

努力的人，就是有天賦的人
THE ONE WHO WORKS IS THE ONE WHO HAS TALENT
～辛納 JANNIK SINNER

臺南市蓮潭國民中小學

Tainan Municipal Liantan Elementary and Junior High School

健康體適能護照

FITNESS PASSPORT

國小部

姓名：_____

學號：_____

性別：_____

班級：

一年____班　四年____班

二年____班　五年____班

三年____班　六年____班

目錄

內頁說明……1

宣導事項(視力、口腔)……2

宣導事項(清消、空品)……3

宣導事項(飲食教育)……4

宣導事項(健康體位)……5

宣導事項(水域安全)……6

宣導事項(SH150 計畫)……7-8

身體質量指數(BMI) ……9

健康紀錄 1-6 年級……10-15

體適能常模等級……16

體適能紀錄……17

參與體育競賽紀錄……18

跳繩認證紀錄……19-23

榮譽點數統計……24-26

國小端健康護照內頁說明:

1. 通過每一級別(8 關)者，皆可獲得學校榮譽點數 10 點。
2. 認證者為體育老師、導師或全部級別都認證過的跳繩志工。
3. 一年級學生跳繩認證通過第一級即可參加跳繩認證摸彩活動。
4. 二年級學生跳繩認證通過第一級及第二級可參加跳繩認證摸彩活動。
5. 三年級(含)以上，每過三級可參加跳繩認證摸彩活動。
6. 期中、期末各摸彩一次，期中未抽中者可遞延至期末。
7. 體適能獲金質獎(10 點)、銀質獎(8 點)、銅質獎(5 點)。
8. 校內體育競賽第一名(5 點)、第二名(4 點)、第三名(3 點)、第四到六名(2 點)。
9. 校外體育競賽第一名(30 點)、第二名(25 點)、第三名(20 點)、第四到八名(15 點)、代表學校參賽獎(5 點)。
10. 以上點數皆由體育老師核予。


打造幼兒好視力小撇步
1 每天戶外活動120分鐘以上。
2 2歲以下避免看螢幕，大於2歲每日不要超過1小時。
3 用眼30分鐘，休息10分鐘。
4 早睡早起充份休息。
5 均衡飲食，天天五蔬果。
6 每年定期1～2次檢查視力。


預防蛀牙的方法
二要
一：刷牙
睡前一定要刷牙，一天至少刷兩次。
二：要有『氟』
使用含氟牙膏、每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查。
二不
一：不傷害牙齒
少甜食，多漱口，絕對不要含奶瓶睡覺。
二：不以口餵食
家長們自己咀嚼過的食物不要再餵食寶寶。
幼兒顧好牙 老來不缺牙
臺南市政府衛生局 關心您


雨後這樣做
病菌遠離我
落實「巡、倒、清、刷」，清除病媒蚊孳生源，預防登革熱
以稀釋漂白水擦拭居家環境，廚具及餐具應煮沸消毒
100:1
清理戶內外環境務必著雨鞋及防水手套並戴口罩，避免鉤端螺旋體病、類鼻疽等傳染病
口罩
手套
雨鞋
將水澈底煮沸後再飲用；勿食用泡過水或解凍過久的食物，預防腸道傳染病
TAIWAN CDC


秋冬空氣品質常注意 校園師生活動好健康
AQI值
0~50
51~100
101~150
151~200
201~300
301以上
對應空品旗
品質良好
品質普通
對健康影響
良好
普通
對敏感師生不健康
對所有師生不健康
非常不健康
危害
戶外活動
正常
正常
減少長期劇烈運動
得停止
停止
停止
課程調整
無
無
停止重度運動
改為室內課程
改為室內課程
改為室內課程
配戴口罩
無
無
敏感族群
全部人員
全部人員
全部人員
各級學校及幼兒園如遇空氣品質惡化，請依據「臺南市高級中等以下學校因應空氣品質惡化處理措施」辦理
1室內活動可打開未迎風門窗及開啟風扇 2依AQI值調整體育及戶外課程 3記錄「因應空氣品質惡化調整戶外課程措施紀錄表」
空品資訊取得
1行政院環境保護署空氣品質監測網 https://airtw.epa.gov.tw/CHT/default.aspx
2環境即時通APP
3臺南市政府網站首頁 https://www.tainan.gov.tw/
臺南市政府教育局 關心您 110.10.06

我的餐盤

每天早晚一杯奶

每餐水果拳頭大

菜比水果多一點

飯跟蔬菜一樣多

豆魚蛋肉一掌心

堅果種子一茶匙



聰明吃·營養跟著來

每週運動至少150分鐘

多喝水取代含糖飲料

衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

我的餐盤

經費由國民健康署運用菸品營康福利捐支應 廣告

每天喝足白開水，跟含糖飲料 Say Bye Bye ~

一般日常生活的白開水飲用量：
約為每天1500~2000毫升

喝白開水的好處：
幫助體重控制、皮膚健康、省錢、使頭腦靈光、幫助消化、促進腸道蠕動、預防便祕、排除廢物、運送養分、調節體溫

健康體位教育之

五大核心能力



維持良好體位全目標

(保我健康有活力)

8	睡滿8小時	
5	天天五蔬果	吃足一碗半的蔬菜 
1	3C小於1	戶外活動取代久坐 
1	天天運動1小時	
0	喝足白開水	拒絕含糖飲料 30c.c.× 體重 

救溺5步應援團

青蛙同學
大嗓門呱呱叫 大家都聽見
叫

海獅同學
超會融漂浮物 拋球拋椰子都難不倒他
拋

英雄養成訓練班
水域安全有救了

救溺5步學起來，出手就是英雄；
沒學好亂救人，假英雄變狗熊，絕對母湯！

企鵝同學
會落人呼叫
叫
119
118
110
112

海豚同學
划

划力出場！
划船、救生圈…大型浮具最好用

水獺同學
伸

伸援前線一用竹竿、樹枝…等讓對方抓住

防溺10招 自己的安全自己顧

1 告示+救生員+救生設備=安全
2 別跳水！撞到石頭就GG了
3 到陌生水域，要特別小心
4 不要獨孤鄰，一起玩才好玩
5 下水前先暖身、不穿牛仔褲
6 嗶嗶！砸作劇最討人厭
7 沒力先充電，補好補滿再來玩
8 不要玩太久，小心失溫
9 注意氣象，風雨來時要先閃
10 會游也會溺，放輕鬆等人來

水中自救4招

1 拍打水面 2 運用漂浮物 3 水母漂 4 仰漂

觀看防溺十招影片

學生水域運動安全網

教育部體育署

廣告

臺南市立蓮潭國民中小學 SH150 計畫

一、依據：

（一）國民體育法第十四條規定。

（二）教育部體育署 Sport Health 150(SH150)方案。

（三）臺南市所屬各級學校推動 SH150 方案實施計畫。

二、目的:

（一）增進學生每日在校身體活動的質與量，提升體適能及習得運動技能，培養規律運動習慣。

（二）藉由持續運動，養成堅毅力(Grit)，進而塑造優良品格，呼應本校學生圖像與學校願景。

三、實施方式：

（一）原則：S 代表 Sport、H 代表 Health，除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達 150 分鐘以上。

（二）對象：本校學生（若身體狀況不適，再先告知導師或體育老師)。

（三）內容：

1.課間運動王：

(1)時間：週一～週四課間下課時段。

(2)方式：

a.學務處播放音樂，請導師統一帶隊至指定地點，依照項目規定進行跑步或跳繩。

b.音樂結束，師生皆可自由活動。

c.各年段運動項目及星期分配如下表：

星期 年段	星期一	星期二	星期三	星期四
一~三年級	跳繩	跑步	跳繩	跑步
四~六年級	跑步	跳繩	跑步	跳繩

d. 附註：除下課時段外，各班導師亦可統一利用掃地後之剩餘時間進行。

2. 蓮潭跳繩王

(1)跳繩認證：

a. 內容：共十級別，每一級別有 8 小關，每通過一級別，可獲得榮譽點數 10 點。

b. 時間：可於課間「運動王時間」請跳繩志工或導師認證，或於「體育課」由體育老師安排時間認證。

c. 附註：跳繩志工協助年級為一～三年級，體育老師協助年級為四~六年級(設站)。

d. 跳繩認證影片自學：校網左側\宣導網站\學務處\下拉選單。

(2)跳繩王競賽：

a. 時間：預定星期五第二節下課。(若遇對外比賽，競賽日期再進行調整)

b. 地點：樂活館。

c. 方式：各班選出五名選手出賽，逐次競賽內容如下：

一～三年級：前跳一迴旋、後跳一迴旋、跑步跳、開叉跳

四～六年級：跑步跳、開叉跳、二迴旋

•報名表單 Nas 下載：e-共享\E-學\體育組\蓮潭跳繩王專區。

d. 獎勵：冠軍 5 點、亞軍 4 點、季軍 3 點、4-6 名 2 點榮譽點數。

【兒童及青少年生長身體質量指數（BMI）建議值】

兒童生長身體質量指數（BMI）建議值與成人不同，以下是 7-12 歲的 BMI 對照表。

衛福部 102 年 6 月 11 日公布

BMI=體重（公斤）/身高^2（公尺^2）

年齡	男生				女生			
	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介於	BMI≧	BMI≦	BMI介於	BMI介於	BMI≧
7	13.7	13.8-17.8	17.9-20.2	20.3	13.3	13.4-17.6	17.7-19.5	19.6
8	14.0	14.1-18.9	19.0-21.5	21.6	13.7	13.8-18.3	18.4-20.6	20.7
9	14.2	14.3-19.4	19.5-22.2	22.3	13.9	14.0-19.0	19.1-21.2	21.3
10	14.4	14.5-19.9	20-22.6	22.7	14.2	14.3-19.6	19.7-21.9	22
11	14.7	14.8-20.6	20.7-23.1	23.2	14.6	14.7-20.4	20.5-22.6	22.7
12	15.1	15.2-21.2	21.3-23.8	23.9	15.1	15.2-21.2	21.3-23.4	23.5

（資料來源:衛生福利部國民健康署 2018/9）

健康紀錄



一上	測量日期(　年　月　日)			
身高	公分			
體重	公斤			
身體質量指數(BMI)	計算公式:體重(公斤) ÷ 身高(公尺)的平方 (　　)			
我的身體質量指數(請勾選)	過輕	正常範圍	過重	肥胖
視力	左眼:		右眼:	



一下	測量日期(　年　月　日)			
身高	公分			
體重	公斤			
身體質量指數(BMI)	計算公式:體重(公斤) ÷ 身高(公尺)的平方 (　　)			
我的身體質量指數(請勾選)	過輕	正常範圍	過重	肥胖
視力	左眼:		右眼:	



健康紀錄

二上	測量日期(　年　月　日)			
身高	公分			
體重	公斤			
身體質量指數(BMI)	計算公式:體重(公斤) ÷ 身高(公尺)的平方 (　　)			
我的身體質量指數(請勾選)	過輕	正常範圍	過重	肥胖
視力	左眼:		右眼:	



二下	測量日期(　年　月　日)			
身高	公分			
體重	公斤			
身體質量指數(BMI)	計算公式:體重(公斤) ÷ 身高(公尺)的平方 (　　)			
我的身體質量指數(請勾選)	過輕	正常範圍	過重	肥胖
視力	左眼:		右眼:	



健康紀錄

三上	測量日期(　年　月　日)			
身高	公分			
體重	公斤			
身體質量指數(BMI)	計算公式:體重(公斤) ÷ 身高(公尺)的平方 (　　)			
我的身體質量指數(請勾選)	過輕	正常範圍	過重	肥胖
視力	左眼:		右眼:	



三下	測量日期(　年　月　日)			
身高	公分			
體重	公斤			
身體質量指數(BMI)	計算公式:體重(公斤) ÷ 身高(公尺)的平方 (　　)			
我的身體質量指數(請勾選)	過輕	正常範圍	過重	肥胖
視力	左眼:		右眼:	

健康紀錄



四上	測量日期(　年　月　日)			
身高	公分			
體重	公斤			
身體質量指數(BMI)	計算公式:體重(公斤) ÷ 身高(公尺)的平方 (　　)			
我的身體質量指數(請勾選)	過輕	正常範圍	過重	肥胖
視力	左眼:		右眼:	



四下	測量日期(　年　月　日)			
身高	公分			
體重	公斤			
身體質量指數(BMI)	計算公式:體重(公斤) ÷ 身高(公尺)的平方 (　　)			
我的身體質量指數(請勾選)	過輕	正常範圍	過重	肥胖
視力	左眼:		右眼:	

健康紀錄



五上	測量日期(　年　月　日)			
身高	公分			
體重	公斤			
身體質量指數(BMI)	計算公式:體重(公斤) ÷ 身高(公尺)的平方 (　　)			
我的身體質量指數(請勾選)	過輕	正常範圍	過重	肥胖
視力	左眼:		右眼:	



五下	測量日期(　年　月　日)			
身高	公分			
體重	公斤			
身體質量指數(BMI)	計算公式:體重(公斤) ÷ 身高(公尺)的平方 (　　)			
我的身體質量指數(請勾選)	過輕	正常範圍	過重	肥胖
視力	左眼:		右眼:	



健康紀錄

六上	測量日期(　年　月　日)			
身高	公分			
體重	公斤			
身體質量指數(BMI)	計算公式:體重(公斤) ÷ 身高(公尺)的平方 (　　)			
我的身體質量指數(請勾選)	過輕	正常範圍	過重	肥胖
視力	左眼:		右眼:	



六下	測量日期(　年　月　日)			
身高	公分			
體重	公斤			
身體質量指數(BMI)	計算公式:體重(公斤) ÷ 身高(公尺)的平方 (　　)			
我的身體質量指數(請勾選)	過輕	正常範圍	過重	肥胖
視力	左眼:		右眼:	

【體適能常模等級規範】

項目 / 年級		800公尺長跑（分’秒）		立定跳遠（公分）		60秒仰臥捲腹（完成次數）		坐姿體前彎（公分）	
		男	女	男	女	男	女	男	女
三年級	金	4’01	4’25	148	136	27	27	30	35
	銀	4’20	4’41	132	123	17	18	25	30
	銅	5’47	5’53	119	110	9	9	19	24
四年級	金	4’01	4’25	156	145	33	33	32	37
	銀	4’20	4’41	148	136	27	27	30	35
	銅	5’00	5’14	132	123	17	18	25	30
五年級	金	3’48	4’09	169	155	41	39	32	37
	銀	4’02	4’22	160	146	32	31	29	34
	銅	4’40	4’56	144	131	21	20	24	29
六年級	金	3’32	4’03	181	162	42	40	31	38
	銀	3’43	4’15	172	150	35	32	29	35
	銅	4’17	4’44	155	135	24	21	23	29

資料數據來源:教育部體育署體適能網站

金質獎(四項皆金牌)	可得 10 點
銀質獎(四項皆銀牌以上)	可得 8 點
銅質獎(四項皆銅牌以上)	可得 5 點

【體適能紀錄】

項目 年級	800 公尺 長跑 （分’ 秒）	立定 跳遠 （公分）	60 秒 仰臥捲腹 （完成次數）	坐姿體 前彎 （公分）	獲得獎牌 （勾選）		
					金	銀	銅
三上							
三下							
四上							
四下							
五上							
五下							
六上							
六下							

NBA 職籃巨星 **Kobe Bryant:**「Have ever seen the scene of Los Angeles at 4am？ 」(你看過凌晨四點的洛杉磯嗎？)
這句話展現了他的自律。這句話的意思是，當大多數人還在睡夢中，Kobe 已經開始訓練，追求卓越，象徵著他為達到目標所付出的巨大努力和不懈的追求。
奧運羽球金牌得主**李洋:**「不是看到希望才堅持，而是堅持才看到希望」
世界球后**戴資穎:**「戰場上沒有永遠的贏家，只有不斷努力的人」
臺灣隊長**陳傑憲:**「只要去做，就能成功。」







【參與體育競賽紀錄】

一年級	校內	
	校外	
二年級	校內	
	校外	
三年級	校內	
	校外	
四年級	校內	
	校外	
五年級	校內	
	校外	
六年級	校內	
	校外	

臺南市立蓮潭國民中小學跳繩認證過關單

【初階】第一級

日期									通過認證老師簽名：
過關代號	1	2	3	4	5	6	7	8	
認證者簽名									
第一級過關項目與代號對照表： 1.雙腳併攏前跳一迴旋連續50下　2.雙腳併攏後跳一迴旋連續30下 3.跑步前跳一迴旋連續30下　4.一分鐘前跳一迴旋達100下 5.前後左右開合跳連續4遍　6.前開叉一迴旋跳連續10下 7.後開叉一迴旋跳連續10下　8.前交叉一迴旋跳連續10下									

一年級學生已摸彩過核章處

臺南市立蓮潭國民中小學跳繩認證過關單

【初階】第二級

日期									通過認證老師簽名：
過關代號	1	2	3	4	5	6	7	8	
認證者簽名									
第二級過關項目與代號對照表： 1.後交叉一迴旋跳連續10下　2.一分鐘後跳一迴旋達100下 3.跑步後跳一迴旋連續30下　4.轉身跳連續4遍 5.兩人一繩單側一迴旋前跳10下　6.同向並立一迴旋前跳連續10下 7.兩人一繩單側一迴旋後跳10下　8.同向縱立一迴旋前跳連續10下									

二年級學生已摸彩過核章處

臺南市立蓮潭國民中小學跳繩認證過關單

【初階】第三級

日期									通過認證老師簽名：
過關代號	1	2	3	4	5	6	7	8	
認證者簽名									
第三級過關項目與代號對照表： 1. 敬禮前跳連續10下　　2. 同向並立一迴旋後跳連續10下 3. 前側擺+開連續5遍　　4. 同向縱立一迴旋後跳連續10下 5. 前側擺+交叉連續5遍　　6. 相向縱立一迴旋連續10下 7. 後側擺+開連續5遍　　8. 異向並立一迴旋連續10下									

三年級學生(含)以上已摸彩過核章處

臺南市立蓮潭國民中小學跳繩認證過關單

【初階】第四級

日期									通過認證老師簽名：
過關代號	1	2	3	4	5	6	7	8	
認證者簽名									
第四級過關項目與代號對照表： 1. 後側擺+交叉連續5遍　　2. 敬禮後跳連續10下 3. 側擺+敬禮前跳連續3遍　　4. 背向縱立一迴旋連續10下 5. 兩人持雙繩連鎖迴旋前跳連10下　　6. 螺旋繩（2個8拍） 7. 肯肯跳連續2遍　　8. 流星繩（2個8拍）									

三年級學生(含)以上已摸彩過核章處

臺南市立蓮潭國民中小學跳繩認證過關單

【中階】第五級

日期									通過認證老師簽名：
過關代號	1	2	3	4	5	6	7	8	
認證者簽名									
第五級過關項目與代號對照表： 1. 前跳二迴旋連續6下　　2. 後跳二迴旋連續6下 3. 前交叉開連續6下　　4. 後交叉開連續6下 5. 前交叉交叉連續6下　　6. 後交叉交叉連續6下 7. 前側擺開連續6遍　　8. 前側擺交叉連續6遍									

三年級學生(含)以上已摸彩過核章處

臺南市立蓮潭國民中小學跳繩認證過關單

【中階】第六級

日期									通過認證老師簽名：
過關代號	1	2	3	4	5	6	7	8	
認證者簽名									
第六級過關項目與代號對照表： 1. 前開交叉連續6下　　2. 同向並立二迴旋前跳連續6下 3. 後開交叉連續6下　　4. 同向縱立二迴旋前跳連續6下 5. 前跳三迴旋連續6下　　6. 異向並立二迴旋連續6下 7. 前側擺敬禮連續3遍　　8. 相向縱立二迴旋連續6下									

三年級學生(含)以上已摸彩過核章處

臺南市立蓮潭國民中小學跳繩認證過關單

【中階】第七級

日期									通過認證老師簽名：
過關代號	1	2	3	4	5	6	7	8	
認證者簽名									
第七級過關項目與代號對照表： 1.後側擺開連續6遍　　2.後側擺交叉連續6遍 3.前胯下一式連續2遍　　4.前胯下二式連續2遍 5.前胯下三式連續2遍　　6.前胯下四式連續2遍 7.八爪魚（胯二＞胯一＞胯二）　　8.背向縱立二迴旋連續6下									

三年級學生(含)以上已摸彩過核章處

臺南市立蓮潭國民中小學跳繩認證過關單

【中階】第八級

日期									通過認證老師簽名：
過關代號	1	2	3	4	5	6	7	8	
認證者簽名									
第八級過關項目與代號對照表： 1.前背後交叉連續3下　　2.AS跳（合腳膝後交叉跳） 3.前側擺開開連續2遍　　4.CL跳（合腳膝後敬禮跳） 5.前側擺交叉開連續2遍　　6.田雞跳（開腳膝後交叉跳） 7.前側擺交叉交叉連續2遍　　8.前側擺開交叉連續2遍									

三年級學生(含)以上已摸彩過核章處

臺南市立蓮潭國民中小學跳繩活動過關單

【高階】第九級

日期									通過認證老師簽名：
過關代號	1	2	3	4	5	6	7	8	
認證者簽名									
第九級過關項目與代號對照表： 1. 前側擺側擺開連續2下　　2. 前側擺側擺交叉連續2下 3. 前胯下三-四-一-二式　　4. 後側擺開開連續2遍 5. 後側擺交叉開連續2下　　6. 後側擺交叉交叉連續2遍 7. 後側擺開交叉連續2下　　8. 後側擺側擺開連續2下									

三年級學生(含)以上已摸彩過核章處

臺南市立蓮潭國民中小學跳繩活動過關單

【高階】第十級

日期									通過認證老師簽名：
過關代號	1	2	3	4	5	6	7	8	
認證者簽名									
第十級過關項目與代號對照表： 1. 前側擺側擺開連續2下　　2. 前側擺側擺交叉連續2下 3. 前胯下三-四-一-二式　　4. 後側擺開開連續2遍 5. 後側擺交叉開連續2下　　6. 後側擺交叉交叉連續2遍 7. 後側擺開交叉連續2下　　8. 後側擺側擺開連續2下									

三年級學生(含)以上已摸彩過核章處

【榮譽點數每學期統計】

年段/項目	體適能	跳繩認證	總計	年段/項目	體適能	跳繩認證	總計
一上				四上			
一下				四下			
二上				五上			
二下				五下			
三上				六上			
三下				六下			

年段（ex.一上）	校內體育競賽		年段（ex.一上）	校外體育競賽	
	項目	點數		項目	點數

年段（ex.一上）	校內體育競賽		年段（ex.一上）	校外體育競賽	
	項目	點數		項目	點數

【備忘錄】



努力的人，就是有天賦的人
THE ONE WHO WORKS IS THE ONE WHO HAS TALENT
～辛納 JANNIK SINNER

臺南市蓮潭國民中小學

Tainan Municipal Liantan Elementary and Junior High School

健康體適能護照

FITNESS PASSPORT

國中部

姓名：_____

學號：_____

性別：_____

班級：七年____班

八年____班

九年____班

目錄

內頁說明 ……1-2

宣導事項(視力、口腔) ……3

宣導事項(清消、空品) ……4

宣導事項(飲食教育) ……5

宣導事項(健康體位) ……6

宣導事項(水域安全) ……7

宣導事項(SH150 計畫) ……8-9

身體質量指數(BMI)……10

健康紀錄 7-9 年級……11-13

體適能常模等級……14

體適能紀錄……15

參與體育競賽紀錄……16

跳繩認證紀錄……17-21

嘉獎統計……22-24

國中端健康護照內頁說明:

1. 跳繩認證:通過(初級)1~4 級者，頒予一支嘉獎、通過(中級)5~8 級者，頒予一支嘉獎、通過(高級)9~10 級者，頒予一支嘉獎、認證需由初級到中級到高級。
2. 由體育老師安排時間認證或請跳繩志工(十級別全過者)認證(體育老師在場)。
3. 校內體育競賽:

   第一名(嘉獎 2 支)、第二名(嘉獎 1 支)、第三名(嘉獎 1 支)
4. 校外體育競賽:

   市賽:第一名(小功 2 次)、第二名(小功 1 次)、第三名(嘉獎 2 次)、第四到八名(嘉獎 1 次)。

   全國賽：

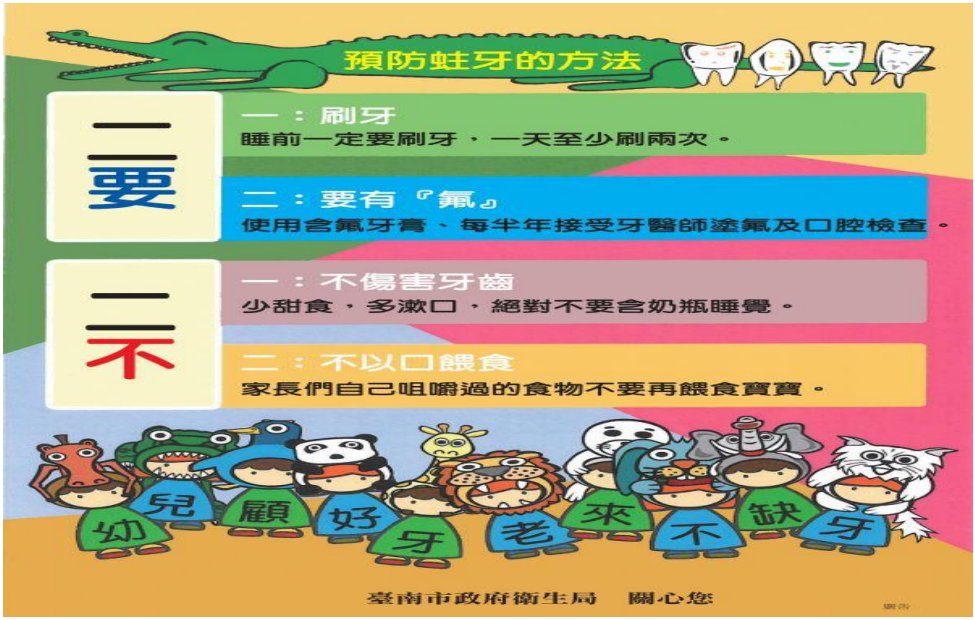
   第一名(大功 1 次)、第二名(小功 2 次)、第三名(小功 1 次)、第四到八名(嘉獎 2 次)。

   國際賽：

第一名(大功2次)、第二名(大功1次)、第三名(小功2次)、第四到八名(小功1次)。

5. 以上獎勵由體育老師先行登記在健康護照上。


保持視力不惡化 視力日常保養重點
適度光線
減少用眼過度
用眼30分鐘
休息10分鐘
正確姿勢
保持30-45公分
的距離
戶外活動預防近視
多吃綠色蔬菜、
富含葉黃素的食物
充足睡眠
定期眼科檢查
1 定期就醫視力檢查 每年應進行1-2次眼科醫師檢查
2 天天戶外活動2小時 力行天天120，每天戶外活動時間加總2小時
3 力行規律用眼3010 近距離用眼3C或讀書30分鐘就遠眺休息10分鐘
4 睡眠時間是充足 充足睡眠可讓眼球肌肉休息和組織修復
5 健康5蔬果 攝取富含水果和蔬菜的飲食，特別是深色多葉蔬菜
10


預防蛀牙的方法
一要
一：刷牙
睡前一定要刷牙，一天至少刷兩次。
二：要有『氟』
使用含氟牙膏、每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查。
一不
一：不傷害牙齒
少甜食，多漱口，絕對不要含奶瓶睡覺。
二：不以口餵食
家長們自己咀嚼過的食物不要再餵食寶寶。
幼兒顧好牙 老來不缺牙
臺南市政府衛生局 關心您


雨後這樣做
病菌遠離我
落實「巡、倒、清、刷」，清除病媒蚊孳生源，預防登革熱
以稀釋漂白水擦拭居家環境，廚具及餐具應煮沸消毒
100:1
清理戶內外環境務必著雨鞋及防水手套並戴口罩，避免鉤端螺旋體病、類鼻疽等傳染病
口罩
手套
雨鞋
將水澈底煮沸後再飲用；勿食用泡過水或解凍過久的食物，預防腸道傳染病
TAIWAN CDC


秋冬空氣品質常注意 校園師生活動好健康
AQI值
0~50
51~100
101~150
151~200
201~300
301以上
對應空品旗
品質良好
品質普通
對健康影響
良好
普通
對敏感師生不健康
對所有師生不健康
非常不健康
危害
戶外活動
正常
正常
減少長期劇烈運動
得停止
停止
停止
課程調整
無
無
停止重度運動
改為室內課程
改為室內課程
改為室內課程
配戴口罩
無
無
敏感族群
全部人員
全部人員
全部人員
各級學校及幼兒園如遇空氣品質惡化，請依據「臺南市高級中等以下學校因應空氣品質惡化處理措施」辦理
1室內活動可打開未迎風門窗及開啟風扇 2依AQI值調整體育及戶外課程 3記錄「因應空氣品質惡化調整戶外課程措施紀錄表」
空品資訊取得
1行政院環境保護署空氣品質監測網 https://airtw.epa.gov.tw/CHT/default.aspx
2環境即時通APP
3臺南市政府網站首頁 https://www.tainan.gov.tw/
臺南市政府教育局 關心您 110.10.06

我的餐盤

每天早晚一杯奶

每餐水果拳頭大

菜比水果多一點

飯跟蔬菜一樣多

豆魚蛋肉一掌心

堅果種子一茶匙



聰明吃·營養跟著來

每週運動至少150分鐘

多喝水取代含糖飲料

衛生福利部 國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

我的餐盤

經費由國民健康署運用菸品營康福利捐支應 廣告

每天喝足白開水，跟含糖飲料 Say Bye Bye ~

一般日常生活的白開水飲用量：
約為每天1500~2000毫升

喝白開水的好處：
幫助體重控制、皮膚健康、省錢、使頭腦靈光、幫助消化、促進腸道蠕動、預防便祕、排除廢物、運送養分、調節體溫

健康體位教育之

五大核心能力



維持良好體位全目標

(保我健康有活力)

8	睡滿8小時	
5	天天五蔬果	吃足一碗半的蔬菜 
1	3C小於1	戶外活動取代久坐 
1	天天運動1小時	
0	喝足白開水	拒絕含糖飲料 30c.c.× 體重 

救溺5步應援團

青蛙同學
大嘴門呱呱叫
大家都聽見
叫

海獅同學
超會融漂浮物
拋球拋椰子都難不倒他
拋

英雄養成訓練班
水域安全有救了

救溺5步學起來，出手就是英雄；
沒學好亂救人，假英雄變狗熊，絕對母湯！

企鵝同學
會落人呼叫
叫
119
118
110
112

海豚同學
划

水獺同學
伸
伸直前緣—用竹竿、樹枝…
等讓對方抓住

划力出場！
划船、救生圈…大型浮具最好用

防溺10招 自己的安全自己顧

1 告示+救生具+救生設備=安全
2 別跳水！撞到石頭就GG了
3 到陌生水域，要特別小心
4 不要獨孤鄰，一起玩才好玩
5 下水前先暖身、不穿牛仔褲
6 嗶嗶！砸作劇最討人厭
7 沒力先充電，補好補滿再來玩
8 不要玩太久，小心失溫
9 注意氣象，風雨來時要先閃
10 會游也會溺，放輕鬆等人來

水中自救4招

1 拍打水面 2 運用漂浮物 3 水母漂 4 仰漂

瞧看防溺十招影片

學生水域運動安全網

教育部體育署

廣告

臺南市立蓮潭國民中小學 SH150 計畫(國中部)

一、依據：

（一）國民體育法第十四條規定。

（二）教育部體育署 Sport Health 150(SH150)方案。

（三）臺南市所屬各級學校推動 SH150 方案實施計畫。

二、目的:

（一）增進學生每日在校身體活動的質與量，提升體適能及習得運動技能，培養規律運動習慣。

（二）藉由持續運動，養成堅毅力(Grit)，進而塑造優良品格，呼應本校學生圖像與學校願景。

三、實施方式：

（一）原則：S 代表 Sport、H 代表 Health，除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達 150 分鐘以上。

（二）對象：本校學生（若身體狀況不適，再先告知導師或體育老師)。

（三）內容：

1.課間運動王：

(1)時間：下課或放學後時段在校運動。

(2)方式：

a.可選擇以下幾項運動，每天累積達 30 分鐘。

b.超慢跑(原地跑)、慢跑(跑操場)、間歇式運動(深蹲、弓箭步)、快走、跳繩、空氣跳繩(原地跳但無跳繩)。

c.有達到每天的目標者找體育股長登記在 SH150 每月報表。

d.獎勵:

1、每月選出該年段前三名 SH150 運動班(獎勵門檻:學生參與度至少達班上人數 50%)，於學生

集會頒獎(錦旗及班上有參與的學生獲運動飲料)。

2、全學期獲年段前三名班級者，有參與者，第一名班級獲嘉獎二次，第二名及第三名獲嘉獎一次，另，非前三名的班級者，有參與的學生達全期期上課日數的八成者，亦獲得嘉獎一次。

3、如有謊報、造假，查證屬實，則追回獎勵及送學務處議處。

2.蓮潭跳繩王

(1)跳繩認證：

a.內容：共十級別，每一級別有 8 小關。

b.時間：由體育老師安排時間認證或請跳繩志工(十級別全過者)認證(體育老師在場)。

c.跳繩認證影片自學路徑：校網首頁\學生專區\常用連結\跳繩過關認證示範影片。

d.獎勵：1、通過(初級)1~4 級者，頒予一支嘉獎。
2、通過(中級)5~8 級者，頒予一支嘉獎。
3、通過(高級)9~10 級者，頒予一支嘉獎。
4、認證需由初級到中級到高級。

(2)跳繩王競賽:

a.時間：一學期一次於星期五導師時間。(若遇不可抗因素，競賽日期再進行調整)

b.地點：樂活館。

c.方式：各班選出五名選手出賽，競賽內容如下：

七年級上學期：30 秒二迴旋; 七年級下學期:30 秒跑步跳。
八年級上學期：30 秒二迴旋; 八年級下學期:1 分鐘開叉跳。
九年級上學期：30 秒二迴旋; 九年級下學期:2 分鐘跑步跳。

•報名表單 Nas 下載：e-共享\E-學\體育組\蓮潭跳繩王專區。

d.獎勵: 前六名者各獲一次嘉獎及獎勵品。

【兒童及青少年生長身體質量指數（BMI）建議值】

兒童生長身體質量指數（BMI）建議值與成人不同，以下是12-16歲的 BMI 對照表。

衛福部 102 年 6 月 11 日公布

BMI=體重（公斤）/身高^2（公尺^2）

年齡	男生				女生			
	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介於	BMI≧	BMI≦	BMI介於	BMI介於	BMI≧
12	15.1	15.2-21.2	21.3-23.8	23.9	15.1	15.2-21.2	21.3-23.4	23.5
13	15.6	15.7-21.8	21.9-24.4	24.5	15.6	15.7-21.8	21.9-24.2	24.3
14	16.2	16.3-22.4	22.5-24.9	25	16.2	16.3-22.4	22.5-24.8	24.9
15	16.8	16.9-22.8	22.9-25.3	25.4	16.6	16.7-22.6	22.7-25.1	25.2
16	17.3	17.4-23.2	23.3-25.5	25.6	17	17.1-22.6	22.7-25.2	25.3

（資料來源:衛生福利部國民健康署）

健康紀錄



七上	測量日期(　年　月　日)			
身高	公分			
體重	公斤			
身體質量指數(BMI)	計算公式:體重(公斤) ÷ 身高(公尺)的平方 (　　)			
我的身體質量指數(請勾選)	過輕	正常範圍	過重	肥胖
視力	左眼:		右眼:	



七下	測量日期(　年　月　日)			
身高	公分			
體重	公斤			
身體質量指數(BMI)	計算公式:體重(公斤) ÷ 身高(公尺)的平方 (　　)			
我的身體質量指數(請勾選)	過輕	正常範圍	過重	肥胖
視力	左眼:		右眼:	

健康紀錄



八上	測量日期(　年　月　日)			
身高	公分			
體重	公斤			
身體質量指數(BMI)	計算公式:體重(公斤) ÷ 身高(公尺)的平方 (　　)			
我的身體質量指數(請勾選)	過輕	正常範圍	過重	肥胖
視力	左眼:		右眼:	



八下	測量日期(　年　月　日)			
身高	公分			
體重	公斤			
身體質量指數(BMI)	計算公式:體重(公斤) ÷ 身高(公尺)的平方 (　　)			
我的身體質量指數(請勾選)	過輕	正常範圍	過重	肥胖
視力	左眼:		右眼:	

健康紀錄



九上	測量日期(　年　月　日)			
身高	公分			
體重	公斤			
身體質量指數(BMI)	計算公式:體重(公斤) ÷ 身高(公尺)的平方 (　　)			
我的身體質量指數(請勾選)	過輕	正常範圍	過重	肥胖
視力	左眼:		右眼:	



九下	測量日期(　年　月　日)			
身高	公分			
體重	公斤			
身體質量指數(BMI)	計算公式:體重(公斤) ÷ 身高(公尺)的平方 (　　)			
我的身體質量指數(請勾選)	過輕	正常範圍	過重	肥胖
視力	左眼:		右眼:	

【體適能常模等級規範】

項目 / 歲數		1600/800 公尺長跑（分’秒）		立定跳遠（公分）		60 秒仰臥捲腹（完成次數）		坐姿體前彎（公分）		漸速耐力跑（趟數）	
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
12 歲	金	3’32	4’03	181	162	42	40	31	38	68	52
	銀	3’43	4’15	172	150	35	32	29	35	57	44
	銅	4’17	4’44	155	135	24	21	23	29	40	29
13 歲	金	7’54	4’03	200	164	46	40	33	39	76	53
	銀	8’20	4’16	190	155	40	32	30	35	65	44
	銅	9’50	4’43	170	138	26	21	24	30	47	30
14 歲	金	7’28	4’10	213	165	48	40	34	40	80	53
	銀	7’57	4’23	203	155	40	32	31	37	69	44
	銅	9’14	4’49	185	138	28	21	25	30	51	31
15 歲	金	7’18	4’06	221	168	50	40	35	42	89	54
	銀	7’46	4’19	213	158	42	32	32	38	74	45
	銅	8’53	4’47	195	140	30	21	25	31	54	32
16 歲	金	7’09	4’03	230	172	50	41	36	42	89	54
	銀	7’32	4’14	220	163	42	33	33	39	77	47
	銅	8’27	4’38	200	145	30	24	26	32	54	33

年齡計算方式：檢測年月 － 出生年月。如果年齡月份超過 7 個月，加 1 歲。例如，12 歲 7 個月算作 13 歲；12 歲 6 個月算作 12 歲。

資料數據來源:教育部體育署體適能網站

【體適能紀錄】

項目 年級	800 公尺 長跑 （分’ 秒）	立定 跳遠 （公分）	60 秒 仰臥捲腹 （完成次數）	坐姿體 前彎 （公分）	獲得獎牌 （勾選）		
					金	銀	銅
七上							
七下							
八上							
八下							
九上							
九下							

NBA 職籃巨星 **Kobe Bryant:**「Have ever seen the scene of Los Angeles at 4am？ 」(你看過凌晨四點的洛杉磯嗎？)

這句話展現了他的自律。這句話的意思是，當大多數人還在睡夢中，Kobe 已經開始訓練，追求卓越，象徵著他為達到目標所付出的巨大努力和不懈的追求。

奧運羽球金牌得主**李洋:**「不是看到希望才堅持，而是堅持才看到希望」

世界球后**戴資穎**:「戰場上沒有永遠的贏家，只有不斷努力的人」

臺灣隊長**陳傑憲:**「只要去做，就能成功。」







【參與體育競賽紀錄】

七年級	校內	
	校外	
八年級	校內	
	校外	
九年級	校內	
	校外	

臺南市立蓮潭國民中小學跳繩認證過關單

【初階】第一級

日期									通過認證老師簽名：
過關代號	1	2	3	4	5	6	7	8	
認證者簽名									
第一級過關項目與代號對照表： 1.雙腳併攏前跳一迴旋連續50下　2.雙腳併攏後跳一迴旋連續30下 3.跑步前跳一迴旋連續30下　4.一分鐘前跳一迴旋達100下 5.前後左右開合跳連續4遍　6.前開叉一迴旋跳連續10下 7.後開叉一迴旋跳連續10下　8.前交叉一迴旋跳連續10下									

臺南市立蓮潭國民中小學跳繩認證過關單【初階】

第二級

日期									通過認證老師簽名：
過關代號	1	2	3	4	5	6	7	8	
認證者簽名									
第二級過關項目與代號對照表： 1.後交叉一迴旋跳連續10下　2.一分鐘後跳一迴旋達100下 3.跑步後跳一迴旋連續30下　4.轉身跳連續4遍 5.兩人一繩單側一迴旋前跳10下　6.同向並立一迴旋前跳連續10下 7.兩人一繩單側一迴旋後跳10下　8.同向縱立一迴旋前跳連續10下									

臺南市立蓮潭國民中小學跳繩認證過關單

【初階】第三級

日期									通過認證老師簽名：
過關代號	1	2	3	4	5	6	7	8	
認證者簽名									
第三級過關項目與代號對照表： 1. 敬禮前跳連續10下　　2. 同向並立一迴旋後跳連續10下 3. 前側擺+開連續5遍　　4. 同向縱立一迴旋後跳連續10下 5. 前側擺+交叉連續5遍　　6. 相向縱立一迴旋連續10下 7. 後側擺+開連續5遍　　8. 異向並立一迴旋連續10下									

臺南市立蓮潭國民中小學跳繩認證過關單【初階】

第四級

日期									通過認證老師簽名：
過關代號	1	2	3	4	5	6	7	8	
認證者簽名									
第四級過關項目與代號對照表： 1. 後側擺+交叉連續5遍　　2. 敬禮後跳連續10下 3. 側擺+敬禮前跳連續3遍　　4. 背向縱立一迴旋連續10下 5. 兩人持雙繩連鎖迴旋前跳連10下　　6. 螺旋繩（2個8拍） 7. 肯肯跳連續2遍　　8. 流星繩（2個8拍）									

臺南市立蓮潭國民中小學跳繩認證過關單

【中級】第五級

日期									通過認證老師簽名：
過關代號	1	2	3	4	5	6	7	8	
認證者簽名									
第五級過關項目與代號對照表： 1. 前跳二迴旋連續6下　　2. 後跳二迴旋連續6下 3. 前交叉開連續6下　　4. 後交叉開連續6下 5. 前交叉交叉連續6下　　6. 後交叉交叉連續6下 7. 前側擺開連續6遍　　8. 前側擺交叉連續6遍									

臺南市立蓮潭國民中小學跳繩認證過關單

【中級】第六級

日期									通過認證老師簽名：
過關代號	1	2	3	4	5	6	7	8	
認證者簽名									
第六級過關項目與代號對照表： 1. 前開交叉連續6下　　2. 同向並立二迴旋前跳連續6下 3. 後開交叉連續6下　　4. 同向縱立二迴旋前跳連續6下 5. 前跳三迴旋連續6下　　6. 異向並立二迴旋連續6下 7. 前側擺敬禮連續3遍　　8. 相向縱立二迴旋連續6下									

臺南市立蓮潭國民中小學跳繩認證過關單

【中級】第七級

日期									通過認證老師簽名：
過關代號	1	2	3	4	5	6	7	8	
認證者簽名									
第七級過關項目與代號對照表： 1.後側擺開連續6遍　　2.後側擺交叉連續6遍 3.前胯下一式連續2遍　　4.前胯下二式連續2遍 5.前胯下三式連續2遍　　6.前胯下四式連續2遍 7.八爪魚（胯二＞胯一＞胯二）　　8.背向縱立二迴旋連續6下									

臺南市立蓮潭國民中小學跳繩認證過關單

【中級】第八級

日期									通過認證老師簽名：
過關代號	1	2	3	4	5	6	7	8	
認證者簽名									
第八級過關項目與代號對照表： 1.前背後交叉連續3下　　2.AS 跳（合腳膝後交叉跳） 3.前側擺開開連續2遍　　4.CL 跳（合腳膝後敬禮跳） 5.前側擺交叉開連續2遍　　6.田雞跳（開腳膝後交叉跳） 7.前側擺交叉交叉連續2遍　　8.前側擺開交叉連續2遍									

臺南市立蓮潭國民中小學跳繩活動過關單

【高級】第九級

日期									通過認證老師簽名：
過關代號	1	2	3	4	5	6	7	8	
認證者簽名									
第九級過關項目與代號對照表： 1. 前側擺側擺開連續2下　　2. 前側擺側擺交叉連續2下 3. 前胯下三-四-一-二式　　4. 後側擺開開連續2遍 5. 後側擺交叉開連續2下　　6. 後側擺交叉交叉連續2遍 7. 後側擺開交叉連續2下　　8. 後側擺側擺開連續2下									

臺南市立蓮潭國民中小學跳繩活動過關單

【高級】第十級

日期									通過認證老師簽名：
過關代號	1	2	3	4	5	6	7	8	
認證者簽名									
第十級過關項目與代號對照表： 1. 前側擺側擺開連續2下　　2. 前側擺側擺交叉連續2下 3. 前胯下三-四-一-二式　　4. 後側擺開開連續2遍 5. 後側擺交叉開連續2下　　6. 後側擺交叉交叉連續2遍 7. 後側擺開交叉連續2下　　8. 後側擺側擺開連續2下									

【嘉獎次數每學期統計】

年段/項目	體適能	跳繩認證	總計
七上			
七下			
八上			
八下			
九上			
九下			

年段（ex. 七上）	校內體育競賽		年段（ex. 七上）	校外體育競賽	
	項目	次數		項目	次數

年段（ex. 七上）	校內體育競賽		年段（ex. 七上）	校外體育競賽	
	項目	次數		項目	次數

【備忘錄】