

【附件1】

臺南市114學年度省躬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：

本校近三年過重與肥胖比率均較全國與臺南市平均值高，全校過重與肥胖的學生比率約佔3成。由以上數據分析，顯見本校學童體位過重、肥胖比率偏高，故以健康體位做為本學年度主推議題。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

全校班級數共23班，每學年約3-5班，學生數約567人，主要照顧者以父母及祖父母為主，習慣以含糖飲料及油炸食品作為學生的點心。80%學生放學後會至安親班、才藝班或課後班，進行寫作業、閱讀等靜態活動。故歸納學生體位過重成因如下：

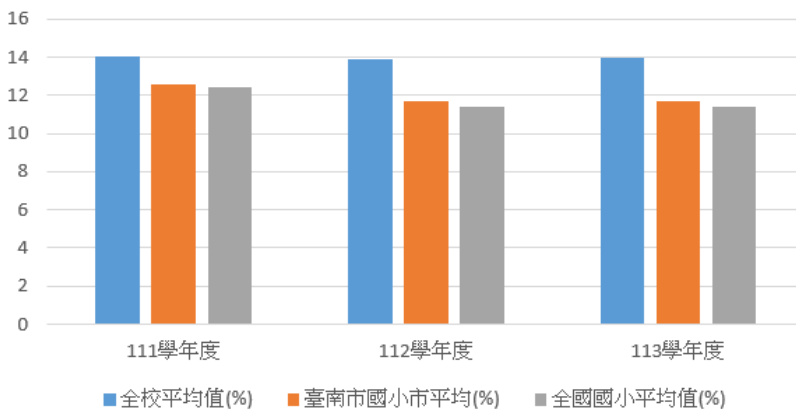
1. 學童愛喝含糖飲料與吃零食，健康飲食觀念有待加強。
2. 學生活動多以室內靜態活動居多，缺乏運動。

(二)現況分析：

(1) 111-113 學年度體位過重比率

學年度/年級	111學年度	112學年度	113學年度
全校平均值(%)	14	13.92	13.96
臺南市國小市平均(%)	12.60	11.69	11.70
全國國小平均值(%)	12.39	11.43	11.40

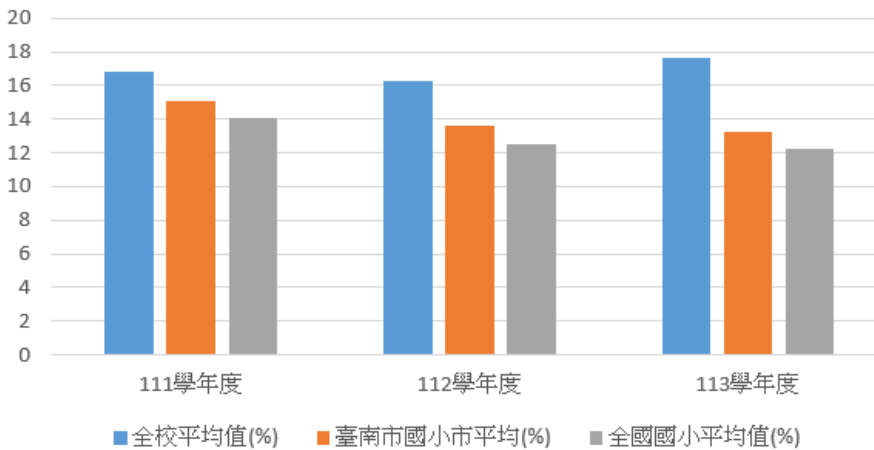
111-113學年度體位過重比率



(2) 111-113 學年度體位肥胖比率

學年度/年級	111學年度	112學年度	113學年度
全校平均值(%)	16.82	16.22	17.6
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

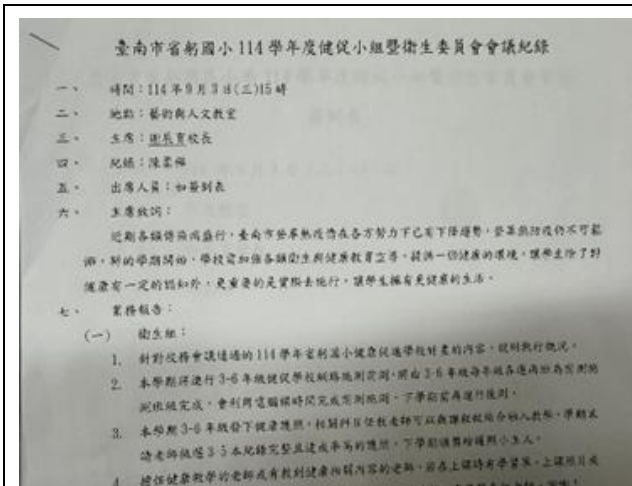
111-113學年度體位肥胖比率



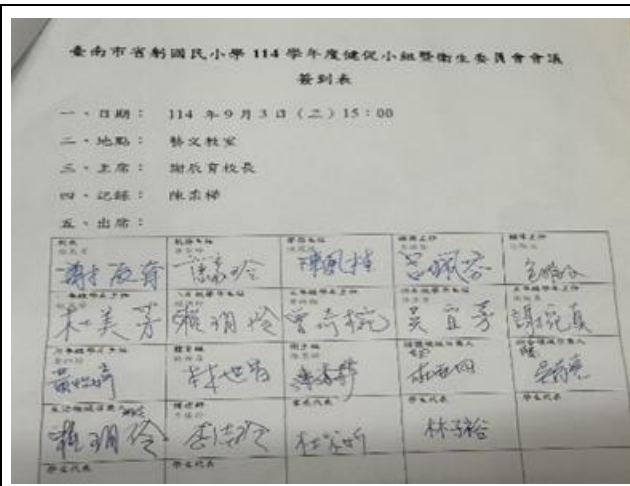
從上表可知,113學年度本校學生學童體位過重、肥胖比率均高於全市平均。探究其原因有二,第一:學生愛喝含糖飲料,愛吃油炸食物與零食,健康飲食觀念有待加強。第二:學生活動多以室內靜態活動居多,下課時間也常待在教室,運動量與時間明顯不足。學校希望從教育學童和平日運動開始做起,將健康飲食教育與運動體適能觀念融入學校教育一環,期望學生在健康體位保健知識、態度及行為三方面皆有所提升。

參、實施過程:

範疇	計畫內容																																									
<p>學校政策</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擬定年度健康促進實施計畫,並於校務會議提案通過,作為全校健康體位保健之實施原則。 2. 成立推動小組,依各行政及教學人員,擬定細部計畫,積極推動健康促進事宜。 3. 健康飲食的相關課程內容融入學校課程與活動規劃。 4. 運用多元管道(如:line、臉書、活動、會議、家長座談等),倡議健康促進相關議題。 5. 推行 SH150、普及化運動、健康護照、餐前五分鐘等健康促進議題相關活動。 6. 鼓勵學生參與公部門及校本健康策略推動活動,如健康小學堂。 																																									
<p>臺南市南區省新國民小學 114 學年度健康促進學校實施計畫 114.09.03 校務會議決議通過</p> <p>一、計畫依據: (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: 本計畫旨以多元層面、多元策略的方針推動健康促進學校行動方案,營造健康學校環境,增進全校教職員工生的健康,是本校一貫努力的方向。 第一階段議題選擇,首先配合教育局衛生政策以必選議題:視力保健、口腔保健、健康體位、菸癮防制、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病防治)及正向心理健康促進等 7 項為必選議題,其次經由本校需求評估後決定以「安全教育與急救」為本校自選議題。並依 113 學年度學生健康資訊系統資料(https://hs.nhu.edu.tw/)之「學校回饋系統」統計數據(表一),評估校園健康問題於健康指標劣於市平均之視力、口腔、體位中擇 1 項列為校本主要推動議題,本學年主推薦題為「健康體位」。</p>	<p>五、人力配置:學校健康促進計畫人力配置與計畫工作職掌:⁴</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>計畫職稱⁴</th> <th>姓名⁴</th> <th>單位及職稱⁴</th> <th>在本計畫之工作項目⁴</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>召集人⁴</td> <td>謝辰育⁴</td> <td>校長⁴</td> <td>研擬並主持計畫⁴</td> </tr> <tr> <td>副召集人⁴</td> <td>陳鳳桂⁴</td> <td>學務主任⁴</td> <td>督導計畫執行,並協助行政協調⁴</td> </tr> <tr> <td>副召集人⁴</td> <td>康家玲⁴</td> <td>教務主任⁴</td> <td>督導計畫執行,並協助行政協調⁴</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">承辦人⁴</td> <td>陳柔樺⁴</td> <td>衛生組長⁴</td> <td>督導計畫執行,並協助行政協調,彙整報告撰寫⁴</td> </tr> <tr> <td>李佳玲⁴</td> <td>護理師⁴</td> <td>身體健康狀況及需求評估,活動策略設計及效果評價,社區及學校資源之協調整合⁴</td> </tr> <tr> <td rowspan="8">教學課研組⁴</td> <td>組長:⁴ 林世昌⁴</td> <td>體育組長⁴ 健康與體育領域教師⁴</td> <td rowspan="8">1. 健康促進課程訂定及推動。⁴ 2. 督導相關議題教學進行。⁴ 3. 健康促進教育融入教學及資訊設備配合。⁴ 4. 建構健康促進學校教學及活動網站。⁴ 5. 教案設計、實施及成果彙整⁴ 6. 研發健康促進學校相關課程⁴</td> </tr> <tr> <td>組員:⁴ 杜美芳⁴</td> <td>教師⁴</td> </tr> <tr> <td>賴瑋伶⁴</td> <td>教師⁴</td> </tr> <tr> <td>曾琦樞⁴</td> <td>教師⁴</td> </tr> <tr> <td>吳宜芳⁴</td> <td>教師⁴</td> </tr> <tr> <td>謝宛真⁴</td> <td>教師⁴</td> </tr> <tr> <td>黃怡婷⁴</td> <td>教師⁴</td> </tr> <tr> <td>黃怡婷⁴</td> <td>教師⁴</td> </tr> </tbody> </table>	計畫職稱 ⁴	姓名 ⁴	單位及職稱 ⁴	在本計畫之工作項目 ⁴	召集人 ⁴	謝辰育 ⁴	校長 ⁴	研擬並主持計畫 ⁴	副召集人 ⁴	陳鳳桂 ⁴	學務主任 ⁴	督導計畫執行,並協助行政協調 ⁴	副召集人 ⁴	康家玲 ⁴	教務主任 ⁴	督導計畫執行,並協助行政協調 ⁴	承辦人 ⁴	陳柔樺 ⁴	衛生組長 ⁴	督導計畫執行,並協助行政協調,彙整報告撰寫 ⁴	李佳玲 ⁴	護理師 ⁴	身體健康狀況及需求評估,活動策略設計及效果評價,社區及學校資源之協調整合 ⁴	教學課研組 ⁴	組長: ⁴ 林世昌 ⁴	體育組長 ⁴ 健康與體育領域教師 ⁴	1. 健康促進課程訂定及推動。 ⁴ 2. 督導相關議題教學進行。 ⁴ 3. 健康促進教育融入教學及資訊設備配合。 ⁴ 4. 建構健康促進學校教學及活動網站。 ⁴ 5. 教案設計、實施及成果彙整 ⁴ 6. 研發健康促進學校相關課程 ⁴	組員: ⁴ 杜美芳 ⁴	教師 ⁴	賴瑋伶 ⁴	教師 ⁴	曾琦樞 ⁴	教師 ⁴	吳宜芳 ⁴	教師 ⁴	謝宛真 ⁴	教師 ⁴	黃怡婷 ⁴	教師 ⁴	黃怡婷 ⁴	教師 ⁴
計畫職稱 ⁴	姓名 ⁴	單位及職稱 ⁴	在本計畫之工作項目 ⁴																																							
召集人 ⁴	謝辰育 ⁴	校長 ⁴	研擬並主持計畫 ⁴																																							
副召集人 ⁴	陳鳳桂 ⁴	學務主任 ⁴	督導計畫執行,並協助行政協調 ⁴																																							
副召集人 ⁴	康家玲 ⁴	教務主任 ⁴	督導計畫執行,並協助行政協調 ⁴																																							
承辦人 ⁴	陳柔樺 ⁴	衛生組長 ⁴	督導計畫執行,並協助行政協調,彙整報告撰寫 ⁴																																							
	李佳玲 ⁴	護理師 ⁴	身體健康狀況及需求評估,活動策略設計及效果評價,社區及學校資源之協調整合 ⁴																																							
教學課研組 ⁴	組長: ⁴ 林世昌 ⁴	體育組長 ⁴ 健康與體育領域教師 ⁴	1. 健康促進課程訂定及推動。 ⁴ 2. 督導相關議題教學進行。 ⁴ 3. 健康促進教育融入教學及資訊設備配合。 ⁴ 4. 建構健康促進學校教學及活動網站。 ⁴ 5. 教案設計、實施及成果彙整 ⁴ 6. 研發健康促進學校相關課程 ⁴																																							
	組員: ⁴ 杜美芳 ⁴	教師 ⁴																																								
	賴瑋伶 ⁴	教師 ⁴																																								
	曾琦樞 ⁴	教師 ⁴																																								
	吳宜芳 ⁴	教師 ⁴																																								
	謝宛真 ⁴	教師 ⁴																																								
	黃怡婷 ⁴	教師 ⁴																																								
	黃怡婷 ⁴	教師 ⁴																																								
<p>擬定年度健康促進實施計畫,並於校務會議提案通過</p>	<p>成立推動小組,依各行政及教學人員,擬定細部計畫,積極推動健康促進事宜</p>																																									



召開健康促進小組會議，評估學校健康問題現況與需求。



健康促進會議記錄與出席人員



將健康飲食的相關課程內容融入學校課程



餐前五分鐘融入平時教學，讓學生更加了解自身飲食習慣



於家長座談倡議健促議題



臉書學校粉絲專業宣導菸癮防治



推行健康護照，鼓勵學生健康吃快樂動。

推行 SH150，學生下課時於操場參與大跑步活動，養成規律運動習慣



推動普及化運動，班級間進行籃球競賽，培養學生團體默契與競技精神。

學生參與健康操，動作整齊一致，展現健康活力



學生們專注聆聽由營養師主講的健康飲食講座，學習如何選擇正確的食物搭配與養成均衡飲食習慣。

在晨讀時間專心閱讀餐前五分鐘專書



積極鼓勵學生參與健康知識大挑戰，提升學生健康飲食知能。



結合校本課程，推動食農教育，認識在地食材。

範疇	計畫內容
健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將健康體位議題融入健康領域或彈性課程教學。 2. 推行餐前五分鐘飲食教育，養成良好的飲食習慣。 3. 辦理班際運動競賽與運動會以增加學生戶外運動次數。 4. 成立多元化課後社團(如：網球社、籃球社、直排輪社)，培養學生運動興趣與習慣。 5. 配合校本課程規畫安排戶外或校外教學活動，增加學生戶外活動機會。



介紹健康餐盤觀念，培養學生正確的营养知識。



參訪虱目魚主題館，認識在地食材，增加戶外活動機會，提升健康飲食觀念。



餐前五分鐘融入平時教學，讓學生更加了解自身飲食習慣



午餐營養知識海報教學



推動多元性普及化運動，增加學生戶外活動機會。

SH150快樂動時數登記
 百年級上學期：請將每天運動的時間(分)記錄在表格內。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	合計 (分鐘)
第1班	1小時	57分鐘	1小時	1小時	2小時			
第2班	1小時	1小時	1小時	30分鐘	1小時			
第3班	1小時	1小時	1小時	1小時	1小時			
第4班	1小時	1小時	30分鐘	2小時	1小時			
第5班	1小時	30分鐘	1小時	1小時	1小時			
第6班	2小時	20分鐘	29分鐘	1小時	1小時			
第7班	1小時	2小時	1小時	1小時	1小時			
第8班	20分鐘	1小時	1小時	2小時	50分鐘			
第9班	30分鐘	1小時	1小時	30分鐘	2小時			
第10班	1小時	30分鐘	2小時	1小時	20分鐘			
第11班	1小時	1小時	2小時	30分鐘	1小時			
第12班	30分鐘	30分鐘	30分鐘	1小時	1小時			
第13班	1小時	2小時	1小時	2小時	1小時			
第14班	1小時	1小時	30分鐘	20分鐘	1小時			
第15班	50分鐘	30分鐘	1小時	1小時	1小時			
第16班	30分鐘	1小時	1小時	30分鐘	1小時			
第17班	1小時	30分鐘	1小時	1小時	1小時			

推行 SH150，並於健康護照記錄運動時間



成立多元化課後社團(如：網球社、籃球社、直排輪社)，培養學生運動興趣與習慣。



範疇	計畫內容
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 走廊佈置健康體位保健標語，宣導85210健康成長密碼。 2. 充分建置安全校園環境，建築物及設備定時檢查並妥善維護，鼓勵學生在校多活動、增進運動使用安全。 3. 設置安全的飲水設備，鼓勵學生多喝白開水，少喝含糖飲料。 4. 佈告欄展示相關健康飲食教育議題海報文宣。 5. 校網公告每日午餐菜色，由營養師設計符合健康飲食觀念之餐飲。 6. 於學校網站首頁建置健康促進學校網站，提供學生及家長健康訊息，推廣健康觀念



於健康中心走廊佈置健康體位保健標語，宣導85210健康成長密碼。



學校運動場域妥善維護



校園中提供充裕活動空間，提高學生戶外活動時間



飲用水設備水質檢驗及設備維護記錄表

*飲用水設備編號：	S00018	*登記使用有效期間：	
設備設置單位：	臺南市南區省躬國小	連絡電話：	06-2622460
設備負責人：	呂佩芬 主任	設備管理人員：	陳斌 校長
水源類別：	自來水		

維護日期	時間	項目	器具	維護人員簽名	ppm
11/4/21	9	飲水台	管路消毒	林明信	5
11/4/22	6	飲水台	前置濾芯	林明信	6
11/4/23	7	飲水台	管路消毒	林明信	9
11/4/24		飲水台	管路消毒	林明信	9

飲用水定期檢查，提供師生安全用水設備。鼓勵學生多喝白開水，少喝含糖飲料。



臺南市南區省躬國小 2025-12-22 午餐 資訊

本校營養午餐有供應甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麸質類、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品，不適合對其過敏體質者食用



點此可至校園食材登錄平臺觀看詳細資訊

布告欄設置健康體位「餐前五分鐘」專欄

校網公告每日午餐菜色，由營養師設計符合健康飲食觀念之餐飲



建置健康促進學校網站，提供學生及家長健康訊息，推廣健康觀念

範疇	計畫內容
學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過多元化校園活動，營造良好親師生互動。 2. 藉由學生團體及小市長團隊，宣導健康體位的重要性。 3. 透過藝術深耕，結合藝術與人文課程，推廣健康飲食觀念。 4. 辦理各項運動競賽，讓學生了解到在團體中分工合作的重要性，也能增進自己的身體健康。



友善校園、性平入班宣導，營造良好校園氛圍



小市長團隊進行健康護照宣導，並以健康議題進行有獎徵答



結合藝術與人文課程，辦理小小茶師活動，鼓勵學生少喝含糖飲料，推廣健康茶飲觀念



辦理班級運動競賽、大隊接力，讓學生在過程中體會在團體中分工合作的重要性，也能增進自己的身體健康。

範疇 計畫內容

健康服務

1. 每學期進行健康體位檢查，提供紙本健康體位通知單，增加學生家長對自身體位的了解。
2. 統計篩檢結果以了解學生體重不良狀況、身高生長遲緩情形，造冊列管，針對體位不良學生予轉介並追蹤後續矯治情形。
3. 利用多元管道提供親師生健康相關資料及訊息。
4. 結合班親會向家長宣導健康保健觀念。
5. 與地區醫療單位合作辦理教職員工生健康檢查與諮詢。



定期舉行學童身高、體重篩檢

聯絡簿貼有健康體位通知單



班親會提供社區家長各項流行疾病
(腸病毒、流感、登革熱)等醫療資訊

臉書學校粉絲專業宣導菸檳防治



臺南胸腔病院為學生提供健康檢查服務



社區診所協助流感疫苗接種



地區衛生單位到校辦理口腔、視力健康及性教育講座

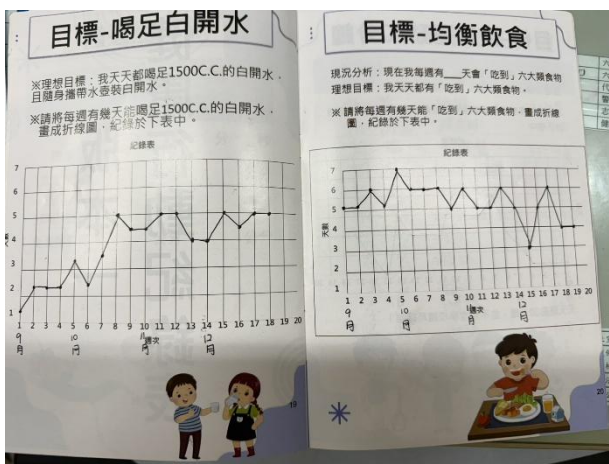
範疇	計畫內容
學校社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過班親會、運動會等學校活動提升家長對於健康體位的知能。 2. 推行健康護照，邀請家長與學生共同完成健康體位保健歷程記錄。 3. 每學期健康體位檢查後發放健康體位檢查結果通知單，讓家長了解學生每學期的健康體位狀況，提升家長對學生健康體位矯治的重視 4. 外聘講師辦理健康體位講座，邀請社區家長共同參與，一同重視學童體位健康。 5. 配合南區公所，鼓勵學生參加灣裡元旦健走活動，培養運動好習慣。 6. 結合社區團體，讓學生了解在地食材，重視健康飲食觀念。 7. 邀請社區各單位，共同推動健康體位議題。



校長帶領行政團隊於班親會宣導學生健康體位的重要性



健康體位檢查結果通知單貼於聯絡簿，讓家長了解學生健康體位狀況



推行健康護照，邀請家長與學生共同完成健康體位保健歷程記錄



外聘講師辦理健康體位講座



配合南區公所，鼓勵學生參加灣裡元旦健走活動，培養運動好習慣



辦理健康體位保健宣導講座，提升教師家長健康體位知能



結合灣裡文史學會，推動在地健康食材，學生從做中學，落實健康飲食觀念



邀請社區國中，共同推動健康體位議題。



邀請 YouBike 微笑單車，對家長學生宣導健康體位議題。

肆、成效：

學年度/項目	111學年度	112學年度	113學年度	114學年度
體位過輕率	8.46%	9.16%	7.98%	7.60%
體位適中率	60.36%	60.66%	60.78%	63.96%
體位過重率	13.93%	13.74%	13.41%	10.95%
體位超重率	17.25%	16.43%	17.83%	17.49%

- 一、本校 113 學年度學生體位過重比率 13.41%，114 學年度為 10.95%，學生體位過重比率降低 2.46%；113 學年度體位超重率 17.83%，114 學年度為 17.49%，學生體位超重比率下降 0.34%。
- 二、本校 113 學年度學生體位過輕比率 7.98%，114 學年度為 7.60%，學生體位過輕比率下降 0.38%；113 學年度體位適中率 60.78%，114 學年度為 63.96%，學生體位適中比率上升 3.18%。

伍、分析改進：

一、健康體位執行成效分析

(一)體位適中率突破六成並較前年度提升

體位適中率由 60.78% 成長至 63.96%，提升了 3.18 個百分點，顯示校內超過三分之二的學生處於健康體位區間，學校推動的「普及式」健康體位教育（如：校園 85210 宣導、SH150及普及化運動）已產生整體性的正面影響，讓更多學生能夠維持在理想的生理成長曲線內。

(二)過重族群成功回歸適中區間

過重比率由 13.41% 大幅下降至 10.95%，減幅達 2.46%，是所有異常類別中降幅最明顯的一項。反映出原本處於過重邊緣的學生，在學校健康體位教學的介入下，已有效轉化為適中體位，成功阻斷了其向「超重（肥胖）」發展的趨勢。

(三)體位分佈趨向均衡：兩極化異常比例雙雙縮減

觀察數據結構可以發現，除了過重率下降外，超重率（-0.34%）與過輕率（-0.38%）亦呈現同步微幅下降。顯示學校健康促進計畫的全面性，並非僅單向追求體重減輕，而是追求「營養均衡」與「適性成長」，使

學生的體位分佈更趨向於常態分配的健康核心。

二、改進策略：

(一) 強化家長教育與親師合作：

1. 精準宣導：利用班親會與校方多元管道（如臉書、LINE），特別針對「含糖飲料」與「零食」對學童體位的負面影響進行宣導，扭轉照顧者的給食觀念。
2. 健康護照共同參與：推行健康護照，邀請家長共同參與學生的健康生活紀錄，建立家庭與學校同步的監督機制。

(二) 優化運動環境與增加活動強度：

1. 落實 SH150 方案：確保學生每週在校運動時間達成 150 分鐘，並推行普及化運動，增加下課時間的活動參與度，減少學生待在教室的靜態時間。
2. 增加動態課程：將運動體適能觀念更深入地融入健康促進計畫，並鼓勵學生參與健康小學堂等策略性活動。

(三) 深化飲食教育（餐前五分鐘）：

落實營養知識傳遞：持續推動「餐前五分鐘」教育，讓學生在用餐前了解食物營養價值與熱量觀念，改善學生愛喝含糖飲料及吃油炸物的習慣。

(四) 建立精準追蹤管理系統：

定期篩檢與轉介：定期舉行身高體重篩檢，針對「過重」及「過輕」兩極化的學生進行列管，並發放通知單與家長溝通，視需求轉介至醫療單位諮詢。