

新竹市水源國民小學 114 學年度健康促進學校 「健康體位(種子學校) - 水源健康新動力」成果報告

壹、計畫摘要(緣起)：

近年來，水源國小持續依據新竹市健康促進學校總計畫推動「健康體位與飲食議題」，在師生共同努力下，學童肥胖率由 110 學年度的 31.6% 降至 113 下的 21.6%，已優於全國平均。然而，114 上學期適中率回落至 62.6%，過輕比例升至 13.6%，顯示雖成功降低肥胖，但同時面臨營養攝取不足的新挑戰。全校約三分之一學生來自弱勢或新住民家庭，家庭飲食習慣與健康知能落差，成為健康行為落實的主要限制。

本計畫將以「雙軌平衡」為核心策略——一方面持續降低過重與肥胖比例，另一方面預防過輕與營養不均。透過「課程融入 × 校園活動 × 家長共學 × 社區協力」四大面向，系統性提升學生健康素養與生活技能，並強化家庭支持系統，縮減健康不平等。

主要行動包括：

- 將健康體位、飲食與運動議題融入正式與彈性課程，發展相關教材
- 推動「85210 健康行動」及「數位健康集點」等特色活動，養成規律運動與自我管理習慣
- 結合營養師與社區醫療單位，提供精準化體位輔導與追蹤
- 透過家長會日與社區活動強化衛教宣導，促進家校共育健康文化

計畫預期於 114 下學期後測時，BMI 適中率可提升至 70% 以上，過輕比例降至 11% 以下，過重與肥胖率降至 19% 以下，建立兼顧「防胖與防瘦」的健康校園模式，讓學童在身體力、學習力與生活力間達到穩定與平衡發展。

貳、依據：

- 一、 新竹市 114 學度學校健康促進計畫總計畫
- 二、 新竹市政府 114 年 09 月 24 日府教體字第 1140155167 號函

叁、實施日期：

自 114 年 8 月 30 日至 115 年 6 月 30 日止

肆、背景說明：

學生的健康狀態是影響學習與生活品質的重要基礎，而學校則是推動健康促進的關鍵場域。根據 WHO 及國內調查，台灣學童在口腔與體位方面表現普遍不佳，部分數據甚至落後於國際平均，凸顯健康行為養成的迫切性。

本校位於新竹市郊區，為 12 班小型學校，共 214 名學生與 43 名教職員工。學生家庭結構多元，弱勢家庭（低收入戶、新住民、原住民及隔代教養）比例約三分之一。多數家長忙於生計，對子女健康行為養成的重視有限，導致家庭文化差異造成的健康落差明顯。因此，提升家長參與並縮小健康不平等，是學校推動健康促進的首要課題。

伍、現況分析

（一）健康促進工作 SWOT 分析（依六大範疇）

1. 學校健康政策

- 優勢（S）：已成立健康促進推行委員會，校長與各處室高度支持；健促計畫納入校務發展重點並具備明確行事曆。
 - 劣勢（W）：委員會成員分散於多單位，協調與統合仍需加強。
 - 機會（O）：教育處提供專業與經費支持，並有健促校群平台。
 - 威脅（T）：教師課務與行政繁重，活動執行易受影響。
-

2. 學校物質環境

- 優勢（S）：設有健康中心與完善的身高體重檢測設備；校內運動場地與器材可供學生使用。目前正修建籃球場，逐步完善運動環境。
- 劣勢（W）：部分器材仍需汰換或維護；戶外雖有寬闊空間，但因缺乏遮蔭或

全天候設施，學生在炎熱或雨天時活動仍受限制。

- 機會 (O)：可結合市府補助與社區資源，持續強化校園運動環境並引入多元活動。
 - 威脅 (T)：天候因素（如颱風、豪雨或高溫）可能影響戶外活動推行。
-

3. 學校社會環境

- 優勢 (S)：師生互動良好，校園風氣正向；教師普遍有健康意識。
 - 劣勢 (W)：部分教師跨領域健康知識不足，協同教學仍待提升。
 - 機會 (O)：可透過教師研習與課程設計，強化生活技能與健康體位教育。
 - 威脅 (T)：若未能持續營造支持性氛圍，學生健康行為不易長期維持。
-

4. 社區關係

- 優勢 (S)：與社區發展協會、里辦公室及衛生所關係密切，資源可即時串聯。
 - 劣勢 (W)：部分家長社經背景與教育程度偏低，缺乏衛教知能。
 - 機會 (O)：可運用家長會日、社區活動進行親師衛教合作。
 - 威脅 (T)：家庭結構多元，弱勢比例高，健康介入不易落實。
-

5. 健康服務

- 優勢 (S)：設有專任護理師，具備完整檢查、追蹤與個案管理機制。
 - 劣勢 (W)：部分學生與家長落實度不足，健康體位改善行動不夠持續。
 - 機會 (O)：可與衛生局、營養師或社區醫療單位合作，強化學生與家長的體位管理與飲食支持。
 - 威脅 (T)：若家長缺乏配合或家庭飲食習慣不佳，可能抵銷學校健康服務的成效。
-

6. 健康生活技能與教學

- 優勢 (S)：學校課程已融入健康飲食、體位與運動相關議題，並規劃多元社團與活動，提供學生實踐健康生活技能的機會。
- 劣勢 (W)：學生自主健康生活技能仍待加強，部分班級缺乏持續性的運動習

慣。

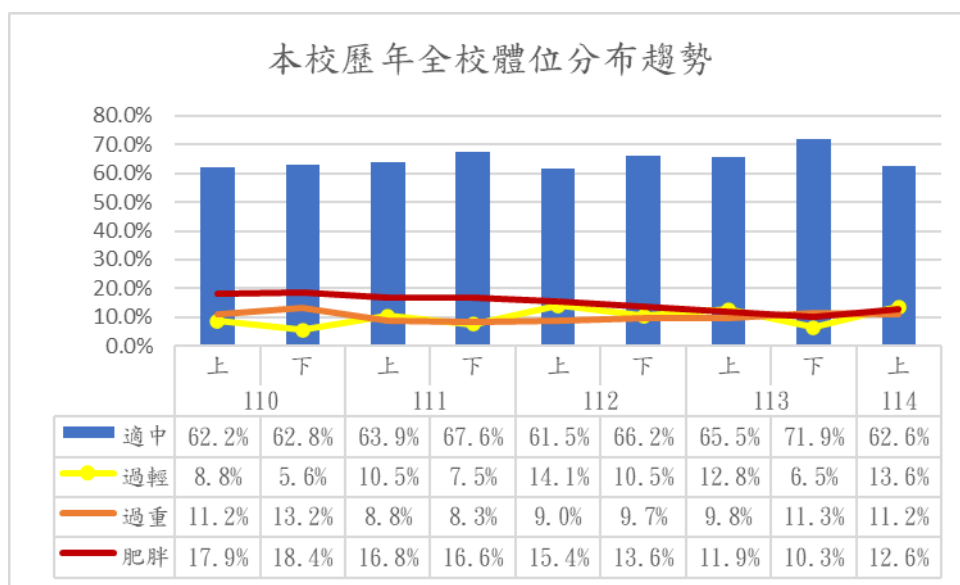
- 機會 (O)：可透過情境教學、闖關活動與社團課程提升學童健康技能。
- 威脅 (T)：若學生課後以 3C 靜態活動為主，可能削弱校園內的健康教育成效。

(二) 健康體位現況分析

1. 近年趨勢

近五年本校學生體位以「適中」比例約六至七成為主(圖一)，雖於 113 下學期達到 71.9%的高點，但 114 上學期回落至 62.6%，整體呈現波動；「肥胖」比例則自 110 學年度近兩成逐步下降至 114 上學期的 12.6%，顯示健康體位推動已有成效。然而，「過輕」比例在近兩學年度逐漸上升，114 上學期達 13.6%，顯示部分學生可能存在營養不足或飲食不均衡情形。整體而言，本校在降低肥胖方面已有進展，但仍需兼顧防止過輕，持續透過均衡飲食與適量運動提升學生健康體位。

圖一、本校歷年全校體位分布趨勢



2. 與全市、全國比較

近五年比較本校、新竹市及全國體位數據發現(表一)，本校學生「適中率」多落在六成至七成間，整體略低於新竹市與全國平均；尤其 110 至 112 年間，本校適中率較市、全國低約 2-5 個百分點，但 113 下學期曾提升至 71.9%，首

度高於市（69.2%）與全國（66.4%），顯示學校健康體位策略已展現成效。

在「過輕率」方面，本校自 110 下的 5.6%逐年上升，112 下達 10.5%，114 上學期更達 13.6%，持續高於市、全國平均，顯示部分學生可能存在營養不均或飲食不足的隱憂。

「過重及肥胖率」部分，本校於 110 下仍高達 31.6%，明顯高於市(22.1%)與全國（27.2%），但在 113 下已降至 21.6%，與市、全國相當，114 上雖回升至 23.8%，仍顯示改善趨勢逐步形成。

表一、近五年學童體位變化趨勢圖表（本校 vs 新竹市 vs 全國）

評估	適中率			過輕率			過重+肥胖率		
學年度	本校	新竹市	全國	本校	新竹市	全國	本校	新竹市	全國
110 下	62.8%	67.9%	64.3%	5.6%	10.0%	8.6%	31.6%	22.1%	27.2%
111 下	67.6%	67.9%	64.4%	7.5%	11.1%	9.2%	24.9%	21.0%	26.5%
112 下	66.2%	68.6%	65.8%	10.5%	12.5%	10.3%	23.3%	18.9%	23.9%
113 下	71.9%	69.2%	66.4%	6.5%	11.6%	10.0%	21.6%	19.2%	23.7%
114 上	62.6%			13.6%			23.8%		

整體而言，本校體位現況呈現「過重肥胖率逐漸下降，但適中率仍略低於平均、過輕率偏高」的現象，未來健康促進計畫應兼顧「避免過胖」與「防止過輕」兩端問題，持續透過均衡飲食教育與適度運動介入，全面提升學生健康體位，並針對過輕學生的營養攝取與運動強度同步調整。。

3.114 學年第 1 學期體位現況分析（各年級基準值）

114 上最新數據顯示（表二），本校全校適中率為 62.62%，比 113 下降 9 個百分比，過輕率達 13.55%，顯著偏高；過重與肥胖合計 23.83%，仍有近四分之一學生面臨體位過高的挑戰。

從年級分布來看：

- 一年級：過重及肥胖率達 23%，需持續追蹤。
- 二年級：過輕率高達 27.78%，為各年級最高，顯示營養攝取不足的隱憂。
- 四年級：適中率均在 65%左右，但仍有近兩成學生體位過高。
- 五年級：適中率僅 54.29%，過重及肥胖合計達 37%，為全校最高年級，

為後續介入重點。

- 六年級：適中率 66.67%，雖優於全校平均，但仍有近三成過重或肥胖學生。

表二、114 學年第 1 學期各年級體位判讀統計表

年級	適中率	過輕率	過重率	肥胖率	過重+肥胖率
一年級	71.43%	5.71%	5.71%	17.14%	23%
二年級	58.33%	27.78%	8.33%	5.56%	14%
三年級	65.63%	12.50%	9.38%	12.50%	22%
四年級	69.05%	9.52%	11.11%	10.32%	19%
五年級	54.29%	8.57%	17.14%	20.00%	37%
六年級	66.67%	5.13%	17.95%	10.26%	28%
全校	62.62%	13.55%	11.21%	12.62%	23.83%

綜合而言，本校最新體位現況呈現「二年級過輕率偏高、五年級過重肥胖比例最高、全校適中率不足七成」的特徵。基於此結果，學校將以 114 上作為前測基準，規劃於 114 下透過營養教育、運動介入及家長合作進行改善，並於期末進行後測，以評估介入成效。

4. 體位異常之主要原因

(1) 飲食攝取不均衡

本校位於新竹市郊區，學區家長多屬務農及勞工階層，普遍缺乏健康生活型態知識。部分家長因忙於工作，無暇準備三餐，導致學生早、晚餐外食比例偏高；另因補償心理，常隨意給予零用錢，學生容易購買零食或含糖飲料，加上以速食餐廳作為獎勵的情況普遍，造成營養失衡。

(2) 缺乏規律運動

本校約有三成學生來自弱勢家庭（單親、隔代教養、原住民、低收入戶等）。此類家庭除飲食供給不足外，也較少安排規律運動，學生課餘常以電視或 3C 為主要娛樂，缺乏足夠身體活動，導致體能不足與體位異常。

綜合而言，學生體位問題與飲食不均及運動不足高度相關。雖然本校整體體位在 113 學年度已有改善趨勢，但部分年級過重比例偏高，凸顯仍需針對飲食行為與規律運動進行加強，透過精準化策略持續降低體位異常比率。

陸、計畫目的

- 一、健全學校健康促進委員會運作機制，整合校內外資源，持續推動健康體位政策。
- 二、將體位與飲食議題融入課程與活動，透過多元學習與宣導，引導學生養成正確認知與健康行為。
- 三、營造支持性校園環境，結合社區資源，共同打造促進師生身心健康的氛圍。
- 四、發展精準化介入策略，特別針對過輕與肥胖學生，協助其維持並邁向正常體位。
- 五、提升教師專業知能，強化生活技能與健康教育融入教學的能力。
- 六、增進家長健康概念與飲食知識，促進家庭支持系統在學童健康體位照護中的積極參與。

柒、計畫及實施內容

本計畫介入時間為一年，主要依據健康促進學校六大範疇推動相關策略，並透過課程、活動與環境營造實踐健康生活。其實施內容如下：

六大範疇之健康體位介入策略

範疇	實施內容	時程
健康政策	1. 維持健康促進推行委員會運作 2. 定期召開會議，檢視進度並調整策略 3. 將健康促進活動納入行事曆 4. 健康體位及飲食議題融入健康課程，並編寫課程計畫 5. 參與市級健促校群會議，與專家及種子學校交流 6. 遵行校園含糖飲料及零食管理辦法 7. 下課教室淨空，鼓勵戶外活動 8. 推動『運動 210』與『SH150』方案，確保學生每天規律活動，每週累積至少 150 - 210 分鐘身體活動	全學期
物質環境	1. 加強飲水設施維護，張貼鼓勵飲用白開水標語 2. 在廁所張貼自製「尿液顏色飲水提醒貼紙」，讓師生透過尿液顏色自我檢視水分攝取狀況，提升飲水意識 3. 辦理「健康走廊」系列情境布置 4. 校園「水源蔬果園」規劃與整理 5. 定期檢查並維護運動設施 6. 中廊多媒體播放健康宣導影片 7. 校刊設置健康促進專欄 8. 提供球類、跳繩借用，鼓勵下課運動 9. 強化午餐委員會功能，加強午餐供應與衛生監督 10. 提供每位新生一條跳繩，增加個人運動器材使用率，推動規律身體活動	每月/全學期 /持續性
社會環境	1. 辦理「健促宣導週」，於朝會、晨會進行宣導 2. 推動「每日慢跑」及運動 210 習慣 3. 舉辦樂樂棒球、籃球、大隊接力、健身操等競賽，營造運動風氣 4. 倡導「85210」健康行動（8 小時睡眠、5 蔬果、2 小時內螢幕、1 小時運動、0 含糖飲料） 5. 辦理多元社團（律動、羽球、定向運動、舞蹈、健康促進等）	全學期

	6. 推動「午餐每週一天無肉日」 7. 推動「數位健康集點活動」，學生透過完成飲水、蔬果攝取、規律運動、睡眠等健康任務獲取集點，兌換小獎勵或抽獎，提升參與動機並培養自我健康管理習慣 8. 辦理「第四屆教職員日走萬步大賽」，並結合學生跑操場活動，營造師生共同參與的運動氛圍，提升全校健康促進風氣 9. 辦理「教職員羽球運動社團」，鼓勵教師養成規律運動習慣，營造健康職場氛圍，並以身作則影響學生 10. 上學期末辦理全校短跑比賽，培養學生挑戰自我、提升體能 11. 下學期末結合畢業系列活動，舉辦「揚帆盃」班際競賽（樂樂棒球、籃球、躲避球），營造健康運動氛圍並強化團隊合作	
社區關係	1. 家長會日辦理健康飲食與體位衛教 2. 利用聯絡簿、宣導單、親子檢核表，加強家校互動 4. 拜訪周遭店家，倡議提供健康餐點與低糖飲料 5. 結合外部資源（如癌症基金會、水果探險隊繪本、董氏基金會「每天兩份奶」、衛生局「我的餐盤」資源等）	單次/持續性
健康服務	1. 每學期一次身高體重檢測，建檔統計並提供學生與家長健康建議 2. 護理師與營養師提供飲食與體位諮詢 3. 針對體位異常學生進行個別輔導 4. 對超重學生收案管理，每兩個月追蹤 BMI，並提供學生與家長飲食衛教 5. 每月午餐會議檢視菜單，監測蔬菜剩食 6. 辦理課後運動班、田徑隊訓練	

健康生活技能與教學	1. 辦理教職員健康飲食與體位增能研習 2. 透過校訂課程、彈性課程與社團活動，融入健康飲食、體位與運動議題，培養學生健康生活技能 3. 辦理「 學生健康促進社 」社團（每週四第七節課），透過體位管理、飲食教育、運動實踐及專題活動，提升學生健康素養與自我管理能力。	全學期
-----------	---	-----

伍、課程教學與活動進度

本校將健康體位及飲食議題融入正式課程（健康與體育科）、彈性課程與校本活動，並搭配親師生共學方案，形塑完整的課程與活動網絡。課程設計涵蓋「知識學習」、「行為養成」、「技能應用」三層面，並與衛教宣導、數位健康集點等特色活動結合，提升學生學習成效。

（一）健康課部分：

年級	活動單元	活動內容	活動重點	教學資源
一上	一、成長變變變	1、長大真好	了解自己的身高、體重及體位評值	「我的成長紀錄」學習單(課本 P.1-3)、「運動身體好」學習單(教師手冊 P.196)
	三、營養的食物	1、食物調色盤	認識基本的營養知識	
		2、飲食好習慣	學習養成健康的飲食習慣	「我是均衡飲食模範生」學習單(教師手冊 P.199)
二上	一、吃出健康和活力	1、健康飲食	認識六大類食物及我的餐盤	「我的餐盤營養嗎」學習單(教師手冊 P.224)
		2、飲食追追追	學習健康飲食之作決定步驟(含糖飲料的危害)	

		3、飲食安全小秘訣	分辨盒裝鮮奶之安全性、學習挑選安全食物	
	二、讓家人更親近	2、家庭休閒樂趣多		「家庭休閒活動樂趣多」學習單(教師手冊 P. 211)
三下	一、成長時光機	2、成長的奧秘	認識身高體重的變化、長高的秘訣	
		3、一生的變化	認識各時期的肢體動作發展	
四上	一、飲食智慧王	1、飲食新概念	認識均衡飲食、早餐重要性、六大類食物營養素及攝取量	「飲食小達人」學習單(教師手冊 P. 292)
		2、飲食生活面面觀	認識常見的飲食問題及各階段飲食需求	
		3、體重控制有一套	認識體重控制及方法	「控制體重保健康」學習單(教師手冊 P. 294)
	二、快樂每一天	1、校慶運動會		
		2、明日之星		
四下	二、消費高手	1、消費停看聽	學習購買食品時之健康選擇	「消費小達人」學習單(教師手冊 P. 256)
		2、聰明安心吃	學習選擇食品及認識標章	
五上	二、飲食上線	1、營養 QR CODE		「飲食習慣放大鏡」學習單(教師手冊 P. 276-277)
		2、兒食主張		
五下	一、健康智慧行動	2、健康行動不卡關	認識骨骼肌肉發展、運動管理 APP、正確用眼姿勢	「智慧身心模式」學習單(課本 P. 52)
六上	一、為飲食把關	1、飲食萬花筒		
		2、健康購物車		
		3、食安維護有妙招		

(二) 體育課部分

年級	活動單元	活動內容
一上	四、愛上體育課	1、體育課好好玩
		2、暖身操(教學資源:「我會安全的運動」學習單(教師手冊 P. 200))
		3、安全遊樂園
	五、我的身體真神奇	1、身體造型遊戲
		2、墊上模仿秀
		3、唱跳樂趣多
		4、動物拳
	六、走走跑跑	1、跟著節奏走
		2、奔跑吧
	七、大球小球真好玩	1、滾球高手
		2、傳球遊戲
一下	四、跳一跳動一動	1、伸展一下
		2、長大真好
		3、我愛唱跳
	五、高手來過招	1、功夫小子
		2、童玩世界
	六、我愛運動	1、常運動好處多
		2、運動場地大搜索
		3、動出好體力
		4、滾出活力
		5、有趣的平衡遊戲
	七、球類運動樂趣多	1、飛向天空
		2、百發百中
		3、拍球樂無窮
		4、踢踢樂
	八、玩水樂無窮	1、夏日戲水停看聽
		2、泳池安全知多少
二上	四、運動新視野	1、與繩同遊
		2、伸展繩
		3、繩奇活力
	五、運動有妙招	1、學校運動資源
		2、穿鞋學問大
	六、身體動起來	1、同心協力
		2、搖滾樂無窮
		3、我是小拳王
		4、圓的世界
	七、我是快樂運動員	1、樂跑人生
		2、我是神射手
		3、水中尋寶
		4、相約戲水去
	八、球兒真好玩	1、桌球初體驗

		2、擲球樂趣多
		3、滾地躲避球
		4、控球精靈
二下	四、運動新體驗	1、動靜平衡有一套
		2、跳箱遊戲
		3、體操挑戰活動
	五、運動 GOGO	1、運動安全三部曲
		2、小小運動家
		3、跳出活力
	六、我喜歡玩球	1、有趣的拋球遊戲
		2、推推樂
		3、我是踢球高手
		4、運球前進
	七、運動萬花筒	1、休閒 Fun 輕鬆
		2、武林高手
		3、蜘蛛人考驗
		4、跳躍精靈
	八、玩水樂翻天	1、水域活動快樂多
		2、泳池衛生維護
		3、水中韻律呼吸
三上	五、健康好體能	1、樂跑健康打
		2、身體真奇妙
		3、安全活動停看聽
	六、躍動秀活力	1、支撐躍動
		2、你踢我防
		3、舞動活力
	七、運動合作樂	1、拋準動動腦
		2、趣味排球
	八、一起來打球	1、傳球達陣
		2、傳球搬運工
		3、傳球高射炮
		4、打擊高手
三下	五、運動補給站	1、我是飛毛腿
		2、同心協力
		3、繩的力量
		4、社區運動資源
	六、歡樂運動會	1、迎接運動會
		2、前滾翻
		3、海洋之舞
	七、一起來 Play	1、足下傳球真功夫
		2、射門大進擊
		3、桌球乒乓碰
		4、你丟我閃

	八、水中優游	1、海中浮潛真有趣
		2、泳池安全擺第一
		3、雙腳打水我最行
四上	四、運動體能我最棒	1、體適能知多少
		2、體適能大挑戰
		3、支撐擺盪
	五、運動力與美	1、鈴聲響起
		2、飛天旋轉
	六、跑跳擲我最行	1、更快更高更強
		2、田徑跑跳擲
		3、誰能擲得遠
	七、運動衝衝衝	1、快接快傳
		2、運球好好玩
		3、運球追追追
		4、防守不漏接
		5、防守九人組
		6、隔網出擊
四下	五、運動休閒樂趣多	1、活力家庭愛運動(教學資源:「活力家庭小妙招」學習單(教師手冊 P. 262))
		2、健走好處多
		3、臥虎藏龍
	六、運動大集合	1、伸展自如
		2、柔軟支撐
		3、用身體作畫
		4、毬子樂
	七、球兒好好玩	1、傳停大挑戰
		2、盤球追追追
		3、籃球大突破
		4、躲避球大戰
		5、羽你同樂
	八、戲水安全停看聽	1、防溺知識說一說
		2、救溺自救一起來(教學資源:「防溺我最行」學習單(教師手冊 P. 268))
		3、水中小勇士
五上	四、動健康、健康動	1、運動計畫知多少
		2、力量的泉源
		3、力拔山河
		4、全心力挺
	五、團隊合作樂無窮	1、敏捷大進擊
		2、合力達標
	六、超越自我	1、運動家精神
		2、跑在最前線
		3、樂趣手球賽

	七、球類大挑戰	1、球進破網
		2、籃球大進擊
		3、大家來鬥牛
		4、樂樂棒球大挑戰
		5、悠遊桌球
五下	四、挑戰自我健康美	1、戰勝體脂肪
		2、繩奇寶典
		3、繩采飛揚
	五、有趣的休閒遊戲	1、飛盤遊戲(教學資源:「一繩在手,健康跟我走」學習單(教師手冊 P.302))
		2、團體休閒遊戲
	六、樂活運動趣	1、武術雙人對練
		2、健跑體能好
		3、跳躍高手
	七、足下羽上真功夫	1、盤球大進擊
		2、攻防大作戰
		3、飛天白梭
	八、大家來玩水	1、趴浪玩水去,安全要注意
		2、換氣大考驗
六上	四、體操競技秀	1、跳躍大進擊
		2、肢體力與美
		3、運動安全一把罩
	五、默契十足	1、繩氣活現
		2、傳接趣味賽
	六、運動好習慣	1、拳擊有氣
		2、剪式跳高
	七、團隊球勝	1、運球上籃
		2、三對三鬥牛賽
		3、徒手打擊
		4、排山倒海
六下	四、慢活新主張	1、愛運動、I 運動
		2、運動養生、養生運動
		3、歡樂排舞
	五、休閒樂無窮	1、穿梭自如
		2、定向運動
		3、飛盤遊戲
	六、拋滾有一套	1、帶式橄欖球大躍進
		2、滾球大進擊
	七、親水悠游趣	1、涼夏溯溪行,玩樂重安全
		2、游泳能力大提升

綜合以上，本校課程教學與活動設計，強調由課堂知識延伸至生活行為，

並透過家長與社區資源的支持，讓學生能在校內外皆落實護眼行動，提升整體視力保健成效。

陸、 成效及評值

項次	本校	全市指標	評值
1	BMI 適中比率提升至 70%以上 (114 上：62.6%→70%以上) 註：114 上體位適中率 62.62%，預期透過介入課程可提升至 70%以上， 16 名 學生體位可望改善至適中。	BMI 適中比率，國小 70%以上 (68.57%→70%以上)	達成 114 下全校 適中率:66.8%； 進步 4.2%，但仍低於全市平均
2	BMI 過輕比率降低至 11%以下 (114 上：13.55%→11%以下) 註：114 上過輕率 13.55%，介入後預期約 6 名 以上學生改善至適中。	BMI 過輕比率，國小 11%以下 (12.49%→11%以下)	達成 114 下全校 過輕率:9.4%；進步 4.15%，且低於市平均
3	BMI 過重及超重比率降低至 19%以下 (114 上：23.83%→19%以下) 註：114 上過重及超重率 23.83%，介入後預期約 10 名 以上學生改善至適中。	過重及超重比率，國小 19%以下 (18.94%→19%以下)	未達成 114 下全校 過重及超重率:23.8%， 退步 0.1%，且高於市平均
4	同全市	每週累積運動 210 後測比率， 國小增加 1%以上 (39.53%→40.53%以上)	達成 前測 31.25%、 後測 53.33%， 進步 22.08%
5	同全市	每日睡足八小時後測比率，國 小增加 1%以上 (93.18%→94.18%以上)	未達成 前測 93.75%、 後測 86.67%， 退步 7.08%
6	同全市	在校吃完午餐蔬果後測比率， 國小增加 1%以上 (70.5%→71.5%以上)	未達成 前測 68.75%、 後測 66.67%， 退步 2.08%

7	同全市	每日飲水量後測比率達，國小增加 1%以上 (71.22%→72.22%以上)	達成 前測 68.75%、 後測 86.67%， 進步 18.92%
---	-----	---	---

柒、 檢討與建議

一、檢討

- 本校 114 學年度 BMI 適中率由 62.6%提升至 66.8%，進步 4.2%，顯示健康體位介入措施已具成效，但仍未達全市平均及目標值 70%以上，仍有努力空間。
- BMI 過輕率由 13.55%下降至 9.4%，進步 4.15%，已達成低於 11%之目標，顯示營養教育及個案關懷措施發揮成效。
- BMI 過重及超重比率由 23.83%降至 23.8%，雖有改善，但進步幅度有限，未達 19%以下目標，且高於全市平均，顯示體位異常學生之改善成效仍需加強。
- 每週累積運動 210 分鐘以上學生比率由 31.25%提升至 53.33%，進步 22.08%，顯示透過體育活動及健康促進方案已有效提升學生運動習慣。
- 每日飲水量達標學生比率由 68.75%提升至 86.67%，進步 18.92%，顯示健康幣獎勵及宣導活動對培養健康行為具有良好效果。
- 每日睡眠達八小時以上學生比率由 93.75%下降至 86.67%，退步 7.08%，顯示部分學生作息管理及 3C 使用時間控制仍待加強。
- 在校吃完午餐蔬果比率由 68.75%下降至 66.67%，退步 2.08%，顯示學生對蔬果攝取接受度仍有提升空間。
- 透過「每月一康」健康促進主題活動及健康幣獎勵制度，提升學生參與健康活動意願，學生健康行為逐漸養成，整體推動成效良好。
- 結合科技融入健康促進教育，提升學生學習興趣與參與度，有助於健康知能與健康行為之建立。
- 參加全國校園健康主播競賽榮獲特優，展現學生健康知能、表達能力

及健康促進成果，提升學校健康促進推動能見度。

二、建議

- 持續追蹤過重、超重及過輕學生個案，建立健康體位管理名冊，定期檢視改善情形並提供個別化輔導。
- 強化親師合作機制，透過親職教育及健康資訊宣導，提升家長對健康飲食、規律運動及健康體位管理之重視。
- 持續推動每週運動 210 分鐘計畫，結合體育課程、晨間活動及課後運動，培養學生規律運動習慣。
- 持續辦理「每月一康」健康促進主題活動，結合生活化議題及科技應用，提高學生參與動機與學習成效。
- 善用健康幣獎勵機制，鼓勵學生養成運動、飲水、均衡飲食及規律作息等健康行為。
- 加強睡眠教育及 3C 使用管理宣導，引導學生建立規律作息，提升睡眠品質與時數。
- 結合午餐教育及營養宣導活動，鼓勵學生增加蔬果攝取量，培養均衡飲食習慣。
- 持續發展科技融入健康促進課程，運用數位工具記錄運動、飲水及健康行為，提升學生自主管理能力。
- 運用全國校園健康主播特優成果，鼓勵學生擔任健康小尖兵，透過同儕宣導擴大健康促進影響力。
- 持續整合學校、家庭及社區資源，共同營造支持性健康環境，以提升學生健康體位及整體健康素養。

三、總結

本校健康體位計畫透過健康促進課程、科技融入教學、每月一康主題活動及健康幣獎勵制度，有效提升學生運動與飲水習慣，BMI 適中率及過輕率均有明顯改善，並榮獲全國校園健康主播特優佳績。未來將持續加強過重及超重學生輔導、睡眠管理及均衡飲食推廣，逐步提升健康體位達成率，促進學生健康成長。

捌、 活動照片



舉辦課後班跑步打卡活動



舉辦教職員日走萬步大賽，全校師生一起操場運動



校長帶領親師生參加正念路跑



邀請元培科技大學營養系講師蒞校進行三年級營養教育



邀請新竹馬偕兒童醫院小兒科醫師擔任教師研習講師(講題:兒童肥胖)



榮獲 114 學年度全國校園健康主播特優