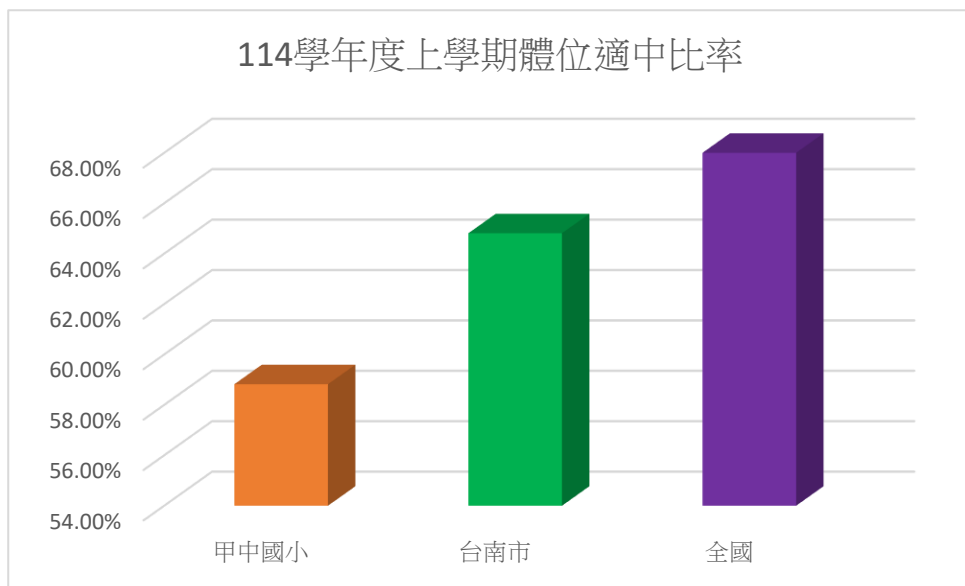


# 臺南市114學年度甲中國民小學健康促進主推議題成效說明

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：114學年度上學期本校學生體位不良比率達41.19%，過輕14.71%，過重13.24%，肥胖13.24%，全市體位適中率64.81%、全國體位適中率66%皆有一段差距，故本校選擇健康體位作為主推議題。



圖一：甲中國小、台南市、全國114學年度體位適中率長條圖

二、背景成因及現況分析：

(一)研究背景：

研究發現，小時候胖，長大後有極高機率（約6到8成）依然維持肥胖。這不只是外觀問題，更會提早帶來心臟病、糖尿病，甚至影響呼吸和骨骼發育。此外，體位不佳的孩子容易感到自卑或在學校遇到社交挫折。所以，健康體位其實是孩子成長最關鍵的「基本功」。

要讓孩子維持好身材、好體力，不需要複雜的減肥計畫，國民健康署建議從這三個生活習慣做起：

聰明吃：認識食物、少喝含糖飲料。

快樂動：養成規律運動的習慣。

睡得飽：充足的睡眠對代謝非常有幫助。

世界衛生組織（WHO）提醒大家：「肥胖其實是一種慢性病。」預防這類疾病最有效的兩個方法，就是「健康飲食」與「運動」。WHO 也正努力在推動全球肥胖防治，目標就是希望大家能從小就養成好習慣。

學校是孩子學習生活習慣最重要的戰場。我們希望孩子在國小階段就能學會如何管理自己的健康，這不只是看體重計上的數字，更是要幫孩子建立一生受用的正確飲食觀和運動習慣，讓「健康生活」變成一種自然的本能。

資料來源：

衛生福利部國民健康署：兒童肥胖防治建議與體位管理指南。

世界衛生組織（WHO）：《飲食、身體活動與健康全球戰略》。

教育部：校園健康促進計畫—健康體位議題。

（二）背景成因：

本校位處臺南市下營區，受限於區域發展與人口結構，推行健康體位議題時面臨以下三大困境：

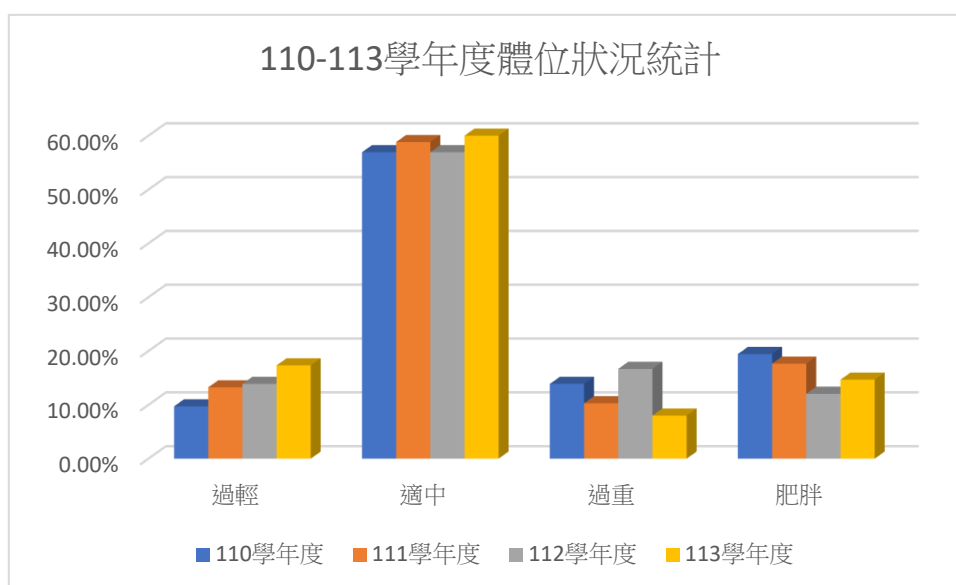
- 1、人口外移與家庭結構失衡：年輕勞動力外流導致「隔代教養」比例偏高，祖輩成為主要的健康照顧者。
- 2、健康素養與知識斷層：主要照顧者普遍對於現代健康生活型態（如營養均衡、含糖飲料防治）之認知不足，難以在家庭環境中落實健康監督。
- 3、預防醫學觀念淡薄：家庭因忙於生計或觀念保守，對學童「身體缺點矯治」與「體位異常」的警覺性較低，常忽略成長期必要的健康需求，致使校內學生體位不良率長期處於高點。

（三）現況分析：

比較本校於110學年度、111學年度、112學年度以及113學年上學期之體位分析(下表及下圖)可明顯看出本校體位適中率為58%上下，體位不良率肥胖比率居高不下，顯示體位不良比率問題亟需改善。

表一：110-113學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
110	9.72%	56.94%	13.89%	19.44%
111	13.24%	58.82%	10.29%	17.65%
112	13.89%	56.94%	16.67%	12.05%
113	17.33%	60%	8%	14.67%



圖二：110-113學年度體位狀況統計

參、實施過程：

一、 學校衛生政策：建立共識與制度化支持

(一) 強化組織運作效率： 成立學校衛生委員會，納入親師代表定期召開會議，將「健康體位」列為年度核心議題，並滾動式修正年度執行計畫。

(二) 落實「下課教室淨空」：協調導師引導學生至戶外活動，保障學生適度休憩與身體活動權。

(三) 推動多元化動態作息： 結合 SH150 方案（每週在校運動 150 分鐘），規劃課間跳繩、各式球類、慢跑等趣味體能活動，增加學生的每日活動總量。

二、 健康教學與活動：

(一) 跨領域主題教學： 將營養常識與體位概念融入健體與自然領域教學，推廣「85210」核心觀念（睡足8小時、5蔬果、螢幕少於2小時、運動1小時、0糖飲）。

(二) 辦理素養導向活動： 成立多元運動社團（如：樂樂足球、跆拳道），並結合戶外教育增加學生體感經驗，將健康體位觀念融入行動劇或創意競賽。

(三) 數據回饋與目標設定： 定期辦理體適能檢測，引導學生解讀數據並設定個人化的改善目標，激發自主運動動機。

(四) 強化餐前與營養教育：結合午餐時間進行「餐前五分鐘」活動，介紹六大類食物，推行惜福觀念並引導正確的進食順序。

### 三、健康服務：精準管理與個別化引導

(一) 建立體位追蹤管理系統：每學期定期測量身高體重，針對體位不良（過重/肥胖/過輕）個案進行篩檢列冊。

(二) 推動多元健康成長班：避免污名化，以「健康促進」名義辦理體控活動，鼓勵學生紀錄 BMI 變化，建立自我監測習慣。

(三) 班級健康環境共識：宣導「零食不進校園、飲水充足（建議1500cc 以上）」，請導師協助督促學童進餐細嚼慢嚥、增加蔬菜攝取量。

### 四、學校物質環境：營造友善健康的校園空間

(一) 供應健康營養午餐：落實「三低二高」（低鹽糖油、高纖高鈣）原則，優先選用在地有機蔬菜、非基因改造食材及原型食物，並經營養師審核菜單。

(二) 強化基礎設施品質：定期清洗水塔及檢驗飲水設備，於校園各處設置充足的飲水點，並配合推廣「每週一瓶鮮奶」增加鈣質攝取。

(四) 安全遊戲與運動環境：定期維護修繕校內運動設施與遊具，確保學童在安全的環境下進行體能活動。

## 五、學校社會環境：營造正向支持的校園氛圍

(一) 落實下課 3010 政策：鼓勵親師生共同執行「用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘」，並透過廣播或同儕同儕力量引導自主戶外活動。

(二) 建立健康正向獎勵機制：針對「體位改善」或「具體實踐健康行為（如：喝足水量）」的學生給予表揚，結合榮譽卡制度提升參與成就感。

## 六、社區關係：建構親師生健康生活圈

(一) 深化親師健康溝通：針對偏鄉隔代教養現況，利用親師座談會及通訊群組，以白話方式分享健康知識，彌補家庭照顧者健康知能的不足。

(二) 辦理社區共學活動：結合社區資源、衛生局及大專院校，舉辦相關活動，邀請家長入校參與，降低家庭對體位管理與缺點矯治的忽視。

佐證照片





成立學校衛生委員會並定期開會，並由導護老師不定期向學生宣導健康觀念。



推動每日課間活動慢跑、跳繩等多項體能活動



結合校慶運動會以及班親會邀請家長入校園參與宣導健康體位健康飲食的重要性落實健康生活





成立多元運動社團，提升學生運動興趣，進而培養運動習慣。



實施戶外教育帶領學童知識的學習外還能增加活動量



定期辦理體適能檢測，讓學童具體感知自己的體能狀態





搭配健體課程及餐前五分鐘，讓學生明白健康食物與均衡飲食的重要性



班級展演健康體位宣導行動劇-帶入健康體位觀念

今日午餐資訊

甲中團小Q26-05-05午餐資訊

午膳一律免收服務費，中幼除外

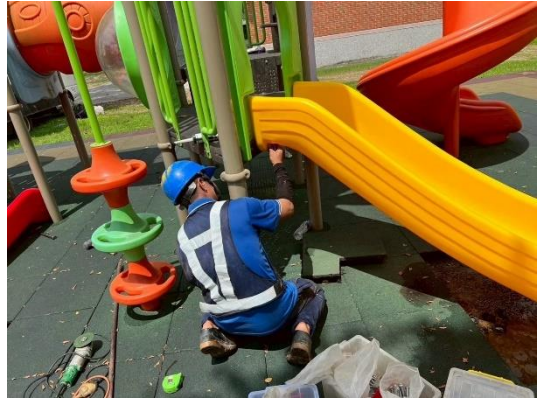
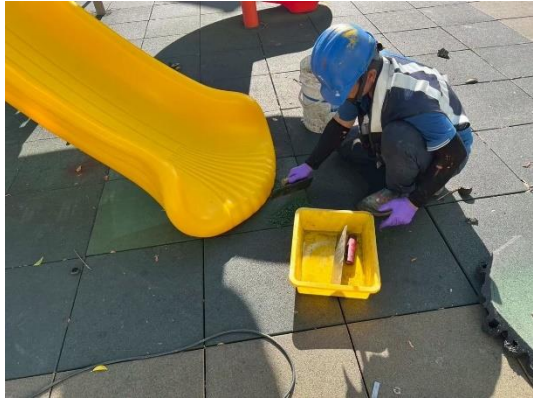
主食 白飯	主菜 雞絲梅丁	副菜 蒜香起子白菜	蔬菜 薑絲青油菜	湯品 高山豆腐湯	附餐 芭樂

● 乳膳 (乳糖不耐受) 校園衛生科輔導單張查詢可也提供

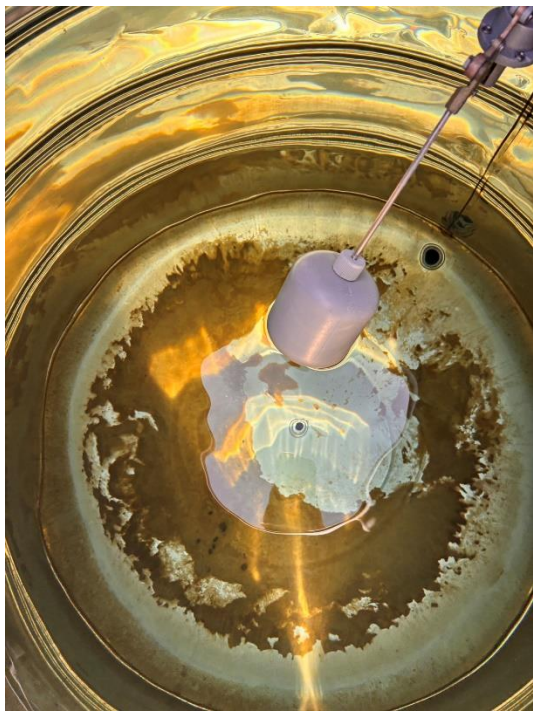
各學期各區營養午餐 2025年11月4號午餐菜單

日期	菜名	單位	數量	金額	備註
11/04	白飯	碗	1000	1000.00	
11/04	雞絲梅丁	份	1000	1000.00	
11/04	蒜香起子白菜	份	1000	1000.00	
11/04	薑絲青油菜	份	1000	1000.00	
11/04	高山豆腐湯	份	1000	1000.00	
11/04	芭樂	份	1000	1000.00	

午餐菜色由麻豆中央廚房營養師開立



運動遊戲器材定期維護與修繕



半年水塔清洗



結合衛生單位、社區、民間團體或大專院校辦理健康促進活動

肆、成效：

一、114學年度上學期與下學期體位比較如下表：

114學年	過輕比率(%)	適中比率(%)	過重比率(%)	超重比率(%)
上學期	13.64	59.09	13.64	13.64
下學期	13.64	59.09	13.64	13.64

由上表可知本校於策略介入後學生體位過輕、體位適中、體位過重、體位超重比率維持不變。

二、養成每日規律運動習慣並將身體活動融入日常生活。

三、了解肥胖風險與健康後遺症具備調整飲食與作息的行動力。

四、提升飲食識能學會辨識食物熱量並自主挑選健康餐點。

伍、分析改進：

一、甲中國小學校健康環境 SWOT 分析：

分析項目	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	限制 (T)	行動 (A)
學校環境	<p>A. 總班級數 6 班, 學生人數不多有利於全校性活動之推展</p> <p>B. 學校推動各項多園社團活, 增加學生活動量</p> <p>C. 師長對於健康促進議題支持, 帶領學童練習並參與教育局體育競賽</p>	<p>A. 學校迷你, 腹地受限, 運動設施空間有限, 易造成學生運動空間不足現象</p> <p>B. 各項教學活動眾多易造成課外活動受限</p>	<p>A. 透過獎勵制度, 讓學生參與健康促進議題活動, 效果更佳</p> <p>B. 利用彈性課程時間進行各項健康促進活動</p>	<p>A. 學生程度不一, 家長對學童功課的重適度也不同, 老師會利用下課或午休時間, 請學生留在教室訂正功課或補寫未交作業</p>	<p>A. 透過朝會或彈性課辦理各項健康議題宣導或講座</p> <p>B. 融入課程善用校內資源導入健康生活技能加強健促各項議題宣導</p> <p>C. 各班制定健康生活守則, 導入獎勵制度, 制訂班規</p> <p>D. 對於需缺點矯正生造冊, 提供導師資料並個別衛教, 督促學生養成良好飲食及運動習慣。</p> <p>E. 午餐配合營養師審合菜單提供低油均衡的飲食</p> <p>F. 透過學校網站宣導健康體位的重要性</p>
分析項目	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	限制 (T)	行動 (A)
社區系統	<p>A. 結合鄰近超商, 讓學童認識熱量的判別</p> <p>B. 與鄰近衛生單位配合社區資源有可近性</p>	<p>A. 就業機會少, 人口外移, 社區老化, 民眾多務農, 隔代教</p>	<p>A. 校方與社區互動良好, 積極配合社區邀請帶隊參與活動, 藉</p>	<p>A. 地處偏僻周邊商家稀少, 早餐選擇受限</p>	<p>A. 結合社區醫療資源辦理各項健促主題之講座</p> <p>B. 張貼健康促進各議題海報, 讓蒞臨本校的社區家長民眾參閱, 提升對健康的認知</p>

		養多, 健康智識偏低, 支持系統薄弱	由學童練習頻率增加, 活動量也提高		
分析項目	優勢(S)	劣勢(W)	機會(O)	限制(T)	行動(A)
家庭環境	A. 少子化, 學生家長參加學校活動意願高。	A. 雙薪家庭, 外食機會多 B. 本校單親、隔代教養弱勢家庭比例偏高, 教養認知較無法與時俱進。	A. 對於體位不良學童, 透過聯絡簿或通知單聯繫家長, 大多願意配合督促學生改進生活型態 B. 部分家長重視學童健康會在假日安排戶外活動	A. 學生、家長營養健康教育觀念需加強。 B. 部分家長因經濟照顧人力因素, 較忽略學童健康生活習慣的建立	A. 利用親師座談, 親職教育做各項健康議題宣導建立家長「健康保健」之正確觀念

## 二、改進策略：

- 1、改善家庭飲食觀念與校園零食減量：本校地處偏遠地區且隔代教養比例較高，受限於家庭社經地位與長輩健康素養之落實。

祖父母常提供高熱量食物作為主要飲食，導致學童熱量攝取過多。且因學校課輔至下午五點20，學生會攜帶高熱量零食至校，為扭轉此現況，校方積極推廣健康替代方案，與家長溝通將高鹽高糖零食改為水果或無糖豆漿，藉由減少液態糖分攝取並增加優質蛋白質，從源頭漸進式改善學童體位。

2、強化早餐營養品質與家長選食知能：由於社區周邊商家稀少且家長多忙於生計，學童早餐常以外食或偏油炸的高熱量食品為主。期與家長溝通能儘量自行準備餐點早餐，確保學童在發育期能獲得充足且質優的營養素，降低因外食高油脂導致的代謝風險。

3、深化社區夥伴關係與跨單位宣導：本校長期與衛生所及民間團體維持良好互助模式。透過多元化的宣導活動與營隊，將健康知能融入師生生活圈。

4、建立自我監測與正向誘因機制：透過素養導向的營養教育課程，提升學生對食品成分標籤與紅黃綠燈飲品的認知。體控班引導學生學習監測 BMI 變化，並結合校內榮譽制度。利用同儕間的良好競爭與正向回饋，讓規律運動與健康飲食轉化為學生的自發行爲。

5、發展多元社團活動提升活動總量：為落實 SH150 政策並增加每日中高強度身體活動量，校方積極爭取資源安排多元化運動社團。透過足球、跆拳道與籃球社團，提升學童參與動機。藉趣味化與生活化的體能安排，讓孩子在遊戲與練習中自然增加熱量消耗，建立終身運動的基礎。

6、親師攜手共築健康生活型態：透過健康通知單與體檢回條，定期向家長回報學童體位變化，喚起家庭對健康數據的重視。藉由持續性的溝通逐步改變家長的照顧態度，帶動家庭飲食與運動習慣的轉型。正如教育界前輩所言：沒有天生麗質，只有每天堅持。唯有親師生持之以恆的努力，才能恢復孩子健康的體魄與自信。