Tainan Municipal Simen Experimental Elementary School

# 臺南市安平區
# 西門實驗小學
# 學生健康護照
# Health Passport

114學年度學校健康體適能
與飲食教育行動計畫

**Class:**

**Number:**

**Name:**



# 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，教育局長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。

# 健康護照說明

1. 健康護照是為了觀察自己的**飲食、運動情形**，讓你能維持健康的體態，**請誠實記錄，並持之以恆。**
2. 請將身體質量指數(BMI)目標設定為**「正常範圍」**。
3. 學校每年將舉辦運動會、體育活動和體育競賽，請維持良好的運動習慣並練習體育技能的熟練度。
4. 請妥善保管。

# 注意事項

1.**每個月最後一天**，**學生填寫自評內容，導師填寫審查紀錄**，由小幫手收齊後交給學務處體衛組老師。
2.收齊並交回的班級，**全班每人可得榮譽卡1格**。
3.本護照紀錄至本學期末，請妥善保管。
4.遺失不補發，也無獎勵。

# 健康新知&個人健康紀錄

## 身體質量指數的計算

$$\frac{\text{體重 (kg)}}{\text{身高 (m)} \times \text{身高 (m)}}$$

性別: □男 □女

| 年齡:____歲 | 下學期<br>期初(　　年　　月　日) |
|---|---|
| 身高 | 公分 |
| 體重 | 公斤 |
| 身體質量指數(BMI) | |
| 我的身體質量指數<br>屬於(請圈選) | 過輕　正常範圍<br>過重　肥胖 |
| 視力 | 左　　右 |

## 兒童及青少年BMI建議值與成人不同以下是7-13歲的對照表

衛福部 102 年 6 月 11 日公布

| 年紀 | 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≧ |
| 7.0 | 13.8 | 13.8-17.9 | 17.9 | 20.3 | 13.4 | 13.4-17.7 | 17.7 | 19.6 |
| 7.5 | 14.0 | 14.0-18.6 | 18.6 | 21.2 | 13.7 | 13.7-18.0 | 18.0 | 20.3 |
| 8.0 | 14.1 | 14.1-19.0 | 19.0 | 21.6 | 13.8 | 13.8-18.4 | 18.4 | 20.7 |
| 8.5 | 14.2 | 14.2-19.3 | 19.3 | 22.0 | 13.9 | 13.9-18.8 | 18.8 | 21.0 |
| 9.0 | 14.3 | 14.3-19.5 | 19.5 | 22.3 | 14.0 | 14.0-19.1 | 19.1 | 21.3 |
| 9.5 | 14.4 | 14.4-19.7 | 19.7 | 22.5 | 14.1 | 14.1-19.3 | 19.3 | 21.6 |
| 10 | 14.5 | 14.5-20.0 | 20.0 | 22.7 | 14.3 | 14.3-19.7 | 19.7 | 22.0 |
| 10.5 | 14.6 | 14.6-20.3 | 20.3 | 22.9 | 14.4 | 14.4-20.1 | 20.1 | 22.3 |
| 11 | 14.8 | 14.8-20.7 | 20.7 | 23.2 | 14.7 | 14.7-20.5 | 20.5 | 22.7 |
| 11.5 | 15.0 | 15.0-21.0 | 21.0 | 23.5 | 14.9 | 14.9-20.9 | 20.9 | 23.1 |
| 12 | 15.2 | 15.2-21.3 | 21.3 | 23.9 | 15.2 | 15.2-21.3 | 21.3 | 23.5 |
| 12.5 | 15.4 | 15.4-21.5 | 21.5 | 24.2 | 15.4 | 15.4-21.6 | 21.6 | 23.9 |
| 13 | 15.7 | 15.7-21.9 | 21.9 | 24.5 | 15.7 | 15.7-21.9 | 21.9 | 24.3 |



# 健康新知–
# 均衡飲食的好處

# 我的餐盤
## 聰明吃營養跟著來

**乳品類**
每天早晚一杯奶
每天1.5-2杯(1杯240毫升)

**水果類**
每餐水果拳頭大
在地當季多樣化

**蔬菜類**
菜比水果多一點
當季且1/3選深色



**堅果種子類**
堅果種子一茶匙
每天1份
(1份=1湯匙=3茶匙)
堅果種子約杏仁果5粒
或腰果5粒或花生10粒

**豆魚蛋肉類**
豆魚蛋肉一掌心
每天1.5~2份豆>魚>蛋>肉類

**全穀雜糧類**
飯跟蔬菜一樣多
至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

### 每天早晚一杯奶




### 堅果種子一茶匙

每天1份(1份=1湯匙=3茶匙)
約杏仁果5粒 或 腰果5粒 或 花生10粒



### 每餐水果拳頭大

在地當季多樣化



### 豆魚蛋肉一掌心

豆 > 魚 > 蛋 > 肉類



### 菜比水果多一點

當季且1/3選深色



### 飯跟蔬菜一樣多



衛生福利部國民健康署



# 健康新知–
# 均衡飲食的好處

## 維持理想體重




## 促進生長及發展



## 提升學習能力



## 快樂情緒



# 健康新知-喝水的好處

## 幫助排便



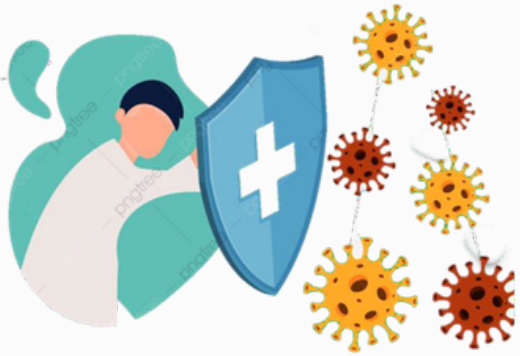
## 皮膚健康



## 體重控制



## 加強抵抗力



# 30天不喝糖飲改喝白開水的好處！



**維持好身材** 至少可以減少攝取4,000卡，也減少攝取250顆方糖！

**皮膚健康** 膚質及氣色變好、青春痘變少

**省錢** 若以50元的糖飲計算，可以省下1,500元

**頭腦更靈光** 反應、考試、運動表現都更好！



小提醒

記得隨時補充水分，
不要等口渴時才喝水喔！



# 含糖飲料Go Away！
# Body健康Every Day！

## 不同飲料類型含糖量及熱量消耗所需運動時間

4公克方糖　　60公斤成人消耗飲料熱量需慢跑的時間




教育部　董氏基金會　關心您

教育部學校衛生資訊網

大專校院推動減少攝取含糖飲料海報

廣告

# 健康新知–
# 吃零食的缺點

## 營養不均衡



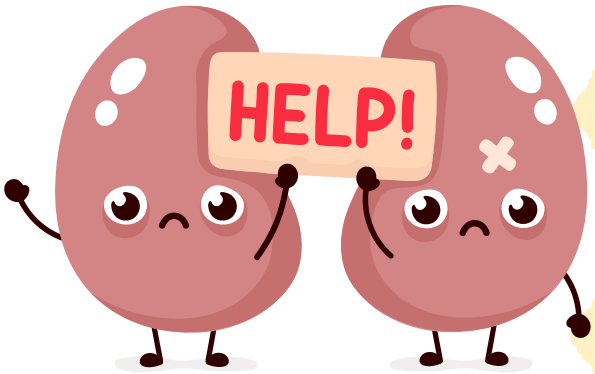
## 消化不良



## 肥胖



## 增加腎臟負擔



# 健康新知–
# 吃油炸食品的缺點

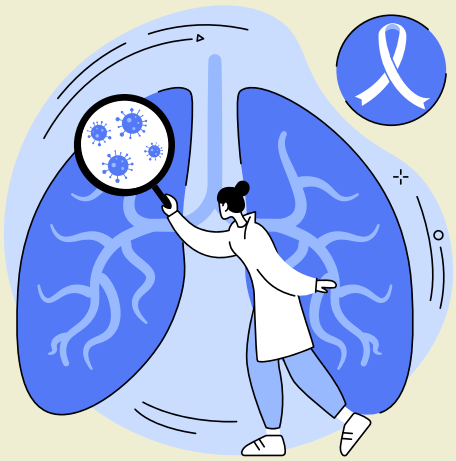
## 痘痘生長



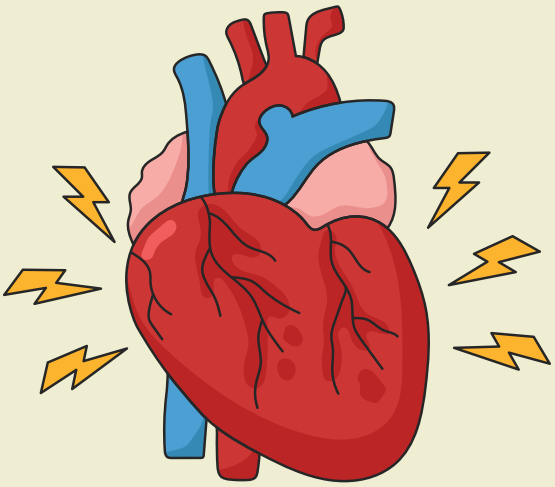
## 肥胖



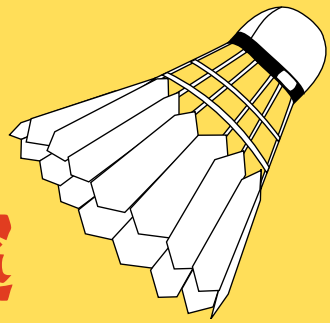

## 癌症



## 心血管疾病



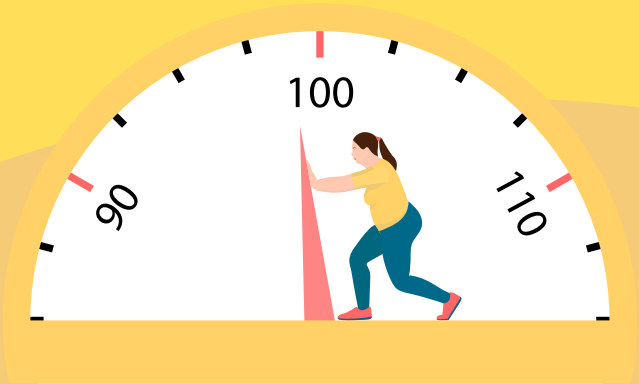
# 健康新知–
# 天天運動30分鐘的好處



## 促進新陳代謝



## 減重




## 降低壓力



## 促進心肺功能





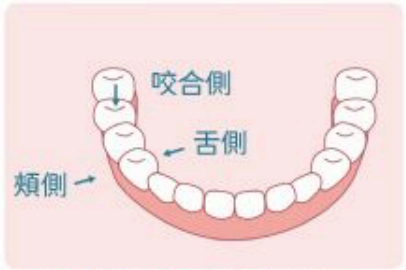
# 從齒健康 貝氏潔牙法

## 口訣 3 2 1

### 3面都要刷、2顆一起刷、來回刷10下



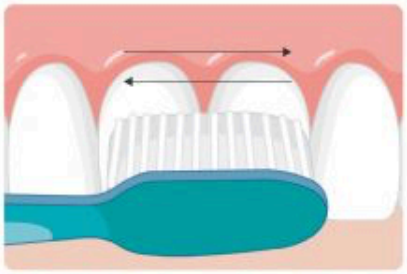
牙刷的握法及刷法
正確握法，拇指前伸



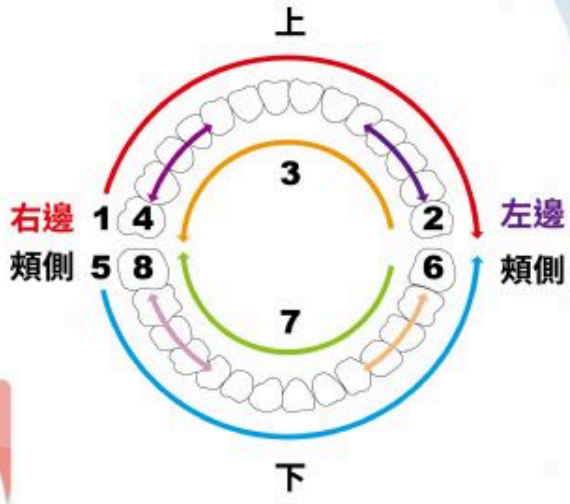

牙齒分為3面都要依順序清潔。



刷毛與牙面成45度角，
兩顆一起刷。

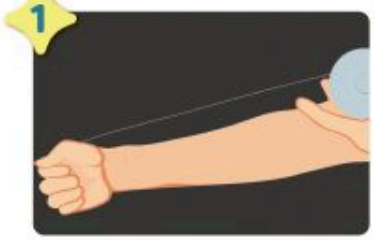


涵蓋一點點牙齦，每兩顆來回刷，
不要過度用力，以避免傷害琺瑯質。

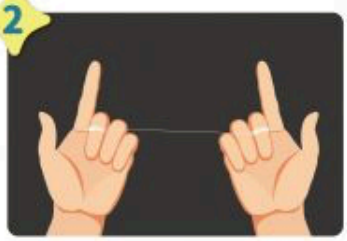



▲刷牙的先後順序及方向說明
由1至8，依序進行。

## 使用牙線小撇步




取手臂長度(15至20公分)的牙線。




兩端分別纏繞於雙手中指。

- 手指置入口內與口外，將牙線輕柔的滑入牙齒間縫隙，切勿用力過猛，容易造成牙齒損傷。
- 將牙線拉緊，貼著牙齒表面，從牙齦處往上下拉動數次。
- 完成一面後，緊貼同樣牙間的另一面，重複相同動作。
- 每清潔完一面，移動一小段牙線，如此反覆至清潔完成。




調節牙線操作長度。




雙手食指與拇指捏住牙線，
中間留出一段。

臺南市政府衛生局 廣告

# 潔牙自評紀錄表

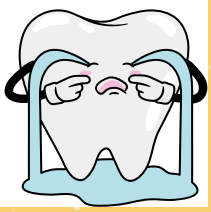
請打勾

| 3 月 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 起床 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中午 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 睡前 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 漱口水 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牙線 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 潔牙總次數 | | | | |

| 4 月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 起床 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中午 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 睡前 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 漱口水 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牙線 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 潔牙總次數 | | | | |

| 4 月 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 起床 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中午 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 睡前 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 漱口水 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牙線 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 潔牙總次數 | | | | |





請打勾

# 潔牙自評紀錄表

| 5 月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 起床 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中午 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 睡前 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 漱口水 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牙線 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 潔牙總次數 | | | | |

| 5 月 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 起床 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中午 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 睡前 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 漱口水 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牙線 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 潔牙總次數 | | | | |

## ★氟化物在預防齲齒上的功效



### 強化

可以強化琺瑯質結構，
增加抗酸、抗齲的能力。



### 修復

在牙齒表面形成結晶，
可以促進及加速
初期脫鈣的齲齒再礦化。



### 控制

抑制細菌的生長。

# 潔牙自評紀錄表

請打勾

| 6 月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 起床 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中午 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 睡前 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 漱口水 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牙線 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 潔牙總次數 | | | | |

| 6 月 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 起床 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中午 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 睡前 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 漱口水 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牙線 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 潔牙總次數 | | | | |




三餐飯後及睡前刷牙，輔以牙線、牙間刷使用，並搭配含氟牙膏



# 審查紀錄

| Month | 每月資料填寫狀況<br>由老師勾選 | 簽證人核章<br>(導師/體育組) |
|---|---|---|
| March<br>三月 | □完整□確實<br>□大致□僅部分<br>□未填寫 請補<br><br>自評需改進的地方: | |
| April<br>四月 | □完整□確實<br>□大致□僅部分<br>□未填寫 請補<br><br>自評需改進的地方: | |
| May<br>五月 | □完整□確實<br>□大致□僅部分<br>□未填寫 請補<br><br>自評需改進的地方: | |
| June<br>六月 | □完整□確實<br>□大致□僅部分<br>□未填寫 請補<br><br>自評需改進的地方: | |

# 榮譽卡

塗改姓名者無效

班級：＿＿＿＿＿＿　姓名：＿＿＿＿＿＿＿＿

| 日期 | 優良事蹟 | 師長簽名 | 備註 |
| --- | --- | --- | --- |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

獎勵辦法

一、集滿五張榮譽卡，可兌換「榮譽獎狀」一張。
二、集滿五張榮譽獎狀，可兌換「西門榮譽兒童獎章」。





# 臺南市政府教育局

## 臺南市西門實驗小學編輯

## 114學年度