

【附件1】

臺南市114學年度七股區樹林國民小學 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：七股區樹林國小為偏鄉小校，學生人數少，學生健康狀況更容易受到生活型態、家庭飲食習慣與運動機會不足等因素影響。根據本校110至113學年度學生體位統計資料顯示，學生肥胖比例長期偏高，四年平均皆超過四分之一以上，其中110學年度肥胖比例達28.1%，112學年度更達28.5%；此外，過重比例亦曾高達24.1%，顯示本校學生體位問題仍需持續關注。雖然112學年度過重比例下降至8.6%，顯示學校推動健康體位已有初步成效，但113學年度過重比例又回升至12.5%，而肥胖比例仍維持27.5%，代表學生體位問題尚未穩定改善。因此，如何透過學校課程、生活習慣調整與家庭共同合作，協助學生建立健康飲食與規律運動習慣，降低過重與肥胖比例，成為本校推動健康促進的重要目標。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

透過學生健康檢查資料與平日觀察分析，本校學生體位過重與肥胖情形，主要與下列因素有關：

1. 偏鄉生活型態影響

部分學生放學後較缺乏固定運動習慣，課後休閒多以靜態活動為主，長時間使用3C產品，導致每日運動量不足。

2. 家庭飲食習慣影響

部分家庭較常食用高油、高糖、高熱量食物，且學生容易攝取含糖飲料與零食，飲食控制觀念較不足，影響學生體位狀況。

3. 學生自主健康意識不足

部分學生對健康飲食與規律運動的重要性認識不足，缺乏自主管理與持續運動的習慣。

4. 偏鄉資源與運動刺激較少

相較都市地區，學生可參與的運動場域與多元活動較有限，較缺乏持續性的運動刺激與同儕互動動機。

(二)現況分析

根據本校110至113學年度學生體位統計資料顯示：

- 110學年度肥胖比例為28.1%，過重比例為18.8%。
- 111學年度過重比例提升至24.1%，顯示體位問題有增加趨勢。
- 112學年度適中體位比例提升至60%，過重比例下降至8.6%，顯示學校推動健康體位已有部分改善成效。
- 然而113學年度適中體位比例下降至52.5%，過重比例回升至12.5%，肥胖比例仍高達27.5%，代表學生健康體位問題仍需持續追蹤與改善。

整體而言，本校學生體位狀況雖有改善趨勢，但過重與肥胖比例仍偏高，因此學校希望透過健康飲食教育、規律運動推廣、班級與家庭共同參與等策略，逐步建立學生健康生活習慣，提升學生健康體位比例。

110-113學年度體位狀況統計(以下簡略)

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
110	3.1%	50%	18.8%	28.1%
111	3.5%	48.3%	24.1%	24.1%
112	2.9%	60%	8.6%	28.5%
113	7.5%	52.5%	12.5%	27.5%

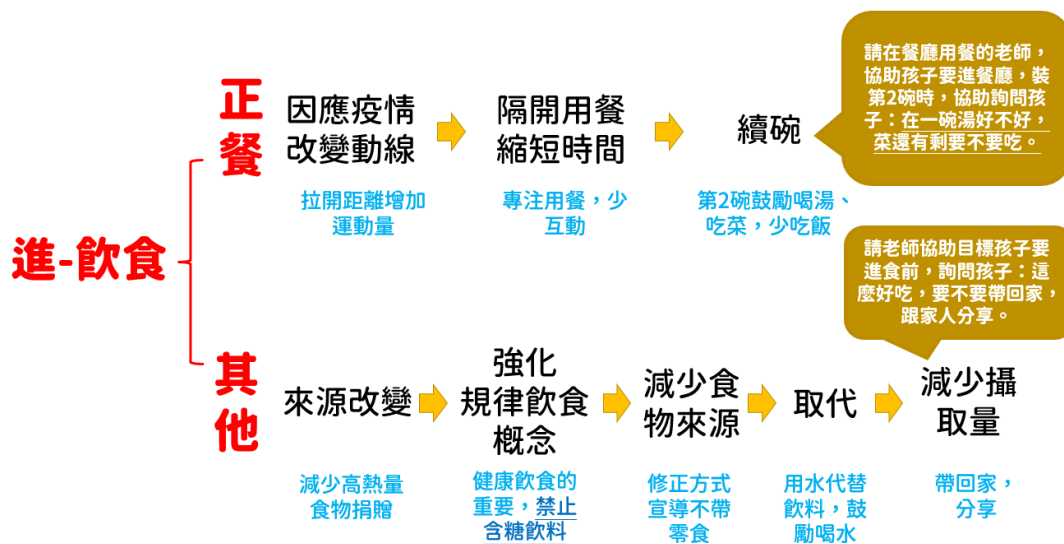
參、實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

本研究介入期間約為6個月，「飲食」與「運動」兩個面向，結合巧推理論進行實施。在「飲食」部分，我們做了幾點修正：

1. 因應疫情期間的防疫措施，我們改變用餐動線，暫停辦桌的午餐文化，讓各班到餐廳打飯菜，回教室用餐，拉開距離增加孩子用餐時的運動量。
2. 教室中的用餐，因應防疫需隔開用餐保持安全距離，孩子彼此間的交談相對減少，用餐時間也比較短
3. 對於需要續碗的孩子，應用巧推理論，請餐廳用餐的老師協助，在孩子要進餐廳裝第2碗時，主動熱情的詢問孩子：「在一碗湯好不好，菜還有剩要不要吃。」讓孩子減少食用油炸與肉類食品。
4. 透過跟孩子宣導，強調規律飲食的重要，強化規律飲食概念。
5. 針對善心人士想捐贈食品給孩子時，主動溝通、說明捐贈健康食品的概

念，減少高熱量食物捐贈。並鼓勵孩子帶回家分享，降低獨食行為，減少孩子食的量。

- 提醒班級老師，本校健康體位被列管，與孩子互動或獎勵，減少用食物的方式獎勵孩子，並私下請各班老師協助，請學生不要帶高熱量零食到校，控制食物來源。
- 加強鼓勵孩子多喝水，喝水對身體好，可增加飽足感。學校嚴禁含糖飲料，減少含糖食物來源。



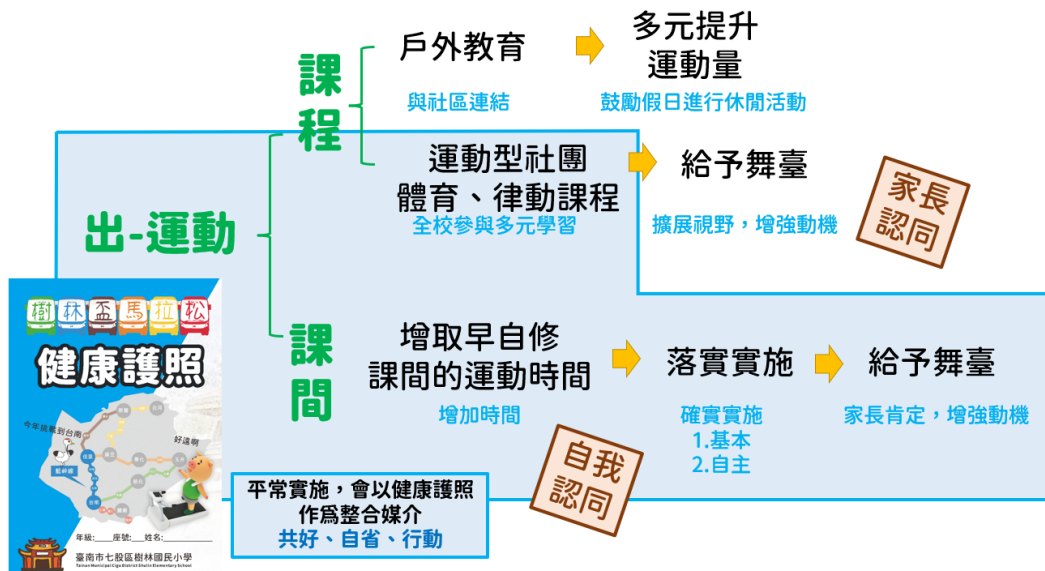
圖：飲食部分做的調整

結合巧推理論進行實施。在「運動」部分，我們也做了幾點修正：

- 全校一起學，給予舞臺、曝光增強正向學習動機。強化「從學車變成學共好，從學武變成保文化」的概念。
- 參與七股策略聯盟透過策略聯盟的計畫，增強運動類戶外教育課程，激發各校孩子間的交流，透過多元的戶外教育課程(例如：爬山、騎腳踏車、賞鳥……等)提升學生戶外教育的運動量
- 週四上午全校晨跑時間不變，由導師協助、陪伴孩子晨跑。
- 週一至週五10:00~10:30進行課間活動(每天動)結合巧推理論，我們會集合確認學生是否都參加。減少孩子被留在教室，補作業的機率。並與老師溝通，強調孩子健康的重要性。接下來完成跑操場，並確認孩子有基本運動量。串聯孩子一起運動的能量，動了後面就好辦了。剩下的運動時間(自由決定運動項目)要讓孩子養成自主動，要尊重孩子想做什麼運動。我們會邀請學校老師一起陪同孩子運動，增強孩子運動動機，也讓孩子有機會進行高強度的運動。

學校印製了健康護照，針對孩子的運動狀況進行統計分析，運動護照的設計，會希望讓孩子邀請其他的孩子一起出來運動；也會讓孩子對於當

週的運動有省思的空間，這也是提醒孩子這週的運動量是否足夠；我們也會針對努力運動的孩子給予記錄的空間，留下她努力運動的證據；在設計上我們也提供了伸展跳躍的挑戰，幫孩子統計跑步的圈數，可轉換成跑到臺南的距離，透過多種面向的引導來強化孩子主動運動的動機。對於認真的孩子我們會給予他肯定，



圖：運動部分做的調整

對於健康護照表現不錯的孩子，我們會統計他每一週的表現，給予表揚以及獎品鼓勵，也會進行公開的鼓勵活動，公告在公佈欄、學校的LED螢幕、網站上，讓所有的家長都可以看到自己孩子努力的付出，讓認同從

學校認同轉化成家長認同，由學校與家長雙管齊下，讓孩子的自主運動有機會養成。

我今年度的運動紀錄

9月得分	10月得分	11月得分	12月得分	1月得分
2月得分	3月得分	4月得分	5月得分	6月得分

獎品兌換記錄

09-11月第1次累積兌換	累積得分	期末總得分
12-03月第2次累積兌換		
04-06月第3次累積兌換		

使用紀錄兌換時間	總得分	使用兌換	剩餘得分	學務組確認
09-11月第1次累積兌換				
12-03月第2次累積兌換				
04-06月第3次累積兌換				

完成榮譽榜樹林-西港-臺南





給予舞臺

恭喜

樹林運動100神人榜 11月份運動神人榜



恭喜

樹林運動100神人榜 11月份運動神人榜






圖：鼓勵與肯定

肆、成效：

本校持續推動健康體位相關策略，透過飲食調整、規律運動、健康教育宣導與師長陪伴等方式，引導學生建立健康生活習慣。根據110至113學年度學生體位統計資料顯示，學生健康體位狀況已有部分改善成效。

從數據分析可以發現，110學年度學生適中體位比例為50%，111學年度略下降至48.3%，顯示當時學生體位問題仍較明顯；然而在112學年度，適中體位比例提升至60%，為近四年最佳表現，代表健康促進策略逐漸產生效果。此外，112學年度過重比例下降至8.6%，相較111學年度24.1%，明顯降低，顯示學生在飲食控制與運動習慣建立上已有初步成果。

在肥胖比例部分，110至113學年度皆維持約四分之一左右，雖然仍偏高，但113學年度肥胖比例為27.5%，較110學年度28.1%略為下降，顯示部分學生已逐步建立健康生活模式。

在推動過程中，也觀察到學生參與運動的意願提升，學生在課間活動、晨跑與戶外教育活動中的參與度增加，班級間也逐漸形成互相鼓勵運動的氛圍。透過教師陪伴、公開表揚與健康護照等機制，學生對於自主運動與健康生活的重視程度逐漸提升。

整體而言，本校健康體位推動策略已逐步展現成效，尤其在降低過重比例與提升適中體位比例方面有明顯改善，但肥胖比例仍偏高，後續仍需持續推動與追蹤。

伍、分析改進：

透過近四年的健康體位推動歷程，可以發現學校介入策略對學生健康行為已有正向影響，尤其在規律運動、健康飲食觀念及自主健康意識方面，學生皆有逐漸提升的趨勢。

從數據中可以看出，112學年度適中體位比例提升至60%，且過重比例明顯下降，顯示學校透過課間活動、晨跑、健康飲食宣導與健康護照等措施，能有效提升學生運動量與健康意識。然而，113學年度過重比例再度回升至12.5%，適中體位比例下降至52.5%，代表學生健康體位的維持仍容易受到生活作息與家庭環境影響。

進一步分析發現，部分學生雖然在校期間能維持規律運動與健康飲食，但假日期間或寒暑假期間，生活作息容易改變，運動量減少，飲食控制較不穩定，造成體位狀況反覆。此外，部分家庭仍有高熱量飲食與含糖飲料攝取習慣，也影響學生健康體位改善效果。

因此，未來在推動方向上，本校將持續強化以下幾點：

- 1.持續推動每日規律運動，提升學生自主運動習慣。
- 2.加強親師合作，提升家庭健康飲食觀念。
- 3.增加學生健康自我管理機制，培養學生自我檢視能力。
- 4.強化寒暑假期間的健康追蹤與運動規劃，避免學生因假期作息改變造成體位回升。
- 5.結合獎勵制度與公開鼓勵，持續提升學生參與健康活動的動機。

本校希望透過持續性的健康促進策略，逐步改善學生體位狀況，協助孩子建立終身受用的健康生活習慣。