

落實校園健康體位計畫，促進學生正確體位觀念

(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其健康體位相關促進健康行為，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，製作相關教學資源等加強推廣，100 學年度全國國中、國小學生肥胖比率較 99 學年度微幅下降，顯示成效逐漸展現，教育部國民及學前教育署將持續推動相關計畫，以維護學生健康。

教育部國民及學前教育署為積極推動健康體位政策，委請國立陽明大學團隊，經本土實證研究了解危險因子，透過行動研究發展策略，將健康體位五大核心概念融入 85210「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」，請各校針對學校特性、學生需求，研擬多樣、有趣及具變化性的策略，並融入學校政策、環境及作息及各領域教學活動。推動策略如下：

- (一)每天睡滿八小時：1.教導規律的讀書習慣，安排時間；2.鼓勵學生 10 點以前上床睡覺；3.培養良好且規律的睡眠習慣；4.適度生活規範。
- (二)天天五份蔬果(包含午餐蔬菜吃光光)：1.提供學生足量多色蔬果；2.用 1 拳半大小的盛勺裝量；3.監督午餐打菜之蔬菜份量；4.孩童吃光蔬果才可以出去玩；5.用餐時間要滿 20 分鐘。
- (三)四電少於二：看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於 2 小時。1.督促學生下課離開座位、走出教室，望遠、運動、伸展；2.設計教學活動近距離用眼限制在 30 分鐘內；3.發展、鼓勵下課時間之動態活動；4.不鼓勵學生去網咖；5.學校的電腦加銀幕暫歇軟體。
- (四)天天運動 30 分：1.早自習變成早運動；2.課間運動提供足夠運動器材；3.靜態晨間與課間活動改成動態運動；4.發展下課 10 分鐘的動態遊戲、運動；5.發展校本運動；6.發展室內運動；7.發展有趣的運動；8.善用外掃；9.登錄運動時間；10.動態回家作業。
- (五)喝足白開水：每天喝白開水 1500 cc 以上。1.教室人人有水杯；2.外出人人帶水壺；3.體育場館有足夠飲水機；4.午餐附餐不提供含糖飲料；5.不以含糖飲料獎勵學生；6.每班每天提供 20 公升白開水(以 30 人計)。

另為加強師生對健康體位的重視，除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外，94 年開始請國立陽明大學劉影梅教授，協助教育部國民及學前教育署辦理校園健康體位輔導與推廣計畫，已陸續製作健康體位百寶箱-國小版教師手冊，量身訂做的快樂減重手冊-兒童版，國中生動態生活寶典-學生版及教師版等相關教學資源，提供校園師生使用。另 100 及 101 學年舉辦健康體位融入學校經營暨領域教學模組競賽，相關獲獎教案置於教育部國民及學前教育署學校衛生科網頁（<http://203.68.64.24/six/main/health1.html>），供各校自行下載參閱。

為輔導地方政府積極辦理健康體位計畫，97 年開始將其納入補助地方政府健康促進學校實施計畫必選議題，並納入教育統合視導項目。100 學年起陸續請專家學者輔導訪視國中小學生體位不佳之縣市，且協助各縣市政府達到 80%以上學校推動體位不佳學生健康管理，舉辦全國性健康體位成果觀摩會，並設置健康自主管理網站（<http://action.cybers.tw/>）供師生上網參閱相關資料。

另與衛生福利部密切合作配合其「聰明吃、快樂動」活動，函請各級學校配合當地衛生局辦理相關健康體位活動，「臺灣 101 躍動躍健康」健康體重管理計畫，參與學生共計減重 8 萬 4,043 公斤。

落實校園健康體位計畫，其包含健康飲食習慣、正確體型意識教育及動態生活等，亦需社會環境共同參與，教育部國民及學前教育署將持續與衛生福利部、地方政府及學校合作，以提升學生健康體位指標。



▲101 學年度健康體位教學模組競賽成果分享



▲學校課間活動進行健康操