

教育部推廣，促進「健康體位」之五大核心能力「85210」：

- 8 每天睡滿八小時：小朋友每天睡滿八小時，精神好、表現也會跟著好，學校可能的作為如：(1)教導規律的讀書習慣，安排時間；(2)鼓勵學生 9 點以前上床睡覺；(3)培養良好且規律的睡眠習慣；(4)適度生活規範。
- 5 天天五蔬果(五個拳頭量的蔬果)，學校可能的作為如：
(1) 提供學生足量多色蔬果；(2)用一拳半大小的盛勺裝量；(3)監督午餐打菜之蔬菜份量；(4)孩童吃光蔬果才可以出去玩；(5)用餐時間要滿 20 分鐘。
- 2 四電少於二：看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於 2 小時，學校可能的作為如：(1)督促學生下課離開坐位、走出教室，望遠、運動、伸展；(2)設計教學活動近距離用眼限制在 30 分鐘內；(3)發展、鼓勵下課時間之動態活動；(4)不鼓勵學生去網咖；(5)學校的電腦加銀幕暫歇軟體。
- 1 天天運動 30 分：學校可能的作為如：(1)早自習變成早運動；(2)課間運動提供足夠運動器材；(3)靜態晨間與課間活動改成動態運動；(4)發展下課 10 分鐘的動態遊戲、運動；(5)發展校本運動；(6)發展室內運動；(7)發展有趣的運動；(8)善用外掃；(9)登錄運動時間；(10)動態回家作業。
- 0 天天喝足白開水 1500 cc 以上，學校可能的作為如：(1)教室人人有水杯；(2)外出人人帶水壺；(3)不以含糖飲料獎勵學生；(4)午餐附餐不提供含糖飲料。