

全國健康體位融入學校經營暨領域教學模組競賽成果發表

(圖文 / 學生事務及校園安全組張雍琳)



「全國健康體位輔導與推廣計畫」成果發表會於7月16日在國立臺中家商舉行，會中除了由教育部國民及學前教育署劉主任秘書源明頒獎表揚績優的單位及個人外，並由來自全國22縣市150多位學校代表與會進行成果分享及經驗交流。

劉主任秘書源明致詞時表示，國民的健康就是國力的基礎，而國民健康應該從小在學校中就要注意與教育，此次教育部委託國立陽明大學製作相關教學資源，提供各校師生使用以維護學生健康，多年來已有顯著績效，也希望藉由此項計畫，奠定下一代健康的基礎並永續發展下去。

教育部自100學年度開始推動健康體位五大核心運動，並為鼓勵各級學校持續推動，自102年開始辦理「健康體位融入學校經營暨領域教學模組競賽」，103年特別邀請各校營養師踴躍投稿，希望藉由其專才，提高整體校園推動健康體位計畫成效。今年參賽作品結合健康體位五大核心，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1500cc」概念，全國各校參賽踴躍。「學校經營組」由臺南市港尾國小、基隆市百福國中及國立花蓮高工獲得特獎；「教案組」由桃園縣南美國小、新竹縣員嶼國小、基隆市百福國中及國立頭城家商獲得特獎。

獲獎學校基隆市百福國中的教案，以「健康體位五大核心能力」為主軸，設計「蔬果知多少」、「蔬果 VIP」、「聰明老外族」三個單元，從認知到情意到技能，讓學習更能融入學生的生活中，並透過拍攝校內健康體位自主管理影片，擺脫以往傳統教學，讓學生透過欣賞影片，了解校內健康體位推動議題，以達到學生健康自主管理。



新竹縣員峴國小的「健康體位是王道」，以「我變我變我變變變—心動不如行動」、「完美體重≠健康體位—認識 BMI(身體質量指數)」、「搶救健康大作戰—一日作息表」、「你很特別—尊重欣賞與包容」等課程，希望學生體會體位控制的重要性，進而在生活中實踐，最後也希望學生能尊重他人的外表、不歧視，進而接納他人。

國立頭城家商以「健康大會診」、「健康大補帖」、「健康快樂動」為構想，發展「體位全雷達—讓學生自我檢測生活習慣」、「手作彩紅捲—蔬果體驗為健康加分」及「快樂毛巾操—提高學生運動興致」，並學習在久坐侷限的環境下，舒展身心，培養隨處運動的好習慣。

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，並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。

▲國立頭城家商以「快樂毛巾操」提高學生運動興致。