

臺南市114學年度內角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：本校學生體位不良比率達45.16%，過輕0%，過重12.9%，肥胖32.26%，接近全校一半，因為：
- 1.防範慢性疾病風險：學童期肥胖極易延續至成年，增加未來罹代謝症候群、心血管疾病及糖尿病的風險。
 - 2.黃金期介入成效佳：國小學童心智與習慣仍在發展中，藉由學校教育及同儕影響力，最能有效建立終身受用的健康生活型態。
 - 3.改善體能與學習力：過重易導致學童體力下降、易疲倦，透過健康體位介入，能有效提升學童的專注力與學習成效。
- 因此我們選擇健康體位作為主推議題。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

- 1.飲食精緻化：飲食習慣改變，學童攝取過多高油、高糖、高熱量的加工食品及含糖飲料，導致熱量攝取遠大於消耗量。
- 2.生活型態靜態化：3C產品普及導致學童靜態活動（如看電視、滑手機）時間拉長，戶外活動量嚴重不足。
- 3.家庭與社區環境影響：家長工作繁忙，學童高頻率依賴外食，或因隔代教養導致營養攝取不均。

(二)現況分析

110-113學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
110	3.23%	51.61%	19.35%	25.81%
111	0%	42.42%	21.21%	36.36%
112	2.7%	54.05%	13.5%	29.73%
113	0%	54.84%	12.9%	32.26%

參、實施過程：可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片

1. 學校成立推動小組：由校長召集，邀集護理師、教師與家長代表組成「健康促進委員會」訂定校本政策：將健康體位列為校務發展計畫重點，明訂校園飲品與點心規範、體適能推動辦法及相關獎勵機制。
2. 議題融入教學：將健康體位核心素養融入「健康與體育」領域課程進行主題教學，並推動「運動999計畫」，落實透過提倡跳繩及跑步等普及化運動，增加身體活動量。
3. 推動健康環境：向央廚提議落實「三少一多」（少油、少鹽、少糖、多纖維）原則；提供充足的飲水機設備，鼓勵學童以白開水取代含糖飲料並定期檢修運動場地與遊樂設施，規劃安全、明亮的步道或球場。
4. 營造運動氛圍：舉辦校內體育競賽，使校園充滿支持健康體位的正向文化。
5. 社區親職教育推廣：於親師座談會宣導「健康體位」重要性，提供家長健康食譜與親子運動建議。資源連結：結合在地衛生所、社區醫藥相關院所資源，辦理衛教講座。
6. 定期體位監測：每學期初進行學童身高、體重測量，計算BMI值，並建置學生健康資訊系統（如教育部校園健康資訊管理系統），以利長期追蹤。個案管理輔導：針對體位過輕或過重（BMI 過高）之學童，啟動健康追蹤輔導機制，發放通知單與護理師介入衛教指導，並與家長保持密切聯繫。

肆、成效：透過「健康飲食」與「規律運動」策略介入，本學年度學生體位適中率顯著上升5.56%，且體位過輕比率成功守住、未再攀升。

伍、分析改進：

一、體位不良比率略降，正常體位比率由54.84%升至59.4%，分析原因乃因校園環境介入成功以及動態生活習慣養成：落實校園減少含糖飲料與高油鹽點心，減少學童非必要熱量攝取並透過推動運動999計畫成效顯現，有效協助過重學童恢復健康體位。

二、改進策略：

- (一) 針對過胖學童：持續開辦健康體位自主管理班（如：減重戰鬥營），並導入趣味運動競賽。
- (二) 深化親師合作：學生在校飲食規律，但假日容易暴飲暴食或缺乏運動。未來將發放「親子健康生活紀錄表」，引導家長在家庭中落實含糖飲料控管，共同把關。