

## 104 年度高級中等以下學校健康體位成果發表會

(圖文/ 學生事務及校園安全組張雍琳提供)




教育部國民及學前教育署為強化中小學生對健康體位的自主管理能力及提升中小學生健康體位相關促進健康行為，特訂 105 年 1 月 21 日於國立臺中家商綜合大樓 5 樓會議廳舉辦 104 年度高級中等以下學校健康體位成果會，會中將有各縣市及績優學校推動健康體位經驗分享、健康體位績優學校及融入領域教學模組等競賽特優作品代表頒獎及靜態成果展示等，歡迎關心學生體位健康的民眾踴躍參與。

本次分享的學校由榮獲相關競賽特優學校分享，例如：教案比賽部分桃園市南美國小以結合目前社會黑心食品問題為構想，製作「健康體位跟我來」、「黑心商品快走開」、「健康報到」及「健康動一動」等單元，並以「大家來找碴」微電影宣導活動，積極規劃家長參與的學習單，經由親師生共同合作，養成學生健康生活型態。臺北市雙園國小的教案，以「小行動大健康」為主軸，設計「85210 之歌」、「白開水最好」、「含糖飲料實驗室」3 個單元，從認知、情意到技能，讓學習更能融入學生的生活中，並透過含糖飲料實驗，讓學生瞭解日常常喝飲料的含糖量(例如：運動飲料 8 顆糖；珍珠奶茶 14 顆糖)，自我覺醒喝白開水的優點及對健康體位影響，以達到學生健康自主管理。

績優學校部分，新北市更寮國小運用行政力量規劃每週二下午最後一節為全校運動日，在該時段規定全校教職員工及學童進行運動，並於晨檢簿中增設 85210 策略檢查項目，請導師協助學童健康行為的檢核，另針對健康活力班體位不良的學童進行個人檔案管理，並

於寒暑假規劃「健康生活日記」作業，提醒學童在假期中也不忘規律生活，養成健康生活習慣。

教育部國民及學前教育署關心學生體位健康，已於九年一貫課程綱要透過學校教學培養學生健康體位正確知能，規範校園飲品及點心販售範圍，健康體位納入補助地方政府健康促進學校實施計畫必選議題，並納入地方政府教育統合視導項目，及委託國立陽明大學編訂補充教材，製作相關教學資源，提供校園師生使用等以維護學生健康，近年並積極推動健康體位五大核心運動(睡足八小時、天天五蔬果、四電少於二、每週運動 210 分鐘、每天喝白開水 1500 cc 簡稱 85210)，相關成果建置健康體位相關資訊於學生健康自主管理網 (<http://action.cybers.tw/> )，歡迎有興趣的民眾上網參閱。