

# 健康飲食學習者型態與成效關聯分析 = The association of learning styles and the effectiveness of healthy eating behaviors

陳世威、邊瑞芬

E-mail: 354512@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

本研究旨在探討健康飲食學習者型態與成效關聯分析-以大葉大學的學生為例。在2011年5月13日以前進行前測問卷發放並且在2011年5月26日之後進行後測問卷回收，以便利抽樣的方式，在大葉大學校園為抽樣地點，觀察值為200位學生，來參與健康飲食講座。在資料蒐集整理，經描述統計、因素分析與推論統計進行，主要獲得以下研究結果：一、參與者為大一到大四延畢生，男性佔58.5%，女性佔41.5%。參與者就學管理學院佔69.5%、外語學院佔11.5%、設計學院佔8%、工學院佔6.5%和生物科技學院佔4.5%。學生住校佔23.1%、校外租屋佔60.3%和住家裡佔16.6%。二、經因素分析研究發現大葉學生的學習型態分為三種類型，分別為「視聽覺型態者」、「閱讀型態參與者」和「互動型態參與者」。在視聽覺型態者，進步百分比最多為71%，其次為互動型態參與者，進步百分比為56%，最後是閱讀型態，進步百分比為51%。三、學生參與健康飲食講座的態度、知識與行為認知前後比較，在演講活動前後上有明顯改變。其中發現視聽覺型態參與者的學習成效最好，在飲食攝取的態度方面上進步最明顯。

關鍵詞：健康飲食、學習型態、學習成效

## 目錄

內容目錄	內容目錄	v	表目錄	v
vi	圖目錄	viii	第一章 緒論	1
1	第一節 研究背景與動機	1	第二節 研究目的	1
3	第三節 研究範圍	5	第二章 文獻探討	5
6	第一節 學習型態	6	第二節 學習成效理論	6
11	第三章 研究方法	27	第一節 研究架構	6
27	第二節 抽樣與資料收集	30	第四章 資料分析與研究	27
41	第一節 人口特質在學習型態表現分析	41	第一節 研究結果摘要	30
42	第二節 參與講座學習認知成效分析	45	第二節 人口特質在學習	41
49	第五章 結論與建議	54	第三節 學習型態與健康	45
54	第一節 綜合討論	56	第四節 學習型態與健康	49
57	附錄一 大葉大學健康飲食基本保健講座問卷調查	67	第一節 研究結果摘要	54
表 1-1 國人飲食與營養	表 1-1 國人飲食與營養	4	參考文獻	57
表 1-2 九十九學年度各院所日間部人數表	表 1-2 九十九學年度各院所日間部人數表	5	附錄一 大葉大學健康飲食基本保健講座問卷調查	67
表 2-1 學習量表	表 2-1 學習量表	8	表 1-1 國人飲食與營養	4
表 2-2 學習型態問題量表	表 2-2 學習型態問題量表	9	表 1-2 九十九學年度各院所日間部人數表	5
表 2-3 影響學習者選擇的要素	表 2-3 影響學習者選擇的要素	9	表 2-1 學習量表	8
表 2-4 健康飲食認知與態度的評量	表 2-4 健康飲食認知與態度的評量	23	表 2-2 學習型態問題量表	9
表 3-1 量表修正內容	表 3-1 量表修正內容	33	表 2-3 影響學習者選擇的要素	9
表 3-2 學習型態因素分析結果	表 3-2 學習型態因素分析結果	33	表 2-4 健康飲食認知與態度的評量	23
表 3-3 受測者在學習態上的次數分析摘要表	表 3-3 受測者在學習態上的次數分析摘要表	34	表 3-1 量表修正內容	33
表 3-4 態度、知識和行為認知上學習前的得分之次數分析摘要表	表 3-4 態度、知識和行為認知上學習前的得分之次數分析摘要表	35	表 3-2 學習型態因素分析結果	33
表 3-5 態度、知識和行為認知上學習後的得分之次數分析摘要表	表 3-5 態度、知識和行為認知上學習後的得分之次數分析摘要表	38	表 3-3 受測者在學習態上的次數分析摘要表	34
表 4-1 性別在學習型態表現分析	表 4-1 性別在學習型態表現分析	41	表 3-4 態度、知識和行為認知上學習前的得分之次數分析摘要表	35
表 4-2 年齡在學習型態表現分析	表 4-2 年齡在學習型態表現分析	42	表 3-5 態度、知識和行為認知上學習後的得分之次數分析摘要表	38
表 4-3 院別在學習型態表現分析	表 4-3 院別在學習型態表現分析	42	表 4-1 性別在學習型態表現分析	41
表 4-4 居住情況在學習型態表現分析	表 4-4 居住情況在學習型態表現分析	43	表 4-2 年齡在學習型態表現分析	42
表 4-5 性別在學習成效表現分析	表 4-5 性別在學習成效表現分析	43	表 4-3 院別在學習型態表現分析	42
表 4-6 年齡在學習成效表現分析	表 4-6 年齡在學習成效表現分析	44	表 4-4 居住情況在學習型態表現分析	43
表 4-7 院別在學習成效表現分析	表 4-7 院別在學習成效表現分析	44	表 4-5 性別在學習成效表現分析	43
表 4-8 居住情況在學習成效表現分析	表 4-8 居住情況在學習成效表現分析	45	表 4-6 年齡在學習成效表現分析	44
表 4-9 全體之參與講座學習前測與學習後測分析	表 4-9 全體之參與講座學習前測與學習後測分析	46	表 4-7 院別在學習成效表現分析	44
表 4-10 視聽覺型態者參與講座學習前測與學習後測分析	表 4-10 視聽覺型態者參與講座學習前測與學習後測分析	47	表 4-8 居住情況在學習成效表現分析	45
表 4-11 閱讀型態者之參與講座學習前測與學習後測分析	表 4-11 閱讀型態者之參與講座學習前測與學習後測分析	48	表 4-9 全體之參與講座學習前測與學習後測分析	46
表 4-12 互動型態者之參與講座學習前測與學習後測分析	表 4-12 互動型態者之參與講座學習前測與學習後測分析	49	表 4-10 視聽覺型態者參與講座學習前測與學習後測分析	47
表 4-13 學習型態之學習成效前分析	表 4-13 學習型態之學習成效前分析	49	表 4-11 閱讀型態者之參與講座學習前測與學習後測分析	48
表 4-14 學習型態之學習成效後分析	表 4-14 學習型態之學習成效後分析	50	表 4-12 互動型態者之參與講座學習前測與學習後測分析	49
表 4-15 學習型態之學習成效前測與後測分析	表 4-15 學習型態之學習成效前測與後測分析	50	表 4-13 學習型態之學習成效前分析	49
表 4-16 年齡學習型態之學習成效前測分析	表 4-16 年齡學習型態之學習成效前測分析	52	表 4-14 學習型態之學習成效後分析	50
表 4-17 年齡學習型態之學習成效後測分析	表 4-17 年齡學習型態之學習成效後測分析	53	表 4-15 學習型態之學習成效前測與後測分析	50
圖目錄	圖 2-1 成效評估的四大面向		表 4-16 年齡學習型態之學習成效前測分析	52

## 參考文獻

參考文獻 一、中文部份 中廣新聞網, 大腸癌為十大癌症之首[線上資料], 來源:

- <http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/100302/1/21adp.html> 王宗斌(1999), 訓練方法、電腦自我效能及學習型態對學習績效-網頁設計時地研究, 國立中央大學資訊管理研究所為出版論文 王敏英(2005), 兒童飲食改變現況調查及改善計畫, 嘉南大學:保健營養系 全中好譯(2004), 世界飲食文化傳統與趨勢, 台北:桂魯 行政院衛生署, 民眾的營養知識及飲食行為結果[線上資料], 來源:  
<http://food.doh.gov.tw/foodnew/Files/Research/1993%20-%201996/07.pdf> 宋台英、莊美娟、余育蘋、陳淑雯、林艷君、黃璉華(2000), 獨居老人健康促進模式成效之探討, 成果報告書 李大偉(1993), 如何建立企業教育訓練體系, 台北:就業與訓練, 11-5:62-7 周淑惠 (2006), 幼兒園課程與教學:探索取向之主題課程, 臺北市:心理。周兆祥(2007), 生機飲食健康事典, 台北:漢宇 洪女玉(2009), 神奇魔術師認識添加物[線上資料], 來源: <http://health-nursing.lygsh.ilc.edu.tw> 胡麗芬(2008), 運用及時反應系統(IRS)於學童營養教育之認知成效探討, 國立中正大學資訊管理研究所為出版碩士論文 教育部(2004), 中小學生健康體位五年計畫, 台北:教育部體育司 教育部健康醫學網, 健康大進擊[線上資料], 來源: <http://health.edu.tw:8080/teacher/?q=node/1932> 香港特別行政區政府衛生署(2006), 小學生推行健康飲食研究, 香港特別行政區政府衛生署衛生防護中心, 中央教育組編制與出版 張苙雲(1986), 社會變遷中各類社會支持系統功能的討論, 行政院研究發展考核委員會, 加強家庭教育促進社會和諧學術研討會論文集。張添洲 (2007), 學習規劃與生涯發展, 台北市:五南。張俊旭(2008), 吃對了永遠都健康, 台北:蘋果。張火燦(1998), 策略性人力資源管理, 台北:揚智文化事業。張添洲(2007), 學習規劃與生涯發展。台北, 五南。許芳懿 (2007), 方案、單元及主題課程的比較, 教育研究月刊, 164, 85-91。郭為藩(2003), 成人學習 心理學, 台北:心理。郭芳煜(1989), 怎麼做好員工訓練, 台北:管拓文化事業。陳政見(2008), 行為改變技術, 台北:華都文化 陳淑琴 (2007), 幼兒教師主題教學信念與教學行為之研究, 臺中教育大學學報:教育類, 21(2), 27-52。陳慧玲(2007), 健康飲食Go!Go!Go![線上資料], 來源:<http://life.edu.tw> 陳新轉 (2003), 課程統整理論與設計解說 (第二版), 臺北市:商鼎文化, 頁52。陳聖謨 (2003), 主題式統整課程的設計與實施, 教師之友, 44(1), 44-58。陳思均(2001), 地方公務員訓練成效評估之研究, 東海大學公共事務碩士課程在職進修專班之碩士論文。陳明陽(2001), 台電公司核能在職訓練評估之研究—以林口核能訓練中心為例, 交通大學經營管理研究所碩士論文。陳政見(2008), 行為改變技術, 華都文化, 台北。黃炳煌 (2000) 新世紀的教育展望 (第二版) (頁305-316), 高雄市:麗文文化。黃敏雄、吳敬誠、林鳳端(2007), 健康飲食品暨保健智慧, 台北, 華香園。姜添旺 (2005), 健康促進學校對國小學童營養知識、態度及飲食行為影響, 未出版碩士論文。黃鼎殷(2008), 你的身體是全世界最好的醫院, 台中:豐兆乾。朝陽幼保系之健康飲食教學小組, 三至六歲幼兒飲食習慣與營養狀況知探討與輔導[線上資料], 來源: <http://ir.lib.cyut.edu.tw:8080/bitstream/310901800/5799/2/n.pdf> 賴怡潔, 「寫」一道料理:飲食書寫之敘事分析[線上資料], 來源: [http://ccs.nccu.edu.tw/UPLOAD\\_FILES/HISTORY\\_PAPER.../1220\\_1.pdf](http://ccs.nccu.edu.tw/UPLOAD_FILES/HISTORY_PAPER.../1220_1.pdf) 漢竹(2005), 金牌健康營養:最幸福的家庭、最健康的食物, 北京出版社。彰化縣社區總體營造網, 社區總體營造[線上資料], 來源:  
[http://community.bocach.gov.tw/ch106\\_things/03\\_info.asp?id=215](http://community.bocach.gov.tw/ch106_things/03_info.asp?id=215) 臺北市政府衛生局, 96年度施政計畫重點[線上資料], 來源:  
<http://www.health.gov.tw/Default.aspx?tabid=606&mid=566&itemid=16572> 臺北市政府衛生局, 焦點新聞[線上資料], 來源:  
<http://www.health.gov.tw/Default.aspx?tabid=36&mid=442&itemid=17624> 臺北市政府衛生局, 衛生期刊[線上資料], 來源:  
<http://www.health.gov.tw/Default.aspx?tabid=417&mid=537&itemid=15380> 樓幕瑾 (2009), 非常有機, 台北:聯經。鄭明章(1999), 國立空中大學嘉義地區學生學習方式、學習參與程度與學習成效之研究, 國立中正大學成人及繼續教育研究所未出版之碩士論文 吳永志(2008), 不一樣的自然養生法, 台北:原水文化 劉六郎(2009), 健康大埔站, 台南:世一 劉熒潔(2010), 應用視覺喻抽取法建構學習感知心智地圖, 朝陽人文社會學刊 歐陽英(2009), 食療2分法, 台北:文經社 蔡林波(2009), 飲食自然:道教飲食養生思想淺論, China Academic Journal Electronic Publish House. 江晃榮(2009), 酵素決定你的健康, 台北:文經社 三采文化著(2008), 飲食宜忌課查清圖典, 台北:三采 江淑惠(1999), 這樣吃最健康, 台北:園神 安部司(2007), 恐怖食品添加物, 台北:世潮 簡芝妍(2008), 吃對營養及疾病遠離你, 台北:源樺 郭芳煜(1989), 怎樣做好員工訓練, 台北:管拓文化事業 邱宏益(1996), 員工培訓成效評估之研究, 中央大學人力資源管理研究所未出版碩士論文。二、英文部份 Candyce M. Roberts, K.S., D. G. P., S. R.(1995). Concept mapping: an effective instructional strategy for diet therapy. Journal Of The American Dietetic Association,95(8),908-911 August Cherry, C. ( 1981) . The measurement of adult Learning Unpublished doctoral dissertation. University of Tennessee. Knoxville. Coffin, R. J., MacIntyre, P. D. (1999). Motivational influences on computer-related affective states, Computers in Human Behavior, 15, 549-569 Dunn, R & Dunn, K. (1993). Teaching secondary students through their individualized learning styles. Reston, VA: Reston publishing Co. Dunn, R. (1990). Rita Dunn answers questions on learning styles. Educational leadership, 48(2),15-19 Elsner, R. J. F. (2002). Changes in eating behavior during the aging process. Eating Behaviors 3(1): 15-43. French, R (1975). Teaching strategies and learning, Unpublished manuscript, University of Tennessee, Knoxville. Good, C. V. (1959). Dictionary of Education:Prepared Under the Auspices of Phi Delta Kappa. New York: McGraw-Hill. Hilt, S. R.(1997). Impacts of college-level courses via Asynchronous Learning Networks: Some Preliminary Results. Asynchronous Learn Networks, 1(1), 1-19 James, W.B. & Galbraith, M.W.(1985). Perceptual learning styles: Implications and techniques for the practitioner. Lifelong Learning, 8(4), 20-23 Kearsley, G.(1999). Explorations in Learning & Instruction: The TheoryIntoPracticeDatabase[Online].Available:Http://www.gwu.edu/~tip/ [10th August 2006] Keefe, J. W.(1987). Learning style theory and practice. Reston, Va: National Association of Secondary School Principals. Kember, D. (2006). Excellent university teaching. Hong Kong: Chinese University. Kirkpatrick, Donald L.(1998). Evaluating Training Programs: The Four Levels.. San Francisco: Berrett-Koehler. Kirby, P. (1979). Cognitive style, learning style, and transfer skill acquisition. Columbus, OH: National Center for Research in

Vocational Education. Kolb, D. (1976) . The learning style inventory. Boston:McBer and Co. Leavitt, Sternthal, Brain; Dholakia, Ruby; & Clark, (1978). The persuasive effect of source credibility: Tests of cognitive response. *Journal of consumer Research*, 4(4):255 McCarthy, B. (1981). The 4-MAT system; Teaching to learning styles with left mode techniques. OakBrook, IL: Excei. Mezirow, J. (1991). Transformative dimension of adult learning. San Francisco: Jossey-Bass Publishers. Mezirow, J. (1993). How adult learn. Paper presented to the Adult Education Research Annual Conference Preceedings, Unversity Park. Messick, S., et. ul. (1976). Indzuz'dualz'ty m learnmg. Sar'Francisco : Jossey- Bass. Richard J. Light. (2001). Making the most of college: students speak their minds. United States of America, p.13 Sarasin, L. M. C.(1999). Learning styles perspectives: impact in the classroom. Madison W1, Atwood Publishing. Saljo, R (1979). Learning about learning. *Higher Education*, 1979, 8(4), 443-451 Scott B. Parry. (1997). Evaluating the Impact of Training: A Collection of Tools and Techniques (Alexandria, VA: American Society for Training & Development, 1997), p.5. Shafritz, J. M., Koeppel, R. P., & Soper, E. W. (1988). The Facts on File Dictionary of Education. New York: Facts on File Sims, R. R. & Sims, S. J. (1995). Learning and learning styles: A review and look at the future. In the importance of learning styles: Understanding the implications for learning, course design, and education, edited by Ronald R. Sims and Serbrenia J. Sims. Westport CT: Greenwood Press. Smith, R. (1982) . Learning how to learn. New York:Cambridge. Strube, P. (1993). Theme Studies: A Practical Guide. New York: Scholastic Professional Books. Wu,S.C & Chang, Y. L. (2006). Reflection on using integrated curriculum for early childhood education. *Asian Journal of Management and Humanity Sciences*, 1(1), 131-146