

教育部推動健康體位計畫 提升學生體位適中率

(文/ 學務校安組李曉菁)

為強化學生對身體健康的自主管理能力，教育部國教署近年持續推動「健康體位輔導與推廣計畫」，包括培訓種子教師、辦理健康食材學習活動、舉行全國增能共識會議等多元措施，同時實地輔導各縣市健康體位重點學校，依本身特色及需求規劃實施方案。藉由與縣市政府、專家學者、民間團體的共同合作，引導學生持續提升體位適中率，讓身體更健康。

曾獲選健康體位績優學校的嘉義縣大崙國小，透過「校園零含糖飲料」及「校園零食管理」等辦法，為學生飲食把關；也藉由相關課程及活動，推動食農教育、與周邊商店簽署「健康商店」，讓學生更了解健康的食物來源。在多元措施的帶動下，該校學生體位適中比率高於嘉義縣及全國平均值；而對於健康體位不良的學生，學校更與家長共同訂定追蹤計畫並引導學生改善。

臺南市復興國中除了加強實施健康與體育領域及生活技能導向教學，訂定以健康體位為主題的年度健康促進計畫，並進一步連結在地社區資源，訂定社區民眾及家長的營養教育計畫，共同舉辦健康體位相關活動，經過各方面的努力，該校體位適中比率達 65.1%，高於臺南市及全國平均值，展現提升學生健康體位的亮眼成果。

國立宜蘭高商則以「認識紅綠燈食物」為推行重點，除了校內的員生福利社食品落實標示「紅綠燈食物」，製作零食含油、含鈉量食物掛圖，也從高一課程納入健康飲食觀念，提升學生在外飲食選擇能力；並成立「樂活享受(瘦)班」，提供低卡中餐、前後測健康數據、學生飲食紀錄、營養師衛教與營養諮詢、每週 3 次固定團體運動等措施，讓學生實際操作至少 1 個月。此外，護理課程也納入飲料 DIY，讓學生了解一般飲料的糖分有多高，進而鼓勵學生減糖、多喝白開水。

教育部國教署表示，各健康體位績優學校為改善學生體位狀況，研擬多元的健康體位策略及執行方法，展現無限創意。這些優異的執行內容及推動方式，國教署將持續推廣給更多學校，期盼共同創造更良好的健康體位校園環境。