

健康體位學校動起來，均衡飲食 easy go！

(圖文/ 學生事務及校園安全組張維恩提供)



教育部國教署為鼓勵全國高級中等以下學校推動健康促進活動，提升學童健康體位，特委託臺北醫學大學專業團隊辦理「107 學年度高級中等以下學校健康體位績優學校徵選」。本屆評選成績出爐，國小組特優-桃園市幸福國小、國中組特優-新北市瑞芳國中、高中職組特優-南投縣國立草屯商工，含其他獎項總計有 23 所學校獲獎，得獎學校於 6 月 27 日舉辦的「107 學年度全國高級中等以下學校健康促進學校計畫成果發表會」中接受公開表揚。

本屆健康體位績優學校評選分成國小組、國中組及高中職組，分別評選出特優、優等、優良的學校，計有 9 所國小、9 所國中及 5 所高中職獲獎，名單已公告在「臺灣健康促進學校」網站(<https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/news/all/detail/id-3975>)，各組特優學校特色如下：

國小組特優-桃園市幸福國小，少子化趨勢及家長的觀念偏差，造成學生普遍都有偏食習慣，學校除設有健康體位輔導班，並辦理學校午餐營養教育實施計畫，聘請團膳營養師進行學童營養教育教學及教職員營養教育研習。此外，本學年度也設計了健康體位教學模組，進行健康體位課程與每日運動介入對學生體位影響之行動研究，實施四個月後，學生健康體位 85210 執行達成率顯著改善，同時校方也鼓勵學童將健康體位的概念及每日運動的習慣帶入家庭。

國中組特優-新北市瑞芳國中，學校對於學生營養教育教學不遺餘力，近三年來學生體位適中率均高於全國及新北市，不只於課堂上教導腰臀圍量測、食物份量概念及每日飲食指南扇形圖等健康體位課程，也利用新生訓練、家長日、節慶活動或不定時於朝會時間辦理健康促進議題相關宣傳，建立全校師生共識，形成家長與社區支持環境。此外，學校辦理健康體位班教學計畫，在課後藝能課程中，為了避免增加學生壓力，特將每一堂課分成兩個部分，前半堂課讓學生學習體位控制知識概念，後半堂課讓學生活動以建立運動習慣，並設計每日健康紀錄學習單張，以每日飲食指南扇形圖為紀錄，規劃有運動、睡眠時間、喝水量等追蹤表格，落實學生平日生活的飲食管理知識技能教育。

高中職組特優-南投縣國立草屯商工，學校針對健康體位議題設計健康促進教案，並辦理食農教育及體育課好好玩計畫。食農教育計畫中，由駐校營養師帶領，發行校園營養新訊刊物，除了讓學生了解六大類飲食、每日飲食指南扇形圖等營養資訊外，更進一步介紹加工食品、反式脂肪、營養相關網路謠言闢謠等資訊；體育課好好玩計畫則是以人體大富翁特色教案，在課程中讓學生了解運動對健康的好處，並由活動引導健康促進及環境教育議題，從遊戲中學習知能。校園餐食部分，學校設有週一蔬食日，且團膳便當選擇多樣並定期進行菜單審核，確立供應商提供之餐食與營養師開立菜單相符，並將待改進處回饋給供應商限時改善。

國教署表示，透過績優學校的選拔帶動全國學校、家長及社區，共同為學童健康體位而努力，學童只要持續均衡飲食、適當運動，便能維持良好的體位，讓每位學童都能健康快樂的成長。