

三藩市聯合校區(SFUSD)教育委員會政策

第5條——學生		P 5167
章節 - 健康政策	日期：2015年4月28日	第1/14頁

I. 引言

1) 背景

學生的全面健康乃三藩市聯合校區(下稱“校區”)教育委員會的核心價值之一。校區意識到，每名學生擁有健康的社交、情緒及體能是發揮其最大潛能的基礎。校區一直以來致力支援健康飲食及體能，以建立一種提升和保護兒童身心健康及學習能力的學校環境。校區於2003年(這是校區參加全國學校午餐計劃，或任何1966年兒童營養法案內計劃的前一年)採納首份健康政策，並在其管轄下獲授權為所有學校採納一套學校健康政策。

雖然校區在十年前所制訂的健康政策被視為開創先河，但我們最近一次修訂此政策是在2007年。自此，根據2004年的「兒童營養與婦女、嬰兒及兒童(WIC) 重新授權」法案制訂之健康政策要求已進一步被2010年的「健康、無飢餓兒童」法案(HHFKA)所加強。HHFKA法案擴大了健康政策的範疇；在發展、實施及檢討過程中加入了額外的持份者；並要求向公眾提供健康政策內容及實施情況的更新資訊。它旨在加強本地學校的健康政策，以致成為一套有助評估、建立與維持健康學校環境的工具，並就影響各校營養膳食及體育活動環境的重要範疇向公眾提供具透明度的資訊。

在過去兩年，由跨領域持份者(包括家長、教職員、學生、市內機構，及非營利組織等，加上公眾的協助)組成的食物及健康諮詢委員會(FFAC)就修訂健康政策提出了不少建議。為了制訂下一代健康政策，FFAC需依賴校區策略性計劃的框架，研究有關營養和體育(PE)/體育活動(PA)對學生學業與健康影響的最新科學文獻，以及檢討校區學生健康與學業差距的具體數據。

在2013年12月，FFAC以書面形式向教委會提交了他們的建議，並開始與校區不同部門(包括政策及營運部、學校健康計劃、學生營養服務部、體育部、學校合作夥伴，及課後計劃等)職員合作，以制訂健康政策更新版。

制訂健康政策更新版乃根據以下指引：(1)FFAC的建議；(2)2010年的「健康、無飢餓兒童」法案；(3)美國農業部(USDA)、加州教育部，及美國疾控和預防中心的指引；(4)加州教委會聯會及其他校區健康政策範例；(5)於2003年獲SFUSD教委會批准的健康政策；(6)「願景2025」及其他校區政策與措施(那些反映校區對改善學生、家庭和教職員健康及學生學業成果之承諾)。

這份以協作形式撰寫的健康政策更新版獲公共衛生部撥款支持，當中提供各種資源來統籌不同計劃及部門，舉行校區與FFAC職員之間的會議，以及進行相關研究，以確保健康政策更新版滿足或超越州、聯邦，及本地的指引。

三藩市聯合校區(SFUSD)教育委員會政策

第5條——學生	P 5167	
章節 - 健康政策	日期：2015年4月28日	第2/14頁

2) 研究結果

以下概述的研究結果摘自多個來源，包括：SFUSD 食物及健康諮詢委員會健康政策建議；*Making the Case for Healthy, Freshly Prepared School Meals*, Center for Ecoliteracy(中譯：Ecoliteracy中心-提倡健康新鮮製備校餐)；USDA食品及營養服務部；疾控和預防中心；加州學校教育委員會協會；美國預防醫藥雜誌；以及美國心臟協會。

- a) 多項研究已持續指出，健康與學業之間存著密切關係，而健康欠佳往往對學生考勤、成績及在校學習能力有負面的影響。一般健康較差的青少年能如期高中畢業或入讀專上學院的機會也較低。
- b) 在美國的死亡總數中，三分之二死於心臟病、癌症、中風，及糖尿病。導致這些疾病的主要因素，包括：飲食習慣、缺乏運動，及肥胖問題等(通常自小引起)。
- c) 在過去20多年，美國兒童及青少年的肥胖率已分別上升兩倍及三倍之多，而缺乏運動和過量攝取卡路里乃導致肥胖的主要原因。雖然肥胖問題不分男女、種族及年齡，但低收入及糧食不足兒童可能面臨更大的風險。
- d) 經常運動及優質膳食與高水平的學術表現、較長的專注力、工作能力的提升，以及更多的課堂參與有著密切關係。加州教育部的Fitnessgram研究指出，身體健康兒童在學術測驗中所得評分比健康欠佳兒童的評分高出兩倍。
- e) 正常體育及小休時間皆能促進健康活動及生活習慣。美國疾控和預防中心指出，小休時間對兒童的專注力、精神集中，及課堂學習行為顯示正面關係。
- f) 營養良好的兒童較少遲到或缺課。他們也較少出現以下情況：行為問題、約見駐校護士，以及肥胖症、糖尿病，和其他導致過早死亡(可避免)的健康問題等。
- g) 學生是否攝取足夠營養以取得學術成功，校餐的角色甚大。學生平均每天在校消耗大概百分之三十五所攝取的卡路里，而不少學生在校消耗多於一半所攝取的卡路里。
- h) 參加全國學校早餐及午餐計劃的學生較少出現營養不良情況；比對其他沒有參加計劃學生，他們會多吃蔬果和多喝牛奶，並較少進食甜品及小食。
- i) 飲用含糖飲品(包括汽水、運動飲品、果味飲品，及100%濃度果汁等)會導致攝取過量卡路里，卻幾乎沒有增加任何營養價值。研究指出，含糖飲品與患肥胖症、糖尿病和其他慢性疾病有關。
- j) 營養教育計劃是一種有效途徑去提倡進食蔬果及培養健康生活習慣。
- k) 健康欠佳雇員較常請病假或缺專注力。除了提升教職員的整體健康外，他們參與健康計劃也可增強他們成為學生榜樣的能力。

三藩市聯合校區(SFUSD)教育委員會政策

第5條——學生	P 5167	
章節 - 健康政策	日期：2015年4月28日	第3/14頁

3) 聲明

- a) 校區使命旨在透過促進智力成長、創意、自律、文化及語言敏感性、民主責任、經濟能力，以及身心健康等，為每名學生提供成功所需的平等機會，以致他們可發揮自身最大潛能。
- b) 校區的健康政策抱有宏大理想，這是由於學生的身心健康極為重要；這項政策旨在向所有學校行政人員提供一個框架，以積極提升所有學生的身心健康。健康政策也旨在激勵及賦予大眾權益。各校將實施及秉承政策，以最佳方式滿足其本地社區的需要、關注及資源。
- c) 健康欠佳學生較難學習。為了加強學業成果，我們必須建立一種促進健康飲食習慣及體育活動的環境。
- d) 教委會意識到，安全、正面的學校環境有利於學生的身心健康，因而有助防止學生的欺凌和騷擾情況(包括基於體重或健康狀況的欺凌事件)。
- e) 從小培養健康習慣比起在成年期間嘗試改變不良習慣更容易及更有效。在向年幼學生提倡健康及安全意識，以及幫助他們培養長久健康行為模式上，學校扮演相當重要的角色。
- f) 校區致力提供優質學校膳食，並確保在上學日期間向學生供應的所有食品及飲品皆遵循校區營養指引、支援健康課程，以及促進最佳健康狀態。
- g) 校區為體育課程及活動付出努力，以支援其具協調性的健康計劃，並為學生提供在兒童、青少年及成人階段保持身心活躍所需的技能及知識。這份努力的重要一環乃支援一個安全的體育及社交環境，讓學生能在校內與校外保持身心活躍。
- h) 校區高度重視所有教職員的身心健康，並將計劃及實施各種活動與政策，以支援教職員以個人努力去維持一個健康的生活方式，以及成為學生、家長及儕輩的榜樣。
- i) 校區促進健康的方式與疾控及預防中心的「*Whole School, Whole Community, Whole Child*」(中譯：「全校、全社區、兒童全人」)模式相一致，當中概述適用於全校的生態方式，然後學校從社區中汲取資源和各界影響力，繼而向兒童提供全人成長服務，以應付他們的需要。

三藩市聯合校區(SFUSD)教育委員會政策

第5條——學生	P 5167	
章節 - 健康政策	日期：2015年4月28日	第4/14頁

II. 定義

以下定義適用於此健康政策(下稱“政策”)內的詞彙。

單點菜餚	一系列的食品菜餚，各有其獨立價目。
行政守則	由SFUSD職員制訂的詳細營運指引，以實施教委會政策。
競爭性食品 和飲品	在校園內及在任何上學日期間向學生提供非聯邦報銷學校膳食計劃內之任何食品或飲品。這包括所有向學生銷售，及/或捐贈予學校，及/或由家長或教師帶回校作課室派對或學校慶祝活動之用的食品及飲品。
校區營養 指南	校區營養指南描述所有食品及飲品的最低標準，包括脂肪、鈉、糖、熱量等類別及份量，以及其他營養物質和食品質量。指南內的標準達到或超越聯邦、州和本地政策所訂立的標準。當出現新的營養科學資訊，學生營養服務部會更新相關標準。
新鮮製備	所有校餐皆在24小時內經充分製備及獨立包裝。
食物及健康 諮詢委員會	在2003年，學監根據教委會決議第211-12A8條的指引組織了食物及健康諮詢委員會(FFAC)，成員包括家長/監護人、教職員、學生、營養學家，及健保專業人士等。FFAC旨在支援校區制訂、實施，及執行其健康政策。
果汁	濃度為100%的水果和/或蔬菜汁，並沒有添加甜味劑。
市場推廣	校內的廣告宣傳及其他推廣活動。食品推廣通常包含口述、文字，或圖像聲明，以達到製造商、生產商、銷售商，或任何其他具商業利益產品單位對其食品或飲品的銷售推廣目的。
餐費	不符合校餐申請資格及/或在分發校餐當天未付費的學生可“記帳”，只要校方清楚學生家長將於較後日子向校區繳費便可。根據USDA規定，校區必須在學年結束時繳清任何餐費欠款。
不合規	任何不遵循校區營養指南的食品或飲品。
營養教育	一套學前班至12年級以標準為本的順序教學課程，以助學生建立營養知識、態度，及技能，使他們培養長久的健康飲食習慣。

三藩市聯合校區 (SFUSD) 教育委員會政策

第5條——學生	P 5167
章節 - 健康政策	日期：2015年4月28日 第5/14頁

提倡營養飲食	以不同策略、社交宣傳、材料，及口述和文字通訊等來提供多種方法，以改變不同文化對健康飲食的觀念。
體育活動	一些包含身體運動的行為，它要求消耗多於一般上學日中正常生理（如肌肉、心肺功能等）所需的能量，如步行及騎單車往返學校。
體育課	一套學前班至12年級以標準為本的順序教學課程，以助學生投入多種體育活動，並準備學生把活動中所得的長遠益處引入健康的生活習慣中。
校園	在教委會管轄下的校舍和場地。
上學日	從學生首次在早上踏入校園的時間開始直至正常預定課後計劃結束後的30分鐘為止。
學校健康委員會	學校健康委員會是由一群來自社區不同層面的學校代表所組成，以商討如何應付學校的健康及衛生問題。
已售	已售的意思是以金錢、優惠券、代用券，或訂貨單換取食品及/或飲品。
含糖飲品	任何添加熱量甜味劑的飲品，包括：汽水、能量飲品、含糖冰茶、運動飲品、加味水、含糖果汁、果汁蜜，和雜果賓治等。
健康	一個認識及選擇如何培養健康及平衡生活方式的互動過程，當中包括（但不限於）營養知識、營養教育、體育活動，及體育教育等。
健康政策	一份指導校區工作的書面文件，透過支援健康飲食及體育活動來建立一種提升學生身心健康與學習能力的學校環境。

第5條——學生		P 5167
章節 - 健康政策	日期：2015年4月28日	第6/14頁

III. 健康政策

此健康政策提出一個模式轉變的構思，當中需要不同資源及多年時間才能全面投入運作。它旨在建立一套框架，以助所有學校行政人員積極提倡學生身心健康。我們將以尊重所有社區成員的態度實施此健康策略內的不同內容，並提高警覺，留意控制各人飲食所存在風險。

健康政策分為以下九部分：

- 1) 營養飲食服務
- 2) 食品及飲品營養指南
- 3) 提倡營養飲食
- 4) 營養教育
- 5) 食品及飲品市場推廣
- 6) 競爭性食品及飲品
- 7) 體育課
- 8) 體育活動
- 9) 教職員的健康

1) 營養飲食服務

- a) 為了充分運用校區能力去提供營養校餐及小食，所有學校將參加聯邦提供的學校營養計劃，包括全國學校早午餐計劃、兒童及成人護理食物計劃，以及暑期食物服務計劃等。
- b) 學生營養服務部(SNS)及早期兒童教育部(EED)將為學校提供校餐計劃，它旨在改善學童的飲食與健康、減少兒童肥胖、支持健康飲食榜樣來培養長久的健康飲食習慣，以及在融和傳統文化飲食偏好與特別膳食需要之餘，繼續提倡健康選擇。
- c) SNS及EED部將確保所有參與校餐計劃學生獲得相同優質食物，而所有學校皆獲派營養指引。
- d) 學生飢餓十分妨礙學業成績，他們不應因無力支付餐費而被拒獲得學校膳食。由於學生(其家庭不符合政府資助餐食資格及不能支付自己餐食)膳食照顧成本會削減了可用於其他教育開支的金額，SNS部將制定詳細行政守則，概述家庭、學校，及SNS部將採取的步驟，以盡量減低為所有學生(不管其支付能力)提供膳食的財務影響。
- e) 在早上開課時，學生可在班房裡進食或完成早餐。所有合資格學校將與SNS及/或EED部門成為合作夥伴，以實施聯邦早餐擴展計劃(例如：Breakfast in the Classroom、Grab n’ Go、Second Chance Breakfast等計劃)。
- f) SNS及EED部將確保所有學校遵循食物安全守則，以及具備儲存和供應新鮮

三藩市聯合校區(SFUSD)教育委員會政策
食物(由本地供應商製備)的能力。

三藩市聯合校區(SFUSD)教育委員會政策

第5條——學生		P 5167
章節 - 健康政策	日期：2015年4月28日	第7/14頁

- g) 所有學校營養計劃職員將達到或超越USDA兒童營養專業標準定立的聘用和年度持續教育/培訓要求。

2) 食品及飲品營養指南

- a) 校區營養指南將達到或超越現時SFUSD標準(校區先前政策及現有校餐合約(IFB No. MS-2012)內所述)，以及聯邦、加州，及本地相關政策的標準，包括但不限於：42 USC 1758及1766；42 USC 1773及1779；以及USDA最近刊登的明智小食營養標準(在2010年HHFKA法案要求下)等。它旨在促進學生健康，以及減少兒童肥胖。
- b) 校區營養指南被納入現有的校餐合約(IFB No. MS-2012)，包括要求所有校餐需新鮮製備，絕不能冷藏。
- c) 校區營養指南將與營養科學與時俱進，若出現新的資訊，我們將更新其內容。學監或其指派人將召集一批營養學專家(例如，註冊營養師/醫療專業人員等)，他們會在學年期間向學生營養服務部總監提出建議，並完成校區營養指南的年度檢討報告。他們將會向教委會和食物及健康諮詢委員會分享校區營養指南的年度檢討結果。
- d) 校區營養指南將適用於在每所學前班至12年級學校及行政大樓內向學生、教職員及家庭銷售或供應的所有食品及飲品，包括但不限於：小食；獎品；慶祝活動；校餐；飯堂內的點菜服務；自動售貨機；捐贈的食物；校內商店；小食店/小賣部；校內募捐活動；課堂活動；教職員與家長會議；課後計劃等。
- e) 校區資助金額僅適用於購買符合校區營養指南的食品及飲品。
- f) 校區營養指南將不會影響學校的烹飪教育課程。然而，該等課程在上學日中於校內向學生銷售或供應的食品必須遵循校區營養指南。
- g) 為了促進攝取足夠水份，我們將會在整個上學日中向所有學生提供免費、安全及無味的飲用水。根據教育則例第38086條及42 USC 1758，學生將於用膳期間在食品供應區內獲得免費的飲用水。此外，學生可整日攜帶水樽(樽內僅限盛水)上課。
- h) SNS部將探索不同方法去逐步停止供應朱古力奶，並將於政策獲批後的一年內向教委會呈交研究結果。
- i) 任何時間在校區建築物內，不得向SFUSD學生、教職員或家庭銷售或供應含糖飲品(即任何添加熱量甜味劑的飲品，包括汽水、能量飲品、含糖冰茶、運動飲品、加味水、含糖果汁、果汁蜜、雜果賓治等)。

三藩市聯合校區(SFUSD)教育委員會政策

第5條——學生	P 5167	
章節 - 健康政策	日期：2015年4月28日	第8/14頁

- j) 所有在校區建築物內(包括學校及中央辦公室等)的自動售貨機須遵循校區營養指南。供成人用的自動售貨機可能售賣不含糖咖啡或茶的飲品。
- k) 在教委會批准此政策後的一個月內，SNS部將為所有食品及飲品制訂校區具體營養指南，並對外公佈其詳細說明。這份詳細說明專為學生、教師、行政人員、家長、社區成員，及供應商而設，並就每所學前班至12年級學校及行政大樓內向學生、教職員及家庭銷售或供應的所有食品及飲品，加強他們全面了解校區營養指南。

3) 提倡營養飲食

- a) 學校將在校園內向所有學生提倡健康飲食選擇。它也將向學生及家長提倡參與聯邦兒童營養計劃，以確保家長明瞭學校所提供的校餐計劃。
- b) SNS及EED部將運用不同工具和策略去營造環境和食品供應區，以鼓勵學生作出健康營養飲食選擇；改善學生參與校餐；培養他們進食更多全穀物、水果、蔬菜和豆類等食物，以及減少浪費食物。
- c) SNS及EED部將於網頁上刊登以下資訊：校區參與的聯邦兒童營養計劃，及所提供的任何獨特校餐活動之說明；有關上學日向學生提供校餐及所有其他食物的校區營養指南之說明；現時的菜單；有關食物敏感之指南；有關競爭性食品及飲品之行政守則；以及有關在上學日(包括用膳期間)提供免費飲用水地點之政策等。
- d) 在校餐計劃中選擇新食品上，SNS部將加入學生諮詢委員會的參與。
- e) 校區教職員將不得以食品或飲品獎勵學生的學業表現、成就，或課室操行。校區會向教師及其他相關教職員提供不同獎勵學生方法的清單。

4) 營養教育

- a) 在教委會綜合健康教育政策(P6302)中所界定，營養教育將作為所有學前班至12年級綜合健康教育課程的一部分。營養教育將包括(但不限於)以下資訊：健康飲食對學習的益處、預防疾病、體重管理及口腔健康等。校區營養教育將基於最新研究，並旨在向學生提供健康飲食所需的知識、態度、技能及體驗。

三藩市聯合校區(SFUSD)教育委員會政策

第5條——學生		P 5167
章節 - 健康政策	日期：2015年4月28日	第9/14頁

- b) 營養教育課程將與加州健康教育課程標準相一致。在適當的安排下，它也會被納入於統一核心課程、其他正常教育課程內的學科、課前及課後計劃、暑期學習計劃、就業教育課程，及學校園藝計劃等。
- c) 健康教育及體育教師、教練、活動主管、食品服務職員，及其他教職員(若適合)等將定期接受專業培訓，以促進其健康知識及技能。

5) 食品及飲品市場推廣

- a) 為了加強校區的營養教育計劃，政策禁止在自動售貨機外圍、或藉海報、菜單壁報板、冰箱、垃圾桶、食品服務設施、標誌、記分牌、學校用品、學校出版刊物、優惠券或獎勵計劃、免費贈品等，或以任何其他方式推廣及宣傳不合規的食品和飲品。我們會按照「學校無廣告」法案(禁止校區與汽水或零食公司達成獨家代理合同)進一步加強上述禁令。它也禁止教師使用那些包含不必要品牌廣告的課程，並要求教委會對所有長期企業贊助進行審批。
- b) 校區將鼓勵市府向所有在學校入口50呎範圍內經營的未經許可食品小販提供培訓及資訊，以助他們銷售符合校區營養指南的食品及飲品。

6) 競爭性食品及飲品

- a) 若任何希望銷售、捐贈，或提供食品或飲品(即使符合校區營養指南)的單位和/或個人與SNS或EED部的聯邦資助校餐計劃出現直接競爭情況，學校不應作出邀請，或與他們訂立合約。
- b) 任何單位和/或個人有意在上學日向學生捐贈、供應，或銷售食品和/或飲品必須事先獲得SNS部的書面批准，並須自己保留記錄，以作合規的證明。
- c) 課室裡的派對或慶祝活動必須遵循校區營養指南，並只能在午餐後舉行。SNS部將會向家長及教師提供健康派對構思清單，包括其他慶祝活動構思(除提供食品外)。

三藩市聯合校區(SFUSD)教育委員會政策

第5條——學生	P 5167	
章節 - 健康政策	日期：2015年4月28日	第10/14頁

- d) 在上學日期間，任何由學生舉辦的校內募捐活動中的食品和/或飲品：
- 不可與SNS或EED部的聯邦資助校餐計劃有抵觸；
 - 必須符合校區營養指南；
 - 只能經由校內組織(完全由學生組成)處理；以及
 - 必須遵循加州法規，包括下述內容：
 - i. 對所有學校的條款(適用於學前班至12年級)
 - 1. 必須在午餐完結後方可進行銷售。
 - 2. 售賣食品和/或飲品不得在校內製備。
 - 3. 售賣食品和/或飲品不得與SNS或EED部在同一上學日中於校內售賣的物品一樣。
 - ii. 額外條款(適用於早期兒童教育、K-5及K-8學校)
 - 1. 不准銷售多於一個食物或飲料產品。
 - 2. 各校只准一年進行四次銷售活動。
 - iii. 額外條款(適用於初中及高中)
 - 1. 每天不得銷售多於三種食品或飲品(例如：三文治、水果、牛奶等)。
 - 2. 在每個上學日中，只准一個學生組織進行銷售。
 - 3. 除了僅一個學生組織可在每個上學日中進行銷售，任何學生組織只可在一學年內的四個特定上學日中進行銷售。學校行政人員可設定那四個日子。
- e) 若成人舉辦的校內募捐活動包含食品或飲品，它只可以在上學日結束後(至午夜)，或在週末或假日舉行。供應食品或飲品必須遵循校區營養指南，但以下情況除外：
- a. 小學家長/看顧人及教職員可每年銷售不符合營養指南食品(獲學校行政人員批准)十次。所有飲品必須全時間符合營養指南。
 - b. 雖然我們建議食品需符合營養指南，但初高中家長/看顧人及教職員可在學校行政人員的批准下銷售任何食品(不限次數)。所有飲品必須全時間符合營養指南。
- f) 我們建議不應為任何校外募捐活動安排食品，或應安排符合校區營養指南的食品。校長將決定是否准許在校外銷售不符合營養指南的食品和/或飲品，若准許，校方應設定及監察活動上限次數。
- g) 在教委會批准此政策後的三個月內，SNS部必須制訂及發佈詳細行政守則，以實施教委會有關競爭性食品及飲品的政策。

三藩市聯合校區(SFUSD)教育委員會政策

第5條——學生	P 5167	
章節 - 健康政策	日期：2015年4月28日	第11/14頁

7) 體育課

- a) 體育對於每名學生的教育是不可或缺。因此，校區將為每名學生提供豐富的課程內容、優質的教學、針對學生學習的評估措施，以及具支援性的學習環境等。
- b) 校區體育課程將根據最新研究而制訂，與州課程框架及標準所訂立要求相一致，並專為幫助學生保持健康生活習慣所需的技能及知識(包括建立積極運用公交技能)而設。
- c) 校區體育課程將遵循州法例、教委會政策及校區體育課程總綱。
- d) 健康教育與體育教師、教練、活動主管、食品服務職員，及其他相關職員將定期接受專業培訓，以增進其健康知識和技能。

8) 體育活動

- a) 所有學生將定期參與體育活動。學生將有機會透過體育課、小息、學校運動計劃、課外計劃、課前與課後計劃、暑期學習計劃、鼓勵學生步行或騎單車往返學校計劃、課室內體育活動時間，及其他具結構與非結構性的活動等，接受中度至劇烈的體育活動。
- b) 我們會向小學生提供適當的小息時間，並在整上學日中鼓勵他們參與體育活動和運動。
- c) 學校將優先為體育活動安排學生使用學校球場及柏油地面操場。
- d) 校區職員將利用復和策略來支援正面的學生行為，並絕不以禁止學生進行小息、體育活動，或體育課作為一種懲處。
- e) 在校區設施內進行的延伸上學日計劃、非上學日時段計劃(包括課前與課後計劃)，以及課後計劃等，將提供各種體育活動機會，並確保學生能參與其中。
- f) 教委會可訂立共同使用協議或諒解備忘錄，在上學日外，開放校區設施或場地進行康樂或體育活動，及/或使用社區設施，以盡量在一天的某時段內為兒童提供至少60分鐘中度至劇烈的體育活動。
- g) 校區職員將與相關市府部門及本地機構(例如：the San Francisco Safe Routes to School Partnership(中譯：三藩市安全途徑上學合作夥伴))合作，以評估步行及騎單車往返各校的情況，以及利用各種機會，使學生更易步行及騎單車往返學校。
- h) 學校將參與並積極提倡「步行上學日」(*Walk & Roll to School Day*)及「騎單車上學週」(*Bike and Roll to School Week*)。

三藩市聯合校區 (SFUSD) 教育委員會政策

第5條——學生		P 5167
章節 - 健康政策	日期：2015年4月28日	第12/14頁

9) 教職員的健康

- a) 校區關心教職員的身心健康，並了解其行徑對學生健康行為的影響。我們鼓勵所有教職員應在校內及學校舉辦的會議和活動中(學生在場)樹立健康行為的正面榜樣，以提倡健康學校環境，包括進食/飲用符合校區營養指南的食品/飲品。
- b) 校區將推動職場內的健康計劃，並定期為員工提供體育活動的機會。例如：校區鼓勵教職員使用各種推廣活動(如*Let's Move*, *Walk to Work Day*, *Bike to Work Day*, *Shape Up SF Walking Challenge*等)及其他健康方案，以提倡體育活動及健康飲食。
- c) 校區將指派一名教職員健康統籌員，以制定、監測及評估專為提倡一種改善員工及家庭成員身心健康與安全文化的健康職場方案。

三藩市聯合校區(SFUSD)教育委員會政策

第5條——學生		P 5167
章節 - 健康政策	日期：2015年4月28日	第13/14頁

IV. 實施與監測

我們將需要額外資源來有效實施與監測此健康政策。假若可獲得額外資源，我們將於首年專注以下事項：就此政策內容與所有持份者溝通；以及就實施與監測此政策，與學校社區合作去制定協調工作的建議。

1) 實施

- a) 學監將要求FFAC委員會繼續對制定與實施此政策提供支援，參與此政策的定期檢討及更新工作，以及就健康相關的問題、活動、政策和計劃向校區提出建議。我們鼓勵FFAC委員會招攬成員，包括家長/監護人、學生、食品服務員工、體育教師、學校健康專業人士、學校行政人員、學校職員，及公眾人士等。來自SNS部、EED部、體育部，及學校健康計劃的職員將定期向FFAC委員會匯報進度。
- b) 學監將指派一名或多名中央辦公室的職員：
 - 以支援FFAC委員會的工作；
 - 以知會及更新公眾(包括家長、學生及其他社區人士等)有關此政策的內容及實施情況；
 - 與學校行政人員及教職員合作，以制定一些方法去激勵和增強學校社區落實此政策；
 - 以建立一套協調方式去落實此政策；以及
 - 以制訂行政守則、指引，及工具去確保相關部門及每所學校得到實施與監測此政策所需的資訊及工具(如學校健康報告卡範本、行動計劃、評估工具等)。
- c) 學校行政人員與教職員將積極參與，以確保各自的學校遵循此政策，並培養一種鼓勵和不排斥健康飲食及體育活動的校風。
 - i) 學校將鼓勵家長支持健康飲食及體育活動。
 - ii) 鼓勵各校成立及/或保持一個學校健康委員會，以幫助實施相關政策及評估學校的遵守情況。這將包括：評估學校健康飲食與體育活動的政策及措施；根據評估結果撰寫學年行動計劃；實施相關政策；以及向學校社區宣傳相關健康政策等。
 - iii) 鼓勵各校制定「學校健康報告卡」，以詳細顯示其不同範疇的進度。
- d) 學監或其指派人經校區或學校簡訊、單張、家長/監護人會議、校區及學校網頁，以及其他通訊方式向家長所傳遞的健康與保健資訊應強調學生健康及其學業表現之間的關係(若適合)。

三藩市聯合校區(SFUSD)教育委員會政策

第5條——學生		P 5167
章節 - 健康政策	日期：2015年4月28日	第14/14頁

- e) 各校將於所有飯堂或其他主要用膳範圍內(EC 49432)張貼校區營養與體育活動的政策及規定，以供大眾參閱。
- f) 學監將劃定相關資源，把這套健康政策與其他有關安全、健康及保健政策結合成一套持久促進學生與教職員健康措施的綜合政策。

2) 監測

- a) 學監將指派一名或多名職員去制定一份向公眾發表的年度進度報告，內容包括：
 - 刊登此政策的網址，及/或有關公眾如何獲得其副本的資訊；
 - 各校實施此政策進度之說明；
 - 任何有關此政策的更新或修訂；
 - 此政策小組領導的聯絡資料；以及
 - 有關個別人士或公眾如何參與的資訊。
- b) 學監將指派一名或多名職員對此政策進行三年一次的評估，以評估以下事項：
 - 遵循政策情況；
 - 如何把此政策與模範健康政策作比較；以及
 - 實施此政策的進度。
- c) 獲指派職員將制定需用的標準，以衡量政策的實施情況及其有效性。該等標準可包括：所有參加校餐及/或小食計劃的學生比率；校內售賣非SSN或EED部管轄食品(如自動售貨機)的情況是否遵循營養指南規定；相關年級的州體能測驗結果；向各年級提供的體育課上課時數；其他校區或校內健康活動之說明；利用學生調查(例如：加州健康兒童調查，及/或青少年危險行為調查等)所作出的學生健康行為評估；學生步行或騎單車往返學校的百分比等。
- d) 有關此政策的內容及實施情況(包括進度報告及上述評估報告等)，校區將向公眾發出通告及更新資訊。

三藩市聯合校區(SFUSD)教育委員會政策

V. 歷史/授權

通過： 決議案 (首讀日期 ·· 2015年2月24日)
(二讀日期 2015年4月28日)

請注意： 此政策覆蓋所有與其規定不一致的教委會政策及行政法規條款，
包括但不限於以下教委會決議：

- 211---12A8 SFUSD健康學校營養及體育運動政策；
- 93---10A1 Feeding Every Hungry Child in the SFUSD(中譯：「餵養每名SFUSD飢餓兒童」方案)；以及
- 136---25A2 支持「容許學生在上學日首課堂期間吃早餐」政策。