

# 夏威夷州教育部

## 全人健康指南

落實夏威夷州教育委員會政策 103-1 暨美國農業部《2010 年健康、無飢餓兒童法案》

全人健康委員會(WC)
WC1：各校皆有一位指定的全人健康協調員。
WC2：各校全人健康委員會的成員包括學校社群 <sup>1</sup> 及／或一般大眾成員（例如社區組織、公共部門代表或地方民選官員代表）。
WC3：學校全人健康委員會每個學年至少開會三次。
WC4：全人健康委員會使用學校健康索引或其他資料來源（例如青年風險行為調查資料），以識別優先領域，並對優先領域進行年度改善監控。
WC5：全人健康優先領域包含在學校的學術及／或財務計畫內。
WC6：學校社群 <sup>1</sup> 在每個學年初會接獲全人健康政策通知，並提供其全人健康協調員的聯絡資訊。
WC7：學校透過多樣化且適當的文化及語言形式（例如線上、傳單、簡報），鼓勵學生的家庭支持在校及在家中的全人健康推廣措施。
WC8：校長或學校全人健康協調員每年皆會完成安全與全人健康調查。
營養指南(NG)
NG1：所有可報銷餐食與點心必須符合 USDA 營養素標準。
NG2：上學日 <sup>2</sup> 在校園 <sup>3</sup> 內銷售或提供的所有食物（例如單獨銷售、募款活動、學生商店、販賣機和派對）應符合 USDA 餐點型態要求或適宜點心標準。
NG3：上學日 <sup>2</sup> 在校園 <sup>3</sup> 內銷售或提供的所有飲料（例如單獨銷售、募款活動、學生商店、販賣機和派對）應符合下列條件： <ul style="list-style-type: none"><li>• 不含咖啡因、人工色素或人工甘味</li><li>• 除了水之外的份量上限為 8 盎司，水沒有份量大小限制<ul style="list-style-type: none"><li>○ 水 - 純水（含氣泡或不含氣泡）</li><li>○ 牛奶 – 無調味 1% 或脫脂；調味脫脂；全國學校午餐／早餐計畫核准的牛奶替代品；每份 8 盎司含糖量 ≤ 22 克</li><li>○ 不添加甜味劑的 100% 水果或蔬菜汁</li><li>○ 加水稀釋且不添加甜味劑的 100% 水果或蔬菜汁</li></ul></li></ul>
NG4：鼓勵舉辦推廣體能活動、非食物項目或以適宜點心標準為依據的健康食品募款活動。
NG5：餐食和點心盡可能包括新鮮當地生產的蔬果。
NG6：供餐之後，至少給學生 20 分鐘用餐。
NG7：學生在用餐時間內及上學日全天，可在校園內的多個位置取得免費飲用水。
NG8：食物不得作為對學生的獎勵或懲罰。

<sup>1</sup> 學校社群包括行政人員、體育教師與其他教師、健康專業人士、餐廳工作人員、和學生及其家庭。

<sup>2</sup> 上學日的定義是自上學日午夜至 - 放學後 30 分鐘或放學後 USDA 放學後點心計畫（若有參加）這段時間。

<sup>3</sup> 校園的定義為學校管轄物業內，學生在上學日可進入的所有區域。

<b>健康教育及營養推廣(HE)</b>
HE1：健康教育課程的指導性內容包括著重有助健康飲食的知識和技能，並且符合夏威夷 DOE 健康教育標準。
HE2：每週為小學生提供至少 45 分鐘的健康教育，中學生每週至少 200 分鐘，衡量的依據是課程時間、與多個內容領域整合，或透過跨學科單元進行。
HE3：營養教務包括以埃那 ('aina) 家庭式學習為基礎及動手做的文化相關活動，例如食物準備、試吃、參觀農場和學校花園。
HE4：所有以學校為基礎的食物及飲品行銷，均必須符合營養指南。包括但不限於學校出版物、販賣機的外觀、海報、橫幅、校內電視與計分板。
<b>體育(PE)</b>
PE1：體育課程的指導性內容應符合夏威夷 DOE 體育標準。
PE2：每週為小學生提供至少 45 分鐘體育課程，中學生每週至少 200 分鐘。
PE3：至少 50% 的體育課程時間必須從事中度至激烈的體能活動。
PE4：體育課程應由獲得州體育教師證書者執教。
PE5：體育課程的生師比與其他課程類似。
PE6：5、7、9 年級的體育課程包括健康相關學生體能評量（例如 FitnessGram）。
<b>體能活動(PA)</b>
PA1：每天提供學生至少 20 分鐘下課休息時間，包括參與中度至激烈體能活動的機會。
PA2：至少每 60 分鐘為學生提供一次體能活動下課休息時間。
PA3：學校不得利用或禁止體能活動（例如下課休息時間或體育課）的方式作為負面懲罰。
PA4：在安全無虞的前提下，學校透過鼓勵學生和教職員走路及／或騎單車到學校的方式，支持動態交通行為。
PA5：學校為學生及教職員提供單車停放樁。
PA6：學校教職員、學生、家庭和社區成員在非教學時間（例如上學前後、週末和假日），可使用學校場地及設施積極提升體能。
<b>專業發展(PD)</b>
PD1：學校教職員每年接受全人健康指南的專業發展培訓。
PD2：鼓勵學校教職員在全人健康方面以身作則（例如健康飲食、體能活動、戒菸和壓力管理）。

## 資源

### 教育部

線上全人健康指南 – <http://bit.ly/HIDOEWellness>  
 學校膳食服務處 – 733-8400  
 健康與體育課程 – 305-9712

### 衛生部

學校健康計畫 – 586-4609