

比較問題與主題導向學習在中年婦女 體重自我控制之成效

王葦寧* 曹麗英** 高毓秀***

摘要

台灣45~64歲婦女肥胖盛行率高達42%，本研究目的為比較問題導向學習（Problem-based learning, PBL）與主題導向學習（Subject-based learning, SBL）兩種不同教育介入方式，在社區中年婦女體重控制班之成效。

以類實驗設計、方便取樣，於台北縣招收40~64歲、體重過重之婦女，兩組皆進行八週、每週一小時的教育課程；實驗組有效樣本30人，以PBL教育介入；比較組30人，以SBL教育介入，成效評估工具為體位測量及體重自我控制能力問卷。

資料以SPSS Window 13.0版套裝統計軟體建檔，並以卡方檢定及共變數分析進行比較。結果顯示：實驗組的腰圍（ $F = 6.88, p = .011$ ）及問題解決能力顯著優於比較組（ $F = 10.01, p = .003$ ），且實驗組界定問題原因（ $F = 10.59, p = .02$ ）及預防問題發生（ $F = 8.32, p = .006$ ）顯著優於比較組。

* 三軍總醫院營養部營養師、國立台北護理健康大學醫護教育研究所研究生

** 國立台北護理健康大學護理系所教授

*** 國立台北護理健康大學醫護教育研究所副教授

通訊作者：高毓秀

聯絡地址：台北市北投區明德路365號

電話：(02) 28227101 # 3203 傳真號碼：(02) 28212143

E-mail：yuhsiu@ntunhs.edu.tw

因此，建議未來體重控制班可善用PBL的教學策略，指引學員去發覺問題、界定問題原因與提出解決對策，並且多元化結合機構或網路，讓更多民眾參與，以及增加追蹤時間，了解教育介入之延宕成效。

關鍵詞：中年婦女、主題導向學習、問題導向學習、體重控制。

