

# 苗栗縣國小實施健康促進學校計畫教師健康狀況之研究

黎龍珠、黃娟娟

E-mail: 324853@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

苗栗縣國中小已於97學年度開始全面實施健康促進學校計畫，本研究旨在瞭解國民小學實施健康促進學校計畫教師之健康狀況。探討不同背景變項的教師其健康狀況之差異，以及國小教師熟悉健康促進學校計畫與否，其健康狀況之差異。本研究是以苗栗縣國民小學教師為研究對象，透過郵寄問卷(questionnaires survey)的方式，進行教師個人基本資料與健康狀況的調查，共得有效問卷為1361份。本研究問卷資料蒐集之後，透過描述統計、獨立樣本t考驗、單因子變異數分析等統計方法，就所得資料加以探討。本研究結果發現教師不同的性別、年齡、教學年資在健康的生理、心理、精神與整體健康各層面皆達顯著差異。性別方面為男性教師在生理層面較佳，女性教師則在心理、精神與整體健康層面較佳；年齡方面為41歲以上的國小教師身心健康狀況較佳；教學年資方面為21年以上的國小教師身心健康狀況較佳。有70.32%的苗栗縣國民小學教師不清楚任教學校執行健康促進學校計畫之議題為何，而認知任教學校「有執行」健康促進學校計畫之國小教師，其身心健康狀況在心理、精神與整體健康各層面顯示較佳。

關鍵詞：健康促進學校計畫、國小教師、健康狀況

## 目錄

內容目錄 中文摘要 . . . . .	iii	英文摘要 . . . . .	iii
. . . iv 誌謝辭 . . . . .	iv	. . . vi 內容目錄 . . . . .	vi
. . . vii 表目錄 . . . . .	vii	. . . ix 圖目錄 . . . . .	ix
. . . xi 第一章 緒論 . . . . .	1	. . . 1 第一節 研究背景與動機 . . . . .	1
. . . 1 第二節 研究問題 . . . . .	6	. . . 6 第三節 研究目的 . . . . .	6
. . . 7 第四節 研究範圍 . . . . .	7	. . . 7 第五節 研究限制 . . . . .	7
. . . 7 第六節 名詞解釋 . . . . .	8	. . . 8 第二章 文獻探討 . . . . .	8
. . . 10 第一節 健康之意涵 . . . . .	10	. . . 10 第二節 健康促進學校之定義與發展 . . . . .	10
. . . 16 第三節 健康促進學校計畫之相關研究 . . . . .	23	. . . 23 第三章 研究方法 . . . . .	23
. . . 31 第一節 研究架構 . . . . .	31	. . . 31 第二節 研究假設 . . . . .	31
. . . 32 第三節 研究對象 . . . . .	33	. . . 33 第四節 研究工具 . . . . .	33
. . . 35 第五節 資料分析方法 . . . . .	48	. . . 48 第四章 結果分析與討論 . . . . .	48
. . . 49 第一節 研究樣本人口資料分析 . . . . .	49	. . . 49 第二節 國小教師健康狀況量表之分佈 . . . . .	49
. . . 53 第三節 國小教師健康狀況與背景變項之關係 . . . . .	73	. . . 73 第四節 熟悉健康促進學校計畫與否其健康狀況之差異 . . . . .	73
. . . 73 結論 . . . . .	79	. . . 79 第五章 結論與建議 . . . . .	79
. . . 82 結論 . . . . .	82	. . . 80 第二節 建議 . . . . .	80
. . . 95 研究正式問卷 . . . . .	95	. . . 91 附錄A 研究預試問卷 . . . . .	91
		. . . 91 附錄B 研	91

## 參考文獻

一、中文部份 方進隆(2004)，學校的健康促進理念與策略，學校體育雙月刊，14(5)，28-35。王以仁、陳芳玲、林本喬(1992)，教師心理衛生，台北:心理出版社。王玉華(2006)，國小校長健康控制信念、健康行為與身心健康關係之研究，國立花蓮師範學院行政與領導系未出版之碩士論文。王中和(1997)，星座EQ，台北:時報文化出版社。王慧如、吳鴻文、李明榮、林晉利、林晉榮、張文正、張怡雯、許宏昌、趙淑頻、劉淑燕、蘇芳慶(2004)，運動、休閒、健康科學-導論，臺中:鞋技中心，130-137。牛玉珍、劉潔心、邱詩揚、晏涵文(2010)，健康促進學校推動團隊領導方式、集體效能與團體效果之現況及關係模式驗證—以台灣小學為例，臺灣衛誌，29(3)，247-260。行政院衛生署(2002)，學校健康促進計畫，臺北:行政院衛生署。行政院衛生署(2003)，健康促進學校工作指引，臺北:中華民國學校衛生學會。行政院衛生署(2004)，健康促進學校中程計劃事前規劃之工作計畫 - 2005-2008 健康促進學校行動方案成果報告，臺北:財團法人杏陵醫學基金會。行政院衛生署國民健康局(2005)，健康促進學校~國際面面觀(一)，台北:中華民國學校衛生學會。江欣霓(2002)，國小教師工作壓力、情緒智慧與身心健康之相關研究，國立高雄師範大學教育學系未出版之碩士論文。呂佩珊(2006)，大台北地區國小教師工作壓力、休閒參與與身心健康之相關研究，華梵大學工業工程與經營資訊學系未出版之碩士論文。呂佩蕙(2008)，量表介紹，督訪

頻道, 17, 6。吳勇龍(2007), 桃園縣國民小學「健康促進學校」教育政策執行之研究, 開南大學公共事務管理學系未出版之碩士論文。

吳雯菁(2008), 彰化縣國民中小學衛生組長對健康促進學校的認知、態度及執行程度之研究, 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系未出版之碩士論文。

吳明隆(2005), SPSS統計應用學習實務:問卷分析語應用統計, 臺北市:知城數位科技股份有限公司。

林美惠(2005), 高職家事類科教師工作壓力與教學效能之研究, 國立屏東科技大學技術及職業教育學系未出版之碩士論文。

林郁文(2009), 台灣健康促進學校夥伴關係之探討, 慈濟大學公共衛生學系未出版之碩士論文。

卓俊辰(2000), 體適能教學的重要架構與內涵, 教育部中等教育司高中教育, 13, 12-19。

姜添旺(2004), 健康促進學校策略對國小學童營養知識、態度及飲食行為之影響, 國立台北師範學院教育政策與管理學系未出版之碩士論文。

教育部(2001), 學校健康促進計畫, 台北:行政院教育部。

教育部(2002), 學校健康促進計畫(核定版), 台北:行政院教育部。

教育部(2010), 教育部統計處主要統計表 [線上資料], 來源:  
[http://www.edu.tw/statistics/index.aspx?site\\_content\\_sn=8869](http://www.edu.tw/statistics/index.aspx?site_content_sn=8869) [2010, June 20]

教育部(2010), 台灣健康促進學校, [線上資料], 來源:  
<http://hps.giee.ntnu.edu.tw/index.aspx> [2010, June 25]

張訓豪(2005), 雲林縣國中教師工作壓力、休閒參與與身心健康之研究, 雲林科技大學休閒運動學系未出版之碩士論文。

張郁芬(2001), 國小教師工作壓力、社會支持與身心健康之研究, 國立嘉義大學國民教育學系未出版之碩士論文。

曹以好(2007), 臺北縣國民中小學健康促進學校實施現況之研究, 輔仁大學教育領導與發展學系未出版之碩士論文。

陳玉霞(2007), 宜蘭縣先驅性健康促進學校執行成效評估之研究, 國立臺灣師範大學衛生教育學系未出版之碩士論文。

陳美惠(2007), 高高屏國小教師休閒活動參與與身心健康之研究, 國立屏東教育大學體育學系未出版之碩士論文。

陳政友, 彭秀英, 劉乃昀, 吳家楹(2007), 學童視力保健工作評鑑指標建構之研究, 健康促進與衛生教育學報, 28, 67-104。

陳毓璟(2001), 健康促進學校的發展與推動, 學校衛生, 39, 40-62。

郭銘洲(2007), 中部五縣市國民小學教師推行健康促進學校之自我效能感研究, 國立新竹教育大學教育學系未出版之碩士論文。

黃松元(1995), 教師健康促進, 學校衛生, 36, 38-43。

黃淑貞(1995), 學校教師健康促進計畫之擬定-理論與實例, 健康教育, 75, 8-13。

黃淑貞(1998), 世界健康促進學校計劃簡介, 學校衛生通訊, 19(4), 2-6。

黃淑貞, 徐美玲, 莊苹、姜逸群、陳曉玟、邱雅莉(2005), 台灣地區國小實施健康促進學校現況之研究, 學校衛生, 46, 1-21。

曾如敏(2005), 台灣地區國民小學護理人員對健康促進學校的看法與其相關因素之研究, 國立臺灣師範大學衛生教育學系未出版之碩士論文。

曾?瑤(2004), 醫護中心護理人員工作壓力與身心健康之相關探討, 國立台灣大學醫療機構管理學系未出版之碩士論文。

劉玉瑛(2009), 運動、健康新校園-彰化縣國小執行健康促進學校計畫比較之研究, 大葉大學運動事業管理學系未出版之碩士論文。

楊淑麗(2003), 國民中學學校氣氛、教師工作壓力與教師身心健康之研究, 國立彰化師範大學教育學系未出版之碩士論文。

董貞吟(2006), 教師健康促進, 學校體育雙月刊, 16(3), 65-72。

賴育敏(2006), 健康促進學校介入情形與國小師生營養知識、飲食行為之相關性研究, 國立臺北醫學大學公共衛生學系未出版之碩士論文。

賴雪芬(2008), 教師休閒活動參與、身心健康與教學效能關係之研究 - 以嘉義市國立高中職教師為例, 國立嘉義大學管理學系未出版之碩士論文。

盧雅萍(2006), 高雄市國小級任教師運動參與行為、工作壓力與身心健康之研究, 國立高雄師範大學教育學系未出版之碩士論文。

謝孟瑞(2006), 健康促進學校策略對肥胖學童健康體適能及體重控制自我效能之影響, 台北市立體育學院運動科學系未出版之碩士論文。

謝銘銘(2007), 「健康促進學校」計畫之個案研究:以宜蘭縣三所種子國民小學為例, 私立佛光大學傳播學系未出版之碩士論文。

魏琦芳, 黃毅志(2009), 臺灣地區中小學教師健康行為和身體健康與其他職業之比較, 臺北市立教育大學學報, 40(1), 87-118。

譚燕婉(2006), 彰化縣國民中小學校長對健康促進學校工作之認知及執行研究, 國立臺灣師範大學衛生教育學系未出版之碩士論文。

蘇昭文(2008), 國民小學護理人員對推動健康促進學校看法之研究, 國立嘉義大學教育行政與政策發展學系未出版之碩士論文。

蘇梅春(2005), 高中職餐飲觀光科專業教師工作壓力、因應方式及身心健康關係之研究, 國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系未出版之碩士論文。

蘇國興(2003), 台北市國小教師工作壓力、運動行為與身心健康之相關研究, 台北市立師範學院國民教育學系未出版之碩士論文。

二、英文部份

Bandura. (1977). A Social Learning Theory. Prentice Hall, Englewood Cliffs, NJ.

Butler, J. T. (1997). The definition and role of health education. In J.T. Butler, Principles of health education and health promotion, Englewood, Colorado: Morton, 17-39.

David, J. A., Michael, H. H., & Frank, D. R. (1997). Wellness Concepts and Applications. 4th Edition. McGraw Hill.

Ewles, L., & Simnett, I. (1985). Promoting Health: A Practical Guide to Health Education. New York: Bailliere Tindall.

Kolbe, L. J. (1986). Increasing the impact of school health promotion program: emerging research perspectives. Health Education, 17(5): 47-52.

WHO. (1986). The Ottawa Charter for Health promotion. Ottawa, Canada: World Health Organization.

WHO Regional Office for the Western Pacific (1996). Regional Guidelines for the Development of Health-Promotion schools-A framework for action. Manila: WHO/ROWP.

WHO. (1998). WHO's global school health initiative: Helping schools to become "Health-Promotion Schools". Fact Sheet (92), Revised June, 1998.