

【附件1】

## 臺南市114學年度大成國民小學健康促進主推議題成效說明

### 壹、主推議題：健康體位

### 貳、主推原因、背景成因及現況分析說明：

#### 一、 主推原因：

國人飲食西化及精緻化，三高二低(高糖、高油、高鹽、低鈣、低纖維)的飲食習慣，使得台灣地區兒童肥胖的盛行率亦逐年上升。本校113學年度各學年體位判讀結果，全校學童體位過輕者8.32%達市平均以下；體位適中者68.26%，達市平均以上；體位過重者11.17%，體位肥胖者12.25%，達市平均以下，為延續此優異成效，本校持續深耕健康促進活動，並將「健康體位」續列為114學年度核心主推議題，期許透過親師生共同努力，落實飲食與運動教育，引領每位學童與健康同行，邁向活力人生。

#### 二、背景成因及現況分析：

##### (一) 背景成因：

本校位處善化區中心，交通便捷，是一所國小部約1250人的中大型學校，本校另附設幼兒園。

1. 目前學生家庭單親比例及隔代教養有增加趨勢，在家庭系統無法發揮功能下，對子女的關心與照顧常有疏忽，故較缺乏引領孩子進行健康活動的機會。
2. 善化商圈手搖飲料店林立，學童課後難以抵抗含糖飲料之誘惑。
3. 課後照顧單位在點心選擇上易偏向高油高熱量食品。
4. 家庭習慣外食，飲食精緻化結果，導致體位不良率較高。

##### (二) 現況分析：

表一 110-113學年度體位狀況統計表

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
110	6.10%	67.23%	14.69%	12.00%
111	7.42%	67.27%	12.12%	13.20%
112	8.45%	67.75%	11.27%	12.53%
113	8.32%	68.26%	11.17%	12.25%

## 參、改善策略及實施過程：

### 一、學校衛生政策：

- (一) 訂定健康促進學校計畫，經校務會議通過後全校實施，並於教師晨會、學生朝會宣導。
- (二) 營養師設計營養健康美味午餐食譜，制定每週一日蔬食日。
- (三) 制定提升健康體能實施計畫及策略一
  1. 辦理上、下學期辦理全校跳繩計次賽。
  2. 成立體位不良體重控制班。

## 實施過程紀錄

### 臺南市善化區大成國民小學 114 學年度健康促進學校實施計畫 計畫標題：健康大成 GO GO GO

#### 一、計畫依據：

- (一) 學校衛生法。
- (二) 臺南市114學年度健康促進學校實施計畫。

#### 二、計畫摘要

本校健康促進學校的推動，需由全校學生與教職員工及家長共同參與，強調健康維護的預防觀念及自我意識，培養健康行為、健康生活型態及正確健康態度，運用社會資源來改善個人及學校的健康問題。

本校 113 學年度健康促進計畫執行成果如下：全校裸視視力不良率在 44.80% 左右，與 112 學年度相較裸視視力不良率略降 0.5%；健康檢查四年級學生未治療齲齒率 11.50%，較 112 學年度下降 16.06%，一年級學生未治療齲齒率 20.65%，較 112 學年度下降 2.08%；健康體位適中學生比例 68.47%，較 112 學年度上升 0.79%。

114 學年度經學校召開衛生委員會，進行學校健康促進之需求評估，訂定健康促進學校整體計畫，全面推動必選議題為：視力保健、口腔保健、健康體位、菸(檳)防制、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病防制)及正向心理等，自選議題為：安全教育與急救。期望透過宣導及健康促進活動的推動，全校師生對於自身的健康議題能更加重視。

#### 三、背景說明

##### (一) 議題背景分析

本校位於善化區中心，是一所中大型學校，交通便捷，一至六年級共有 51 班，學生數共 1259 人(男 629 人、女 630 人)，教職員工數 110 人。目前學生家庭單親比例及隔代教養有增加趨勢，在家庭系統無法發揮功能下，對子女的關心與照顧常有疏忽，故需學校推動健康促進計畫，培養學生健康自我概念及帶著走的能力為目標，免除學生因家庭功能無法發揮下，健康無人照護，發生令人遺憾的事。

##### 1. 視力保健議題：

根據表 1-111-113 學年度全校學生裸視視力不良率雖有些微下降，但隨著年級增加，裸視視力不良率仍是節節攀升，就醫護檢結果八成以上都是近視，值得注意的是，除了近視罹患率逐年上升，近視深度也呈增加趨勢，與衛福部調查結果相符，此對學童之健康衝擊甚鉅，因此推行視力保健工作不僅刻不容緩，更需強而有力的政策，由上而下，由點至面，積極的推動。故除加強本校學童的視力保健宣導及禁用 3C 產品衛教，以延緩學

齡兒童視力惡化問題；另落實下課教室淨空及學童每日戶外活動 120 分鐘，是最有效視力保健策略，將持續推動；此外，努力將護眼 3010 及每日戶外活動 120 及四電少於一延伸推廣至社區(含家庭與安親補習班)，也是另一個努力的方向，利用居家視力檢核表，請家長陪同安親班老師推廣並落實監督學童正確用眼及養成護眼的好習慣。

表 1.111-113 學年度裸視視力不良率

學年度/年級	111 學年度		112 學年度		113 學年度	
	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期
一年級(%)	28.3	29.1	20.0	20.8	23.3	27.2
二年級(%)	31.8	34.1	28.7	31.1	24.2	29.5
三年級(%)	40.5	43.6	38.2	38.7	35.9	42.6
四年級(%)	51.1	56.1	52.7	52.9	44.5	48.2
五年級(%)	58.4	63.7	62.9	64.3	59.3	59.7
六年級(%)	69.8	70.4	63.3	62.9	65.2	67.4
全校平均(%)	45.9	48.8	44.9	45.7	42.9	46.7
男性(%)	8.41	8.08	7.16	4.65	5.29	7.98
臺南市國小平均(%)	43.75		43.88		43.85	
全國國小平均(%)	45.20		45.11		44.69	

##### 2. 口腔保健議題：

依據 113 學年度學生健康檢查-口腔檢查結果，一、四年級學生齲齒率有明顯改善，已治療齲齒率 16.30%(一年級)與 18.14% (四年級)，未治療齲齒率雖然仍有 20.65%(一年級)與 11.50% (四年級)，幸好就醫矯治率分別為 94.74%(一年級)及 92.31% (四年級)，可見家長對於齲齒的治療已有相當的重視。

與 112 學年度健檢結果比較，四年級未治療齲齒率已有些微降低，仍有部分家長認為現階段學童正在換牙，零乳牙自然脫落，長出恆齒再加強護即可，予加強宣導正確口腔衛生的觀念。

為落實學童健康行為及知能的提升，持續辦理各項口腔衛教及相關活動，並加強宣導的執行牙齒塗氟及定期口腔健檢服務，期望降低的齲齒率發生。

表 2.111-113 學年度未治療齲齒率

學年度/年級	111 學年度	112 學年度	113 學年度
一年級(%)	25.19	23.68	20.65
四年級(%)	17.70	26.03	11.50

## ▲訂定健康促進學校計畫，經校務會議通過後全校實施



## 實施過程紀錄

2026.03.18四年級跳繩接力 (共 300 張相片)



2026.04.23三年級跳繩計次賽 (共 89 張相片)



▲ 學生跳繩比賽照片置於校網供親師下載



▲ 體位促進班活動集錦-「始業式」及「你丟我躲-躲避球」



▲ 體位促進班活動集錦-「田徑訓練」及「樂樂棒球全能挑戰」

## 二、 健康教學與環境

- (一) 配合健康護照，落實 SH150 活動，養成學生自主健康管理習慣。
- (二) 辦理健康促進藝文競賽，如如書法、繪圖比賽。
- (三) 成立運動性課後社團(籃球社、兒童熱舞社、跆拳道、桌球社、羽球社、武術社等)，提供學生多元選擇。
- (四) 將飲食教育與運動相關之能力融入健康教育與相關課程中。

### 實施過程紀錄



台南市大成國民小學  
SH150 運動存摺

班級： 座號： 姓名：

說明：  
1. 本活動由學生利用課間自主慢跑及跳繩，由教師核章認證。(誠信原則認定)  
2. 一-三年級操場(200M)每跑1圈或是跳繩100下可蓋一格；四-六年級操場(200M)每跑2圈或是跳繩200下可蓋一格。  
3. 校隊及運動社團由教練認證，每次可蓋2個章，超過可視運動量積實的章數，每日最多給5個章。  
4. 集滿50格，請將存摺拿至學務處體育組換取10元獎勵券，並領取新存摺。

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40
41	42	43	44	45
46	47	48	49	50



▲ 鼓勵學生多多運動，加碼 SH150 運動存摺抽獎，抽中兌換 50 元獎勵券並與校長合照

## 實施過程紀錄



▲學生運動性課後社團多元豐富-圖為桌球社、羽球隊、武術社、跆拳道上課集錦



▲辦理校內健康促進繪畫比賽，不同年段以不同主題呈現

## 實施過程紀錄



▲ 教師運用營養知識海報進行主題教學，並於餐前引導學生觀賞『餐前五分鐘』飲食教育影片，落實健康飲食素養



▲ 學生透過營養專書閱讀，連結每日營養午餐的食材體驗，深刻認識在地食材，將飲食教育與生活經驗相融合



▲ 透過「餐前5分鐘專書」班級書箱推動飲食教育閱讀，將健康飲食素養融入晨讀、相關學科及跨域課程，讓健康飲食教育在校園深度扎根

### 三、學校物質環境

#### (一)提供友善的物質環境

1. 公佈欄張貼健康體位議題海報、宣導資訊。
2. 提供師生足夠的運動器材供上課使用及下課借用。
3. 提供乾淨、方便的飲水環境，鼓勵同學多喝水。

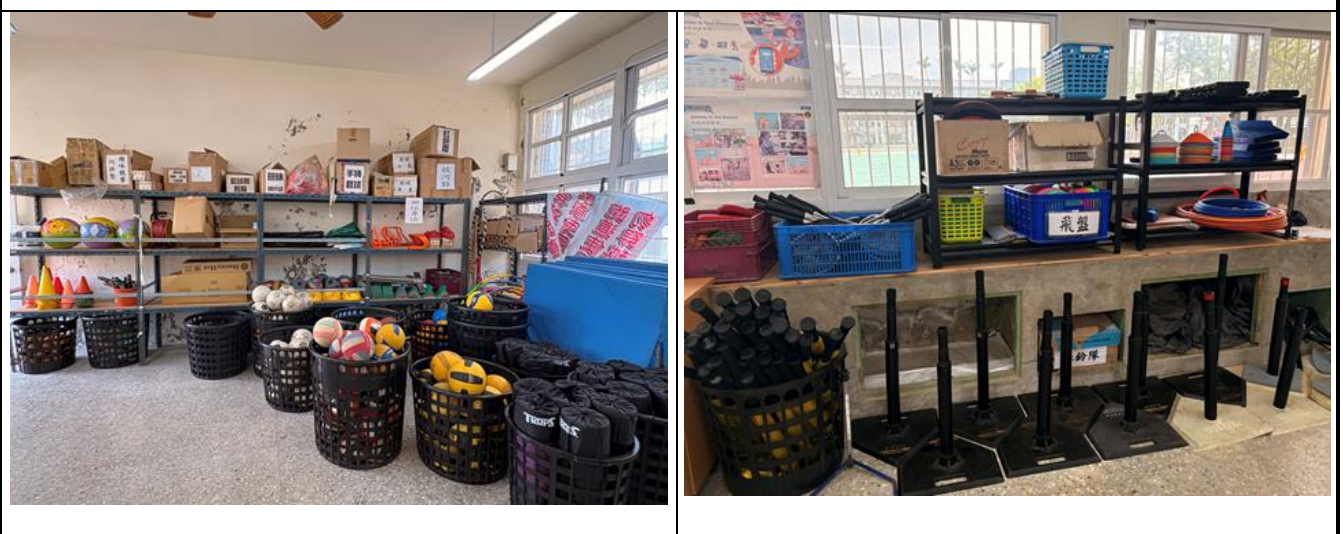
#### (二)建立均衡飲食氛圍

1. 各班實施餐前5分鐘，指導學童養成均衡飲食概念。

#### 實施過程紀錄



▲於校園公佈欄設置健康體位專區，張貼主題海報與衛教資訊，積極營造健康支持性環境



▲體育器材室規劃完善，運動設備多元齊全且空間乾淨明亮，提供優質的體育教學與自主運動環境

## 實施過程紀錄



▲ 學校配置齊全且精準的體適能測量器材，落實學生體能數據追蹤，為健康體位管理奠定科學基礎



▲ 提供方便、乾淨的飲水環境



▲ 各班實施餐前 5 分鐘，建立正確飲食習慣

## 四、學校社會環境

(一) 制定全校健康生活守則，結合學校獎勵制度給予學童鼓勵。

(二) 推動友善校園，建立學生正確的學習態度與溝通方式。

## 實施過程紀錄



▲公佈欄張貼健康體位、糖量分級表及『大成國小健康守則』主題海報，透過支持性環境的營造，深化學童良好健康素養



▲推動友善校園，招募各處室小志工，於學生朝會頒發服務獎狀



▲校長帶領行政團隊招募志工，不定期聚會，向志工分享健康生活概念

## 五、健康服務

- (一) 學校健康中心定期檢測學童身高體重，並提供體位不良學童進行健康諮詢服務。
- (二) 健康中心提供相關刊物和文宣供學童參考。

### 實施過程紀錄



▲每學期定期檢測身高體重/提供體位不良學生衛教資訊



▲健康體位相關文宣供學童參考

## 六、社區服務

- (一) 結合社區資源舉辦健康促進活動。
- (二) 舉辦家長親師座談會，宣導「健康促進學校計畫」內涵。
- (三) 舉辦校慶運動會，親子趣味競賽項目強身健體，增進親子關係。
- (四) 爭取資源，強化學校運動環境。

## 實施過程紀錄



▲邀請善化區衛生所營養師蒞校進行健康體位宣導



▲邀請衛生局營養師蒞校進行健康體位宣導



▲積極連結社區醫療資源，邀請善化區衛生所護理師蒞校進行健康體位宣導攜手守護學童健康



▲利用新生始業式契機，由主任向新生家長宣導『健康體適能飲食行動計畫』，親師攜手奠定學童健康成長基石



## 實施過程紀錄



▲校慶運動會特別規劃親子趣味競賽，透過兼具健康與趣味的運動合作，有效深化親校互動，營造幸福健康的家庭氛圍



▲校慶運動會，全體學生展現蓬勃朝氣與青春活力，體現健康促進學校之動態活力精神



▲學校操場規劃完善，落實校園資源共享，為全校師生及社區民眾提供安全、優質的動態運動與健康促進環境

## 肆、成效：

表二 大成國小111-114學年度體位狀況統計表

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
111	7.42%	67.27%	12.12%	13.20%
112	8.45%	67.75%	11.27%	12.53%
113	8.32%	68.26%	11.17%	12.25%
114	<b>9.25%</b>	<b>67.00%</b>	<b>11.40%</b>	<b>12.35%</b>
113(市平均)	10.10%	64.95%	11.70%	13.25%

表三 大成國小114學年度體位狀況統計表

學期	過輕	適中	過重	肥胖
第一學期	10.13%	66.67%	10.37%	12.84%
第二學期	<b>8.37%</b>	<b>67.33%</b>	<b>12.43%</b>	<b>11.87%</b>

從最新的體位狀況統計來看，114學年度的推動展現了良好的穩定性與學期內進步成效。

1. 整體表現優於市平均：114學年度全校體位適中率為67.00%，過重率為11.40%，肥胖率為12.35%。雖適中率較113學年度略降，但整體各項數據皆明顯優於臺南市113學年度的平均值（市平均適中率僅64.95%、過重率11.70%、肥胖率13.25%）
2. 學期內體位改善顯著：比較114學年度上、下學期數據，全校體位適中率由第一學期的66.67%提升至第二學期的67.33%（增加了0.66%）。此外，體位肥胖率由12.84%下降至11.87%，體位過輕率亦由10.13%大幅降至8.37%，證明在學期中推動的健康促進活動發揮了實質作用。

## 伍、分析改進：

### 一、分析

- (一)、擴大辦理跳繩比賽：學校於該學年度的上、下學期皆辦理了全校跳繩比賽，這促使學生為了爭取好成績而更勤於練習，大幅增加了鍛鍊體

能與運動技巧的機會。

- (二)、優化硬體並落實教室淨空：操場及各項運動遊戲設施提供了優質的戶外運動環境，配合校方鼓勵學童下課時盡量「淨空教室」、走到戶外活動，有效增加了學童的日常活動量。
- (三)、專屬控制班與護理師個別追蹤：針對過重與肥胖學童成立了「體位促進控制班」，除了安排專屬活動課程外，健康中心的護理師也定期進行追蹤，針對體位不良的學童給予個別衛教建議與殷殷告誡，精準改善了高風險學童的體位問題。

## 二、改進策略：

### (一) 學校經營策略

將持續推動「SH150運動存摺」，並常態性舉辦校內跳繩比賽及各類班際競賽等健康促進活動，藉由校園整體的運動氛圍來增強學童體能親師溝通。

### (二) 親師溝通雙管齊下

善用新生訓練、班親會、校慶運動會以及班級親師聯絡簿等多重管道，持續向家長宣導健康體位概念。期盼透過家庭與學校的合作，共同控管學童的飲食與運動，有效降低過重及肥胖學童的BMI值開放健康體能活動場地。

### (三) 導師班級經營配合

1. 強烈鼓勵學童多喝白開水，禁止攜帶含糖飲料至學校。
2. 配合SH150政策，導師需主動提醒班上體位不良的學生多加運動並注意飲食控制。
3. 宣導正確的健康早餐觀念，提醒學生早餐要吃得健康，避免選擇油炸食品及手搖飲料。

### (四) 開放優質健康體能場地

妥善維護操場及優質運動設施，定期進行檢視與維修，不僅供校內使用，更開放讓親師生及社區民眾共同使用，打造社區共好的健康體能活動場域。

