104 年健康體位績優學校成果分享

(文/ 學生事務及校園安全組胡文琳提供)

教育部國民及學前教育署爲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爲，持續推動健康體位相關活動，100 年起將相關成果建置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。

辦理體位績優學校國小部分，新北市更寮國小除積極將體位課程融入各科外，更運用行政力量規劃每週二下午最後一節爲全校運動日，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爲的檢核，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。

國中部分，基隆市百福國中爲提高學生運動量，除利用晨間活動帶領學生慢跑，並將第六節下課時間由原來 10 分鐘延長爲 20 分鐘，以增加學生運動時間，並善用學校各場地，增加雨天活動場地，及著力提供健康午餐部分，例如：搭配不同的五穀雜糧米飯，更換打菜湯勺，避免攝取果多菜湯，每周一爲健康蔬食日等，及增加飲水機數量，平均 2 班一臺飲水機，以杜絕含糖飲料。

高中部分，國立彰化高中實施降胖六合一方案，由學校政策、健康教學、健康服務、學校物質環境、校園社會與環境關係等 6 面向著力。其中並結合衛生局活動推動鄰近校園早餐店推動健康早餐，計 4 間早餐店參加，並提供 6 套健康早餐組合供師生及民眾選擇，並輔導 9 間飲料店，請學生來購買時推薦無糖或減糖飲料，共同守護學生健康。

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，近年來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)，期許學生藉由各項健康活動各校邁向優質校園，讓所有學生更健康快樂，並成爲身心均衡發展的現代國民。