

## 臺北市政府教育局 函

臺北市信義區市府路1號

受文者：臺北市政府教育局體育及衛生  
保健科

發文日期：中華民國113年8月20日

發文字號：北市教體字第1133087217號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：

地址：110204臺北市信義區市府路  
1號8樓北區

承辦人：游秀靜

電話：02-27208889或1999轉6392

傳真：02-27593365

電子信箱：wh5965@gov.taipei

主旨：為強化健康體位之5大核心能力，請貴校善加運用「85210」健康體位宣導歌曲及影片於校園生活，請查照。

說明：

- 一、依據本市健康促進實施計畫辦理。
- 二、為強化本市國小學童均衛飲食及良好生活習慣，透過「85210」健康體位之5大核心能力口訣製作歌曲及影片進行教育宣導。「85210」所代表涵義為：每天睡足8小時、攝取5蔬果、觀看螢幕少於2小時、每1日運動至少30分鐘、0糖飲，藉由宣導歌曲熟記5大核心能力，提升學童健康生活概念。
- 三、旨揭宣導歌曲、歌詞及影片，請至雲端（<https://reurl.cc/2jDnln>）下載，善加規劃運用於課程教學及活動，可作為晨間、課間健身操，並於校園生活時間播放宣導，強化健康體位之5大核心能力。

正本：臺北市政府教育局所屬公立國民小學（含附設國立小學）、臺北市私立國民小學  
副本：