

縣長序

從山青水秀的阿里山到豐饒的農田，嘉義縣一直以來都是我們驕傲的家鄉。在這片美麗的土地上，我們不僅擁有豐富的自然資源，更擁有著一群活力四溢、充滿希望的孩子們。他們是未來的種子，也是社會的希望。

因此我們推出了一套促進健康體位的教學模組，針對我們的學童，從小培養良好的生活習慣，以建構強健的未來。希望藉由老師們的引導，幫助學童養成「少糖、多蔬果、多活動、正常作息和充足睡眠」的習慣，透過豐富均衡的營養來增強孩子們的生命力，享受律動同時強健體魄，並培養團隊合作的精神，確保學童們在課業和生活中都有最佳表現。

孩子們的未來是我們最好的投資，在學童的成長過程中播下健康的種子是我們責無旁貸的任務，期許每一位孩子都能擁有健全的身體和樂觀的心態，成為全方位的人才。



嘉義縣縣長

