

106 學年度國民及學前教育署健康促進學校
前後測成效評價報告

健康議題：
SH150 對於國中生健康體位之影響

學校名稱：桃園市立東安國中

參與人員：羅金喜主任、張祐慈組長

中華民國 107 年 5 月 18 日

前後測成效評價策略與成效摘要表

對象	體位超重學生	人數	136人(男:70 女:66)
執行策略摘要	<p>—辦理全校性課間操場運動—</p> <p>每日大下課進行15分鐘慢跑，整學期累積70次以上班級全班記小功；滿50次嘉獎兩次；50次以下嘉獎一次。</p>		
<p>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）</p>			
<p>質性分析成效摘要（若無則不需填寫）</p>			
<p>測驗工具：運動次數登記、平常運動行為之觀察</p>			
<p>成效：家長的配合是學校健促推行的重要推手，透過訪談可看出本次活動BMI下降幅度較多的家長與學生均在此次的活動當中有些收穫，所以只要家長可以稍加配合，再加上學校課程的融入，孩子的健康體位是無庸煩惱的。</p>			

題目：SH150 對於國中生健康體位之影響

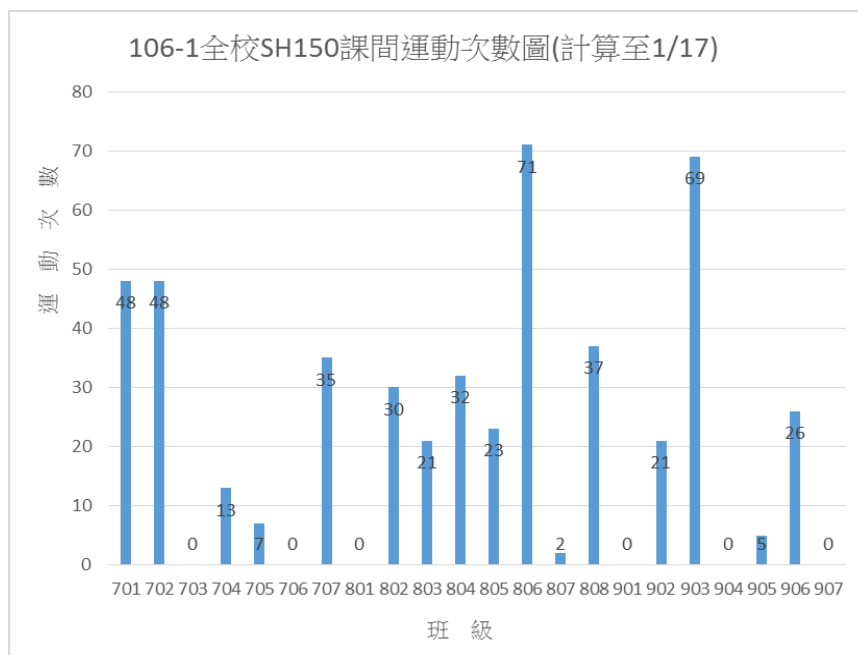
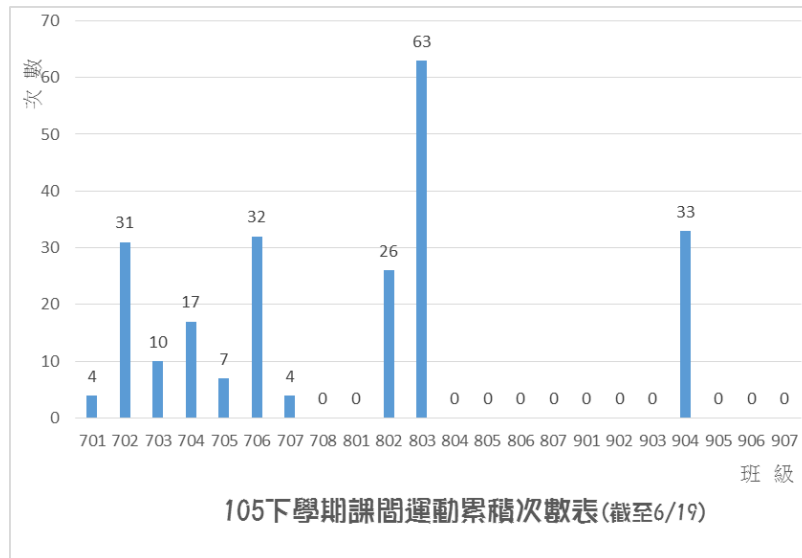
摘要

前後測成效評價背景與目的：

本研究主要目的旨在探討透過 SH150 課間運動之推動，學生體位變化及行為改變。

前後測成效評價方法：

運動次數登記、平常運動行為之觀察



前後測成效評價發現：

本校 105 學年度學生體位不良比率為 36.8%，而 106 學年度學生體位不良比率 37.7%，數據微幅上昇。深入探究，學生運動量提升，但校園附近高熱量食物多，故學生體位不良狀況依舊不佳。

關鍵字：SH150、健康體位

聯絡人：(張祐慈 dana131331@gmail.com、桃園市平鎮區平東路 168 號)