

國立臺東大學教育學系
教育行政碩士在職專班
碩士論文

指導教授：李偉俊 博士

The logo of National Taitung University is a circular emblem. It features a central five-pointed star with a white outline and a light blue fill. The star is set against a light blue background. The words "National Taitung University" are written in a light blue, sans-serif font around the perimeter of the circle. The Chinese characters "國立臺東大學" are also written in a light blue font along the top inner edge of the circle.

臺東縣原住民重點學校五年級學生
健康體位相關因素之研究

研究生：金忠勇 撰

中華民國一〇八年七月



國立臺東大學教育學系
教育行政碩士在職專班
碩士論文

The logo of National Taitung University is a circular emblem. It features a central stylized star or sunburst design. The Chinese characters "國立臺東大學" are written in a circular path around the top of the emblem, and "National Taitung University" is written in a circular path around the bottom. The entire logo is rendered in a light blue color.

臺東縣原住民重點學校五年級學生
健康體位相關因素之研究

研究生：金忠勇 撰
指導教授：李偉俊 博士
中華民國一〇八年七月

國立臺東大學
學位論文考試委員審定書

系所別：教育學系教育行政碩士在職專班

本班 金忠勇 君

所提之論文：臺東縣原住民重點學校五年級學生健康體位相關因素之研究

業經本委員會通過合於 碩士學位論文 條件
 博士學位論文

論文學位考試委員會：

鄭惠美

(學位考試委員會主席)

何俊育

李偉俊
(指導教授)

論文學位考試日期：民國 108 年 06 月 19 日
國立臺東大學

附註：1. 本表一式二份經學位考試委員會簽後，正本送交系所辦公室及註冊組或進修部存查。

2. 本表為日夜學制通用，請依個人學制分送教務處或進修部辦理。

國立臺東大學博、碩士學位論文授權書

本授權書所授權之論文為本人在 國立臺東大學 教育學 系(所)
教育行政碩士在職專班 一〇七 學年度第 二 學期取得 碩 士學位之論文。
論文名稱：臺東縣原住民重點學校五年級學生健康體位相關因素之研究

本人具有著作財產權之論文全文資料，授權予下列單位：

| 同意 | 不同意 | 單位 |
|-------------------------------------|--------------------------|------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 國家圖書館 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 本人畢業學校圖書館 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 與本人畢業學校圖書館簽訂合作協議之資料庫業者 |

得不限地域、時間與次數以微縮、光碟或其他各種數位化方式重製後散布發行或
上載網站，藉由網路傳輸，提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、閱覽、下
載或列印。

同意 不同意 本人畢業學校圖書館基於學術傳播之目的，在上述範圍內得再
授權第三人進行資料重製。

電子檔公開時程

| 立即公開 | 一年後公開 | 二年後公開 | 三年後公開 |
|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

本論文因申請專利或發表(未申請者本條款請不予理會)需延後公開，依「教育部100年7
月1日臺高(二)字第1000108377號函」，延後公開合理期限最多不超過五年。

本論文已申請專利並檢附證明，專利申請案號：_____。

本論文準備以上列論文投稿期刊。

延後公開日期：民國_____年_____月_____日。

上述授權內容均無須訂立讓與及授權契約書。依本授權之發行權為非專屬性發行
權利。依本授權所為之收錄、重製、發行及學術研發利用均為無償。上述同意與
不同意之欄位若未勾選，本人同意視同同意授權。

指導教授姓名：李信良 (親筆簽名)

研究生簽名：金忠勇 (親筆正楷)

學 號：1710322 (務必填寫)

日 期：中華民國 108 年 7 月 16 日

1. 本授權書(得自 http://portal.lib.nttu.edu.tw/lp.asp?CtNode=714&CtUnit=148&BaseDSD=52&mp=1&xq_xCat=10
下載)請以黑筆撰寫並影印裝訂於書名頁之次頁。
2. 依據 91 學年度第一學期第一次教務會議決議：研究生畢業論文「至少需授權學校圖書館數位化，並至遲於三年後上
載網路供各界使用及校內瀏覽。」

授權書版本:2018/03/16

謝 誌

承蒙許多人的協助與指導，此篇論文歷經五年的歲月終於完成，首先感謝我的指導老師－李偉俊教授，不時地鼓勵我、關心我的進度，在研究期間給予我細心的指導，再來是感謝何俊青教授，對我的論文提出寶貴的意見，使得本論文疏漏之處能有所改進；以及國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系的鄭惠美教授對本論文的見解與建議，使本論文可以力求完善。此外，感謝編製研究工具時，有幸得到李偉俊教授、何俊青教授、鄭惠美教授、廖偉民校長及曾淑玉校長的鼎力相助，熱心提供許多修正問卷的寶貴意見；臺東縣內原住民重點學校五年級的師長們協助指導學生填寫問卷，在我研究期間全力的配合，有了你們的協助，研究才能順利圓滿；也謝謝大學同窗－林筠諺主任，給予我研究統計及撰寫的指導，在此一併致謝。

最後特別感謝我的天主，因為在我最無助的時候，是祂給我力量讓我繼續勇往直前，以及感謝我的家人爸爸和媽媽、老婆慧玲、稟陞、稟睿、稟安，因為有你們的鼓勵和協助，讓我在研究期間，能夠安心的完成論文，在此獻上我最誠摯的感謝。

忠勇 謹誌

一〇八年七月

臺東縣原住民重點學校五年級學生 健康體位相關因素之研究

作者：金忠勇

國立臺東大學教育學系

摘要

本研究旨在了解臺東縣原住民重點學校之國小學童在健康體位和健康體位生活習慣的關係，藉此了解探討原住民重點學校的學生健康體位的生活實踐情形。本研究採問卷調查法，研究對象為臺東縣原住民重點學校國小五年級學生，以「健康體位相關因素調查問卷」為研究工具，共調查 67 所學校，回收有效問卷為 591 份，回收率為 66.4%。所得資料進行描述性統計、卡分檢定、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析等方式進行統計分析，藉此深究不同背景變項對於國小學童與健康體位生活習慣之差異，及進一步探討健康體位與健康體位生活習慣之關聯性。

經分析結果得到以下結論：(一)五年級學生有六成健康體位屬正常，健康體位生活習慣不盡相同；(二)分析性別和族群在健康體位的關係，發現性別和健康體位並無相關，但原民和漢族學生在健康體位有所差異；(三)分析性別和族群在健康體位生活習慣的差異，發現女生在飲食習慣與運動和體位資訊與體型意識高於男生，而原住民學生的早餐與休養行為有待加強；(四)不同原住民族別的健康體位生活習慣不盡相同，阿美族群學生在飲食習慣與運動的重視程度高於卑南族學生；(五)總體而言，體位過輕的學生在健康體位生活習慣的得分情形明顯優於肥胖學生。另在飲食習慣與運動、體能運動行為的得分也明顯高於肥胖學生。最後根據本研究結果分別對於學校行政單位與後續研究者提出具體建議。

關鍵詞：原住民重點學校、健康體位

Study on the Related Factors of Healthy Position of the Fifth-grade Students of the Indigenous People’s Key Schools in Taitung County

Chung-Yung Chin
Department of Education, Taitung University

Abstract

The purpose of this study is to understand the relationship between healthy position and healthy lifestyles of elementary school children in the key schools of Taitung County, and to explore the life practices of students in the key schools of the aboriginals. With the fifth-grade students of the indigenous people’s key schools as the objects and the “questionnaire on related factors of healthy position” as a research tool, the study surveyed 67 schools with questionnaires where 591 valid questionnaires were collected, and the recovery rate was 66.4%. The data were analyzed by descriptive statistics, chi-square test, independent sample t-test, and one way ANOVA, in order to explore the differences between different background variables for the primary school children and healthy living habits, and further probe into the health position’s relevance with living habits of healthy position.

After the analysis, the following conclusions were made: (1) 60% of the fifth-grade students have normal health position, and their living habits of health position are different; (2) by analyzing the relationship between gender and ethnic group in healthy position, the study found that gender and health position are not related but there are a difference in health position between the indigenous people and the Han students; (3) by analyzing the differences of living habits in healthy position between gender and ethnic group, the study found that girls are better than boys in terms of eating habits, sports, posture information and body awareness, and aboriginal students’ breakfast and recuperation behaviors need to be strengthened; (4) different indigenous peoples have different living habits,

and Ami students pay more attention to eating habits and sports than Puyuma students; (5) in all, the scores of students with too low body position are significantly better than those of obese students with respect to living habits of healthy position. In addition, as for eating habits, exercise and physical exercise behavior, the scores of the former are also significantly higher than those of the latter. Finally, specific recommendations are made to the school administrative units and follow-up researchers according to the results of this study.

Keywords: indigenous people's key schools, healthy position



目次

| | |
|-----------------------------|-----------|
| 摘要..... | i |
| Abstract..... | ii |
| 目次..... | iv |
| 表次..... | vi |
| 圖次..... | vii |
| 第一章 緒論 | 1 |
| 第一節 研究背景與動機..... | 1 |
| 第二節 研究目的..... | 4 |
| 第三節 待答問題..... | 5 |
| 第四節 名詞釋義..... | 5 |
| 第五節 研究範圍..... | 7 |
| 第六節 研究限制..... | 8 |
| 第二章 文獻探討 | 9 |
| 第一節 臺東地區原住民居住環境與生活習慣..... | 9 |
| 第二節 健康體位相關之政策內容和推動情形..... | 16 |
| 第三節 健康體位與健康體位生活習慣之相關研究..... | 22 |
| 第三章 研究方法 | 31 |
| 第一節 研究架構..... | 31 |
| 第二節 研究對象..... | 32 |
| 第三節 研究假設..... | 32 |
| 第四節 研究工具..... | 33 |
| 第五節 資料統計與分析..... | 34 |
| 第六節 研究流程與步驟..... | 41 |

| | | |
|------|---------------------------------------|----|
| 第四章 | 結果與討論 | 43 |
| 第一節 | 臺東縣原住民學生健康體位之現況..... | 43 |
| 第二節 | 臺東縣原住民學生背景變項與健康體位之討論..... | 50 |
| 第三節 | 臺東縣原住民學生背景變項與健康體位生活習慣之分析..... | 52 |
| 第四節 | 臺東縣原住民學生健康體位與健康體位生活習慣相關分析與討論 | 59 |
| 第五章 | 結論與建議 | 61 |
| 第一節 | 結論..... | 61 |
| 第二節 | 建議..... | 62 |
| 參考文獻 | | 65 |
| 附錄一 | 專家內容效度審題問卷..... | 71 |
| 附錄二 | 專家內容效度檢定結果..... | 77 |
| 附錄三 | 預試問卷..... | 83 |
| 附錄四 | 正式問卷..... | 87 |

表 次

| | | |
|--------|--|----|
| 表 1-1 | 全國 101 學年度-105 學年度國小學生體位分布情形表..... | 2 |
| 表 1-2 | 臺東縣 101 學年度-105 學年度國小學生體位分布情形表..... | 2 |
| 表 1-3 | 臺東縣各行政區 103 至 105 學年度國小五年級學生 BMI 平均值比較表..... | 4 |
| 表 1-4 | 臺東縣原住民重點學校表..... | 6 |
| 表 1-5 | 11 歲兒童生長身體質量指數建議值一覽表..... | 7 |
| 表 2-1 | 臺東地區原住民族飲食文化之比較..... | 15 |
| 表 3-1 | 專家內容效度檢定名單..... | 33 |
| 表 3-2 | 健康體位生活習慣預試問卷項目分析摘要表..... | 35 |
| 表 3-3 | 健康體位生活習慣預試第一次因素分析題目與各向度之相關..... | 37 |
| 表 3-4 | 健康體位生活習慣預試第二次因素分析題目與各向度之相關..... | 38 |
| 表 3-5 | 健康體位生活習慣預試第三次因素分析題目與各向度之相關..... | 39 |
| 表 3-6 | 健康體位生活習慣預試信度分析摘要表..... | 40 |
| 表 4-1 | 不同背景變項的敘述性統計資料..... | 44 |
| 表 4-2 | 健康體位狀態的敘述性統計資料..... | 44 |
| 表 4-3 | 臺東縣原住民學生飲食習慣與運動分析表..... | 46 |
| 表 4-4 | 臺東縣原住民學生體能運動行為習慣分析表..... | 47 |
| 表 4-5 | 臺東縣原住民學生早餐與休養行為習慣分析表..... | 48 |
| 表 4-6 | 臺東縣原住民學生體位資訊與體型意識分析表..... | 49 |
| 表 4-7 | 性別與健康體位狀態之卡方檢定..... | 50 |
| 表 4-8 | 族群與體位狀態之卡方檢定..... | 51 |
| 表 4-9 | 不同性別學生在健康體位生活習慣整體暨各項度之差異比較摘要表..... | 53 |
| 表 4-10 | 不同族群學生與健康體位生活習慣整體暨各向度之差異比較摘要表..... | 54 |
| 表 4-11 | 不同原住民族群學生在健康體位生活習慣整體暨各向度之差異比較摘要表..... | 56 |
| 表 4-12 | 不同健康體位狀態學生在健康體位生活習慣整體暨各向度之差異比較摘要表..... | 60 |

圖 次

| | |
|-------------------|----|
| 圖 3-1 研究架構圖 | 31 |
| 圖 3-2 研究流程圖 | 42 |



第一章 緒論

近年來臺灣居民活素質的提升與飲食習慣與運動的改變，學生熱量(卡路里)吸收過多，又缺乏運動，肥胖的比率有逐年升高的趨勢。故持續推展健康體能、提倡動態生活、提供健康飲食，才能達到控制體重，提升健康體能及減少慢性病發生。早期原住民多居住在高山或海邊，大多從事農事、捕魚或狩獵等工作，飲食正常及來源為大自然動植物。有鑑於此，希望藉由本研究瞭解臺東縣學生是否同樣也受到生活型態的改變，有體位狀況不良的情形。

本章節主要是為探討臺東縣原住民重點學校五年級學生健康體位相關因素之研究。共分為六節，第一節研究背景與動機；第二節研究目的；第三節待答問題；第四節名詞釋義；第五節研究範圍；第六節研究限制，分述於後。

第一節 研究背景與動機

兒童及青少年是國家生命力的來源，社會永續發展的安定力（行政院衛生署國民健康局，2011）。世界衛生組織（WHO）指出兒童及青少年代表著未來，應確保兒童及青少年健康的成長及發展，以增進其未來人生健康、教育程度及經濟參與。此即成年人面臨的許多挑戰，均可追溯至兒童及青少年時期的成長及發展。

根據國外長期追蹤研究顯示，許多與身體活動不足而引發的疾病多好發於成年人，但追究其因，其生活型態和行為的養成卻可溯及兒童期（Kelder, Perry, Klepp & Lytle, 1994）。超過六成的肥胖兒童，長大後會成為肥胖成人，肥胖青少年變成肥胖成人的機率更高達八成（楊晴雯，2016），國內研究也有類似論點。根據洪維振（2003）研究顯示，小時候肥胖是導致成人肥胖的危險因素之一，七至八成的青春期肥胖者會持續發展為成人肥胖。肥胖已於 2000 年被世界衛生組織（WHO）認定是慢性疾病，且將遏阻成人過重及降低肥胖盛行率視為非傳染病防治要項之一。而學童體位過輕也應是社會關注焦點之一，如國泰綜合醫院（2016）的專文指出，學童體位過輕會因長期熱量、營養和鈣質攝取不足而導致營養不良、貧血、骨質疏鬆等問題，影響學生學習專注力和骨骼發育情形。

然而隨著加工食品的氾濫及生活飲食習慣與運動的改變，例如：攝取過多的脂肪及熱量、少蔬果與纖維、缺乏運動，而衍生出學童體重管理問題。因為社會

環境變遷，現今學童不僅活動空間不足，動態活動時間也日漸減少，多被看電視、打電腦等靜態活動取代，校園裡的小胖子屢見不鮮。此外，受到大眾媒體的影響，認為瘦才是美的錯誤得分，也讓部分國小女學生不敢多吃，體重不足的現象也存於現今校園中。以衛生福利部於 102 年公告「兒童與青少年生長身體質量指數建議值」作為學童體位狀態依據，觀察全國近五年國小學生體位分布情形，結果顯示如表 1-1。如表所示，國小學童過重或肥胖比率介於 13%~16%，合計約為三成，每三人就有一位體重過重或肥胖；而體位過輕的比例也有 7%，甚至有逐年升高的比率，此顯示國小學生體位狀態仍有努力的空間，學校宜積極推動健康體位工作，讓學生從小培養健康飲食規律運動之良好生活習慣。

表 1-1 全國 101 學年度-105 學年度國小學生體位分布情形表

| 學年度 | 過輕 | 適中 | 過重 | 肥胖 |
|-----|------|-------|-------|-------|
| 101 | 7.1% | 63.1% | 14.2% | 15.6% |
| 102 | 6.9% | 62.8% | 14.3% | 16.1% |
| 103 | 7.3% | 63.6% | 13.7% | 15.3% |
| 104 | 7.4% | 63.8% | 13.5% | 15.2% |
| 105 | 7.9% | 64% | 13.2% | 14.9% |

資料來源：取自政府資料開放平台（2018），國小學生體位趨勢，<https://data.gov.tw/dataset/6284>

觀察研究者任教縣市一台東縣國小學童體位狀態如表 1-2。表 1-2 顯示，臺東縣近五年國小學生體位狀態為「過重」和「肥胖」的比率略微減少，而體位狀態為「適中」的比率則大幅減少約 10%，反而「過輕」的比率上升約 13%。尤其在 104 學年度中，學生體位適中的比率大幅減少約 8%，體位過重和肥胖的比率也減少，反而體重過輕的比率大幅增加約 13%，其體位變化情形宜深究其因。

表 1-2 臺東縣 101 學年度-105 學年度國小學生體位分布情形表

| 學年度 | 過輕 | 適中 | 過重 | 肥胖 |
|-----|--------|--------|--------|--------|
| 101 | 5.04% | 64.95% | 13.18% | 16.83% |
| 102 | 5.25% | 64.40% | 12.46% | 17.87% |
| 103 | 5.99% | 63.88% | 12.76% | 17.37% |
| 104 | 18.42% | 55.01% | 11.42% | 15.15% |
| 105 | 18.38% | 54.93% | 11.94% | 14.74% |

資料來源：取自教育部學生健康資訊系統（2018），研究者自行整理

比較臺東縣和全國國小學童的體位狀態，結果顯示臺東縣國小學童體位過輕狀態於 104 學年度和 105 學年度間有大幅增加，且遠高於全國數值約 10%；體位適中的比率也於 104 學年度和 105 學年度間大幅減少，比全國平均數值少約 9%。

比較臺東縣和全國學生體位過重和肥胖的比率，資料顯示台東縣學童近五年體位過重的比率比全國平均數值少，而體位肥胖的比率則在 101 學年度至 103 學年度間高於全國平均值，直至 104 學年度起才逐漸減少。

從上述的討論可發現，臺東縣國小學童在 104 學年度的體位變化情形有顯著地不同。體位適中的比率於 104 學年度起較全國數值少，而體位過輕的比率卻於 104 學年度起明顯高於全國數值，體位肥胖的比率則於 104 學年度起減少，此現象值得深究之。此為本研究動機之一。

臺東縣 105 學年共計 87 所國小，其中有 67 所學校為原住民重點學校，原住民重點學校的比率甚高。原住民族的傳統文化背景、生活習慣與環境、健康概念和健康行為等多與臺灣地區之一般民眾有所不同，然而，近年來整體社會經濟環境變遷，不但對其生活環境造成巨大的衝擊，亦直接或間接影響原住民生活型態。此對目前尚就學的原住民族學生而言，是否會因社會環境變遷、生活型態不同而影響學生的飲食或運動等生活習慣呢？而此生活習慣的改變，是否又會影響學生體位情形呢？此為本研究動機之二。

國小五年級屬 10-11 歲的學齡兒童，若依 Atwater(1992)的分齡階段，正值介於 10-14 歲的青少年早期 (early adolescence)，為兒童轉變為青少年的過渡期。此期的青少年即將面臨青春期的到來，也是生長高峰期，不僅開始體認生理特徵的改變，也可能因青少年早期的脂肪與肌肉增加而在體型上會明顯的差異。因此，若能在國小五年級協助學生建立良好的生活習慣，正確的體位觀念，對其日後身體狀態有其正向的影響。

表 1-3 為臺東縣各行政區 103 學年度至 105 學年度國小五年級學生身體質量指數的比較，總體而言，全臺東縣五年級學生的身體質量指數平均值略微下降，然而部分行政區卻連續三年高於平均值，如卑南鄉、池上鄉、海端鄉、延平鄉和金峰鄉；惟臺東市和綠島鄉的平均值卻是連續三年低於平均值。這些數值的變化是否與原住民族學生族群的族群生活習慣改變有關？這些臺東地區的原住民族學生是否因環境變遷和家庭經濟結構的改變，而影響體位狀態的發展呢？因此，從原住民重點學校探討五年級不同原住民族群學生的健康體位情形，為本研究動機之三。

表 1-3 臺東縣各行政區 103 至 105 學年度國小五年級學生 BMI 平均值比較表

| 台東縣 各行政區 | 103 學年度 | | 104 學年度 | | 105 學年度 | |
|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| | BMI | 差異 | BMI | 差異 | BMI | 差異 |
| 平均值 | 19.4 | | 19.27 | | 19.27 | |
| 臺東市 | 19.3 | -0.1 | 18.92 | -0.35 | 19.03 | -0.24 |
| 成功鎮 | 19.07 | -0.33 | 19.43 | 0.16 | 18.98 | -0.29 |
| 關山鎮 | 18.74 | 0 | 19.29 | -0.14 | 19.37 | 0.39 |
| 卑南鄉* | 19.43 | 0.03 | 19.87 | 0.6 | 19.54 | 0.27 |
| 鹿野鄉 | 18.89 | 16.89 | 19.15 | -0.12 | 18.2 | -1.07 |
| 池上鄉* | 19.75 | 0.35 | 19.29 | 0.02 | 20.13 | 0.86 |
| 東河鄉 | 19.22 | -0.18 | 19.42 | 0.15 | 19.31 | 0.04 |
| 長濱鄉 | 18.93 | -0.47 | 18.91 | -0.36 | 19.36 | 0.09 |
| 太麻里鄉 | 19.21 | -0.19 | 19.99 | 0.72 | 20.17 | 0.9 |
| 大武鄉 | 19.69 | 0.29 | 19.69 | 0.42 | 18.17 | -1.1 |
| 綠島鄉 | 18.52 | -0.88 | 19.09 | -0.18 | 17.67 | -1.6 |
| 海端鄉* | 22.43 | 3.03 | 19.99 | 0.72 | 21.32 | 2.05 |
| 延平鄉* | 21.07 | 1.67 | 20.2 | 0.93 | 21.16 | 1.89 |
| 金峰鄉* | 19.44 | 0.04 | 20.17 | 0.9 | 19.61 | 0.34 |
| 達仁鄉 | 18.88 | -0.52 | 19.96 | 0.69 | 19.52 | 0.25 |
| 蘭嶼鄉 | 19.73 | 0.33 | 19.25 | -0.02 | 19.62 | 0.35 |

備註：標示*為連續三年 BMI 值高於平均值的行政區

資料來源：取自教育部學生健康資訊系統（2017），研究者自行整理

第二節 研究目的

基於上述的研究動機，本研究以性別、原住民身分別為背景變項，探討健康體位與健康體位生活習慣之關係，分別比較臺東縣的原住民重點學校國小五年級學生健康體位之現況；不同背景變項對於國小學童與健康體位生活習慣之差異；進一步探討健康體位與健康體位生活習慣之關聯性。茲將研究目的列舉如下：

- 一、瞭解臺東縣原住民重點學校國小五年級學生健康體位之現況。
- 二、瞭解臺東縣原住民重點學校國小五年級學生健康體位生活習慣之現況。

三、探討臺東縣原住民重點學校國小五年級學生健康體位和健康體位生活習慣之關係。

第三節 待答問題

根據研究目的，本研究之待答問題如下：

- 一、探討不同背景變項對臺東縣原住民重點學校國小五年級學生健康體位是否有顯著差異？
- 二、探討不同背景變項對臺東縣原住民重點學校國小五年級學生在健康體位生活習慣是否有顯著差異？
- 三、探討臺東縣原住民重點學校國小五年級學生的不同健康體位與健康體位生活習慣是否有顯著關係？

第四節 名詞釋義

為了使本研究的重要概念和研究變項有一致性的得分，茲將本研究之重要名詞界定如下：

壹、原住民重點學校國小五年級學生

根據《原住民教育法》第四條第六款：指原住民學生達一定人數或比例之中小學；其人數或比例本於法施行細則定之。又《原住民教育法施行細則》第三條指出：原住民學生達一定人數或比例之中小學，在原住民族地區，指該校原住民學生人數達學生總數三分之一以上者；在非原住民族地區，指該校原住民學生達一百人以上或達學生總數三分之一以上，經各該主管教育行政機關適實際需要擇一認定者。故研究者依據教育部國民及學前教育署（2015）公告之臺東縣原住民重點學校國小 67 所彙整如表 1-4。本研究係指 104 學年度第二學期就讀臺東縣區域內原住民重點學校五年級學生。

表 1-4 臺東縣原住民重點學校表

| 行政區 | 學校名稱 | 主要原住民族群 |
|------|---|---------|
| 臺東市 | 卑南國小、寶桑國小、豐里國小、豐榮國小 | 阿美族 |
| | 康樂國小、豐年國小、岩灣國小、南王國小 | 卑南族 |
| | 知本國小、建和國小、富岡國小、新園國小 | 排灣族 |
| 卑南鄉 | 賓朗國小、利嘉國小、初鹿國小、富山國小 | 卑南族 |
| | 大南國小、太平國小 | 魯凱族 |
| 鹿野鄉 | 鹿野國小、永安國小、瑞源國小 | 阿美族 |
| 延平鄉 | 桃源國小、鸞山國小、紅葉國小、武陵國小 | 布農族 |
| 關山鎮 | 德高國小、電光國小 | 阿美族 |
| 池上鄉 | 大坡國小、萬安國小 | 阿美族 |
| 海端鄉 | 海端國小、初來國小、崁頂國小、廣原國小 | 布農族 |
| | 錦屏國小、加拿國小、霧鹿國小 | |
| 東河鄉 | 興隆國小、都蘭國小、北源國小、泰源國小 | 阿美族 |
| | 東河國小 | |
| 成功鎮 | 三民國小、信義國小、三仙國小、忠孝國小 (和平國小、博愛國小 104 學年度調整為分校) | 阿美族 |
| 長濱鄉 | 長濱國小、寧埔國小、竹湖國小、三間國小 | 阿美族 |
| | 樟原國小 | |
| 太麻里鄉 | 大王國小、香蘭國小、大溪國小 | 排灣族 |
| | | 阿美族 |
| 金峰鄉 | 嘉蘭國小、介達國小、新興國小、賓茂國小 | 排灣族 |
| | | 魯凱族 |
| 大武鄉 | 尚武國小、大武國小、大鳥國小 | 排灣族 |
| 達仁鄉 | 安朔國小、臺坂國小、土坂國小 | 排灣族 |
| 蘭嶼鄉 | 蘭嶼國小、朗島國小、椰油國小、東清國小 | 雅美族 |

資料來源：研究者自行整理

貳、健康體位

本研究所稱之健康體位採以衛生福利部國民健康署 2013 年 6 月 11 日公布「兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值」為評斷標準，施測年齡為 11

歲學童。其 BMI 標準如表 1-5，採身體質量指數 (BMI) 為基準，並以此作為測量學童過重、肥胖或過輕基準， $BMI = \text{體重(公斤)} / \text{身高}^2(\text{公尺}^2)$ 。

表 1-5 11 歲兒童生長身體質量指數建議值一覽表

| 性別 | 類型 | 過輕 | 正常範圍 | 過重 | 肥胖 |
|----|----|--------------|------------------------|------------------------|-----------------|
| 男 | 基準 | $BMI < 14.8$ | $14.8 \leq BMI < 20.7$ | $20.7 \leq BMI < 23.2$ | $23.2 \leq BMI$ |
| 女 | 基準 | $BMI < 14.7$ | $14.7 \leq BMI < 20.5$ | $20.5 \leq BMI < 22.7$ | $22.7 \leq BMI$ |

資料來源：衛生福利部國民健康署(2018)。兒童與青少年生長身體質量指數(BMI)建議值。檢自：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=542&pid=9547>

參、健康體位生活習慣

健康體位生活習慣是指個人為促進身體健康、增進生命品質而積極管理自身生活的作為。研究者參考江崇偉(2008)、古震寬(2009)及侯秋有(2012)之調查問卷加以修改編訂為「健康體位相關因素調查問卷」。其中「健康體位生活習慣」量表，包括「飲食習慣與運動」、「體能運動行為」、「早餐與休養行為」、「體位資訊與體型意識」等 4 個分量表。本研究所指的健康體位生活習慣是指研究對象在「健康體位生活習慣」所得的分數，分數越高表示健康體位生活習慣越正向，反之得分越低則表健康體位生活習慣越趨消極。

第五節 研究範圍

為使本研究之研究範圍更加明確，茲將本研究之資料蒐集範圍及推論範圍說明如下：

- 一、資料蒐集範圍：本研究主要研究對象為教育部公告之臺東縣原住民重點學校國小五年級學生，以阿美族、排灣族、布農族、雅美族、卑南族、魯凱族、其他原住民族為主要對象，每校五年級學生進行健康體位現況及相關因素之調查。
- 二、推論範圍：本研究調查範圍涵蓋臺東縣原住民重點學校國小五年級學生，共 67 所小學。

第六節 研究限制

壹、研究方法的限制

本研究採問卷調查法進行研究，惟問卷調查，容易受填答者意願的影響，而且所獲得資料僅作量的統計與推論。對於背後實質可能影響健康體位相關因素的問題，無法進行有效的呈現，與深入的探討，此為本研究之限制。

貳、研究對象的限制

本研究取樣是以臺東縣原住民重點學校國小五年級學生為取樣範圍。因此，只能描述臺東縣原住民重點學校國小五年級學生的特性，無法擴及至其他地區和六年級、中、低年級之國民小學學生。105年4月至5月進行問卷預試及填寫正式問卷，其中回收率偏低原因分析，適逢臺東縣辦理全國中等學校運動會，學校停課一週以及各校相繼辦理校內大型活動或校外教學，因此在無法確實掌握學生問卷填答情形下，導致回收率偏低。



第二章 文獻探討

本章內容共分為三節，第一節探討臺東地區原住民居住環境與生活習慣；第二節為健康體位相關政策內容和推動情形、第三節為健康體位與健康體位生活習慣之相關研究，深究與本研究相關之文獻，以作為本研究理論的基礎與根據。

第一節 臺東地區原住民居住環境與生活習慣

人們的生活型態往往與居住環境相連結，都會地區的生活型態必並與鄉村、山區居住者不同，對於健康得分也可能因交通環境便利性或資訊傳播便捷度也可能有所差異。根據陳妍羽（2010）的調查結果顯示，居住在都會區學童對於健康得分、健康責任等都高於鄉村地區或偏遠地區的學童，推論其因可歸咎於學童的家庭教育和資訊取得便捷，此說明學童的健康行為可能與居住環境、家人健康得分相關。陳妍羽（2010）更進一步發現原住民家庭在飲食營養或休閒運動的重視程度越高、健康責任越高，則學童的健康行為表現越佳，此說明學童的健康行為也與家人的生活型態有關。因此，如欲深究原住民族學生的健康體位之成因，宜從原住民族群的居住環境與生活型態探討之。

世界原住民會議於1974年為原住民族定義為：「原住民係居住在多民族或多種族國家的族群，他們是最早居住在該地先民的子孫，而且是一個群體並無法領導自己所屬國家的政府。」（引自陳雨嵐，2004）。其獨特的社會、經濟、文化所產生的生活習慣、傳統形式，至今仍影響著原住民族群的生活模式，且因著居住環境的不同而有所區別。如依臺灣山地的地理位置區分，由北向南依次為分布範圍最廣的泰雅族，侷促在一隅的賽夏族，然後是布農、鄒、魯凱、排灣族；若從東部沿海的縱谷平原區分，則為阿美族、卑南族，而雅美族都住在蘭嶼島上（李壬，1997）。然若依行政二分法劃分，則可分為「平地原住民」和「山地原住民」，前者包括阿美族、卑南族，後者則有排灣族、布農族、魯凱族、雅美族等，其生活型態也因居住環境不同而有差異，詳述如下。

一、平地原住民

(一) 阿美族

許多人都知道，在臺灣原住民中，阿美族是是目前人口最多的一族，自 1912 年到 1942 年之間，阿美族人口數增加的趨勢和臺灣漢人相似，亦即「隨臺灣社會的發展而成穩定的增加」。這種人口發展型態，與其他原住民族群迥然不同。阿美族的分布地區遼闊，北至花蓮新城，南至恆春一帶，都有他們的足跡。昔日，他們為了防衛上的需要，大都採集中的方式居住。依據分布地理區域與部落遷徙事實，將阿美族分成五個地域群的分類方式，其中臺東縣內主要有海岸阿美、卑南阿美與恆春阿美，這三個地域群目前的分布區域大致如下（黃宣衛、黃貴潮、顏約翰、顏志光，2002）：

1. 海岸阿美：北從花蓮縣豐濱鄉，南至臺東縣成功鎮，因為住在海岸山脈東側沿海，故有此名。

2. 卑南阿美：北至成功，南迄知本溪，即今成功鎮、東河鄉、太麻里鄉之一部分，以及臺東市之一部分。因居臺東卑南附近一帶地區，故稱卑南阿美。

3. 恆春阿美：分布於花蓮縣富里鄉、臺東縣池上鄉、關山鎮、鹿野鄉、卑南鄉、太麻里鄉及恆春牡丹和滿州一帶。因曾居恆春地區，故稱為恆春阿美。阿美族人大部分居住在平地，只有極少數人居住在山谷中，其居住地形之海拔高度都在五百公尺以下，其分布地區同時擁有平原與海岸。阿美族在現原住民各族中漢化最深，與其他原住民族間，有諸多具異采之處。例如其生活方式中，早已習於水田耕作；在體質方面較其他原住民族高身長頭而扁鼻（達西烏拉灣·畢馬，2001）。阿美族亦擅長上山狩獵，採集野菜與海上捕魚等技術。傳統上全年有播種、豐年、狩獵、捕魚、司祭、成年等祭典儀式，其中以豐年祭最重要。阿美族的食物來源概分為二，一為自己生產的，是指耕作、飼養等，耕作物包括小米、稻米、甘薯等。飼養有豬、牛、雞等家畜作為肉類食物的來源。二為非自己生產的包括採集、狩獵、交易和餽贈等（黃貴潮，1998）。早期阿美族是一個以部落為中心，基本上自給自足的經濟體系，然而由於外來勢力的入侵以及大社會的影響，傳統的經濟體系已逐漸被取代（國立編譯館，1998）。

整體而言，現今阿美族人在身材上相較於其他族群還要高瘦，或多或在飲食文化可以找到蛛絲馬跡。

（二）卑南族

卑南族所居住的地區，自上古以來，就是一個多種族群接觸交會的處所。在這個地區的西和西南方，有排灣族和魯凱族；在臺東平原上和平原的南、北海岸，則有阿美族；在臺東縱谷內，除了平地上居住的阿美族和平埔族外，還有居住於中央山脈高山中的布農族；在臺東縣的東南海上，則有雅美族定居於蘭嶼島上。這些在地緣上與不同的卑南族部落彼此連接的民族，在長久的歷史接觸發展過程中，使卑南族的部落，依其所在的地理位置，而產生了不同形式和內涵的涵化（宋龍生，1988）。

深究卑南族，真正能夠讓這個人口僅一萬餘人，四面又有布農、魯凱、排灣、阿美等強鄰環伺的小族群，得以在東臺灣屹立不搖、長年不墜的憑藉是其「會所制度」。所謂「會所」就是卑南族對其青少年實施教育訓練的場所，依照年齡的不同，分為少年會所、青年會所，這項制度相似於今日的學校教育體系，只不過卑南族會所制度側重的是部落長老生活智慧的傳承。嚴酷的斯巴達式教育不僅凝聚了強烈的族群意識，更締造了卑南族的文治武功。過去有「八社番」之稱的卑南族，在部落遷徙的過程中，亦從原先的八社衍生至十社（陳雨嵐，2004）。卑南族是臺灣原住民中的少數民族，長久以來，就居住在卑南大溪的出口平原上，與花東縱谷關係十分密切。臺東縣的卑南族人口分布於臺東市、太麻里鄉、卑南鄉、大武鄉、東河鄉境內。卑南鄉卑南族人的部落聚居相當集中，為本族主要分布地。卑南族居住地頗為狹窄，在臺灣原住民族群中，開化較早，在風俗上漢化頗深。卑南族以農耕兼事狩獵為基本生產型態，因為是山居民族，從不知浮舟筏、操魚網之法；雖然居住海濱，卻不務從事海上捕魚，而酷愛入山尋獵，所以卑南族人食物的主要來於源是農產品和獵獲，而河流中的魚也是他們的副食。卑南族人主要的食糧是小米、早稻、甘薯、里芋等。日常飲食有小米飯、稻米粥、菜粥等；副食有青菜、鹹菜、燻肉、醃魚、鹹魚和採集的鹽煮野菜；節慶時製糕和酒（達西烏拉灣·畢馬，2002a）。

現在卑南族所從事的農產事業，除了傳統的能看到的動物只有狗了（國立編譯館，1998）。

整體來說，卑南族人食物的主要來於源是農產品和獵獲，而河流中的魚也是他們的副食。

二、山地原住民

（一）排灣族

達西烏拉灣·畢馬(2002b)排灣族是臺灣原住民的第三大族群，排灣族移入臺灣之後，主要以臺灣南部為活動區域，分布於南臺灣的屏東和臺東山區，亦即分布於魯凱族以南之全部山地，以大武山為中心，向四面山區擴展。其領域，北方接鄰布農族的領域，東北隅則包圍著魯凱族的領域，西北隅則緊接著東海岸的卑南族和山岳地帶。在排灣族居住區的最南端山地，有少數的阿美族移民部落混居在其中。排灣族的部落垂直分布於500至1300公尺，而100至1000公尺之淺山為主要分布區。臺東縣的排灣族主要分布在達仁鄉、金峰鄉、大武鄉及太麻里鄉。排灣族的傳統經濟是以農業為主，狩獵、魚撈為輔。農作物以小米、芋頭、甘薯、樹豆等為主；狩獵的對象是以臺灣山地常見的動物為主(國立編譯館，1998)。在臺東地區的自然條件下，傳統的山田農業皆在山坡上進行，農業作為的時程大約是每年的十一、十二月間開始整地焚燒，在一、二月份下種，至五、六月份間收成。農耕之外，狩獵亦為傳統社會中重要的生計活動。在夏季收成之後，族人以部落為單位進行團獵或捕魚的活動，狩獵活動雖不是族人主要的生計來源，但狩獵的行為與能力卻是族人所注重的(施添福，2001)。

過去排灣族人也是一天吃兩餐，但後來因為農業發達，勞動量激增，而逐漸改食三餐。副食品方面，與泰雅族大致相同，但因為他們居住在海岸附近，所以特別喜歡鹽漬烏魚或飛魚，往往買回飛魚後，放在鹽水浸泡一整天，再取出吊在灶上儲存起來。鳥獸肉則是用白開水煮熟，然後沾鹽巴調味，蔬菜類也是這般調理(王美晶譯，1999)。整體來說，排灣族是以農業為主，狩獵、魚撈為輔。

(二) 布農族

布農族分布於中央山脈中南段，海拔高度約介於500至2300公尺之間，是臺灣原住民當中，居住地高度最高者。在行政區域上主要包括南投縣的仁愛鄉、信義鄉，高雄市的那瑪夏區、桃源區和茂林區，花蓮縣的卓溪鄉、萬榮鄉，以及臺東縣的海端鄉、延平鄉。布農族的海拔住地目前在東南亞各族群中名列前茅，為名副其實的高山族。在臺灣的原住民族群中，布農族是「人口移動幅度最大、伸展力最強的一族」。根據學者丘其謙的研究，布農族人不斷遷徙的動機，除了為尋獲新的獵場之外，耕地的短缺、作物的歉收以及漢人的入侵、中部平埔族的壓迫，也是其中的主要因素(洪健榮、田天賜，2004)。現在我們所看到或居住的布農族部落，幾乎都是經過移住政策而形成的，即使未行移住，也都在外力的持續介入和影響而以改變其貌(海樹兒·友刺拉菲，2006)。與許多其他臺灣原住民相似，布農族人雖以擅長狩獵聞名，實際上族人都是以山田燒墾的方式，逐漸形成散居的聚落。布農族人為了適應高山叢林的生活，不論男女都有著十分矯

健的身手，布農族的男人能在高山峻嶺中健步如飛，追逐獵物，而婦女對栽種五穀、負重、釀酒等工作也樣樣精通。傳統布農族的生產活動，是以山田農業兼狩獵的為主，家畜飼養與採集為次要（邱文隆，2000）。

基本上，布農族人主要食物包括：小米、玉米、番薯、芋頭等，副食有獸肉、魚類、豆類、蔬菜、野菜；而鳥獸或魚肉只有在祭典或出外打到獵物時才得以享用。在此基礎下，族人通常會將剩下的農產品或狩獵物與他族或他部落的族人進行交換，布農族自給自足式的經濟和以物易物的交易活動，正是早期布農族經濟發展的文化和生活特色。布農族人發展出「共有共享」的文化觀念，其中最顯著的就是婚禮以及射耳祭等祭儀的分豬肉活動，只要聚落裡的氏族成員參與都可分到一份豬肉共同享用（郭美女，2010）。

研究者曾看過某布農族部落婚禮殺了30頭豬，養豬是布農族人重要的事情，因為有許多祭祀需要使用豬隻，如播種祭、射耳祭、收穫祭、嬰兒祭、小孩成年禮等，都需要用到豬隻來祭祀。布農人想飼養某種家禽而家裡缺乏的，他們往往是向別人家借一頭雌的來畜養，等到出生小畜後，將借來的母畜歸還，生下的小畜分一部分給母畜主人，而留一些在家中飼養歸其所有。若養到一半因病或因故死去，則均分其肉（達西烏拉灣·畢馬，2003）。

整體而言，一直以來「豬」對布農族來說是非常重要食物，更是在文化上不可缺少的。

（三）魯凱族

傳說，魯凱族最初的源頭在屏東縣與臺東縣交界處的霧頭山、大母山、大武山附近，後來分成三大社群，大南社群位於臺東縣卑南鄉，魯凱亞族位於屏東縣霧台鄉，下三社群位於高雄縣茂林鄉。其中大南社群移居至肯都爾山（海拔高度1947公尺），之後再遷到「卡帕里瓦」舊社（海拔高度約550公尺）。日治時期，日本人為集中管理，將其部落移居至大南溪與利嘉溪交會的沖積扇平原（海拔約100公尺），族人稱該地為「比利良」，後來又遷到利嘉溪北岸河階地，名為「大南」（陳雨嵐，2004）。在臺東的魯凱族人主要居住在卑南鄉的東興村、金峰鄉的嘉蘭村、歷坵村、正興村，以及太麻里鄉的金崙村。在這些有魯凱族人居住的村落中，東興村的魯凱族人為該村主要人口，在嘉蘭村的新富社區魯凱族人亦佔多數，其餘在正興、歷坵、金崙等村，魯凱族人皆是當地少數（施添福，2001）。魯凱族人從事山田農業，兼狩獵、捕魚及採集、飼養為生，其固有土地所有與使用制度，與排灣族相似。魯凱族傳統生產模式下的生產關係，是以貴族為中心所構成的農業祭團、獵團、魚團，以及貢賦制度。

魯凱族主要農作物有小米和芋頭，芋頭收成後，以火烤乾加以保存，可供一年食用（達西烏拉灣·畢馬，2002c）。整體來說，魯凱族多從事山田農業，兼狩獵、捕魚及採集、飼養為生。

（四）雅美族

徐雨村（2006）雅美族人住在臺東東南方 49 海浬（82 公里）處的蘭嶼，該島面積約 45.7 平方公里，族人稱之為 Ponso no Tau，意為「人之島」。臺東阿美族與卑南族稱它為 Voturu，且有祖先經過該島來到臺灣的傳說。漢人昔日稱之為紅頭嶼，光復初年因當地盛產蝴蝶蘭，改稱為蘭嶼。雅美一詞是日本學者鳥居龍藏在 1897 年至蘭嶼進行研究後，依據當地人的自稱所創。近年來，當地有些人士主張以另一自稱「達悟」（Tao）做為族名，然而族人對於是否更名尚未達成共識。雅美族仍為官方用詞，因此這兩個族稱目前都適用。

宮本延人（1982）雅美族的主要食物來源，在植物上是芋頭，魚類則以飛魚等為主食。芋頭是栽培的，都放在土器中煮食，飛魚等的魚類，則是自己出海捕獲的。整體來說，雅美族的生產中以農、漁為主，畜牧還是其次的。

從以上文獻中，我們可以瞭解臺東地區原住民各族群因居住位置、經濟型態的不同，其飲食文化是有所差異，如表 2-1。

臺東地區平地原住民族大致可分為阿美族和卑南族，前者居住在平地、海岸，飲食文化多為自產或餽贈；後者主要居住於河口平原，飲食習慣與運動多為農產品或獵獲、漁獲。臺東地區的山地原住民，包括居位淺山且以農業為主的排灣族、居住海拔較高以山田農業和狩獵為主的布農族、屬於中海拔山區從事山田農業、狩獵、漁獲為主的魯凱族。此外，尚有屬於海島型地區的雅美族，飲食以農漁業為主。

表 2-1 臺東地區原住民族飲食文化之比較

| 行政二分法 | 族別 | 居住環境 | 飲食文化 |
|-------|-----|---------------------------------------|--|
| 平地 | 阿美族 | 大部分居住在平地、海岸，只有極少數人居住在山谷中。 | 一為自己生產的，是指耕作、飼養等。二為非自己生產的包括採集、狩獵、交易和餽贈等。 |
| | 卑南族 | 居住在卑南大溪的出口平原上。 | 主要來於源是農產品和獵獲，而河流中的魚也是他們的副食。 |
| 山地 | 排灣族 | 海拔 100 至 1000 公尺之淺山為主要分布區。 | 以農業為主，狩獵、魚撈為輔。 |
| | 布農族 | 海拔 500 至 2300 公尺之間，是臺灣原住民當中，居住地高度最高者。 | 以山田農業兼狩獵的為主，家畜飼養與及採集為次要。 |
| | 魯凱族 | 海拔 500 公尺至 1000 公尺的山區 | 從事山田農業，兼狩獵、捕魚及採集、飼養為生。 |
| | 雅美族 | 海島型地區 | 以農、漁為主，畜牧其次。 |

資料來源：研究者整理

從上表的整理可獲知原住民的飲食文化多因居住環境而不同，位居平地的原住民多從事農業，河流中的魚獲也是生活飲食的一部分。對居住於山地的原住民族而言，山田農業、狩獵或是家畜飼養則為他們的食物來源。至於居住於海島的族群而言，臨海捕獲的漁產、住家附近的農業耕種就成為他們的飲食來源。原住民族群根據自己所在的地方條件，就依憑此條件求生存、過生活，因地制宜，充分展現與大自然維持共生的平衡。

第二節 健康體位相關之政策內容和推動情形

健康是人類的生存基本需求，更是促進社會進步的重要根本，然而社會型態的轉變，長期靜態生活型態已成為造成健康危機的主因，唯有及早養成健康生活的態度和作為，將健康體位的相關得分從小貫徹於生活之中，方是促進國人健康習慣的必要作為。

因此，欲掌握兒童的健康體位，須從健康體位生活習慣著手，如此方能訂定適合兒童的健康政策。而且，兒童正值身體發展關鍵時期，學校如能適時提供正確的健康行為學習場域，將有利於學生學習健康技能，促進全人發展。以下茲就從健康體位生活習慣為出發點，分析健康體位生活習慣的政策制訂歷程，再從中探討健康體位的推動情形。

一、健康體位生活習慣的意涵

(一) 健康促進的意涵

健康是人類的生存基本需求，更是促進社會進步的重要根本，近年來我國健保負擔日愈龐大，如何促進國人健康行為，才能真正達到「富國強身」的目標。不過，現今普羅大眾以為只要生理無病痛即可視為健康。事實上，觀諸 1948 年世界衛生組織對「健康」概念的認定：健康不只是沒有疾病或不虛弱，它是指一個人在生理、心理及社會等三方面都處於一種完全安適的狀態(Bio-psycho-social well-being) 才能稱為健康。其對健康的認定更著重於個體生理、心理及社會三層面與環境交互作用間的作為，論點與 Pender 的看法相符。

Pender(1996)認為當個體的特質、經驗、自我得分影響個體的健康行為時，個體會和環境互動的過程中，與護理活動的協助達到健康促進行為，以維持健康。其論點奠基在七個假說：(1) 每個人都有健康促進的意願，也會尋求及建立個人健康的可能；(2) 每個人均有自我覺察能力；(3) 人傾向在改變與穩定中尋求平衡，以產生正向價值的成長；(4) 人會主動調整自己的行為；(5) 隨著時間的改變，環境也不斷的改變，個體的生理、心理及社會三層面會與環境產生交互作用；

(6) 健康專業人員構成人際間環境的一部分，其專業將影響個體的整個生命過程。(7) 自我引發是行為改變的本質(黃錫美，2006)。Pender 的假說和對健康的認定，可知他認為健康促進既不是疾病，也不是特殊健康問題的預防，而是進展性的行為，尋求推展健康潛能；而健康促進行為即是不斷的改善個人的生活模式，朝向增加健康層次和實現個人、家庭、社區、社會健康潛能的活動。

此外，Goodstadt、Simpson 和 Loranger(1986)也將健康擴及四個層面，包括生理有充足機能的身體健康、精神衛生的心理健康、人際互動的社會健康和自我實踐的靈性健康；並認為健康促進是經由執行有效的健康計畫、服務和政策，維持與增進目前的健康層次。

O'Donell(1986)則認為最理想的健康除了上述的身體、情緒、社會、靈性健康外，還多了智能，認為智能健康亦為應達成的健康之一。他對健康促進的看法，是幫助人們改變他們的生活方式，朝向最理想健康的科學與藝術。而經由結合增進意識、行為改變、環境創造等能支持良好健康實行的力量，可以促進生活方式的改變。

國內論者對健康促進的認定，亦採多面向整合的觀點，如晏涵文（2002）認為健康促進是結合健康教育與組織、政治、經濟、法律和環境等多種因素於一體的整合性設計，增加人們對健康的控制，使其發揮健康潛能，以達到提昇健康品質的目的。如果從更具深層的層面來看，健康促進著重於正向的健康，個人對自己有信心，充滿體力與朝氣，所強調的是積極的增進幸福安適和追求生命的品質。

黃松元（2000）更從生命存在價值的觀點定義健康促進，他認為健康促進著重於正面的健康（positive health），也就是一個人對自己有信心，同時體力充沛又有朝氣，所強調的是增進安寧幸福和生命的品質，不只是生命的量。因此，蕭世平和王顯志（2003）指出，健康促進是一種對個人及人群的健康危險因素進行全面管理的過程，而且在美國已被視為一種增進健康意識及促進行為改變的工具，其目的為促進人們的身體健康並且如何管理自己的生活。

綜上所述，可發現學者對於健康促進的觀點略有差異，有些學者以實踐健康的生活方式出發，有些則以實現正向或積極的健康為目標，卻有一共通點，即健康所需要的條件，不僅包括滿足人類的基本需求，也包括心理的安全感和精神的歸屬感、安定感，唯有健康才能保有生活品質的最高期待。而健康促進是增進健康生活的可行作為，它需要個人、社區、環境、政治、經濟等層面的整合，增加人們對健康的理解和控制，以達到健康生活品質的目的。

（二）健康促進的計畫主軸

當健康被視為整合性的觀點時，世界各國開始重視促進國民健康政策的制定，其中又以渥太華憲章最為知名，系統性訂定健康促進的五大行動綱領，分別為：

1. 建立健康的公共政策：衛生與非衛生部門制訂公共政策時，都必須接受健康促進的責任，考量政策對健康的影響。

2. 發展個人技巧：經由健康教育與資訊傳播，使人們得以學習生活技巧，為其人生各階段做準備，包括慢性病與傷害之調適。

3. 強化社區活動：健康促進必須透過有效的社區發展與社區參與，包括優先次序的訂定、規劃與執行。

4. 創造有利健康的環境：人與環境之間存在密切的關係，因此不但要愛護大自然，社區之間亦應相互關懷，提供安全與滿足的工作環境，以及系統評估環境變遷對健康的影響。

5. 調整醫療健康服務的方向：醫療服務不能再侷限於臨床治療，必須擴及健康促進，提供以人為中心，包括生理、心理、社會等全方位之完整性照護。

此憲章說明健康促進不只是一項計畫，更是個人追求安適人生 (well-being) 的歷程。當社會經濟穩定下，醫療保健技術與設備進步之後，人類平均壽命年齡越來越高，為了追求生活品質，從小就要建立動態的生活型態觀念。因此，Pender(1996)積極推動「學校-家庭-社區」健康營造模式，將學校與延伸的社區整合為一個系統，讓系統中每個人都能認為學校衛生工作是自己的責任，進而達到國民健康生活知能。

反觀臺灣，國人普遍養成不良的生活形態而造成許多慢性疾病的發生，尤其數位媒體設備在家庭越來越普遍，反而造成許多「宅男」、「宅女」族群，經常採取靜態生活形態，對於個人健康漠不關心。而多數的不良生活方式，大都在兒童階段和國中生時期便已養成，因此，陳素芬、鄭惠美、照屋博行、李詩鎮 (2004) 認為應該在行為塑造期的階段投注更多心力來改變生活形態。所以，健康促進的觀念應該從小建立，讓孩子養成對自我健康負責的態度，並藉由學校課程的融入，以及健康環境的建構，讓學校、社區與家庭能建構穩定的協同合作關係，使其具備尋求健康生活、幸福人生的能力。

二、臺灣健康促進學校的政策推動歷程

根據黃松元、陳政友和賴香如 (2004) 的看法，在 1980 年代以前，傳統學校衛生的工作重點是健康服務、健康教學和健康環境等三大領域。自 1980 年代以後，綜合性學校衛生計畫開始發展，工作內容擴及健康服務、健康教學、健康環境、體育教育、輔導與心理衛生工作、學校午餐與營養教育、教職員工之健康促進、以及學校和家庭與社區之聯繫等八大項。在 1986 年之後，健康促進學校的推動模式逐漸於學校展開。

國內相關部門於 1996 年起推動「提升學生健康四年計畫」作為健康

促進學校的政策雛形。再於 2002 年根據世界衛生組織對健康促進學校定義：「學校能持續發揮教學效益，使其成為有益生活、學習與工作的健康場所」，由衛生署與教育部共同訂定健康促進學校六大範疇，確認健康促進學校的推動方針：

1. 健康學校衛生政策 (Healthy School Policies)：即以學校為基礎，制定學校衛生政策與推動策略，已達健康促進學校之目標。

2. 學校物質環境 (The School's Physical Environment)：係指改善及強化校園內的硬體設備，如校園內以及四周的各種建築、場地和設備，為全體師生職員營造健康及安全的工作及學習環境。

3. 學校社會環境 (The School's Social Environment)：由學校成員之間的關係結合而成的，學校全體成員必須共同合作培養良好的校風及安全的校園，達成「友善校園」的精神。

4. 個人健康技能與實踐/健康教育課程及活動 (Individual Health Skills And Action Competencies)：是指一系列課堂內及課堂外的相關活動，藉由活動培養學生的個人健康技能，讓學生從建構相關得分、情意與技能，建立他們對增進自身和他人健康的實踐動力，並提升學習成效。

5. 社區關係 (Community Links)：學校、學生及其家庭，與社區團體及相關人士所建立的各種協調、溝通與合作，進而達成學校社區化之理想。

6. 健康服務 (Health Services)：提供學生及教職員各種健康服務，並進行健康管理，這些服務是以學校為本或與學校銜接，特為學生提供直接服務的，其對象亦包括有特殊需要的學生。

制定學校衛生政策，營造學校師生共識，促進社區共同參與，提供健康服務，以建構學習及培養健康生活的校園環境，增進兒童及青少年整體健康。

劉潔心 (2013) 進一步將臺灣健康促進學校的發展歷史劃歸為四個時期：

1. 萌芽期、準備期 (1996~2003 年)：頒布計畫、選擇十所學校試辦。

2. 成長期 (2004~2007 年)：從 48 所學校擴展至 773 所三級學校參與，也強化教學資源網絡，建置輔導支持網絡。

3. 全面推動期 (2008~2009 年)：國中小全面推動、另有將近四成高中職學校參與，也成立專責單位「健康促進學校推動中心」強化輔導各縣市在地發展。

4. 追求卓越期 (2010~迄今)：從先前一代健促提升至二代健促，由教育部推動此計畫，並建置實證導向的二代健康促進學校機制。

目前各校執行的是由教育部提出的「實證導向之健康促進學校」（又稱二代健康促進學校），鼓勵學校透過行動研究推動實證導向的健康促進學校計畫，其目的除了延續健康促進學校多年來的執行能量，更期待學校能透過實證數據展現執行成果。該計畫特色為學校結合教育局資源、地方輔導團與中央輔導委員（大學教師）的支持網絡體系共同推動。亦即強調目標取向、方法實證取向、評價績效取向等理念，鼓勵學校應用行動研究推動相關議題，而各縣市需以「菸害防制」、「健康體位」、「口腔衛生」、「視力保健」、「正確用藥」以及「性教育（含愛滋病防治）」為六大議題推動執行，並依規定上傳前後測的數據和實施歷程。

三、臺灣健康體位的推動情形

世界各國受到媒體和社會價值觀的影響，青少年的體位問題與健康發展是各國目前關注的政策議題，因為其健康情況是國家競爭力的指標。美國總統夫人米歇爾·歐巴馬於 2010 年宣布一項國民健康方案—“Let’s Move”，旨在降低青少年肥胖與鼓勵健康生活型態。“Let’s Move”在學校透過「學校綜合身體活動方案」（Comprehensive School Physical Activity Program），增加身體活動時間與建立健康飲食習慣與運動，以學校為基礎的推廣策略，結合社區資源和機會，提升學生身體活動量，讓學生達到每天至少有 60 分鐘的身體活動，及培養終身運動的知識、技能和自信心。

而我國教育部同樣關切學生健康促進生活的議題，以體位狀態為例，過去學童肥胖比例逐年增高，為解決運動量不足以及營養過剩的問題，提出許多推廣身體活動計畫。然而又在 2011 年的調查數據顯示，學生肥胖比率逐漸趨緩，可能受到媒體瘦身風潮影響，除了肥胖問題外，更有紙片學童出現，顯見國人青少年的健康觀念需加強教育（闕月清、詹恩華，2013）。

運動是促進健康體位的積極作法，運動有許多益處，不僅是在身理層面，甚至心理層面和社會層面都有正面的影響與幫助。因此教育部在 98 年度為鼓勵更多學生培養規律運動習慣，增加團隊精神及凝聚力，辦理「推動國中小學生普及化運動」計畫，希望能夠推動校園健身風氣，促進學生身心健康，養成良好運動習慣。此外，尚有「快活計畫—促進學生身體活動，帶給學生健康、活力與智慧」、「推動中小學生健康體位 5 年計畫」等等，都是希望能夠透過政策來引導國民達到健康的目的。

除了推廣運動以及提升體適能相關的政策外，教育部也訂定「學生身體健康促進實施計畫」，透過學校建立學生正確的身體健康促進概念、加強學生均衡動

靜態活動、推動學生健康飲食與辦理家長宣導等具體措施，希望正面的提升學童的健康。近期，更全面推動健康促進學校政策，將學生的健康體位列為重要的推動政策之一，期望透過二代健促講求實證數據的執行，讓學校能更落實健康體位政策。

從前述可知，健康促進學校並不是全新的計畫，而是推動學校衛生工作的新模式，其特色是在強調學校衛生工作政策的重要性、營造既安全又健康的學校環境，以及善用社區資源。即是將傳統的學校健康工作包含「健康教學」、「健康服務」與「健康環境」等層面，透過多元化的策略，結合行政各處室以及家長、社區等相關資源，借用原本傳統學校衛生基礎擴展到六大構面：學校衛生政策、學校物質環境、學校社會環境、社區關係、個人健康技能、健康服務，都與學校的行政、組織、人力和事物都息息相關。此政策對兒童與青少年而言，不僅一天花最多時間在學校生活，也是培養健康觀念、態度和行為的關鍵時期。

在從健康促進學校政策的推動，世界多國更是重視健康體位的推動，美國也是將之視為教育人員關注學童健康的重要政策。此與我國推動健康體位的執行方式雷同，多將健康體位的推動責任置於教育人員的身上，看重教育人員對學童健康態度的影響力。

若從學校教學的觀點，為了讓兒童與青少年再建立健康體位觀念上有更實際的幫助，教育人員多採取積極面對的態度，例如課間活動的執行、運動社團的推動，甚至借助社區家長鼓勵全家一起參與學校的體能活動。而學校也較能落實健康服務，包含健康體位觀察、調查與篩檢的過程，掌握學生健康狀態，針對學生體位狀態，提供預警或選用適當措施以協助學生獲得最佳健康狀態。諸多政策的推動，即是期望能有效提升學生對健康促進的得分，積極面對自我的健康體位狀態，採取正向的健康行為，進而促進個人健康技能和生活品質。

第三節 健康體位與健康體位生活習慣之相關研究

青少年健康體位生活習慣是各國當前關注的議題，以美國 2010 年的 Let's Move 活動為例，即是在降低青少年肥胖與鼓勵健康生活型態，以學校為基礎的推廣策略，增加身體活動時間與建立健康飲食習慣與運動，提升學生身體活動量，以培養終身運動的知能和技能。而我國教育部同樣關切學生健康促進生活的議題，以體位狀態為例，過去學童肥胖比例逐年增高，為解決運動量不足以及營養過剩的問題，提出許多推廣身體活動計畫。然而又在 2011 年的調查數據顯示，學生肥胖比率逐漸趨緩，可能受到媒體瘦身風潮影響，除了肥胖問題外，更有紙片學童出現，顯見國人青少年的健康觀念需加強教育（闕月清、詹恩華，2013）。

據此，相關政策制定單位期望推動健康促進學校，從學生生活習慣著手，導正學生的健康觀念。根據金忠勇、田淑慧、戴素幸、廖偉民和鄭惠美（2015）的研究，經由學校推動全方位健康體位活動，運用各種策略及定期測量身高、體重，將有助於學生對體重的控制，顯見學校對健康促進政策的重要性。本研究除了關注國小學童體位狀態外，研究對象更聚焦在台東縣原住民族群的健康議題，欲深入探討族群和健康體位生活習慣之間的關聯情形。

為了解先前研究結果，研究者整理個人背景因素（性別和族群）、健康體位與健康體位生活習慣的相關研究，也一併討論健康體位生活習慣的相關因素，作為研究分析的參考。此外，健康體位生活習慣與健康體位生活習慣的深究內容類似，都是著重研究對象在日常生活中對於身體健康、飲食習慣與運動或是健康態度的實踐情形，因此在文獻探討中亦會採用健康體位生活習慣的研究發現。

一、背景因素與健康體位、健康體位生活習慣的相關研究

（一）性別

關於性別與健康體位生活習慣的關係，有不少研究者提出其研究發現。江崇偉（2008）曾針對台南市國小五、六年級學生共 1,109 位進行調查，發現不同性別國小高年級學生，其健康體位生活習慣會隨著年級及 BMI 等級的不同而有顯著差異；不同性別的國小高年級學生，其生活型態不會隨著父母婚姻狀況及社經地位的不同而有顯著差異。此研究顯示，BMI 等級、年級與健康體位生活習慣有關，但不會因父母婚姻狀況和社經地位而有差異。

鄭光雄（2008）針對 1,164 位高雄市國小高年級學童調查健康體位生活習慣之現況，也發現「健康責任行為」、「心理安適行為」、「營養攝取行為」、「性別」、

「班上課業排名(後三分之一/前三分之一)」、「父親職業(專業/非專業)」、「父親管教方式(民主式/放任式)」、「運動展現行為」、「母親教育程度(小學/大專)」及「與父母同住(是/否)」呈顯著且有效預測高雄市高年級學童「健康體位生活習慣」。

前項兩研究說明性別與健康體位生活習慣有關，研究對象分別為高雄市和台南市的高年級學童。至於原住民部分，吳惠貞(2008)以花蓮地區原住民學校學生計 1,151 位為調查對象，發現花蓮縣原住民國小學童之健康行為上，不同性別有明顯差異。然而，對於臺東地區的原住民國小學生的性別與健康體位生活習慣之間的關係，則未見相關的研究。

(二) 族群

對於原住民族和非原住民族學生的健康體位或健康生活習慣的探討，可見相關論者的探討。許碧惠(2002)為了解台東地區，針對台東地區 785 位年滿 9~11 歲兒童體位及相關飲食行為(原住民 291 位、非原住民 494 位)進行調查。研究發現台東地區 9~11 歲兒童之肥胖率有顯著增加之趨勢，其中又以男童較為明顯。研究也發現原住民族和非原住民族學童的飲食習慣與運動也有差異。

吳惠貞(2008)針對花蓮地區原住民學童探討不同背景變項、健康行為與心理壓力調適層面關係，也發現原住民族和非原住民族的健康行為也有差異存在。紀政安(2009)探討花蓮縣國小高年級學童健康概念與健康行為之現況，深究不同社會人口學變項之研究對象在健康概念、健康行為上之差異、健康概念與健康行為間之關係、以及健康行為之預測變項，也發現非原住民子女在「飲食行為」分量表之表現要比原住民子女為佳。

至於原住民族和非原住民族學生的體能狀態，根據王阿說(2002)的研究發現屏東縣高年級原住民學童在瞬發力、肌(耐)力、心肺耐力較一般學童為佳，研究者推測先天環境所提供的運動環境條件與體適能水準有關。然而，一般學童在運動行為、休閒活動、愉快心情、飲食習慣與運動、藥物使用與濫用指標均較原住民學童為佳。

林幸慧(2004)則是針對不同原住民族群間了解原住民國小學童的身體活動量及其影響因素。林幸慧採採立意取樣選取台東縣 8 所國小，各代表布農、阿美、排灣、魯凱、卑南及雅美六族，該校所代表之族群其 4-6 年級學生為研究對象，採結構式問卷，收集身體活動的影響因素，並以三日回憶法紀錄身體之活動量。研究結果發現原住民學生在假日的身體活動量高於非假日，而同儕支持與身體活

動量相關。另從預測因素分析影響不同族群學生身體活動的因素，研究發現不同族群其預測因素也不同：布農族為「老師之運動社會支持」、「有無喜歡之運動明星」；阿美族則是「年級」；「知覺運動障礙」為排灣族國小學童身體活動量之重要預測因素；「同儕之運動社會支持」、「知覺運動利益」為魯凱族國小學童身體活動量之重要預測因素；卑南族的「族群意象」、「環境因素」是重要預測因素；雅美族的「家中運動器材的數量」、「年級」、「自覺運動利益」、「有無收看運動性電視節目」、「是否參加運動團隊」可用以預測其身體活動量。

從上述研究可知，原住民及非原住民兒童體位及相關飲食行為是有差異，非原住民族學生在飲食行為方面較原住民學童佳，然而體能表現則不如原住民學童。而不同原住民族學生用以預測身體活動量的因素，則顯然不盡相同。然而，不同原住民族群學生的健康體位生活習慣是否不同，則未見討論。

二、健康體位與健康體位生活習慣的相關研究

有關體位狀態與健康體位生活習慣的研究，不同研究者有不同的切入點，有的從課餘時間靜態活動、飲食行為分析，亦有論者長期追蹤學童身體質量指數的發展情形，另有論者透過血液深化報告作為分析資料。

李志豪(2010)研究探討國小學童課餘時間從事靜態活動的時間與飲食行為對其健康體位的影響，以新竹縣某國小一至六年級 884 位學童和家長為問卷調查對象。研究結果顯示肥胖體位學童的電視觀賞量，顯著多於過重與非過重體位學童；學童 BMI 值與靜態活動伴隨飲食次數無顯著相關，可能與飲食次數無法代表飲食的量有關。研究建議控制學童使用電玩、電視及電腦等科技性靜態活動的時間，是防治兒童肥胖的重要作法；學校可於課餘時間增設運動社團或體育安親班，提供家庭地位低的學童更多的運動機會。

林莉茹(2011)探討學童從一至六年級之身體質量指數(BMI)的發展軌跡類型及國小入學後首次超重的時間，運用運用兒童與青少年行為長期發展研究計畫，追蹤 2001 年就讀國小一年級至 2006 年學童及家長的身高體重資料，共獲得 1,249 有效樣本。針對性別與身體質量指數的關係，研究發現與 BMI 發展軌跡類型為超重的相關變項男女有別，男性樣本為後做運動、自覺學業表現、家人互動、父母超重情形、父親教育程度；在女性樣本為：看電視及用電腦、家人互動、同儕互動、父母超重情形。而且也發現國小入學後首次超重的原因，在男性樣本為：父母有超重、與同儕互動較高、與社區互動較低；在女性樣本為：父母有超重、

青春期發育較早、自覺同儕互動較高、居住在新竹縣者，家庭為低收入組者。故研究建議，對於國小學童過重及肥胖的問題，需從一年級，甚至學齡前就開始關注，並及早推動健康促進政策及介入措施。根據本研究發現，建議兒童課後多做運動、減少看電視及用電腦、留意與家人的互動內容、注意與同儕互動內容、和多與社區互動。

陳秀治、陳幸眉、陳敏麗、江志民和陳美燕（2012）以台南市 41 所公立國中參與學校健康檢查有抽血之學生為研究母群體，以青少年健康促進量表、體位狀態、血液生化報告為研究工具，共有 726 位青少年參與本研究。研究發現，健康促進行為得分越高，其多項生化指標及體位也越健康，即健康促進行為越佳，其生化指標越好、體位過重的機會也較小。此外，男生、父親教育程度越低、每天上網電玩時間越多、運動行為得分越少，出現過重的機會越高。

三份研究顯示靜態活動時間長短、日常生活行為與身體體位狀況有關。若經常電玩、電視及電腦等科技性靜態活動的時間越長，且運動機會不足，則出現過重的機會較大。不過，當前研究對於原住民族群體位狀態和健康體位生活習慣的探討仍嫌不足。

三、健康體位生活習慣相關因素的研究

（一）飲食習慣與運動

鄭光雄（2008）探討高雄市國小高年級學童健康體位生活習慣之現況，並進一步分析與健康體位生活習慣有關的影響因素。研究發現學生在「健康體位生活習慣」量表中，以「日常生活安全習慣」為最高，其次依序為「自我照顧健康習慣」、「壓力處理情緒控制」、「運動與休閒習慣」等行為，但「飲食習慣」的得分最低。顯示高雄市國小高年級學生的飲食習慣與運動仍有不足。

關於原住民學生和非原住民族群學生在飲食習慣與運動的表現，依據許碧惠（2002）的研究發現，原住民兒童早餐外食比率及午、晚餐沒有固定進食比率顯著高於非原住民兒童，且選擇高熱量、高油食物及含糖飲料比率較非原住民兒童高。吃飯之速度、吃零食點心之習慣等原住民兒童顯著快於、高於非原住民兒童，隨著吃飯的速度愈快體重過重之機率隨之增加。研究建議宜針對原住民學生加強食物選擇、放慢吃飯速度以及情緒行為轉移等方面的營養教育；而對非原住民兒童，除了繼續加強良好飲食行為外，可為鼓勵增加活動量以預防肥胖。

至於不同原住民族群間的飲食習慣與運動差異，雖未見國小學童的研究結果，不過，趙善如、樊台聖、李一靜和范慧華（2007）曾以台灣地區 15 歲以上原住

民族群的健康體位生活習慣為主題進行分析，發現樣本中除了雅美族外，其餘族別的樣本皆屬於體重過重的一群，其中卑南族的 BMI 平均值最高，其次是鄒族，再其次是魯凱族，且顯高於雅美族。研究者推論樣本中的卑南族、鄒族、魯凱族九大族群中體重過重比率較高，且明顯的高於居住於蘭嶼、主食以芋頭與飛魚為主的雅美族。

這些研究顯示高雄市國小高年級學生的飲食習慣與運動仍有待加強，而原住民族學生早餐外食、午、晚餐沒有固定進食、選擇高熱量、高油食物與含糖飲料比率偏高，這些現象都值得留意。另外，15 歲以上原住民族的肥胖情形，以及不同族群的飲食情形與體位狀態的關係也是重要研究發現，也說明原住民族的生活習慣與族人體位關係，但對不同原住民族群的國小學童而言，其健康體位和飲食習慣與運動是否也是如此呢？值得深入調查和分析其結果。

（二）體能運動行為

有研究者分析不同居住地區對學童體能運動行為的影響，可以楊麗芬(2012)為例。楊麗芬(2012)瞭解臺中市健康促進計畫並推動健康體位的國小青少年體適能發展現況，分析學校區域和學生體適能體測的表現，研究結果發現山線、海線、屯區三區域學校亦互有顯著性相關；五項體適能檢測表現，以山線優於海線、屯區最差。顯示學校所在區域若為山區，學生身體活動機會較多，其山區學校的學生體適能狀態優於其他海區或市區學生。

紀政安(2009)則是分析花蓮縣國小高年級學童健康概念與健康行為的關係，調查發現有花蓮縣國小高年級學生中，有 2/3 學童能達到每週至少從事 3 次總時間超過 30 分鐘身體活動的標準。且多數學童每週至少看 3~4 天兩小時以上的電視、電影及錄影帶。

兩份研究說明臺中市山區學校的學生有較多的體能活動機會，多數花蓮縣國小高年級學生也能達到至少 3 次 30 分鐘的身體活動標準，然而對於臺東地區學生的體能情形則較無相關探討。

（三）早餐與休養行為

張萱方(2011)採用問卷調查法，以臺北市國民小學五、六年級學童為研究對象，有效問卷計 1,225 份，用以瞭解臺北市國小學童的體育態度及健康體位生活習慣之現況，探討不同背景變項之臺北市國小學童在體育態度及健康體位生活習慣之差異情形，並探討臺北市國小學童在體育態度及健康體位生活習慣間的相

關情形。研究發現臺北市國小高年級學童體育態度與健康體位生活習慣大致良好，其中，健康體位生活習慣四構面得分結果以「飲食營養」的得分最高，其次依序為「心理健康」、「運動行為」和「健康責任」。紀政安（2009）則發現花蓮縣國小高年級學童在攝取速食及使用各類物質（菸、含酒精飲料、檳榔）的頻率較低，喝牛奶、吃水果的表現較差，且常攝取含糖飲料。

黃慧菁（2007）為探討國中、小學生健康體位生活習慣與健康行為自我效能之相關研究。以九十五學年度就讀於台南地區國中一、二年級與國小五、六年級為研究對象，有效樣本人數為 811 人。針對健康行為部分，研究發現學生在健康行為自我效能表現中，以「營養」得分最高，「運動」得分最低；在健康體位生活習慣表現中，以「人際支持」得分最高，「壓力調適」得分最低。而國小生在健康行為和健康體位生活習慣除了「人際支持」層面外，均優於國中生的表現。

至於原住民族的飲食行為，僅見以中部山地鄉成人健檢民眾為研究對象的研究。許長淵（2011）以問卷調查和血液樣本蒐集資料進行橫斷性研究，研究發現原住民肥胖比率為 59.44% 顯著高於漢族的 22.92%，且女性較男性容易肥胖。而蛋類食物的攝取量、點心類食物的攝取量、三酸甘油酯和尿酸等為顯著影響肥胖的因素。與肥胖有關的健康行為上如飲酒、嚼食檳榔習慣比率，原住民皆顯著高於漢族，規律運動習慣比率則顯著低於漢族。兩族在不同種類飲食攝取量也呈現明顯差異，原住民在主食、肉類攝取量顯著高於漢族，奶、蛋、水果及堅果類的攝取量則較漢族為低。

相較於臺北市國小高年級學童和台南地區國中、國小生的飲食營養探討，可發現花蓮縣國小高年級學童的飲食習慣仍有不足之處。而中部原住民族成人的飲食攝取習慣，主食、肉類攝取高於漢族，奶、蛋、水果及堅果類卻低於漢族。雖然上述探討皆未觸及台東地區的族群，不過仍有其值得深究之處。至於臺東地區的學童表現，亦可從本研究調查和討論。

（四）體位資訊與體型意識

王月秀（2015）探討國小中高年級學童身體意象對飲食行為、身體活動量與身體質量指數（BMI）的影響，研究對象為新北市雙和區某國小三-六年級 423 位學生，以結構式問卷收集資料。研究結果發現「身體意象」對「身體質量指數」有顯著正向影響，但「飲食行為」與「身體活動量」對於「身體質量指數」之影響則僅有微弱之中介效果。研究也發現，學童並不會因自己體重過重或肥胖而改變飲食習慣與運動或增加身體活動量。在相同身體意象下，男生運動流汗程度較女生高；而中年級學童上學日運動流汗程度高於高年級學童。在相同身體意象下，

高年級比中年級喜歡喝含糖飲料。使用 3C 產品者（一週 1-2 次）其身體質量指數較未使用 3C 產品者為高，使用 3C 產品時間長者（一天 2 小時以上）的身體質量指數比使用時間短者（1 小時以下）為高。

梳理上述的研究結果，可了解背景因素、體位狀態、族群與健康體位生活習慣的相關研究。研究說明性別與健康體位生活習慣有關，研究對象分別為高雄市和台南市的高年級學童。另從花蓮縣國小原住民學童的研究，可知性別與健康行為有差異。卻未見臺東地區的原住民國小學生的性別與健康體位生活習慣之間的探討。

多位論者發現原住民及非原住民兒童體位及相關飲食行為是有差異，非原住民族學生在飲食行為方面較原住民學童佳，但體能表現則不如原住民學童。不過，不同原住民族群學生的健康促進生活行為是否不同，則未見討論。

在健康體位部分，研究顯示靜態活動時間長短、日常生活行為與身體體位狀況有關。若經常電玩、電視及電腦等科技性靜態活動的時間越長，且運動機會不足，則出現過重的機會較大。不過，當前研究對於原住民族群體位狀態和健康體位生活習慣的探討仍嫌不足。

至於健康體位生活習慣的相關因素探討，可從飲食習慣與運動、體能運動行為、早餐與休養行為和體位資訊與體型意識分析之。研究發現，原住民族學生早餐外食、午、晚餐沒有固定進食、選擇高熱量、高油食物與含糖飲料比率偏高，且 15 歲以上原住民族的肥胖情形也可能與飲食習慣與運動相關。但對不同原住民族群的國小學童而言，其飲食習慣與運動是否也是如此呢？值得深入調查和分析其結果。

在體能運動行為部分，研究結果台中山區學校學生的身體活動機會多，體能狀況優於其他區域。多數花蓮縣國小高年級學生也能達到至少 3 次 30 分鐘的身體活動標準，然而對於臺東地區學生的體能情形則較無相關探討。

相較於臺北市、台南市的學生飲食營養結果分析，花蓮縣國小高年級學童可能有些不足。此外，中部成人原住民族群的營養攝取習慣，主食、肉類攝取高於漢族，奶、蛋、水果及堅果類卻低於漢族。至於臺東地區的學童表現，亦可從本研究調查和討論。

在體位資訊與體型意識部分，僅見新北市國小中高年級學生的研究，結果發現學童並不會因自己體重過重或肥胖而改變飲食習慣與運動或增加身體活動量。至於台東地區原住民族群的學生而言，是否會因為體位資訊與體型意識和健康體位生活習慣的關係為何，也可深究之。

經上述文獻可知，健康促進學校是一個動態的過程，而推動健康促進學校的活動則可以是靜態的，也可以是動態的，然則在進行政策規劃時，建議藉由學校、社區、衛生單位、教育單位形成跨團隊的夥伴關係，由下而上的進行健康基礎之紮根，並且透過學校教育、活動及專欄，推行相關議題及計畫。因此，本研究以臺東縣原住民重點學校五年級學生為調查依據，瞭解不同原住民學生的健康體位和其健康體位生活習慣情形，有助於臺東縣健康促進學校之有效執行與成效。

若能結合學生的健康檢查結果，包括身體質量指數與血液生化指標，評估其整體健康體位狀態，並分析這些生化指標與健康體位生活習慣之間的關係，則可進一步提供推動健康促進活動的實證依據。





第三章 研究方法

本研究採問卷調查法，旨在瞭解臺東縣原住民重點學校國小五年級學生健康體位現況，並比較不同性別、原住民族群，在健康體位與健康體位生活習慣上的現況與差異之研究。為解答研究問題探討研究假設，本研究乃就文獻探討的結果，作為研究設計的依據。採用問卷為測量工具，實施調查，進行資料蒐集。本章內容共分為六節，第一節研究架構、第二節研究對象、第三節研究假設、第四節研究工具、第五節資料分析與統計、第六節研究流程與步驟等，加以說明。

第一節 研究架構

為達成本研究的目的，本節根據上述章節的探討，以「性別」、「族別」為背景變項，分析「健康體位」和「健康體位生活習慣」之關係，瞭解臺東縣原住民重點學校國小五年級學生健康體位相關因素。本研究的概念架構圖如圖 3-1：

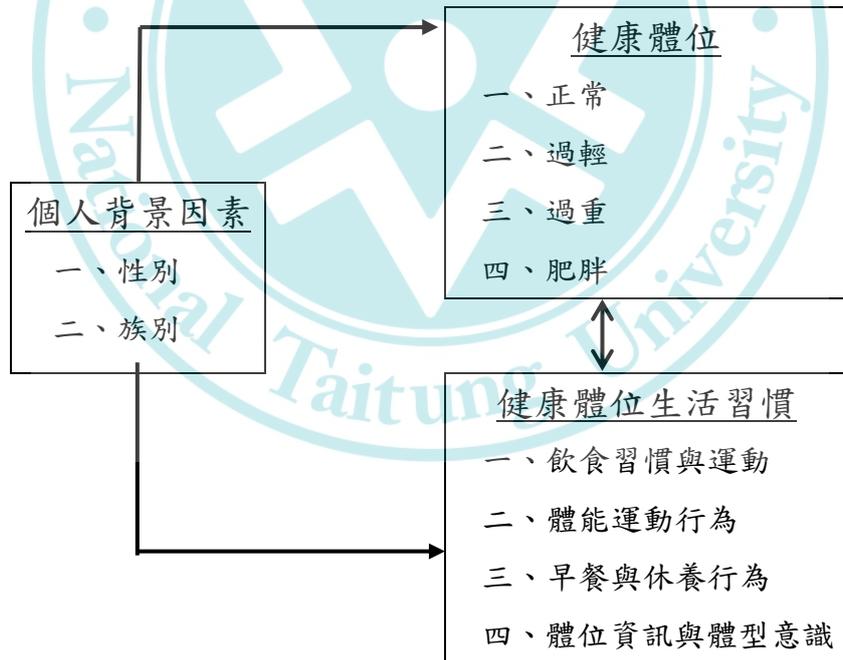


圖 3-1 研究架構圖

第二節 研究對象

為使本研究問卷內容更加嚴謹，因此，預試以臺東縣非原住民重點學校之福原國小及關山國小五年級學生為預試對象，作為正式問卷編製之參考，正式問卷研究對象則採普查方式。

一、預試問卷研究對象

本研究的預試樣本，以臺東縣非原住民重點學校之福原國小及關山國小五年級學生為預試對象，男女總計 82 位。

二、正式問卷研究對象

本研究以臺東縣原住民重點學校 104 學年度第二學期在籍國小五年級學生為對象。為提高樣本代表性，故採普查方式。本研究共調查 67 所國小，發出問卷 889 份，有效問卷 591 份，回收率為 66.4%。其中回收率偏低原因分析，適逢臺東縣辦理全國中等學校運動會，學校停課一週以及各校相繼辦理校內大型活動或校外教學，因此在無法確實掌握學生問卷填答情形下，導致回收率偏低。

第三節 研究假設

研究假設 1：國小高年級學童健康體位在個人背景變項上無顯著差異。

研究假設 1-1 不同性別的國小高年級學童在健康體位上無顯著差異。

研究假設 1-2 不同族群的國小高年級學童在健康體位上無顯著差異。

研究假設 2：國小高年級學童健康體位生活習慣在個人背景變項上無顯著差異。

研究假設 2-1 不同性別的國小高年級學童在健康體位生活習慣無顯著差異。

研究假設 2-2 不同族群的國小高年級學童在健康體位生活習慣無顯著差異。

研究假設 3：國小高年級學童健康體位和健康體位生活習慣無顯著相關。

第四節 研究工具

本研究採用問卷調查法為主要工具，進行健康體位及健康體位生活習慣之調查。問卷編製的過程及問卷內容分別說明如下：

一、預試問卷編製內容及過程

本量表係參考江崇偉(2008)「台南市高年級學生體育態度與健康體位生活習慣問卷」、古震寬(2009)「臺東縣原住民國小學童身體意象問卷」及侯秋有(2012)「臺東地區綜合高中學生體育態度與健康體位生活習慣問卷」等問卷加以修改編訂，有個人基本資料、健康體位與健康體位生活習慣等三部份。

二、建立專家內容效度

在預試問卷初稿完成後，經由相關領域之專家學者(如表 3-1)針對問卷內容、計分方式及編排格式等進行審查，最後由研究者計算各題目專家效度的 CVI 值(Content Validity Index, CVI)與根據專家學者提供之意見修正、刪除題目，並與指導教授討論後形成專家內容效度審題問卷(如附錄一)。

表 3-1 專家內容效度檢定名單

| 姓名 | 職稱 |
|-----|-------------------------|
| 鄭惠美 | 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系兼任教授 |
| 何俊青 | 國立臺東大學教育學系系主任 |
| 李偉俊 | 國立臺東大學教育學系教授 |
| 廖偉民 | 臺東縣富山國小校長 |
| 曾淑玉 | 臺東縣廣原國小校長 |

CVI 的計算方式：

1. 在專家 4 個選項中(須為偶數選項)區分為 2 部分，勾選 1-2 者為一組(得 0 分)，3-4 者為 1 組(得 1 分)
2. 計算每題共計有幾位專家得到 1 分，得分/總專家人數，得到單題 CVI 值
3. 將每題值總和/所由題數=整體量表 CVI 值。CVI 計算不能用平均值或標準差呈現，因為會加入不合適的選項。
4. 專家內容效度檢定結果(如附錄二)。

三、預試問卷內容

預試問卷內容分為三部分，第一部份為個人基本資料，內容包括：性別、族別。第二部分為健康體位資料，內容包括身高、體重的填寫。第三部分為健康體位生活習慣之「飲食習慣與運動」、「體能運動行為」、「早餐與休養行為」、「體位資訊與體型意識」等因素共 24 題。本問卷是採用李克特式 (Likert-type) 五點計分量表，根據填答者對健康體位生活習慣之實際狀況，選擇「總是如此」、「常常如此」、「約半如此」、「有時如此」、「從未如此」等五個程度的其中一個，勾選「總是如此」得 5 分、「常常如此」得 4 分、「約半如此」得 3 分、「有時如此」得 2 分、「從未如此」得 1 分。反之，反向題則勾選「總是如此」得 1 分、「常常如此」得 2 分、「約半如此」得 3 分、「有時如此」得 4 分、「從未如此」得 5 分 (如附錄三)。

第五節 資料統計與分析

本節旨在說明問卷回收後的資料統計與分析，採用 SPSS22.0 視窗中文版統計套裝軟體程式，而選用的統計方法，乃是根據研究的目的及研究問題上的需要，選擇適當的統計方法，加以分析，所有統計水準皆訂為 $\alpha=0.05$ ，資料分析與統計方法說明如下所述：

壹、資料統計

研究問卷回收後，先剔除作答不完全及無效問卷，並將問卷整理進行編碼登錄，其編碼方法如下：

一、性別：男生代號 1，女生代號為 2。

二、族別：阿美族代號為 1，排灣族代號為 2，布農族代號為 3，雅美族代號 4，卑南族代號為 5，魯凱族代號為 6，其他原住民族代號為 7，非原住民代號為 8。

三、健康體位狀態：正常範圍代號為 1，過輕代號為 2，過重代號為 3，肥胖代號為 4。

貳、統計分析

一、以描述統計建立各項資料，以平均數、標準差、百分比等方式，說明臺東

縣原住民重點學校國小五年級學生健康體位之現況。

二、以卡方檢定來檢驗不同背景變項在健康體位現況方面，是否有顯著差異。

三、以獨立樣本 t 考驗 (t-test)、單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 檢驗不同背景變項在健康體位各因素構面上，是否有顯著差異，當變項間出現顯著差異時，則以雪費法 (Scheffe) 作事後比較。

參、預試結果分析

一、項目分析

本研究預試資料採用內在一致性效標 (又稱極端組檢定) 及相關分析，求得各題目之決斷值及相關係數，以作為選題的依據。

涂金堂 (2012) 所謂內在一致性效標是先求每位受試者的總分，然後依總分高低分為高分組與低分組 (各佔 25%)，然後比較高分組平均數與低分組平均數的差異情形。近年來，電腦統計在使用上相當簡便，故可直接採用該題在高低分組的獨立樣本 t 考驗是否有顯著性差異，作為題目是否適切的判斷依據，本研究設定顯著水準為 $\alpha=.05$ 。每個題項與總量表的總分相關之決斷值 (CR) 最好在 .30 以上，且要達到統計的顯著水準。本量表除第 11 題未達決斷值 (CR) .30 外 (刪除)，其餘各題與總分皆達顯著水準，具有良好的鑑別度如表 3-2：

表 3-2 健康體位生活習慣預試問卷項目分析摘要表 (N=82)

| 題號 | 題目 | 決斷值 (CR) | 與總分 之相關 | 備註 |
|----|-------------------------------|-------------|------------|----|
| 1 | 我上學的日子每天都有吃營養的早餐 | 4.005*** | .574*** | 保留 |
| 2 | 我不用上學的日子每天都有吃營養的早餐 | 3.841*** | .530*** | 保留 |
| 3 | 我週一到週五都有把午餐的蔬菜吃光光 | 3.671*** | .397*** | 保留 |
| 4 | 我會選擇少油、少糖及少鹽的食物 | 6.949*** | .575*** | 保留 |
| 5 | 我會攝取含有豐富纖維素的食物 (如全麥、水果、蔬菜) | 7.045*** | .554*** | 保留 |
| 6 | 我每天都有喝水至少 1500cc (約 8 杯的一般紙杯) | 4.035*** | .424*** | 保留 |

(續下頁)

表 3-2 健康體位生活習慣預試問卷項目分析摘要表 (續)

| 題號 | 題目 | 決斷值 (CR) | 與總分 之相關 | 備註 |
|----|---|-------------|------------|----|
| 7 | 我每天都有均衡攝取六大類食物(五穀根莖、油脂類、奶類、魚肉豆蛋類、蔬菜及水果) | 2.170*** | .454*** | 保留 |
| 8 | 我會少吃點心，以健康飲食為主 | 8.231*** | .674*** | 保留 |
| 9 | 我會克制自己少吃外食 | 7.207*** | .642*** | 保留 |
| 10 | 我會選擇較少添加物 (如色素、防腐劑) 的食品 | 7.003*** | .631*** | 保留 |
| 11 | 有節慶活動時，我會大吃大喝 | .319 | .141 | 刪除 |
| 12 | 我每週至少從事三次的體能運動行為，並且每次運動至少 30 分鐘以上，達到每週運動 210 分鐘。 | 5.366*** | .617*** | 保留 |
| 13 | 我有 7 天連續看電視、打電動、上網、用電腦時間，每天少於 2 小時 | 3.724** | .347** | 保留 |
| 14 | 我有 7 天連續做 10 分鐘以上 <u>費力</u> (例如打籃球、快速游泳及騎腳踏車、上山爬坡、有氧舞蹈/街舞等的身體活動) | 3.894*** | .520*** | 保留 |
| 15 | 我有 7 天連續做 10 分鐘以上 <u>中等費力</u> (例如如棒球、壘球、羽球、排球、桌球、網球雙打、用一般速度游泳、用一般速度騎腳踏車、舞蹈等的身體活動) | 3.782*** | .415*** | 保留 |
| 16 | 每次上體育課時，我有運動至少 30 分鐘以上 | 2.910*** | .498*** | 保留 |
| 17 | 為了身體健康，我會努力改善自己的體能 | 5.352*** | .601*** | 保留 |
| 18 | 我上學的日子每天都有睡足 8 小時 | 3.571*** | .514*** | 保留 |
| 19 | 我不用上學的日子每天都有睡足 8 小時 | 2.824*** | .406*** | 保留 |
| 20 | 最近一個月內，我有透過運動來控制我的體重 | 6.118*** | .576*** | 保留 |
| 21 | 我會定期量體重，注意自己的體重變化 | 11.621*** | .688*** | 保留 |
| 22 | 我在乎別人對我身材的看法 | 3.087** | .326** | 保留 |
| 23 | 我對自己的身材很喜歡 | 4.643*** | .469*** | 保留 |
| 24 | 我會閱讀有關健康體位的資訊 | 6.127*** | .551*** | 保留 |

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

二、因素分析

因素分析的旨在於求得量表的「建構效度」，本研究採用主成分分析法，以最大變異法，取特徵值大於1之因素進行正交轉軸，將因素負荷量較低的題目優先刪除（涂金堂，2012），第一次因素分析結果如表3-3。

表 3-3 健康體位生活習慣預試第一次因素分析題目與各向度之相關

| 預試題號 | 向度 | | | | | | |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| q8 | .824 | .153 | .238 | .109 | .142 | .078 | .040 |
| q9 | .821 | .237 | .107 | .014 | -.004 | .260 | .034 |
| q4 | .819 | .072 | .108 | .177 | .178 | -.107 | .091 |
| q20 | .610 | .188 | .350 | -.066 | .309 | -.129 | .000 |
| q5 | .493 | .385 | -.003 | .376 | .136 | -.134 | .090 |
| q10 | .462 | .362 | .161 | .325 | -.223 | .307 | .144 |
| q2 | .185 | .776 | .036 | .067 | .197 | .006 | .007 |
| q1 | .186 | .723 | .313 | .079 | .088 | .021 | -.107 |
| q19 | .119 | .681 | -.007 | -.076 | -.008 | .265 | .348 |
| q17 | .285 | .518 | .408 | .218 | .261 | -.210 | -.111 |
| q3 | .465 | .470 | .044 | .156 | -.300 | -.222 | -.192 |
| q14 | .090 | -.014 | .847 | .093 | .077 | .187 | .126 |
| q15 | .209 | .074 | .723 | .029 | .020 | -.010 | .091 |
| q12 | .118 | .236 | .684 | .140 | .359 | .046 | -.074 |
| q16 | .138 | .395 | .593 | .116 | .096 | -.323 | .148 |
| q22 | -.089 | -.017 | -.015 | .761 | .081 | -.004 | .269 |
| q24 | .292 | .097 | .157 | .714 | .048 | .101 | -.110 |
| q6 | .210 | .150 | .381 | .571 | -.289 | -.121 | -.391 |
| q21 | .272 | .164 | .194 | .519 | .483 | .265 | .207 |
| q23 | .193 | .133 | .169 | .028 | .710 | .071 | -.136 |
| q18 | .106 | .387 | .225 | .102 | .403 | .013 | .187 |
| q7 | .041 | .054 | .042 | .077 | .116 | .867 | -.110 |
| q13 | .153 | .095 | .239 | .163 | -.078 | -.161 | .730 |

依吳明隆（2009）指出當限定為三個因素，題項所歸屬的因素與原先不同，且欲測量的潛在特質明顯不同，因此在第二次探索性因素分析時，將此題項刪除。與教授討論後，刪除題目第7、13、18、23題，保留19題繼續做第二次因素分析，其結果如表3-4。

表 3-4 健康體位生活習慣預試第二次因素分析題目與各向度之相關

| 預試題 號 | 向度 | | | | |
|----------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| q9 | .836 | .085 | .215 | .032 | .116 |
| q8 | .833 | .273 | .137 | .104 | .120 |
| q4 | .820 | .162 | .055 | .153 | .136 |
| q20 | .589 | .461 | .225 | -.077 | .035 |
| q5 | .471 | .078 | .377 | .331 | .226 |
| q10 | .440 | .060 | .301 | .298 | .327 |
| q14 | .116 | .826 | -.044 | .152 | -.044 |
| q12 | .124 | .760 | .208 | .148 | .072 |
| q15 | .199 | .710 | .036 | .044 | .052 |
| q16 | .085 | .623 | .299 | .011 | .339 |
| q17 | .242 | .491 | .440 | .118 | .350 |
| q19 | .158 | .022 | .777 | .071 | -.175 |
| q2 | .188 | .128 | .755 | .057 | .166 |
| q1 | .148 | .354 | .670 | .028 | .302 |
| q22 | -.076 | .018 | -.001 | .779 | .076 |
| q24 | .274 | .150 | .048 | .676 | .289 |
| q21 | .337 | .331 | .292 | .674 | -.221 |
| q6 | .110 | .262 | -.095 | .323 | .774 |
| q3 | .357 | -.034 | .301 | -.059 | .667 |

與教授討論後，刪除題目第3、6題，保留17題繼續做第三次因素分析，其結果如表3-5。總共四個因素17題，題號順序調整如下：原第8題調整為第1題，第9題調整為第2題，第4題調整為第3題，第20題調整為第4題，第5

題不調整，第 10 題調整為第 6 題，第 14 題調整為第 7 題，第 12 題調整為第 8 題，第 15 題調整為第 9 題，第 16 題調整為第 10 題，第 2 題調整為第 11 題，第 1 題調整為第 12 題，第 19 題調整為第 13 題，第 17 題調整為第 14 題，第 22 題調整為第 15 題，第 24 題調整為第 16 題，第 21 題調整為第 17 題，整體調整後形成正式問卷（如附錄四）。

表 3-5 健康體位生活習慣預試第三次因素分析題目與各向度之相關

| 預試題號 | 向度 | | | |
|------|-------|------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| q8 | .845 | .265 | .164 | .113 |
| q9 | .839 | .084 | .228 | .039 |
| q4 | .831 | .163 | .076 | .170 |
| q20 | .569 | .476 | .203 | -.039 |
| q5 | .479 | .087 | .393 | .366 |
| q10 | .479 | .060 | .362 | .323 |
| q14 | .104 | .813 | -.037 | .143 |
| q12 | .116 | .757 | .219 | .164 |
| q15 | .178 | .729 | .025 | .068 |
| q16 | .118 | .641 | .359 | .066 |
| q2 | .198 | .113 | .779 | .065 |
| q1 | .186 | .343 | .735 | .052 |
| q19 | .110 | .000 | .713 | .061 |
| q17 | .284 | .487 | .518 | .140 |
| q22 | -.088 | .023 | -.016 | .799 |
| q24 | .288 | .163 | .083 | .699 |
| q21 | .289 | .297 | .231 | .666 |

（三）信度分析

本量表其信度考驗是以「Cronbach」係數內部一致性來考驗信度，係數愈高，表示信度愈好（涂金堂，2012），其結果如表 3-6。

表 3-6 健康體位生活習慣預試信度分析摘要表

| 因素 | 題目 | 各向度 α 係數 | 總量表 α 係數 |
|---------------------------|---|--------------------|--------------------|
| 飲食 習慣 與運 動 | 1. 我會少吃點心，以健康飲食為主 | | |
| | 2. 我會克制自己少吃外食 | | |
| | 3. 我會選擇少油、少糖及少鹽的食物 | | |
| | 4. 最近一個月內，我有透過運動來控制我的體重 | .801 | |
| | 5. 我會攝取含有豐富纖維素的食物（如全麥、水果、蔬菜） | | |
| | 6. 我會選擇較少添加物（如色素、防腐劑）的食品 | | |
| 體能 運動 行為 | 7. 我有 7 天連續做 10 分鐘以上 <u>費力</u> （例如打籃球、快速游泳及騎腳踏車、上山爬坡、有氧舞蹈／街舞等的身體活動） | | |
| | 8. 我每週至少從事三次的體能運動行為，並且每次運動至少 30 分鐘以上，達到每週運動 210 分鐘 | .793 | .862 |
| | 9. 我有 7 天連續做 10 分鐘以上 <u>中等費力</u> （例如棒球、壘球、羽球、排球、桌球、網球雙打、用一般速度游泳、用一般速度騎腳踏車、舞蹈等的身體活動） | | |
| | 10. 每次上體育課時，我有運動至少 30 分鐘以上 | | |
| 早餐 與休 養行 為 | 11. 我不用上學的日子每天都有吃營養的早餐 | | |
| | 12. 我上學的日子每天都有吃營養的早餐 | .667 | |
| | 13. 我不用上學的日子每天都有睡足 8 小時 | | |
| | 14. 為了身體健康，我會努力改善自己的體能 | | |
| 體位 資訊 與體 型意 識 | 15. 我在乎別人對我身材的看法 | | |
| | 16. 我會閱讀有關健康體位的資訊 | .588 | |
| | 17. 我會定期量體重，注意自己的體重變化 | | |

第六節 研究流程與步驟

本研究計畫實施流程分為計畫準備階段、調查實施階段和結果分析階段三個步驟，茲說明如下：

壹、計畫準備階段

研究者與指導教授討論確定研究方向後，先廣泛蒐集相關文獻資料，經過研讀、分析、歸類及構思研究架構，最後確定研究主題。

貳、調查實施階段

研究主題確定後，即開始進行文獻探討與問卷編製，在預試問卷初稿完成後，經由相關領域之專家學者針對問卷內容、計分方式及編排格式等進行審查，最後由研究者計算各題目 CVI 值與根據專家學者提供之意見修正、刪除題目，並與指導教授討論後形成預試問卷。預試問卷於民國 105 年 3 月進行預試，預試對象為臺東縣關山國小及福原國小五年級學生，共發出 82 份問卷，收回 82 份，回收率達 100%。問卷回收後，再依序輸入電腦，以 SPSS 視窗中文版統計套裝軟體程式進行問卷的項目分析、因素分析、信度分析後，完成具高信度及效度的「臺東縣原住民重點學校國小五年級學生健康健位相關因素調查問卷」。

本研究在正式問卷完成後，以臺東縣原住民重點學校國小五年級學生為對象，採普查方式，實施問卷調查。本研究共調查 67 所小學，發出問卷 889 份，有效問卷 591 份，回收率為 66.4%。105 年 5 月填寫正式問卷，其中回收率偏低原因分析，適逢臺東縣辦理全國中等學校運動會，學校停課一週以及各校相繼辦理校內大型活動或校外教學，因此在無法確實掌握學生問卷填答情形下，導致回收率偏低。

參、結果分析階段

研究者根據問卷資料分析及統計結果，以完成最後結果與討論、結論與建議之論文初稿，經指導教授審閱、指導、修正後，完成論完定稿，並進行論文口試及最後修訂，修正後通過及付印，完成本研究論文。茲將本研究流程說明如圖 3-2 所示：

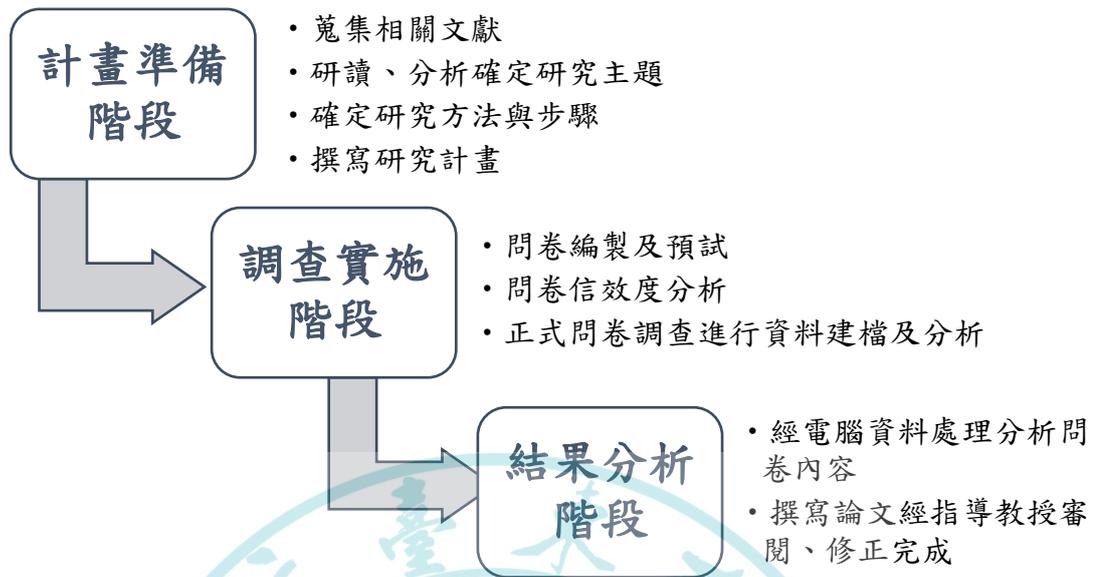


圖 3-2 研究流程圖



第四章 結果與討論

本章依據問卷調查所得之結果，以及研究問題與研究假設進行討論，探討臺東縣原住民重點學校國小五年級學生健康體位、健康體位生活習慣之現況，並進一步分析不同背景的學生健康體位和健康體位生活習慣之差異情形。

全章共分為四個小節，第一節為臺東縣原住民學生健康體位之現況，第二節為臺東縣原住民學生背景變項與健康體位之討論，第三節為臺東縣原住民學生背景變項與健康體位生活習慣之分析，第四節為臺東縣原住民學生健康體位與健康體位生活習慣之相關分析與討論。

第一節 臺東縣原住民學生健康體位之現況

本節係針對臺東縣原住民重點學校國小五年級學生對健康體位、健康體位生活習慣等調查內容，進行描述性統計分析，以獲得各向度與整體表現的次數和百分比分布情形，據以說明原住民重點學校五年級學生健康體位、健康體位生活習慣之現況，進而進行討論與分析。

壹、研究對象性別及族群分布

以下就研究對象的性別和族別等個人基本資料做描述性統計，分析結果詳見表 4-1。

一、性別

本研究回收的問卷中，男生 323 人，佔 54.7%；女生 268 人，佔 45.3%，合計 591 人。

二、族別

本研究的回收問卷中，阿美族 154 人，佔了 26.1%；排灣族 123 人，佔了 20.8%；布農族 48 人，佔了 8.1%；雅美族 33 人，佔了 5.6%；卑南族 36 人，佔了 6.1%；魯凱族 13 人，佔了 2.2%；其他原住民族 8 人，佔了 1.4%；非原住民族 176 人，佔了 29.8%。

表 4-1 不同背景變項的敘述性統計資料 (N=591)

| 背景變項 | 組別 | 人數 | 百分比 (%) |
|------|--------|-----|---------|
| 性別 | 男生 | 323 | 54.7 |
| | 女生 | 268 | 45.3 |
| 族別 | 阿美族 | 154 | 26.1 |
| | 排灣族 | 123 | 20.8 |
| | 布農族 | 48 | 8.1 |
| | 雅美族 | 33 | 5.6 |
| | 卑南族 | 36 | 6.1 |
| | 魯凱族 | 13 | 2.2 |
| | 其他原住民族 | 8 | 1.4 |
| | 非原住民族 | 176 | 29.8 |

貳、健康體位現況

研究對象的健康體位狀態是取自研究對象自填最近測量身高體重的數值，研究者再計算其身體質量指數 (BMI)，分析結果如表 4-2。從表中可見屬於正常者有 353 人，佔了 59.7%；BMI 數值屬於過輕者有 34 人，佔了 5.8%；BMI 數值屬於過重者有 91 人，佔了 15.4%；BMI 數值屬於肥胖者有 113 人，佔了 19.1%。

表 4-2 受試學生健康體位狀態的敘述性統計資料 (N=591)

| 背景變項 | 組別 | 人數 | 百分比 (%) |
|--------|----|-----|---------|
| 健康體位等級 | 正常 | 353 | 59.7 |
| | 過輕 | 34 | 5.8 |
| | 過重 | 91 | 15.4 |
| | 肥胖 | 113 | 19.1 |

根據許碧惠 (2002) 針對台東地區 9~11 歲兒童體位及相關飲食的研究，研究發現 9~11 歲有逐漸增加的趨勢。雖然本研究僅調查 11 歲學童 (五年級)，然

而上表中可發現，學童過重和肥胖的比率實在不宜忽視。

參、健康體位生活習慣得分情形及分析

本研究之健康體位生活習慣調查問卷分為四個層面，分別是「飲食習慣與運動」(6題)、「體能運動行為」(4題)、「早餐與休養行為」(4題)、「體位資訊與體型意識」(3題)，請學生根據自身近一個月的生活習慣勾選適當的選項。若學生勾選「總是如此」，表示約九成以上做到；若勾選「常常如此」，表示有七成左右做到；若勾選「約半如此」，表示有五成做到；若勾選「有時如此」，表示很少做到此項行為，只做到三成左右；但若勾選「從未如此」，則表示曾未有過此行為。各分量表分布情形及說明如下。

一、飲食習慣與運動分布情形

根據研究對象所填內容所示(如表 4-3)，較多學生表示會考量健康飲食、少吃外食，並選擇少油、少糖、少鹽和少添加物的食物，比率介於 32.1%~39.6%，表示多數學生在飲食方面有所選擇和節制。

另在「近一個月內總是透過運動來控制體重」的選項中，近半數學生表示總是或經常如此，分別為 27.7% (164 人) 和 22.2% (131 人)。此外，超過半數的學生認為自己總是或經常攝取含有豐富纖維素的食物，比率達 24.2% (143 人) 和 28.8% (170 人)。

然而，尚有一成學生在填寫問卷的一個月內沒有選擇健康飲食的習慣，例如 10.3% 的學生 (61 人) 從未選擇少油、少糖和少鹽的食物，10% (59 人) 的學生從未選擇較少添加物的飲食。而不曾透過運動控制體重的學生也有 11% (65 人)，此現象值得深究。

表 4-3 臺東縣原住民重點學校五年級學生飲食習慣與運動分析表 (n=591)

| 題目 | 從未如此 | 有時如此 | 約半如此 | 常常如此 | 總是如此 |
|-----------------------------|-----------|------------|------------|------------|------------|
| 1 我會少吃點心，以健康飲食為主 | 27(4.6%) | 157(26.6%) | 234(39.6%) | 120(20.3%) | 53(9.0%) |
| 2 我會克制自己少吃外食 | 33(5.6%) | 131(22.2%) | 197(33.3%) | 155(26.2%) | 75(12.7%) |
| 3 我會選擇少油、少糖及少鹽的食物 | 61(10.3%) | 133(22.5%) | 206(34.9%) | 121(20.5%) | 70(11.8%) |
| 4 最近一個月內，我有透過運動來控制我的體重 | 65(11.0%) | 103(17.4%) | 128(21.7%) | 131(22.2%) | 164(27.7%) |
| 5 我會攝取含有豐富纖維素的食物(如全麥、水果、蔬菜) | 20(3.4%) | 103(17.4%) | 155(26.2%) | 170(28.8%) | 143(24.2%) |
| 6 我會選擇較少添加物(如色素、防腐劑)的食品 | 59(10.0%) | 109(18.4%) | 190(32.1%) | 125(21.2%) | 108(18.3%) |

根據鄭光雄(2008)探討高雄市國小高年級學童健康體位生活習慣現況的研究結果，發現「飲食習慣」的得分最低，並認為高雄市國小高年級學童的飲食習慣與運動仍有不足。然而，根據本研究的調查結果，發現僅有一成學生在填寫問卷的一個月內沒有選擇健康飲食的習慣，或許顯示近年來國內推動健康飲食教育已略見成效，或是臺東縣原住民學生的飲食習慣與運動與高雄市學生有些不同，其原因值得深究。

二、體能運動行為分布情形

分析臺東縣原住民重點學校五年級學生的體能運動行為習慣，如表 4-4。在四項體能運動行為習慣的提問中，學生選擇經常或總是的比率合計達 50%以上，顯示半數的學生具有體能運動行為的習慣。

且高達六成的學生(65%，384 人)表示，每次上體育課至少運動超過 30 分鐘。另有超過三成的學生(38.1%，225 人)表示一個月內曾有 7 天做連續 10

分鐘的費力運動，或是每周進行三次的體能運動行為（31.8%，188人）。顯示學生相當重視體能運動行為習慣的養成。此與紀政安（2009）針對花蓮縣國小高年級學童的調查相符，皆有超過30分鐘身體活動的習慣。

表 4-4 臺東縣原住民重點學校五年級學生體能運動行為習慣分析表 (n=591)

| 題目 | 從未如此 | 有時如此 | 約半如此 | 常常如此 | 總是如此 |
|---|----------|------------|------------|------------|------------|
| 7 我有 7 天連續做 10 分鐘以上 <u>費力</u> （例如打籃球、快速游泳及騎腳踏車、上山爬坡、有氧舞蹈／街舞等的 <u>身體活動</u> ） | 33(5.6%) | 90(15.2%) | 116(19.6%) | 127(21.5%) | 225(38.1%) |
| 8 我每週至少從事三次的體能運動行為，並且每次運動至少 30 分鐘以上，達到每週運動 210 分鐘。 | 41(6.9%) | 117(19.8%) | 133(22.5%) | 112(19.0%) | 188(31.8%) |
| 9 我有 7 天連續做 10 分鐘以上 <u>中等費力</u> （例如棒球、壘球、羽球、排球、桌球、網球雙打、用一般速度游泳、用一般速度騎腳踏車、舞蹈等的 <u>身體活動</u> ） | 43(7.3%) | 89(15.1%) | 125(21.2%) | 124(21.0%) | 210(35.5%) |
| 10 每次上體育課時，我有運動至少 30 分鐘以上 | 16(2.7%) | 36(6.1%) | 61(10.3%) | 94(15.9%) | 384(65.0%) |

三、早餐與休養行為分布情形

關於臺東縣原住民重點學校五年級學生的早餐與休養行為，其調查結果如表 4-5。雖然在學生表示總是或經常努力改善自己的體態以保有身體健康，分別為 31.0%（183 人）和 28.4%（168 人）。

然而，52.8%學生表示平常上學日每天有營養早餐可吃；不過，若是放假日，則總是食用營養早餐的學生人數便銳減至 36.7%。此外，在放假日總會充足睡眠的學生卻僅有 46.8%，不到半數的學生。

上述調查結果，與張萱方（2011）的研究略同，高年級學生的「飲食營養」得分甚高。然而，本研究另外學生知道要改善自己體能以保健身體，可是在實際的生活作息表現上，卻往往有執行上的落差。例如：發現上學日學童較為重視自己的飲食，每天吃營養早餐，但在假日，學生飲食和作息則可能被輕忽。分析其原因可能是與家庭因素有關，家長因忙於生計，無力照料孩子的早餐。

表 4-5 臺東縣原住民重點學校五年級學生早餐與休養行為習慣分析表 (n=591)

| 題目 | 從未如此 | 有時如此 | 約半如此 | 常常如此 | 總是如此 |
|------------------------|----------|-----------|------------|------------|------------|
| 11 我不用上學的日子每天都有吃營養的早餐 | 47(8.0%) | 73(12.4%) | 129(21.8%) | 125(21.2%) | 217(36.7%) |
| 12 我上學的日子每天都有吃營養的早餐 | 19(3.2%) | 45(7.6%) | 98(16.6%) | 117(19.8%) | 312(52.8%) |
| 13 我不用上學的日子每天都有睡足 8 小時 | 39(6.6%) | 64(10.8%) | 103(17.4%) | 109(18.4%) | 276(46.7%) |
| 14 為了身體健康，我會努力改善自己的體態 | 20(3.4%) | 72(12.2%) | 148(15.0%) | 168(28.4%) | 183(31.0%) |

四、體位資訊與體型意識分布情形

臺東縣原住民重點學校五年級學生的體位資訊與體型意識分析結果如表 4-6。結果顯示，28.8%的學生從不在乎別人對自己體態的評價，卻另 23%的學生總是定期量體重，在乎自己的體重變化。學生對於體位資訊與體型意識的兩極看法，

值得深入了解其與性別或健康體位的關係。

表 4-6 臺東縣原住民重點學校五年級學生體位資訊與體型意識分析表(n=591)

| 題目 | 從未如此 | 有時如此 | 約半如此 | 常常如此 | 總是如此 |
|----------------------|------------|------------|------------|-----------|------------|
| 15 我在乎別人對我身材的看法 | 170(28.8%) | 106(17.9%) | 118(20.0%) | 92(15.6%) | 105(17.8%) |
| 16 我會閱讀有關健康體位的資訊 | 122(20.6%) | 160(27.1%) | 170(28.8%) | 77(13.0%) | 62(10.5%) |
| 17 我會定期量體重，注意自己的體重變化 | 84(14.2%) | 148(25.0%) | 128(21.7%) | 95(16.1%) | 136(23.0%) |

雖然王月秀(2015)曾針對國小中高年級學生身體意象對飲食行為、身體活動量與身體質量指數(BMI)進行研究，其結果顯示身體意象與身體質量指數有顯著相關。但本研究則是著重五年級學生體型意象的得分，研究結果發現，學生對於體位資訊與體型意識的呈現兩極看法，與前述研究略有不同。

第二節 臺東縣原住民學生背景變項與健康體位之討論

本節利用推論性統計方法了解研究對象背景變項和健康體位的差異情況，著重研究對象的性別或族群與健康體位的關係探討。

壹、性別與健康體位之卡方檢定

欲了解學生的性別和族群等類別變項與健康體位的差異情形，故採卡分檢定分析。學生的健康體位採用衛生署公布的身體質量指數標準，共分為正常、過輕、過重以及肥胖四組。

根據表 4-7，了解原住民重點學校五年級學生的性別與體位狀態的情形。根據性別與體位狀態的卡方檢定結果，性別與體位狀態在統計上未達顯著差異 ($X^2=5.09$ 、 $p=.165$)，表示性別和體位狀態沒有差異。由調整後標準化殘差值 (AR) 可發現，女生體位正常及過輕略高於男生，而男生過重及肥胖比率略高於女生，然而其值皆非屬極端 (即絕對值大於或等於 1.96)，顯示這些數值差異並不大。所以，本研究結果的研究假設 1-1 成立。

表 4-7 性別與健康體位狀態之卡方檢定 (n=591)

| | 體位狀態 | | | | | | | | | | | | X^2 |
|----|------|-------|------|----|------|------|----|------|------|----|-------|------|-------|
| | 正常 | | | 過輕 | | | 過重 | | | 肥胖 | | | |
| | 人數 | 百分比 | AR | 人數 | 百分比 | AR | 人數 | 百分比 | AR | 人數 | 百分比 | AR | |
| 性別 | | | | | | | | | | | | | |
| 男 | 187 | 31.6% | -1.0 | 14 | 2.4% | -1.6 | 54 | 9.1% | 1.0 | 68 | 11.5% | 1.3 | 5.09 |
| 女 | 166 | 28.1% | 1.0 | 20 | 3.4% | 1.6 | 37 | 6.3% | -1.0 | 45 | 7.6% | -1.3 | |

貳、族群與健康體位狀態之卡方檢定

檢視原住民族群學生和非原住民族群學生的體位狀態分布情形，結果如表 4-8。依據卡分檢定結果達統計上顯著水準 ($X^2=12.21$ 、 $p=.007<.01$)，顯示原漢學生族群與體位狀態確實有差異。所以，本研究結果的研究假設 1-2 不成立。

另根據 AR 值可發現，其體位狀態為過輕的 AR 值絕對值大於 1.96，顯示其數值高於期待值。換言之，根據統計分析，非原住民族學生的過輕比率遠高於原住民族群學生，至於兩大族群過重和肥胖的比率差異並不大。

表 4-8 族群與體位狀態之卡方檢定(n=591)

| | 體位狀態 | | | | | | | | | | | | χ^2 |
|-------|------|-------|------|----|-------|------|----|-------|----|----|-------|----|----------|
| | 正常 | | | 過輕 | | | 過重 | | | 肥胖 | | | |
| | 人數 | 百分比 | AR | 人數 | 百分比 | AR | 人數 | 百分比 | AR | 人數 | 百分比 | AR | |
| 原住民族 | 257 | 61.9% | 1.7 | 15 | 3.6% | -3.4 | 64 | 15.4% | 0 | 79 | 19.0% | -1 | 12.21** |
| 非原住民族 | 96 | 54.5% | -1.7 | 19 | 10.8% | 3.4 | 27 | 15.3% | 0 | 34 | 19.3% | .1 | |

註：*p<.05 **p<.01 ***p<.001



第三節 臺東縣原住民學生背景變項與健康體位生活習慣之分析

本節主要探討原住民重點學校五年級學生性別、健康體位與健康體位生活習慣之得分是否達差異，透過獨立樣本t檢定、單因子變異數分析，來探討其與生活型態之間的關係。

壹、性別與健康體位生活習慣之分析

欲了解臺東縣原住民重點學校五年級學生性別與健康體位生活習慣的得分有無差異，乃運用「獨立樣本t檢定」分析之。以性別為自變項，了解健康體位生活習慣問卷下的「飲食習慣與運動」(6題)、「體能運動行為」(4題)、「早餐與休養行為」(4題)、「體位資訊與體型意識」(3題)等構面的得分情形，結果如表4-9。

雖然從調查問卷總構面來看，男學生和女學生在健康體位生活習慣的總平均值並無顯著差異，即性別與健康體位生活習慣的良好與否並無直接關係；但從各分量表的平均數值可發現，男學生和女學生在各研究構面的得分結果略有不同，再依據t檢定結果可知，不同性別在「飲食習慣與運動」、「體能運動行為」和「體位資訊與體型意識」等研究構面確實有顯著性差異。所以，本研究結果的研究假設2-1不成立。

在「飲食習慣與運動」的向度上達顯著差異($p < .01$)，女生在飲食習慣與運動的平均值顯著高於男生，顯示出女生飲食習慣與運動的得分較高，即飲食習慣與運動較佳。另女生在「體位資訊與體型意識」的平均值也顯著高於男生($p < .05$)，顯示女生對體位資訊與體型意識較男生在意。然而，男生在「體能運動行為」的向度上，其平均值顯著高於女生($p < .001$)，此說明男生在體能運動行為的重視程度明顯高於女生。

根據江崇璋(2008)針對台南市五、六年級學童、鄭光雄(2008)針對高雄市高年級學童，及吳惠貞針對(2008)花蓮縣原住民國小學童進行健康體位生活習慣研究結果，皆發現不同性別在健康體位生活習慣有所不同，與本研究結果相符合。

表 4-9 不同性別學生在健康體位生活習慣整體暨各項度之差異比較摘要表 (n=591)

| 研究構面 | 平均數 | | t檢定 |
|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| | 男性(n=323) | 女性(n=268) | |
| 飲食習慣與運動 | 18.72 | 20.04 | $t=-3.265^{**}$ |
| 體能運動行為 | 15.71 | 14.51 | $t=3.77^{***}$ |
| 早餐與休養行為 | 15.35 | 15.39 | $t=-.124$ |
| 體位資訊與體型意識 | 8.23 | 8.82 | $t=-2.363^*$ |
| 總構面 | 58.02 | 58.77 | $t=-.776$ |

註：* $p<0.05$ ** $p<0.01$ *** $p<0.001$

貳、族群與健康體位生活習慣之分析

欲了解原住民族群和非原住民族群對於健康體位生活習慣問卷量表的差異情形，也採用獨立樣本 t 檢定進行分析，結果如表 4-10。

從問卷總構面和個研究構面的平均數得分可見，原住民族群的平均值普遍略低於非原住民族群，惟「體能運動行為」的得分略高於非原住民族群，即原住民族群學生在體能運動行為的表現程度略高於非原住民學生，然而因檢定結果未達顯著，表兩者差異並未達到統計差異。

再從 t 檢定結果可知，非原住民族群學生在「早餐與休養行為」的平均值顯著高於原住民族群學生 ($p<0.05$)，即非原住民族學生在早餐與休養行為的表現程度上表現較為良好。所以，本研究結果的研究假設 2-2 不成立。

從許長淵 (2011) 的研究結果發現，原住民和漢民族的早餐與休養行為有所不同，但研究對象為中部山地鄉成人。而在本研究也發現五年級學童的早餐與休養行為也有原住民和漢民族的差異，顯示原住民的早餐與休養行為待加強。

表 4-10 不同族群學生與健康體位生活習慣整體暨各向度之差異比較摘要表 (n=591)

| 研究構面 | 平均數 | | t檢定(p值) |
|---------------|------------------|-------------------|-----------|
| | 原住民族群 (n=415) | 非原住民族群 (n=176) | |
| 飲食習慣與 運動 | 19.28 | 19.42 | t=-.312 |
| 體能運動行 為 | 15.30 | 14.86 | t=1.269 |
| 早餐與休養 行為 | 15.17 | 15.85 | t=-2.210* |
| 體位資訊與 體型意識 | 8.46 | 8.59 | t=-.480 |
| 總構面 | 58.21 | 58.72 | t=-.483 |

註：*p<0.05

參、不同原住民族群學生與健康體位生活習慣之分析

針對不同原住民族群學生對於健康體位生活習慣的得分或執行情形是否有差異，接著就原住民族群設為自變項，健康體位生活習慣問卷結果為依變項，進行單因子變異數分析，以了解不同原住民族群對健康體位生活習慣的總構面與「飲食習慣與運動」、「體能運動行為」、「早餐與休養行為」和「體位資訊與體型意識」等四個向度的得分情形是否有顯著差異。若經單因子變異數分析達顯著水準，考量各組樣本數差異較大，因此以 Scheffe 事後比較法進行平均值差異比較，以了解不同原住民族群學生在各變項層面的差異情形，其結果如表 4-11。

一、整體表現

依據變異數同質性檢定數據，Levene 統計量為 1.237，顯著性 $p=.286>.05$ ，未達顯著水準，表示各組樣本變異數的差異未達顯著水準，其變異數相等，符合單因子變異數分析中變異數同質性的檢定。

單從就平均值觀察各原住民族群學生在整體量表的表現，阿美族學生的平均值 (60.06) 略高於總平均值 (58.21)。但從總量表的檢定結果而言，不同原住民族群學生在健康體位生活習慣的整體表現 $p=.105>.05$ ($F=1.766$)，未達顯著水準，

顯示不同原住民族群學生在整體健康體位生活習慣的得分並沒有達到統計的顯著差異。

二、各研究構面表現

細究表 4-11 各研究構面的平均值結果，也可發現阿美族學生在「飲食習慣與運動」、「早餐與休養行為」和「體位資訊與體型意識」等向度的平均值皆高於其他原住民族群學生，顯示阿美族學生對於「飲食習慣與運動」、「早餐與休養行為」和「體位資訊與體型意識」的重視程度略高於其他原住民族群學生。但雅美族學生在「體能運動行為」向度上則高於其他族群學生，也可見得該族群學生體能運動行為的得分略高於其他族群學生。

透過各組變異數同質性檢定結果，「飲食習慣與運動」、「體能運動行為」、和「體位資訊與體型意識」的 Levene 統計量和顯著性分別為.711 ($p=.641>.05$)、1.798 ($p=.098>.05$)、和.621 ($p=.714>.05$)，皆未達顯著水準，表示此三項度的各組樣本變異數符合單因子變異數分析中各組變異數同質性檢定的假定。但在「早餐與休養行為」的 Levene 統計量為 2.708，其顯著性達統計水準($p=.014<.05$)，統計分析違反變異數同質性假定，宜採用 Welch 或 Brown-Forsythe 兩種 F 考驗方法。

再深究各研究構面可見，不同原住民族群學生僅在「飲食習慣與運動」的向度上有顯著差異，經 Scheffe 事後比較結果顯示，阿美族群學生在飲食習慣與運動的得分情形優於卑南族學生。然而，根據本研究文獻探討中皆呈現，阿美族和卑南族同屬平地原住民，為何兩族群會有飲食習慣與運動的得分差異，值得後續研究深入探討。

至於「體能運動行為」和「體位資訊與體型意識」等向度，經 F 檢定結果顯示不同原住民族群學生的得分則無顯著差異存在。「早餐與休養行為」採用 Welch 法所得 $F=1.277$ ($p=.283>.05$)，Brown-Forsythe 法的 $F=1.215$ ($p=.304>.05$)，也說明各組在「早餐與休養行為」的差異未達顯著。

表 4-11 不同原住民族群學生在健康體位生活習慣整體暨各向度之差異比較摘要表 (n=415)

| 研究構面 | 原住民族群 | 健康體位生活習慣 | | | | |
|----------------|----------|----------|-------|------|--------|-----------------|
| | | 人數 | 平均值 | 標準差 | F 檢定 | 事後比較 |
| 1. 飲食習慣 與運動 | 1.阿美族 | 154 | 20.21 | 4.75 | 3.189* | 1.阿美族> 5.卑南族 |
| | 2.排灣族 | 123 | 19.20 | 4.74 | | |
| | 3.布農族 | 48 | 19.50 | 5.23 | | |
| | 4.雅美族 | 33 | 17.82 | 3.75 | | |
| | 5.卑南族 | 36 | 16.89 | 5.04 | | |
| | 6.魯凱族 | 13 | 19.62 | 4.44 | | |
| | 7.其他原住民族 | 8 | 17.63 | 6.21 | | |
| | 總和 | 415 | 19.28 | 4.86 | | |
| 2. 體能運動 行為 | 1.阿美族 | 154 | 15.45 | 3.56 | 1.680 | |
| | 2.排灣族 | 123 | 15.41 | 4.05 | | |
| | 3.布農族 | 48 | 15.08 | 4.13 | | |
| | 4.雅美族 | 33 | 16.39 | 3.20 | | |
| | 5.卑南族 | 36 | 14.47 | 4.36 | | |
| | 6.魯凱族 | 13 | 14.77 | 4.48 | | |
| | 7.其他原住民族 | 8 | 12.25 | 3.24 | | |
| | 總和 | 415 | 15.30 | 3.87 | | |

(續下頁)

表 4-11 不同原住民族群學生在健康體位生活習慣整體暨各向度之差異比較摘要表 (續)

| 研究構面 | 原住民族群 | 健康體位生活習慣 | | | |
|------------------|----------|----------|-------|------|-----------------|
| | | 人數 | 平均值 | 標準差 | F 檢定 事後比較 |
| 3. 早餐與休 養行為 | 1.阿美族 | 154 | 15.66 | 3.12 | Welch 之 F=1.277 |
| | 2.排灣族 | 123 | 14.57 | 3.62 | |
| | 3.布農族 | 48 | 15.44 | 3.85 | |
| | 4.雅美族 | 33 | 15.30 | 2.74 | |
| | 5.卑南族 | 36 | 14.61 | 3.98 | |
| | 6.魯凱族 | 13 | 15.23 | 4.09 | |
| | 7.其他原住民族 | 8 | 15.00 | 3.78 | |
| | 總和 | 415 | 15.17 | 3.47 | |
| 4. 體位資訊 與體型意識 | 1.阿美族 | 154 | 8.73 | 3.11 | .486 |
| | 2.排灣族 | 123 | 8.37 | 2.71 | |
| | 3.布農族 | 48 | 8.29 | 3.20 | |
| | 4.雅美族 | 33 | 8.00 | 3.40 | |
| | 5.卑南族 | 36 | 8.42 | 2.91 | |
| | 6.魯凱族 | 13 | 8.46 | 2.96 | |
| | 7.其他原住民族 | 8 | 7.63 | 3.11 | |
| | 總和 | 415 | 8.46 | 3.00 | |

(續下頁)

表 4-11 不同原住民族群學生在健康體位生活習慣整體暨各向度之差異比較摘要表（接前頁）

| 研究構面 | 原住民族群 | 健康體位生活習慣 | | | | |
|------|----------|----------|-------|-------|-------|------|
| | | 人數 | 平均值 | 標準差 | F 檢定 | 事後比較 |
| 總構面 | 1.阿美族 | 154 | 60.06 | 10.76 | 1.766 | |
| | 2.排灣族 | 123 | 57.54 | 11.19 | | |
| | 3.布農族 | 48 | 58.31 | 13.08 | | |
| | 4.雅美族 | 33 | 57.52 | 9.06 | | |
| | 5.卑南族 | 36 | 54.39 | 13.50 | | |
| | 6.魯凱族 | 13 | 58.08 | 12.72 | | |
| | 7.其他原住民族 | 8 | 52.50 | 13.46 | | |
| | 總和 | 415 | 58.21 | 11.49 | | |

註：*p<.05



第四節 臺東縣原住民學生健康體位與健康體位生活習慣 相關分析與討論

本節旨在探討學生的健康體位在健康體位生活習慣的差異情形，分別就學生的體位情形在健康體位生活習慣的整體表現，以及「飲食習慣與運動」、「體能運動行為」、「早餐與休養行為」和「體位資訊與體型意識」等構面的差異情形分述之。研究採以單因子變異數分析探討之，若其 F 檢定值達顯著水準，考量各組樣本數差異較大，乃採用 Scheffe 事後比較法進行平均值差異比較，以了解不同健康體位狀態學生在各變項層面的差異情形，其結果詳如表 4-12。

壹、整體表現

依據變異數同質性檢定數據，Levene 統計量為 1.497，顯著性 $p=.214>.05$ ，未達顯著水準，表示各組樣本變異數的差異未達顯著水準，其變異數相等，符合單因子變異數分析中變異數同質性的檢定。從表 4-12 之總構面分析得知 F 值為 2.725， $p=.043<.05$ ，達顯著水準，顯示不同健康體位學生在整體健康體位生活習慣之得分有顯著差異存在。但經 Scheffe 事後比較法卻未見得各組間的差異，顯示其差異未獲統計顯著水準。

貳、各研究構面表現

檢視各組變異數同質性檢定結果，「飲食習慣與運動」、「體能運動行為」、「早餐與休養行為」和「體位資訊與體型意識」的 Levene 統計量分別為 .945、1.637、2.018 和 1.452，其顯著性 p 值界於 .110~.227 之間，皆未達顯著水準，表示各組樣本變異數的差異未達顯著水準，其變異數相等，符合單因子變異數分析中各組變異數同質性的檢定。

細究表 4-12 各研究構面的平均值可發覺，健康體位屬「過輕」的學生在「飲食習慣與運動」、「體能運動行為」和「體位資訊與體型意識」等向度的平均值皆高於其他健康體位狀態學生，但在「早餐與休養行為」向度的平均值則略低於體位狀態「過重」的學生。

透過單因子變異數分析，「飲食習慣與運動」、「體能運動行為」、「早餐與休養行為」和「體位資訊與體型意識」的 F 值分別為 3.230、3.206、2.426 和 1.837，其中「飲食習慣與運動」的 $p=.022<.05$ 和「體能運動行為」的 $p=.023<.05$ ，顯示

不同健康體位學生在「飲食習慣與運動」和「體能運動行為」之得分有顯著差異存在。

本研究在「體能運動行為」的分析結果，與李志豪（2010）、林莉茹（2011）和陳秀治等人（2012）略有相同。體位過輕的學生在體能運動行為的得分明顯高於肥胖學生，顯示體位過輕學生的運動行為較體位肥胖學生多。

表 4-12 不同健康體位狀態學生在健康體位生活習慣整體暨各向度之差異比較摘要表 (n=591)

| 研究構面 | 健康體位狀態 | 健康體位生活習慣 | | | | |
|-------------------|--------|----------|-------|--------|--------|------------------------|
| | | 人數 | 平均值 | 標準差 | F 檢定 | 事後比較 |
| 飲食習慣 與運動 | 1.正常 | 353 | 19.55 | 4.931 | 3.230* | 2.過輕>3.過重 2.過輕>4.肥胖 |
| | 2.過輕 | 34 | 21.18 | 4.489 | | |
| | 3.過重 | 91 | 18.60 | 4.534 | | |
| | 4.肥胖 | 113 | 18.65 | 5.227 | | |
| | 總和 | 591 | 19.32 | 4.934 | | |
| 體能運動 行為 | 1.正常 | 353 | 15.48 | 3.718 | 3.206* | 2.過輕>4.肥胖 |
| | 2.過輕 | 34 | 15.74 | 3.816 | | |
| | 3.過重 | 91 | 14.85 | 3.927 | | |
| | 4.肥胖 | 113 | 14.28 | 4.254 | | |
| | 總和 | 591 | 15.17 | 3.885 | | |
| 早餐與休 養行為 | 1.正常 | 353 | 15.47 | 3.336 | 2.426 | |
| | 2.過輕 | 34 | 15.59 | 3.940 | | |
| | 3.過重 | 91 | 15.81 | 3.204 | | |
| | 4.肥胖 | 113 | 14.63 | 3.680 | | |
| | 總和 | 591 | 15.37 | 3.434 | | |
| 體位資訊 與體型意 識 | 1.正常 | 353 | 8.39 | 3.089 | 1.837 | |
| | 2.過輕 | 34 | 9.50 | 2.550 | | |
| | 3.過重 | 91 | 8.24 | 2.934 | | |
| | 4.肥胖 | 113 | 8.73 | 2.997 | | |
| | 總和 | 591 | 8.50 | 3.026 | | |
| 總構面 | 1.正常 | 353 | 58.89 | 11.250 | 2.725* | 2.過輕>4.肥胖 |
| | 2.過輕 | 34 | 62.00 | 11.327 | | |
| | 3.過重 | 91 | 57.51 | 10.836 | | |
| | 4.肥胖 | 113 | 56.29 | 13.245 | | |
| | 總和 | 591 | 58.36 | 11.652 | | |

註：*p<.05

第五章 結論與建議

本研究以 104 學年度臺東縣原住民重點學校五年級學生為研究對象，旨在探討健康體位之現況及差異情形，實施行問卷調查，回收問卷後，經篩選、資料處理、結果分析和討論後，彙整以下結果與建議。

第一節 結論

本研究係採問卷調查法，以臺東縣原住民重點學校五年級學生 591 位為研究對象，探討其健康體位相關因素之現況與差異，根據研究目的、結果與討論，所得之結論如下：

一、五年級學生有六成健康體位屬正常，健康體位生活習慣不盡相同

本研究發現，有六成的五年級學童健康體位為正常體位，但有四成學童有過輕、過重和肥胖的狀況。再分析健康體位生活習慣，超過半數的五年級學童認為自己經常攝取含有豐富纖維素的食物；在體能運動行為方面，近半數學生有體能運動行為的習慣；在早餐與休養行為方面，學生的飲食營養得分甚高；在體位資訊與體型意識方面，學生看法較為兩極，部分的學生從不在乎別人對自己體態的評價，卻有學生總是會定期量體重，在乎自己的體重變化。

但值得注意的是，本研究發現學童在上學日相當重視自己的飲食，會每天吃營養早餐，但到了假日，學生則可能忽略日常作息和飲食習慣與運動，會吃早餐的比例偏低。分析其原因可能是與家庭生活有關，家長可能過於忙於生計，無力照料孩子的早餐，此結果值得後續探討。

二、分析性別和族群在健康體位的關係，發現性別和健康體位並無相關，但原民和漢族學生在健康體位有所差異

雖然從數值上可看到女生體位過輕比率略高於男生，而男生在過重和肥胖比率略高於女性，但本研究的卡方檢定結果顯示，性別和體位狀態沒有顯著差異。

在族群方面，卡方檢定結果顯示原漢學生族群與體位狀態確實有差異，且非原住民族學生過輕比率遠高於原住民族群學生，至於兩大族群過重和肥胖的比率差異並不大。

三、分析性別和族群在健康體位生活習慣的差異，發現女生在飲食習慣與運動、體位資訊與體型意識優於男生，而男生在體能運動行為優於女生。另原住民學生的早餐與休養行為有待加強。

男學生和女學生在健康體位生活習慣的總平均值雖無顯著差異，但從各分量表的平均數值可發現，女生在飲食習慣與運動、體位資訊與體型意識的平均值均高於男生，然而，男生在體能運動行為的得分則明顯優於女生。

探討原住民族群和非原住民族群學生在健康體位生活習慣的差異，可發現原住民學生的體能運動行為項目平均值偏高，但未達統計上差異，此說明原住民學生的體能運動行為重視程度略高於非原住民學生。不過，原住民學生的早餐與休養行為明顯低於非原住民學生，且達顯著差異，顯示原住民學生的早餐與休養行為有待加強。

四、不同原住民族別的健康體位生活習慣不盡相同，阿美族群學生在飲食習慣與運動的重視程度高於卑南族學生

不同原住民族群學生在整體健康體位生活習慣並未達顯著差異，不過針對細項分析，可發現阿美族群學生在飲食習慣與運動的重視程度高於卑南族學生，其他則未見顯著差異。

五、總體而言，體位過輕的學生在健康體位生活習慣的得分情形明顯優於肥胖學生。另在飲食習慣與運動、體能運動行為的得分也明顯高於肥胖學生

分析五年級學生的健康體位與健康體位生活習慣的關係，獲得體位過輕學生的整體得分結果優於體位肥胖學生，說明體位過輕學生和體位肥胖學生的健康體位生活習慣的確有差異。深究各研究構面，統計結果顯示健康體位過輕的學生，在飲食習慣與運動、體能運動行為的得分結果優於體位肥胖的學生。

第二節 建議

本節依據本研究之文獻探討及研究結論、針對學校實務及未來後續研究，提出下列建議以供參考。

一、對學校行政單位之建議

(一) 落實健康體位相關工作

研究結果發現，五年級學生有 40.3% 其 BMI 數值非屬於正常範圍，對臺東縣來說是一項很大的警訊，探究其原因可能和飲食習慣與運動與體能運動行為有關。建議學校除了一般教育策略外，從健康促進學校六大範疇進行健康體位教育各項介入方案，並結合教育部目前推動之 SH150、體適能及健康護照等計畫來實施。也建議學校健康中心能夠追蹤體位異常的學童建立其輔導機制及個案管理，積極實施運動以及均衡養飲食之指導，以期能培養有良好的身體活動以及飲食習慣與運動。

(二) 宣導學生正確的飲食習慣與運動

整體而言，臺東縣原住民重點學校五年級學生的健康體位生活習慣逐年改善，肥胖比率相較於全國數值偏低。然而，在卡方檢定中發現原住民學生體位過輕的比率明顯高於非原住民族群學生，顯示學生的健康體位生活習慣仍有需加強的部分。建議學校培養正確的飲食習慣與運動，辦理營養教育宣導或結合健康課程進行營養知識學習，不僅須關注肥胖學生的生活習慣外，也應留意體位過輕學生的健康認知，以期獲得正確的體位概念和健康行為。在家庭方面，結合教會、衛生所及社福機構等外部資源，共同合作辦理營養教育親子講座及假日關心偏鄉原住民學生飲食狀況。

二、未來研究之建議

(一) 宜持續研究的議題

本研究發現上學日學童較為重視自己的飲食，每天會吃營養早餐，但在假日，學生飲食和作息則可能被輕忽。分析其原因可能是與家庭生活有關，家長可能過於忙於生計，無力照料孩子的早餐，此結果值得後續探討。阿美族群學生在飲食習慣與運動的重視程度高於卑南族學生，此結果亦值得後續研究。

(二) 擴大研究對象

本研究對象以臺東縣原住民重點學校國小五年級學生為主，礙於人力、時間、財力等因素，故本研究無法推論臺東縣以外地區的學生，建議未來的研究者，可將範圍擴展至其他縣市，以使研究較具代表性與價值性。

(三) 採用質性研究方法

本研究方法以問卷調查法為主，建議未來可增加多種研究方法來蒐集資料，如訪談、個案研究等方式，以增加多面向的研究資訊；亦或採用縱貫性的追蹤研究，以獲得更多更深入的研究資訊。藉以更加深入了解、發現影響健康體位之相關因素，以降低肥胖。



參考文獻

壹、中文部分

- 王月秀 (2015)。國小學童身體意象對飲食行為、身體活動量與身體質量指數之影響 (未出版之碩士論文)。華梵大學，新北市。
- 王阿說 (2002)。屏東縣一般學童與住民學童體適能之比較研究 (未出版之碩士論文)。國立屏東師範學院，屏東縣。
- 王美晶 (譯) (1999)。臺灣原住民風俗 (原作者：鈴木質)。臺北市：原民文化。
- 江崇偉 (2008)。台南市國小高年級學生體育態度與健康體位生活習慣之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺東大學，臺東縣。
- 行政院衛生署國民健康局 (2011)。學校健康體位教戰手冊。臺北市：教育部。
- 吳明隆 (2009)。SPSS 操作與應用：問卷統計分析實務。臺北市：五南。
- 吳惠貞 (2008)。花蓮縣原住民國小學童健康生活型態及影響因素調查 (未出版之碩士論文)。國立花蓮教育大學，花蓮縣。
- 宋龍生 (1998)。臺灣原住民史卑南族史篇。南投縣：臺灣省文獻委員會。
- 李志豪 (2010)。國小學童課餘時間靜態活動與飲食行為對身體質量指數的影響 (未出版之碩士論文)。國立新竹教育大學，新竹市。
- 林幸慧 (2004)。原住民國小學童身體活動量及其影響因素之研究 (未出版之碩士論文)。慈濟大學，花蓮縣。
- 林莉茹 (2011)。學童從一至六年級身體質量指數之發展軌跡：超重類型與首次超重時間 (未出版之博士論文)。國立臺灣大學，台北市。
- 邱文隆 (2000)。布農族人經濟文化活動之變遷。臺北市：順益臺灣原住民博物館。
- 金忠勇、田淑慧、戴素幸、廖偉民、鄭惠美 (2015)。臺東縣原住民布農族小學健康體重行動研究。海峽預防醫學雜誌，21 (2)，8-10。
- 政府資料開放平台 (2018)。國小學生體位趨勢。取自：<https://data.gov.tw/dataset/6284>
- 施添福 (2001)。臺東縣史排灣族與魯凱族篇。臺東縣：臺東縣政府。
- 洪健榮、田天賜 (2004)。延平鄉志。臺東縣：臺東縣延平鄉公所。
- 洪維振 (2003)。肥胖學童身體組成與體適能相關之研究。北體學報，11，217-223。

- 紀政安 (2009)。花蓮縣國小高年級學童健康概念及健康行為之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學，臺北市。
- 原住民族委員會 (2015 年 12 月 23 日)。104 年 11 月原住民人口統計資料。取自 <http://www.apc.gov.tw/portal/docList.html?CID=940F9579765AC6A0>
- 原住民族委員會 (2015 年 12 月 23 日)。民國 101 年原住民族人口及健康統計年報。取自 <http://www.apc.gov.tw/portal/docDetail.html?CID=217054CAE51A3B1A&DID=0C3331F0EBD318C268F4A83AF39C97D5>
- 宮本延人 (1992)。臺灣的原住民族。臺中市：晨星。
- 徐雨村 (2006)。臺灣南島民族的社會與文化。臺東縣：國立臺灣史前文化博物館。
- 晏涵文 (2002)。學校健康促進計畫。臺灣教育，617，2-12。
- 海樹兒·友刺拉菲 (2006)。布農族部落起源及部落遷移史。臺北市：行政院原住民族委員會。
- 涂金堂 (2012)。量表編製與 SPSS。臺北市：五南。
- 國立編譯館 (1998)。臺灣原住民文化基本教材下冊。臺北市：國立編譯館。
- 國泰綜合醫院 (2016)。學童體位與健康。取自：
<https://www.businesstoday.com.tw/article/category/80731/post/201604220013/學童體位與健康>
- 張萱方 (2011)。臺北市國小學童體育態度與健康體位生活習慣之研究 (未出版之碩士論文)。臺北市立教育大學，臺北市。
- 教育部學生健康資訊系統 (2018 年 12 月 23 日)。國民小學學生之足歲齡體位分布百分比。取自 <https://hs.nhu.edu.tw/>
- 許長淵 (2011)。肥胖與健康行為之研究及其在原漢間的差異 (未出版之碩士論文)。中國醫藥大學，臺中市。
- 許碧惠 (2002)。台東地區原住民與非原住民兒童體位及相關飲食行為之探討 (未出版之碩士論文)。輔仁大學，新北市。
- 郭美女 (2010)。布農族音樂與文化傳達。臺北市：秀威資訊科技。
- 陳妍羽 (2010)。原住民與非原住民國小學童家庭健康資本與健康行為之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立東華大學，花蓮縣。
- 陳秀治、陳幸眉、陳敏麗、江志民和陳美燕 (2012)。青少年健康促進行為與生化指標及體位狀態之關聯性探討。護理雜誌，59 (3)。51-60。

- 陳素芬、鄭惠美、照屋博行、李詩鎮 (2004)。日本與臺灣小學生生活習慣、生活態度、生活狀況的比較研究。《學校衛生》，45，1-15。
- 黃松元 (2000)。健康促進與健康教育。台北，師大書苑。
- 黃松元、陳政友、賴香如 (2004)。學校衛生新模式-健康促進學校。《學校衛生》，45，59-71。
- 黃宣衛、黃貴潮、顏約翰、顏志光 (2002)。成功鎮志阿美族篇。臺東縣：臺東縣成功鎮公所。
- 黃貴潮 (1998)。阿美族飲食之美。臺東縣：交通部觀光局東部海岸國家風景區管理處。
- 黃慧菁 (2007)。國中小學生健康行為自我效能和健康體位生活習慣之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立新竹教育大學，新竹市。
- 黃錫美 (2006)。潘德氏健康促進模式之介紹。《北市醫學雜誌》，3 (9)，853-858。
- 楊晴雯 (2016年6月23日)。小時候胖就是胖！研究：六成胖童一路「橫」到成年。取自：<https://solomo.xinmedia.com/health/80506-overweight>
- 楊麗芬 (2002) 健康促進學校推動健康體位與青少年體適能狀況之研究—以台中市國小為例 (未出版碩士論文)。大葉大學，彰化縣。
- 詹芝貽 (2012)。健康促進教學對提昇國小低年級學童瞭解預防腸病毒傳染之研究 (未出版碩士論文)。中臺科技大學，臺中市。
- 達西烏拉灣·畢馬 (2001)。臺灣的原住民阿美族。臺北市：臺原。
- 達西烏拉灣·畢馬 (2002a)。臺灣的原住民卑南族。臺北市：臺原。
- 達西烏拉灣·畢馬 (2002b)。臺灣的原住民排灣族。臺北市：臺原。
- 達西烏拉灣·畢馬 (2002c)。臺灣的原住民魯凱族。臺北市：臺原。
- 達西烏拉灣·畢馬 (2003)。臺灣的原住民布農族。臺北市：臺原。
- 趙善如、樊台聖、李一靜、范慧華 (2007)。原住民的人口特徵、健康相關行為與健康情形。《醫護科技學刊》，9 (3)，169-187。
- 劉潔心 (2013)。台灣推動健康促進學校之現況與展望。《中等教育》，64 (1)，6-25。
- 衛生福利部 (2011)。健康促進學校業務簡介。取自 <http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/Index/Index.aspx>
- 衛生福利部 (2015年6月17日)。103年國人死因統計結果。取自 <https://www.mohw.gov.tw/cp-2645-20438-1.html>
- 衛生福利部國民健康署 (2018)。兒童與青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值。取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=542&pid=9547>

- 鄭光雄（2008）。高雄市國小高年級學童健康行為自我效能與健康體位生活習慣關係之研究（未出版之碩士論文）。國立中山大學，高雄市。
- 蕭世平、王顯智（2003）。美國健康管理之健康風險評估介紹。大專體育，64，96-102。
- 闕月清、詹恩華（2013）。美國推動學校運動與健康促進的手段— Let's Move in School。大專體育，127，9-15。



貳、英文部分

Atwater, E. (1992) . *Adolescence (3rd ed)* . Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

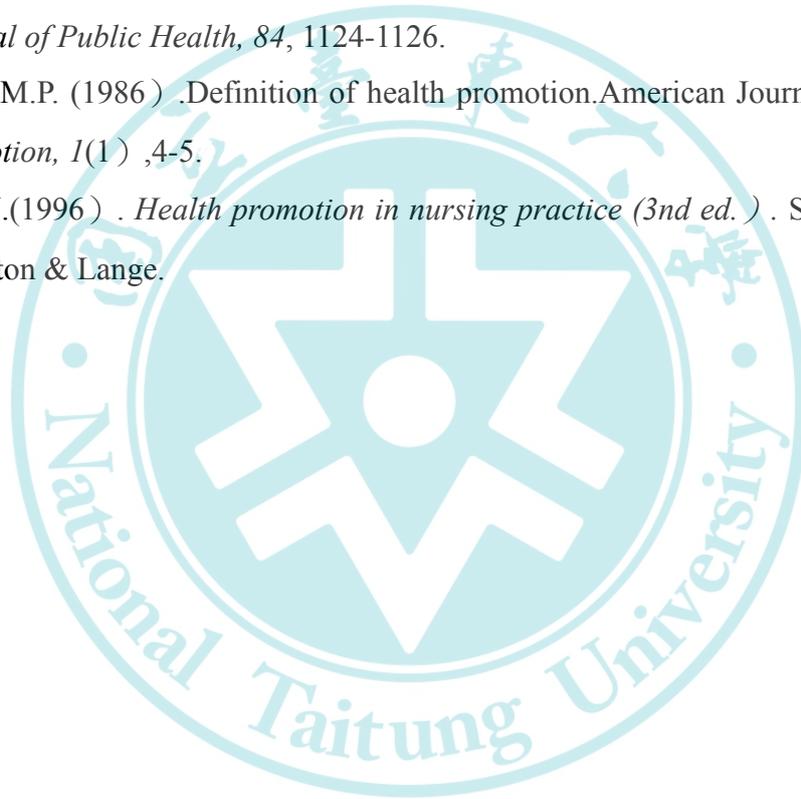
English, A., Kappahn, C., Perkins, J., & Wibbelsman, C. J.(1998) . Meeting the health care needs of adolescents in managed care: A background paper. *Journal of Adolescent Health, 22(4)* , 278—292.

Goodstadt, M. S., Simpson, R. I. & Loranger, P. O. (1986) . Health promotion: a conceptual integration. *American Journal of Health Promotion, 1(3)* , 58-63.

Kelder, S. H., Perry, C. L., Klepp, K.I., & Lytle, C. C. (1994) . Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choice behavior. *American Journal of Public Health, 84*, 1124-1126.

O'Donnell M.P. (1986) . Definition of health promotion. *American Journal of Health Promotion, 1(1)* , 4-5.

Pender, N.J.(1996) . *Health promotion in nursing practice (3rd ed.)* . Stamford CT: Appleton & Lange.





附錄一 專家內容效度審題問卷

敬愛的學者專家道鑑：

您好！素仰 臺端學識淵博、學有專精，為了解研究工具的適切性，並建立本研究工具之專家效度，懇祈 惠賜卓見，俾供學術研究之參考。本研究旨在探討臺東縣原住民重點學校國小五年級學生健康體位及其相關因素，編製臺東縣原住民重點學校國小五年級學生健康體位調查問卷乙份，以實施行問卷調查。本問卷需要您珍貴的意見，故懇請您就每一小題的適用程度在適當的空格打「V」，若有修正意見，亦懇請於專家意見欄中惠賜您寶貴的意見，使問卷更加完善。誠摯感謝您在百忙中撥冗指導與協助。敬祝

教安

國立臺東大學 教育行政研究所
研究生 金忠勇 敬上
中華民國 105 年 4 月 9 日

健康體位之定義如下：

- 一、活躍的生活(Active)：在國小學童部分，期望每週要有三次，且每次時間要有 30 分鐘，運動時心跳數率每分鐘能達 130 次，並持續養成每週有 210 分鐘的身體活動量的習慣。靜態休閒時間，指看電視、打電動、上網、用電腦時間，每天少於兩小時。
- 二、健康的體位資訊與體型意識(Image)：建立自信、正確得分接受合乎自己的健康體型。
增加對自己體型的滿意度。學習尊重他人的體型。
- 三、健康的飲食(Diet)：
 - (一) 攝取均衡飲食
 1. 享受均衡及多樣化食物的樂趣。
 2. 三餐以五穀根莖類為主食：每天攝取 3 至 5 碗五穀根莖類，多攝取全穀類。
 3. 多吃蔬菜、水果：健康五蔬果，三份蔬菜兩份水果，其中一份為深綠色蔬菜。
 4. 適量攝取奶類食物：除特殊體質外，每天攝取 1 至 2 杯奶製品，過重或肥胖學生採低脂奶製品。

5.適量攝取肉魚豆蛋類:每天攝取 2 至 4 份蛋豆魚肉類最少 1 份是豆製品。

(二) 養成良好的飲食習慣與運動

- 1.三餐少吃油、煎、炸及烘烤等高油脂食物。
- 2.每天吃營養的早餐。
- 3.適當喝水，少喝加糖飲料。
- 4.盡量不吃點心，以健康飲食為主。減少外食及甜食。

臺東縣原住民重點學校國小五年級學生健康體位相關因素調查問卷

各位同學大家好：

這份問卷目的在了解你們平常身體活動、飲食與生活習慣，你個人所填寫的結果會保密，不會公開，不會算成績，也不會對學校造成影響，所以請你安心的依實際的生活情形填寫，請仔細看題目，並於選項前內標示V，填答時不要和其他同學討論，也不需寫姓名，請你放心作答，最重要的是你的每一個答案都是很寶貴的資料，非常感謝你！敬祝
身體健康 學業進步！

國立臺東大學教育行政研究所
研究生 金忠勇敢上
指導教授 李偉俊博士

請針對問卷內容之適合性、正確性及語意清晰度加以評分，請於適當的處打V，評分標準為：

- 1分：「不適用」，表示此題內容不適用或不需要，應予以刪除。
- 2分：「修改後尚可用」，表示此題部分修正後可採用。
- 3分：「適用」，表示此題適用且有需要。
- 4分：「很適用」，表示此題非常適用不需要修改，且不可省略。

第一部分 個人基本資料(請於適當的處打V)

1. 班級：五年___班 座號：_____

4 3 2 1 修正意見：_____

2. 性別：男；女

4 3 2 1 修正意見：_____

3. 你是否具原住民族身分：

- 是，我是 (阿美族 排灣族 布農族 雅美族 卑南族 魯凱族
 其他原住民族)
 我不是

4 3 2 1 修正意見：_____

第二部分 健康體位資料

1. 你現在的身高是多少？_____公分(請填整數)

4 3 2 1 修正意見：_____

2. 你現在的體重是多少？_____公斤(請填整數)

4 3 2 1 修正意見：_____

第三部分 健康體位生活習慣

請將你近一個月的生活習慣，依實際狀況在適合的中作V選。

總是：約九成以上有做到(81-100%)

常常：約七成左右有做到(61-80%)

有時：約五成左右有做到(51-60%)

很少：很少做到此項行為，約做到三成左右(31-50%)

沒有：從未做到此項行為或未曾有過，約做到一成(0-10%)

| 題目 | | 自我評定 | | | | |
|----|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | 總是 | 常常 | 有時 | 很少 | 沒有 |
| 1 | 我上學的日子每天都有吃早餐 | <input type="checkbox"/> |
| | 4 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 修正意見：_____ | | | | | |
| 2 | 我不用上學的日子每天都有吃早餐 | <input type="checkbox"/> |
| | 4 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 修正意見：_____ | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 3 | 我週一到週五都有把午餐的蔬菜吃光光(吃到約我的一個拳頭半的大小) | <input type="checkbox"/> |
| | 4 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 修正意見：_____ | | | | | |
| 4 | 我會選擇少油、少糖及少鹽的食物 | <input type="checkbox"/> |
| | 4 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 修正意見：_____ | | | | | |
| 5 | 我會攝取含有豐富纖維素的食物(如全麥、水果、蔬菜) | <input type="checkbox"/> |
| | 4 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 修正意見：_____ | | | | | |
| 6 | 我每天都有喝水至少 1500cc(約 8 杯的一般紙杯) | <input type="checkbox"/> |
| | 4 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 修正意見：_____ | | | | | |
| 7 | 我每天都有攝取六大類食物(五穀根莖、油脂類、奶類、魚肉豆蛋類、蔬菜及水果) | <input type="checkbox"/> |
| | 4 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 修正意見：_____ | | | | | |
| 8 | 我會克制自己少吃外食和甜食 | <input type="checkbox"/> |
| | 4 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 修正意見：_____ | | | | | |
| 9 | 我會盡量選擇較少添加物(如色素、防腐劑)的食品 | <input type="checkbox"/> |
| | 4 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 修正意見：_____ | | | | | |
| 10 | 有節慶活動時，我通常會大吃大喝 | <input type="checkbox"/> |
| | 4 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 修正意見：_____ | | | | | |
| 11 | 我每週至少從事三次的體能運動行為，並且每次運動至少 30 分鐘以上，運動時心跳數率每分鐘能達 130 次 | <input type="checkbox"/> |
| | 4 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 修正意見：_____ | | | | | |
| 12 | 過去一個月內，我有 7 天連續看電視、打電動、上網、用電腦時間，每天少於 2 小時 | <input type="checkbox"/> |
| | 4 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 修正意見：_____ | | | | | |
| 13 | 過去一個月內，我有 7 天連續做 10 分鐘以上費力(例如打籃球、快速游泳及騎腳踏車、上山爬坡、有氧舞蹈/街舞等的身體活動) | <input type="checkbox"/> |
| | _____ | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 4 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 修正意見：_____ | | | | | |
| 14 | 過去一個月內，我有 7 天連續做 10 分鐘以上中等費力(例如如棒球、壘球、羽球、排球、桌球、網球雙打、用一般速度游泳、用一般速度騎腳踏車、舞蹈等的身體活動) | <input type="checkbox"/> |
| | 4 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 修正意見：_____ | | | | | |
| 15 | 每次上體育課時，我有運動至少 30 分鐘以上 | <input type="checkbox"/> |
| | 4 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 修正意見：_____ | | | | | |
| 16 | 為了身體健康，我會努力改善自己的體適能 | <input type="checkbox"/> |
| | 4 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 修正意見：_____ | | | | | |
| 17 | 我上學的日子每天都有睡足 8 小時 | <input type="checkbox"/> |
| | 4 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 修正意見：_____ | | | | | |
| 18 | 我不用上學的日子每天都有睡足 8 小時 | <input type="checkbox"/> |
| | 4 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 修正意見：_____ | | | | | |
| 19 | 最近一個月內，我有節制飲食來控制我的體重 | <input type="checkbox"/> |
| | 4 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 修正意見：_____ | | | | | |
| 20 | 最近一個月內，我有透過運動來控制我的體重 | <input type="checkbox"/> |
| | 4 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 修正意見：_____ | | | | | |
| 21 | 我會定期量體重，注意自己的體重變化 | <input type="checkbox"/> |
| | 4 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 修正意見：_____ | | | | | |
| 22 | 我在乎別人對我的身材看法 | <input type="checkbox"/> |
| | 4 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 修正意見：_____ | | | | | |
| 23 | 我對自己的身材很喜歡 | <input type="checkbox"/> |
| | 4 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 修正意見：_____ | | | | | |
| 24 | 我會拿別人的身材開玩笑 | <input type="checkbox"/> |
| | 4 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 修正意見：_____ | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 25 | 因為我的體型，使我無法參與運動或比賽 | <input type="checkbox"/> |
| | 4 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 修正意見：_____ | | | | | |
| 26 | 我會閱讀有關健康體位的資訊 | <input type="checkbox"/> |
| | 4 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 修正意見：_____ | | | | | |
| 27 | 我對生命充滿信心及樂觀 | <input type="checkbox"/> |
| | 4 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 修正意見：_____ | | | | | |

【本問卷至此結束，謝謝你的填答！】

※如有問卷整體建議事項與需修正之處，煩請您於下欄填寫寶貴意見：

專家學者：_____ (簽章)

附錄二 專家內容效度檢定結果

| 題號 | 問卷題目內容 | 專家評分 | | | | | 修正建議 | 題目內容修正 |
|---------------|--|------|---|---|---|---|---|---------------------------------|
| | | 鄭 | 何 | 李 | 廖 | 曾 | | |
| 第一部分 個人基本資料 | | | | | | | | |
| 1 | 班級：五年____ 班 座號：____ | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 鄭：若沒有做前後測，建議刪除本題目。 李：建議刪除本題目。 | 刪除本題目。 |
| 2 | 性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | |
| 3 | 你是否具原住 民族身分 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | |
| 第二部分 健康體位資料 | | | | | | | | |
| 1 | 你現在的身高 是多少？____ 公分 (請填整數) | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 鄭：若要計算BMI值，取一位小數可能會較精確。 李：建議取小數第一位。 | 你現在的身高是多少？ ____公分 |
| 2 | 你現在的體重 是多少？____ 公斤(請填整 數) | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 鄭：若要計算BMI值，取一位小數可能會較精確。 李：建議取小數第一位。 | 你現在的體重 是多少？ ____公斤 |
| 第三部分 健康體位生活習慣 | | | | | | | | |
| 1 | 我上學的日子 每天都有吃早 餐 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 鄭：修改自我評 定說明。 李：建議修改為 「營養早 餐」。 | 我上學的日子 每天都有 吃營養的早 餐。 |
| 2 | 我不用上學的 日子每天都有 吃早餐 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 鄭：修改自我評 定說明。 李：建議修改為 「營養早 餐」。 | 我不用上學 的日子每天 都有吃營養 的早餐。 |

| | | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|---|---|---|---|---|--|------------------------------------|
| 3 | 我週一到週五都有把午餐的蔬菜吃光光(吃到約我的一個拳頭半的大小) | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 鄭：「吃到約我的一個拳頭半的大小」此標準從哪來？ 李：建議刪除「吃到約我的一個拳頭半的大小」。 | 我週一到週五都有把午餐的蔬菜吃光光。 |
| 4 | 我會選擇少油、少糖及少鹽的食物 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 鄭：「少糖」和第8題「甜食」是否重複？ | 原題目保留 |
| 5 | 我會攝取含有豐富纖維素的食物(如全麥、水果、蔬菜) | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 鄭：修改自我評定說明。 | |
| 6 | 我每天都有喝水至少1500cc(約8杯的一般紙杯) | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 鄭：修改自我評定說明。 | |
| 7 | 我每天都有攝取六大類食物(五穀根莖、油脂類、奶類、魚肉豆蛋類、蔬菜及水果) | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 鄭：修改自我評定說明。 | |
| 8 | 我會克制自己少吃外食和甜食 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 鄭：「外食和甜食」雙重概念。 何：一題只能問一概念，建議分二題。 李：雙重概念，建議分二題。 | 1.我會少吃點心，以健康飲食為主。 2.我會克制自己少吃外食。 |
| 9 | 我會盡量選擇較少添加物(如色素、防腐劑)的食品 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 鄭：不宜用此副詞「盡量」。 | 我會選擇較少添加物(如色素、防腐劑)的食品。 |
| 10 | 有節慶活動時，我通常會大吃大喝 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 鄭：不宜用此副詞「通常」。 | 有節慶活動時，我會大吃大喝。 |
| 11 | 我每週至少從事三次的體能 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 鄭：修改自我評定說明。 | 我每週至少從事三次的體能 |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 運動行為，並且每次運動至少 30 分鐘以上，運動時心跳數率每分鐘能達 130 次 | | | | | | 何：刪除運動時心跳數率每分鐘能達 130 次。 李：運動時心跳數率每分鐘能達 130 次，修正為達到每週運動 210 分鐘。 | 運動行為，並且每次運動至少 30 分鐘以上，達到每週運動 210 分鐘。 |
| 12 | 過去一個月內，我有 7 天連續看電視、打電動、上網、用電腦時間，每天少於 2 小時 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 鄭：過去一個月內學生是否記得？ | 我有 7 天連續看電視、打電動、上網、用電腦時間，每天少於 2 小時。 |
| 13 | 過去一個月內，我有 7 天連續做 10 分鐘以上費力(例如打籃球、快速游泳及騎腳踏車、上山爬坡、有氧舞蹈、街舞等的身體活動) | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 鄭：過去一個月內學生是否記得？ | 我有 7 天連續做 10 分鐘以上費力(例如打籃球、快速游泳及騎腳踏車、上山爬坡、有氧舞蹈、街舞等的身體活動)。 |
| 14 | 過去一個月內，我有 7 天連續做 10 分鐘以上中等費力(例如如棒球、壘球、羽球、排球、桌球、網球雙打、用一般速度游泳、用一般速度騎腳踏車、舞蹈等的身體活動) | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 鄭：過去一個月內學生是否記得？ | 我有 7 天連續做 10 分鐘以上中等費力(例如如棒球、壘球、羽球、排球、桌球、網球雙打、用一般速度游泳、用一般速度騎腳踏車、舞蹈等的身體活動)。 |
| 15 | 每次上體育課時，我有運動至少 30 分鐘以上 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 鄭：修改自我評定說明。 | |
| 16 | 為了身體健康，我會努力改善自己的體適 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 鄭：是問行為或態度？ | 為了身體健康，我會努力改善自己的體 |

| | | | | | | | | |
|----|----------------------------------|---|---|---|---|---|--|--------|
| | 能 | | | | | | | 能。 |
| 17 | 我上學的日子 每天都有睡足 8 小時 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 鄭：修改自我評 定說明。 | |
| 18 | 我不用上學的 日子每天都有 睡足 8 小時 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 鄭：修改自我評 定說明。 | |
| 19 | 最近一個月 內，我有節制飲 食來控制我的 體重 | 1 | 4 | 2 | 4 | 3 | 鄭：如果該生體 重已是正 常，還需要 節制飲食來 控制體重 嗎？ 李：雙重概念。 | 刪除本題目。 |
| 20 | 最近一個月 內，我有透過運 動來控制我的 體重 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 鄭：修改自我評 定說明。 | |
| 21 | 我會定期量體 重，注意自己的 體重變化 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 鄭：修改自我評 定說明。 | |
| 22 | 我在乎別人對 我的身材看法 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 鄭：是問行為或 態度？ | 原題目保留。 |
| 23 | 我對自己的身 材很喜歡 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 鄭：是問行為或 態度？ | 原題目保留。 |
| 24 | 我會拿別人的 身材開玩笑 | 2 | 1 | 1 | 4 | 3 | 鄭：是問行為或 態度？ 何：與本研究無 關。 李：與本研究無 關。 | 刪除本題目。 |
| 25 | 因為我的體 型，使我無法參 與運動或比賽 | 1 | 4 | 1 | 4 | 3 | 鄭：用意何在？ 李：與本研究無 關。 | 刪除本題目。 |
| 26 | 我會閱讀有關 健康體位的資 訊 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 鄭：修改自我評 定說明。 | |
| 27 | 我對生命充滿 信心及樂觀 | 1 | 4 | 1 | 4 | 3 | 鄭：與本論文何 關？ 李：與本研究無 關。 | 刪除本題目。 |

※問卷整體建議事項與需修正之處：

1. 請將健康體位之定義做明確之敘述。
2. 總是、常常…之說明疊床架屋，又不周全；有時與很少，若答題者不看說明，很難區辨，請修改。
3. 題目中有許多雙重概念，目前將嚴重者標出，務必修改。
4. 題目中行為題目、態度題目夾雜，統計時須注意；你的研究架構、目的為何？需如何達成？請再考量題目型式、範圍、統計方法。





附錄三 預試問卷

臺東縣原住民重點學校國小五年級學生健康體位相關因素調查問卷

各位同學大家好：

這份問卷目的在了解你們平常身體活動、飲食與生活習慣，你個人所填寫的結果會保密，不會公開，不會算成績，也不會對學校造成影響，所以請你安心的依實際的生活情形填寫，請仔細看題目，並於選項前內標示V，填答時不要和其他同學討論，也不需寫姓名，請你放心作答，最重要的是你的每一個答案都是很寶貴的資料，非常感謝你！敬祝
身體健康 學業進步！

國立臺東大學教育行政研究所
研究生 金忠勇敬上
指導教授 李偉俊博士

第一部分 個人基本資料(請於適當的處打V)

1. 性別：男；女
2. 你是否具原住民族身分：
是，我是 (阿美族 排灣族 布農族 雅美族 卑南族 魯凱族
其他原住民族)
我不是

第二部分 健康體位資料

1. 你現在的身高是多少？_____公分
2. 你現在的體重是多少？_____公斤

第三部分 健康體位生活習慣

請將你近一個月的生活習慣，依實際狀況在適合的中作V選。

總是如此：約九成以上有做到(91-100%)

常常如此：約七成左右有做到(61-90%)

約半如此：約五成左右有做到(41-60%)

有時如此：很少做到此項行為，約做到三成左右(21-40%)

從未如此：從未做到此項行為或未曾有過

| 自 我 評 定 | | 總 是 如 此 | 常 常 如 此 | 約 半 如 此 | 有 時 如 此 | 從 未 如 此 |
|---------|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | | | | | |
| 1 | 我上學的日子每天都有吃營養的早餐 | <input type="checkbox"/> |
| 2 | 我不用上學的日子每天都有吃營養的早餐 | <input type="checkbox"/> |
| 3 | 我週一到週五都有把午餐的蔬菜吃光光 | <input type="checkbox"/> |
| 4 | 我會選擇少油、少糖及少鹽的食物 | <input type="checkbox"/> |
| 5 | 我會攝取含有豐富纖維素的食物(如全麥、水果、蔬菜) | <input type="checkbox"/> |
| 6 | 我每天都有喝水至少 1500cc(約 8 杯的一般紙杯) | <input type="checkbox"/> |
| 7 | 我每天都有均衡攝取六大類食物(五穀根莖、油脂類、奶類、魚肉豆蛋類、蔬菜及水果) | <input type="checkbox"/> |
| 8 | 我會少吃點心，以健康飲食為主 | <input type="checkbox"/> |
| 9 | 我會克制自己少吃外食 | <input type="checkbox"/> |
| 10 | 我會選擇較少添加物(如色素、防腐劑)的食品 | <input type="checkbox"/> |
| 11 | 有節慶活動時，我會大吃大喝 | <input type="checkbox"/> |
| 12 | 我每週至少從事三次的體能運動行為，並且每次運動至少 30 分鐘以上，達到每週運動 210 分鐘。 | <input type="checkbox"/> |
| 13 | 我有 7 天連續看電視、打電動、上網、用電腦時間，每天少於 2 小時 | <input type="checkbox"/> |
| 14 | 我有 7 天連續做 10 分鐘以上費力(例如打籃球、快速游泳及騎腳踏車、上山爬坡、有氧舞蹈/街舞等的身體活動) | <input type="checkbox"/> |
| 15 | 我有 7 天連續做 10 分鐘以上中等費力(例如如棒球、壘球、羽球、排球、桌球、網球雙打、用一般速度游泳、用一般速度騎腳踏車、舞蹈等的身體活動) | <input type="checkbox"/> |
| 16 | 每次上體育課時，我有運動至少 30 分鐘以上 | <input type="checkbox"/> |
| 17 | 為了身體健康，我會努力改善自己的體能 | <input type="checkbox"/> |
| 18 | 我上學的日子每天都有睡足 8 小時 | <input type="checkbox"/> |

| | | | | | | |
|----|----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 19 | 我不用上學的日子每天都有睡足 8 小時 | <input type="checkbox"/> |
| 20 | 最近一個月內，我有透過運動來控制我的體重 | <input type="checkbox"/> |
| 21 | 我會定期量體重，注意自己的體重變化 | <input type="checkbox"/> |
| 22 | 我在乎別人對我身材的看法 | <input type="checkbox"/> |
| 23 | 我對自己的身材很喜歡 | <input type="checkbox"/> |
| 24 | 我會閱讀有關健康體位的資訊 | <input type="checkbox"/> |

【本問卷至此結束，謝謝你的填答！】





附錄四 正式問卷

臺東縣原住民重點學校國小五年級學生健康體位相關因素調查問卷

各位同學大家好：

這份問卷目的在了解你們平常身體活動、飲食與生活習慣，你個人所填寫的結果會保密，不會公開，不會算成績，也不會對學校造成影響，所以請你安心的依實際的生活情形填寫，請仔細看題目，並於選項前內標示V，填答時不要和其他同學討論，也不需寫姓名，請你放心作答，最重要的是你的每一個答案都是很寶貴的資料，非常感謝你！敬祝
身體健康 學業進步！

國立臺東大學教育行政研究所

研究生 金忠勇敬上

指導教授 李偉俊博士

第一部分 個人基本資料(請於適當的處打V)

1. 性別：男；女

2. 你是否具原住民族身分：

是，我是 (阿美族 排灣族 布農族 雅美族 卑南族 魯凱族
其他原住民族)

我不是

第二部分 健康體位資料

1. 你現在的身高是多少？_____公分

2. 你現在的體重是多少？_____公斤

第二部分 健康體位生活習慣

請將你近一個月的生活習慣，依實際狀況在適合的中作V選。

總是如此：約九成以上有做到(91-100%)

常常如此：約七成左右有做到(61-90%)

約半如此：約五成左右有做到(41-60%)

有時如此：很少做到此項行為，約做到三成左右(21-40%)

從未如此：從未做到此項行為或未曾有過

| 題 目 | | 自 我 評 定 | | | | |
|-----|---|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | 總 是 如 此 | 常 常 如 此 | 約 半 如 此 | 有 時 如 此 | 從 未 如 此 |
| 1 | 我會少吃點心，以健康飲食為主 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 | 我會克制自己少吃外食 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 | 我會選擇少油、少糖及少鹽的食物 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 | 最近一個月內，我有透過運動來控制我的體重 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 | 我會攝取含有豐富纖維素的食物(如全麥、水果、蔬菜) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 | 我會選擇較少添加物(如色素、防腐劑)的食品 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 | 我有 7 天連續做 10 分鐘以上費力(例如打籃球、快速游泳及騎腳踏車、上山爬坡、有氧舞蹈/街舞等的身體活動) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 | 我每週至少從事三次的體能運動行為，並且每次運動至少 30 分鐘以上，達到每週運動 210 分鐘。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 | 我有 7 天連續做 10 分鐘以上中等費力(例如棒球、壘球、羽球、排球、桌球、網球雙打、用一般速度游泳、用一般速度騎腳踏車、舞蹈等的身體活動) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 | 每次上體育課時，我有運動至少 30 分鐘以上 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 | 我不用上學的日子每天都有吃營養的早餐 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 | 我上學的日子每天都有吃營養的早餐 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 | 我不用上學的日子每天都有睡足 8 小時 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 | 為了身體健康，我會努力改善自己的體能 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15 | 我在乎別人對我身材的看法 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16 | 我會閱讀有關健康體位的資訊 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17 | 我會定期量體重，注意自己的體重變化 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

【本問卷至此結束，謝謝你的填答！】