

# 紐約市教育局 健康政策

2017 年

# 紐約市教育局健康政策

## 導言

紐約市教育局（NYC DOE）努力與學校、學生家庭和社區一起合作，以確保所有學生都能在畢業時熟知如何照顧好自己的大腦、自己的身體以及周圍的人。學生爲了有機會達成個人、學業、發育和社會技能的成功，在整個學年裏每一個地方每一個層面都需要正面、支援性和有利促進健康的學業環境。

研究顯示，在上學日之前、期間和之後，良好的營養和體育活動這兩個部分都與正面積極的學生成果強烈相關。例如，學生參與美國農業部（USDA）的學校早餐計劃（School Breakfast Program）就與更高的成績和標準化測驗分數、缺勤率減低以及認知任務上的更好表現是有關的。<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>相反地，某些食品（包括水果、蔬菜和奶製品）食用不足則與學生的較低成績相關。<sup>8,9,10</sup>此外，運動活躍（來往學校的積極交通；課間活動、體育運動時間；高質量體育課以及課外活動）的學生能在學業上做得更好。<sup>11,12,13,14</sup>

這一政策說明紐約市教育局在確保學校能為學生提供運動和健康教育的教學方面所採用的方法，並描述能讓所有學生在整個教學日裏都實現健康行爲而極少因商業性活動分心的環境和機會。具體來說，這一政策確立目標和程序，以確保：

- 學生擁有達成州規定的優質體育教育以及能在上學前、上學期間和/或放學之後積極進行運動的機會；
- 學生接受為實行終身的健康行爲而發展所需知識和技能的綜合健康教育；
- 學生學習如何獲取學校環境內外所提供的健康資訊和服務；
- 學生在上學日中獲得符合聯邦和紐約州營養標準的健康膳食——可獲政府補償的學校膳食以及校園內所提供的其他食品；
- 學校所出售或提供的食品和飲料符合嚴格的營養標準；
- 學校膳食讓學生能夠獲得各種可負擔、營養和美味並符合學生的健康和營養需求的食品；
- 紐約市教育局參加現有的聯邦學校膳食計劃，其中有「學校早餐計劃」（School Breakfast Program）、包括課後零食的「全國學校午餐計劃」（National School Lunch Program）、「夏季食品服務計劃」（Summer Food Service Program）、「水果與蔬菜零食計劃」（Fruit and Vegetable Snack Program）以及包括晚餐的「兒童與成人護理食品計劃」（Child and Adult Care Food Program）；
- 學校參與營養和體育運動推廣及其他促進學生健康的活動；
- 社區參與對紐約市教育局工作的支援，創造學校和其他環境之間的連貫條件，讓學生和教職員工實行終身的健康習慣；並且
- 教育局總部各辦公室協調該政策及其既定目標和目的之管理、監督、實施、溝通及檢查。

該政策適用於所有的紐約市教育局學生、教職員工和公立學校。

這一全市健康政策（Citywide Wellness Policy）將疾病控制及預防中心（Center for Disease Control and Prevention）的完整學校、完整社區、完整兒童（Whole School, Whole Community, Whole Child, 簡稱 WSCC）模式所建議的內容和服務領域結合在一起。這一 WSCC 模式是「協調學校健康」（Coordinated School Health, 簡稱 CSH）計劃的擴展和升級。紐約市教育局運作處（Division of Operations）的學校健康計劃辦公室（Office of School Wellness Programs），在與其他計劃、行動項目、辦公室和機構的協作下，以確保學校和社區設有清楚界定聯邦、州和地方關於每一個領域的規定和建議的更內一致的政策為目標，起草了這一政策。

- 體育教育和體育活動
- 健康教育（包括營養教育）
- 健康服務
- 學校膳食和營養促進
- 其他促進健康生活的活動

爲了佐證當前的政策，一個健康政策審核委員會（Wellness Policy Review Committee）與兩個著重體育教育/活動的分委會在 2017 年 1 月開會磋商，確定紐約市學校社區在州規定及以證據出發的全國建議背景下的視角。這一綜合健康政策旨在推進我們的以下策略目標：

- 重申體育和健康教育是對學生成功至關重要的必修核心學業科目；
- 在各辦公室、部門、機構和學校之間改善相互協調和建立相互理解；
- 展示公開的、學校層面的報告數據，這些數據達成各種規定的合規程度；並且
- 建設可持續性發展。

## I. 管理

### 學區健康諮詢理事會：職責和成員

學校健康計劃辦公室（Office of School Wellness Programs）將召集一個有代表性的全學區健康諮詢理事會（下稱「諮詢理事會」/Advisory Council）。這個理事會每學年至少開會四次，在會議上就應對影響著學生健康和健全的健康生活相關問題的全市政策和實踐方法的實行進行建議、審核和支援，包括對全市健康政策（下稱「健康政策」/wellness policy）的制訂、實施及階段性審核和更新。

諮詢理事會成員將代表所有學校層面（小學和中學），並盡最大可能地包括但不限於以下代表：家長和照顧者、學生、「學校膳食」（SchoolFood）代表（如營養主管）、體育教師、健康教育教師、學校健康理事會成員、學校健康專業人員/職員（如護士、醫生、牙醫、健康教育工作者及其他提供學校健康服務的類似健康工作人員）、心理健康和社會服務職員（如學校輔導員、心理專家、社工和心理學家）、學校管理人員（如學監、校長）以及其他社區合作夥伴和利益相關者。諮詢理事會應由能代表和包容紐約市學校社區的成員構成。

### 學校健康理事會

所有紐約市公立學校都應建立和/或維持一個學校健康理事會（School Wellness Council）。學校健康理事會擔任著學校領導小組（School Leadership Team）和校長的諮詢小組，目的在於審核和支援全市健康政策的實施；以[學校健康門戶網站](#)上的「學校健康分數卡」（School Wellness Scorecard）評估學校環境的健全情況；並創建一份實施行動計劃：這份計劃是全校健康行動計劃（如體育活動計劃、[健康募捐計劃](#)、[無食物慶祝活動](#)和獎勵）的一個構成部分；並/或支援綜合教育計劃的教學目標。學校健康理事會應每年度都溝通健康相關的政策，讓所有教職員工、家長和學生都了解和遵循政策指引方針。關於學校健康理事會管理和政策實施的最終職責由校長承擔。

## 紐約市教育局領導

紐約市教育局運作處的學校健康計劃辦公室執行小組將召集諮詢理事會，並管理與體育和健康教育相關的健康政策的制定和更新以及其他相關計劃事項。他們在更新該政策服務相關的部分上將與學校膳食和學校健康領導層協調，這些相應辦公室的領導人員將負責其領域的問責要求。教學處（Division of Teaching and Learning）的學業政策及系統辦公室（Office of Academic Policy and Systems）將監督與體育和健康教育相關的學業數據的收集和彙報以及相關學業政策的溝通。合規服務辦公室（Office of Compliance Services）將與學校、學監和實地支援中心（Field Support Center）分享相應的報告，這是紐約市教育局合規要求檢查單的一個要求。根據「市議會法律」（City Council Legislation）要求，體育和健康教育規定的公共數據登載於[紐約市公開數據網站](#)。

有關個人的姓名、職銜和聯絡資訊是：

| 姓名                              | 職銜                    | 電子郵箱  |
|---------------------------------|-----------------------|---|
| Lindsey Harr 和<br>Alice Goodman | 學校健康計劃辦公室<br>執行主任和副主任 | lharr@schools.nyc.gov<br>agoodman@schools.nyc.gov |
| Armando Taddei                  | 學校膳食辦公室<br>副執行主任      | ataddei@schools.nyc.gov                           |
| Dr. Roger Platt                 | 學校健康辦公室<br>首席執行主任     | rplatt@health.nyc.gov                             |
| Katie Hansen                    | 學業政策及系統辦公室<br>執行主任    | khansen5@schools.nyc.gov                          |
| Arnold Ali                      | 合規服務辦公室<br>執行主任       | aali@schools.nyc.gov                              |

## II. 健康政策實施、監督、問責和社區參與

### 實施計劃

在每一所學校，校長或指定負責人將確保與這一健康政策的教學部分的合規。校長由學監監督。學監確保校長為其學校提供豐富和合規的教學日程，並處理來自家庭和社區有關教學提供情況的反饋。實地支援中心職員為學校提供有關資源，幫助其理解和應用年級相應學業政策指南中概括的教學要求。校長或指定負責人還將確保學校膳食規定（如總監條例 A-812）和健康服務規定都在適用情況下得到執行，且每一所學校將向相應的紐約市教育局管理者報告運作合規情況。此外，學校膳食將提供以下服務：

- 與本地健康部門、社區倡權組織和教育社區合作，評估並促進學生對學校早餐計劃和全國學校午餐計劃供應方面的接受狀況。
- 繼續使用美國農業部核准的軟件，監督周期菜單和零食計劃執行聯邦、州和地方營養政策與標準的合規情況。
- 隨機採集、分析和評估菜單菜品符合學校膳食具體要求的合規情況。
- 繼續參與地方、州和聯邦機構的審計和審核。

學校健康計劃辦公室將為學校提供其支持體育和健康教育、體育活動以及整體學校健康行動計劃（包括學校行動計劃和學校健康理事會）的指導、資源和計劃。紐約市教育局建議各學校到「學校健康門戶網站」上登記自己的學校健康理事會並填寫學校健康分數卡，這樣學校可以創設一份支持實施並讓學校獲取資源和資訊的行動計劃。紐約市教育局網站上有[學校健康門戶網站](#)鏈接。

## 保存記錄

紐約市教育局總部各辦公室（如學業政策、合規、學校膳食、學校健康計劃）將在紐約市教育局總部電腦網絡上保管記錄，這些記錄用於證明健康政策各項要求的合規情況。保管的證明將包括但不限於：

- 書面的健康政策；
- 說明與社區參與各項要求合規的證明，包括 (1) 積極從必要的利益相關者群體徵選諮詢理事會成員的工作情況；以及 (2) 這些群體對該健康政策的制訂、實施及階段性審核和更新的參與；
- 年度的學校層面體育教育和健康教育進程報告（根據[市議會法律](#)）；
- 在其管轄下各學校該政策的三年進程評估（見下面）的記錄；
- 說明與公眾通知要求合規的證明，包括：(1) 健康政策、年度進程報告和三年評估向公眾發佈的方法；以及 (2) 積極通知學生家庭有關如何獲取該健康政策的工作。

另外，學生的學業計劃和成績錄入紐約市教育局的正式數據記錄系統，如學生成績單和學業報告系統（Academic Reporting System，簡稱 STARS）。這些系統的數據也反映著學校對紐約州和紐約市學業政策中涉及體育教育和健康部分的遵循情況。學業報告系統（STARS）由紐約市教育局學業政策及系統辦公室管理。

## 年度進度報告

學區健康諮詢理事會將編撰和出版一份年度報告，用於分享有關健康政策基本資訊和紐約市教育局實施健康目標總體進程的報告。這份年度報告將每一年都在三月同一時間出版，並將合併前一學年所存有的全市學校層面數據。報告將包括但不限於：

- 健康政策所在的網址以及/或者公眾能接到/獲取一份健康政策的途徑；
- 一項關於全市在達到健康政策目標中取得的進程的說明；
- 學校和/或市各種與健康政策實施相關的大事或活動的亮點；
- 第一部分確定的所任命的紐約市教育局政策領導者的姓名和頭銜；
- 個人和公眾能如何參與學校健康工作的資訊。

年度報告將以十種語言登載到紐約市教育局網站上。

## 三年進度評估

每三年至少一次，相互協調的總部各辦公室將評估健康政策的進程，檢查全市範圍的實施情況（包括紐約市教育局管轄下的各所學校遵守健康政策的合規程度），並提供一份關於達成紐約市教育局健康政策目標中取得的進程的說明。管理該三年評估的負責人是學校健康計劃的運作和社區發展（Operations and Community Development）高級主任 Jeremy Walter（[jwalter2@schools.nyc.gov](mailto:jwalter2@schools.nyc.gov)）。該三年進度報告將在紐約市教育局網站上提供給公眾。

## 修訂版和更新政策

學區健康諮詢理事會將根據年度進度報告和三年評估的結果以及/或者因應以下因素而改變而更新或修正該健康政策：紐約市教育局首要事務變化；社區需求變化；健康目標達成；新的健康科學、資訊和技術出現；以及新的聯邦或州指引或標準頒佈。該健康政策將在三年評估之後至少每三年如所說明的得到評估和更新。

## 社區參與、外展和溝通

紐約市教育局致力於回應社區的意見，從對該健康政策的認識開始。紐約市教育局將積極溝通關於學區健康諮詢理事會的代表和其他人能夠參與健康政策的制訂、實施及階段性審核和更新的各種途徑。紐約市教育局還將通知家長關於學校膳食所發生的變化和膳食標準合規情況、兒童營養計劃的提供和申請方法以及關於學校營養標準之「健康零食」（Smart Snacks）合規情況的一份說明。紐約市教育局將使用電子方式（如電子郵件或者紐約市教育局網站上所張貼的通知）溝通，以確保能積極通知所有家庭有關健康政策的內容、實施和更新以及參與和支援該政策的方法。紐約市教育局還將使用這些方式，通知社區關於年度和三年報告的公佈情況。紐約市教育局將確保各種溝通在文化和語言上對社區是適當的，並且這些溝通是以學區和個體學校給家長溝通其他重要學校資訊所利用的其他方法同類的途徑而完成的。



紐約市教育局至少每年一次將積極通知公眾關於該健康政策的內容或任何更新。

### III. 體育教育和體育活動

#### 體育教育

體育（Physical education，簡稱 PE）課是教育完整兒童的一個至關重要成分。在體育課上，學生學習有關自己身體的知識、如何照顧自己的身體、如何活動以及積極保持終身健康習慣的技能。體育是學生為保持對學校學業的注意力並發展一生所應具有的健康習慣而需要並應該學習的學業科目。根據[紐約州教育法 803](#)和遵照教育廳長條例 135 所規定的守則，紐約市教育局必須為學生提供體育教育。根據[紐約州教育廳長條例 135.4 部分](#)，所有紐約市教育局學校都必須為幼稚園-12 年級學生在每一個年級都提供與[學業學習標準](#)一致的教學性體育課程，並且體育課（PE）計劃應符合或超出具體的教學要求。紐約市教育局將發佈一份 2017-18 學年「幼稚園-12 年級體育教育範圍和系列」（K-12 Physical Education Scope and Sequence），幫助學校為所有的幼稚園-12 年級學生提供與年齡相應的系列體育課程。

**教職員配備：**服務於小學年級的學校按照州規定，必須配備至少一名體育授證的教師。根據紐約州廳長條例 135.4，一個紐約市教育局課堂教師可以在小學的一名持證體育教師的指導下提供教學。在初中和高中，體育課必須由一名持證體育教師提供。紐約市教育局高度推薦所有小學體育均由一名體育授證的持證教師進行教學。

另外，根據[紐約州腦震蕩管理和認識法案](#)，所有體育教師和教練均必須每兩年完成一次腦震蕩培訓。有關細節和說明，請參看[腦震蕩培訓和驗證資訊頁](#)。

**學生參與：**所有學生都將擁有參與體育教育課程的均等機會。學校將進行適當的調整，以使所有學生都能公平參與，並根據必要情況調整體育課程。根據州規定，不允許體育課的免除、豁免或替代。

#### 在 3 歲幼兒班和學前班計劃

- 雖然紐約州沒有為這些計劃規定體育課，但學生應有機會參與適當的運動、健康和體育教育。

#### 在小學

- 根據州法規，所有小學生都接受體育教育。該法規具體說明幼稚園-5 年級學生參與體育課的時間每周至少 120 分鐘：
  - 幼稚園-3 年級的學生每天都要參與體育課。
  - 4 年級-5 年級學生每星期參與體育課不少於三次。至於幼稚園-8 年級學校和幼稚園-12 年級學校，六年級學生應遵循對 4 年級和 5 年級學生的規定。

為協助小學達到時間和頻率要求，並為了讓教室成為積極的學習環境，市里提供[運動有助提高](#)（紐約市教育局的課堂體育活動計劃）的培訓和支援。「運動有助提高」（Move to Improve）幫助小學教師提供 10 分鐘活動，這些活動支援與學科學習標準相結合的紐約州體育標準。有綜合體育計劃的小學，在持證或指定的體育教師帶領下，通過對該計劃中符合資格教師中的至少 85% 的人員進行培訓，並將「運動有助提高」（Move to Improve）作為上學日中的定期部分來實行，可以成為一所「運動有助提高」的「全明星」（All-Star）學校。「全明星」學校獲准可以每星期在課堂教學時間進行「運動有助提高」活動最多 40 分鐘，以補充其現有的體育課程並幫助達到規定的體育課 12 分鐘。

#### 在初中

- 州法律規定學生每年接受體育教育：
  - 6-8 年級學生每個學期參與體育課，達到每個星期 90 分鐘或者相當於每個學期總共 27 小時。
  - 學校可以根據傳統的 3/2 排課模式（一個學期裏每星期三堂體育課，另一個學期則每星期二堂體育課），或者以其他模式分配時間。

## 在高中

- 畢業需要四個體育學分。州法律規定：
  - 9-12 年級學生每天有體育課，並參與每星期至少 180 分鐘，達七個學期；或者
  - 學生每個學期裏每個星期接受體育教育至少 90 分鐘，以一個學期每星期三節課和另一個學期每星期二節課（3/2）的時間安排，或者以其他模式分配可比時間。

市里的體育教育計劃使用「紐約市體能測試」（NYC FITNESSGRAM）的個人化評估來促進體質健康。這一體能測試是所有符合資格的幼稚園-12 年級學生都必須接受的評估，為每一個學生給出以標準為基礎的報告。家長和監護人可以到[紐約市學校帳戶](#)上獲取其子女的年度「紐約市體能測試」報告。

## 體育活動

兒童和青少年每天都應參與 [60 分鐘體育活動](#)。伴隨著體育教育，相當比例的學生體育活動可以在學校活動（包括課堂裏的體育活動、課間活動、積極的到校交通方式以及離校時間的活動）中實現。紐約市教育局致力於推進和支援這些機會。學校將確保這些活動機會是對體育教育（在上述「體育教育」部分已闡述）的額外增添，而不是代替。

紐約市教育局認識到，當學生獲得階段性間歇從事積極的體育或者伸展活動時，他們能更加為學習集中注意力和做好準備。因此，紐約市教育局也建議教師在課堂時間中和課堂之間為學生提供短暫（3-5 分鐘）的體育活動間歇。體育活動間歇應是補充而非取代體育教育課、課間活動和/或課程變換課節時間。實施經常的體育活動間歇的資源和思路登載於[美國農業部](#)和[實現更健康一代聯盟](#)。

上學日期間的體育活動（包括但不限於：課間活動、體育活動間歇或體育教育）不能因任何理由被剝奪作為懲罰，也不能因任何理由被作為懲罰的手段。這並不包括參與校外活動或學校運動隊（這些活動可能有具體的參與規則和要求）。

**課間活動（小學）：**紐約市教育局強烈建議所有小學在學年期間所有或大多數日子裏都提供至少 20 分鐘課間活動時間，並鼓勵各學校制定一份為學生的健康和健康生活最大化地利用這一時間的課間活動計劃。同時，課間活動時間不應被作為膳食時間，因為學校安排的午餐時段應該能讓學生至少有 20 分鐘的吃午餐時間。

根據州規定，課間活動不應被計入體育要求，但是應補充（而不是代替）體育課。課間活動監督人員或教師應鼓勵學生多活動，監督人員或教師自己要在所有可行的時候與學生一起積極活動，這樣就能起到強大的模範作用。因為學生受益於各種鍛煉活動，故應獲得在任何可能的時候到戶外玩耍的機會。除非是下雪或操場上有冰，只要學生穿著適當，低溫不應該是讓學生不能外出玩耍的阻礙。紐約市健康和心理衛生局極力鼓勵校長在冬天多數日子保證戶外玩耍時段。紐約市教育局建議，如果學校必須執行戶內課間活動，教師和職員應在最大可行的程度上制訂和遵循一項促進學生體育活動的戶內課間活動計劃。課間活動的建議和資源登載於[疾病控制和預防中心及塑造美國](#)。

**上學前和放學後計劃：**紐約市教育局為學生提供在上學日開始之前和/或結束之後參與體育活動的各種機會，這些不同計劃包括：[CHAMPS 運動和健身計劃](#)（小學和初中）、[公立學校體育聯盟（PSAL）計劃](#)（高中）、[學校健康理事會獎助金資助的活動](#)以及與紐約市教育局附屬計劃的合作關係。根據[紐約州腦震蕩管理和認識法案](#)，所有教練（包括公立學校體育聯盟和 CHAMPS 教練）均必須每兩年完成一次腦震蕩培訓。有關細節和說明，請參看[腦震蕩培訓和驗證資訊頁](#)。

**積極設計：**紐約市教育局鼓勵各學校為學生、教職員工和社區的健康和健康生活而創建促進體育活動的環境。紐約市教育局推薦兩項為學校提供指引的資源：

- [學校積極設計工具包](#)是「為更健康紐約市而合作」機構（Partnership for a Healthier New York City）與紐約市健康和心理衛生局、紐約市教育局及紐約市交通局協作開發的資源。該工具包提供如何把

積極的休閒、美化、健康食品和飲料選擇以及積極的交通綜合到學校環境中的細節和策略，並舉出實例說明。

- [幼教環境積極設計玩耍書](#)是紐約市教育局的「設計創造健康生活」小組（Healthy Living by Design Unit）開發的資源，該小組在開發中吸取眾多合作夥伴的意見，並獲得疾病控制和預防中心（Centers for Disease Control and Prevention，簡稱 CDC）資助的「合作改善社區健康」（Partnership to Improve Community Health）合作協議的支援。該資源提供如何將在大自然中活躍的玩耍和時間結合起來支援紐約市有較中心的學習的策略和做法。

## IV. 綜合健康教育

對於幫助學生發展為照顧自己的身體和作出健康決定所需的知識和技能，健康教育有著關鍵的作用。健康教育為青年人提供發展重要能力的機會，這些能力包括目標設定、自我維權、溝通、作決定、分析有關影響、獲取資源以及從事增強健康的行為等，能夠有助於他們在學校裏和在生活中取得成功。

根據紐約州教育法 804 和遵照[教育廳長條例 135](#)所規定的守則，紐約市教育局必須為學生提供健康教育。根據紐約州廳長條例 135.3 部分，紐約市教育局規定，小學、初中和高中以標準為基礎的綜合健康教育應達到在醫學上精確、在年齡和發育方面相應恰當、在文化上包容，並在安全和富於支援並讓所有學生都感受到被重視的學習環境中提供。

紐約市學校應採取以技能為基礎的方法來指導綜合健康教育：應對各種話題，如煙草、酒精和藥物濫用；健康飲食/營養；心理和情感健康；個人健康和健康生活；體育活動；安全和受傷預防；以及暴力預防。在中學階段，健康教育必須包括對 LGBT（女同性戀者、男同性戀者、雙性戀者、跨性別者及酷兒/自我性別疑問者）包容的性健康教育。

在任何可能的情況下，學校裏面和周圍的大小營養教育活動——如學校膳食品嘗、學校園圃和「從園圃到食堂」（Garden to Café）活動、社區農夫市場以及學校健康理事會的健康烹飪/飲食活動——應被記錄，並且/或者與作為綜合教育計劃的成分而提供的營養教育課程相協調。

紐約州也規定，所有幼稚園-12 年級學生每一年都要接受關於艾滋病病毒/艾滋病（HIV/AIDS）的性質、傳染途徑以及預防方法的一定數量課時教學。

家長可以選擇不讓自己的子女參加與預防懷孕和/或性傳播疾病（sexually transmitted infection，簡稱 STI）的方式有關的「預防」教學（但是不包括節制教學）。關於家長通知的資訊以及對某些艾滋病病毒（HIV）課時和某些性健康教育課時可選擇不參加的政策規定登載於[紐約市教育局網站](#)。

### 在小學

- 學生必須每年接受健康教育。
- 幼稚園-年級學生每一年都必須接受紐約市教育局艾滋病病毒/艾滋病（HIV/AIDS）課程大綱設定的艾滋病病毒/艾滋病課時教學。
- 持證健康教育教師或課堂教師可以指導健康教育課程和 HIV/AIDS 課時。

### 在初中

- 學生必須接受等同於一個 54 小時綜合健康教育課程的教育。
- 紐約市教育局規定，綜合健康教育課程必須包括性健康教育，並強烈建議在 6 年級或 7 年級提供健康教育。
  - 家長可以選擇不讓自己的子女參加與預防方法有關的某些性健康教育課時。
- 每一個學生都必須接受紐約市教育局艾滋病病毒/艾滋病（HIV/AIDS）課程大綱設定的年度艾滋病病毒/艾滋病課時教學；6 年級規定每年五個課時，而 7 年級和 8 年級則規定每年六個課時。
- 紐約州法規要求，健康教育必須由持證健康教育教師執教。



## 在高中

- 學生必須接受等同於一個 54 小時綜合健康教育課程的教育。
- 一個健康教育學分是畢業的一項要求。
- 紐約市教育局規定，綜合健康教育課程必須包括性健康教育，並強烈建議在 9 年級或 10 年級提供健康教育。
  - 家長可以選擇不讓自己的子女參加與預防方法有關的某些性健康教育課時。
  - 安全套示範在高中健康教育課上是允許的。
- 9-12 年級學生每一年都必須接受紐約市教育局艾滋病病毒/艾滋病（HIV/AIDS）課程大綱設定的艾滋病病毒/艾滋病課時教學。
- 紐約州法規要求，健康教育必須由持證健康教育教師執教。

綜合健康教育發展學生的社會-情感學習技能和耐力，從而促進所有學生的健康生活方式習慣、健康關係及健康知識和技能。為協助學校提供健康教育，紐約市教育局為小學、初中和高中層面提供基於研究的建議性課程大綱，並在全學年裏都為教師提供免費培訓。如果某所學校選擇別的健康教育大綱，則該大綱應遵循全國健康教育標準（National Health Education Standards）和全國性教育標準（National Sexuality Education Standards），並必須達到州和地方健康教育要求。紐約市教育局將發佈一份 2017-18 學年「幼稚園-12 年級健康教育範圍和系列」（K-12 Physical Education Scope and Sequence），幫助學校提供與年齡相應的、以技能為基礎的系列健康教育課程。

## V. 健康服務

學生在健康時，就更可能在學校裏學習並成功地集中注意力。校內健康服務能在排除對學習的健康障礙方面起到關鍵作用，可以確保獲得和/或轉介主要保健服務；提供綜合心理健康服務；在上學時間管理慢性病症狀；提供生活或受傷時的緊急照顧；確定傳播性疾病；並實行用於確保所有學生都獲得與其發育階段相適應的關鍵資源和服務的做法和系統。

紐約市教育局為了支援學生的健康生活和學業成功，提供大量健康服務，包括：

- 學校現場的學校護士、醫生和健康教育工作者；
- 學校健康中心；
- 心理健康計劃、視力篩查、牙科篩查以及生殖健康服務。

紐約市教育局強烈鼓勵：所有學校都促進對現有健康服務的參與，增強教學領域之間（尤其是健康教育和健康服務之間）的關係，幫助學生獲得健康資源並將學習化作行動。學校護士、學校健康中心（School-Based Health Center）員工以及其他人都應參加學校健康理事會的重要學校社區成員。

### 安全套提供計劃（CAP）

作為紐約市教育局艾滋病病毒/艾滋病預防計劃的一個構成部分，並遵循[紐約州廳長條路 135.3 \(c\) \(2-ii\)](#)，紐約市高中必須提供健康資源室（Health Resource Room），受過培訓的職員在這個地方為 9-12 年級學生提供免費安全套、健康資訊和健康轉介服務。學生健康計劃辦公室為學校員工提供免費「安全套提供計劃」

（Condom Availability Program，簡稱 CAP）的培訓；並提供安全套和健康資訊材料。家長和法定監護人可以選擇不讓自己的子女獲得安全套；但是，所有學生都有權利獲取關於健康服務的資訊和轉介。每一個高中「安全套提供計劃」（CAP）都必須：

- 至少有一名受過培訓的男員工和一名受過培訓的女員工；
- 整個學年中每周至少十節課時間都提供；
- 利用學生信函和海報向所有學生清楚宣佈健康資源室時間和地點；
- 在註冊時向所有新生的家長提供「選擇不參加」信函；
- 保管一份所有選擇不參加的學生的保密名單，並將該名單提供給所有 CAP 員工（在「選擇不參加」名單上的學生將只須以身份號碼確定；不使用姓名）；

- 提供健康轉介；
- 確保健康資源室是所有學生的一個安全、充滿支援和包容的地方；
- 為學生保密。

## VI. 學校膳食營養和促進

好的營養是達成傑出教育的首要因素。當學生擁有健康飲食，則能增強學生在上課時間的注意力和理解力。學校膳食每天都提供營養和完整的膳食，保證為學生提供為在學校成功中大腦所需的能量。我們強烈建議，學校在廣播通知時間、在通訊上、在社區會議上以及在營養教育課上突出說明午餐室所提供的膳食。這樣做將讓學生了解健康選擇的益處和價值。

在學校早餐計劃（School Breakfast Program，簡稱 SBP）、全國學校午餐計劃（National School Lunch Program，簡稱 NSLP）、課後零食（After-School Snack）及晚餐計劃（Supper program）上提供的膳食要符合以下要求：

- 符合地方、州以及聯邦報銷的要求。
- 對膳食的脂肪含量作如下限制：
  - 脂肪總量將被限制為一個星期為期中的總熱量的 30%。
  - 飽和脂肪總量將被限制為一個星期為期中的總熱量的 10%。
- 提供有限制的和確定數量的鈉；
- 提供並大力宣傳每日食用的新鮮水果和各種蔬菜。
- 提供並倡導包含植物主菜的食品。
- 將季節性和地方生產的食品納入菜譜。
- 在食堂提供冷凍噴流飲用水。
- 提供三種牛奶：
  - 低脂（1%）
  - 脫脂
  - 脫脂巧克力牛奶
  - 例外：有的特殊群體可以獲得全脂牛奶。

學校膳食將繼續嚴禁在我們菜單上的產品中出現對發育中兒童有潛在危害的成分。

每月菜單將張貼在學校餐廳，並登載於紐約市教育局網站：[學校膳食網站](#)。網站包括每日菜單上菜品的營養內容。此外，一個含有菜單資訊和食品意見選項的移動電話程式也可從這個[網站](#)下載。

### 早餐

為了滿足學生的營養需求，並強調健康早餐的好處，學校膳食鼓勵學生參與學校早餐計劃。

- 早餐免費提供給所有紐約市公立學校學生。
- 為了給學生提供一頓健康膳食來啓動上學日，「在教室吃早餐」（Breakfast in the Classroom）的做法將繼續在所有紐約市小學推廣。

### 午餐

學校膳食為學生提供以達到營養標準為目的設計的各種午餐菜單，並與學生一起合作開發用於菜單的創新和健康的菜品。

新的食品和菜單菜品受到評估，以確定健康和美味的選擇菜品。這是通過以下做法實行的：

- 學校膳食職工和參加學校膳食的學生在廚房裏試吃。
- 根據菜單衡量數據、移動程式的調查問卷和學校合作夥伴會議，評價學生喜歡和不喜歡的因素。
- 在更大範圍內推廣新菜品之前，選擇學校試點供應該菜品，聽取用餐學生的反饋。

## 售賣的食物：不屬於學校早餐計劃和全國學校午餐計劃而出售/供應的食品和飲料

「售賣的食物」（Competitive Foods）指的是在售賣機、自選零食吧、學校商店、學校募捐活動以及學校食堂出售給學生的食品和飲料。這類背景下的食品和飲料必須符合總監條例「售賣的食物」（CR A-812）要求。

從 2010 年 2 月起實行，只有符合紐約市教育局「學校膳食」規定的食物和飲料可以在上學時間內出售。「學校膳食」列出的食品清單不包括聯邦和/或州法律禁止的食品。

有關「學校膳食」批准的零食產品、成分、食品份量和其他方面的資訊，請瀏覽 [學校膳食網站](#)。

### 學生可進入之場地的飲料標準

| 小學（服務幼稚園-5 年級、幼稚園-8 年級和幼稚園-12 年級）   |                 |                  |        |
|---|-----------------|------------------|--------|
| 售賣機地點   | 允許售賣的產品         | 卡路里限制            | 食用份量限制 |
| 學生可進入的場地  | 水               | 不適用              | 無      |
|   | 無人工調味或色素的低卡路里飲料 | 每 8 盎司<br>10 卡路里 | 無      |
| <ul style="list-style-type: none"><li>飲料不能含有人工甜味劑、其它自然非營養性或極低卡路里甜味劑（如甜味菊/stevia、赤藻糖醇/erythritol）、人工調味成分或人工添加色素。</li><li>嚴禁含碳酸和咖啡因的產品。</li></ul> |                 |                  |        |

| 初中（服務 6-8 年級和 6-12 年級）  |                 |                  |        |
|---|-----------------|------------------|--------|
| 售賣機地點   | 允許售賣的產品         | 卡路里限制            | 食用份量限制 |
| 學生可進入的場地  | 水               | 不適用              | 無      |
|   | 無人工調味或色素的低卡路里飲料 | 每 8 盎司<br>10 卡路里 | 無      |
| <ul style="list-style-type: none"><li>飲料不能含有人工甜味劑、其它自然非營養性或極低卡路里甜味劑（如甜味菊/stevia、赤藻糖醇/erythritol）、人工調味成分或人工添加色素。</li><li>嚴禁含咖啡因的產品；允許含碳酸產品。</li><li>卡路里資訊必須作為包裝整體的一部分標註在每一個飲料上。</li><li>嚴禁在售賣機上做高卡路里飲料的廣告。</li></ul> |                 |                  |        |

| 高中（服務 9-12 年級）   |                 |                  |        |
|--|-----------------|------------------|--------|
| 售賣機地點  | 允許售賣的產品         | 卡路里限制            | 食用份量限制 |
| 學生可進入的場地   | 水               | 不適用              | 無      |
|  | 無人工調味或色素的低卡路里飲料 | 每 8 盎司<br>25 卡路里 | 無      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>飲料不能含有人工甜味劑、其它自然非營養性或極低卡路里甜味劑（如甜味菊/stevia、赤藻糖醇/erythritol）、人工調味成分或人工添加色素。</li> <li>允許含咖啡因和含碳酸的產品。</li> <li>卡路里資訊必須作為包裝整體的一部分標註在每一個飲料上。</li> <li>嚴禁在售賣機上做高卡路里飲料的廣告。</li> </ul> |                 |                  |        |

### 學生不可進入之場地的飲料標準（即教師休息室和行政辦公室等）

行政辦公室和教師出入的場地（例如：教師休息室及學生不得進入的其他空間）的飲料售賣機應遵守全市成年人飲料售賣機標準，市政府可自行斟酌不時更新該標準。

### 學生可進入之場地的零食標準

**食品與零食銷售指導原則：**「學校膳食」的目標是鼓勵學生減少或免除零食中的脂肪總量、飽和脂肪、反式脂肪、膽固醇和鈉成分的攝入量，以養成健康的飲食習慣。在任何服務於學前班至五年級的學校，不得使用零食售賣機。初中和高中學校可以使用零食售賣機（請參考下面的標準）。

為了達到增強的營養標準，許多受歡迎的零食已調整配方。[總監條例「售賣的食物」（CR A-812）](#) 提供關於食品和零食售賣的規定。

學生募捐活動銷售經批准的食品，將被允許在食堂之外全上學日中可銷售（總監條例 A-812 第一節 G 段）。

### 在學生和教師都能使用的售賣機（僅初中和高中）上的零食

- 所有產品都必須是單人份的包裝。
  - 產品不得含有任何人工和非營養性甜味劑。
  - 產品每一食用份量所含卡路里不超過 200 卡路里。
  - 產品所含鈉不超過 200 毫克。
  - 產品所含來自飽和脂肪的卡路里須低於總量的 10%。
  - 產品所含來自脂肪（堅果以及堅果醬不算在內）的卡路里須低於總量的 35%。
  - 水果乾和堅果混合產品不受總脂肪量標準的限制。
  - 產品每一食用份量所含反式脂肪不得超過 0.5 克。
  - 產品所含來自添加糖的卡路里須低於總量的 35%（無添加糖的水果類產品不算在內）。
  - 穀物產品每一食用份量必須含有至少 2 克纖維。
  - 所有新鮮水果和蔬菜都可接受。
- 另外，酸奶（yogurt）每 4 盎司所含糖份不得高於 15 克，且不得含有人工調味劑或添加色。

**批准的食品：**只有經批准的食品才能在從一周內上學日的上學時間開始至晚上 6:00 之前的非用餐時間內在售賣機、學校商店及/或學校籌款活動上向學生銷售。此規定的唯一例外情況限於家長協會/家長教師協會（PA/PTA）主辦的募捐活動（總監條例 A-812 第一節 H 段）。



**禁止的食品：**以下食品在一周內上學日的上學時間開始直至晚上 6 點均不得在售賣機、學校商店、學生募捐籌款活動以及/或者其他的學校募捐活動上向學生銷售：

- 口香糖
- 糖果（包括硬糖、果凍、泡泡糖、棉花軟糖、軟糖、甘草糖、棉花糖和糖衣爆米花）
- 不含水果或果汁的冰塊
- 人工甜味劑

有關符合紐約市教育局標準的零食清單，請瀏覽紐約市教育局網站[學校膳食網站](#)。有關詳細資訊，請參見「總監條例 A-812」（Chancellor’s Regulation A-812）。

若要建議將新的零食納入批准的零食清單上，請聯絡學校膳食支援小組：SchoolFood, Food Support Unit, NYC Department of Education, Attn: Ivan Moreno, 44-36 Vernon Blvd – Room 412, L.I.C., NYC 11101；電話 (718) 707-4268；電子郵箱 [imoreno2@schools.nyc.gov](mailto:imoreno2@schools.nyc.gov)。

## 營養教育和促進

學校膳食辦公室將在所有紐約市公立學校內展開工作，發展並保持與學校社區成員之間成功的「學校膳食合作關係」。學校膳食鼓勵校長邀請學生及家長共同合作，以鞏固學校膳食和學校社區之間的溝通。

學校健康理事會將與學校膳食各合作機構（SchoolFood Partnership）共同合作，促進和監督各自學校中的營養和體育活動政策與計劃。這些團體能夠作為學校行政部門執行有關政策時可利用的資源。

學校健康計劃辦公室實施這些工作的辦法是：使用紐約市教育局建議的綜合健康教育課程大綱，在為教師開展的專業學習活動中以及在體育教育和健康教育範圍和系列的文件中，指導營養教育問題。

## VII. 其他促進學生健康生活的活動

紐約市教育局鼓勵和支援各學校在整個學校環境中納入健康活動，而不是僅限於食堂、其他飲食場所和體育活動設施中。紐約市教育局將努力協調和綜合與體育活動、體育教育、營養和別的健康生活組成部分相關的其他活動，使這些工作相互補充，而不是雷同重復。紐約市教育局還將致力於實現促進學生健康、最佳發展和優秀教育成功的同一套目標和目的。

### 社區合作關係

為了支援這一健康政策的實施，紐約市教育局將繼續發展與社區合作夥伴及利益相關者的相互關係。現存的和新的社區合作關係及贊助關係將得到評估，以確保這些合作和贊助關係符合健康政策及其目標。

## **社區健康促進和參與**

紐約市教育局將繼續與各學校合作，支援各學校在學年的進程中向家長/照顧者、家庭和普通社區宣傳健康飲食和體育活動的好處和方法。學校贊助的活動以及學區層面的活動能夠幫助家庭理解體育教育、健康教育、良好營養、日常體育活動以及健康服務獲取等的重要性。

## 備註

---

- <sup>1</sup> Bradley, B, Green, AC. Do Health and Education Agencies in the United States Share Responsibility for Academic Achievement and Health? A Review of 25 years of Evidence About the Relationship of Adolescents' Academic Achievement and Health Behaviors, *Journal of Adolescent Health*.2013; 52(5):523 - 532.
- <sup>2</sup> Meyers AF, Sampson AE, Weitzman M, Rogers BL, Kayne H. School breakfast program and school performance. *American Journal of Diseases of Children*.1989;143(10):1234 - 1239.
- <sup>3</sup> Murphy JM. Breakfast and learning: an updated review. *Current Nutrition & Food Science*.2007; 3:3 - 36.
- <sup>4</sup> Murphy JM, Pagano ME, Nachmani J, Sperling P, Kane S, Kleinman RE. The relationship of school breakfast to psychosocial and academic functioning: Cross-sectional and longitudinal observations in an inner-city school sample. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*.1998;152(9):899 - 907.
- <sup>5</sup> Pollitt E, Mathews R. Breakfast and cognition: an integrative summary. *American Journal of Clinical Nutrition*.1998; 67(4), 804S - 813S.
- <sup>6</sup> Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metzler JD. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*.2005;105(5):743 - 760, quiz 761 - 762.
- <sup>7</sup> Taras, H. Nutrition and student performance at school. *Journal of School Health*.2005;75(6):199 - 213.
- <sup>8</sup> MacLellan D, Taylor J, Wood K. Food intake and academic performance among adolescents. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*.2008;69(3):141 - 144.
- <sup>9</sup> Neumark-Sztainer D, Story M, Dixon LB, Resnick MD, Blum RW. Correlates of inadequate consumption of dairy products among adolescents. *Journal of Nutrition Education*.1997;29(1):12 - 20.
- <sup>10</sup> Neumark-Sztainer D, Story M, Resnick MD, Blum RW. Correlates of inadequate fruit and vegetable consumption among adolescents. *Preventive Medicine*.1996;25(5):497 - 505.
- <sup>11</sup> Centers for Disease Control and Prevention. *The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance*. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, 2010.
- <sup>12</sup> Singh A, Uijtendwilligne L, Twisk J, van Mechelen W, Chinapaw M. *Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment*. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 2012; 166(1):49-55.
- <sup>13</sup> Haapala E, Poikkeus A-M, Kukkonen-Harjula K, Tompuri T, Lintu N, Väistö J, Leppänen P, Laaksonen D, Lindi V, Lakka T. *Association of physical activity and sedentary behavior with academic skills - A follow-up study among primary school children*. *PLoS ONE*, 2014; 9(9): e107031.
- <sup>14</sup> Hillman C, Pontifex M, Castelli D, Khan N, Raine L, Scudder M, Drollette E, Moore R, Wu C-T, Kamijo K. *Effects of the FITKids randomized control trial on executive control and brain function*. *Pediatrics* 2014; 134(4): e1063-1071.