

## 「健康促進學校」讚”出來」~校園健康主播報您知

(圖文/ 學生事務及校園安全組邱秋嬋提供)



教育部國民及學前教育署為增進學童健康，鼓勵學校推動校本健康促進活動，特辦理校園健康主播評選，邀請學生報導學校推動健康促進特色策略。今年計有 33 所學校參賽，計選出五名獲獎學校，依序分別為苗栗縣溪洲國小、臺南市新化國小、臺南市南新國中、新北市厚德國小、臺北市五常國小。

第一名苗栗縣溪洲國小主題為「早餐找餐」，報導鼓勵家長與孩子早上一起做早餐，增加蔬果與奶蛋的攝取。學校將生活技能融入課程，讓學生應用「作決定」技能選擇營養完整早餐，並呼籲家長幫孩子準備健康早餐，或與孩子一起動手做早餐，吃完早餐再上學。第二名臺南市新化國小主題為「健康體位誰最棒」，採訪學生維持體位適中方法，學生多指出均衡飲食、不喝含糖飲料、早睡早起及多喝水，另也報導家庭對孩童健康體位維持的重要性。學校推動 85210 活動，學生自己製作健康菜單，增進健康體位知能於日常生活習慣。第三名臺南市南新國中主題為「南新有愛，健康有你」，報導一個班級功課好體能也好的策略，包括學校運用各時段鼓勵學生運動，老師將運動趣味化，假日也鼓勵親師生共同參加各項活動。

第四名新北市厚德國小主題為「護眼健康 GO GO GO」，報導家長在家採行近視預防措施，如少看電視、少玩 3C、每 30 分鐘作業或看電視休息 10 分鐘、多吃蔬菜等。學校每學期幫學生做視力檢查，提醒家長帶學童就醫，加強家庭視力保健督促孩童的護眼行為，

推動校園美綠化，鼓勵戶外活動及規劃育樂營與社團活動。第五名臺北市五常國小以「健康校園『五告讚』」為主題，報導學校推動口腔保健、視力保健，健康體位的方法，包括結合社區、家長與醫師等資源推動，教師將各健康議題融入教學活動，家長也與學童一同參與等，五常國小視力不良矯治率年年提高，視力不良率逐年下降，齲齒率也逐年下降。

此次校園主播生動活潑報導校園各健康促進活動，參賽學校踴躍，競爭激烈，特邀公共電視專家及健康傳播學者擔任評審，競爭參賽與獲獎學校作品已建置在「健康促進學校輔導網站」及 Youtube，讓臺灣「健康促進學校”讚”出來」，國教署也希望透過此次活動，帶動全國各級學校師生對健康促進議題的重視與參與，讓政府、民間團體、學校、教師、家長一同合作努力，共同打造孩子健康的未來。