

吳署長主持「全國健康體位輔導與推廣計畫」成果發表暨頒獎

(圖文 / 學生事務及校園安全組張雍琳提供)

國教署為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為，特別舉辦 101 學年度健康體位融入學校經營暨領域教學模組競賽。7 月 4 日在國立臺中家商綜合大樓 5 樓會議廳舉辦「全國健康體位輔導與推廣計畫」成果發表會，吳署長蒞臨會場頒獎表揚得獎學校、班級和個人時表示，希望藉由此計畫推廣健康體位自主管理能力，提倡「多運動，少電動」，勉勵學生「多做家事，少看電視」，革除目前年輕學子上網和看電視過長的通病，強調要力行健康「111」



理念：一定要睡飽、一定要運動、一定要喝水。學校要透過教師不斷宣導，讓學生養成良好自主管理能力，培養健康的國民，共同營造健康安全的社會。

教育部自 100 學年度開始推動健康體位五大核心運動，並為鼓勵各校持續推動，本年度競賽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 1500 cc」概念，全國各校參賽踴躍。競賽作品經各縣市政府初審及本計畫委辦學校國立陽明大學複審兩階段，成績揭曉：「學校經營組」由基隆市百福國中及臺南市新光國小獲得特獎；「教案組」由臺中市北新國中、臺南市和順國小和新北市更寮國小獲得特獎，得獎作品置於教育部國民及學前教育署學校衛生科網頁 (<http://203.68.64.24/six/main/health1.html>)。以下簡介獲獎學校教案如下：



一、臺中市北新國中的教案，以時下最流行的烏克蘭麗麗彈奏領唱出「爸，我愛依玲」(即 85210 的諧音)口訣歌吸引學生注意，並在「傑克與魔菜」學生實作青菜栽培體驗中，說明只要找對方法就可以達到一日五蔬果的原則，最後課程結束前放有氧運動影片，學生在教師的引導下，立即可配

合完成跑操場一圈的活動，引發學生天天活動的目標。

二、臺南市和順國小的「全體就位，健康加倍」，透過遊戲教學法，藉由健康「睡睡」平安、健康小「食」堂、健康夠「水」準、健康請你跟我這樣「動」、健康少「電」，「視」在必行和健康體位大富翁等 6 大主題，共 8 節課的時間，讓學生去體會生活中需要注意保健的地方，再由教師與學生之間的討論，進而將「健康體位」的五個核心價值觀內化。最後，發下健康體位紀錄表，結合家庭力量進行兩個禮拜的紀錄，以達教學目標。

三、新北市更寮國小「喝足白開水，隨水做善事」，其教案設計理念以喝足白開水為課程中心架構，發展出「珍貴的水」、「喝水去，健康又有益」、「含糖飲料的危機」及「積善心助他人」等四個單元。讓拒絕含糖飲料，喝足白開水有益身心的觀念深植人心，養成學童從小健康自主管理的習慣，也培養學童樂於從事捐獻救助的觀念，帶給社會更多的溫暖與關懷，善盡社會的責任。

四、臺南市新光國小以「那些年，我們一起追的健康體位」為構想，引起學校老師共鳴，將健康體位融入本位課程中的環境教育專題研究『社區踏踩』，建構學生、老師、社區民眾對健康體位的認知與實踐，並有「運動存摺」確實檢測學生運動項目及時間。

教育部國民及學前教育署關心學童體位健康，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。