

臺中市健康促進學校之健康體位種子學校行動研究

- XX國小106年『白開水我最愛』健康飲食促進方案成效探討



1 XXX 台中市XX國民小學衛生組長
2 XXX 台中市XX國民小學校長
3 李復惠 中臺科技大學老人照顧系副教授

*通訊作者



目的

本校為臺中市健康體位種子學校，推行健康體位議題為學校一貫政策，本研究主要目的在瞭解『白開水我最愛』健康飲食促進方案短期介入活動對於國小高年級學生在健康飲食之知識、態度與行為為三方面的影響。

對象

本研究以台中市XX國民小學高年級67名學生為施行介入活動的實驗組，台中市同一區的健康促進學校議題非健康體位之OO國小高年級60名學生為未介入活動的對照組，進行健康飲食促進方案結果比較。

方法

本校針對高年級學童設計包括「喝水小常識」、「天然v.s.加工超級比一比」、「飲料真相大告白」等教案進行一節40分鐘，共計三節的健康促進教學活動（見表一），介入前後收集實驗組、對照組學童前後測資料。介入活動與前後測資料收集於民國106年3月20日至5月20日期間完成。

工具

針對『白開水我最愛』健康飲食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0.59之知識題目共11題、Cronbach's α 係數0.77之態度題目共12題以及Cronbach's α 係數0.71之行為題目共19題的問卷，作為前後測評量工具。知識題目以答對1分答錯0分、態度及行為題目則依程度輕重給予1至5分之多重計分方式計分。

結果

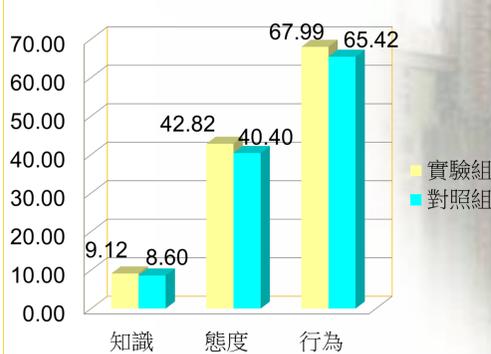
- 1.前測時，實驗組與對照組在知識、態度與行為上皆無顯著差異。（見圖一）
- 2.後測時，實驗組知識、態度與行為三者得分皆顯著高於對照組。（見圖二）
- 3.實驗組後測時在知識、態度與行為三者得分皆顯著高於前測。（見圖三）
- 4.對照組後測時在知識、行為和態度三者得分上則前後測無顯著差異。（見圖四）

表一『白開水我最愛』健康飲食介入活動設計

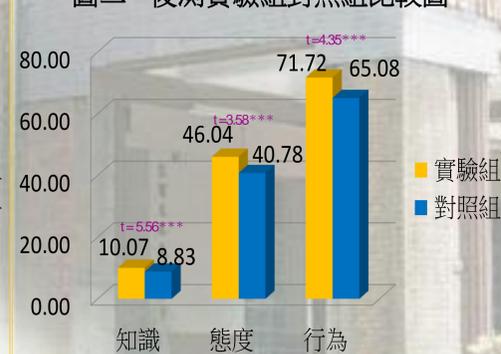
活動內容
【活動一】資訊融入教學：喝水小常識簡報活動
【活動二】動手操作與討論：天然vs.加工超級比一比
【活動三】動手操作與討論：飲料真相大告白



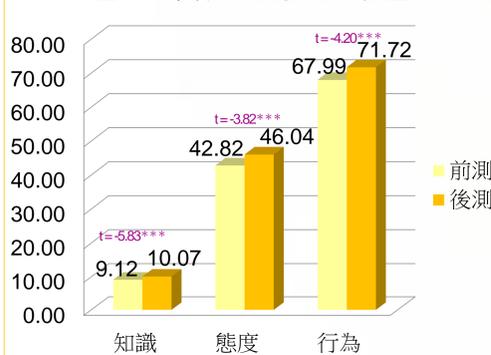
圖一 前測實驗組對照組比較圖



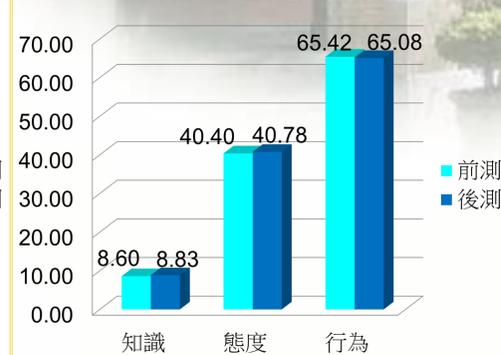
圖二 後測實驗組對照組比較圖



圖三 實驗組前後測比較圖



圖四 對照組前後測比較圖



討論

- 1.實驗組與對照組分別為台中市鄰近地區之兩所學校，兩者的學校規模與地理環境相似，故前測時實驗組和對照組在知識、態度與行為上並無顯著差異。
- 2.經過三節的『白開水我最愛』健康促進方案介入後，實驗組在知識、態度與行為上的得分顯著高於對照組，表示健康促進介入活動對於知識、態度與行為的增進具備效果。（見表二、表三、表四）
- 3.實驗組的知識題方面，除了第6題之外，各題答對率皆有增加，尤其「果菜汁可替代一份的蔬果量(第2題)」與「喝含糖的飲料會增加食慾(第4題)」兩題的答對率增加約20%。而「碳酸飲料如汽水，會減少蛀牙機率(第6題)」答對率反而下降1%，因此在介入活動的設計必須再加強這個向度。
- 4.實驗組在態度題方面，後測大多數平均值達到3以上，但「我認為喝運動飲料比含糖飲料健康(第10題)」與行為題「我吃飯前喝湯(第12題)」兩題後測的平均值在3以下，在介入活動的設計中必須要再加強這兩個向度。

建議

- 1.本行動研究結果顯示，在可塑性極高的國小階段實施健康飲食介入活動仍是具有意義的。
- 2.此次活動僅針對短期方案評量其成效，日後在設計健康促進介入活動時，可以更進一步結合生活技能之介入，並由學校持續全面性的推動，可以更容易建立並促進學生健康飲食的知識、態度與行為。

表二 實驗組知識題目答對情形

知識題目	前測答對%	後測答對%
1.果汁比白開水健康。	85%	96%
2.超市中的果菜汁可以替代一份的蔬果量。	70%	93%
3.白開水是身體水分的主要來源。	96%	99%
4.喝含糖的飲料會增加食慾。	64%	84%
5.市售的奶茶等於牛奶+茶。	81%	96%
6.碳酸飲料如汽水，會減少蛀牙機率。	97%	96%
7.喝較多的運動飲料可以更迅速的補充身體流失的電解質。	57%	58%
8.多喝開水可以幫助身體調節體溫。	96%	99%
9.綠茶比白開水健康，要多喝。	99%	100%
10.市售的瓶裝水比自己煮的白開水衛生。	87%	91%
11.小口小口的喝開水，會增加水分的吸收。	82%	99%

表三 實驗組態度題目得分情形

態度題目	前測平均值(標準差)	後測平均值(標準差)
1.我覺得礦泉水比白開水營養。	3.16(0.99)	3.31(1.20)
2.我覺得喝水會胖。	4.16(1.05)	4.45(0.88)
3.我喜歡買罐裝水。	3.78(1.08)	4.10(1.06)
4.我認為運動後喝冰開水才解渴。	3.97(1.21)	4.06(1.18)
5.天氣熱的時候喝飲料比較解渴。	3.88(1.20)	4.04(1.09)
6.我相信飲料廣告的功效。	4.39(0.83)	4.54(0.80)
7.我相信果汁飲料的廣告功效。	4.21(0.88)	4.43(0.94)
8.我認為奶茶是健康的，因為有奶。	4.18(0.87)	4.45(0.78)
9.我喜歡老師請我喝飲料當獎勵。	3.19(1.10)	3.39(1.27)
10.我認為喝運動飲料比含糖飲料健康。	2.37(1.14)	2.82(1.22)
11.我覺得喝飲料是一件快樂的事。	2.94(1.09)	3.34(1.27)
12.礦泉水含礦物質有益健康應該要多喝。	2.58(1.14)	3.10(1.20)

表四 實驗組行為題目得分情形

行為題目	前測平均值(標準差)	後測平均值(標準差)
1.我喝含糖的飲料。	3.36(0.85)	3.42(0.94)
2.我運動後喝開水。	4.31(0.94)	4.39(0.90)
3.我在學校飲水機取開水喝。	2.70(1.14)	3.15(1.18)
4.我喝溫開水。	3.43(1.13)	3.61(1.22)
5.我喝冰開水。	3.31(1.17)	3.52(1.15)
6.我早上起床喝開水。	3.34(1.38)	3.27(1.47)
7.我帶含糖飲料上學喝。	4.28(0.85)	4.39(0.89)
8.我喝運動飲料。	3.21(0.84)	3.61(0.95)
9.我早餐喝牛奶。	3.31(1.35)	3.66(1.33)
10.不喝沒有甜味的水。	3.76(1.40)	3.73(1.40)
11.我一天喝8杯(250毫升)的水分。	3.33(1.17)	3.91(1.18)
12.我吃飯前喝湯。	2.51(1.28)	2.73(1.43)
13.喝瓶裝飲料時，我注意有效日期。	4.31(1.09)	4.22(1.14)
14.喝飲料時，我注意內容中的組合成分。	3.66(1.24)	4.04(1.17)
15.我喝果汁代替吃水果。	4.33(0.88)	4.36(1.00)
16.我喝蔬果汁代替吃蔬菜。	4.45(0.84)	4.55(0.84)
17.我買市售飲料大瓶的較便宜。	3.93(0.93)	4.00(1.14)
18.我口渴才喝水。	3.07(1.35)	3.61(1.28)
19.我喝水大口喝完。	3.37(1.31)	3.54(1.34)