

# 健康體位為主題之 PBL 專題式學習課程之行動 研究—以國小四、五、六年級學童為例

黃瓊儀\* 謝忠豪\*\*

## 摘要

個案學校實施PBL(Project- Based Learning, PBL)課程專題式學習方法，對學童從事健康生活具有相當成效。研究結果顯示，在BMI（Body Mass Index, BMI）值、營養知識具顯著差異；身高、體型、體位、費力運動時間、中等費力運動時間、走路運動時間、體適能增進、體重、不喝加糖飲料的信心、外食會吃到「一拳半」煮熟蔬菜的信心、打電腦不超過二小時的信心有明顯進步，顯見活動介入策略是具成效的。此外，實施PBL課程專題式學習面臨時間不足、學童的自我認知與家長配合，及是否能持之以恆之問題，都是未來健康體位活動的重要參考。

**關鍵詞：**健康促進、健康體位、PBL課程專題式學習

---

\*國立高雄師範大學工業科技教育學系博士生(高雄市左營國小教務主任)

\*\*高雄市河濱國小教師兼學務主任

投稿日期：103年12月27日；修改日期：104年4月08日，接受日期：104年4月22日