

【附件 1】

臺南市 114 學年度土城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)學校社區與背景

臺南市安南區土城國小學生共 325 人。根據近三年（111 - 113 學年度）健康中心學生體位統計顯示，本校體位過重與肥胖的學生比例逐年上升，113 學年度不良體位（過輕、過重、肥胖）學生占比高達 40%，顯著高於臺南市及全國平均，顯示學生健康體能面臨嚴重挑戰。都市化、久坐行為、飲食習慣不良等均為主要成因。

(二)現況分析

110-113 學年度體位狀況統計(以下簡略)

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
110	8.39%	59.12%	13.14%	19.34%
111	6.49%	68.18%	8.44%	16.88%
112	6.91%	68.03%	8.44%	16.62%
113	9.49%	60.58%	14.84%	15.09%
114	9.13%	64.38%	12.33%	14.16%

參、實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

- 一、成立健康體位班：選擇 BMI 過高學生進行營養與運動課程。
- 二、親師合作：以家長同意書與回饋，提升家校健康行動力。
- 三、運動介入：結合晨操、課間活動與課後運動社團，提升運動頻率。
- 四、營養教育：設計相關課程，內容含 BMI 認識、六大類食物、外食技巧、減糖飲料選擇等。

肆、成效：

一、體重與 BMI 變化

1. 體重下降：13 人 (46.4%)
2. BMI 值下降：25 人 (89.3%)

二、問卷分析 (部分指標有顯著改變)

1. 正向提升：

- (1) 體重控制行為（上升）
- (2) 睡眠達成率
- (3) 使用牙線比率
- (4) 樂眠與樂活（正向心理）。

2. 顯著下降：

- (1) 體重控制認知、態度、自我效能
- (2) 蔬菜與飲水攝取
- (3) 運動量
- (4) 正向情緒、樂動、樂食

三、成效評價

1. 短期內 BMI 成效明顯，但多數健康行為與心理指標下降。
2. 學生體位適中率由 60.58% 提升至 65.07%

伍、分析改進：

（一）研究成果與問題

1. BMI 降低：89.3% 的學生 BMI 下降，體重下降 46.4%，顯示短期介入有效。
2. 問卷分析結果：部分指標如「體重控制行為」、「牙線使用」、「正向心理健康」等有進步，但整體量化問卷中多數指標（認知、態度、自我效能）呈下降，需進一步檢討課程設計與實施方式。

（二）問題可能原因

1. 介入時間過短，學生缺乏持續性訓練與習慣建立。
2. 家庭支持度不足，難以落實日常行為改變。
3. 填答率偏低（樣本數不足）及學生對問卷題目的理解有限，可能影響統計結果的準確性與解釋效度。

（三）改善建議

1. 強化課程與生活連結，融入日常課程，提升持續性與實踐性。
2. 建立行為目標設定與實踐計畫（如減糖挑戰、喝水集點），提升學生參與感。
3. 強化家校合作，推行家庭健康作息表或辦理親職講座，引導家長建立健康觀念，逐步調整家庭生活型態，共同促進學童

良好的健康行為與生活習慣。

4. 增設情緒教育與靜心練習，提升學生情緒調節與正向互動能力。
5. 提供可選健康午餐內容與運動器材借用機會，營造支持性環境。
6. 推動牙線使用、飲水提醒制度強化衛生與內在自覺。

(四) 整體反思：

1. 雖問卷多項指標下降，但 BMI 改善率高（達 89.3%），本校整體體位適中率進步（60.58%→65.07%）顯示介入仍具實質成效。
2. 未來可調整介入強度與持續時間，並擴大大學校、家庭甚至與社區合作，以提升長期效果。