

# 臺南市114學年度頂洲國民小學健康促進主推議題成效

以健康素養為基礎，以行動落實為目標，打造學生健康成長的幸福校園。

## 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：

依據本校113學年度學生健康資訊系統統計結果顯示，全校學生體位適中率為**58.11%**，低於臺南市平均值**64.20%**，顯示學生健康體位狀況仍有改善空間。其中，過輕率**16.22%**，過重率**12.16%**，肥胖率**13.51%**，整體體位不良率達**41.89%**，亦即每10位學生中約有4位體位未達理想範圍。

進一步分析發現，本校過輕率自110學年度**7.41%**逐年上升至113學年度**16.22%**，四年間增加**8.81%**，成長幅度最為明顯，反映部分學生存在偏食、挑食、早餐攝取不足及飲食不均衡等問題；雖然過重率與肥胖率已呈下降趨勢，但仍有四分之一以上學生處於過重或肥胖狀態，顯示健康體位議題仍須持續推動。

本校位於臺南市學甲區沿海偏鄉地區，國小部6班、幼兒園1班，國小學生75人、幼兒園10人，全校教職員工約19人。學區內隔代教養、單親、新住民及弱勢家庭比例較高，家長多忙於工作，對學生健康飲食與規律運動之陪伴與督導較為有限，進而影響學生健康生活型態之建立。

基於上述需求評估結果，本校將「健康體位」列為114學年度主推議題，透過健康促進學校六大範疇，結合健康飲食教育、規律運動、健康護照及親師合作等策略，協助學生建立正確生活型態，提升健康素養與自主管理能力。

### 二、 背景成因及現況分析：

#### (一) 背景成因：

1. 部分學生偏好零食、油炸食品及含糖飲料，蔬果攝取不足，飲食結構失衡。
2. 學生課後多以靜態活動為主，3C產品使用時間偏長，日常身體活

健康素養



行動落實

## 1. 當年度主推議題 健康體位

動不足。

- 家長工作繁忙，健康觀念與陪伴時間有限，較難持續督導學生落實健康生活習慣。
- 部分學生缺乏自我健康管理能力，未養成規律運動、均衡飲食及充足飲水習慣。
- 體位異常學生需透過長期追蹤、個別輔導及家庭合作，方能有效改善。

### (二) 現況分析

表1.110-113學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
110	7.41%	60.49%	17.28%	14.81%
111	8.75%	57.50%	17.50%	16.25%
112	12.16%	56.76%	16.22%	14.86%
113	16.22%	58.11%	12.16%	13.51%

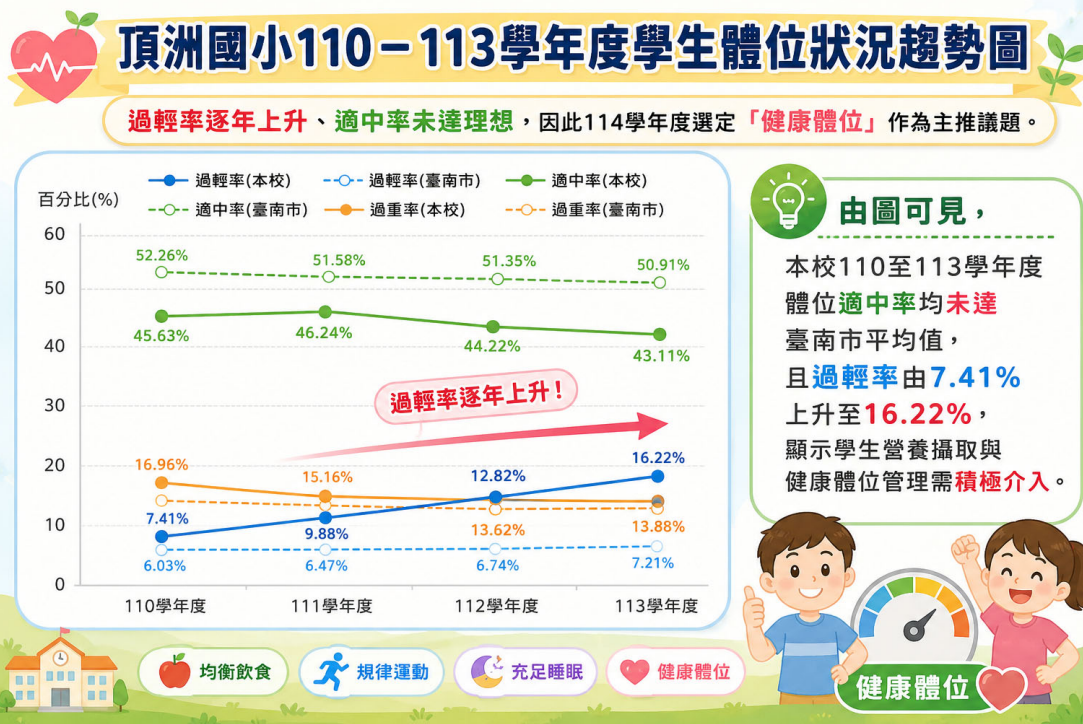


圖1:頂洲國小110-113學年度學生體位趨勢圖

資料來源：學生健康資訊系統

健康素養



行動落實


 1. 當年度主推議題 健康體位
 

## (三) 歷年數據分析

## 1. 體位適中率

- 110學年度**60.49%**
- 111學年度**57.50%**
- 112學年度**56.76%**
- 113學年度**58.11%**

體位適中率於111及112學年度下降，113學年度雖**回升1.35%**，但仍**未達市平均**，顯示學生健康體位管理仍需持續努力。

## 2. 過輕率

- 110學年度**7.41%**
- 113學年度**16.22%**

四年間**增加8.81%**，成長幅度超過一倍，**為本校最需優先改善之指標**。本校國小部學生數僅75人，每1名學生約占1.33%，體位統計易受個別學生影響。113學年度過輕率偏高，除與飲食不均衡有關外，亦受特殊健康個案影響。

## 3. 過重率

- 110學年度**17.28%**
- 113學年度**12.16%**

四年間**下降5.12%**，顯示運動與飲食教育策略已逐步展現效果。

## 4. 肥胖率

- 110學年度**14.81%**
- 113學年度**13.51%**

四年間**下降1.30%**，呈現穩定改善趨勢。

## 5. 整體體位不良率

- 110學年度**39.51%**
- 113學年度**41.89%**

**雖過重與肥胖下降，但過輕率明顯上升，導致整體體位管理仍有持續精進空間。**


**1. 當年度主推議題 健康體位**
**(四) 114學年度健康體位推動分析表**

推動議題	學生健康現況	預期指標	執行策略
健康體位	113學年度體位適中率58.11%； 過輕率16.22%； 過重率12.16%； 肥胖率13.51%。	1. 體位適中率提升2%以上。 2. 過輕率下降5%以上。 3. 過重與肥胖率持續下降。	1. 推動 SH150。 2. 健康護照。 3. 戶外120打卡活動。 4. 85210健康密碼宣導。 5. 餐前五分鐘飲食教育。 6. 食農教育與在地食材料理。 7. 體位異常學生追蹤輔導。 8. 健康體位關懷與輔導機制。 9. 親師合作與健康通知單。

**(五) SWOT 分析**

項目	分析內容
優勢 (Strengths)	校園環境寬廣，設有操場與多元運動空間；持續推動 SH150、跳繩、班際競賽、舞蹈隊、健康護照及食農教育。
劣勢 (Weaknesses)	隔代教養、單親及弱勢家庭比例較高，家長健康觀念與陪伴時間有限。
機會 (Opportunities)	結合社區、自給農園、衛生所及家長資源，共同推動食農與健康教育。
威脅 (Threats)	學生偏好含糖飲料及高熱量食物，3C 使用增加，導致身體活動不足。

**(六) 核心推動理念**

本校以「**健康體位**」為核心主軸，結合戶外120打卡活動、健康護照、餐前五分鐘、食農教育及85210健康生活教育，逐步建立學生規律運動、均衡飲食與自主管理能力，並透過學生倡議與家庭參與，將健康行動從校園延伸至家庭生活，形塑具在地特色之健康促進校園文化。


**健康素養**
**行動落實**

## 1. 當年度主推議題 健康體位

## 參、實施過程

本校依據113學年度學生健康資訊系統分析結果，發現學生過輕率明顯偏高，體位適中率未達臺南市平均值，爰於114學年度將「**健康體位**」列為主推議題，並以「**健康素養·行動落實**」為核心理念，透過均衡飲食、規律運動、健康護照與家庭參與等策略，逐步建立學生健康生活習慣與自主管理能力，形塑健康行動從校園延伸至家庭之健康促進文化。

### 一、學校衛生政策 (School Health Policies)

- (一) 成立健康促進推動委員會，由校長擔任主任委員，整合教導處、總務處、護理師、午餐執秘、導師、家長及社區代表，共同研擬與推動健康促進計畫。
- (二) 依據學生健康資訊系統及健康檢查結果進行需求評估，將「健康體位」納入校務計畫及年度重點工作，並經校務會議通過後據以執行。
- (三) 訂定114學年度健康體位具體目標：
  1. 體位適中率提升2%以上。
  2. 過輕率下降5%以上。
  3. 過重與肥胖率持續下降。
  4. 建立學生健康自主管理能力。
- (四) 定期召開健康促進工作會議，檢視執行情形與成效，適時調整推動策略。



說明：成立健康促進推動委員會，共同研擬健康體位推動策略。



說明：利用期初校務會議凝聚教師健康促進推動共識。

## 1. 當年度主推議題 健康體位

(五) 學校訂定「超炫卡」獎勵制度，以點數、文具或健康獎勵取代含糖飲料及高熱量食品，落實健康飲食原則。



說明：透過超炫卡制度鼓勵健康行為。



說明：戶外120打卡活動鼓勵持續運動。

## 二、 學校物質環境 (Physical Environment)

(一) 校園設有操場、籃球場及開放空間，提供學生充足且安全之運動場域。



說明：學生利用風雨球場(共3座)下課主動參與球類活動。



說明：學生利用操場進行跑步活動，培養規律運動習慣。



說明：學生利用舞蹈教室持續參與舞蹈，培養體適能。



### 當年度主推議題 健康體位

(二) 各樓層均設置飲水機(共6台)，並定期更換濾心及檢驗水質，鼓勵學生養成天天喝白開水習慣。



說明：定期檢測飲水設備安全。



說明：提供學生便利飲水環境。



說明：師生共同養成喝白開水習慣。



(三) 校園張貼85210健康密碼、我的餐盤及健康體位宣導海報，營造健康支持性環境。



說明：營造健康促進支持性環境。



說明：多元管道宣導85210健康密碼。



1. 當年度主推議題 健康體位

(四) 學校不以含糖飲料及高熱量食品作為獎勵，落實健康飲食原則。



說明：贈送戶外用品或實用文具。



說明：家長分享在地水果推廣健康飲食。

(五) 中央廚房供應均衡營養午餐，並由營養師協助菜單審核與營養分析，確保學生攝取充足且均衡之營養。



說明：提供學生均衡營養午餐。



說明：培養珍惜食物與均衡飲食習慣。

(六) 提供多元運動器材與球具借用制度，鼓勵學生下課主動參與身體活動，培養規律運動習慣。



說明：提供球具鼓勵學生主動運動。



說明：學生下課自主參與身體活動。

1. 當年度主推議題 健康體位

三、 學校社會環境 (Social Environment)

(一) 推動「健康護照」，記錄飲水量、運動時間、蔬果攝取及作息情形，培養學生自我監控與自主管理能力。



說明：引導學生記錄健康生活習慣。



說明：學生自主檢視每日飲水情形。

(二) 利用兒童朝會、班級晨光時間及校內集會持續宣導85210健康密碼。



說明：持續宣導85210健康生活概念。



說明：入班深化學生健康生活知能。

(三) 校慶運動會結合健康闖關活動，設計飲食、運動與健康知識關卡，提升學生與家長參與度。



說明：親子共同參與健康闖關活動。



說明：學生於活動中實踐健康知識。



(五) 透過「超炫卡」獎勵與公開表揚機制，鼓勵學生持續落實健康行為。



說明：公開表揚學生健康好行為。



說明：強化學生持續實踐動機。

(六) 透過學生倡議與家庭參與，鼓勵學生將健康觀念帶回家庭生活，與家人共同實踐規律運動、健康飲食及健康生活習慣，逐步形成校園與家庭共同支持之健康文化。



說明：學生返家持續規律運動。



說明：親子共同參與戶外活動。



說明：學生主動落實健康行動。



說明：健康習慣延伸至家庭生活。





當年度主推議題 健康體位



四、 健康生活技能教學與活動 (Health Skills and Education)

(一) 落實 SH150，每週累積150分鐘以上中等強度身體活動。



說明：培養學生規律運動習慣。



說明：提升學生每日身體活動量。

(二) 推動「戶外120打卡活動」，鼓勵學生下課淨空並增加身體活動時間。



說明：提供球具鼓勵主動運動。



說明：親子共同參與路跑活動。

(三) 每週實施「餐前五分鐘」，由導師進行營養教育與飲食指導。



說明：運用專書深化健康飲食觀念。



說明：建立學生均衡飲食好習慣。





(五) 結合校訂課程推動食農教育，透過黃金甜玉米種植、西瓜綿製作及在地食材料理，深化學生對均衡飲食與在地食材之認識。



說明：體驗在地食材認識健康飲食。



說明：動手實作培養均衡飲食觀念。

(六) 積極參與教育部普及化運動，包括跳繩及樂樂棒球，提升學生運動興趣與體適能。



說明：參加樂樂棒球錦標賽。



說明：參加跳繩接力錦標賽。

(七) 成立舞蹈隊與多元社團，增加學生持續參與身體活動的機會。



說明：持續參與舞蹈培養體適能。



說明：透過球類活動增加運動量。



1. 當年度主推議題 健康體位

五、 社區關係 (Community Relationships)

(一) 結合學甲區衛生所辦理健康體位及營養教育宣導活動。

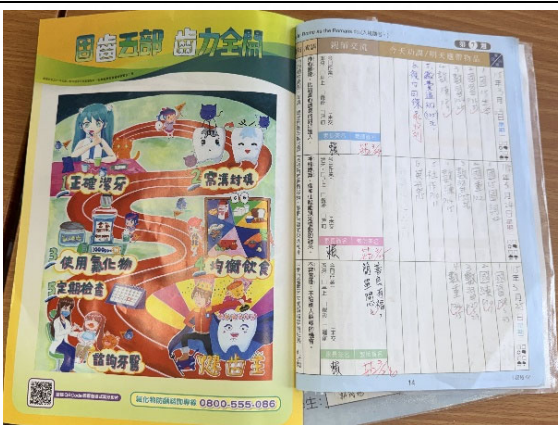


說明：健康講座-遠離零食點心陷阱。

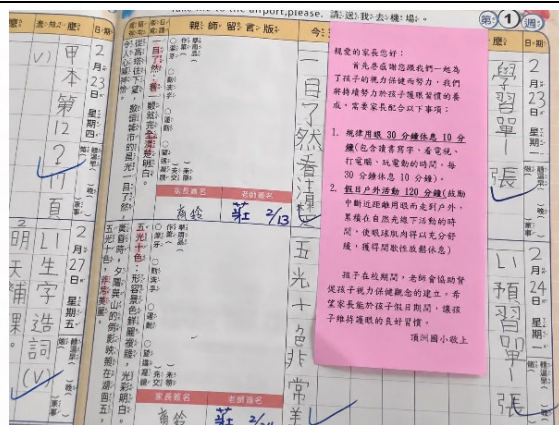


說明：健康講座-我的健康體位與餐盤。

(二) 透過親師座談、聯絡簿及健康通知單，提供家長健康相關資訊與改善建議。



說明：發送健康通知單。



說明：透過聯絡簿提供健康資訊。

(三) 結合社區農場或家長農園等在地資源，推展食農教育與健康飲食活動。



說明：結合在地農園體驗採番茄。



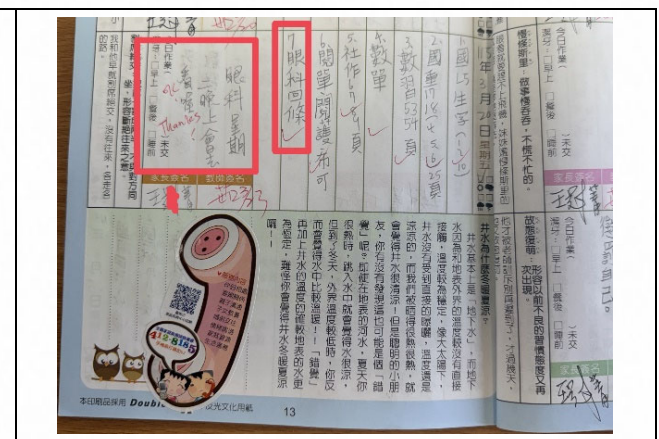
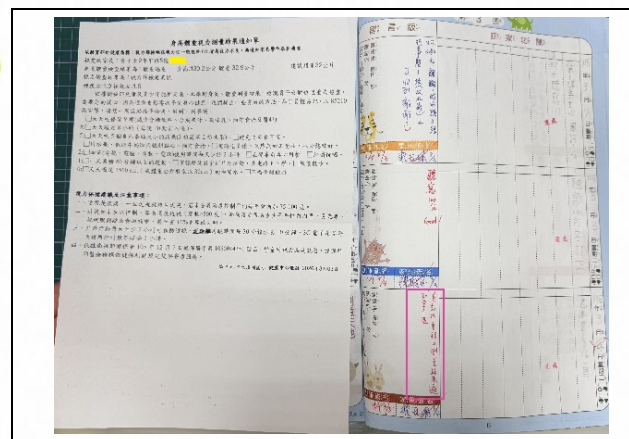
說明：結合校本課程-農田紅寶石。





### 當年度主推議題 健康體位

(三) 發送健康通知單，提供家長具體改善建議，必要時轉介醫療專業協助。



說明：發送健康通知單。

說明：提醒到醫療院所複檢。

(四) 定期檢視學生健康護照與紀錄，掌握改善情形並給予適時支持。

姓名	日期	身高	體重	視力	聽力	牙齒	其他
1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10



說明：定期檢視學生健康護照。

說明：鼓勵學生養成天天喝白開水習慣。

(五) 建立健康體位關懷與輔導機制，針對體位異常學生進行定期量測、健康追蹤及個別化生活建議，協助學生逐步建立健康飲食與規律運動習慣。



說明：定期追蹤學生健康體位變化。

說明：提供學生個別化健康建議與支持。

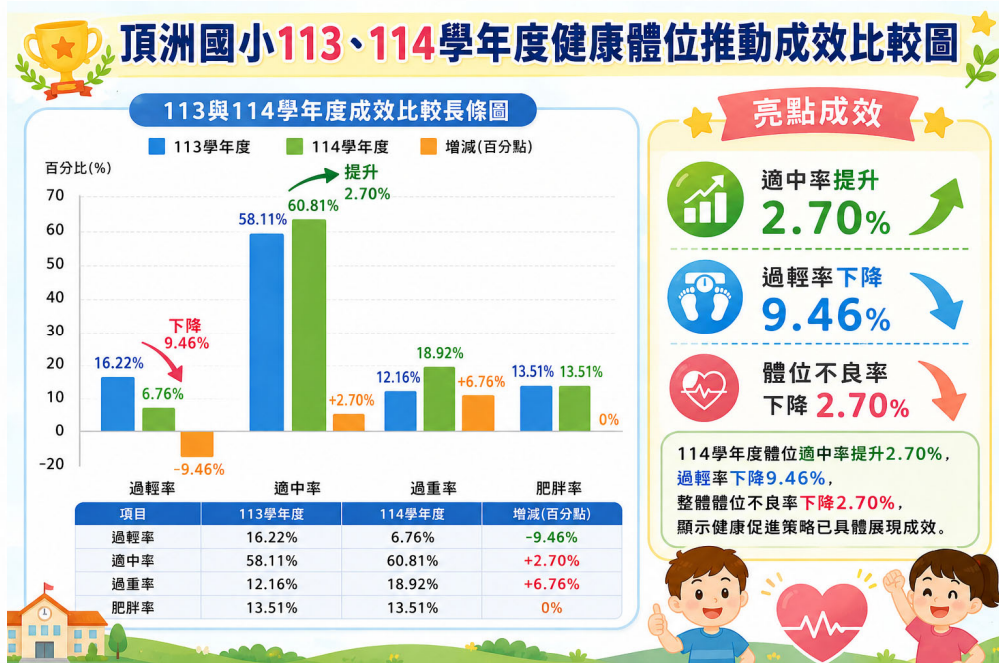


# 1 當年度主推議題 健康體位

## 肆、成效

### 一、 量化成效

依據學生健康資訊系統114學年度統計資料顯示，本校推動健康體位主題後，學生體位狀況已展現明顯成效。



圖二:頂洲國小113、114學年度健康體位推動成效比較圖

資料來源：學生健康資訊系統

#### (一) 體位適中率提升

114學年度體位適中率為**60.81%**，較113學年度**58.11%**提升**2.70%**，達成本校原訂提升2%以上之目標，顯示健康促進策略已有效提升學生整體健康體位。

#### (二) 過輕率大幅改善

114學年度過輕率為**6.76%**，較113學年度**16.22%**下降**9.46%**，減少幅度超過一半，顯示餐前五分鐘、營養教育及親師合作對改善學生偏食及營養不足具顯著成效。

#### (三) 過重率變化分析

114學年度過重率較113學年度增加**6.76%**，顯示部分學生仍需持續建立均衡飲食與規律運動習慣；另需進一步透過個別 BMI 變化追蹤，釐清學生體位轉換情形，作為後續個別化輔導依據。


**1. 當年度主推議題 健康體位**

**(四) 肥胖率維持穩定**

114學年度肥胖率**13.51%**，與113學年度相同，顯示肥胖情形已獲有效控制，未再持續增加。

**(五) 整體體位不良率下降**

114學年度體位不良率為**39.19%**，較113學年度**41.89%**下降**2.70%**，代表整體健康體位推動已具體展現成效。

**二、 質性成效**

1. 學生能透過健康護照持續記錄飲水、運動與作息，健康自主管理能力明顯提升。
2. 學生每日飲用白開水及蔬果攝取情形改善，偏食與挑食情形減少。
3. 學生運動參與度提高，對跳繩、舞蹈及戶外活動表現出高度興趣。
4. 家長對健康體位的重視程度提升，願意配合學校共同督導孩子建立健康習慣。
5. 校園逐步形成「天天運動、均衡飲食、健康成長」的健康文化。

**三、 健康促進學校網路問卷前後測結果分析**

指標	前測	後測	增減
體重控制認知	67.5%	97.5%	<b>+30.0%</b>
體重控制態度	84.0%	96.0%	<b>+12.0%</b>
體重控制自我效能	73.5%	90.0%	<b>+16.5%</b>
體重控制行為	77.9%	93.9%	<b>+16.1%</b>
飲水達成率	87.5%	100.0%	<b>+12.5%</b>
蔬菜攝取達成率	75.0%	87.5%	<b>+12.5%</b>
運動達成率	62.5%	100.0%	<b>+37.5%</b>

本校於114學年度實施健康促進學校網路問卷，針對健康體位相關知識、態度、行為及生活習慣進行前後測分析。**結果顯示，學生在各項指標均有明顯進步。**

其中，體重控制認知由**67.5%**提升至**97.5%**，增加**30.0%**；體重控制態

## 1. 當年度主推議題 健康體位

度由**84.0%**提升至**96.0%**，增加**12.0%**；體重控制自我效能由**73.5%**提升至**90.0%**，增加**16.5%**；體重控制行為由**77.9%**提升至**93.9%**，增加**16.1%**。

在健康生活習慣方面，學生運動達成率由**62.5%**提升至**100.0%**，增加**37.5%**，為所有指標中提升幅度最大；飲水達成率由**87.5%**提升至**100.0%**，蔬菜攝取達成率由**75.0%**提升至**87.5%**，均顯示學生已逐步將健康知識落實於日常生活中。

整體而言，健康促進學校網路問卷前後測結果顯示，本校透過健康護照、SH150、戶外120打卡活動、餐前五分鐘及食農教育等策略，有效提升學生健康知識、態度與實踐能力，推動成效具體且顯著。



圖三：114學年度健康體位網路問卷前後測比較圖

資料來源：臺南市健康促進學校網路問卷系統

1 當年度主推議題 健康體位

四、 114學年度推動亮點

# 頂洲國小 114學年度 推動亮點

指標

成效

01

體位適中率



提升  
**2.70%**

02

過輕率



下降  
**9.46%**

03

整體體位不良率



下降  
**2.70%**

04

肥胖率



穩定  
**未增加**

## 健康體位·看得見的改變!

114學年度體位適中率提升**2.70%**，過輕率下降**9.46%**，  
整體體位不良率下降**2.70%**，顯示健康促進策略已具體展現成效!

- 過輕率下降**9.46%**，為本校近年最佳改善成果。
- 體位適中率提升**2.70%**，達成預期目標。
- 整體體位不良率下降**2.70%**。
- 成功將健康體位融入課程、生活與家庭之中。
- 健康護照、SH150、戶外120打卡活動與食農教育形成完整推動模式。

## 伍、分析改進

### 一、問題分析

1. 雖體位適中率明顯提升，但**60.81%**仍低於臺南市平均值，整體體位管理仍有精進空間。
2. 過重率升至**18.92%**，顯示部分學生仍存在熱量攝取過多及運動量不足問題。
3. 家庭生活型態對學生體位影響甚鉅，部分家長健康觀念與執行力仍待加強。
4. 體位改善屬長期工作，需持續透過追蹤、鼓勵與家庭合作，方能穩定維持成果。

### 二、改進策略

1. 持續推動健康護照，強化學生自我監控與健康行為養成。
2. 針對過重學生設計個別化運動計畫與飲食指導。
3. 加強過輕學生個別化關懷、營養輔導及親師合作機制，協助建立均衡飲食習慣。
4. 透過親職教育、聯絡簿及健康通知單，提升家長健康識能與參與度。
5. 持續深化食農教育與營養教育，增進學生實踐能力。
6. 擴大社區、家長及衛生單位合作，建構完整健康支持系統。
7. 以「降低過重率、提升體位適中率至市平均以上」作為下一年度健康體位推動目標。