

臺南市114學年度官田區渡拔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：

本校致力於以多元策略推動健康促進學校計畫，厚植師生健康自主管理能力。經盤點113學年度各項健康指標檢測成效：本校裸視不良率為47.27%（符合47.76%以下之預期），四年級齲齒率12.50%（大幅優於44.44%之預期），體位適中率61.82%（亦高於59.7%之目標）；惟二至五年級裸視惡化率6.47%（略高於6%以下之標準），且「體位肥胖率」高達23.64%，顯著高於臺南市平均值13.25%。

上述客觀數據顯示，本校在口腔保健與整體體位適中率上已見成效，但學童在日常飲食選擇與規律運動習慣上，仍有極大之強化空間。為有效降低學童肥胖比例、深化正確之健康行為，本校爰依據「針對健康指標未達市平均之必選議題」之規定，定調於114學年度將「健康體位」列為加強主推之核心議題。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

本校位於臺南市官田區渡拔里，為農村小型偏遠學校，設有幼兒園1班、國小部6班，共59名學生。社區民風純樸，家長多為雙薪上班族，且受農忙採收等勞動型態影響，飲食安排多以便利為導向，致使學童早餐常見速食或含糖飲料。

隨著現代媒體資訊發達，學童沉迷3C產品之情形日益普遍，導致螢幕使用時間過長；加上學生課後安親與補習時間逐年增加，長時間處於室內之靜態活動多，大幅限縮了身體活動的機會。此外，受限於家庭結構與農忙時期作息，學童外食比例及安親班照顧需求高，長期面臨「飲食習慣不均衡」及「戶外活動不足」之雙重挑戰，致使學生過重與肥胖問題日益嚴重。面對此一現況，本校刻不容緩地需積極落實學生健康體位知能與行為，全面提升學童健康狀態。

綜合上述社區背景，搭配本校學童之生活作息觀察與健康體位問卷數據分析，導致體位肥胖比率高於市平均之具體成因，可進一步歸納為「飲食習慣不佳與營養失衡」及「身體活動不足與靜態生活」兩大面向：

1. 飲食習慣不佳與營養失衡：

- (1) 早餐外食化與高糖飲品依賴：多數學童早餐仰賴外食，常攝取高油、高鹽、高糖之加工食品（如熱狗、蔥油餅、雞塊），缺乏膳食纖維。此外，校園內常見學童偏好以含糖紅茶、奶茶取代鮮奶或豆漿作為佐餐飲品。
- (2) 蔬菜攝取不足與挑食隱憂：經檢視學校營養午餐廚餘量，副食蔬菜之剩餘量普遍高於肉類主菜。尤其逢每週二「蔬食日」，當日廚餘量更較平日顯著增加約1公斤，凸顯學童普遍存在挑食及蔬菜攝取不足之現象。
- (3) 晚餐作息延宕與過度依賴便當：國小部有83.7%學童因放學後參與安親班或補教課程，下午五點左右會先吃點心、飲料後再開始安親補習課程，部分學生晚餐時間常延宕至晚間八、九點，且過度依賴外食便當，導致營養攝取失衡且熱量易於夜間囤積。

(4) 零食文化盛行與自制力落差：依據113學年度健康體位網路問卷顯示，在校兩餐間「不喝含糖飲料」者僅佔37.5%，而「不吃零食」比率更低至25.0%，反映學童對高熱量零食（如洋芋片）及安親班供應之含糖飲料高度依賴。儘管五年級每日白開水飲用達成率達100%表現優異，但整體學童在抗拒高熱量誘惑的飲食自制力上仍呈現落差，長期累積易致熱量超標。

2. 身體活動不足與靜態生活：

(1) 課後靜態型態增加：114學年度有83.7%學童在放學後安置於課後照顧中心，或參與補教課程，導致長時間處於室內久坐之靜態型態，大幅限縮每日熱量消耗之機會。

(2) 3C 產品沉迷與戶外活動時數不足：學童返家後普遍有過度使用電腦、手機與觀看電視之情形。依據113學年度健康體位網路問卷結果顯示，有20%之學生每日戶外活動時間不足120分鐘。在「熱量攝取過多」與「消耗過少」的雙重夾擊下，成為推升本校學童過重與肥胖問題的關鍵成因。

(二)現況分析：

1. 本校與臺南市、全國 111 至 113 學年度學生體位狀態分級比率統計分析：

依據表1至表4之統計資料顯示，本校111至113學年度之學生體位狀態長期呈現「適中率偏低、超重率偏高」之現象。整體而言，本校學童之體位過輕與適中比率，多數低於臺南市及全國平均值；反之，體位過重與超重比率則顯著高於縣市與全國均標，凸顯本校學童體位不良問題亟待重視。

此外，因本校屬偏鄉小型學校，近年學生總數受少子化影響（114學年度全校學生數僅42人），母體數較小導致數據具備高度敏感性——即便僅單一學童體位發生變化，亦會造成全校體位不良比率之大幅波動。面對居高不下的體位不良率，本校實有迫切需求，須採行更為積極、精準之健康體位介入措施，以全面捍衛學童身心健康。

表1 渡拔國小與臺南市、全國111-113學年度體位過輕比率統計表

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(%)	0	10	0	0	10	0
二年級(%)	0	0	12.5	12.5	0	0
三年級(%)	10	10	0	0	14.29	14.29
四年級(%)	6.67	13.33	12.5	12.5	0	0
五年級(%)	11.11	5.88	6.67	13.33	16.67	0
六年級(%)	11.11	11.11	11.76	11.76	6.67	0
全校平均值(%)	6.94	8.33	7.69	9.23	7.27	1.82
臺南市國小市平均(%)	9.68		10.35		10.1	
全國國小平均值(%)	9.17		10.3		9.96	

表2 渡拔國小與臺南市、全國111-113學年度體位適中比率統計表

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(%)	66.67	80	66.67	77.78	80	80
二年級(%)	54.55	45.45	75	75	66.67	55.56
三年級(%)	50	60	50	50	71.43	71.43
四年級(%)	46.67	40	62.5	50	50	37.5
五年級(%)	66.67	76.47	53.33	46.67	50	66.67
六年級(%)	22.22	22.22	58.82	58.82	53.33	60
全校平均值(%)	52.78	55.56	60	58.46	61.82	61.82
臺南市國小市平均(%)	62.69		64.39		64.95	
全國國小平均值(%)	64.38		65.79		66.37	

表3 渡拔國小與臺南市、全國111-113學年度體位過重比率統計表

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(%)	22.22	0	33.33	22.22	0	10
二年級(%)	18.18	27.27	0	0	33.33	44.44
三年級(%)	20	30	12.5	12.5	0	0
四年級(%)	20	20	25	25	0	12.5
五年級(%)	0	0	6.67	6.67	0	0
六年級(%)	33.33	22.22	17.65	17.65	6.67	13.33
全校平均值(%)	16.67	15.28	15.38	13.85	7.27	14.55
臺南市國小市平均(%)	12.6		11.69		11.7	
全國國小平均值(%)	12.39		11.43		11.4	

表4 渡拔國小與臺南市、全國111-113學年度體位超重比率統計表

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(%)	11.11	10	0	0	10	10
二年級(%)	27.27	27.27	12.5	12.5	0	0
三年級(%)	20	0	37.5	37.5	14.29	14.29
四年級(%)	26.67	26.67	0	12.5	50	50
五年級(%)	22.22	17.65	33.33	33.33	33.33	33.33
六年級(%)	33.33	44.44	11.76	11.76	33.33	26.67
全校平均值(%)	23.61	20.83	16.92	18.46	23.64	21.82
臺南市國小市平均(%)	15.03		13.57		13.25	
全國國小平均值(%)	14.06		12.48		12.27	

2. 本校113學年健康體位議題執行成效與全市、全國平均之統計分析表：

聚焦113學年度之最新體位統計數據(如表5)，本校學童健康體位面臨嚴峻挑戰。在「體位適中率」方面，本校僅達61.82%，未及臺南市(64.95%)與全國(66.37%)

之平均水準；而在高風險的「體位超重率」指標上，本校更高達23.64%，幾乎為全市（13.25%）及全國（12.27%）平均值之兩倍。

值得注意的是，本校在「體位過輕率」及「體位過重率」兩項指標上（皆為7.27%），均成功控制於市平均之下。此一數據落差具體反映出，本校學童並無嚴重之營養不良問題，首要改善標靶應精準鎖定於「超重學童」之減重與體能促進。此現況分析更加確立了本校推展健康體位改善計畫之急迫性與必要性。

表5 渡拔國小與臺南市、全國113學年度健康體位議題執行成效統計表

議題名稱	指標	全國	臺南市	本校(%)	達成指標情形
		平均值(%)	平均值(%)		
健康體位	體位過輕率	國小9.96	國小10.10	7.27	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	體位適中率	國小66.37	國小64.95	61.82	<input type="checkbox"/> 達市平均以上 <input checked="" type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
	體位過重率	國小11.40	國小11.70	7.27	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	體位超重率	國小12.27	國小13.25	23.64	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

參、實施過程：

為全面落實健康促進目標，渡拔國小以「全校性、綜合性」為推動核心，奠基於六大策略穩健執行。本校從「訂定學校衛生政策」建立制度規範出發，輔以完善的「健康照護服務」把關學童體能；同時，透過跨域多元的「健康教學與活動」深化保健知能。在環境營造上，本校積極優化「學校物質環境」並形塑正向溫馨的「學校社會環境」，更進一步向外拓展「社區關係」，期能透過此六管齊下之綜合性策略，為全體學童建構最堅實的健康成長網絡。

一、訂定學校衛生政策

1. **組織運作，凝聚推動共識：**於第一、第二學期之校務會議中，常態召開「學校健康促進委員會」，透過正式會議研商確立衛生政策方向，凝聚全校教職員之推動共識。
2. **研擬計畫，精準專案介入：**針對本校學童健康需求，專案擬定「學生體位不良改善實施計畫」（含成立體控班等作為），透過系統性之引導與正向支持，推展實質有效之體位管理措施。
3. **納入行事，確保常態落實：**將全校性之「健康體位宣導活動」精準排入第一、第二學期之學校重要行事曆中，確保各項健促政策之執行具備高度延續性與結構性。



說明：第 1 學期校務會議～學校健康促進委員會開會



說明：第 2 學期校務會議～學校健康促進委員會開會

臺南市官田區渡拔國民小學 114 學年度學生體位不良改善實施計畫

114 年 9 月 3 日校務會議通過修訂

壹、現況分析：
由於現今資訊媒體發達，使得學生使用 3C 產品的時間過長，再加上學生課後的安眠與補習時間漸增，靜態室內活動多，加上學生雙勞動階級家庭居多，及過農忙採收時期，學生外食人數及比例高，在飲食習慣不均衡，及戶外活動不足的情況下，學生過重與肥胖問題日益嚴重，因此需積極落實學生健康體位知能與行為，提升健康狀態。

學生體位不良狀態統計分析，如下：
(一)本校與台南市、全國 111 至 113 學年度學生體位狀態分級比率統計分析：
由表 1 至表 4 統計資料發現本校 111 至 113 學年度學生體位狀態：體位過輕與過重比率均低於台南市及全國平均值，而體位過重、超重比率均高於台南市及全國平均值，顯示體位不良問題嚴重。近幾年全校學生總數逐年下降，且少於百人，目前 114 學年度全校學生總數 42 人，當學生體位不良人數增加 1 人時，即會明顯增加體位不良率，而學生體位不良率居高不下，因此我們須更積極推展健康體位措施，以維護學生身體健康。

表 1. 渡拔國小與台南市、全國 111-113 學年度體位過輕比率統計表

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(%)	0	10	0	0	10	0
二年級(%)	0	0	12.5	12.5	0	0
三年級(%)	10	10	0	0	14.29	14.29
四年級(%)	6.67	13.33	12.5	12.5	0	0
五年級(%)	11.11	5.88	6.67	13.33	16.67	0
六年級(%)	11.11	11.11	11.76	11.76	6.67	0
全校平均值(%)	6.94	8.33	7.69	9.23	7.27	1.82
臺南市中市平均(%)	9.68		10.35		10.1	
全國國小平均(%)	9.17		10.3		9.96	
臺南市中市平均(%)	7.84		8.03		8.13	
全國國中平均(%)	8		8.28		8.21	

表 2. 渡拔國小與台南市、全國 111-113 學年度體位過重比率統計表

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(%)	66.67	80	66.67	77.78	80	80
二年級(%)	54.55	45.45	75	75	66.67	55.56
三年級(%)	50	60	50	50	71.43	71.43
四年級(%)	46.67	40	62.5	50	50	37.5
五年級(%)	66.67	76.47	53.33	46.67	50	66.67
六年級(%)	22.22	22.22	58.82	58.82	53.33	60
全校平均值(%)	52.78	55.56	60	58.46	61.82	61.82
臺南市中市平均(%)	62.69		64.39		64.95	
全國國小平均(%)	64.38		65.79		66.37	
臺南市中市平均(%)	60.71		62.01		62.3	
全國國中平均(%)	61.8		63.12		63.42	

說明：擬定學生體位不良改善實施計畫

式、目標：
一、降低學童體位不良率。
二、培養學生良好的飲食、運動習慣，增加健康體位的健康知能與行為。
參、實施對象：全校學生
肆、改善策略：具體實施內容與期程如下

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
(一)訂定學校衛生政策	一、組織：學校健康促進委員會 1. 召開定期會議決議執行健康政策，檢討得失，評修成效。 二、政策： 1. 將健康體位納入學校校務計畫並訂定執行計畫。 2. 成立體控班，推動控制體重事宜。 3. 配合教育局政策，執行健康體位與飲食教育行動計畫活動。	學校健康促進委員會		114.08
(二)健康服務	1. 定期進行學童身高、體重篩檢，並發給體教室導通知單。 2. 統計篩檢結果以了解學生體重不良狀況、異常生長延緩情形，送冊列管，聯繫家長務必帶同醫師驗查。 3. 提供視障學生健康體位相關資訊。 4. 定期量測並控體位學生 BMI 值。 5. 健康中心設健康體位在驗管理區，學生可自主量身高體重，追蹤 BMI 值變化，並適時給予衛教。	健康中心	教導處	114.08 ~ 115.07
(三)健康教學與活動	1. 推動健康吃、快樂動計畫，於健康教育課程中融入營養教育、體重控制課程。 2. 培養學生正確的體態意識及營養知識，養成良好的飲食習慣。 3. 辦理教師健康體位教學研討會。 4. 配合教育局策略，推動健康體位與飲食教育行動計畫相關活動。	教導處	總務處	114.08 ~ 115.07
(四)學校物質環境	1. 充分建置安全校園環境，建築物及設施定期檢查並妥善維護，期待學生在校活動、運動後得安全。 2. 配合推動班班喝鮮奶及有機蔬食餐活動。 3. 安全的飲水設備。 4. 校園展示相關環境宣導海報與宣示。	總務處	教導處	114.08 ~ 115.07
(五)學校社會環境	1. 綜合量測園活動進行衛教宣導活動。 2. 舉辦全校運動會及班級體育競賽活動。 3. 配合教育部體育署大跑步計畫-樂地方策，推動校園跑步活動。 4. 繼續發展體育社團，如國輪車、舞蹈、羽球、直排輪、跆拳道等社團。 5. 推動下課散步淨空活動。 6. 健康促進網站相關議題維護。	教導處	總務處	114.08 ~ 115.07

(六)社區關係	1. 利用親職教育講座辦理各項學校衛生政策宣導，營養教育 85210 宣導。 2. 結合衛生所進行健康體位相關宣導活動。 3. 與官田區公所及農會合作推動農產活動。 4. 結合社區資源(川文山、渡橋北組織、工廠企業公司等)，進行校外教育活動。 5. 結合社區資源，協助舉辦北極熊三對三籃球賽，增加學生健康促進活動。	教導處	總務處	114.08 ~ 115.07
---------	---	-----	-----	-----------------------

伍、本計畫經校長核定後施行，如有未盡事宜得隨時修正之。

承辦人 **陳勇治** 組長 **楊瑋芝** 主任 **徐怡齡** 校長 **許坤鎮**

說明：擬定學生體位不良改善實施計畫

臺南市立渡拔國民小學 114 學年度第 1 學期行事曆

月份	週次	日	一	二	三	四	五	六	預 定 活 動
114 年		24	25	26	27	28	29	30	8/29(五)8:00-10:00 二到六年級遠足日/8:30-11:00 幼
114 年 9 月	1	31	1	2	3	4	5	6	9/1(-)開學迎新活動 9/1(-)課後照顧開始上課 9/4(四)中年級學習扶助開始上課 9/3(三)期初校務會議 9/3(四)給儀式暨友誼學校園 抽文藝節宣傳、8-9 月慶生日 9/3(四)課內社團(羽球、桌遊、跆拳道)開始上課 9/3(二)課後社團(獨輪車)開始上課 9/10(三)高年級游泳課開始上課 9/11(四)課後社團-跆拳道開始上課 9/12(五)8:30 起賽、師恩演講表演 9/12(五)18:00 師恩會暨家長委員會
	2	7	8	9	10	11	12	13	9/10(三)雲水書車 9/25(四)教師節慶祝活動
	3	14	15	16	17	18	19	20	9/28(日)教師節、9/29(-)教師節彈性放假一天 9/30(二)幼兒園、一到三年級戶外教育(淨園農場) 10/2(四)、10/3(五)一到六年級戶外教育(台中二日)
	4	21	22	23	24	25	26	27	10/6(-)中秋節放假一日 10/7(二)抽籤國小、幼兒園畢業生團圓、生活照 10/9(四)10 月慶生日、10/10(五)國慶日放假一天
114 年 10 月	5	28	29	30	1	2	3	4	10/16(四)一、四年級尿床及寄生蟲初檢 10/18(六)國慶抽籤樂
	6	5	6	7	8	9	10	11	10/22(三)雲水書車 10/24(五)身障節彈性放假一天、10/25(六)臺灣海峽
	7	12	13	14	15	16	17	18	10/28(二)、10/29(三)期中評量、10/30(四)作業抽查(國、自、英) 10/30(四)健康促進議題宣導、尿床及寄生蟲(複)檢 10/31(五)全校畢業班英語閱讀活動
	8	19	20	21	22	23	24	25	11/1(四)11 月慶生日、高感疫苗施打 11/13(四)康樂節活動比賽 11/13(四)康樂節活動抽獎 11/14(五)幼兒園、國小全體佛光山書展
114 年 11 月	9	26	27	28	29	30	31	1	11/29(五)四年級個別 英語抽籤 12/3(三)8:00-、四年級身體節察(第四個) 12/4(四)12 月慶生日、歲暮聯歡會預演、12/5(五)四年級英語筆
	10	2	3	4	5	6	7	8	12/11(四)課後社團(桌球)家長會預演、12/12(五)四年級英語筆
	11	9	10	11	12	13	14	15	12/18(四)期末抽籤暨家長會暨聯歡會 12/24(三)雲水書車、12/25(四)行憲紀念日放假一天
	12	16	17	18	19	20	21	22	1/1(四)元旦放假一天 1/8(四)1 月慶生日 1/13(三)-1/14(三)期末評量 1/15(四)作業抽查(數、自、作文) 1/15(四)成大國文系資源活動(全日)
114 年 12 月	13	23	24	25	26	27	28	29	1/20(二)結業式(中文教學)、網路或臨時空室 1/21(三)期末校務會議 1/21(三)期末校務會議 1/22、1/23 上課
	14	30	1	2	3	4	5	6	
	15	7	8	9	10	11	12	13	
	16	14	15	16	17	18	19	20	
115 年 1 月	17	21	22	23	24	25	26	27	
	18	28	29	30	31	1	2	3	
	19	4	5	6	7	8	9	10	
	20	11	12	13	14	15	16	17	
21	18	19	20	21	22	23	24		

說明：全校性的健康體位宣導活動排入第 1 學期學校重要行事曆中。

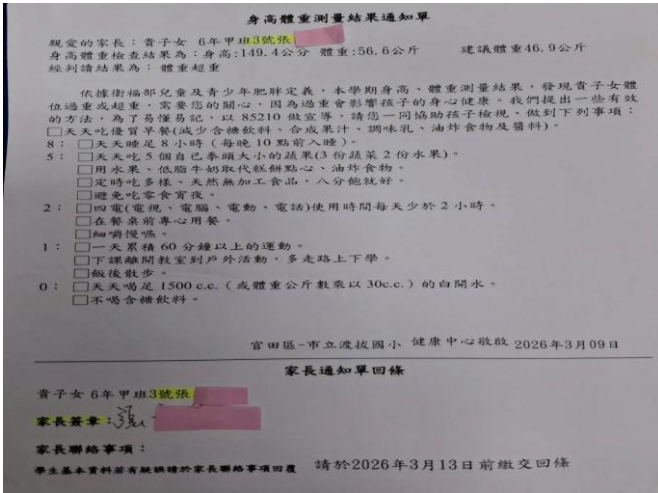
臺南市立渡拔國民小學 114 學年度第 2 學期行事曆

月份	週次	日	一	二	三	四	五	六	預 定 活 動
115 年 2 月	1	勤學進取	8	9	10	11	12	13	2/11(三)-2/13(五)課程已於 1/21(三)-1/23(五)補課 2/12(四)第十二區渡拔北極點盃籃球賽
2	關懷行善	15	16	17	18	19	20	21	農曆過年放假
3	謙虛有禮	22	23	24	25	26	27	28	2/23(-)第二學期開課 2/23(-)課後照顧、課內社團(英語、羽球、桌遊、跆拳道)、中、高年級學習扶助開始上課 2/24(二)期初校務會議 2/24(二)課間-獨輪車開始上課 2/26(四)課後-跆拳道開始上課 2/26(四)給儀式暨友誼學校園、節日月宣等、全民健體健康空 2/27(五)舞獅隊回田區參加聯誼舞龍走活動 2/27(五)和平紀念日彈性放假一天 2/28(六)和平紀念日
4	睦鄰互助	1	2	3	4	5	6	7	3/2(-)13:40 三至六年級滿公英 101 計畫 3/5(四)3 月慶生日 3/6(五)20 節兒童節 3/6(五)的兒童園第一次招生線上登記
5	公平正義	8	9	10	11	12	13	14	3/10(二)幼兒園第一次招生現場登記 3/12(四)幼兒園第一次抽籤報到 3/12(四)8:10 全民健體(正確用藥)健康教育 3/14(六)幼兒園第二次招生線上登記
6	愛國尊榮	15	16	17	18	19	20	21	3/16(-)3/20(五)校內國語文競賽 3/18(三)幼兒園第一次招生現場登記 3/18(三)-3/21(六)國小新生登記-全面採線上登記 3/20(五)幼兒園第二次抽籤報到
7	敦品勵行	22	23	24	25	26	27	28	3/23(-)3/26(四)國小新生線上/實體報到 3/25(三)高年級雲水書車 3/26(四)8:10 第五分局交通安全宣導 3/27(五)18:10 學習節抽籤活動
8	格物致知	29	30	31	1	2	3	4	4/3(一)18:10 兒童節慶祝活動暨 4 月慶生日暨報名表 4/3(五)兒童節彈性放假一天
9	自立自律	5	6	7	8	9	10	11	4/6(-)清明節彈性放假一天 4/8(三)中年級雲水書車
10	愛護環境	12	13	14	15	16	17	18	4/21(二)-4/22(三)期中評量 4/23(四)作業抽查(國、自、英) 4/23(四)8:10 全民健體(正確用藥)健康教育
11	團隊合作	19	20	21	22	23	24	25	4/30(四)5 月慶生日、校慶運動會預演 1/5(五)勞動節放假一日
12	誠實信用	26	27	28	29	30	1	2	5/7(二)校慶運動會預演 5/11(六)六十七日校慶運動會暨母親節慶祝活動
13	端規守法	3	4	5	6	7	8	9	5/11(-)運動會補假一日 5/14(四)8:10 健康促進宣導
14	尊重生命	10	11	12	13	14	15	16	5/19(四)課後社團(桌球)家長會預演-全校 12 點抽獎
15	孝親尊長	17	18	19	20	21	22	23	6/1(四)26 月慶生日、畢業典禮預演！暨期末攝影 6/1(五)29:30 四年級行動攝影
16	主動積極	24	25	26	27	28	29	30	6/15(-)畢業典禮預演 6/15(-)畢業典禮預演 6/15(-)畢業典禮預演-全校 12 點抽獎
17	負責盡職	31	1	2	3	4	5	6	6/15(五)端午節放假
18	常懷感恩	7	8	9	10	11	12	13	6/23(二)、6/24(三)期末評量 6/24(三)期末校務會議 8/25(四)作業抽查(數、自、作文)
19	和平合群	14	15	16	17	18	19	20	6/29(-)18:10 網紅兒童節閱讀活動 6/30(二)結業式-全校 12 點抽獎 7/1(三)暑假開始/教師備課日
20	有恆毅力	21	22	23	24	25	26	27	
21	勤末檢討	28	29	30	1	2	3	4	

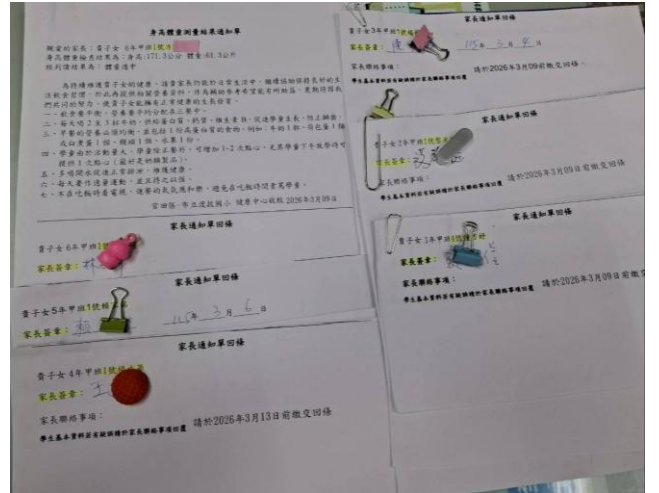
說明：全校性的健康體位宣導活動排入第 2 學期學校重要行事曆中。

二、健康照護服務

- 落實定期篩檢，強化親師溝通：**每學期確實辦理全校身高體重測量，發放個人專屬之「體位狀態報告與衛教單」。透過積極追蹤督促，家長簽閱回條回收率高達 100%，確保親師即時掌握學童生長與 BMI 變化。
- 數據造冊追蹤，落實追蹤矯治：**針對篩檢數據進行系統性統計與造冊，落實「體格缺點學生追蹤矯治」機制，積極主動聯繫家長並開立衛教通知，確保後續就醫轉介與改善。
- 推廣衛教資源，普及健康識能：**透過多元管道（如健康中心張貼海報、穿堂電視機輪播）提供衛教資訊供親師生參閱；並上、下學期定期辦理「全校性健康體位宣導」及「健康飲食與營養教育宣導」活動，全面提升健康意識。
- 專案精準監控，掌握體管成效：**針對體控班學童實施長期專案管理，完整建置「第一、第二學期體控班體位追蹤記錄表」，定期動態追蹤 BMI 數值變化，精準評估體位改善成效。
- 體位自主管理，增強體控意識：**健康中心設置健康自主管理專區，提供師生隨時可自主量測身高體重、血壓等，以利自我體重追蹤與控制。



說明：每學期均發放每位學生個人之體位狀態報告與衛教單，並知會家長督促執行。



說明：體格缺點學生追蹤矯治～全校學生身高體重視力檢查結果與衛教單-家長簽閱並繳交回條，回收達 100%。



說明：健康中心設置健康自主專區-師生平日隨時可自主量測身高體重、血壓等。



說明：體控班定期量身高體重，追蹤BMI的變化及衛教。



說明：健康中心張貼健康體位宣導海報，適時宣導。



說明：學校入門穿堂電視機撥放健康資訊，提供相關健康資訊給學生與家長參閱。



說明：114.11.06辦理全校性健康體位之宣導活動～肥胖對身體的危害，增加體控意識。



說明：114.11.06辦理全校性健康體位之宣導活動～教導85110健康體位策略。



說明：114.11.06辦理全校性健康體位之宣導活動～體位控制與熱量消耗。



說明：114.11.06辦理全校性健康飲食與營養教育之宣導活動～均衡飲食。



說明：114.11.06辦理全校性健康飲食與營養教育之宣導活動。



說明：115.05.14辦理全校性健康飲食與營養教育之宣導活動～教導用餐順序。



說明：115.05.14辦理全校性健康體位宣導活動～健康體位85110策略有獎問答。



說明：115.05.14辦理全校性健康飲食與營養教育之宣導活動～教導用餐餐盤黃金比例221。

台南市官田區渡拔國民小學114學年第1學期三甲學生體位控制紀錄表

班級	姓名	性別	生日	第1次測量114.09.08				第2次測量114.11.07				第3次測量115.01.19						
				足歲	身高	體重	BMI	體位	足歲	身高	體重	BMI	體位	足歲	身高	體重	BMI	體位
1				8.8	111	15	22.4	體重超重	9.0	111	12.3	體重超重	9.1	111	7	22.6	體重超重	
2				8.1	111	15.8	15.4	體重適中	8.3	111	8	15.8	體重適中	8.5	111	2	15.6	體重適中
3				9.0	111	11	20.5	體重適量	9.1	111	7	20.2	體重適量	9.3	111	5	21.0	體重適量
4				8.8	111	11	20.7	體重適量	9.0	111	7	21.2	體重適量	9.2	111	8	21.5	體重適量
5				8.7	111	11	15.2	體重適中	8.9	111	8	15.0	體重適中	9.0	111	7	15.3	體重適中
6				8.5	111	11	19.1	體重適量	8.6	111	9	19.3	體重適量	8.9	111	5	19.8	體重適量
7				8.3	111	11	17.8	體重適量	8.5	111	8	17.3	體重適量	8.7	111	3	17.5	體重適中
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		

護理師 **陳秀治** 組長 **楊瑞芳** 主任 **曾金榮** 校長 **許坤錦**

台南市官田區渡拔國民小學114學年第2學期三甲學生體位控制紀錄表

班級	姓名	性別	生日	第1次測量115.03.02				第2次測量115.04.24				第3次測量115.06.03							
				足歲	身高	體重	BMI	體位	足歲	身高	體重	BMI	體位	足歲	身高	體重	BMI	體位	
1				4	9.3	1	23.5	體重超重	9.5	111	5	23.8	體重超重	9.6	111	1.9	23.6	體重超重	
2				8	8.6	1	15.7	體重適中	8.7	111	1	15.2	體重適中	8.9	111	1.3	15.7	體重適中	
3				5	8.4	1	9	21.2	體重適量	9.5	111	7	21.9	體重適量	9.7	111	1.1	21.9	體重適量
4				5	8.3	1	1	21.4	體重適量	9.4	111	7	21.9	體重適量	9.5	111	1.0	20.9	體重適量
5				1	8.2	1	7	15.1	體重適中	9.3	111	2	15.2	體重適中	9.4	111	1.0	15.9	體重適中
6				9	9.0	1	8	20.6	體重適量	9.1	111	5	20.4	體重適量	9.2	111	1.5	20.9	體重適量
7				8	8.8	111	8	17.6	體重適中	9.0	111	8	17.3	體重適中	9.1	111	1.9	17.3	體重適中
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			

護理師 **陳秀治** 組長 **楊瑞芳** 主任 **曾金榮** 校長 **許坤錦**

說明：第1學期三年級體控班體位追蹤記錄表。

說明：第2學期三年級體控班體位追蹤記錄表。

台南市官田區渡拔國民小學114學年第1學期五甲學生體位控制紀錄表

班級	姓名	性別	生日	第1次測量114.09.03				第2次測量114.11.07				第3次測量115.01.19						
				足歲	身高	體重	BMI	體位	足歲	身高	體重	BMI	體位	足歲	身高	體重	BMI	體位
1				10.8	111	6	24.3	體重超重	11.0	111	2	24.3	體重超重	11.2	111	7	23.4	體重超重
2				10.7	111	6	31.6	體重超重	10.9	111	2	31.5	體重超重	11.0	111	5	30.3	體重超重
3				10.6	111	6	19.5	體重適中	10.8	111	3	19.5	體重適中	11.0	111	0	18.5	體重適中
4				10.5	111	8	32.9	體重超重	10.9	111	1	32.9	體重超重	10.9	111	8	32.4	體重超重
5				10.4	111	5	24.7	體重適量	10.6	111	5	24.9	體重適量	10.8	111	2	23.7	體重適量
6				10.0	111	1	26.1	體重適量	10.3	111	2	26.0	體重適量	10.5	111	2	26.0	體重適量
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		

護理師 **陳秀治** 組長 **楊瑞芳** 主任 **曾金榮** 校長 **許坤錦**

台南市官田區渡拔國民小學114學年第2學期五甲學生體位控制紀錄表

班級	姓名	性別	生日	第1次測量115.03.04				第2次測量115.04.24				第3次測量115.06.03					
				足歲	身高	體重	BMI	體位	足歲	身高	體重	BMI	體位	足歲	身高	體重	BMI
1				11.3	111	22.5	體重適量	11.5	111	21.9	體重適量	11.6	111	7	21.6	體重適量	
2				11.2	111	33.2	體重超重	11.4	111	20.5	體重適量	11.5	111	5	19.4	體重適量	
3				11.1	111	15.4	體重適中	11.3	111	17.1	體重適中	11.4	111	1	17.5	體重適中	
4				11.0	111	33.6	體重超重	11.1	111	32.6	體重超重	11.2	111	2	32.9	體重超重	
5				10.9	111	24.4	體重適量	11.0	111	23.9	體重適量	11.1	111	1	23.4	體重適量	
6				10.5	111	23.5	體重適量	10.7	111	20.3	體重適量	10.8	111	3	20.1	體重適量	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	

護理師 **陳秀治** 組長 **楊瑞芳** 主任 **曾金榮** 校長 **許坤錦**

說明：第1學期五年級體控班體位追蹤記錄表。

說明：第2學期五年級體控班體位追蹤記錄表。

三、健康教學與活動

1. **跨域融入課程，落實生活實踐：**將「健康體位」精神系統化融入日常，落實上、下學期「餐前5分鐘營養教育」；結合聯絡簿發放健康檢核表建立親師生共管橋樑；更引導高年級運用 Padlet 數位工具，上傳並追蹤個人體位變化，落實科技輔助自主管理。
2. **深化核心知能，形塑正確觀念：**透過素養導向教學扎根保健知能。包含引導一年級建立正確體型觀念、高年級檢視自身體位紅燈區並提出對策；更設計「找糖小偵探」課程，運用批判思考檢視營養標示，並透過同儕情境演練，熟練拒絕高糖誘惑之實踐技能。
3. **辦理教師研討，提升專業賦能：**辦理教職員工「健康體位教學研討會」，凝聚全校推動共識；並結合護理師進行健促議題與體適能管理宣導，持續提升教學團隊之健康衛教知能與課程轉化能力。
4. **推展多元活動，豐富學習體驗：**積極推展體適能測量與動態學習歷程。辦理多元戶外生態教育（如淨園農場、高美濕地），並引進外部資源由大學生入校陪伴學童進行球類運動；同時貫徹「下課教室淨空」，鼓勵跳繩、打羽球等戶外活動，創造多元豐富之運動體驗。



說明：二甲學生化身找糖小偵探，運用批判思考技能，檢視包裝食品的營養標示，揪出隱藏的高糖分陷阱。



說明：二甲學生化身找糖小偵探，運用批判思考技能，檢視包裝食品的營養標示，揪出隱藏的高糖分陷阱。



說明：五甲學生到健康中心查詢自己的體位狀況。



說明：五甲學生回教室檢視自己體位紅燈區並註記。



說明：五甲學生結合 Padlet 數位工具，提出如何解決體重過重的問題。



說明：五甲學生利用 Padlet 數位工具，上傳自己1個月的體位變化。



說明：多元化教學～淨園農場生態教育活動。



說明：多元化教學～高美濕地保護區生態教育活動。



說明：落實下課教室淨空，推動下課走出教室，多戶外活動～一起來跳繩。



說明：落實下課教室淨空，推動下課走出教室，多戶外活動～下課一起打羽球。



說明：大學生入校陪伴低中年級學童進行排球活動。

說明：大學生入校陪伴低中年級學童進行足球活動。



說明：一年級健康課～培養學生正確的體型意識及營養知識，養成良好的飲食習慣。

說明：一年級健康課～教師結合家庭聯絡簿發放健康檢核表，教導學生如何記錄，建立親師生共同關心健康體位的橋樑。



說明：二甲學生透過同儕情境演練，學生熟練拒絕技能，學會以溫和堅定的態度向高糖誘惑說「不」。

說明：二甲學生透過同儕情境演練，學生熟練拒絕技能，學會以溫和堅定的態度向高糖誘惑說「不」。



說明：辦理教職員工學生健康體適能健康管理活動～護理師健促議題宣導，積極推動下課教室淨空活動，以利體位控制與視力保健



說明：學生進行體適能測量。



說明：舉辦師生健康體位教學研討會，增加執行之共識。



說明：舉辦師生健康體位教學研討會，增加執行之共識。



說明：第1學期利用全校性集會進行餐前5分鐘營養教育教學～觀看影片。



說明：第2學期利用全校性集會進行餐前5分鐘營養教育教學活動。

四、學校物質環境

1. 營造安全友善校園：嚴格落實多面向之「校園安全維護自主檢核表」，全面且具體地檢視並優化校園硬體設施設備，打造無死角、高安全性之活動空間，保障學童日常動態活動之安全。
2. 供應優質健康餐食：穩定推動每週飲用鮮奶與有機蔬食餐供應計畫，從營養午餐著手，具體落實學童之均衡營養與綠色健康飲食。
3. 完善飲用水質管理：於開學初例行雇工清洗水塔，並嚴格落實飲水機日常清潔、濾心更換及書面建檔；配合飲用水定期檢驗報告，確保供水衛生無虞，積極營造鼓勵學童多喝白開水之支持性環境。
4. 佈建境教宣導文宣：善用校園公共空間發揮境教功能，運用穿堂電視機輪播健康體位電子文宣，並於健康中心公佈欄張貼實體海報。透過數位與實體雙軌並行，形塑濃郁之健康校園氛圍。

國民中、小學執行校園安全維護工作自主檢核表

校名：臺南市官田區渡拔國民小學
檢核日期：115.02.26

項目	檢核內容	參考指標	是	否(待改善)	改善措施	
					所見事實及改進意見	預定完成期程
自我防護與保護	是否選用新進輔導、校園巡邏、大型集會與課餘等時機向師生宣導自我保護及傷害預防觀念?	每月至少1次	V			
	是否針對外籍生用第二語言進行安全宣導?或提供外籍生安全導引注意事項資料供外籍生參考?	每學期至少1次	V			
	是否針對教職同仁辦理有關學生安全保護措施教育訓練?	每學期至少1次	V			
	是否邀請警察單位辦理校園安全相關講座或研習活動?	每學期至少1次	V			
	是否由師生共同參與，提供意見，繪製校園內外週邊安全地圖(含高樓層容易自傷自殺處、學生進出上下學重要路邊危險處)，並滾動修正、公告宣導周知校務人員?	每學期至少1次	V			
	是否對學校教職員工(含外聘警衛及保全)、社區(家長)志工實施校園安全知識研習或在職進修?	每學期至少1次	V			
	(依實況自行增列)					
	1.校園各進出口設置監視攝影機至少2具。 2.各樓層物品室出入口設置監視攝影機至少2具。 3.校園內設置防護設施(如圍欄、防墮網等)應至少1具。 4.各室廁所設置緊急求助鈴至少1具。 5.頂樓出入口應設置監視攝影機至少1具。		V			
	是否針對校園內外週邊安全疑慮處所，評估裝設監視(攝錄)系統(器材)感應照明燈及緊急求助設施(備)?					

項目	檢核內容	是	否	待改善	改善措施
人(車)門管制	學校是否有與相關單位(如警政、消防、社區巡警隊、里長、警單位)建立科技聯繫管道(如LINE群組)?校園內之錄影監視系統有無指定保管人?指定人員是否定期備份資料存查?				經巡、感應器、警鈴、感應器等)
	探照燈(夜間照明設備)、安全死角緊急求救鈴設置及校區播音系統是否定期檢查?				每學期至少定期檢查及測試1次
	(依實況自行增列)				
	是否訂定門禁管理作業流程及依據「國民體育法」訂定校園場地開放使用規範?				V
	是否對進出校園車輛實施辨識、查驗作為?				V
	是否對進出學校(含會客家長)人員簽名、配戴證件(或其他識別)實施查驗作為?				V
	是否訂定洽詢(訪客)人員之引導(接待)作業流程?				V
	是否設置明亮、顯著可透視之會客地點?				至少一處
	學生離校時是否實施查驗與事後查核(假單、家長身分證)?				V
	(依實況自行增列)				
安全巡查	是否考量安全實況，適時聘用警衛人力，並有結合教職員、工友、警衛(保全)及替代役男等校園安全維護人力，負責校內安全巡查、課間巡堂及學通學安全維護任務及校安事件處理等?				V
	是否排定警衛、保全人員巡邏(巡)時段、區域及路線?				每日至少2次
	與警政單位建立巡邏熱點是否定期修正更新?				每學期至少修正更新1次
	是否排定教職人員巡堂(查)時間、區域及路線?				每日至少2次
	(依實況自行增列)				

說明：執行校園安全維護自主檢核表-1。

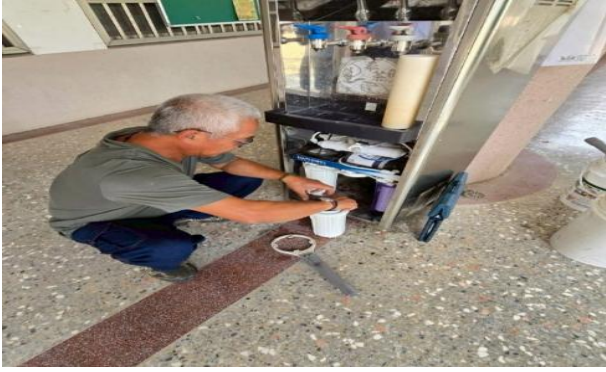
說明：執行校園安全維護自主檢核表-2。

緊急應變	無教職人員巡堂(查)時間，是否排定相關人員實施校園巡邏工作?施工處所是否設置警示及防護措施並實施巡邏(無施工處所免檢核)?校園內圍欄設施設置地點是否適當?是否設置於危險處?	每日至少2次	V		
	是否與警政、消防、民政、社政及衛政等單位，建置緊急聯繫網絡?是否定期與警政、消防、民政及衛政等單位聯繫?相關校安會議是否納入警政、消防、民政、社政及衛政等單位及學生代表?	每學期至少1次	V		
	(依實況自行增列)				
	是否成立緊急應變小組?				V
	緊急應變小組是否指定專責單位統籌掌握、處置、協調及擔任聯繫窗口?				V
	是否依據實況設計人為災害情境(SOP)並實施演練，檢視修訂學校緊急應變機制?	每學年至少1次	V		
	是否指定專責新聞發言人?				V
	校安相關業務人員是否熟悉通報系統作業流程，以及在職訓練?	每學期至少1次	V		

緊急應變	是否成立家長(或鄰、里長)聯繫網絡?學校是否訂定課前(後)照顧機制管理辦法，由教職同仁負責課前(後)照顧工作?是否對參加校外課後照顧人員加以專業培訓?是否與課後照顧中心(如教會、圖書館)建立緊急應變機制?是否與課後照顧中心(如教會、圖書館)建立緊急應變機制?是否與課後照顧中心(如教會、圖書館)建立緊急應變機制?	每學期至少1次	V		
	是否訂定校園安全維護工作計畫?				V
	是否成立緊急應變小組?				V
	緊急應變小組是否指定專責單位統籌掌握、處置、協調及擔任聯繫窗口?				V
	是否依據實況設計人為災害情境(SOP)並實施演練，檢視修訂學校緊急應變機制?	每學年至少1次	V		
	是否指定專責新聞發言人?				V
	校安相關業務人員是否熟悉通報系統作業流程，以及在職訓練?	每學期至少1次	V		

說明：執行校園安全維護自主檢核表-3。

說明：執行校園安全維護自主檢核表-4。



說明：飲水機清潔維護與更換濾心。



說明：開學期例行雇工清洗水塔。

飲用水設備編號：NO.3
 設備設置單位：美勞教室
 設備負責人：校長
 水源類別：自來水

登記使用有效期間：114年 1月 1日
 至 114年 12月 31日
 連絡電話：06-6001908
 設備管理人：總務主任

一、設備維護記錄

維護日期	清洗	更換濾芯	消毒	其他	維護人員簽名	備註
115.1.20	✓	1.2.3			高佑	1139.15
114.2.11	✓	1.2.2			高佑	
114.3.17					Ken	
114.5.13	✓	1.2.3			高佑	
114.6.19	✓				Ken	
114.7.14	✓				Ken	
114.8.15	✓				Ken	
114.9.17	✓	1.2.3			高佑	
114.10.15	✓				Ken	
114.11.17	✓				Ken	
114.12.17	✓				Ken	

設備維護單位：流拔國小總務處 保養廠商電話：高佑 楊先生 06-6980783
 註：1. 設備維護紀錄應註明清洗、更換及消毒之詳細內容(如：更換濾心、管線消毒等)。
 2. 本表請置於飲用水設備明顯處。

飲用水設備編號：NO.3
 設備設置單位：美勞教室
 設備負責人：校長
 水源類別：自來水

登記使用有效期間：115年 1月 1日
 至 115年 12月 31日
 連絡電話：06-6001908
 設備管理人：總務主任

一、設備維護記錄

維護日期	清洗	更換濾芯	消毒	其他	維護人員簽名	備註
115.1.15	✓				Ken	
115.2.03	✓				Ken	
115.3.28	✓				Ken	
115.4.18	✓				Ken	

設備維護單位：流拔國小總務處 保養廠商電話：高佑 楊先生 06-6980783
 註：1. 設備維護紀錄應註明清洗、更換及消毒之詳細內容(如：更換濾心、管線消毒等)。
 2. 本表請置於飲用水設備明顯處。

說明：飲水機清潔維護紀錄表~115年度。

建利環保顧問股份有限公司
 地址：高雄市中區維多利亞路286-9號樓之1-2 電話：(07)8150815(代表號) FAX：(07)8150816 聯絡人：姜仁志
 專業編號：GD114H06880

樣品檢驗報告

定檢單位：臺南市官田區政院國民小學
 計畫名稱：潔淨
 採樣地點：臺南市官田區政院國民小學附設幼稚班77之1號
 採樣單位：建利環保顧問股份有限公司(許可證字號：環檢部國環檢字第055號)
 業別：學校 檢測目的：定期檢測
 行檢號碼：114-10-H 06880
 報告日期：114年10月30日
 收樣時間：114年10月27日 15時30分

註：1. 檢驗項目有標示“*”者，係指該檢驗項目本公司之檢驗能力已經行政院環境部認可，並依其公告之檢驗方法分析。
 2. 低於方法偵測極限之測定值以“ND”表示，並註明其方法偵測極限值及單位(MDL)。
 3. 本檢驗報告不得複製或全部使用作為宣傳廣告之用。
 4. 本公司檢驗項目僅可之報告簽單如下：
 無機檢驗類(GDI-005) □ 口徑自來水(GDI-06) □ 口徑自來水(GDI-08) □ 自來水(GDI-09)
 本報告已否核可報告簽單人審核無誤，並簽署於內部報告文件。
 5. 有標示“附*”者，係指當採樣單位提供採樣資料。
 6. 檢驗報告共 2 頁，分發使用無誤。
 7. 檢驗方法為附註，表示此檢驗方法未經許可無從提供參考。
 8. 依據“飲用水水質標準”大腸桿菌群，最大限值：6CFU/100mL。

聲明書：
 (1) 茲保證本報告內容完全依照行政院環境部及有關機關之標準方法及品保品管等相關規定，秉持公正、誠實進行採樣、檢測、鑑定或鑑定，如有違反，就政府機關所發給之罰鍰或罰金等負擔全部責任，並接受主管機關依法令所為之行政處分及刑事處罰。
 (2) 本人瞭解如自身受政府機關委託採樣、檢測、分析或鑑定，亦屬於辦法上之公務員，並瞭解辦法上關於罰鍰、罰金等規定不實為檢公文書或著作財產權之相關規定，如有違反，亦為刑法及著作財產權條例之適用對象，願受嚴厲風之法律制裁。

負責人：李連勇
 檢驗室主任：姜仁志
 14.09-1130702

建利環保顧問股份有限公司
 地址：高雄市中區維多利亞路286-9號樓之1-2 電話：(07)8150815(代表號) FAX：(07)8150816 聯絡人：姜仁志
 專業編號：GD114H06880

樣品檢驗報告

樣品名稱：飲用水
 樣品編號：H-06880-01
 採樣日期：114年10月27日 11時58分
 採樣位置：美勞3樓多功室教室(校園平面圖為紅色教室)
 樣品特性：潔淨

檢驗項目	檢驗值	單位	檢驗方法	備註
* 大腸桿菌群	<1	CFU/100mL	NIEA E230.53B	

以下空白

本樣品培養基名稱及開始培養時間如下：

檢測項目	培養基名稱	開始培養時間	結束培養時間
大腸桿菌群	M-ENDO	114年10月27日 16時54分	114年10月28日 17時35分

0141677
 14.09-1130702

說明：飲用水定期檢驗報告~114.10.27採樣。



說明：穿堂電視機撥放健康體位之宣導海報。



說明：健康中心公布欄張貼健康體位之宣導海報。

五、學校社會環境

1. **推動健康護照，建立正向獎勵支持：**全面推廣「學生健康護照」，引導學童確實記錄上、下學期之健康行動。結合導師簽章認證與榮譽券點數兌換機制，建立校園無歧視、相互鼓勵關懷之正向健康支持氛圍。
2. **訂定生活守則，落實下課教室淨空：**各班明訂「健康生活守則」，嚴格貫徹下課教室淨空政策。積極鼓勵學童同儕相約至戶外進行跳繩、打羽球等動態休閒活動，營造充滿活力之校園文化。
3. **結合內外資源，形塑群體動態文化：**營造「親師生一起動」之社會支持環境。校內教職員利用課間於廣場與學童一同參與跳繩運動；同時積極引進外部資源，安排大學生入校陪伴低、中年級學童進行排球與足球活動，發揮強大之群體動力。
4. **辦理校慶運動，凝聚校園整體向心：**定期舉辦全校親師生運動會，精心規劃大會舞表演、分組大隊接力、班級體育競賽及親師生趣味競賽。透過多元競技與良性互動，全面帶動全校運動風氣與向心力。
5. **深耕特色社團，擴大同儕運動感染：**積極發展多元體育性社團（包含每週定期團練之獨輪車、舞獅、踢拳道、羽球等），且具備極高參與率（全校參與舞蹈、高達36%參與舞獅隊）。透過校慶開幕等場合進行社團展演，提供學童展能舞臺，擴大同儕間正向之運動感染力。
6. **鼓勵對外參賽，完善公開表揚機制：**積極帶領學童參與多元校外賽事（如臺南市主委盃滑輪溜冰、博物館獨輪車迷你馬拉松，及榮獲優等之市級傳統藝術廣東獅比賽）。透過學校網頁榮譽榜公告、校園實體榜單張貼及成果發表會公開頒獎，給予高度肯定並凝聚全校健康榮譽共識。

臺南市官田區渡拔國民小學

114 學年度學生健康護照



班級：__甲 座號：__ 姓名：__

【個人健康紀錄】

●班級：__年甲班 ●座號：__ ●姓名：__

●性別：□男 □女 ●出生日期：民國__年__月__日

項目	第一學期 (114年 月 日)		第二學期 (115年 月 日)	
	時間	第一學期	時間	第二學期
身高	公分	公分	公分	公分
體重	公斤	公斤	公斤	公斤
身體質量指數 (BMI)				
視力	裸視右眼 __、裸視左眼 __ 戴鏡右眼 __、戴鏡左眼 __		裸視右眼 __、裸視左眼 __ 戴鏡右眼 __、戴鏡左眼 __	



【體適能紀錄】

(備註：僅回到六年級標準)

項目	第一學期 (114年 月 日)		第二學期 (115年 月 日)	
	時間	第一學期	時間	第二學期
8001600公尺跑走	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒
漸進耐力新跑道	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒
立定跳遠	公分	公分	公分	公分
仰臥撐	下	下	下	下
坐墊前臂	公分	公分	公分	公分

說明：114學年度學生健康護照。

說明：114學年度學生健康護照第1頁。

【健康小知識】

★健康體位密碼：85110

- 身體質量指數 (BMI) 的計算方式： $\text{BMI} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)}^2}$
- 根據衛生福利部《兒童肥胖防治實施指引》，判斷孩子肥胖的方式是以身體質量指數 (BMI) 作為依據，兒童及青少年生身體質量指數 (BMI) 建議值與成人不同，以下是0~18歲的BMI對照表。

兒童及青少年生身體質量指數 (BMI) 建議值

年齡	男性		女性	
	BMI	體重(公斤)	BMI	體重(公斤)
2-4	16.7	18.0	16.7	18.0
5-7	16.7	20.0	16.7	19.0
8-10	16.7	22.0	16.7	20.0
11-13	16.7	24.0	16.7	21.0
14-16	16.7	26.0	16.7	22.0
17-18	16.7	28.0	16.7	23.0

資料來源：<https://www.hma.gov.tw/Faces/Detail.aspx?nodeId=512&pid=9547>

健康體位教育之
五大核心能力



維持良好體位全目標
(保我健康有活力)

- 8 睡滿8小時
- 5 天天五蔬果 吃足一碗半的蔬菜
- 1 3C小於1 戶外活動取代久坐
- 1 天天運動1小時
- 0 喝足白開水 拒絕含糖飲料 30c.c.×體重

說明：114學年度學生健康護照第2頁。

說明：114學年度學生健康護照第3頁。

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



黃金比例 2:2:1



小心! 喝含糖飲料會讓你...

- 糖上癮
- 負面情緒
- 情緒不穩
- 專注力及學習力下降
- 皮膚老化
- 長青春痘
- 月經不調
- 代謝症候群

喝白開水最健康!

- 多次喝、慢慢喝、小口喝
- 記得隨時補充水分，不要等口渴了才喝水!

說明：114學年度學生健康護照第4頁。

說明：114學年度學生健康護照第5頁。



說明：114學年度學生健康護照第6頁。

說明：114學年度學生健康護照第7頁。

渡拔國小 114 學年度第 1 學期學生健康行動紀錄表
 班級：___甲___ 座號：___ ___ 姓名：___ ___ 老師簽章：___ ___
 --小朋友你有沒有養成健康生活好習慣呢？讓我們一起來養成健康生活好習慣--

STEP1 實踐健康生活
 小朋友，養成健康生活好習慣的第一步，就是要有紀錄的習慣，從紀錄中發現不足之處來加以改善，請各位小朋友紀錄以下 12 週，每一週的表現吧。
 ◆ 紀錄時間：每週一至週五，共執行 10 週，固定於每週五紀錄一週的表現。
 ◆ 一週內大部分都有做到得 2 分，只做到一部分得 1 分，都沒做到得 0 分，合計每週最低為 0 分，最高為 10 分，請認真作答。

執行日期	均衡飲食	每天喝足白開水	不喝含糖飲料	每天運動 30 分鐘	得分
範例	得 2 分	得 2 分	得 2 分	得 2 分	得 10 分
第 1 週 11/03~11/07	得__分	得__分	得__分	得__分	得__分
第 2 週 11/10~11/14	得__分	得__分	得__分	得__分	得__分
第 3 週 11/17~11/21	得__分	得__分	得__分	得__分	得__分
第 4 週 11/24~11/28	得__分	得__分	得__分	得__分	得__分
第 5 週 12/01~12/05	得__分	得__分	得__分	得__分	得__分
第 6 週 12/08~12/12	得__分	得__分	得__分	得__分	得__分
第 7 週 12/15~12/19	得__分	得__分	得__分	得__分	得__分
第 8 週 12/22~12/26	得__分	得__分	得__分	得__分	得__分

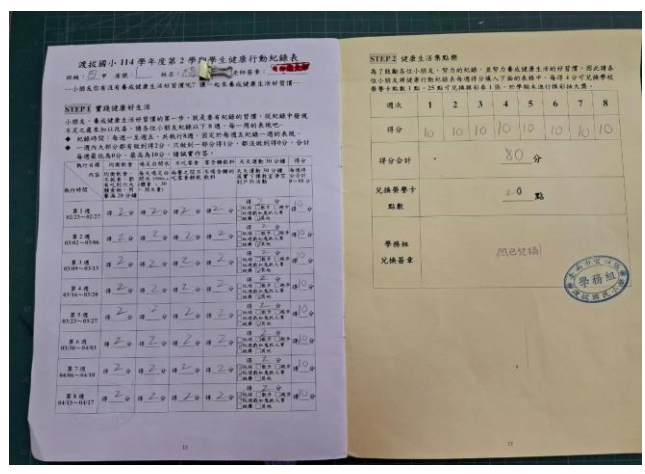
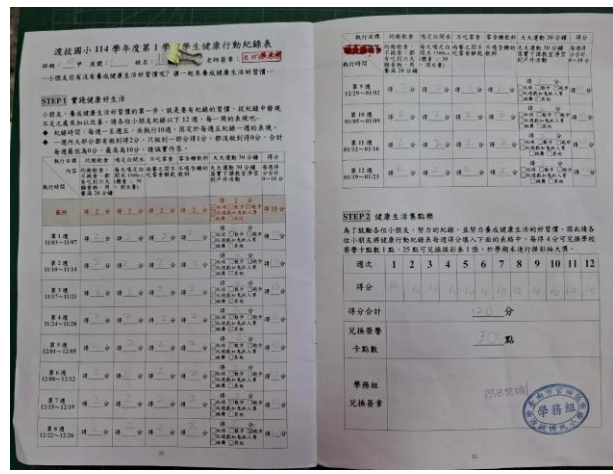
渡拔國小 114 學年度第 2 學期學生健康行動紀錄表
 班級：___甲___ 座號：___ ___ 姓名：___ ___ 老師簽章：___ ___
 --小朋友你有沒有養成健康生活好習慣呢？讓我們一起來養成健康生活好習慣--

STEP1 實踐健康生活
 小朋友，養成健康生活好習慣的第一步，就是要有紀錄的習慣，從紀錄中發現不足之處來加以改善，請各位小朋友紀錄以下 8 週，每一週的表現吧。
 ◆ 紀錄時間：每週一至週五，共執行 8 週，固定於每週五紀錄一週的表現。
 ◆ 一週內大部分都有做到得 2 分，只做到一部分得 1 分，都沒做到得 0 分，合計每週最低為 0 分，最高為 10 分，請認真作答。

執行日期	均衡飲食	每天喝足白開水	不喝含糖飲料	每天運動 30 分鐘	得分
範例	得 2 分	得 2 分	得 2 分	得 2 分	得 10 分
第 1 週 02/21~02/27	得__分	得__分	得__分	得__分	得__分
第 2 週 03/02~03/06	得__分	得__分	得__分	得__分	得__分
第 3 週 03/09~03/13	得__分	得__分	得__分	得__分	得__分
第 4 週 03/16~03/20	得__分	得__分	得__分	得__分	得__分
第 5 週 03/23~03/27	得__分	得__分	得__分	得__分	得__分
第 6 週 03/30~04/03	得__分	得__分	得__分	得__分	得__分
第 7 週 04/06~04/10	得__分	得__分	得__分	得__分	得__分
第 8 週 04/13~04/17	得__分	得__分	得__分	得__分	得__分

說明：114學年度學生健康護照～第1學期健康行動

說明：114學年度學生健康護照～第2學期健康行動



說明：114學年度學生健康護照～第1學期健康行動紀錄、導師簽章與兌換榮譽券點數。

說明：114學年度學生健康護照～第2學期健康行動紀錄、導師簽章與兌換榮譽券點數。



說明：落實下課教室淨空，推動下課走出教室，多戶外活動～一起來跳繩。



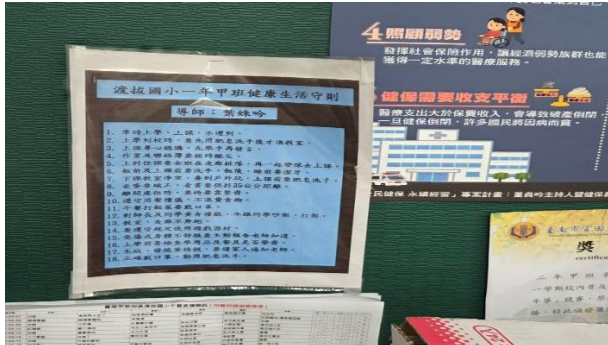
說明：落實下課教室淨空，推動下課走出教室，多戶外活動～下課一起打羽球。



說明：大學生入校陪伴低中年級學童進行排球活動。



說明：大學生入校陪伴低中年級學童進行足球活動。



說明：班級健康生活守則規定下課教室淨空，戶外活動等，增加體能活動。



說明：本校教職員利用課間於校園廣場與學童一同進行跳繩運動。



說明：舉辦全校親師生運動會，大會舞表演，增加體能活動。



說明：舉辦運動會，全校分組大隊接力賽，增加體能活動。



說明：舉辦運動會班級體育競賽，增加體能活動。



說明：校慶運動會辦理親師生趣味競賽，增加體能活動。



說明：舞獅隊團練於校慶運動會開幕表演。



說明：獨輪車社團團練，於校慶運動會表演。



說明：舞獅隊參加教育局辦理之114年度傳統藝術比賽，榮獲優等佳績。



說明：獨輪車社團參與體育局114年度獨輪車錦標賽。



說明：學童參與115年臺南市主委盃滑輪溜冰錦標賽。



說明：學童參與臺南市115年博物館獨輪車迷你馬拉松。



說明：每週二放學後-獨輪車社團團練。



說明：每週四放學後-踢拳道社團團練。



說明：每週一上午-羽球社團團練。



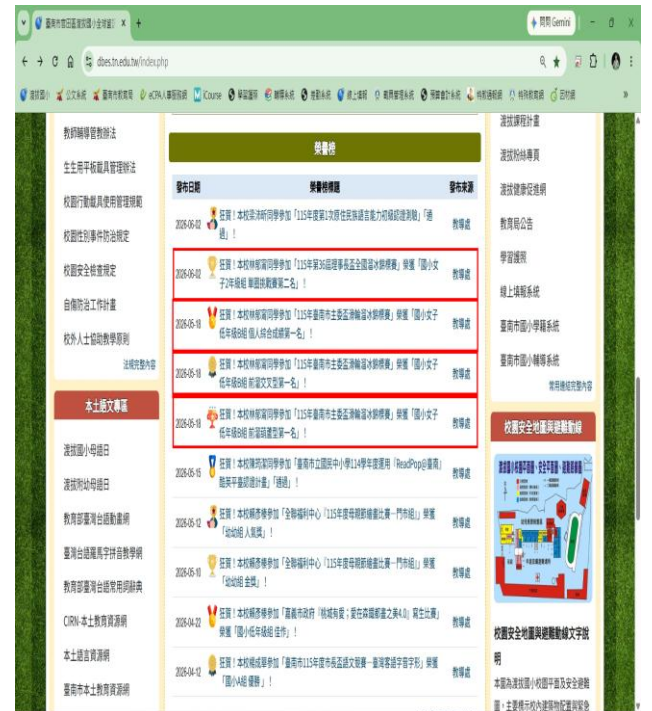
說明：每週一、二上午-舞獅隊團練。

臺南市官田區渡拔國小
114學年第一學期 參與體育性社團統計表

		體育性社團種類				
		獨輪車	踢拳道	羽球	舞蹈	舞獅
一甲	男生	參加人數 0	1	0	2	0
		百分比 0%	50%	0%	100%	0%
	(2人)					
二甲	女生	參加人數 0	0	1	2	0
		百分比 0%	0%	50%	100%	0%
	(2人)					
三甲	小計	參加人數 0	1	1	4	0
		百分比 0%	25%	25%	100%	0%
	(4人)					
四甲	男生	參加人數 2	3	1	7	0
		百分比 29%	43%	14%	100%	0%
	(7人)					
五甲	女生	參加人數 1	2	1	4	2
		百分比 25%	50%	25%	100%	50%
	(4人)					
六甲	小計	參加人數 3	5	2	11	2
		百分比 27%	45%	18%	100%	18%
	(8人)					
七甲	男生	參加人數 1	2	0	2	1
		百分比 50%	100%	0%	100%	50%
	(2人)					
八甲	女生	參加人數 1	0	3	5	2
		百分比 20%	0%	60%	100%	40%
	(4人)					
九甲	小計	參加人數 2	2	3	7	3
		百分比 29%	29%	43%	100%	43%
	(5人)					
十甲	男生	參加人數 0	0	0	2	1
		百分比 0%	0%	0%	100%	50%
	(2人)					
十一甲	女生	參加人數 0	1	3	5	1
		百分比 0%	20%	60%	100%	20%
	(4人)					
十二甲	小計	參加人數 0	1	3	7	2
		百分比 0%	14%	43%	100%	29%
	(4人)					
十三甲	男生	參加人數 2	2	4	6	4
		百分比 33%	33%	67%	100%	67%
	(6人)					
十四甲	女生	參加人數 0	0	0	0	0
		百分比 0%	0%	0%	0%	0%
	(0人)					
十五甲	小計	參加人數 2	2	4	6	4
		百分比 33%	33%	67%	100%	67%
	(6人)					
十六甲	男生	參加人數 0	1	0	3	0
		百分比 0%	33%	0%	100%	0%
	(3人)					
十七甲	女生	參加人數 0	4	0	4	4
		百分比 0%	100%	0%	100%	100%
	(4人)					
十八甲	小計	參加人數 0	5	0	7	4
		百分比 0%	71%	0%	100%	57%
	(4人)					
十九甲	總計(全校42人)	參加人數 7	16	13	42	15
		百分比 17%	38%	31%	100%	36%

承辦人：張如美 楊淑芬 單位主管：張登發 鄭麗 校長：張嘉祥 許坤明

說明：學生參與體育性社團統計~全校均參加舞蹈、36%參加舞獅隊。



說明：鼓勵學生參與體育競賽活動，獲獎公告於學校網頁榮譽榜。



說明：渡拔舞獅隊參加臺南市114年度傳統藝術比賽(廣東獅組)比賽，榮獲優等佳績，並於成果發表會公開頒獎。



說明：渡拔舞獅隊參加臺南市114年度傳統藝術比賽(廣東獅組)比賽，榮獲優等佳績，並於校園張貼榜單。

六、社區關係

1. **串聯家庭網絡，帶動親子共動：**善用校慶運動會等大型集會，精心規劃辦理親子體育活動與趣味競賽。有效提升學童與家長之戶外活動量，將健康動態風氣由校園實質延伸至家庭。
2. **跨界機構結盟，共築健康防線：**積極推展「學童健康促進合作計畫」，成功與轄區內5家安親照顧及補教機構達成跨域結盟，攜手落實推動健康飲食與少喝含糖飲料等實質防護措施。
3. **走入社區踏查，多元體能實踐：**突破傳統教學場域框架，由校長及導師親自帶領體位控制班學童進行「鐵馬青春行」。結合社區戶外自行車活動大幅增加體能消耗，創造多元且充滿活力之健康教學體驗。
4. **承辦地方賽事，營造樂活聚落：**深度結合在地信仰中心，承辦「渡頭北極殿盃三對三籃球賽」。透過體育競技大幅增加社區家長與學童之戶外運動時間，共同養成規律運動之良好習慣。
5. **參與在地節慶，展現社區活力：**積極帶領特色社團走入社區展演，本校舞獅隊屢獲地方肯定，受邀參與「2025官田菱角節產業文化活動」及「2026官田區伽藍賜福健走活動」展演，強烈展現學校與在地文化之緊密連結。



說明：利用校慶運動會，辦理親子體育活動，增加體能活動。



說明：利用校慶運動會，辦理趣味競賽活動，增加體能活動。



說明：辦理渡頭北極殿盃三對三籃球賽，增加學生及家長戶外活動時間，養成良好運動習慣



說明：辦理渡頭北極殿盃三對三籃球賽，增加學生及家長戶外活動時間，養成良好運動習慣

臺南市官田區渡拔國小 114 學年度與課後照顧及課輔機構
共推學童健康促進合作計畫

- 壹、依據
- 一、臺南市政府教育局105年8月12日南市教安(二)字第1050759126號函辦理
 - 二、臺南市114學年度健康促進學校計畫
 - 三、本校114學年度健康促進學校計畫
- 貳、目的
- 一、邀請學校課後輔導老師及轄區內補教業者，落實宣導正確的視力保健與健康體位、口腔保健、正確用藥、性教育、安全與急救教育、傳染病防疫等健康觀念、作法及策略。
 - 二、協助課後照顧學童視力保健、健康體位等工作，以達成學童全日眼睛照護，減少視力及體位異常發生。
 - 三、擬定學校課後照顧機構學童健康促進合作模式，並落實執行。
- 參、實施方式
- 一、舉辦「課後照顧學童視力保健、口腔保健、健康體位、傳染病防治等健康促進議題座談會」，邀請學校課後照顧老師、轄區內課後安親機構等，宣導正確的視力、口腔保健、健康體位與傳染病防疫等觀念、作法及策略。
 - 二、與課輔老師、轄區安親機構簽訂學童健康促進合作計畫說明(詳如附件一)。
 - 三、提供視力保健、口腔保健、健康體位等健康促進議題主要執行之策略，相關內容請詳見附件1、2、3，請轄區內課後安親機構協助落實學童健康促進工作，共同維護學童健康。
 - 四、校力提供照度計外借與護理師採光測量諮詢服務，協助課後安親機構建置良好之學童學習環境。
 - 五、校方開放場地，提供安親學童假日戶外活動之場所；並由課後安親機構負責管理學童之行為與安全。
 - 六、建議安親機構落實用膳30分鐘，休息10分鐘，避免長時間用眼及靜態活動，以維護學生視力及健康體位。
 - 七、建議安親機構提供健康飲食，供應餐點宜避免高油、高鹽食物、含糖飲料，以維持健康體位與減少蛀牙之機率。
- 肆、預期效益
- 一、提升課後安親機構對學童視力、口腔保健與健康體位等議題的重視，共同促進學童身心之健康。
 - 二、協助課後安親機構培養學童正確坐姿、及落實規律用眼3010等視力保健作為。
 - 三、開放校園場地，協助課後安親機構達到學童戶外活動120之目標。
 - 四、學童視力不良率與視力度數維持穩定，視力不至於會快速惡化。
 - 五、學童體位不良與齲齒率不增加。
- 伍、本辦法如有未盡事宜，得隨時修定補充。
- 承辦人 **陳秀治** 學務組長 **楊淑芬** 教學主任 **陳正發** 校長 **吳許坤鎮**

渡拔國小 114 學年度與課後照顧及課輔機構共推學童健康促進合作計畫說明

- 敬愛的業者，您好：
- 鑑於社會環境改變與學習需求，學生課後安置於課後照顧中心及參與補教課程愈趨普遍，有鑑於本校學童視力日趨惡化，體位過重及肥胖、齲齒率亦是嚴重，而安親班是連結學校與家庭的重要場所，也是學童視力保健關鍵點之一，因此為了促進學童健康，須營造支持性較佳的用眼環境及更宜健康之學習環境，以養成學童正確且良好的用眼、飲食、傳染病防疫等行為，因此本校需積極聯合轄區課後照顧及課輔機構業者建立夥伴關係，共同促進學童健康。
- 以下提供視力、口腔保健與健康體位相關資訊供諸位參考：
- 一、戶外活動 120。
研究證實，每天讓孩子在戶外(自然光線下)活動 120 分鐘，除了能讓眼肌球內充分舒緩，陽光本身也能增加多巴胺的分泌，抑制眼軸增長。
 - 二、規律用眼 3010。
減少長時間近距離用眼可以有效遏止近視的發生與惡化，如閱讀、寫字、看電視及使用 3C 產品，應每 30 分鐘休息 10 分鐘。
 - 三、正確的用眼姿勢。
眼睛與書本應距離 35 公分，切勿趴著或躺著寫字或看書。
 - 四、充足的室內光源。
教室內光線應每半年檢測一次，維持黑板 750 燭光，及桌面 500 燭光以上。本校提供照度計外借與護理師採光測量諮詢服務。
 - 五、不提供高油、高鹽、高糖之餐點，以控制體位及預防齲齒發生。
 - 六、落實傳染性疾病预防通報，防群聚事件發生。
 - 七、提供學校推行學童視力保健、口腔保健與健康體位等活動之主要執行策略，相關內容請詳見附件 1、2、3。

為了學童的健康，請您與我一起來努力！

渡拔國小 114 學年度與課後照顧及課輔機構共推學童健康促進合作計畫說明回顧

- 課後輔導、安親、補教機構名稱：希望英文補習班
- 已詳閱渡拔國小與課後照顧及課輔機構共推學童健康促進合作計畫說明
- 其他聯繫事項

業者用印或簽章：賴輝洋 日期： 年 月 日

說明：與課後照顧及課輔機構共推學童健康促進合作計畫。

說明：與5家安親機構及補習班合作，推動健康飲食、少喝含糖飲料等措施。



說明：校長及導師帶領體位控制班學生鐵馬青春行，多元教學，增加體能活動。



說明：校長及導師帶領體位控制班學生鐵馬青春行，多元教學，增加體能活動。



說明：114.10.19舞獅隊獲邀參加「2025官田菱角節產業文化活動」開場展演。



說明：115.2.27舞獅社團獲邀參加「2026官田區伽藍賜福健走活動」迎賓展演。



說明：兒童節邀請 YOYO 家族偶像走入學童群中近距離帶動跳。



說明：兒童節辦理跨校健康律動大會，全場親師生熱烈參與帶動跳。

肆、 成效：

一、 全校統計

(一)跨學年度之體位長期趨勢追蹤（參考表6）：

檢視113學年度至114學年度之全校體位適中比率變化。113學年度第2學期本校體位適中率為60.71%，至114學年度第2學期則降至55.81%，整體降幅達4.9%。此數據落差顯示，學生在經歷長假或跨學年度之作息轉換後，健康體位的維持面臨挑戰，凸顯未來在健康促進計畫中，需進一步加強跨學期的長期追蹤機制，並深化家庭衛教之連結。

(二)學期內短期密集介入之實質成效（參考表7）

針對114學年度單一學年內之推動成效進行檢視，第1學期與第2學期全校體位適中率分別為47.62%及55.81%。經校內一學期之健康促進介入，第2學期體位適中率顯著提升8.19%。此數據具體印證，在學期間常態性的校園規律作息與飲食衛教宣導下，本校之體位控制與健康促進策略具有顯著且正向之短期介入成效。

(三)體位不良區間之有效收斂（參考表7）：

進一步剖析體位不良（過輕、過重、超重）之狀態變化。114學年度第2學期，全校「過輕」比率大幅減少7.25%，最需關注之「超重」比率亦下降

2.83%（惟「過重」比率微幅增加1.88%）。整體而言，全校體位不良率由上學期之52.38%降至下學期之44.19%，不良率整體下降達8.19%。顯示本校不僅成功提升適中率，更有效協助處於極端體位（過輕、超重）之學生朝健康區間靠攏。

(四)同群體世代追蹤與干擾變項探討（參考表8、表9）：

若針對「同批學生」群體進行追蹤，比對「113學年度一至五年級」與升級後之「114學年度二至六年級」數據，發現該群體之適中率自62.5%降至56.41%；過輕與過重比率分別增加2.63%及5.51%（僅超重下降2.05%）。然解讀此一數據需考量本校學籍異動之干擾變項，該群體總人數於兩學年間由40人變動為39人。在學生母群體極小之基準下，少數體位適中學生轉出或體位不良學生轉入，皆會導致統計百分比之明顯落差，故不宜單以該數據斷言校內健康策略之衰退。

(五)小校統計特性評估與後續精進策略：

本報告成效評估最關鍵之考量，在於「極小規模學校之數據特性」。本校114學年度第2學期全校學生數僅43人，每1位學生之體位狀態變化即可撼動全校逾2.3%之統計比例。在極小樣本下，學生個人之生長發育（如適逢抽高期）或轉學異動，皆極易引發整體數據之劇烈震盪。據此，本校後續之體位控制成效評估，除持續關注整體量化指標外，將更深化「質性個案管理」，針對體位不良學生落實個別化之健康追蹤與輔導，以弭平小校統計數據之侷限，確實達成健康促進之核心目標。

表6 渡拔國小113及114學年度體位狀況統計表

學年期別 體位狀態	113學年度 第1學期	113學年度 第2學期	114學年度 第1學期	114學年度 第2學期
過輕	7.27%	3.57%	11.90%	4.65%
適中	61.82%	60.71%	47.62%	55.81%
過重	7.27%	7.01%	19.05%	20.93%
超重	23.64%	21.43%	21.43%	18.60%

表7 渡拔國小114學年度體位判讀結果增減變化統計表

學期別 / 人數 / 比率	體位判讀				合計	備註
	過輕	適中	過重	超重		
第1學期	人數	5	20	8	9	42
	比率	11.90%	47.62%	19.05%	21.43%	100%
第2學期	人數	2	24	9	8	43
	比率	4.65%	55.81%	20.93%	18.60%	100%
第1、第2學期學生體位 狀態增減統計		-7.25%	8.19%	1.88%	-2.83%	含四甲轉 入學生1人

表8 渡拔國小114學年第2學期二至六年級體位判讀結果統計表

年級人數	體位判讀				合計
	過輕	適中	過重	超重	
二年級	2	7	1	1	11
三年級	0	3	3	1	7
四年級	0	6	1	1	8
五年級	0	1	2	3	6
六年級	0	5	1	1	7
合計	2	22	8	7	39
比率	5.13%	56.41%	20.51%	17.95%	100%

表9 渡拔國小113學年第2學期一至五年級體位判讀結果統計表

年級人數	體位判讀				合計
	過輕	適中	過重	超重	
一年級	0	8	1	1	10
二年級	0	5	4	0	9
三年級	1	5	0	1	7
四年級	0	3	1	4	8
五年級	0	4	0	2	6
合計	1	25	6	8	40
比率	2.5%	62.5%	15.0%	20.0%	100%

二、體位控制班

本校以三年級與五年級為體位控制主推班級，本報告統計係於第1學期初測量為基準設定為期初數值，每兩個月追蹤一次身體質量指數的變化，全學年測量6次，本報告期末測量值為第5次追蹤測量值，將測量數據進行統計分析，發現：

(一)體位控制介入措施對體位狀態改變的影響（參考表 10）：

依據表 10 數據，三年級期末體位比率維持不變，各體位區間皆無增減。五年級方面則有顯著改善，期末「超重」比率減少了 16.67%，而「過重」比率相對增加 16.67%，顯示部分超重學生成功降階至過重區間。就三、五年級整體來看，體位適中率雖無變化，但整體「超重率」減少了 7.69%，「過重率」增加 7.69%。此數據顯示，體位控制介入措施能有效讓極端超重的學生狀態獲得初步改善。

(二)以學生 BMI 值增減變化評估體位控制成效（參考表 11）：

觀察學生 BMI 值增減幅度，三年級 BMI 變化區間為-0.5 至 1.8，而五年級變化區間為-2.7 至 0.7。其中，五年級 BMI 值最大減少量達 2.7，顯著優於三年級的最大減少量 0.5。進一步觀察 BMI 值有無增加之人數比率，整體學生以「BMI 值有增加」的比率（53.85%）略高於「未增加」的比率（46.15%）。然而，各年級表現差異極大：五年級學生「BMI 值未增加」的優良比率高達 83.33%，遠優於三年級的 14.29%。此結果明確顯示，五年級學生的體位控制

成效大幅優於三年級。

(三)以體位狀態分組探討體位控制成效(參考表 12):

在三年級中，整體 BMI 值有增加者達 85.71%，未增加者僅 14.29%；其中過重組(42.86%)與超重組(14.29%)的 BMI 皆呈現增加。反觀五年級，整體 BMI 值未增加的表現極佳，達 83.33%；其中需要高度關注的「超重組」，期末 BMI 值最大減少量達 2.7，且未增加人數佔全班比率(50.00%)遠優於有增加的比率(16.67%)。

觀察整體學生分組，唯有「超重組」在期末「BMI 值未增加」的比率(23.08%)逆勢高於「有增加」的比率(15.38%)。同時，全體 BMI 值減少幅度最大者亦出現在超重組(減少 2.7)，適中組次之(減少 2.0)。這強力佐證了學校的體位控制介入措施，對於原本處於高風險「超重」狀態的學生，發揮了最為顯著的實質減重幫助。

表10 渡拔國小114學年度三、五年級體位控制班體位判讀結果統計表 (n=13)

年級/人數/比率	體位判讀					
	過輕	適中	過重	超重	合計	
三年級	期初人數	0	3	3	1	7
	期初比率	0.00%	42.86%	42.86%	14.29%	100.00%
	期末人數	0	3	3	1	7
	期末比率	0.00%	42.86%	42.86%	14.29%	100.00%
	期末增減變化	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%
五年級	期初人數	0	1	1	4	6
	期初比率	0.00%	16.67%	16.67%	66.67%	100.00%
	期末人數	0	1	2	3	6
	期末比率	0.00%	16.67%	33.33%	50.00%	100.00%
	期末增減變化	0.00%	0.00%	16.67%	-16.67%	0.00%
整體	期初人數	0	4	4	5	13
	期初比率	0.00%	30.77%	30.77%	38.46%	100.00%
	期末人數	0	4	5	4	13
	期末比率	0.00%	30.77%	38.46%	30.77%	100.00%
	期末增減變化	0.00%	0.00%	7.69%	-7.69%	0.00%

表11 渡拔國小114學年度年級學生體位控制班學生 BMI 值增減變化統計表 (n=13)

項目	學生數	期末 BMI 值增減值	BMI 值有增加		BMI 值未增加	
			人數	比率	人數	比率
三年級	7	-0.5至1.8	6	85.71%	1	14.29%
五年級	6	-2.7至0.7	1	77.80%	5	83.33%
整體	13	-2.7至1.8	7	53.85%	6	46.15%

表12 渡拔國小114學年度體位控制班「各體位分組」學生 BMI 值增減變化統計表
(n=13)

項目	組別	學生數	期末 BMI 值增減值	BMI 值有增加		BMI 值未增加	
				人數	比率	人數	比率
三年級	全班	7	-0.5至1.8	6	85.71%	1	14.29%
	過輕組	0	0.0至0.0	0	0.00%	0	0.00%
	適中組	3	-0.5至0.3	2	28.57%	1	14.29%
	過重組	3	0.2至1.8	3	42.86%	0	0.00%
	超重組	1	1.2至1.2	1	14.29%	0	0.00%
五年級	全班	6	-2.7至0.7	1	16.67%	5	83.33%
	過輕組	0	0.0至0.0	0	0.00%	0	0.00%
	適中組	1	-2.0至-2.0	0	0.00%	1	16.67%
	過重組	1	-0.0至0.0	0	0.00%	1	16.67%
	超重組	4	-2.7至0.0	1	16.67%	3	50.00%
整體	全體	13	-2.7至1.8	7	53.85%	6	46.15%
	過輕組	0	0.0至0.0	0	0.00%	0	0.00%
	適中組	4	-2.0至0.3	2	15.38%	2	15.38%
	過重組	4	-0.0至1.8	3	23.08%	1	7.69%
	超重組	5	-2.7至1.2	2	15.38%	3	23.08%

三、 114學年度健康體位網路問卷

本校114學年度五年級學童(樣本數6人)健康體位網路問卷施測結果(如表13), 展現了極為優異且穩固的推動成效。數據顯示, 學童在體重控制認知、睡眠時數、每日蔬果與飲水建議量、運動量及牙線使用率等核心指標上, 前、後測均維持100.00%的滿分表現, 增減變化為0.00%, 足見基礎健康習慣已深植於學童日常。

此次最顯著的成效亮點反映在「正向心理健康指標」上, 學童於各面向的主觀感受大幅躍升, 後測數據全數達到100.00% 滿分。其中,「樂食」與「樂眠」皆大幅成長了33.33%,「樂動」與「樂活」亦提升了16.67%, 這強烈顯示各項健康促進活動不僅強化了生理機能, 更實質提升了學童的心理幸福感。

此外, 學童的「體重控制態度」持續正向成長(提升6.66%); 而「體重控制自我效能」(微降10.00%) 與「體重控制行為」(微降7.14%) 指標的下修, 在教育心理學上屬正向發展歷程, 反映出學童在具備紮實的健康認知後, 對自身健康標準有了更深刻的理解, 進而發展出更嚴謹、誠實的自我健康覺察標準。總體而言, 本校推動之計畫不僅成功鞏固了學童的核心健康行為, 更實質帶動了身心靈的全面正向發展。

表13 渡拔國小114學年度健康體位網路問卷分析表 (n=6)

指標	前測得分率	後測得分率	增減變化
體重控制認知	100.00%	100.00%	0.00%
體重控制態度	84.67%	91.33%	6.66%
體重控制自我效能	91.33%	81.33%	-10.00%
體重控制行為	95.24%	88.10%	-7.14%
學生睡眠時數達成率	100.00%	100.00%	0.00%
學生每日蔬菜建議量達成率	100.00%	100.00%	0.00%
學生飲水量達成率	100.00%	100.00%	0.00%
學生運動量達成率	100.00%	100.00%	0.00%
學生每日水果建議量達成率	100.00%	100.00%	0.00%
國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率	100.00%	100.00%	0.00%
正向心理健康指標-正向情緒	100.00%	100.00%	0.00%
正向心理健康指標-樂動	83.33%	100.00%	16.67%
正向心理健康指標-樂食	66.67%	100.00%	33.33%
正向心理健康指標-樂眠	66.67%	100.00%	33.33%
正向心理健康指標-樂活	83.33%	100.00%	16.67%

四、整體成效總結

綜合全校數據、體位控制班追蹤及問卷分析，本校本學年度實施之體位介入策略，無論在全校健康體位適中率的提升（進步8.19%），或體控班高風險群體之BMI值收斂（最大減少2.7），均展現實質且正向之成效。考量國小學童正值黃金生長發育期，本校之體位管理方針不以「積極減重」為單一指標，而是回歸教育本質，致力於扎根日常衛教，引導學童內化健康行為。期盼透過形塑永續之「健康生活型態」，確實達致全人健康促進之長遠願景。

伍、分析改進：

一、體位狀態成效與成因分析：

(一)長期縱向趨勢與縣市常模比對：

檢視本校近年學生體位狀態統計，顯示長期呈現「適中率偏低、超重率偏高」之現象。橫向對比臺南市常模，本校113學年度之「體位超重率」高達23.64%，幾近全市平均（13.25%）之兩倍。

進一步檢視最新114學年度執行成效，本校面臨更嚴峻之挑戰：

1. 整體適中率未達標：114學年度全校體位適中率降至51.76%，持續低於113學年度之臺南市國小平均水準（64.95%）。
2. 世代追蹤顯著下滑：進行同群體縱向追蹤分析，該批學童於113學年度（一至五年級）時，體位適中率尚有62.5%；然升級至114學年度（二至六年級）後，適中率竟下滑至56.41%（負成長6.09%）。

上述縱向與橫向之客觀數據落差強烈凸顯，本校學童在跨學期、跨學年度之「健康體位維持」上面臨極大瓶頸。此現象確立了本校體位異常問題之嚴峻性，亦點出未來介入策略必須跳脫短期宣導，轉向建構長期且具延續性之家庭與課後支持環境。

(二)近期策略介入成效與指標收斂：

經本校積極落實健康促進策略後，橫向比較114學年度第1學期與第2學期之數據，全校體位適中率由47.62%顯著提升至55.81%，大幅進步8.19%。在體位異常區間亦成功收斂：114學年度第2學期「過輕」比率大幅減少7.25%，最需關注之「超重」比率亦下降2.83%。全校整體體位不良率自上學期之52.38%成功降至下學期之44.19%（整體下降8.19%），明確驗證校內近期之體位管控與衛教策略已產生實質且正向之短期成效。

(三)迷你學校之統計放大效應限制：

在解讀上述數據時必須敘明之變項為：本校屬極小規模學校，114學年度第2學期全校學生數僅43人。在母群體極小之統計基準下，每1位學生之體位狀態變化即可撼動全校逾2.3%之統計比例。單一學童的生長發育變化或學籍轉入，皆會引發統計百分比之劇烈震盪。因此，整體數值的波動極易受極端個案影響，須搭配「質性個案管理」與個別化之個案觀察方能客觀評估。

(四)學生生活型態之認知與家庭實踐落差探討：

依據本校114學年度五年級健康體位網路問卷顯示，學童在睡眠、蔬果攝取、運動量與飲水等核心健康指標上，前、後測均維持100%滿分表現，足見學校健康教育已成功將正確「認知」深植學童心中。然而，經教育現場觀察，高分認知與家庭實際生活型態之間仍存在巨大落差。學童放學後有高達83.7%長時間處於安親班或補習班，加上返家後對3C產品依賴度提升，導致整體「靜態生活型態」居高不下。此外，受限於家長農忙與雙薪型態，學童早餐多仰賴高糖、高油之外食，家庭既有飲食習慣短期內極難翻轉。這顯示本校在校園內的健康促進雖已達標，但家庭端致胖環境的推力，仍是削弱學童體位改善成效的隱形阻力，此亦確立了本校未來需全力強攻「家庭衛教賦能」與「跨域安親結盟」之改進方向。

綜合上述分析，本校學童雖已具備滿分的健康認知，但受限於先天的小樣本統計變異限制，加上課後高比例的靜態生活型態、3C產品依賴，以及家庭外食化等「環境推力」的複合性干擾，使得學童在「知行合一」上面臨巨大挑戰，此亦為導致本校學童超重比率偏高之核心成因。此結果明確指引本校：校內的健康促進教學已奠定堅實基礎，未來的精進方針必須向外延伸，強力突破家庭與社區的環境限制，進一步強化「家庭系統之衛教賦能」、鞏固「安親機構防護網」，並持續落實「個別化體重管理關懷」，方能真正翻轉致胖環境，全面守護學童健康。

二、改進策略：

針對本校學童健康體位現況與成因分析，未來將以「飲食管理、動態環

境、跨域結盟」三大主軸為核心，持續深化各項健康促進作為：

(一) 落實校園飲食管理與營養教育：

1. **強化校園飲食規範：**持續推動不帶零食、含糖飲料到校之措施，並加強宣導教師勿以含糖飲料或高熱量食物作為學童獎賞，從源頭避免學生攝取過多空熱量，為健康把關。推動不帶零食、飲料到校措施。
2. **推展午餐零廚餘行動：**積極推動學校營養午餐「零廚餘」活動，引導學童改善挑食習慣、增加蔬菜攝取量，落實均衡飲食之目標。

(二) 建構動態生活與校園支持環境：

1. **落實下課教室淨空：**嚴格執行下課教室淨空政策，鼓勵學童少坐、多活動，確實走出教室進行戶外休閒，藉此增進心肺功能與日常活動量。
2. **提供多元體能教學：**積極推展正常化、多元化之體育教學與健康課程策略，創造更多讓學生參與運動或動態活動的機會，進而達成健康體位之目標。

(三) 深化親師生與社區跨域結盟：

1. **家庭衛教賦能：**持續與家長建立緊密合作關係，推廣健康體位觀念。鼓勵家庭早餐以鮮奶或低糖豆漿取代茶類製品，減少含糖飲料攝取，並呼籲家長於假日增加親子戶外活動時間。
2. **安親機構防護網：**針對學童課後生活，持續與轄區內之安親班及課後照顧業者合作，推動健康體位活動，共同倡導減少攝取含糖飲料及均衡飲食，建構完善的課後健康防線。
3. **鏈結社區與外部資源：**擴大整合外部量能，持續與官田區渡頭北極殿、大學生社團、官田區衛生所及董氏基金會等相關機關合作。透過辦理三對三籃球賽、健康促進育樂營及飲食營養教育等多元活動，提升學童身體活動量及健康體位知能。