

【附件1】

臺南市114學年度果毅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：本校學生體位不良率因家長為學生準備之餐食多高油、糖、鹽之飲食，且多加工少原型而上升了不少。113學年本校學童過重及超重比率分別為14.1%及25.3%，比臺南市學童過重及超重比率10.08%及11.1%高出許多。因為學童肥胖不但容易罹患高血脂、高血壓、高血糖及睡眠呼吸中止症，還比一般人更早罹患糖尿病等慢性病，未來中風、心肌梗塞風險也會大幅提高，健康體位一直是本校很重視的健康議題。因此，藉由學校健康促進策略大家同心齊力循序漸進、付諸行動來改善學童健康體位，減少過重及肥胖的比例，減輕學生身體的負擔及降低三高的產生。

二、 背景成因及現況分析：

1. 背景成因：

- (1) 學童早餐、點心多選擇，喜愛喝含糖飲料、吃油炸食品；不喜歡喝白開水。
- (2) 校園對面為便利超商，旁邊為雜貨店，學生放學後含糖飲料、零食取得容易。
- (3) 部分學生習慣不吃早餐，或家長忘記購買，而以飲料、零食替代，無法將健康飲食落實於生活中。

2. 現況分析

111-113 學年度下學期體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	超重
111	9.6%	53.0%	13.3%	24.1%
112	7.3%	52.1%	17.7%	22.9%
113	9.1%	51.5%	14.1%	25.3%

參、改善策略及實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

- (1) 配合「臺南市果毅國小 114 學年度健康體適能與飲食教育行動計畫」，除安排飲食教育宣導外，於各班推行餐前 5 分鐘飲食教育，提升學生飲食知識(如附件 1-1、1-2)。
- (2) 與柳營衛生所合作推動健康飲食及 85210 之健康理念(如附件 1-3)。
- (3) 參與健康主播評選，透過此活動在校園調查並推廣健康飲食的概念，並獲得佳作，持續深化健康理念(如附件 1-4)。

肆、成效：

本校持續推動健康體位促進計畫，透過健康飲食教育、規律運動推廣及個案追蹤輔導等策略，學生健康體位狀況已有明顯改善。114 學年度下學期相較上學期，學生體位不良率下降 4.3%，體位適中率相對提升 4.3%，顯示整體健康促進措施已逐步展現成效。其中，學生體位超重比例由 26.4% 下降至 23.9%，體位過輕比例亦由 7.6% 下降至 5.4%，反映學生在健康飲食觀念、身體活動參與及健康自主管理能力上已有正向進步。114 學年度下學期較上學期學生體位不良率率下降 4.3%，體位適中率上升 4.3%。

伍、分析改進：

一、體位不良比率逐步下降，將於新學年度持續推行。

二、改進策略：

1. 持續深化學生健康體位與均衡飲食之健康意識，強化學生自我健康管理能力，並透過健康教育課程提升學習專注力與整體學習效能。擬於新學年度持續健康體位活力班，加強體位不良個案體重管理。
2. 於新學年度持續辦理「健康體位活力班」，針對體位不良學生進行個別化體重管理與健康行為輔導，提升介入成效。
3. 強化社區與家庭健康促進功能，持續推廣健康飲食及運動知能，並增加社區與家長健康研習活動場次，建立親師生共同支持之健康環境。
4. 未來將結合學校大型活動，規劃社區親子趣味競賽納入運動會常態性競賽項目，提升家庭參與度，促進親子共同運動習慣之養成，營造健康校園與社區支持氛圍。

【附件1-1】

臺南市114學年度果毅國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	健康體適能與飲食教育行動計畫(體適能)		
日期	114年9月~115年5月	實施班級	全校
簡述內容	於每週一到週五的第一節下課時間淨空教室進行全校大跑步活動，並美學年舉辦至少兩場校內運動賽事，提升學校運動風氣及推廣 SH150。		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：全校大跑步活動



說明：教師與學生一同響應大跑步活動。



說明：全校運動競賽前暖身活動。



說明：全校混齡跳繩接力競賽。



說明：舉辦全校混齡拔河競賽。



說明：全校課間時間跳健康操



說明：舉辦全校混齡大隊接力賽



說明：課餘時間體驗多元的運動項目



說明：多元體育性社團(巧固球)



說明：多元體育性社團(足球)

【附件1-2】

臺南市114學年度果毅國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	健康體適能與飲食教育行動計畫(健康飲食教育)		
日期	114年9月~115年5月	實施班級	全校各班
簡述內容	健康領域教師藉由教育局的餐前五分鐘之健康資訊，向學生介紹六大類食物，希望能讓學生吃得健康，健康成長。		
符合生活技能 項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能(如刷牙)等不列計。		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：一年級餐前五分鐘影片學習。



說明：二年級餐前五分鐘影片學習



說明：三年級餐前五分鐘影片學習。



說明：四年級餐前五分鐘影片學習



說明：五年級餐前五分鐘影片學習。



說明：六年級餐前五分鐘影片學習。



說明：餐前五分鐘專書教學-蔬菜類。



說明：餐前五分鐘專書教學-油脂與堅果種子。



說明：餐前五分鐘專書教學-豆魚蛋肉類。



說明：餐前五分鐘專書教學-水果類(芒果)。

【附件1-3】

### 臺南市114學年度果毅國民小學健康教學活動成果表

活動名稱	與地方衛生所合作推動康飲食行動
實施班級	全校學生
簡述內容	結合地方社政單位一起推動健康促進之理念及行為，內容包含減糖、減鹽、我的餐盤及律動課程的介入。

#### 佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：邀請專家進行減糖健康教育之課程。



說明：邀請專家進行減鹽健康教育之課程。



說明：推廣我的餐盤飲食教育。



說明：邀請專業運動教練帶學生課間活動。

【附件1-4】

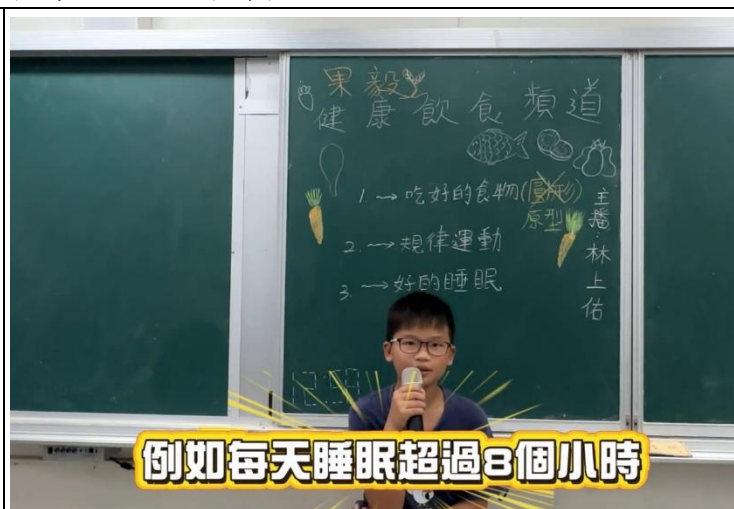
### 臺南市114學年度果毅國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	參與健康主播評選，推廣健康飲食理念
實施對象	全校師生、家長
簡述內容	藉由健康小主播對於家長、師長、同學的採訪及85210健康理念的推廣，持續深化健康飲食的觀念。

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：健康小主播有朝氣的開場。



說明：推廣85210的健康理念。



說明：採訪低年級學生健康飲食相關問題。



說明：採訪中年級學生運動相關問題。



你如果不健康的話，什麼事情都不能做了

說明：高年級學生表示健康是重中之至重。



您會提醒學生喝水嗎

說明：採訪教師健康行為相關問題。



利用我們大跑步的時間都把孩子們帶出來

說明：採訪校長如何讓學生們變健康。



你覺得健康對學習重要嗎？

說明：採訪親人健康相關問題。

公告單位: 午保科	公告人: 劉喻倫 99529
公告期間: 2026/04/24-2026/05/03	發佈日: 2026/04/24 16:44:46
查收: 準時查收 查收狀況 列印	公文文號: 無

附件: 114學年度健康促進學校校園健康主播徵選作品網址.pdf

標題: 檢送本市114學年度代表參加「校園健康主播」全國賽之評選影片網址，請轉知所屬場線上網點閱以爭取佳績。

一、旨揭114學年度代表本市參加「校園健康主播」全國賽之學校為：安南國中、安平國小、復興國中、永康國中、勝利國小、大海國小、崑山國小、億載國中、文化國小、仁德國中、永仁高中、文賢國小、南寧高中等17所學校。

二、本案參賽影片之「影片觀看次數」列為全國賽評分項目之一，請各校將影片網址直頂於學校網頁之最新消息，並善用影片結合健康促進議題，請鼓勵全校師生及家長、社區民眾即日起至115年5月1日前踴躍上網點閱觀看，協助代表本市參與全國賽之學校爭取佳績。

三、114學年度參加「校園健康主播」全國賽之作品及網址如下：

- (一)第1名\_安南國中。健康覺醒：視力與菸毒的終結戰。https://youtu.be/ItMwB5ik9EM
- (二)第2名\_安平國小。「FEYE」護健康『視』在必行。https://reurl.cc/Q25112
- (三)第2名\_復興國中。復興醫起來。https://youtube.com/video/FWdxXNMGHf/edit
- (四)第3名\_永康國中。登月計畫：破除月經貧窮、打破迷信。https://youtu.be/ij2Zzqaq5K0
- (五)第3名\_勝利國小。口腔保健 Oh, Yes。https://www.youtube.com/watch?v=L\_\_mR5zXzyY
- (六)第3名\_大海國小。0.1的逆襲。https://www.youtube.com/watch?v=T0pDY6MZ5TE
- (七)佳作\_崑山國小。潔牙大作戰：最強聯盟！https://reurl.cc/zQ5NdV
- (八)佳作\_億載國小。打造健康校園：億載國小健康促進紀錄。https://youtu.be/k2RrFb99Sg
- (九)佳作\_果毅國小。健康生活。https://www.youtube.com/watch?v=RdGM\_Zgkqus

說明：健康主播評選佳作。

臺南市柳營區果毅國民小學

發自本校健康主播小組於臺南市佳作，同時也代表臺南市參加賽，感謝我們優秀的健康小主播林上佑及李科揚的勇於挑戰及傑出。

本活動以「健康促進」為核心，結合「6S12健康生活指南」作為主要學習內容，透過學生擔任健康主播，進行健康知識之傳播、探究、實踐與表現。活動設計引導學生從自身生活出發，理解健康與生活品質之關係，並透過小組討論方式，與同學、教師及家長對健康行為之觀點與實踐經驗。

在學習過程中，學生進行資料整理、問題設計、訪談實踐與成果匯報，進一步培養其健康知識、溝通表達能力及批判思考能力。透過主題式呈現健康議題，學生能將抽象概念轉化為具體行動，並從中學識中內化健康價值。

本活動將「自發、互動、共好」之核心價值，促進學生在真實情境中進行學習與實踐，展現自我健康規律、明智決策、人際互動及健康倡議行動，進而實踐校園健康促進之正向氛圍。

◎評選互動：強化「共好」價值  
邀請同儕、師長及家長，建立跨年齡與角色之互動學習圈，促進健康不侷限於課堂，而是延伸至家庭與社區。

學生在互動過程中學習：

1. 獲取社會益不同觀點
2. 建立有效溝通能力
3. 促進健康知識之擴散與共享

展現健康促進學校「全校參與、全人發展」之理念，願承啟少

我平常呢都會利用下課的時候呢到超市去買菜

說明：健康主播影片推廣。