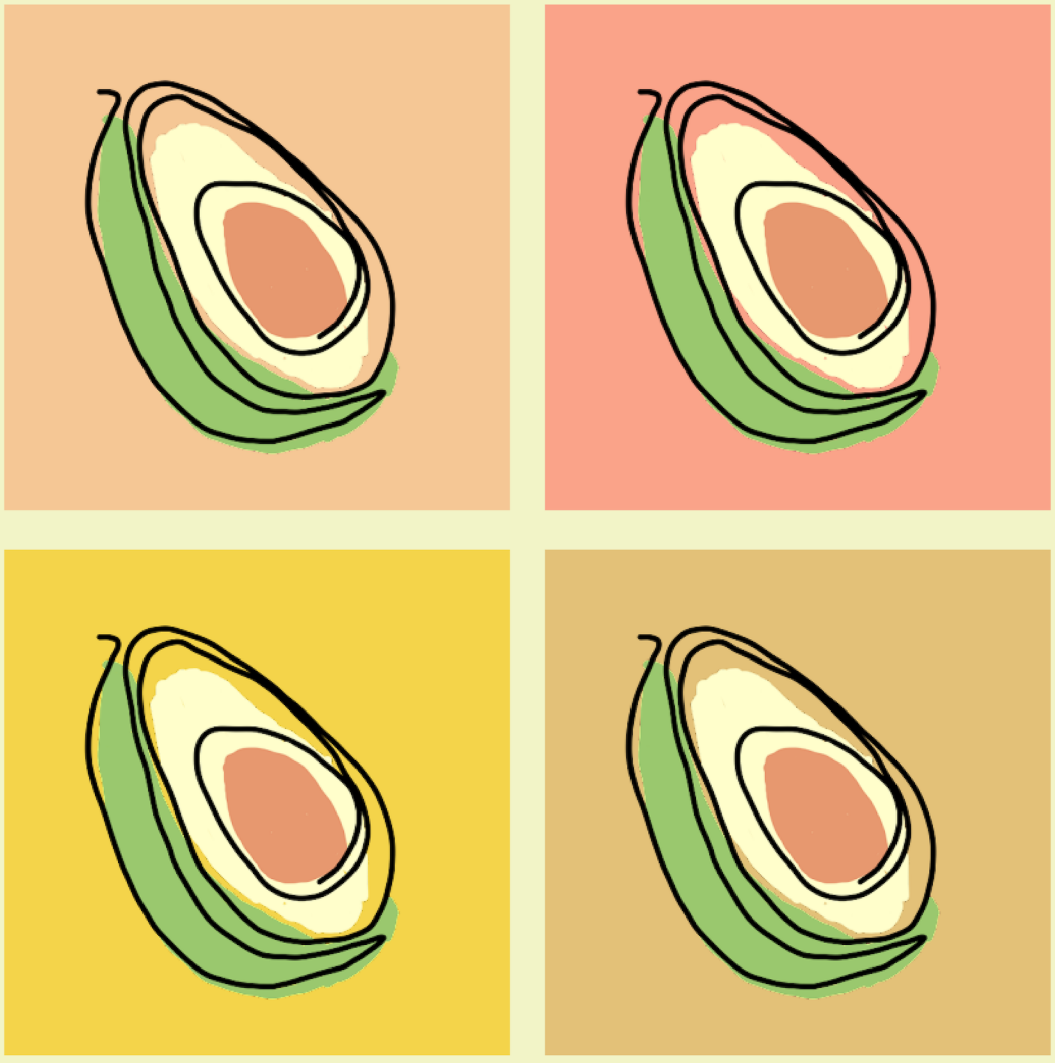
二溪國小



學生健康護照



緣起

黃偉哲市長上任後責成教育局，積極檢討並回應家長對臺南區免試入學制度的期待。在調降體適能項目的比重後，為了持續強化學生的體適能、養成學生運動習慣，並讓每個孩子平安健康長大，因此將體適能檢測，轉型為普及化運動和趣味化的體育教學，並結合健康飲食教育，創新推出各校的行動方案，內容重點包括：學校體育趣味化、簡易運動普及化、飲食教育在地化及健康體位創意化等面向，希望落實推動到每所學校、每個班級和學生，以養成規律運動與正確飲食的行動力，並達到「活力臺南、食在健康」的目標。

要增進學生體適能，跑步是學校最容易推行的運動項目，利用課餘或課堂時間累計跑步運動，落實學生每週在校運動時間超過150分鐘（SH150），並推出全市性「大跑步行動方案」，包括「一學年一超馬」的個人挑戰及班際挑戰賽。另外，在健康飲食方面，全面推動班級餐前5分鐘飲食教育，鼓勵學校開發「我的餐盤」特色本位課程，搭配食農教育，讓學生從認識食物、了解營養價值、惜食感恩、減少午餐剩食比率，強化地產地銷與節能減碳的概念，將飲食知識轉變為日常生活習慣。

除了校園的全面推動，鄭新輝也呼籲家長一起來，推廣到家庭生活，培養親子運動和健康飲食，成為一輩子「吃得健康、規律運動」的好習慣。



使用說明

透過記錄健康行動歷程，行動成果視覺化，改變看得見，更有動力朝健康邁進。

教育局暫定6項個人健康行動目標（均衡飲食好習慣、喝足白開水、不喝含糖飲料、不吃零食、不吃油炸食品、天天運動30分鐘）提供學校參考，各校可依據學校發展特色自訂學生個人行動目標，以達成促進學生自主執行健康飲食、快樂運動的目的。

ALL ABOUT ME!







MY NAME IS _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

I AM _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ YEARS OLD

GENDER _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

HEIGHT _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

WEIGHT _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

MY RECORDS

- 800公尺長跑 _ _ _ _ _ _ _ _
- 立定跳遠 _ _ _ _ _ _ _ _
- 60秒仰臥起坐 _ _ _ _ _ _ _ _
- 坐姿體前彎 _ _ _ _ _ _





BMI _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

WAIST _ _ _ _ _ _ _ _ _ _





MY GOAL THIS SEMESTER

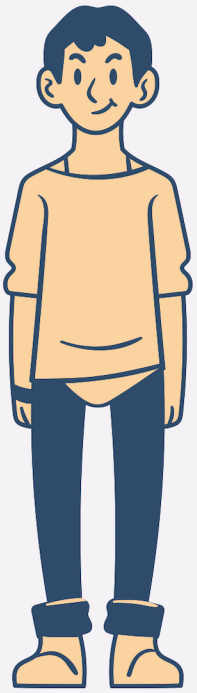
HEIGHT _ _ _ _ _ _ _ _

WEIGHT _ _ _ _ _ _ _ _

健康小知識

身體質量指數（BMI）的計算：

$$\frac{\text{體重（公斤）}}{\text{身高（公尺）} \times \text{身高（公尺）}}$$



兒童及青少年生長身體質量指數（BMI）建議值與成人不同，以下是7-15歲的BMI對照表

年齡	男				女			
	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
	BMI <	BMI 介於	BMI≧	BMI≧	BMI <	BMI 介於	BMI≧	BMI≧
7	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6
8	14.1	14.1-19	19	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
9	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14	14-19.1	19.1	21.3
10	14.5	14.5-20	20	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5
13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7	15.7-21.9	21.9	24.3
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9
15	16.9	16.9-22.9	22.9	26.4	16.7	16.7-22.7	22.7	25.2

（資料來源：衛生福利部國民健康署，2018/12）

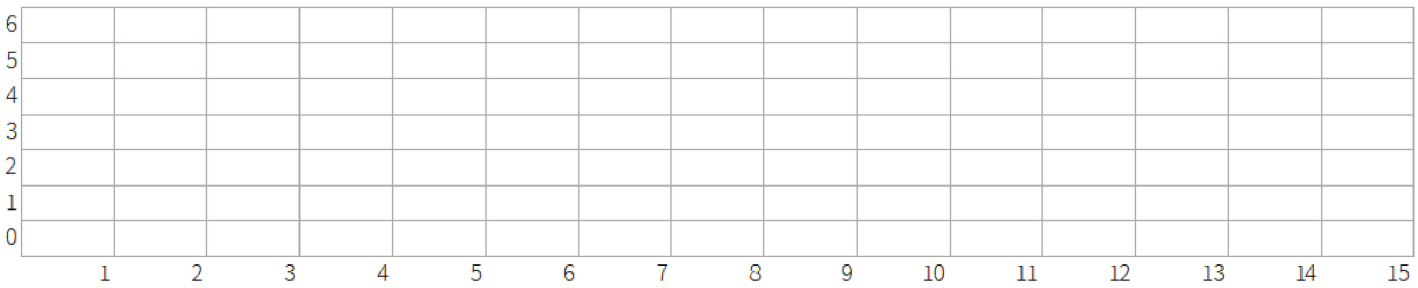
BALANCED DIET

均衡飲食的優點：

1. 維持理想體重
2. 促進身體生長及發展
3. 促進正常生理機能
4. 預防疾病，增加免疫力



理想目標：我天天都有「吃到」六大類食物。
請將「吃到」六大類食物的次數，畫成折線圖，紀錄於下表中。



MORE WATER

喝白開水好處 ：

1.加速新陳代謝，維持美美QQ的肌膚

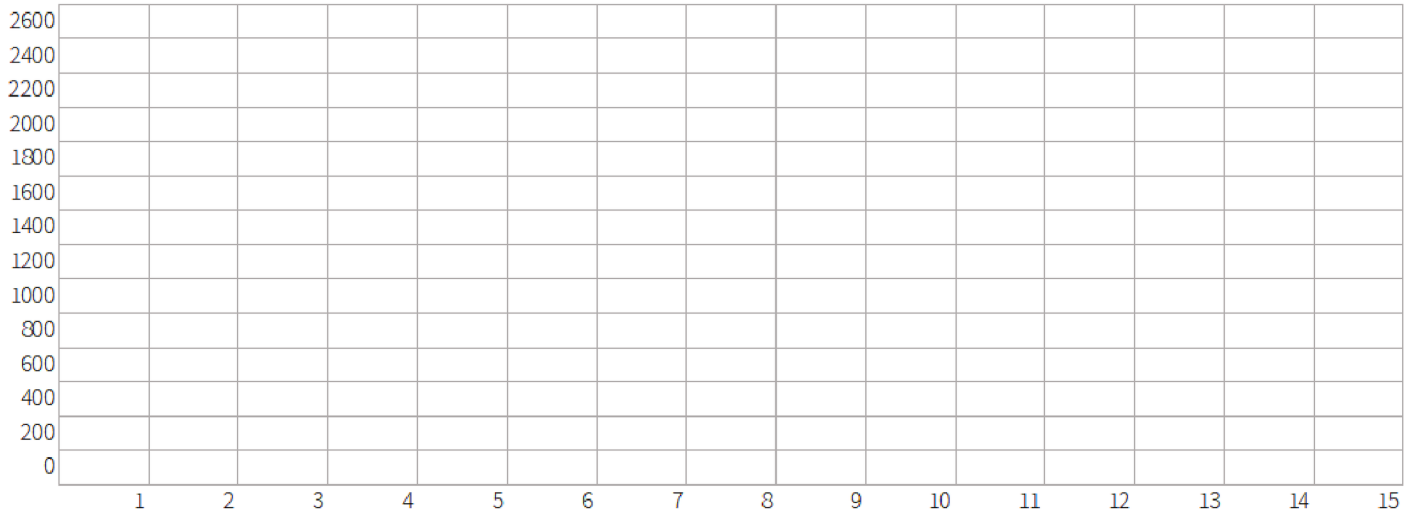
2.促進消化與腸胃蠕動，預防便秘問題

3. 避免頭腦昏沉，降低中暑及頭痛機會



理想目標：我天天都喝足1500C.C.的白開水，且隨身攜帶水壺裝白開水。

請將喝水的量，畫成折線圖，紀錄於下表中。



NO SUGARY DRINKS

含糖飲料的缺點：

1.增加蛀牙機率

2.導致肥胖

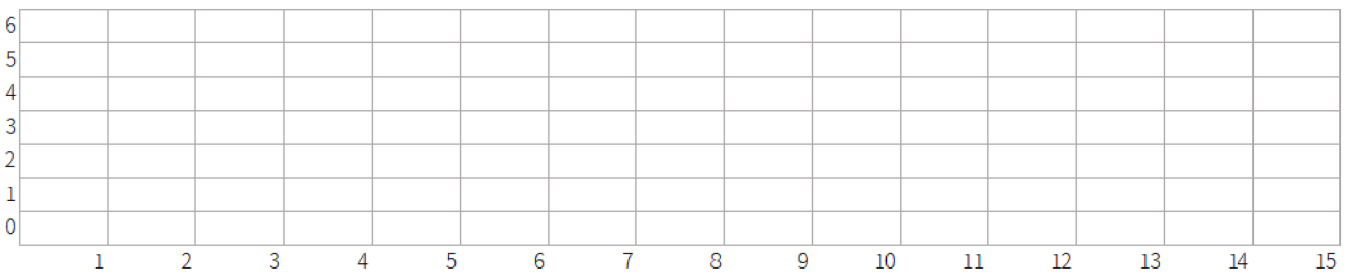
3.精神不濟、注意力不能集中

4.越喝越渴，止渴效果不好



理想目標：我不喝任何含糖飲料。

請將你喝了幾杯含糖飲料，畫成折線圖，紀錄於下表中。



NO SNACKS

零食是指高油、高鹽、高糖，低營養價值的食物，多為經油炸、乾燥、醃製的食品，如蜜餞、糖果、洋芋片等。

點心是指除了提供熱量外，仍有其他營養價值，如無加糖優酪乳、小魚乾、堅果種子等。

吃零食的缺點：

1.影響正餐正常進食，進而造成營養不均衡

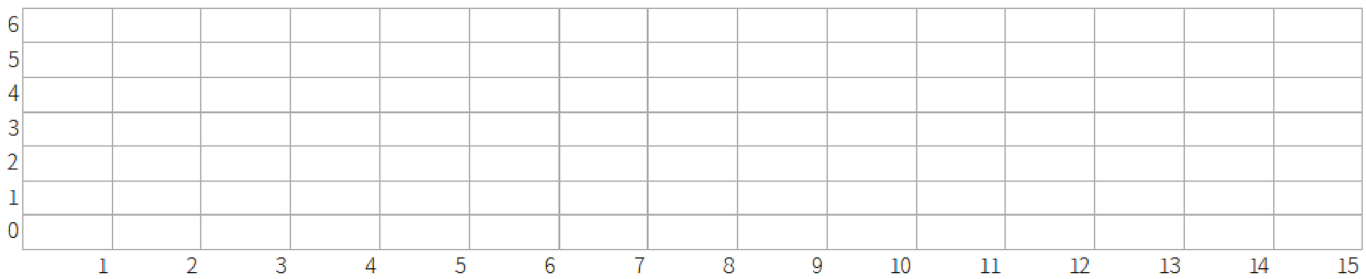
2.飲食重口味的養成，增加身體負擔

3.影響生長發育



理想目標：我不吃任何零食。

請將你吃了幾次零食，畫成折線圖，紀錄於下表中。



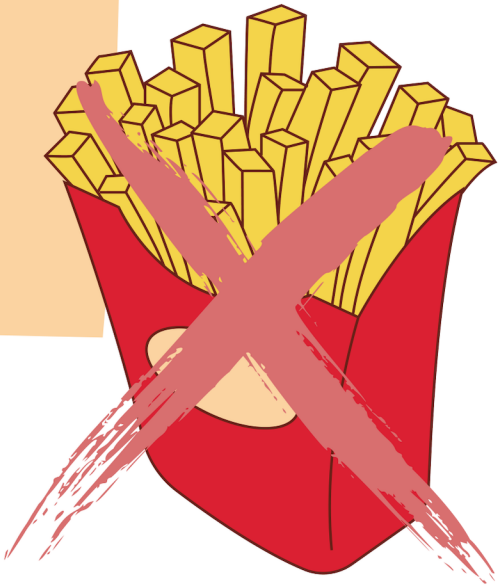
NO FRIED FOOD

少吃油炸的好處：

1.降低肥胖的機率

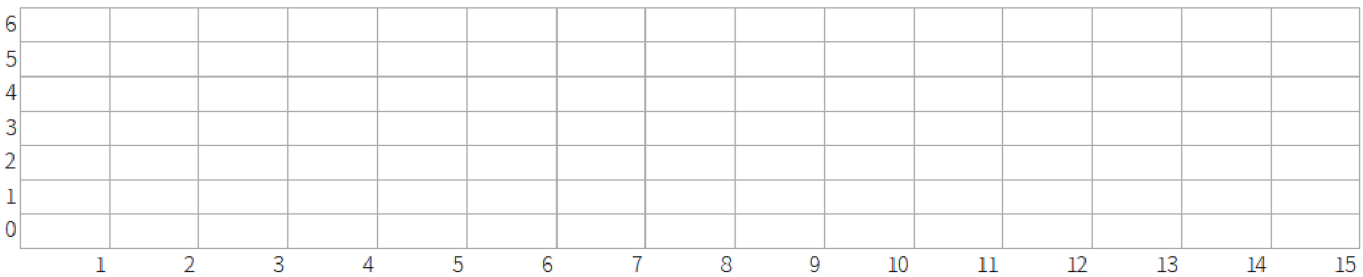
2.減少痘痘生長，改善皮膚光澤

3.保護心血管



理想目標：我吃油炸食品每週不超過1次。

※請將你吃了幾次油炸食品，畫成折線圖，紀錄於下表中



SKIPPING ROPE

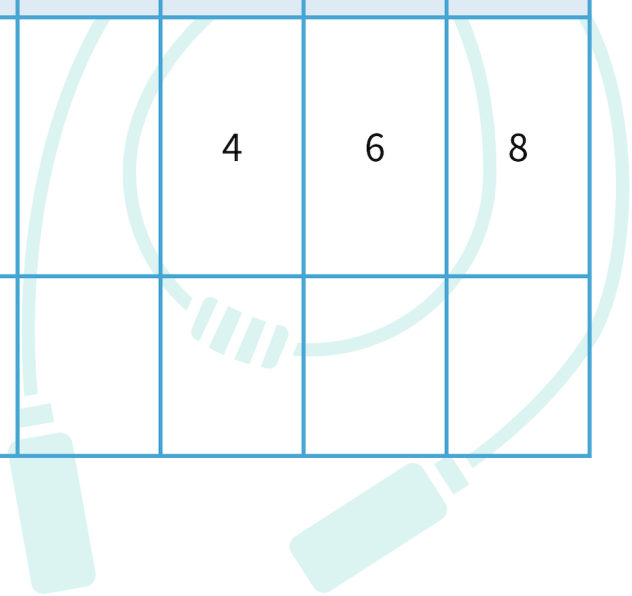
	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
一分鐘一跳一迴旋	80	100	120	140	160	180
完成請打勾						
（連續）前開叉一迴旋	5	10	15	20	25	30
完成請打勾						
（連續）正交叉一迴旋		5	10	15	20	25
完成請打勾						
（連續）左右跳一迴旋（左右算一組）		2	4	6	8	10
完成請打勾						

SKIPPING ROPE

	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
（連續）正交叉一迴旋		5	10	15	20	25
完成請打勾						
（連續）左右跳一迴旋 （左右算一組）		2	4	6	8	10
完成請打勾						
（連續）跑步跳一迴旋 （左右算一組）	5	10	15	20	25	30
完成請打勾						
30秒二迴旋		5	10	10	15	15
完成請打勾						

SKIPPING ROPE

	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
（連續）後跳一跳一迴旋		10	20	30		
完成請打勾						
（連續）後跳開叉一迴旋		5	10	15	20	25
完成請打勾						
（連續）後跳正交叉一迴旋			5	10	15	20
完成請打勾						
（連續）後跳左右跳一迴旋 （左右算一組）				4	6	8
完成請打勾						



SKIPPING ROPE

	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
前跳（連續不斷） 一迴旋4下+開叉4下 +正交叉4下+左右跳2組					●	
完成請打勾						
後跳（連續不斷） 一迴旋4下+開叉4下 +正交叉4下+左右跳2組						●
完成請打勾						