



培養強健的學生：紐約市公校系統學校健康政策

《培養強健的學生：紐約市公校系統學校健康政策》，受家庭和學生反饋的啟發而撰寫 [i]，是針對所有紐約市公立學校的書面健康政策。我們從學生的角度撰寫，幫助你理解和使用。本政策講解了根據聯邦、州和地方的法律和政策，在你的健康相關方面你應對學校抱有何種期望。

研究表明良好營養和體育活動幫助學生在校取得好成績[ii]。我們希望你能享受美味、健康的食物，在學習和保持活躍的狀態中享受樂趣。

學校可以教你一些技能，讓你對自己和他人的關係感覺良好。學校還可以將你與你的社區聯繫起來，包括街道、公園和你周圍的環境。當你感到受滋養、充滿活力、受重視和安全時，這種狀態有助於你在校內和校外學習、與他人建立良好的關係和取得成功。《培養強健的學生》講述了我們可以通過哪些方式共同努力，將你的健康作為優先事項，以便你可以專注於學習。

我們希望這些資訊能賦予你和你的家人力量，讓學校成為一個更活躍、滋養、支持、有復原力和協作的社區。培養你們變得強壯和健康，會使我們城市更強大、更健康。

可獲取什麼以及監管工作

作為紐約市公立學校的學生，我可以獲取：

1. [公共網站](#)上的書面學校健康政策。我可以用在家講的語言與我的照護者分享和閱讀此政策。並且，我的家人和我可以在紐約市公校系統網站上更多地瞭解[學校福祉](#)、[學校膳食](#)、[學校健康](#)以及[可持續措施](#)。
2. 教學、健康和膳食服務，以及本政策中有關我的健康和福祉的其他計劃和活動均會：
 1. [接納我，並尊重我](#)。這包括但不限於我的種族、文化、語言、社會經濟地位、性別和性取向。
 2. 向我開放，不會因為我的背景、體能或健康狀況而有任何限制。
 3. 在所有學生都感到受重視的[安全和支援的環境](#)中提供。
3. 有關我如何加入自己[學校的健康理事會](#)或相關俱樂部或委員會的資訊。我還可以更多地瞭解學區和[全市範圍的領導職位](#)，我的聲音以及同齡人、家庭及學校社區的聲音可以幫助制定和改進[學校健康政策和計劃](#)。
4. 關於紐約市公立學校如何遵守[紐約市公校系統學校健康政策所述內容](#)的資訊。我還可以瞭解，我以及[我的同齡人和社區其他成員](#)如何參加每三年進行一次的健康政策更新。
5. 紐約市公校系統相關行政人員的姓名，他們確保所有公立學校按照聯邦、州和本地要求遵守本政策。（見下方。）這些主任與[學監、校長、學校膳食經理及其他工作人員](#)合作，在全市範圍監管本政策實施。



表 1 對全市健康政策進行監管的總部職員的姓名、職務和聯絡資訊

辦公室	姓名	職務	電子郵箱
學業政策及系統	Katie Hansen	執行主任	Khansen5@schools.nyc.gov
能源和可持續	Meredith McDermott	可持續和去碳化首席官員	Mmcdermott10@schools.nyc.gov
膳食和營養服務	Christopher Tricarico	高級執行主任	Ctricar@schools.nyc.gov
學校健康	Gail Adman	副專員	Gadman@schools.nyc.gov
學校健康計劃	Despina Zaharakis	高級執行主任	Dzahara@schools.nyc.gov
學校健康計劃	Alice Goodman	政策和合作高級主任	Agoodman@schools.nyc.gov

體育（PE）和體育活動

作為紐約市公立學校的學生，當局向我提供：

- 與我的年齡和能力相符的體育（PE）課。體育老師均具備資格並可接受定期的專業培訓。（持證體育老師是最有資格教授體育的。）並且，老師幫助我在不同活動中自信地走動（叫做體育知識）。他們培養我的團隊合作精神和社交技能，讓我養成貫穿一生的健康習慣。
- 從幼稚園（K）至 12 年級每年開設的體育課，使用基於國家和州標準的綜合體育課程大綱。這將幫助我養成身體活躍的生活方式。
 - 當我在 3 歲幼兒班（3-K）或學前班（pre-K），我活動和玩耍，這樣我可以為幼稚園（kindergarten）的體育課做好準備。
 - 當我上小學時，我每周至少有 120 分鐘的體育課，其中包括常規體育課，還可以包括「運動有助提高」（Move to Improve）活動。
 - 在幼稚園（K）至 3 年級，我每天都有體育課。
 - 在 4 年級至 5 年級，我一周至少有三次體育課。如果我在一所幼稚園至 6 年級、幼稚園至 8 年級，或者幼稚園至 12 年級的學校中就讀 6 年級，那麼我每周有三次體育課。
 - 我在初中時，我每周至少有 90 分鐘的常規體育班的體育課。如果我在一所 6 年級至 8 年級或 6 年級至 12 年級的學校就讀 6 年級，那麼我每周有 90 分鐘的體育課。
 - 我在高中時，每周上 180 分鐘體育課，為期七個學期，或每周上 90 分鐘體育課，為期八個學期。我需要上這些課才能畢業。
 - 在每個年級，我的照護者和我可在我的紐約市學校帳戶上或與我的體育老師一起查看我的紐約市體能測試結果，以幫助我設定健康目標。
- 在課前、上課期間和課後參與中等強度到高强度的體育活動，這樣我可以在上學日達到每天至少 60 分鐘的活動時間。活動包括：



1. [課間休息](#)，不同於用餐時間和體育課。如果我在上小學，那麼每天應該至少有 20 分鐘休息時間，並且儘可能在戶外進行。
2. 體育活動 [休息](#)。
3. [積極的交通方式](#)，如步行上學和騎車上學。
4. 學校、學區和市主辦的體育活動計劃、活動和機會。進一步瞭解[「合作、健康、活躍、上進和積極的學生」\(CHAMPS\)](#)以及[公立學校體育聯盟 \(PSAL\)](#)計劃。
4. 在學校大力推廣的[體育活動機會](#)，這些活動有趣、重要，也有益於我的健康。體育活動不應被用作懲罰。此外，上學日的課間休息和戶外玩耍時間等活動不應作為對無關行為的懲罰而被取消。
5. 合適的[空間](#)，在儘可能的情況下學生在此[進行安全體育活動](#)、[戶外學習和玩耍](#)。進一步瞭解可能會限制[戶外時間](#)的極端天氣情況和空氣質量問題。

健康教育，包括營養教育和健康服務

作為紐約市公立學校的學生，當局向我提供：

1. 與我的年齡和能力相符的[基於技能的健康教育](#)課。健康教育老師具備資格並可接受定期的專業培訓，協助我學習貫穿一生的健康行為。這包括心理健康，以及身體健康和心理健康如何相互關聯。
2. [健康教育](#)，幫助我建立促進健康、福祉和做人尊嚴的理念、態度和行為，使用定期審查的課程大綱，確保它：
 1. 基於[國家和州的標準](#)；
 2. 遵循公共健康專家所認為的[有效課程大綱特徵](#)；
 3. 從醫學角度而言是精確的，與我的年齡相符，並且考慮到我的文化。
 4. 包含[紐約州所要求的](#)主題，和對我的健康十分重要的主題（如心理健康、防止藥物濫用和危害預防）。
3. 每個年級的[健康教育](#)。在初中和高中年級，健康教育包括性健康課，包括避孕，以及預防艾滋病課。我的照護者可以選擇[不讓我參加某些與預防方法有關的課程](#)。
 1. 我在小學時，
 1. 我每年都有健康教育課，最好每周至少有 1 個課節（45 分鐘），包括心理健康教育。
 2. 在幼稚園至 6 年級，我每年都有 5 節艾滋病預防課程。
 2. 我在初中時，
 1. 我有一門 54 小時的課程，最好是在 6 年級開設，必須包括心理健康和對 LGBTQ+ 包容的性健康教育。
 2. 在 6 年級，我每年都有 5 節艾滋病預防課程。
 3. 在 7 年級和 8 年級，我每年都有 6 節艾滋病預防課程。
 3. 我在高中時，
 1. 我有一門屬於畢業要求的 54 小時課程，最好在 9 年級修讀。
 2. 我的健康教育課程必須包括心理健康，和對 LGBTQ+ 包容的性健康教育，以及包括安全套示範。



3. 在 9 年級至 12 年級，我每年都有 6 節艾滋病預防課程。
4. 通過課外相關[計劃](#)、[服務](#)和[活動](#)練習我所學的[健康教育技能](#)（如社交和情緒技能、設定目標、找到和使用健康服務、處理人際關係、分析資訊，以及溝通技能）的機會。
5. 從訓練有素的專業人員那裏獲得各種[健康服務和資訊](#)，包括可以接觸駐校護士、醫生及健康教師，可以獲取[心理健康計劃](#)以及[視力](#)和[牙科篩查](#)。同時，
 1. 如果我是 4 年級至 12 年級學生，我有權獲得[免費的月經用品和資訊](#)。
 2. 如果我是 6 年級至 12 年級學生，作為艾滋病教育的一部分，我有權在學校健康資源室獲得適合年齡的健康資訊和轉介。在高中，我可以[獲得安全套](#)（除非我的照護者選擇將我排除在外）。

通過學校膳食計劃提供的食物和飲料

作為紐約市公立學校的學生，我有權：

1. 享用免費、美味、營養豐富的[早餐、午餐、課後零食，以及暑期餐](#)，它們滿足我的[健康和營養需求](#)，並且達到[本地、州、聯邦的營養標準和要求](#)。膳食服務包括：
 1. 每日提供新鮮水果和各種蔬菜。
 2. 限制餐中脂肪含量（一周內總脂肪限制在卡路里總量的 35% 以內，飽和脂肪限制在卡路里總量的 10% 以下）。
 3. 限制鈉的含量。
 4. 減少產品和菜單中的添加糖（低於一周內攝取的卡路里總量的 10%）。
 5. 提供三種牛奶（低脂-1%、脫脂、脫脂巧克力牛奶，但某些特別學生群體可以選擇全脂牛奶）。
 6. 在供應餐飲的地方提供免費飲用水，包括冷凍噴流飲用水。
 7. 監控以限制或禁止對我有潛在危險的成分。
2. 基於我學校的獨特環境，為鼓勵我有足夠營養，提供[不同的服務模式](#)，如即拿即走的早餐、教室內的免費早餐、提升食堂進食體驗，以及其他服務模式。
3. 從[專業的膳食和營養服務工作人員](#)那裏獲得學校膳食，這些工作人員根據美國農業部職業標準獲得年度培訓並且是我學校社區的寶貴成員。
4. 進一步瞭解[菜單和服務](#)（通過網站、學校公告、應用程式），如在文化上適當的選項、應季和本地產的食物、[以植物為主的主菜](#)、「從園圃到學校」式種植、我參與菜單制定的方式（如品嚐、問卷調查），以及減少食物浪費（[食物分享桌和捐贈](#)、食物浪費審計）。

學校內外提供的小吃和飲料

作為紐約市公立學校的學生，我有權：

1. 食用符合[健康選擇](#)的出售食物，健康選擇針對的是，在學校用餐時間之外出售和供應的食品和飲料（稱為「競爭性食品」）以及在學校大樓出售的食品和飲料。
 1. 零食和飲料達到嚴格的營養標準（如[明智零食的標準](#)），不包含有害成分（如飲料不含人工色素或咖啡因）。
 2. 學校盡最大努力限制食品和飲料行銷，例如透過自動販賣機、學校設備、教育材料或透過學校媒體。



3. 從[總監條例 A-812](#) 查看更多有關准許和不准許內容的資訊。
2. 全天可獲免費飲用水。

學校內外的食品宣傳和學習體驗

作為紐約市公立學校的學生，我可以接觸：

1. 與健康和營養教育資訊一致的學校健康政策和做法。促進健康食品選擇和環境的政策和做法，可包括：不要使用食物作為激勵或獎勵，以及儘可能進行[無食物慶祝活動和籌款活動](#)。有關籌款活動的更多資訊，請參看 [總監條例 A-812](#)。
2. 互動且在健康教育以外的多學科中進行的[食物教育](#)。[食品教育所講授的是](#)更大的食物系統，從如何種植食物（農場種植和農業）到食物被食用之後會發生什麼，以及這些過程如何與環境、經濟、社區、公共健康等互動。
3. 我的[學校健康理事會](#)或相關的委員會或俱樂部，讓我可以參與[營養宣傳和食物教育課程](#)、活動、體驗，以及可以促進學校福祉的學校政策。

健康和可持續性的關聯

作為紐約市公立學校的學生，當局向我提供以下機會：

1. 學習和生活在一個可持續的環境中，這個環境促進[我的學校和社區的健康](#)以及我自己的健康，它鼓勵我：
 1. 參與[減少廢物的方法，如回收垃圾、堆肥、食物分享桌，以及捐贈和食物浪費審計](#)；
 2. 參與綠色行動計劃，如[園藝、能源節約、戶外學習](#)，以及其他的[氣候行動項目](#)。這些活動將促進我對可持續、有復原力的環境的理解，這個環境支援我的健康和福祉，使我茁壯成長。

有關《[培養強健的學生：紐約市公校系統學校健康政策](#)》的更詳細的學校指南列於網站：[InfoHub](#)。

[i] 2022-23 學年和 2023-24 學年全市健康諮詢理事會和倡導學生福祉委員會。

[ii] 註釋：

1. NYC.gov/OneNYC.ONE NYC 2050. Equity and Excellence in Education: Volume 6 of 9.
2. 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
3. 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
4. Murphy JM. Breakfast and learning: an updated review. Current Nutrition and Food Science. 2007; 3:3 – 36
5. 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



6. Pollitt E, Mathews R. Breakfast, and cognition: an integrative summary. *American Journal of Clinical Nutrition*. 1998; 67(4), 804S – 813S
7. Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metzl 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
8. Taras, H. Nutrition, and student performance at school. *Journal of School Health*. 2005;75(6):199 – 213
9. 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
10. 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
11. 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
12. 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
13. 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
14. 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
15. 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