

臺北市政府教育局 函

地址：臺北市信義區市府路1號北區8樓
承辦人：陳思穎
電話：02-27208889轉6392
傳真：02-27593365
電子信箱：as2775@gov.taipei

受文者：臺北市中正區南門國民小學

發文日期：中華民國113年1月19日
發文字號：北市教體字第1133034433號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：紀錄表1份 (30067308_1133034433_1_ATTACHMENT1.odt)



主旨：為增進本市學童健康，檢送「85210寒假健康生活紀錄」1份，請貴校於寒假前積極宣導健康體位五大核心能力「85210」，以培養學生良好健康自主管理能力，請查照。

說明：

- 一、依據本市112學年度學校健康促進實施計畫辦理。
- 二、有鑑於學生於寒假期間常疏於自主健康管理，為增進本市學童健康體位及促進正向心理之健康習慣，請貴校於寒假前宣導健康自主管理之重要性及實際執行方法，包含充足的睡眠、規律的作息及適當的休閒活動，才能增強免疫力，透過學校與家庭的攜手合作，共同促進學童身心健康。
- 三、旨揭「85210寒假健康生活紀錄」實施方式及獎勵辦法各校可修正為校內適用辦法，以符合校本精神，自行修改內容後即可發放學童使用。
- 四、健康體位五大核心能力口訣「85210」所代表涵義如下：



南門國小 1130119



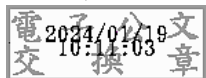
TWAA1133000421

- (一)每日睡滿8小時。
- (二)天天5蔬果：3份蔬菜2份水果。
- (三)觀看3C螢幕少於2小時。
- (四)每日運動30分鐘。
- (五)不喝含糖飲料，喝足白開水。

五、檢附紀錄表1份，請各校納入寒假自主管理。

正本：臺北市私立國民小學、臺北市政府教育局所屬公立國民小學

副本：



裝

訂

線

