

肥胖是萬病之源，國人十大死因有八樣都跟肥胖有關。嘉義縣因為老人比例高達21.9%為全國最高，過去的肥胖比例也是名列前茅，在嘉義縣歷屆領導人，以及教育處的努力下，111年體育署的調查當中，嘉義縣的肥胖比例已經降到第12位，成效卓越，令人感佩。

嘉義縣教育處更邀請了中央輔導委員黃俊豪校長領軍帶領了平林國小的教師們，依照不同年級學生的認知能力以及發展的重要階段安排，對一到六年級分別安排了不同的健康體位的主題，用融入生活技能素養的方法，安排出有趣活潑的教材教案「健康體位Easy Go」。

例如一年級談論的是含糖飲料的危害，希望他們能能夠喝足白開水，用非常簡單的例子來告訴他們喝白開水要喝到小便像檸檬汁顏色這樣就對了。

二年級我們強調的是要睡飽喔！上學天起床的時間是固定的，所以往前回推八到九小時，就了解該上床的時間了。

三年級手腕已經強壯到可以自行打菜，所以在中午午餐時吃到一拳頭深綠色的青菜，就是符合身心發展的重要策略。

四年級活潑好動肌肉骨骼發展到比較穩定的階段，強調每天都要運動1小時，也可以分成幾個時段達成。

五年級已經學會了兩位小位的乘法跟除法，這時候教他們如何按照自己的身高體重算出BMI，就是有趣的數學課了。

六年級開始需要更大量的網路資訊來輔助學習，如何聰明用3C產品，獲得有用知識，卻不會因為久坐而造成肥胖，是不是重中之重呢？

經過半年多的努力不斷地修改，平林國小教師團隊撰寫的「嘉義縣國小健康體位各年級教學主題」終於底成。



最大的功臣是嘉義縣的大家長：嘉義縣縣長翁章梁，他的關懷與重視是教育處最大的動力與助力。教育處處長李美華、體健科長黃宏鼎的大力支持讓我們充滿信心。健康促進輔導團總召劉麗吟校長的規劃召集，更是功不可沒；黃俊豪校長巨細靡遺的指導與帶領，是成功的關鍵；平林國小年級召集人：劉綺老師、董惠文老師、沈靖芬老師、陳弘輝老師、陳苑婷老師、林志樺老師…等，殫精竭慮掌握健康體位的重要主題，配合學生的認知程度，融入生活技能，終於完成這個重要的教材，不僅可以讓嘉義縣的學生受惠，看完所有的成果之後，我認為應該要推廣到台灣22個縣市，更希望能夠用科學的方法來探討實施前後的成果，把嘉義縣為台灣健康促進學校的貢獻能夠做更進一步的發揚與複製擴散。

我個人受到教育部的栽培，主持健康體位計劃11年，把台灣的兒童肥胖從亞洲第一胖進步到第四、第五，是我一生中最大的榮耀與成就，秉持著簡單易懂、符合學理、實證導向的三大原則，能夠有機會與嘉義縣超強團隊合作，無限感恩。願我們最愛的嘉義縣與台灣能夠突破不可承受的重枷鎖，從小就培養出健康體魄，打造美好人生。

國立陽明交通大學特聘教授、學校衛生研究中心主任 **劉影梅**

