幼兒園健康促進評選初登場
健康意識融入創意教學

每個孩子都是父母的心肝寶貝，健康成長更是父母對孩子的殷切盼望。適逢 0-6 歲就讀幼兒園的時期，恰巧是生長發育的關鍵階段，健康署於去 (2022) 年首度舉辦幼兒園健康促進評選活動，積極打造健康幸福幼教環境，讓有益身心健康的生活型態從小紮根。

文字撰寫｜張茗喧
資料提供｜衛生福利部國民健康署

把握發育黃金時期
4 大面向守護幼兒健康

兒童健康所涵蓋範圍相當廣泛，大致可分為健康體能、視力、營養、事故傷害防制等 4 大面向，各面向看似獨立、實則環環相扣，彼此之間有著密不可分的關係。全球化時代之下，隨著 3C 產品普及、飲食精製化等趨勢影響，現代孩童戶外活動量已較過去大幅降低，甚至已經開始對孩童的健康造成更長遠的危害，透過相關調查數據就能略知一二。

綜合健康署調查結果，全臺 6 歲以下幼兒平均每 10 人就有 1 人近視，加上臺灣孩童的甜食、零食、含糖飲料攝取量普遍偏高，是兒童肥胖和齲齒率偏高的原因之一。2 個月至 6 歲幼兒有大約 17.7% 面臨過重及肥胖問題，傳統觀念中常認為「小時候的胖不是胖」，實際上肥胖兒童將來有 1/2 機率變成肥胖成人，使得心血管疾病、糖尿病等慢性病風險增加。

幼兒園是奠定兒童健康的關鍵場域之一，及早介入健康促進活動不但能夠強化幼兒園教保人員對於健康安全的專業知能，也有助於提升學齡前兒童的健康，從小培養快樂動、健康吃、視力好、意外少等有益身心健康的生活型態，長遠下來更能進一步推廣至家庭與社區。

借鏡國際深根臺灣
230 間幼兒園投身健康促進

守護兒童健康是政府責無旁貸的重要職責，健康署自 2018 年開始推動「幼兒園健康促進」前驅性試辦計畫，在實證基礎之上參考國內外做法及國際間指標建構起「幼兒園的健康政策」、「幼兒健康技巧和行為」、「家長溝通和社區資源」等 3 大健康促進模式，同時結合視力保健、事故傷害防制、飲食營養、健康體能等 4 大健康議題，在 6 所幼兒園試辦後廣受好評。

隨後更與教育部、地方政府共同擴大辦理，期盼結合校園、家長及政府 3 方力量加強健康

111 年幼兒園健康促進推廣計畫 評選活動頒獎典禮暨成果分享會。

識能及健康行為，攜手為孩子的健康打下良好基礎，至 2022 年已有 16 個縣市、超過 230 家幼兒園投入健康促進的行列。

由於試辦健康促進成效優良，健康署與教育部國民及學前教育署 2022 年首度合作辦理「幼兒園健康促進評選」，藉以鼓勵更多的幼兒園將健康促進融入多元教學課程，讓幼童從日常生活中養成正確生活習慣，吸引 10 個縣市、28 家幼兒園報名參加。

創意多元融入日常教學 8 間優質幼兒園獲獎

參與本次評選的幼兒園在課程設計上都極具巧思又有特色，無不發揮創意將健康促進模式實際融入於日常教學中，在專業評審團隊精心挑選之下，共有 8 間幼兒園脫穎而出，分別獲頒「健康促進特色獎」、「最佳成效獎」、「教學活動獎」及「家園合作獎」等 4 大獎項，頒獎的同時也分享成果推廣成功案例，以促進學習、觀摩與精進，讓健康促進工作能於幼兒園永續發展並持續紮根。

這次共有 2 所幼兒園獲頒「健康促進特色獎」，臺南市北區的文元國小附設幼兒園以「健康新生活」為課程主題，將健康體能及飲食營養議題融入豐富的幼兒實作課程，更設計「親子運動大補帖」培養家庭動態親子活動與健康飲食習慣；臺北市私立磊心蒙特梭利幼兒園則以「食全食美」為課程活動亮點，透過「一家一菜」、「故事說演」、「鼓勵親子農場體驗活動」，還特別結合季節特色，因應時節舉辦賞櫻野餐等活動，帶領孩子感受不同季節的風味與魅力。

臺北市磊心蒙特梭利幼兒園進行「食全食美」活動，帶領孩子栽種香菇、豆芽菜，落實幼兒營養概念。

在「最佳成效獎」方面同樣有 2 間幼兒園獲獎，嘉義市立吳鳳幼兒園具體分析幼兒園餐點，並依照健康署「我的餐盤」建議原則改善孩童飲食營養，每月達成率高達 100%，大幅提升幼兒對於良好飲食行為及均衡飲食的接受度；在促進幼兒視力保健方面，新北市私立夢不落幼兒園實施「愛眼小學堂」，透過累積點數的方式，鼓勵幼兒培養視力保健的好習慣，有 86% 家長明顯感受到幼兒在視力健康行為上的變化。

「教學活動獎」則有 3 間幼兒園獲獎，臺東縣達仁鄉安朔國小附設幼兒園巧妙將營養議題融入傳統排灣族母語教學，透過親子、師生共學的方式發展出多元的健康課程，提升幼兒健康識能；高雄市燕巢區橫山國小附設幼兒園在課程中加入大量實作與互動內容，鼓勵幼兒透過「做中學」加深健康概念；嘉義市西區垂楊國小附設幼兒園則設計「愛眼健康操」，結合戶外活動學習環境綠化，鼓勵幼兒從小學習正確的用眼行為，促使整間幼兒園共同推動健康促進。

高雄市龍華非營利幼兒園在「家園合作獎」中脫穎而出，幼教團隊不但精心設計親子護照，運用視力保健的「親子學習袋」將教學場域延伸至住家當中，減少幼兒在家使用 3C 產品的時間，更請來眼科醫師舉辦親職教育講座，實踐親子健康家園。

健康習慣從小培養
為孩子打造幸福成長環境

學齡前兒童是生長發育重要階段，維持良好的體能活動及營養均衡的飲食，有助於促進幼童基本動作發展能力、增進對大腦的刺激與學習成效，還能預防多種疾病發生。

適度的戶外活動除了能增進孩童手腳協調與身體控制能力，對於幼兒儲備「遠視存款」也扮演關鍵角色。根據 2017 年兒童青少年視力監測調查，幼兒園大班近視盛行率為 9%，小學一年級攀升至 19.8%，到了小學六年級則倍增至 70.6%，且有逐年上升趨勢。正因如此，眼科醫師建議每位孩童最好從小保有 100 度至 200 度的遠視存款，每年定期進行 1 至 2 次視力檢查，在日常生活中每用眼 30 分鐘就應休息 10 分鐘，每天至少在戶外活動 120 分鐘，保養「靈魂之窗」從小做起。

嘉義市護眼兒童劇巡迴公演，啟發幼兒對視力保健的重視。

延伸閱讀

幼兒園健康促進計畫
推動模式手冊

幼兒園健康促進計畫
推動模式介紹影片

除了健康促進，父母在兒童事故傷害防制上也不容忽視。依據衛福部 2021 年死因統計，5 歲以下兒童事故傷害死亡率為每十萬人口 6.7 人，主要死因依序為其他（主要為窒息）、運輸事故、意外之淹死及溺水、跌倒（落）與火及火燄所致，對家庭、經濟及社會造成重大的損失。因此，培養幼兒從小養成安全觀念與行為，並加強兒童事故傷害防制相關事先預防措施，可避免或減少傷害的發生。

培養幼兒健康促進識能並非一朝一夕就能達成，而是有賴日常生活中一點一滴積累，家庭是幼童認識健康概念的敲門磚，更是養成正確生活習慣的成功關鍵，家長若能與幼兒園結合攜手，對於養成孩子健康身體與健全人格更能事半功倍，期盼父母共同替孩子們打造幸福的成長環境。MOHW