

## 全校性策略

策略	方法	資源
了解學校體位問題	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 比較學校及縣市、全國體位數據</li> </ul>	學生健康檢查資料
監測學生行為	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 睡滿八小時</li> <li>● 天天五蔬果</li> <li>● 四電少於二</li> <li>● 天天運動 30 分鐘</li> <li>● 天天喝白開水 1500 CC</li> </ul>	健康體位行動方案問卷 <a href="http://www.ym.edu.tw/action">www.ym.edu.tw/action</a> 可比較全國、各縣市、校內前後測
督促、追蹤學生行為	1. 網路型自我監測 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 8：睡滿 8 小時</li> <li>● 5：中午蔬菜吃光光</li> <li>● 2：四電少於二</li> <li>● 1：天天運動 30 分鐘</li> <li>● 0：喝足白開水 1500 CC</li> <li>● 天天吃早餐</li> <li>● 餐後潔牙</li> </ul>	學生健康自主管理網 <a href="http://www.ym.edu.tw/action">www.ym.edu.tw/action</a> 健康七小福 學生自由上網填寫、自主追蹤（一週一次）
	2. 班級型追蹤系統 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 8：睡滿 8 小時</li> <li>● 5：中午蔬菜吃光光</li> <li>● 2：四電少於二</li> <li>● 1：天天運動 30 分鐘</li> <li>● 0：喝足白開水 1500 CC</li> <li>● 天天吃早餐</li> <li>● 沒有喝含糖飲料</li> <li>● 沒有吃油炸物</li> <li>● 沒有吃糕餅點心</li> <li>● 天天二杯奶</li> <li>● 運動消耗 100 卡</li> <li>● 飲食少吃 100 卡.....</li> </ul>	快樂長高變聰明魔法卡 可自選項目 學生填寫紙本，家長簽名、導師認證 一天(或一週)填一次 一月結算一次
了解學生體能	體適能檢測	上學期全測 下學期加測心肺適能
改變作息	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 鼓勵學生睡滿 8 小時</li> <li>● 中餐每人打一拳半的蔬菜，且吃完</li> <li>● 下課時間離開教室進行戶外活動</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 選擇校本運動每天／週登錄是否達到每天運動 30 分鐘</li> <li>● 喝白開水...</li> </ul>	
建設友善環境	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 改變鍋爐時間一個月省一萬元</li> <li>● 聰明菜勺讓學生中午吃足一拳半青菜</li> <li>● 按表操課，晨光、大堂下課有運動音樂響起，學生動足 30 分鐘</li> <li>● 一個班一桶 20 公升的水桶，學生喝足白開水</li> </ul>	
體位融入教學	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康體位（BMI 算一算、您要長多高、身高體重落點畫一畫...）</li> <li>● 85210 五大核心能力融入原有之領域教學</li> </ul>	
運動、飲食、體型意識介入	由導師、愛心家長以說故事方式，分三次教學完成，適合全體學生，有多樣之學習單	健康體位百寶箱