# 臺南市將軍區漚汪國小

## 健康好兒童手冊

# 健康動起來

班級：_____

座號：_____

姓名：_____



# 目錄


●我的健康資料------p1

●班級公約紀錄表----p2

●我的運動存摺

滬汪盃馬拉松大賽--p3~p8

跳繩----------p9~P10

●體重紀錄表--------p11~P12





## 我的健康資料

●姓名：_____

●性別：□男　□女

●_____年_____班

●出生日期：民國_____年_____月_____日

| | 期初(　年　月　日) | 期末(　年　月　日) |
|---|---|---|
| 身高 | 公分 | 公分 |
| 體重 | 公斤 | 公斤 |
| 身體質量指數(BMI) | | |
| 我的身體質量指數屬於 | 過輕 正常範圍 過重 肥胖 | 過輕 正常範圍 過重 肥胖 |
| 800/1600 公尺長跑 | 分　秒 | 分　秒 |
| 立定跳遠 | 公分 | 公分 |
| 60 秒仰臥起坐 | 下 | 下 |
| 坐姿體前彎 | 公分 | 公分 |

# [班級公約紀錄表-健康行動紀錄]

| | | 目標一<br>均衡飲食<br>好習慣 | 目標二<br>喝足白開水<br>(1500c.c.) | 目標三<br>不喝<br>含糖飲料 | 目標四<br>不吃零食 | 目標五<br>不吃<br>油炸食品 | 目標六<br>天天運動<br>30 分鐘 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 現況分析 | | 現在我每週有_____天會吃到六大類食物 | 現在我每週有_____天可以喝足白開水 | 現在我每週會喝_____杯含糖飲料 | 現在我每週有_____天會吃零食 | 現在我每週會吃_____ 次油炸食品 | 現在我每週有_____天運動達 30 分鐘 |
| 表格說明 | | 「每週有幾天」能**吃到六大類食物**紀錄於下表中 | 「每週有幾天」能喝 1500C.C.的**白開水**紀錄於下表中 | 「每週喝幾杯」**含糖飲料**紀錄於下表中 | 「每週吃幾天」**零食**紀錄於下表中 | 「每週吃幾次」**油炸食品**紀錄於下表中 | 「每週有幾天」**運動達 30 分鐘**紀錄於下表中 |
| 週數 | 1 | | | | | | |
| | 2 | | | | | | |
| | 3 | | | | | | |
| | 4 | | | | | | |
| | 5 | | | | | | |
| | 6 | | | | | | |
| | 7 | | | | | | |
| | 8 | | | | | | |
| | 9 | | | | | | |
| | 10 | | | | | | |
| 週數 | 11 | | | | | | |
| | 12 | | | | | | |
| | 13 | | | | | | |
| | 14 | | | | | | |
| | 15 | | | | | | |
| | 16 | | | | | | |
| | 17 | | | | | | |
| | 18 | | | | | | |
| | 19 | | | | | | |
| | 20 | | | | | | |

## 一、暖身運動

開始做較激烈的運動時，暖身運動至少要做到心跳加速、稍微出汗程度，全身肌肉較溫暖後，再開始運動。例如：跑步前，採用走路作為暖身，增加關節的活動以及肌肉的延展性，進而達到預防運動傷害目的。

## 二、我的運動存摺

# 我的運動存摺–漚汪盃馬拉松大賽(12K)

1. 本活動由學生利用零時體育、課間活動時間自主跑走，由教師核章認證。
2. 一至三年級操場(200M)每跑 2 圈可前進一站（核章 1 點），全程 9.2 公里。
3. 四至六年級操場(200M)每跑 3 圈可前進一站（核章 1 點），全程 13.8 公里。
4. 抵達終點後，可回起點再次挑戰！
5. 烈日陰雨替代路線:前庭樹蔭廊道(1 圈約 200 公尺)、操場外為樹蔭廊道司令台右側旗桿至棒壘球場前連鎖磚(約 200 公尺)；師生得自行調整路線。

## 《臺南公車健康跑走–藍 1 線》



## GO！___年__月__日《臺南公車健康跑走–藍 1 線》1



| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | ____年____月____日　抵達終點站！休息之後再出發！ | | | | |

## GO！___年__月__日《臺南公車健康跑走–藍 1 線》2

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | ____年____月____日　抵達終點站！休息之後再出發！ | | | | |

## GO！___年__月__日《臺南公車健康跑走–藍 1 線》3

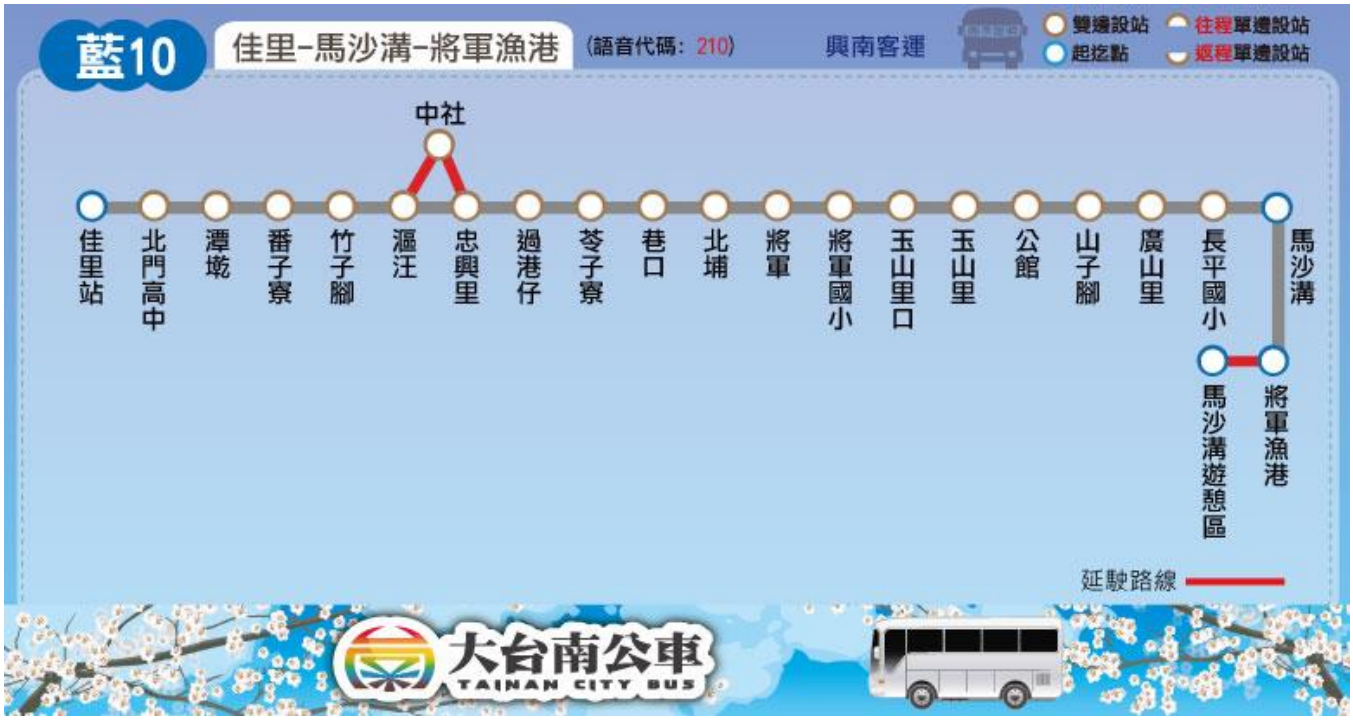


| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | ____年____月____日　抵達終點站！休息之後再出發！ | | | | |

## GO！___年__月__日《臺南公車健康跑走–藍 1 線》4

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | ____年____月____日　抵達終點站！休息之後再出發！ | | | | |

# 《臺南公車健康跑走–藍 10 線》




## GO！___年___月___日《臺南公車健康跑走–藍 10 線》1



| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | ____年____月____日　抵達終點站！休息之後再出發！ | | | | |

## GO！___年___月___日《臺南公車健康跑走–藍 10 線》2

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | ____年____月____日　抵達終點站！休息之後再出發！ | | | | |

## GO！___年__月__日《臺南公車健康跑走–藍 10 線》3



| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | ____年____月____日　抵達終點站！休息之後再出發！ | | | | |

## GO！___年__月__日《臺南公車健康跑走–藍 10 線》4

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | ____年____月____日　抵達終點站！休息之後再出發！ | | | | |

## GO！___年__月__日《臺南公車健康跑走–藍 10 線》5



| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | ____年____月____日　抵達終點站！休息之後再出發！ | | | | |

## GO！___年__月__日《臺南公車健康跑走–藍 10 線》6

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | ____年____月____日　抵達終點站！休息之後再出發！ | | | | |

# 我的運動存摺–漚汪盃馬拉松大賽(全/半馬)




## GO！___年__月__日《臺南公車健康跑走–藍幹線》1



| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | **30** |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| 41 | 42 | 43 | 45 | 46 | **47** | 抵達終點站！休息之後再出發！ | | | |

**____年____月____日　完成**



1.一至三年級操場(200M)每跑 2 圈可前進一站（核章 1 點），全程 18.8 公里。

2.四至六年級操場(200M)每跑 3 圈可前進一站（核章 1 點），全程 28.2 公里。

## GO！___年__月__日《臺南公車健康跑走–藍幹線》2



| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | **30** |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| 41 | 42 | 43 | 45 | 46 | **47** | 抵達終點站！休息之後再出發！ | | | |

____年____月____日　完成



1.一至三年級操場(200M)每跑 2 圈可前進一站（核章 1 點），全程 18.8 公里。

2.四至六年級操場(200M)每跑 3 圈可前進一站（核章 1 點），全程 28.2 公里。

## GO！___年__月__日《臺南公車健康跑走–藍幹線》3



| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | **30** |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| 41 | 42 | 43 | 45 | 46 | **47** | 抵達終點站！休息之後再出發！ | | | |

____年____月____日　完成



1.一至三年級操場(200M)每跑 2 圈可前進一站（核章 1 點），全程 18.8 公里。

2.四至六年級操場(200M)每跑 3 圈可前進一站（核章 1 點），全程 28.2 公里。

# 我的運動存摺–跳繩 1



**親愛的小朋友**

持續、規律的運動會讓你長高又變壯，為了讓自己更加健康，請你每天跳繩，並將完成圈數紀錄在表格裡，每個月底要記得請老師幫你認證喔。

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| （　）月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | 13 | 1 | 4 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 本月份共跳(　　)下<br>教師認證 | | | |
| （　）月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | 13 | 1 | 4 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 本月份共跳(　　)下<br>教師認證 | | | |
| （　）月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | 13 | 1 | 4 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 本月份共跳(　　)下<br>教師認證 | | | |
| （　）月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | 13 | 1 | 4 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 本月份共跳(　　)下<br>教師認證 | | | |
| （　）月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | 13 | 1 | 4 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 本月份共跳(　　)下<br>教師認證 | | | |
| 我是跳繩高手，本學期總計跳了(　　)下 | | | | | | | | | | | | |

# 我的運動存摺–跳繩 2



**親愛的小朋友**

持續、規律的運動會讓你長高又變壯，為了讓自己更加健康，請你每天跳繩，並將完成圈數紀錄在表格裡，每個月底要記得請老師幫你認證喔。

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| （　）月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | 13 | 1 | 4 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 本月份共跳(　　)下<br>教師認證 | | | |
| （　）月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | 13 | 1 | 4 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 本月份共跳(　　)下<br>教師認證 | | | |
| （　）月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | 13 | 1 | 4 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 本月份共跳(　　)下<br>教師認證 | | | |
| （　）月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | 13 | 1 | 4 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 本月份共跳(　　)下<br>教師認證 | | | |
| （　）月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | 13 | 1 | 4 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 本月份共跳(　　)下<br>教師認證 | | | |
| **我是跳繩高手，本學期總計跳了(　　)下** | | | | | | | | | | | | |

# 體重紀錄表 1



學期初身高：(　　)公分　　學期末身高：(　　)公分

體重：(　　)公斤　　體重：(　　)公斤

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| (　)月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | 13 | 1 | 4 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 本月份我希望體重維持在(　　)公斤 | | | |
| (　)月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | 13 | 1 | 4 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 本月份我希望體重維持在(　　)公斤 | | | |
| (　)月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | 13 | 1 | 4 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 本月份我希望體重維持在(　　)公斤 | | | |
| (　)月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | 13 | 1 | 4 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 本月份我希望體重維持在(　　)公斤 | | | |
| (　)月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | 13 | 1 | 4 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 本月份我希望體重維持在(　　)公斤 | | | |

# 體重紀錄表 2



學期初身高：(　　)公分　　學期末身高：(　　)公分

體重：(　　)公斤　　體重：(　　)公斤

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| (　)月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | 13 | 1 | 4 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 本月份我希望體重維持在(　　)公斤 | | | |
| (　)月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | 13 | 1 | 4 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 本月份我希望體重維持在(　　)公斤 | | | |
| (　)月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | 13 | 1 | 4 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 本月份我希望體重維持在(　　)公斤 | | | |
| (　)月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | 13 | 1 | 4 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 本月份我希望體重維持在(　　)公斤 | | | |
| (　)月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | 13 | 1 | 4 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 本月份我希望體重維持在(　　)公斤 | | | |