

臺中市政府教育局 函

地址：420018臺中市豐原區陽明街36號
承辦人：科員 林庭儀
電話：22289111#54722
電子信箱：ttpss91020@taichung.gov.tw

受文者：臺中市立順天國民中學

發文日期：中華民國114年10月22日
發文字號：中市教體字第1140099569號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：



主旨：為強化本市師生與家長對健康體位85210知能，本局製作宣導影片，請各校加強宣導，請查照。

說明：

一、為促進學生身心健康，建立均衡生活型態，推動「健康成長密碼85210」，內容如下：

- (一)8：每日睡眠8小時以上。
- (二)5：每天攝取5份蔬果。
- (三)2：每日螢幕時間少於2小時。
- (四)1：每天至少運動30分鐘。
- (五)0：避免含糖飲料並喝足白開水。

二、請各校於晨間宣導、健康教育課程、學校集會及家長會活動中，利用多元方式（如電子看板、學校網站、班級LINE群組或健康促進活動）加強宣導「85210」健康生活觀念，並可結合口腔保健、視力保健及健康體位等相關議題共同推廣，以帶動全校師生與家長共同實踐健康生活行動。

三、旨揭影片發布在臺中市政府教育局臉書粉絲專業，提供本市各級學校於校園加強宣導，網址：<https://www>.



facebook.com/share/v/19e3xquGno/?mibextid=wwXIf r。

正本：臺中市各市立高級中等學校、臺中市各私立高級中等學校、臺中市各市立國民中小學
副本：本局體育保健科

電文
2025/10/22
10:57:12
交換章

裝

訂

線

91