

臺南市114學年度永康區勝利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：本依據本校113學年體位判讀結果統計顯示本校學生體位不良比率達33.38%，過輕10.78%，過重11%，超重11.6%，體位不良率是偏高的，因此，健康體位是本校重要議題。這些健康問題導因於生活型態與不良之行為習慣，欲改善學生這些行為習慣，除配合健康促進活動的推廣，喚起家長的重視外，更有賴學校教育將健康行為融入生活技能當中，使其成為生活技能的一部份。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

本校位處永康區中心，是一所中型學校，交通便捷，一至六年級共有28班，學生數共647人，教職員工數約63人。目前部分學生在現階段家庭系統無法發揮功能下，對子女的關心與照顧常有疏忽，故需學校推動健康促進計畫，以培養學生健康自我概念及帶著走的能力為目標，免除學生因家庭功能無法發揮下，健康無人照護，發生令人遺憾的事。根據參考上個學年度113學年度「學生健康資訊系統」之「學校回饋系統」統計數據分析如下表所示：

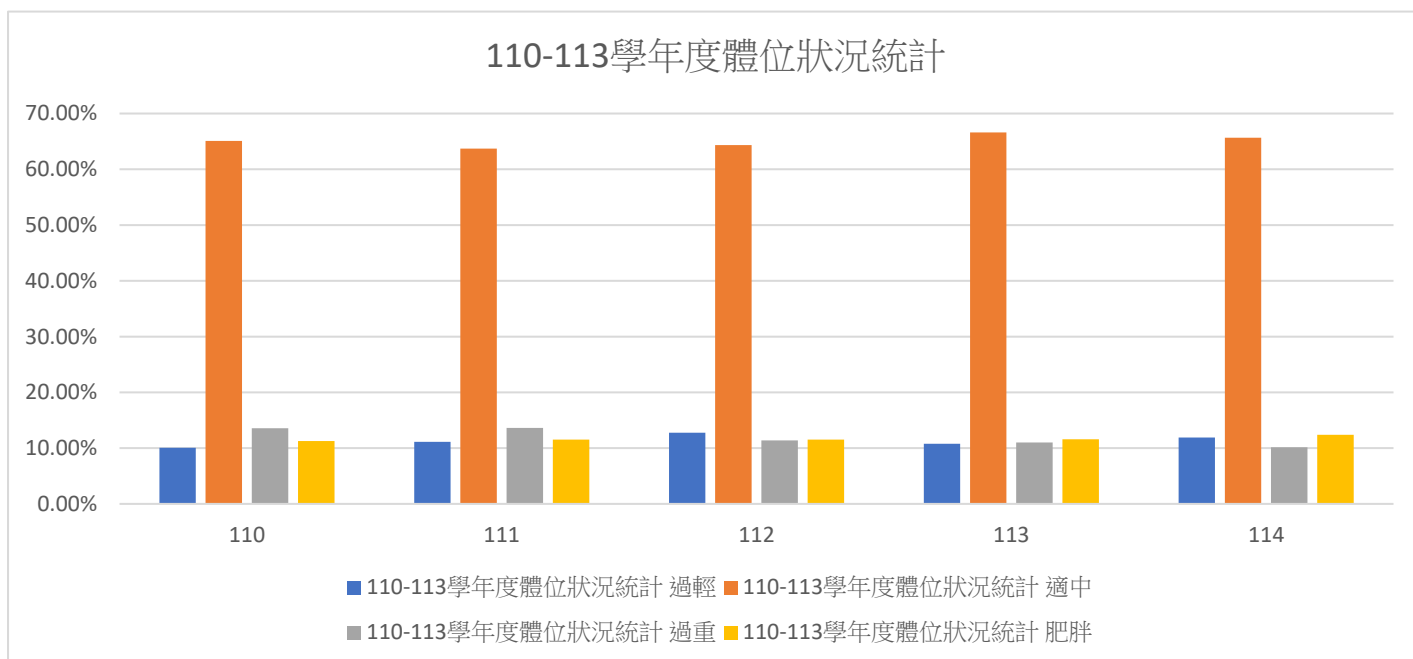
依113學年度學生健康資訊系統資料

議題名稱	指標	全國平均值(%)	臺南市平均值(%)	本校(%)	達成指標情形
健康體位	體位過輕率	國小9.96	國小10.10	8.51	<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	68.11	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
	體位過重率	國小11.40	國小11.70	10.82	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	體位肥胖率	國小12.27	國小13.25	12.55	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

(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	10.07%	65.10%	13.56%	11.28%
111	11.13%	63.70%	13.63%	11.54%
112	12.76%	64.34%	11.39%	11.52%
113	10.78%	66.6%	11%	11.6%
114	11.91%	65.65%	10.15%	12.39%



適中體位：約64% - 66%，**整體維持穩定**。

過重比例：110→114學年度由13.56%降至10.15%，呈**下降趨勢**。

肥胖比例：114學年度12.39%，較110學年度略增，需持續介入。

過輕比例：約10% - 13%，小幅波動。

台南市永康勝利國小學校環境背景分析 (SWOTA 分析)

分析項目	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)	A(行動策略)	
整體環境	<ul style="list-style-type: none"> ※ 健康中心護理師專業知能及設備充足。 ※ 學校環境優美，充分發揮境教功能。 ※ 校長辦學認真，學校氣氛融洽。 ※ 教師年輕化，教學認真，專業知能充足。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 校地不大，學生人數眾多，學生活動受限。 ※ 經費短缺，硬體設備不足，造成教學不便。 ※ 學生人數眾多，活動空間與遊戲設施不敷使用。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 教育部健康促進計畫經費補助。 ※ 學校向心力足夠，可以面對各項改革。 ※ 家長認同學校，可以提供適度的支援。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 監控設備仍不足，部分校園死角無法兼顧。 ※ 教育經費短缺，影響學校計畫推行。 ※ 校區狹窄擴建不易，學校空間利用已達飽和。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 建立家長及教師健康觀念，促進學生健康發展。 ※ 爭取教育主管單位提撥經費，改善學校教學環境。 ※ 籌組教師專業成長團體，因應各項行動方案。 	
外在背景	教育政策	<ul style="list-style-type: none"> ※ 落實教改政策，實施多元化教學。 ※ 課程融入健康議題教學。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 行政組織編制不足，評鑑繁多疲於奔命。 ※ 政策多變，引發教師不安。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 學校繼續增班中，可能補足行政編制。 ※ 學校行政主導落實健康議題，強制班級常規性教學。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 教育經費受到排擠，未來發展充滿不確定性。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 發展學校本位課程。 ※ 延續開放教育及小班教學精神。
	學區環境	<ul style="list-style-type: none"> ※ 校園開放，提供社區學習與休閒場所。 ※ 交通便捷，資源豐沛。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 校園開放，管理與維護不易。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 可結合社區資源，支援教學工作。 ※ 發展學校成為社區教學資源中心。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 自由學區就讀學童偏多，無形中造成空間壓迫。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 學校社區化。 ※ 社區學校化。 ※ 社區總體營造。
	家長參與	<ul style="list-style-type: none"> ※ 家長充分尊重學校辦學自主權。 ※ 各班班親會積極運作。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 部分家長過度關心校務發展，介入太深反而形成干擾。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 開辦各類親職教育成長活動。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 經濟不景氣的影響下，志工與義工媽媽招募困難。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 多溝通、多協調，傳達辦學理念，凝聚共識。
內在背景	教師教學	<ul style="list-style-type: none"> ※ 教師教學認真負責 ※ 配合教改工作，努力達成上級交辦工作。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 經費拮据，人事編制不足，教師忙於行政工作，無法專心教學。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 班群與協同教學，發揮教師專長，使學生得到最好的學習。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 教師社會地位不像以往崇高，如未獲提振，恐影響教學士氣。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 簡化行政工作。 ※ 辦理學校本位課程的教師進修。 ※ 實施群組教學。

學生學習	<ul style="list-style-type: none"> ※ 整體表現獲得肯定。 ※ 家庭關懷程度高。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 部分單親或隔代教養學童出現學習障礙。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 規劃學習步道，提供學習機會。 ※ 運用社區資源，豐富學習活動 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 文化刺激較少，影響學生主動學習。 ※ 社會多元誘惑，影響學生價值判斷。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 落實教師輔導學生職責，多關懷學習障礙學生。 ※ 成立多元社團，提供學生多元發展的機會。
	<ul style="list-style-type: none"> ※ 家長會大力贊助，改善教學設備。 ※ 備有 1 間電腦教室、視聽教室、圖書室等設備輔助教學。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 風雨球場空間不足。 ※ 人數太多，設備相對不足。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 有效運用經費，開源節流。 ※ 尋求企業或傑出校友支持，添購教學設備。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 經濟不景氣，影響贊助意願。 ※ 教師運用設備能力有待提昇。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 逐年編列預算，充實各項教學設備。
	<ul style="list-style-type: none"> ※ 依校務發展計劃，編制年度預算，以利學校整體發展。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 學校經費短絀。 ※ 預算的編列與執行和校務發展計劃未能契合。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 學校本位預算管理，有利經費統籌運用。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 學校本位預算管理尚未落實。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 落實學校本位預算自主。 ※ 依校務發展編列預算。
	<ul style="list-style-type: none"> ※ 配合政策各項訪視(友善校園、健康促進) 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 教師行政工作及課務負擔繁重。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 教師任勞任怨，對認輔工作積極投入。 ※ 家長會積極協助校務運作。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 家長過度重視智能教育，對其他發展產生排擠。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 充實教師進修管道，提昇學校輔導文化。
內在背景	<ul style="list-style-type: none"> ※ 校園文化溫馨和諧。 ※ 教師團隊觀念默契足。 ※ 行政能充分支援教學。 ※ 家長會與學校行政運作順暢。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 組織變革困難重重。 ※ 教師觀念比較保守，行動力不足。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 校園民主開放。 ※ 學校組織再造。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 教師課業繁重，行動研究時間不足。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 尊重教師文化。 ※ 健全行政組織。

人力配置

計畫職稱	姓名	職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	李世賢	校長	研擬並主持計畫，彙整報告撰寫

2. 組成健康促進工作團隊	■								
3. 進行現況分析及需求評估		■							
4. 決定目標及健康議題 (評價前測)	■	■	■						
5. 擬定學校健康促進計畫實施方案	■	■							
6. 編製教材及教學媒體				■	■				
7. 建立健康網站與維護				■	■				
8. 執行健康促進計畫 (專業知能訓練) (環境建置) (校園安全事故傷害防制) (課程教學)				■	■	■	■	■	■
9. 過程評量及成效評量 (後測)						■	■	■	■
10. 資料分析							■	■	■
11. 報告撰寫、經費核結								■	■

成效指標與預期效益：

114學年度健康促進學校計畫指標

議題名稱	指標名稱	114學年度預期績效指標
健康體位	部 學生體位過輕比率	降低1%以上
	頒 學生體位適中比率	提升1%以上
	指 學生體位過重比率	降低1%以上

地方指標	學生體位肥胖比率	降低1%以上
	學生飲水量達成率	達80%以上
	學生睡眠時數達成率	達80%以上
	學生運動量達成率	達80%以上
	學生一日蔬菜建議量達成率	達80%以上

參、實施過程：

健康體位議題

實施綱要	實施工作內容	主辦單位	協辦單位	實施日期
學校衛生政策	1. 籌組健康促進學校計劃工作推行小組。	衛生組	學務處	114.08
	2. 制定提升健康體能實施計畫及策略。	衛生組	學務處	114.08
	3. 營養師設計營養健康美味午餐食譜，制定每週一日蔬食日。	午餐執秘	衛生組	經常性
	4. 餐前五分鐘活動擬定及實施。	午餐執秘	衛生組	經常性
	5. 實施體重控制策略。	健康中心	學務處	114.11
校園物質環境	1. 學校不提供含糖飲料、零食	衛生組	午餐執秘	經常性
	2. 宣導班級不將含糖飲料當作獎勵品。	衛生組	學務處	經常性
	3. 飲水機、水塔定期檢測和清洗。	事務組	總務處	每三個月
	4. 學校網站張貼午餐菜單及各種營養資訊	午餐執秘	衛生組	經常性
	5. 運動設施定期維護，體育器材完備。	體育組	事務組	每個月
學校社會環境	1. 塑造友善校園文化，建立健康快樂的校園環境。	生教組	學務處	經常性
	2. 辦理體育活動班際賽。	體育組	學務處	經常性
	3. 落實特殊疾病學童調查，對有運動限制學生給予協助與輔導。	健康中心	輔導室	114.09
	4. 4-6年級學生全面實施體適能檢測。	體育組	學務處	11、4月
	5. 開設多元運動團隊或社團，如足球社、舞蹈、田徑隊、跆拳道等。	生教組	學務處	經常性
社區關係	1. 舉辦家長座談會宣導健康體位之正確觀念。	學務處	輔導室	114.09
	2. 放學期間開放學校運動場地，提供社區民眾運動環境。	體育組	總務處	經常性
	3. 體位不良學生給予家長通知單，提醒家長注意學童體位狀態。	健康中心	學務處	114.11
	4. 實施體育控制策略。	衛生組	學務處	114.11
	5. 辦理學校暨社區運動會。	體育組	學務處	114.11
健康教育課程	1. 健康體位議題融入課程教學。	健康中心	學務處	經常性
	2. 體育課教學正常化。	教學組	教務處	經常性

及活動	3. 進行營養教育活動。	午餐執秘	學務處	114.10-12
	4. 每學期舉辦各項班際及全校性體育競賽	體育組	學務處	每學年2次
	5. 鼓勵學生每日晨光活動時間運動30分鐘。(含參加各項體育團隊)	體育組	學務處	經常性
	6. 鼓勵教職員生課後留校或者社群進行運動休閒活動(健走)。	體育組	學務處	經常性
	7. 鼓勵多喝開水代替飲料活動。	健康中心	衛生組	經常性
健康服務	1. 學生體位測量前後，並作統計分析。	健康中心	衛生組	每學期
	2. 張貼健康體位、正確飲食相關宣傳海報	健康中心	衛生組	經常性
	3. 體位異常學童進行飲食指導。	健康中心	衛生組	114.11
	4. 定期檢驗午餐食材及午餐供應中心設備衛生。	午餐執秘	學務處	經常性

一、學校衛生政策

<p>臺南市永康區勝利國民小學114學年度健康促進學校計畫</p> <p>一、依據： (一) 學校衛生法第19條及其施行細則第14條 (二) 臺南市114學年度辦理健康促進學校計畫</p> <p>二、計畫摘要： 本計畫旨在透過學校健康促進計畫的擬定，根據明確的目標及步驟，發展以健康能力指標為核心的整合型健康促進計畫，增進全校師生的身心健康。透過制定學校衛生政策實施各項衛教工作，以健康教育課程、衛教專題講座、體適能教育提倡規律運動，養成健康觀念，建立健康安全的校園環境。 永康勝利國小有一位專任護理師為全校師生的健康把關。歷年來學校所推動的各項健康促進活動，舉凡視力保健、口腔衛生、健康體位、菸酒預防等觀念，都定著重落實在日常生理想，企盼學生能夠建立正確知識與技能，養成良好之飲食、衛生習慣與適當的運動態度，最終能落實於生活之中。而透過反毒、防愛滋、兩性平等的課程融入及各項宣導活動，也期望增進學童的健康觀念及正確用藥的習慣。 此外，也特別針對身體質量指數(BMI)異常的學生加強活動課程，提供健康知識、專業運動課程，共同促進孩子們的健康，提昇孩子們的學習及生活品質。 114學年度經學校健康促進委員會，進行學校健康促進之需求評估，訂定健康促進學校整體計畫，全面推動必選議題為：視力保健、口腔衛生、健康體位、菸害防制、全民健保、性教育(含愛滋病防治)及正確用藥教育，再檢視去年健康檢查結果，決議以「健康體位」為本年度全校推動重點；自選議題為：「安全教育與急救」。期望透過宣導及健康促進活動的推動，全校師生對於自身的健康議題能更加重視。</p>	<p>三、提案三：114學年度健促計畫</p> <p>(一)、提案人：學務處衛生組</p> <p>(二)、說明：依據臺南市114學年度健康促進學校實施計畫及臺南市政府教育局114年8月15日：南市教安(二)字第1141157315號函辦理。</p> <p>(三)、討論：本文</p> <p>(四)、表決：無異議通過</p>
<p>說明：健促學校計畫</p>	<p>說明：校務會議提案通過</p>
	
<p>說明：健促學校工作計畫小組會議</p>	<p>說明：全校開校務會議通過健促計畫</p>



說明:營養師設計的每日營養食譜

說明:校網上有每日菜單



說明:餐前5分鐘-飲食守護者

說明:餐前5分鐘減糖影片教育



說明:運動會幼兒園表演

說明:運動會一起加油

二、校園物質環境



說明:鼓勵師生喝白開水



說明:請學生自帶水壺補充水分



說明:宣導健康體位0含糖飲料

114年度臺南市各級學校暨專設幼兒園
飲用水設備之水質檢測勞務採購簽收單


本公司承攬「114年度臺南市各級學校暨專設幼兒園飲用水設備之水質檢測勞務採購」乙案，今已完成貴校飲用水設備之水質檢測共計 4 臺（詳如水質檢測報告），並依契約規定完成：

1. 採檢日期：114 年 7 月 1 日（第3季），未逾期逾期
2. 水質檢測報告
3. 本次請款發票

惠請 貴校辦理點驗（收）。

此致

臺南市永康區勝利國民小學



說明:飲水機檢測



說明:水塔定期清洗

班級聯絡簿請家長督促學童潔牙.視力保健.健康體位等衛生習慣的養成照片(潔牙+健康體位+視力保健)

說明:班級聯絡簿上提倡健康體位

三、學校社會環境

日期	星期	節次	科目	教師	學生	時間	地點	備註
2020/01/25	星期三	24	體育	1071203	11886	22.1		
2020/01/25	星期三	25	英語	1090304	12037	20.5		
2020/01/25	星期三	26	英語	1090311	12511	25.6		
2020/01/26	星期四	1	體育	1050028	12153	23.5		
2020/01/26	星期四	2	體育	1051004	12630	30		
2020/01/26	星期四	3	體育	1081109	13511	27.5		
2020/01/26	星期四	4	體育	1051211	13812	29.6		
2020/01/26	星期四	5	體育	1051216	13734	35.4		
2020/01/26	星期四	6	體育	1051228	12411	20.7		
2020/01/26	星期四	7	體育	1050102	13513	27.5		
2020/01/26	星期四	8	體育	1070202	11914	21.3		
2020/01/26	星期四	9	體育	1030320	12216	27.8		
2020/01/26	星期四	10	體育	1050101	13417	24.6		

說明:11月體適能測驗按時施測與填寫

日期	星期	節次	科目	教師	學生	時間	地點	備註
2020/01/7	星期三	1	體育	1050101	13417	24.6		
2020/01/7	星期三	2	體育	1050102	13513	27.5		
2020/01/7	星期三	3	體育	1050103	1388	33.6		
2020/01/7	星期三	4	體育	1051116	14327	42.1		
2020/01/7	星期三	5	體育	1051132	15716	84.3		
2020/01/7	星期三	6	體育	1051201	11644	51.9		
2020/01/7	星期三	7	體育	1051205	11644	51.9		
2020/01/7	星期三	8	體育	1051205	11644	51.9		
2020/01/7	星期三	9	體育	1051205	11644	51.9		
2020/01/7	星期三	10	體育	1051205	11644	51.9		
2020/01/7	星期三	11	體育	1051205	11644	51.9		
2020/01/7	星期三	12	體育	1051205	11644	51.9		
2020/01/7	星期三	13	體育	1051205	11644	51.9		
2020/01/7	星期三	14	體育	1051205	11644	51.9		
2020/01/7	星期三	15	體育	1051205	11644	51.9		

說明:4月體適能測驗按時施測與填寫



說明:校長開學友善校園宣導



說明:兩性宣導給孩子們安全的健康觀念



說明:學校空手道校隊參加比賽



說明:學校田徑隊參與港都盃比賽

市立勝利國小114學年1學期_個人疾病史清單(分班)
4學期

班級	姓名	性別	出生	現住	現職	現職
101	張國華	男	101/01/01	臺南市永康區	無業	無業
102	林文彬	男	101/01/01	臺南市永康區	無業	無業
103	陳文彬	男	101/01/01	臺南市永康區	無業	無業
104	林文彬	男	101/01/01	臺南市永康區	無業	無業
105	林文彬	男	101/01/01	臺南市永康區	無業	無業

市立勝利國小114學年1學期_個人疾病史清單(分班)
4學期

班級	姓名	性別	出生	現住	現職	現職
101	張國華	男	101/01/01	臺南市永康區	無業	無業
102	林文彬	男	101/01/01	臺南市永康區	無業	無業
103	陳文彬	男	101/01/01	臺南市永康區	無業	無業
104	林文彬	男	101/01/01	臺南市永康區	無業	無業
105	林文彬	男	101/01/01	臺南市永康區	無業	無業

市立勝利國小114學年1學期_個人疾病史清單(分班)
4學期

班級	姓名	性別	出生	現住	現職	現職
101	張國華	男	101/01/01	臺南市永康區	無業	無業
102	林文彬	男	101/01/01	臺南市永康區	無業	無業
103	陳文彬	男	101/01/01	臺南市永康區	無業	無業
104	林文彬	男	101/01/01	臺南市永康區	無業	無業
105	林文彬	男	101/01/01	臺南市永康區	無業	無業

臺南市永康區勝利國民小學
4學年度特殊疾病暨運動需注意
生之名冊及資料彙整

健康中心護理師王思雯製表

班級	姓名	性別	出生	現住	現職	現職
101	張國華	男	101/01/01	臺南市永康區	無業	無業
102	林文彬	男	101/01/01	臺南市永康區	無業	無業
103	陳文彬	男	101/01/01	臺南市永康區	無業	無業
104	林文彬	男	101/01/01	臺南市永康區	無業	無業
105	林文彬	男	101/01/01	臺南市永康區	無業	無業

說明：特殊疾病學童調查給予運動上限制與協助

說明：特殊疾病學童調查給予運動上限制與協助



說明：太鼓社

說明：太鼓社



說明：桌遊社

說明：田徑隊訓練日常

四、社區關係



說明:新生始業式宣導

說明:班親會宣導



說明:親子健康動一動

說明:體位不佳學童給予家長通知單



說明:大節下課鼓勵孩子們一起來操場跑步

說明:辦理社區運動會

五、健康教育課程及活動



說明：健康體位融入教學(食農)



說明：體育教學正常化



說明：進行健康體位線上宣導



說明：每學期舉辦班際競賽



說明：田徑隊



說明：空手道隊



說明:鼓勵教職員自主運動



說明:鼓勵多喝白開水

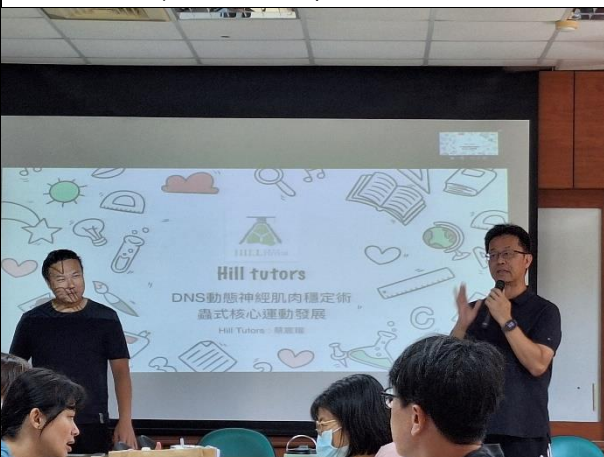
六、健康服務



說明:健康體位宣導用手板



說明:教室張貼健康體位宣導



說明:舉辦健康體位研習



說明:定期檢驗午餐食材

指標	前測 MEAN(SD)	後測 MEAN(SD)	Paired-t P值	體重控制認知		體重控制態度		體重控制自我效能		體重控制行為		學生睡眠時數達成率		學生每日蔬菜建議量達成率		學生每日水果建議量達成率		學生每日飲水量達成率		學生運動量達成率		國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率			
				前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
1. 體重控制認知	0.7857 (0.1894)	0.9952 (0.0309)	0	0.8	0.8	0.7	0.7	0.6	0.6	0.5	0.5	0.4	0.4	0.3	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2. 體重控制態度	0.7905 (0.1405)	0.2076 (0.0345)	0	0.8	0.8	0.7	0.7	0.6	0.6	0.5	0.5	0.4	0.4	0.3	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
3. 體重控制自我效能	0.6790 (0.1761)	1.0000 (0.0000)	0	0.8	0.8	0.7	0.7	0.6	0.6	0.5	0.5	0.4	0.4	0.3	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
4. 體重控制行為	0.7184 (0.1706)	1.0000 (0.0000)	0	0.8	0.8	0.7	0.7	0.6	0.6	0.5	0.5	0.4	0.4	0.3	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
5. 學生睡眠時數達成率	0.6905 (0.4679)	1.0000 (0.0000)	0.0001	0.8	0.8	0.7	0.7	0.6	0.6	0.5	0.5	0.4	0.4	0.3	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
6. 學生每日蔬菜建議量達成率	0.7143 (0.4572)	1.0000 (0.0000)	0.0002	0.8	0.8	0.7	0.7	0.6	0.6	0.5	0.5	0.4	0.4	0.3	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
7. 學生飲水量達成率	0.5714 (0.5009)	1.0000 (0.0000)	0	0.8	0.8	0.7	0.7	0.6	0.6	0.5	0.5	0.4	0.4	0.3	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
8. 學生運動量達成率	0.4524 (0.5038)	1.0000 (0.0000)	0	0.8	0.8	0.7	0.7	0.6	0.6	0.5	0.5	0.4	0.4	0.3	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
9. 學生每日水果建議量達成率	0.5476 (0.5038)	1.0000 (0.0000)	0	0.8	0.8	0.7	0.7	0.6	0.6	0.5	0.5	0.4	0.4	0.3	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
10. 國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率	0.6905 (0.4679)	1.0000 (0.0000)	0.0001	0.8	0.8	0.7	0.7	0.6	0.6	0.5	0.5	0.4	0.4	0.3	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
11. 正向心理健康指標-正向情緒	0.5238 (0.5055)	1.0000 (0.0000)	0	0.8	0.8	0.7	0.7	0.6	0.6	0.5	0.5	0.4	0.4	0.3	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
12. 正向心理健康指標-樂動	0.5000 (0.5061)	1.0000 (0.0000)	0	0.8	0.8	0.7	0.7	0.6	0.6	0.5	0.5	0.4	0.4	0.3	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
13. 正向心理健康指標-樂食	0.4524 (0.5038)	1.0000 (0.0000)	0	0.8	0.8	0.7	0.7	0.6	0.6	0.5	0.5	0.4	0.4	0.3	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
14. 正向心理健康指標-樂眠	0.7143 (0.4572)	1.0000 (0.0000)	0.0002	0.8	0.8	0.7	0.7	0.6	0.6	0.5	0.5	0.4	0.4	0.3	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
15. 正向心理健康指標-樂活	0.5476 (0.5038)	1.0000 (0.0000)	0	0.8	0.8	0.7	0.7	0.6	0.6	0.5	0.5	0.4	0.4	0.3	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

說明：以上指標檢定採用「雙尾分配」,TYPE=1則是同一組配對樣本。

說明：健促問卷測驗統計分析，經再大力
宣導後後測數據有進步

說明：健促問卷測驗施測

肆、成效：

一、學生健康體位逐步改善

依據110 - 114學年度學生體位統計分析，本校適中體位比例約維持64%~66%，整體趨勢穩定，代表多數學生已建立良好的健康生活習慣。

二、過重學生比例持續下降

110學年度過重比例為13.56%，至114學年度降為10.15%，呈現逐年下降趨勢，顯示健康飲食教育、SH150運動推廣及健康促進措施已有具體成效。

三、建立完善健康管理機制

學校透過：

- 定期健康檢查
- 高風險學生追蹤
- 健康中心衛教
- 親師合作

形成完整健康管理流程，使學生健康問題能及早發現、及早介入。

四、健康生活習慣逐漸建立

學生能逐步養成：

- 規律運動習慣
- 均衡飲食觀念
- 多喝白開水
- 減少含糖飲料

- 增加戶外活動時間

整體健康意識明顯提升。

五、親師社共同推動健康促進

透過家庭、學校及社區共同合作，提升家長健康教育知能，建立支持學生健康成長之環境，使健康促進工作由校園延伸至家庭生活。

六、未來持續精進方向

雖然過重比例已有改善，但114學年度肥胖比例仍為12.39%，較110學年度略增，未來將持續針對肥胖學生實施個別化追蹤、健康介入及親師合作措施，深化健康飲食教育與規律運動推動，以提升學生整體健康體位表現。

伍、分析改進：

1. 依據本校學生健康檢查及體位統計結果分析，正常體位學生比例雖維持穩定，但過重及超重學生仍占一定比例。探究其原因，可能與學生課後參加安親班及才藝班時間較長有關，導致身體活動量不足；加上3C產品使用時間增加，休閒活動以靜態為主，戶外運動機會相對減少。此外，部分學生有偏食、挑食及經常攝取含糖飲料、速食等情形，影響健康體位維持。

2. 健康行為知能提升，但實際落實仍有進步空間

透過健康教育課程、營養教育及各項健康促進活動，學生對健康體位相關知識已有提升，惟部分學生在飲食選擇、自主管理及規律運動習慣方面尚未完全落實，顯示健康知識與健康行為之間仍存在落差。

3. 家庭支持力量影響體位改善成效

部分家長因工作繁忙，較難持續陪伴孩子從事運動或監督飲食內容，學生在校建立之健康習慣未必能延續至家庭生活，因此影響體位改善成效與持續性。

二、改進策略：

(一) 深化健康飲食教育，建立正確飲食觀念

1. 持續推動「我的餐盤」、「85210健康密碼」及均衡飲食教育。
2. 結合午餐教育、餐前五分鐘及營養宣導活動，加強學生健康飲食知能。
3. 鼓勵學生多攝取蔬果、多喝白開水，減少含糖飲料及高油、高糖食物攝取。
4. 辦理健康飲食海報設計、闖關活動及班級宣導，提升學習動機。

(二) 增加身體活動時間，養成規律運動習慣

1. 持續推動SH150方案，鼓勵學生每日身體活動達150分鐘以上。
2. 利用晨光時間、大下課及課後時間推動跳繩、跑走及班級體能活動。
3. 結合校內運動會、班際競賽、體育社團及校隊訓練，提升學生運動參與率。
4. 鼓勵學生假日從事親子運動，增加家庭共同運動機會。

(三) 落實體位異常學生個案管理

1. 建立體位不良學生追蹤名冊。
 2. 定期測量身高、體重及BMI，掌握學生體位變化情形。
 3. 由護理師、導師及家長共同協助學生訂定健康改善目標。
 4. 針對過重及超重學生提供飲食及運動建議，持續追蹤改善情形。
- (四) 強化親師合作機制
1. 透過親師座談、聯絡簿、學校網站及社群平台宣導健康體位觀念。
 2. 提供家長健康飲食及規律運動相關資訊。
 3. 鼓勵家長陪伴孩子從事戶外活動，建立健康家庭生活型態。
 4. 辦理親子運動日及健康促進活動，提升家長參與度。
- (五) 建立健康自主管理與獎勵制度
1. 推動健康護照、運動存摺及健康集點活動。
 2. 鼓勵學生記錄每日飲食、飲水及運動情形。
 3. 透過公開表揚及獎勵機制，提升學生持續參與健康促進活動之動機。
 4. 培養學生自我監測、自我管理及健康決策能力。

未來展望

未來將持續整合學校、家庭及社區資源，營造支持性健康環境，強化學生健康飲食、規律運動及自主管理能力，逐步提升正常體位比率，降低體位不良發生率，促進學生身心健康與全人發展。