

臺南市114學年度建功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：

國內外公共衛生與教育研究皆明確指出，兒童期肥胖不僅會增加罹患心血管疾病、早期糖尿病和某些慢性疾病的風險，亦會對學童的骨骼肌肉發展、呼吸系統及內分泌系統造成負面影響。此外，體位不良亦常伴隨自信心不足、同儕社交適應困難等心理健康課題。

縱向追蹤研究顯示，小學時期體位肥胖之學童，有高達6至7成在成年後仍維持肥胖狀態；若延續至國中時期，此比例更將攀升至7至8成，嚴重威脅其一生之健康與生活品質。國民健康署亦嚴正呼籲，學齡期是奠定健康生活型態的關鍵期，體位應積極維持在正常範圍。

根據本校113學年度的基準統計數據，本校學生中有高達47.0%的比例面臨體位不良問題（其中過輕佔5.26%，過重佔15.79%，肥胖佔26.32%）。面對此數據，本校深覺推動「健康體位」為校園健康教育之核心任務，亟需透過全校性、系統性的策略介入，以改善學童健康體質。

二、背景成因及現況分析：

（一）背景成因：

本校位處七股區，為典型之傳統農漁村社會，經評估影響學童健康體位之主要環境與家庭因素如下：

1. 家庭支持系統的侷限：多數家長因農漁業生計奔波，工作時間長且生活壓力較大，導致陪伴學童之時間與精力受限。家長本身普遍缺乏規律運動習慣，較難在家庭中建立「親師生共同參與運動」之健康支持氛圍。
2. 在地飲食文化的制約：社區家庭普遍習慣高油、高糖、重口味之傳統料理方式。加上地緣關係及在地農漁產單一性，家庭餐桌多以魚、肉、海鮮等高脂蛋白質為主，缺乏多樣化

且足量之蔬果攝取。此外，學童受外在環境影響，對含糖飲料依賴度較高，飲用白開水之習慣仍待培養。

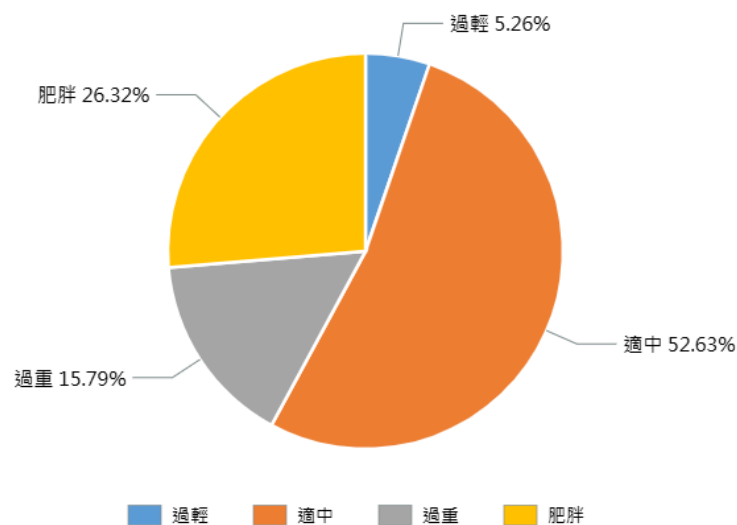
3. 家庭結構變遷的挑戰：隨著社會結構改變，本校單親家庭及隔代教養學童比例已超過30%。部分主要照顧者（如祖父母）對現代健康生活型態、均衡營養攝取等認知相對薄弱，常保有傳統之飲食觀念，導致孩子容易攝取過多高熱量但營養價值低之食物。
4. 社區人際網絡的飲食習慣：偏鄉社區之宗廟祭祀與親友餐聚頻繁，傳統辦桌文化中大量的油脂與高熱量加工食品，無形中增加了學童體位不良之環境風險。

(二)現況分析

為精準掌握學生健康趨勢，本校彙整110-113學年度體位狀況統計如下：

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
110	2.9%	62.9%	14.3%	20%
111	8.33%	52.78%	13.89%	25%
112	2.5%	55%	22.5%	20%
113	5.26%	52.63%	15.79%	26.32%

113學年度第一學期健康體位



依據113學年度之調查分析，本校學生適中體位比率僅達52.63%，顯著低於全市平均水準；令人憂心的是，體位過重率（15.79%）與體位肥胖率（26.32%）雙雙偏高。數據顯示，近半數學生未能維持理想體位，尤其是中高年級學童的過重及肥胖問題已成為校園健康隱憂，亟需導入有效介入策略以扭轉此一劣勢。

參、改善策略與實施過程：

為全面翻轉學童體位不良的現況，本校將健康體位議題深度融入校本課程與日常作息中。本校以「PDCA循環（計畫、執行、檢核、行動）」為核心，聚焦於健康飲食（落實天天五蔬果、推廣多喝白開水）、身體活動（推動每週固定跑步、深化課間活動）以及充足睡眠三大面向，全方位重塑學生的健康生活型態。此計畫彙聚了校長、行政團隊、級任教師、校護、營養師及家長會等多元跨網絡力量，建立學校健康支持網。

一、人力配置與跨處室協作：

本計畫之主要人力為學校健康促進委員會及工作團隊之成員，計9名，各成員之職稱及工作項目如下表：

計畫職稱	姓名	本校所屬 單位及職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	黃郁雯	校長	統籌研擬並主持計畫，帶領團隊願景，彙整最終成效報告。
協同主持人	吳儒興	教導主任	核心研究策劃，督導計畫整體執行進度，並協調行政與教學資源。
協同主持人	洪瑄妙	學務組長	核心研究策劃，落實計畫執行面，並主導健康促進網頁之數位建置與行銷維護。
教學組	謝淑君	健康與體育領域教師	實施健康體位專業評估，創新活動策略設計及學習成效評價，串聯社區及學校資源。
教學組	陳香蘭	綜合活動領域	跨領域健康體位評估，融入式活動策略設

		教師	計及效果評價，強化社區資源整合。
教學組	黃生源	綜合活動領域 教師	關注學童心理健康狀況及需求評估，設計提升自信心之策略，落實全人教育理念。
設備組	黃自正	總務主任	負責健康促進相關硬體設備採購，積極打造友善、安全的健康校園環境。
活動組	蘇宥因	護理師	第一線身體健康狀況檢測與需求評估，精準提供衛教策略及大數據成效評價。
活動組	黃雅筠	家長代表	擔任親師溝通橋樑，協助各項推廣活動，並整合家長與社團人力挹注健康服務。
諮詢顧問	黃亭熒	衛生所護理長	引入公衛專業觀點，提供身體健康狀況之醫療諮詢與權威性指導建議。
學生代表	巫宜霏	學生	作為學童發聲管道，匯集學生真實回饋，提供活動實施面之具體改善建議。

二、健康促進學校六大範疇推廣健康體位議題之實施策略：

本校緊扣健康促進六大範疇，將策略從校內延伸至社區，形成健康支持環境：

實施大綱	實施內容與亮點作為	工作團隊	實施時程
學校政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 籌組跨處室健康促進委員會，進行精準需求評估，量身打造實施計畫。 2. 積極推動「85210 健康體位密碼」自主管理，透過家庭聯絡簿建立親師共管機制。 3. 將健康促進指標正式納入學校年度行事曆，確保活動常態化與制度化推動。 	教導處	114年9月起
物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 優化校內運動場域，提供全校師生充足、多元且安全的體能活動空間。 2. 營造健康視覺環境，於校園動線廣設「我的餐盤」、「天天五蔬果」、「喝水好健康」等情境佈置。 3. 嚴格把關校園飲食，全面禁止含糖飲料入校，並明訂教師不得以含糖飲料作為 	教導處 總務處	經常性

	獎勵品。		
健康教學活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引入專業資源，邀請駐區營養師蒞校辦理食育講座，紮根正確擇食觀念。 2. 制度化落實「SH150」，每日晨間或課間實施固定跑步與跳繩計畫，並推動數位化運動紀錄。 3. 辦理多元班際體育競賽（如大隊接力、趣味闖關），提升運動趣味性與同儕凝聚力。 4. 推動每週一日「環保健康蔬食日」，從餐桌培養均衡飲食與愛護地球的素養。 	教導處	經常性
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 完善健康篩檢網，落實定期健康檢查服務及後續異常個案追蹤矯治。 2. 啟動「高關懷體位管理計畫」，針對BMI異常學童定期量測，提供個別化輔導與關懷。 3. 每學期定期辦理國家級體適能檢測，透過數據化報表鼓勵學童突破自我、愛上運動。 	教導處 健康中心	經常性
社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理主題式家長親師座談，將健康促進理念與健康體位知能有效傳遞給主要照顧者。 2. 結合親職教育講座與班親會，辦理衛教宣導，將「學校教導」延伸為「家庭實踐」。 3. 辦理學生家族體育運動活動與健康促進日，邀請家長與家族組隊共同參與，凝聚健康運動共識。 	教導處	114年9月、4月
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合七股衛生所專業公衛資源，蒞校辦理生動活潑的健康促進闖關與宣導活動。 2. 突破校園藩籬，與社區商家締結「健康 	學務處	經常性

三、實施過程：

(一) 訂定學校衛生政策：由上而下的承諾與決心

活動名稱	藉由校務會議達成共識，制定健康促進計畫及主推議題																	
簡述活動內容	健康促進不應只是單一部門的業務，本校由校長親自領軍，於校務會議中向全體教職員宣導計畫願景，順利籌組跨處室的「健康促進學校計畫工作推行小組」。會議中正式通過114學年度健康體位實施計畫，確立了全校動員的共同目標與行動方針。																	
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)																		
																		
說明：校務會議全體教師凝聚共識，通過健康促進學校實施計畫	說明：校務會議全體教師凝聚共識，通過健康促進學校實施計畫																	
<p style="text-align: center;">臺南市七股區建功國民小學</p> <p>一、 依據： (一) 學校衛生法第19條及其施行細則 (二) 臺南市114學年度衛生健康促進計畫揚兵</p> <p>二、 計畫揚兵：</p> <p>本校為落實健康促進願景，著眼於願、希望」在天然資源為主要優勢，持續加強學習力，希望透過多元活動，增進師生對健康概念的認識，進而將健康概念融入生活，共同實踐健康學校的願景。</p> <p>本校於113學年度各項活動皆著重於習慣、健康化、快樂點、綜合健康校園」為本校的首要目標，都著重於此項實施，達到健康化的成效。因此，114學年度、新學期開始，全校師生(含非編制)等7項：在實施期為健全教育與健康：是</p> <p>二、 實施說明： 臺南市七股區建功國民小學</p>	<table border="1" data-bbox="949 1373 1300 1910"> <tr> <td>健康體位</td> <td>1. 學生人數少，每位學生及家長均應積極參與。 2. 學校應提供各類器材，供學生及家長使用。 3. 各處室應提供器材，供學生及家長使用。 4. 學校應提供器材，供學生及家長使用。</td> <td>1. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 2. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 3. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 4. 學校應提供器材，供學生及家長使用。</td> <td>1. 學生應多參與各類活動，提高參與度。 2. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 3. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 4. 學校應提供器材，供學生及家長使用。</td> </tr> <tr> <td>實施策略</td> <td>1. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 2. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 3. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 4. 學校應提供器材，供學生及家長使用。</td> <td>1. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 2. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 3. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 4. 學校應提供器材，供學生及家長使用。</td> <td>1. 學生應多參與各類活動，提高參與度。 2. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 3. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 4. 學校應提供器材，供學生及家長使用。</td> </tr> <tr> <td>全民健康</td> <td>1. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 2. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 3. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 4. 學校應提供器材，供學生及家長使用。</td> <td>1. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 2. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 3. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 4. 學校應提供器材，供學生及家長使用。</td> <td>1. 學生應多參與各類活動，提高參與度。 2. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 3. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 4. 學校應提供器材，供學生及家長使用。</td> </tr> <tr> <td>實施成效</td> <td>1. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 2. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 3. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 4. 學校應提供器材，供學生及家長使用。</td> <td>1. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 2. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 3. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 4. 學校應提供器材，供學生及家長使用。</td> <td>1. 學生應多參與各類活動，提高參與度。 2. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 3. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 4. 學校應提供器材，供學生及家長使用。</td> </tr> </table>		健康體位	1. 學生人數少，每位學生及家長均應積極參與。 2. 學校應提供各類器材，供學生及家長使用。 3. 各處室應提供器材，供學生及家長使用。 4. 學校應提供器材，供學生及家長使用。	1. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 2. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 3. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 4. 學校應提供器材，供學生及家長使用。	1. 學生應多參與各類活動，提高參與度。 2. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 3. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 4. 學校應提供器材，供學生及家長使用。	實施策略	1. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 2. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 3. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 4. 學校應提供器材，供學生及家長使用。	1. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 2. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 3. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 4. 學校應提供器材，供學生及家長使用。	1. 學生應多參與各類活動，提高參與度。 2. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 3. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 4. 學校應提供器材，供學生及家長使用。	全民健康	1. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 2. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 3. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 4. 學校應提供器材，供學生及家長使用。	1. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 2. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 3. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 4. 學校應提供器材，供學生及家長使用。	1. 學生應多參與各類活動，提高參與度。 2. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 3. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 4. 學校應提供器材，供學生及家長使用。	實施成效	1. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 2. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 3. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 4. 學校應提供器材，供學生及家長使用。	1. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 2. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 3. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 4. 學校應提供器材，供學生及家長使用。	1. 學生應多參與各類活動，提高參與度。 2. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 3. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 4. 學校應提供器材，供學生及家長使用。
健康體位	1. 學生人數少，每位學生及家長均應積極參與。 2. 學校應提供各類器材，供學生及家長使用。 3. 各處室應提供器材，供學生及家長使用。 4. 學校應提供器材，供學生及家長使用。	1. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 2. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 3. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 4. 學校應提供器材，供學生及家長使用。	1. 學生應多參與各類活動，提高參與度。 2. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 3. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 4. 學校應提供器材，供學生及家長使用。															
實施策略	1. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 2. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 3. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 4. 學校應提供器材，供學生及家長使用。	1. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 2. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 3. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 4. 學校應提供器材，供學生及家長使用。	1. 學生應多參與各類活動，提高參與度。 2. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 3. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 4. 學校應提供器材，供學生及家長使用。															
全民健康	1. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 2. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 3. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 4. 學校應提供器材，供學生及家長使用。	1. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 2. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 3. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 4. 學校應提供器材，供學生及家長使用。	1. 學生應多參與各類活動，提高參與度。 2. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 3. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 4. 學校應提供器材，供學生及家長使用。															
實施成效	1. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 2. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 3. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 4. 學校應提供器材，供學生及家長使用。	1. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 2. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 3. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 4. 學校應提供器材，供學生及家長使用。	1. 學生應多參與各類活動，提高參與度。 2. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 3. 學校應提供器材，供學生及家長使用。 4. 學校應提供器材，供學生及家長使用。															
說明：制定114學年度健康體位實施計畫與期程	說明：制定114學年度健康體位實施計畫與期程																	

(二) 物質環境：營造支持性健康境教空間

活動名稱	校園友善環境營造與飲水安全維護	
簡述活動內容	落實「境教」理念，善用校內宣導走廊。利用跑馬燈、班級佈告欄，展示「我的餐盤」、「天天五蔬果」及「聰明選食」等宣導圖樣，深化學生的健康認知。同時，總務處定期進行飲用水設備維護與嚴格水質檢驗，並配合推動飲用白開水宣導，提升學童課後補水之可近性。	
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)		
		
說明：營養教育之健康概念的衛教文宣	說明：營養教育之健康概念的衛教文宣	
		
說明：校園佈告欄	說明：校園佈告欄	

(二) 物質環境：營造支持性健康境教空間

活動名稱	校園走道佈告欄張貼有關營養教育或正確體位之健康概念		
簡述活動內容	落實「境教」理念，善用校內宣導走廊。利用跑馬燈、班級佈告欄，展示「我的餐盤」、「天天五蔬果」及「聰明選食」等宣導圖樣，深化學生的健康認知。同時，總務處定期進行飲用水設備維護與嚴格水質檢驗，並配合推動飲用白開水宣導，提升學童課後補水之可近性。		
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)			
			
說明：校園佈告欄	說明： 校園佈告欄		
			
說明：校園佈告欄	說明：校園佈告欄		

(三) 健康教學活動：素養導向的知行合一

活動名稱	進行議題融入教學與活動		
簡述活動內容	<p>認知素養培育：健康教育教師將「85210健康密碼」融入跨領域教學，引導學生透過繪畫、小組討論與學習單寫作，將健康飲食與作息知能轉化為日常行為。此外，辦理健康促進標語硬筆書法比賽，透過學術與藝術的跨領域融合，深化學童對於「85210」核心觀念之學習成效。</p>		
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)			
			
說明：全校學生朝會進行健康體位宣導		說明：全校學生朝會進行健康體位宣導	
			
說明：利用學生朝會進行健康體位「85210」與飲水教育宣導		說明：全校學生朝會進行健康體位宣導	

(三) 健康教學活動：素養導向的知行合一

活動名稱	進行議題融入教學與活動		
簡述活動內容	<p>認知素養培育：健康教育教師將「85210健康密碼」融入跨領域教學，引導學生透過繪畫、小組討論與學習單寫作，將健康飲食與作息知能轉化為日常行為。此外，辦理健康促進標語硬筆書法比賽，透過學術與藝術的跨領域融合，深化學童對於「85210」核心觀念之學習成效。</p>		
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)			
			
說明：飲食教育議題融入領域教學，學生填寫「我的健康餐盤」學習單	說明：飲食教育議題融入領域教學，學生填寫「我的健康餐盤」學習單		
			
說明：飲食教育議題融入領域教學，學生填寫「我的健康餐盤」學習單	說明：飲食教育議題融入領域教學，學生填寫「我的健康餐盤」學習單		

(三) 健康教學活動：素養導向的知行合一

活動名稱	進行議題融入教學與活動		
簡述活動內容	動態習慣養成：入班進行健康體位宣導，落實「SH150」方案，利用每日大下課時間辦理規律體能活動，指導學生進行慢跑、跳繩等運動，並透過學生健康護照進行自我管理，培養規律運動習慣。		
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)			
			
說明：入班進行健康體位宣導		說明：入班進行健康體位宣導	
			
說明：全校師生實施課間體能活動與規律跑步計畫		說明：全校師生實施課間體能活動與規律跑步計畫	


(三) 健康教學活動：素養導向的知行合一

活動名稱	進行議題融入教學與活動		
簡述活動內容	動態習慣養成：入班進行健康體位宣導，落實「SH150」方案，利用每日大下課時間辦理規律體能活動，指導學生進行慢跑、跳繩等運動，並透過學生健康護照進行自主管理，培養規律運動習慣。		
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)			
			
說明：全校師生在晨間或課間活動中進行慢跑或體能運動	說明：全校師生在晨間或課間活動中進行慢跑或體能運動		
			
說明：全校師生在晨間或課間活動中進行慢跑或體能運動	說明：全校師生在晨間或課間活動中進行慢跑或體能運動		

(三) 健康教學活動：素養導向的知行合一

活動名稱	進行議題融入教學與活動		
簡述活動內容	<p>認知素養培育：健康教育教師將「85210健康密碼」融入跨領域教學，引導學生透過繪畫、小組討論與學習單寫作，將健康飲食與作息知能轉化為日常行為。此外，辦理健康促進標語硬筆書法比賽，透過學術與藝術的跨領域融合，深化學童對於「85210」核心觀念之學習成效。</p>		
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)			
 <p>健康吃蔬果 樂動好生活!</p> <p>張祐珩</p>	 <p>健康吃蔬果 樂動好生活!</p> <p>陳偉民</p>		
說明：健康議題融入教學		說明：健康議題融入教學	
			
說明：健康議題融入教學		說明：健康議題融入教學	

(三) 健康教學活動：素養導向的知行合一

活動名稱	進行議題融入教學與活動	
簡述活動內容	<p>認知素養培育：健康教育教師將「85210健康密碼」融入跨領域教學，引導學生透過繪畫、小組討論與學習單寫作，將健康飲食與作息知能轉化為日常行為。此外，辦理健康促進標語硬筆書法比賽，透過學術與藝術的跨領域融合，深化學童對於「85210」核心觀念之學習成效。</p>	
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)		
 <p>高年級 用藥安全 中年級 健康體位 114學年度 建功國小 健康促進標語 硬筆書法比賽 低年級 視力保健</p>	 <p>中年級「健康體位」標語硬筆字參賽單 三年甲班 姓名：黃威輝</p> <p>注意事項： 文字由上而下，由右至左書寫於左方的格子內。 一個字佔一個格子，標語標題也佔一個格子。</p> <p>★比賽題目 少吃一口糖，多一份健康。 飯菜要均衡，運動不能少。 每天多運動，身體好輕鬆。</p> <p>第一名</p>	
說明：健康促進標語硬筆書法比賽		
 <p>中年級「健康體位」標語硬筆字參賽單 三年甲班 姓名：黃威輝</p> <p>注意事項： 文字由上而下，由右至左書寫於左方的格子內。 一個字佔一個格子，標語標題也佔一個格子。</p> <p>★比賽題目 少吃一口糖，多一份健康。 飯菜要均衡，運動不能少。 每天多運動，身體好輕鬆。</p> <p>第二名</p>	 <p>中年級「健康體位」標語硬筆字參賽單 三年甲班 姓名：黃威輝</p> <p>注意事項： 文字由上而下，由右至左書寫於左方的格子內。 一個字佔一個格子，標語標題也佔一個格子。</p> <p>★比賽題目 少吃一口糖，多一份健康。 飯菜要均衡，運動不能少。 每天多運動，身體好輕鬆。</p> <p>第三名</p>	
說明：健康促進標語硬筆書法比賽		

(四) 健康服務：完善數據管理與個案追蹤關懷

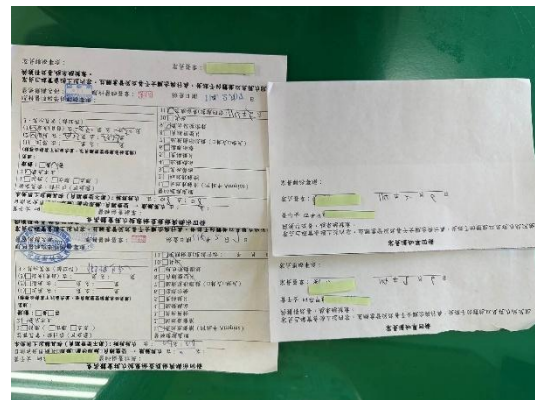
活動名稱	定期體位測量與生長發育監測
簡述活動內容	每學期定期量測學童身高、體重並計算BMI值。除針對異常個案發放「健康檢查異常通知回條」促請家長配合矯治外，更全面配合「健康護照」之記錄，由護理師定期追蹤體位不良學生之生活習慣，提供個別化的作息建議，建立不具標籤化的健康管理機制。

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：定期辦理學生身高體重測量與資料建檔

說明：定期辦理學生身高體重測量與資料建檔



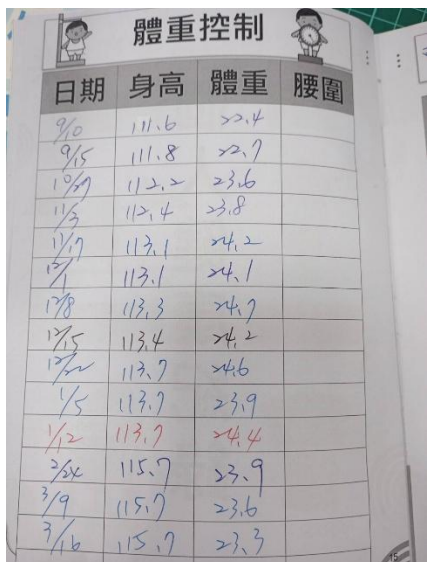
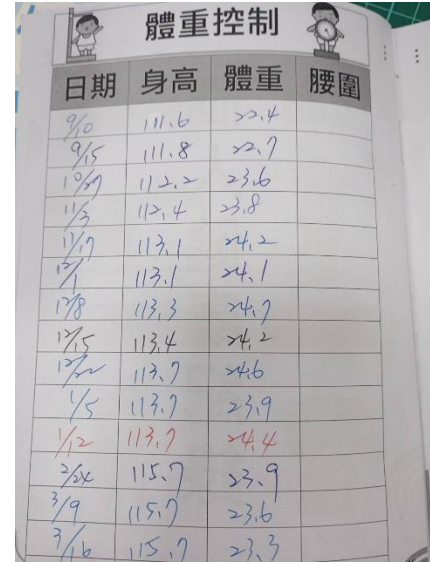
說明：健康檢查異常回條

說明：健康檢查異常回條

(四) 健康服務：完善數據管理與個案追蹤關懷

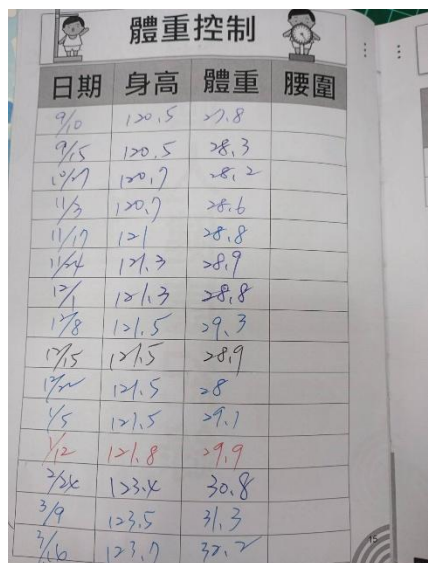
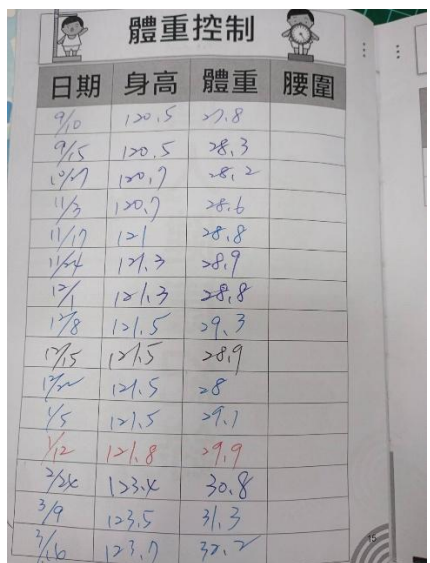
活動名稱	定期體位測量與生長發育監測
簡述活動內容	每學期定期量測學童身高、體重並計算BMI值。除針對異常個案發放「健康檢查異常通知回條」促請家長配合矯治外，更全面配合「健康護照」之記錄，由護理師定期追蹤體位不良學生之生活習慣，提供個別化的作息建議，建立不具標籤化的健康管理機制。

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)

	
--	---

說明：健康護照記錄

說明：健康護照記錄

	
---	--

說明：健康護照記錄

說明：健康護照記錄

(五) 社會環境：親師協同與社區共融之運動推廣

活動名稱	雙向溝通親師座談與趣味體育運動活動	
簡述活動內容	為使健康行為延伸至家庭，本校利用班親會與親職教育講座，向主要照顧者說明「85210」策略之實施成效，強化家長之健康支持知能。此外，辦理學生「家族闖關活動」以增進親師生與家族同儕互動，並於大隊接力競賽中邀請社區居民及學生家長組隊共同參與混齡競賽，有效建立學校、家庭與社區共融之健康運動氛圍。	
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)		
		
說明：家族闖關活動	說明：家族闖關活動	
		
說明：利用親師座談會進行健康促進專題宣導，凝聚親師共識	說明：利用親師座談會進行健康促進專題宣導，凝聚親師共識	

(五) 社會環境：親師協同與社區共融之運動推廣

活動名稱	雙向溝通親師座談與趣味體育運動活動	
簡述活動內容	為使健康行為延伸至家庭，本校利用班親會與親職教育講座，向主要照顧者說明「85210」策略之實施成效，強化家長之健康支持知能。此外，辦理學生「家族闖關活動」以增進親師生與家族同儕互動，並於大隊接力競賽中邀請社區居民及學生家長組隊共同參與混齡競賽，有效建立學校、家庭與社區共融之健康運動氛圍。	
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)		
		
說明：結合社區家長與民眾進行大隊接力競賽	說明：結合社區家長與民眾進行大隊接力競賽	
		
說明：結合社區家長與民眾進行大隊接力競賽	說明：結合社區家長與民眾進行大隊接力競賽	

(六) 社區關係：公衛資源整合與在地健康倡議

活動名稱	結合社區資源推動校園健康宣導
簡述活動內容	整合在地醫療公衛資源，邀請七股衛生所專業人員蒞校實施健康促進宣導。此外，學校師生走入社區，結合在地商家發起「減糖倡議」，於店家張貼無糖或減糖衛教海報，促使學童在校外亦能建立良好飲食選擇，建構校內外之一致性健康環境。
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)	
	
說明：邀請衛生所護理師蒞校，辦理健康促進專題體驗活動	說明：邀請衛生所護理師蒞校，辦理健康促進專題體驗活動
	
說明：開放校園	說明：開放校園

(六) 社區關係：公衛資源整合與在地健康倡議

活動名稱	結合社區資源推動校園健康宣導	
簡述活動內容	整合在地醫療公衛資源，邀請七股衛生所專業人員蒞校實施健康促進宣導。此外，學校師生走入社區，結合在地商家發起「減糖倡議」，於店家張貼無糖或減糖衛教海報，促使學童在校外亦能建立良好飲食選擇，建構校內外之一致性健康環境。	
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)		
		
說明：走入學區社區，結合商家推廣減糖及健康飲水理念	說明：走入學區社區，結合商家推廣減糖及健康飲水理念	
		
說明：走入學區社區，結合商家推廣減糖及健康飲水理念	說明：走入學區社區，結合商家推廣減糖及健康飲水理念	

肆、成效：

本校推動114學年度健康體位計畫，以均衡飲食宣導與課間規律運動雙軌並進，並強化親師共同檢核。經一學年度之深耕，本學年度在改善學童體位及深耕健康行為方面，已展現出顯著且正向的具體成效。

一、健康促進問卷（前後測）數據分析

為客觀評估學童健康行為與認知之改變，本校實施健康促進成效問卷前後測，其核心指標之達成率如下表：

指標名稱	前測達成率	後測達成率	成長幅度
體重控制認知	97.5%	100.0%	+2.5%
體重控制態度	79.0%	85.5%	+6.5%
體重控制自我效能	73.5%	76.5%	+3.0%
體重控制行為	69.6%	82.9%	+13.3%
學生每日蔬菜建議量達成率	37.5%	62.5%	+25.0%
學生飲水量達成率	62.5%	87.5%	+25.0%
學生運動量達成率	37.5%	75.0%	+37.5%
學生每日水果建議量達成率	62.5%	100.0%	+37.5%
學生睡眠時數達成率	62.5%	62.5%	持平

（註：數據摘錄自本校114學年度健康促進網路問卷系統統計結果，並轉化為百分比）

二、改進策略：學生體位變化比率（113學年度 vs. 114學年度）

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
113	5.26%	52.63%	15.79%	26.32%
114	2.5%	60.0%	20.0%	17.5%

三、具體成效說明與價值意義：

依據上述前後測數據之質性與量化分析，本校在推廣健康體

位上取得以下重要進展：

1. 學童健康行為習慣之顯著提升：問卷結果顯示，多項健康行為指標皆呈現顯著成長。其中，「規律運動量達成率」提升達 37.5%（由 37.5% 增至 75.0%），顯示大下課固定體能活動方案已有效融入學童生活。此外，在實施禁用含糖飲料及宣導後，學童飲水量達成率亦提升 25.0%，蔬菜與水果之每日攝取達成率則分別提升了 25.0% 與 37.5%，顯示食育知能已轉化為實際飲食行為。
2. 理想適中體位比率穩步提升：由於生活型態及飲食習慣的具體改善，本校體位適中比率由原先的 52.63% 上升至 60.00%（提升達 7.37%），顯示有更多學童恢復至適當之發育區間。
3. 高風險極端體位比率顯著降低：肥胖問題為本校主要健康考量，經本學年度介入後，體位肥胖率由 26.32% 降至 17.50%（下降達 8.82%）；同時，原本偏高之體位過輕比率亦由 5.26% 降至 2.50%，顯示極端體位學童已獲得妥善引導與控制。
4. 數據轉變的實質意義：雖然過重比率呈現微幅上升（由 15.79% 調整為 20.00%），然而合併分析體位數據可知，此轉變主要係因原處於「肥胖（高風險）」區間之學童體重獲得控制，進而轉移降階至「過重」區間。此結構性變化證實了本校「飲食控制」與「規律體育運動」雙管齊下之介入方向正確，能有效降低極端肥胖所帶來之健康風險。

伍、分析改進與永續展望：

一、深度分析：

本學年度正常體位比率提升至 60.0%，且肥胖率大幅下降，其關鍵成功因素在於本校積極落實課間跑步及體能活動，並嚴格執行校園禁用含糖飲料規範。此外，親師座談會的定時宣導，將「85210」觀念深植家庭，亦發揮了重要效能。

然而，後續評估與統計數據中，仍有以下待改進之課題：

1. 睡眠時數提升面臨瓶頸：問卷顯示「學生睡眠時數達成率」仍維持於 62.5%而未見增長。學童於課後及家庭端之作息管理，仍需建立更具約束力之檢核機制。
2. 減重停滯期之因應：體位過重比率微幅上升至 20.0%，顯示當學童由「肥胖」轉化為「過重」後，若要進一步回歸「適中」體位，需要更精細且持續的能量代謝與動機引導。未來之策略必須由全校性之「普及推廣」逐步演進為個別化之「個別化關懷輔導」。

二、永續精進與改進策略：

基於健康促進為一項系統性、持續性之校園工程，且體位成因多元，本校未來為尋求成效突破並推動永續發展，將採取以下三大改進策略：

1. 強化親師溝通，推動親師協同健康自主管理：
課後時間為學童生活作息之關鍵。未來本校將不再僅限於單向之衛教觀念宣導，將研議於聯絡簿建立「親師協同作息檢核表」，並規劃結合「家庭無糖與健康作息挑戰週」等活動，引導家長與學童簽署健康自主約定，督促學童於家庭端落實充足睡眠及足量飲水等作息控制。
2. 推動分層運動輔導，實施差異化運動處方：
針對目前體位仍處於過重區間之學童，全校單一之跑步計畫難以提供足夠之生理刺激。未來將協同健康與體育領域教師，依低、中、高年級學童之體能特性，規劃差異化之體育活動。例如：設計富有趣味之小組運動競賽、漸進式肌耐力訓練，或利用課後運動社團，提供多元且具動機之個人化運動方案。
3. 跨議題整合推廣，同步結合健康體位與視力保健：
學童肥胖與 3C 螢幕使用時間過長（久坐生活型態）具高度關聯，亦是導致睡眠不足與視力不良之共病因素。未來本校將實施跨議題整合推廣，將健康體位與視力保健指標相結

合。宣導學童課後螢幕使用規範，並配合校內戶外探究活動（如黑面琵鷺生態踏查等），鼓勵學童走向戶外，建立健康之動態生活型態。