體適能、短期運動)

聯絡人：丁建順 mango696567@gmail.com 台南市玉井區中正路1號

一、前言：

(一)研究動機：

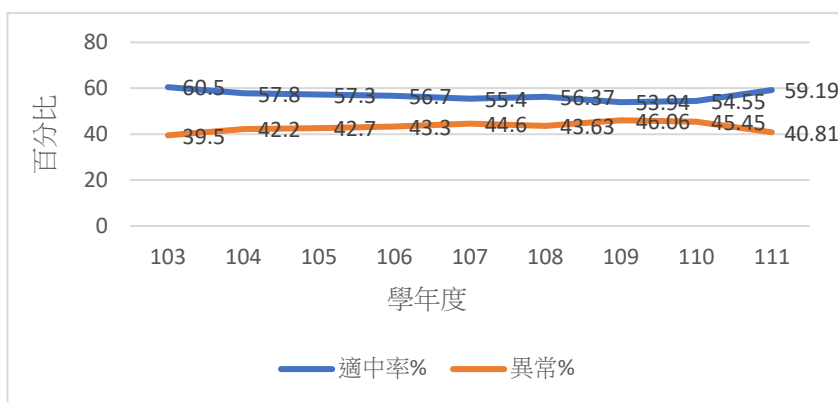
1. 從歷年(103-111學年度)學生的健康體位數據發現:玉井國小學生健康體位異常比例偏高。
2. 試著透過研究找出造成學生體位異常問題的原因。
3. 藉由運動的介入，探討對學生體適能之影響。
4. 將研究結果與學生分享，建立學生對健康體位正確的價值觀。

(二)現況分析/需求評估/問題診斷

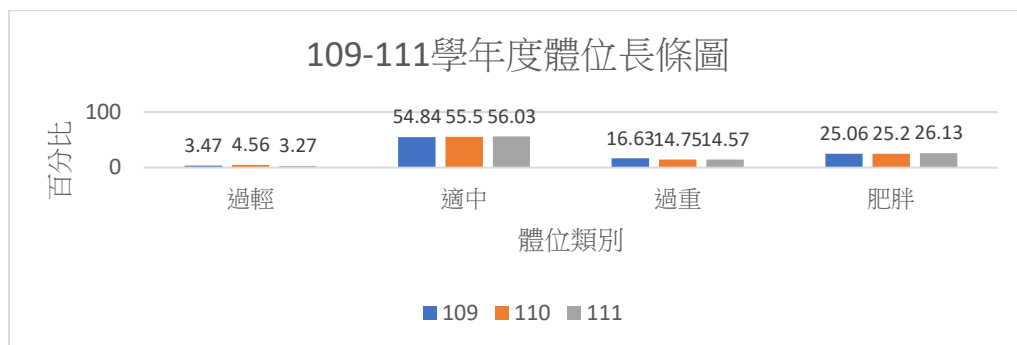
1. 玉井國小103-111學年度全校學生健康體位診斷分析表(表一)：

學年度	103	104	105	106	107	108	109	110	111
適中率%	60.50	57.80	57.30	56.70	55.40	56.37	53.94	54.55	59.19
異常%	39.50	42.20	42.70	43.30	44.60	43.63	46.06	45.45	40.81

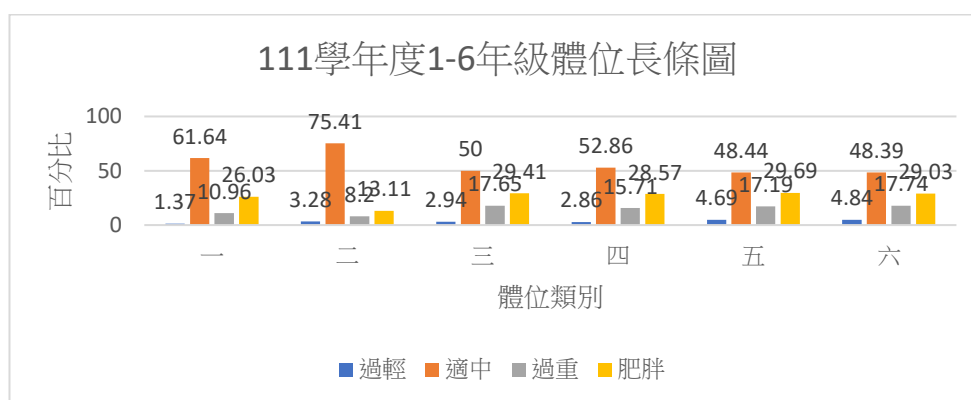
2. 玉井國小103-111學年度全校學生健康體位診斷分析圖(圖一)：



3. 玉井國小103-111學年度全校學生體位類別長條圖(圖二)：



4. 玉井國小111學年度各年級學生體位類別長條圖(圖三)：



5. 學校背景說明：

由於近年來社會變遷快速，日常飲食、生活習慣均迥異於前，導致目前學童健康體位異常狀況日益普遍。根據研究發現，兒童肥胖是成人肥胖的危險因子之一，肥胖兒童約有80%的比例，在日後成人時期成為肥胖者（董氏基金會，2011）。

玉井國小位處於偏遠地區，民風純樸，學區家長大部分屬於務農、勞工階層，工作繁忙，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上年輕人口外移，家庭結構改變，單親家庭及隔代教養學童比例逐年升高，學童之生活、學習與成長頗值得關切，尤其是現今生活型態改變下的學童健康體位現況更是不得不予以研究。

6. 玉井國小 SWOT 分析與需求：

- (1)學校衛生政策方面
- (2)健康服務方面
- (3)健康教育課程及活動方面
- (4)學校物質環境方面
- (5)學校社會環境方
- (6)學校社區關係與合作方面

(1)學校健康衛生政策方面(表二)

優勢 S	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期行政會議，探討學校衛生政策優缺點。 2. 學校團隊、家長會和志工皆能支持學校衛生計畫，協助辦理學校健康促進活動。 3. 學校衛生委員會能負責健康促進計畫的制定與推動。 4. 健康促進學校推行多年已漸在學校形成共識。
劣勢 W	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校衛生政策雖能獲家長會與志工的支持，但參與會議討論的出席率仍不高。 2. 部分的衛生政策為學期中修正討論，造成課程統整上的困難。
轉機 O	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合各處室，合宜修正計畫案，達到可行性與變通性。 2. 設計之健康促進活動配合課程和行事曆，以不影響學校正常作息為原則。 3. 強化行政對教學整合互動機制。
限制 T	教師對健康促進活動，因課業上壓力與進度會顯得心有餘而力不足。
行動 A	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用學生朝會，健康相關課程進行相關政策宣導與課程活動 2. 配合行政單位進行研習相關活動的協助。

(2)健康服務方面(表三)

優勢 S	<ol style="list-style-type: none"> 1. 護理師與學童關係良好，學童學習意願尚高。 2. 健康中心一般醫療設施和緊急救護設備齊全。 3. 校長和行政團隊重視健康服務計畫之推動。
劣勢 W	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區醫療資源較不足，學區內只有衛生所和私人診所。缺少大型醫療機構。 2. 社區能提供之醫療資源非常有限。
轉機 O	<ol style="list-style-type: none"> 1. 設計多元活動，提高學生參與動機。增加學童自我照顧能力之策略。 2. 校長及各處室支持，衛生經費之運用尚能自如。
限制 T	<ol style="list-style-type: none"> 1. 醫療資源缺乏，故較難推行健康促進活動。 2. 大型醫療院所離學區較遠，家長帶學生就診需要花較長的時間。
行動 A	配合衛生所活動，推廣行動醫院

(3)健康教育課程及活動方面(表四)

優勢 S	1. 鄰近地區有圖書館。 2. 校內有一間圖書館、DOC 數位學習中心即能容納40位學生電腦教室。 3. 教師能進行隨機教學、聯絡教學、縱橫交叉課程。 4. 事先規畫之相關活動與需求，教師均能配合執行。 5. 有關健康課程教師會向專業人員尋求支援與協助，或聯合教學。
劣勢 W	除了健康與體育課程之外的健康活動，多由學務處規劃，各年級尚無法自行規劃相關的健康促進活動。
轉機 O	1. 擬增加教師進修課程。 2. 落實學校本位課程發展機制，實施健康教學。 3. 學生可塑性強，提供兒童多元課程，實施適性教學，以達自我實現。
限制 T	教師非衛生教育專業人員，在落實上有困難，故無法一貫作業達成目標。
行動 A	請營養師到校進行年段的營養教育

(4)學校物質環境方面(表五)

優勢 S	1. 午餐由廚房供應，經營養師檢查通過，校方要求每週油炸物不能超過兩次，每天要有綠色蔬菜，每週供應一次水果。 2. 飲水機設備皆依飲用水設備管理條例辦理，並依規定保養。 3. 洗手台28座，皆是使用自來水，無地下水。 4. 廁所11間，男生小便斗72個，女用廁所66間。
劣勢 W	鄰近學校的雜貨店，多販賣零食或含糖飲料。學生喜愛外帶飲料。
轉機 O	1. 班級老師協助督導學生務必食用綠色蔬菜，不讓學生養成偏食習慣。 2. 護理師不定時抽查各班級學生刷牙及含氟漱口水情形。
限制 T	學生離校後情形不明。
行動 A	裁撤學校福利社，並在校園內設置飲水機，鼓勵學童多喝白開水

(5)學校社會環境方面(表六)

優勢 S	1. 健康中心隨時提供各項諮詢活動。 2. 有關健康課程教師會向專業人員尋求支援與協助或聯合教學。
劣勢 W	能到健康中心尋求諮詢的學生不多。
轉機 O	班級教師願意自行指導自班學生。
限制 T	教師多居住外地，課後無法完全配合。
行動 A	將資訊公告於學校網站上，協助學童增加學習機會

(6)學校社區關係與合作方面(表七)

優勢 S	1. 家長會尊重學校辦學及專業自主權。 2. 志工能接受號召加入健康促進活動並提供人力支援。 3. 衛生所願意配合支持相關活動。
劣勢 W	家長因為農忙，少有機會參與活動。
轉機 O	1. 藉由家長會提供經費協助辦理各項活動。 2. 結合社區資源，充實學校人力、物力不足。
限制 T	部分家長參與校務意願高，惟時間無法配合。
行動 A	避開農忙季節，請家長利用寒假帶學生至診所進行追蹤檢查。

(三)國內外執行該策略的成效說明與探討：

1. 朱婉君(2023)跳繩運動介入對國小六年級學童身高發展、平衡感與協調性的影響-以新北市國小為例
2. 洪千惠(2023)跳繩運動對國小學童健康體適能之成效
3. 王秀萍(2022)國小學童實施運動訓練課程與跳繩運動對健康體適能影響之研究
4. 黃舒琳(2022)晨間跳繩運動對國小四年級學童體適能影響之研究
5. 謝茗凱(2022) 跳繩運動對國民小學學童的體適能的影響之研究

(四)研究目的

1. 目的陳述

- (1)降低體位異常的師生比率，提昇學生的適中比率；提高學生體適能合格率。
- (2)訂定學校的健康政策，強化學校健康教育功能。
- (3)建立良好的健康物理、社會環境，營造學校、社區、家庭健康成長空間。
- (4)培養師生運動習慣及健康飲食，提升健康、與體位。

2. 校本指標或目標

(1) 學生方面：

- ① 學生各項健康資料、健康行為資料建檔。
- ② 協助改善學生不良體位；增加適中體位學生比例。
- ③ 紀錄並分析學生體適能、改變。
- ④ 提高每天睡滿八小時達成率。
- ⑤ 提高每天午餐蔬菜吃光光達成率。
- ⑥ 提高每天看電視、打電腦、玩電動、滑手機時間少於二小時達成率%。
- ⑦ 提高每週運動210分鐘達成率。
- ⑧ 提高每天喝白開水1500cc 達成率。
- ⑨ 宣導養成健康吃早餐習慣。

(2) 教師方面：

- ① 強化教師專業知能，將健康促進觀念落實於日常生活教育。
- ② 拓展健康促進新視野，透過授課、座談、經驗分享、心得交流等方式。
- ③ 建立健康的理念新視野。

(3) 家長方面：

- ① 家長觀念改變。
- ② 行動支持與參與。
- ③ 提供資源協助學校辦理健康促進相關活動

(4) 社區方面：

- ① 居民願意參與學校各項活動。
- ② 提供社區民眾資訊及健康環境，促進健康行為的動力。
- ③ 提供資源協助學校辦理健康促進相關活動。

二、研究方法：

(一) 研究對象：

1. 控制組：四年一班學生共23人

2. 訓練組：四年二班學生共23人

(二)研究工具

- 1.身體質量指數 (Body Mass Index , BMI)：全自動身高體重計
- 2.柔軟度(坐姿體前彎):箭頭型坐姿體前彎量測器
- 3.肌耐力(仰臥起坐):碼表、墊子
- 4.瞬發力(立定跳遠)：捲尺
- 5.心肺適能(800 公尺跑走)：碼表
- 6.學習單

(三)研究過程或介入方法：

1. 研究過程：

(1)行動或介入的產生：

①從歷年(103-111學年度)學生的健康體位數據發現:玉井國小學生健康體位異常比例偏高(如表一)。

②參加健康促進議題學校的相關研習，從他校經驗分享的例子，嘗試以運動介入方式改善學生體位異常現象。

③在徐錦興教授指導下進行行動研究。

(2)研究團隊與職責分工：

相關職責分工與具體策略如下(表八)：

工作範疇	實施內容	承辦人	協辦單位
學校衛生政策	召開學校衛生委員會，制定學校衛生政策	學務主任	教務處 總務處
	組織健康促進學校計畫推動小組	學務主任	教務處 總務處
	訂定健康促進學校計畫，擬訂活動方案與工作推動時程表，並將相關活動納入校務行事曆中	學務主任	教務處 總務處
	健康促進學校計畫說明，建立全校共識	學務主任	教務處 總務處
	訂定4月及12月為防菸拒檳宣導月	學務主任	教務處 總務處
	5月份加強視力保健宣導	學務主任	教務處 總務處
	訂定9月為健康生活宣導及辦理藝文活動	學務主任	教務處 總務處
學校衛生政策	規劃健康促進學校相關的校內研習	學務主任	教務處 總務處
	擬定各項健康促進實施方案子計畫	學務主任	教務處 總務處
	組織考評小組	學務主任	教務處 總務處
	彙整計畫成果評鑑資料、簡報	學務主任	教、輔 總務處
健康教育課程及活動	透過課程融入方式，加強宣導防菸拒檳的重要。	衛生組長	教務處 總務處
	提升教師教學知能（辦理教師健康促進知能融入課程研習、充實教師健康生活概念、辦理教師營養教育研習等活動）	教務主任	教務處 學務處
	舉辦防菸拒檳海報特展及認識菸毒講座並辦理有獎徵答活動。	衛生組長	教務處 總務處
	聘請眼科醫師辦理教職員及家長視力保健	衛生組長	教務處

動	講座		總務處
	辦理教職員及學生眼球運動及遠眺休息活動	護理師	教務處 總務處
	加強親職教育，落實學童家中視力保健工作	衛生組長	教務處 輔導室
	邀請營養師蒞校演講以加強健康飲食之宣導，並編排主題活動方式，提升學生學習興趣。	衛生組長	教務處 總務處
	邀請大專社團學生辦理健康育樂營。	生教組長	教務處 總務處
	辦理各項體適能活動與競賽	體育組長	教務處 總務處
	辦理健康體位體重控制講座	護理師	教務處
健康服務	提供眼球運動及望遠凝視 VCD	衛生組長	教務處
	徵集護眼小天使協助推動計畫	護理師	各班導師
	每學期定期視力檢查、發放通知單、回條、追蹤矯正情形	護理師	各班導師
	提升全校教職員工健康促進相關知能	衛生組長	教務處 總務處
	辦理教職員工、家長健康促進休閒活動	學務主任	教務處 總務處
	推行全校樂活運動	體育組長	教務處 總務處
	辦理班際及社區運動競賽	體育組長	教、輔 總務處
健康服務	提供健康促進資料及諮詢服務（含防菸拒檳、視力保健及健康體能）	護理師	教務處
	實施學生身體檢查，並對有異樣學生加以追蹤管制，以瞭解治療復健情形。	護理師	輔導室
	辦理緊急救護研習	護理師	體衛組長
	親職健康飲食指導	護理師	總務處
物質環境	訂定菸害及檳榔防制辦法	學務主任	總務處
	張貼、蒐集、介紹、印（轉）發、陳列展示防菸拒檳有關資料，供師生及民眾閱覽	衛生組長	總務處
	各教室、辦公室張貼「禁菸」標誌	衛生組長	總務處
	張貼菸害、視力保健、健康體能相關海報與	衛生組長	總務處

	標語		
	蒐集眼球運動及遠眺休息相關資料	衛生組長	教務處 總務處
	每班提供眼球運動提示影印張貼	衛生組長	教務處
	每班集訓兩名護眼小天使協助導師指導學童	護理師	教務處
	提供健康促進資料以供教室佈置	衛生組長	教務處
	定期進行校內花草樹木剪修	總務主任	學務處
	維護校內 PU 跑道，提供校內師生在安全舒適的環境中學習與活動	總務主任	總務處
	購買健康飲食繪本提供教師融入課程推展健康飲食觀念	衛生組長	教務處 總務處
	尋求家長會或地方企業支援相關經費	總務主任	教、學 輔導室
	每班具備影音視訊教學功能之設備	總務主任	教務處
	推動新式健康操，辦理教師研習與班際競賽、晨光時間等持續性活動	體育組長	訓育組長
	購買運動器材供師生加強體適能活動	體育組長	總務處
社會 環境	辦理「防菸拒檳」講座、海報特展及有獎徵答	衛生組長	衛生所
	建立健康資訊站，利用學校電子月刊、公佈欄及電子告示板傳播健康資訊，引發家長關心與參與。	衛生組長	總務處
	運用媒體刊載傳播學校健康促進活動相關訊息，讓社區民眾了解學校相關推動措施。	學務主任	教務處 輔導室
	協調市立醫院蒞校為教師辦理詳盡的健康檢查與說明。	學務主任	護理師
社會 環境	獎勵推動本計畫績優教師、班級及熱心服務學生	學務主任	教務處
	推動友善校園，培養學生正確的學習態度與互動方式	學務主任	教務處 輔導室
社區 關係	建立導護商店圈，防止學生購買菸品、檳榔	生教組長	衛生組長
	辦理愛心志工媽媽到校說故事	教務主任	教學組 義工團
	義工協助擔任新式健康操與跳繩比賽評審	學務主任	體、衛組 義工團

辦理「健康飲食兒童講座」請營養師到校宣導	衛生組長	生教組長
邀請衛生所人員到校辦理防菸拒檳活動	學務主任	衛生組長 護理師
協助衛生單位辦理相關活動	學務主任	總務處 衛生組長 護理師
熱心參與協助推動計畫的家長或社區人士頒發感謝狀	學務主任	教、輔 總務處
辦理教學成果展，增強師生互動並增進家長及社區等組織之認同、支持與合作	教學組長	學、輔 總務處
辦理親子體育活動，將健康促進觀念由學校帶至社區	衛生組長	教、輔 總務處

(3)實施策略：

①政策層面：引領孩子多元學習、健康快樂、良好品德，結合學校願景規劃。

A. 研定相關規定：

召開學校健康促進委員會，研商學校健康促進計畫，並依據計畫期程，提供人力物力，臻於更完善的健康環境。

B. 強化組織機能：

藉由工作團隊、人力配置、工作分工、專責運作，提昇行政服務品質聯結社區資源建立和諧健康的校園文化。

②教育層面：運用課程教學及學校活動，使親、師、生各方面更健康。

A. 課程設計：

由課程發展委員會進行統整規劃，將選定之健康議題融入相關課程，進行教學與學習評量。

B. 研習課程：

辦理教師、社區民眾如何促進健康系列講座。

C. 行事安排：

調整學校行事，並規劃上下午較長時間的課間活動，推動有效健康體能活動。

D. 活動推展：

藉由推展各式健康活動，分析及記錄，增進師生健康知能與行為，增強親、師、生互動關係與家長及社區對學校的支持與合作。

E. 媒體傳播：

透過學校各管道引導學校成員及家長的關心及參與。

F. 結合社區機構辦理促進健康活動宣導。

2. 實際行動或介入方法：

(1) 控制組(四年一班): 該班學生按照學校作息，沒有增加體能活動。

(2) 訓練組(四年二班): 該班學生除按照學校作息外，每日增加跳繩活動。

① 時間: 每週一至周五的07:50-08:35

② 地點: 大操場

③ 活動內容:

A. 每日基本訓練: 跳繩跑跳400公尺+原地跳300下

B. 個別訓練: 個人花式與團體跳繩接力

④ 訓練期程: 8週

⑤ 特色: 結合學校樂活運動，發展班級經營特色與參加班際跳繩接力比賽。

三、研究結果：

112學年度健康體位行動研究統計資料與結果

本研究是以 46 位國小四年級學童，分成訓練組 23 位與控制組 23 位，受試者人數統計

資料如表 九-1 所示，受試兩個班級的身高、體重、BMI 的前後測之平均數與標準差如表 九-2

所示，受試兩班學生的資料以成對樣本 t 檢定分析如表 九-3 所示。

表 九-1 受試者人數統計表

	次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效 四年一班	23	47.1	47.1	47.1
四年二班	23	52.9	52.9	100.0
總計	46	100.0	100.0	

表 九-2 成對樣本統計量

班級		平均值	N	標準差	標準誤平均值
四年一班	配對 1 身高前測	1.4083	23	.06470	.01321
		身高後測	1.4256	23	.06739
	配對 2 體重前測	39.604	23	7.96708	1.62627
		2 體重後測	39.908	23	8.03054
	配對 3 BMI前測	19.830	23	2.98257	.60881
		0 BMI後測	19.495	23	2.89870
四年二班	配對 1 身高前測	1.4020	23	.07206	.01387
		身高後測	1.4160	23	.07536
	配對 2 體重前測	41.600	23	11.3320	2.18085
		0 體重後測	41.866	23	11.3021
	配對 3 BMI前測	20.876	23	4.24940	.81780
		3 BMI後測	20.595	23	4.11635
0					

表 九-3成對樣本檢定

班級	成對差異					t	自由 度	顯著 性 (雙 尾)	
	平均值	標準 差	標準 誤平 均值	差異的 95% 信 賴區間					
				下限	上限				
四年一班	配對 1 身高前測 - 身高後測	-.01729	.00613	.00125	-.01988	-.01471	-13.830	23	.000
	配對 2 體重前測 - 體重後測	-.30417	.81533	.16643	-.64845	.04012	-1.828	23	.081
	配對 3 BMI前測 - BMI後測	.33401	.46762	.09545	.13655	.53147	3.499	23	.002
四年二班	配對 1 身高前測 - 身高後測	-.01407	.00605	.00116	-.01647	-.01168	-12.087	26	.000
	配對 2 體重前測 - 體重後測	-.26667	.81524	.15689	-.58916	.05583	-1.700	26	.101
	配對 3 BMI前測 - BMI後測	.28129	.48418	.09318	.08975	.47282	3.019	26	.006

四、結論與建議：

(一)本研究所得的各項結果數據經統計分析後，結果如下：

1. 控制組(四年一班)和訓練組(四年二班)的學生在介入後，身高都明顯增加。
2. 控制組(四年一班)和訓練組(四年二班)的學生在介入後，體重並沒有明顯改變。
3. 控制組(四年一班)和訓練組(四年二班)的學生在介入後，BMI都明顯改善。

不過，四年一班和二班的身高增加、體重持平、BMI改善的程度都相當；也就是說，無法從身高、體重、BMI三個數據中了解到介入的成效。

根據統計結果，這兩班的學生身高都一樣有明顯的長高、體重都沒有明顯的變化(所以BMI就明顯改善了)；不過，因為兩班都有同樣的情形，所以，經過8週的跳繩訓練，訓練組(四年二班)沒有比控制組(四年一班)表現出更佳的功效。

(二)研究計劃以外的發現:

1. 六年2班:該班導師推行「無限暢跑運動」，利用每日早上打掃完成後與第一節上課間的空餘時間(0820-0840)，全班在大操場依個人體能狀況進行跑步，「無限暢跑運動」持續實施一學年，該班於畢業前測試體適能成績，800公尺跑走成績:全班共24位學生有16位達到金牌獎。
2. 二年3班:該班導師每日早上打掃完畢，導師會帶著全班學生進行跑步運動，從個人任意跑、小組跑步再到全班一起跑，最後進行團體的遊戲。早上跑步變成是班上每日例行的活動。從111學年度開始經過一學年的時間，該班於112學年度運動會的大隊接力比賽:每班比賽人數20人每人跑100公尺合計2000公尺的比賽中，領先第二名的班級約200公尺，平均每人在100公尺的跑步中領先對手10公尺。
3. 上述2個班級雖未有完整的體能訓練計劃，但是每日且持續重複同一項體能活動，長時間規律的運動結果，比同學年的其他班級有更好的運動表現。

(三)未來如何修正以繼續其他相關研究

1. 檢視許多透過短期計畫欲達到減肥效果的研究，例：減重班、運動控制等，最後的效果都不顯著。
2. 從上述本校六年2班與二年3班的例子，無論從事何種運動，若能將運動變成一種生活的習慣，每日且長時間的重複實施，對於體適能的改善會有顯著效果。後續相關研究建議可以從運動習慣的養成與體適能改善的關係進行相關研究。

(四)研究對學校實踐幸福健康校園願景的意義

1. 以往每學期的身高與體重檢查，僅是例行公事從未注意數字背後所代表的意義。
2. 現在每學期會透過統計數字，了解近幾年來學生體位的變化情形，進一步與市平均或全國平均比較，更能清楚知道學生健康體位異常的問題，針對問題開始思考改善的策略。
3. 以前，學生健康體位異常的問題只有體衛組長與護理師關心。現在，全校的師生開始重視並且願意嘗試去改善健康體位異常比例偏高的問題，這樣的改變才是對學校實踐幸福健康校園願景有正面的意義。

(五)研究對本人的意義

1. 運動習慣的養成

以往會希望可以透過某些方法就可達到改善健康體位異常的情形，例如減重班或是短期運動。但是現在開始思考如何讓學生養成運動的習慣，學生運動習慣的養成或建立，不論是現在或是未來，才是對學生維持正常健康體位真正的幫助。

2. 開始重視數據背後的意義

除了檢視全校學生健康體位的整體數據外，也注意個別學生在健康體位數據上特殊的變化。過程中發現2位學生上下學期的體重變化差距過大，告知學生家長進一步檢查後，檢查出有糖尿病的徵狀，可以早期介入治療與控制病症。

3. 讓更多的老師參加

研究計畫的結束並沒有讓學生健康體位異常的現象馬上獲得改善，不過讓全校師生開始重視學校健康體位異常的問題，學校也有愈來愈多的老師願意帶學生出來運動，試著讓運動變成孩子的一種生活習慣。此外，學校也定期實施營養教育以建立學生正確的飲食觀念。讓更多的老師願意加入改善學生健康體位的行動，建立學生運動的習慣與正確飲食觀念，應該才是最有效的策略。

四、參考資料：

1. 朱婉君(2023)跳繩運動介入對國小六年級學童身高發展、平衡感與協調性的影響-以新北市國小為例
2. 洪千惠(2023)跳繩運動對國小學童健康體適能之成效
3. 王秀萍(2022)國小學童實施運動訓練課程與跳繩運動對健康體適能影響之研究
4. 黃舒琳(2022)晨間跳繩運動對國小四年級學童體適能影響之研究
5. 謝茗凱(2022) 跳繩運動對國民小學學童的體適能的影響之研究

六、附件：

(一)執行成果照片：

1. 學校衛生政策

		
<p>召開健康體位計畫會議及擬定相關校內執行方針</p>	<p>召開健康體位各組會議及班級協商</p>	<p>健康體位計畫列入行事曆，依計畫行事</p>

2. 健康教學與活動

		
<p>健康體位營養師依低中高年段加強營養教育</p>	<p>健康體位於課程中融入教學</p>	<p>維持正常的健康體位</p>
		
<p>健康體位於學校運動會時加強宣導</p>	<p>運動會中進行健康操樂活運動</p>	<p>週三下午八極拳社團</p>

		
<p>成立壘球隊相關訓練及比賽 更有校內班際球類比賽</p>	<p>健康體位於講座</p>	<p>健康體位於體控班中課程中 融入教學</p>

3. 健康服務

		
<p>請廠商進行體重計校正工作</p>	<p>健康體位於體重測量</p>	<p>成立體重超重同學進行相關 衛教</p>
		
<p>開放校園提供樂齡及曾文社 大上課及民眾運動</p>	<p>午餐每日提供蔬菜每週有一 日蔬食日及星期一有機蔬菜 及在地食材提供</p>	<p>公佈欄每周菜色公佈</p>

4. 學校物質環境

		
<p>加強午餐管理及廚房衛生環境監督</p>	<p>飲用水定期檢驗濾心定期更換</p>	<p>有飲水機提供學童及來賓使用</p>
		
<p>校園無合作社亦無自動販賣機各班有廚房自行煮沸開水提供</p>	<p>提供各項運動器材及場地</p>	<p>定期清理水塔及定期更換濾心</p>

5. 校園社會環境

		
<p>學生健康促進之戶外生活教育</p>	<p>學生健康促進之戶外生活教育</p>	<p>教職員工健康促進接近大自然聯誼活動</p>

(二)教學成果與學習單

玉井國小健康促進教學成果表(1)

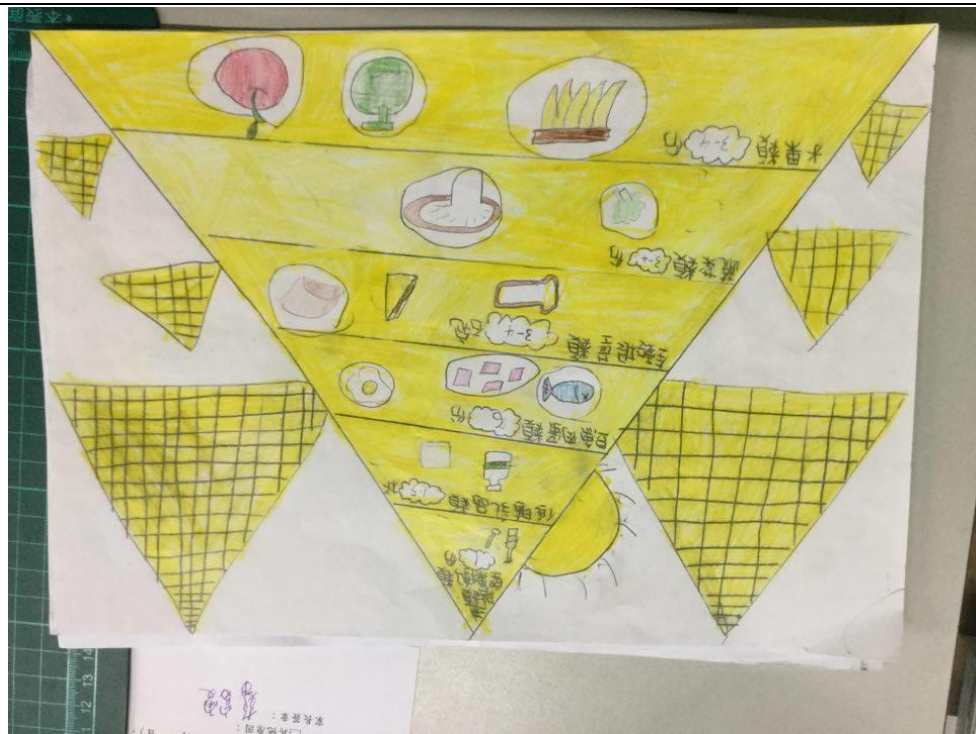
課程名稱	正確的飲食概念
課程目標	讓學生認識一日飲食建議量，並能落實於日常生活中
實施日期	04/19
實施對象	台南市玉井國小四年級學生
實施方式	1. 介紹每日飲食指南及其內容 2. 強調飲食均衡與運動的重要性 3. 討論與分享曾經吃過的各類別食物 4. 分組繪製每日飲食指南 5. 學生上台報告各組繪製的每日飲食指南
圖片1	
說明：介紹每日飲食指南及其內容	

圖片2



說明：討論與分享曾經吃過的各類別食物

圖片3



說明：分組繪製每日飲食指南

圖片4



說明：學生上台報告各組繪製的每日飲食指南

玉井國小健康促進活動成果表(2)

活動名稱	「85110寶貝一定贏健康存簿」學生活動紀錄
活動目標	1. 讓學生瞭解健康體位的定義 2. 知道健康體位的養成需要日常生活的多方面配合 3. 藉此活動讓學生養成良好的生活習慣
實施日期	11/26-1/7
實施對象	6-2學生
實施方式	1. 活動講解 2. 實地操作健康存簿

圖片1



說明：教師於課堂上進行活動講解

圖片3

8.5.7.10 愛己守服

健康寶貝基本資料表

姓名 李 [redacted]
學校 玉井國小
電話 5742047#262
出生年月 92年11月5日
區別 玉井區

我的健康紀錄

日期	第1天	第7天	第14天	第21天	第30天
身高	159.9	158.1	158.3	158	158.9
體重	58.3	58.1	58.9	58.3	58.4
BMI	23.38	23.24	23.42	23.35	23.12

4

說明：我的健康紀錄(1)



玉井國小健康促進教學成果表(3)

課程名稱	飲食停看聽
課程目標	1. 能說出正確選擇健康食物之具備項目。 2. 能正確選擇健康食物。 3. 能說出正確選擇健康食物的重要性。
實施日期	01/19
實施對象	台南市玉井國小一年級學生
實施方式	1. 和學生討論正確選擇健康食物之具備條件。 2. 學生實際體驗選擇健康食物，並分享。 3. 學生互相評斷其選擇是否正確，並針對錯誤選擇修正之。 4. 和學生討論選擇健康食物對身體健康的重要性。

圖片1



說明：觀看教學影片

圖片2



說明：學習如何正確選擇食物

圖片3



說明：學生上台講解與分享自身經驗

圖片4



說明：學生上台講解與分享自身經驗

玉井國小健康促進教學成果表(4)

課程名稱	營養紅黃綠
課程目標	4. 能分辨並說出三種顏色的營養種類及功用。 5. 能說出飲食習慣的重要性。
實施日期	04/22
實施對象	四年一班
實施方式	5. 觀看營養知識的相關影片。 6. 學生舉出生活中屬於該類營養的食物。 7. 從廣告文宣中，分辨不同營養類別的食物。 8. 師生共同討論飲食習慣的重要性。
<p>圖片1</p>	
<p>說明： 觀看營養知識相關影片。</p>	

圖片3



說明：師生共同討論飲食習慣的重要性。