



臺南市安南區顯宮國小
111學年度健康護照





班級：　　年甲班

姓名：

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。

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。



注意事項：

1.每個月最後一天，由體育股長交給負責老師。

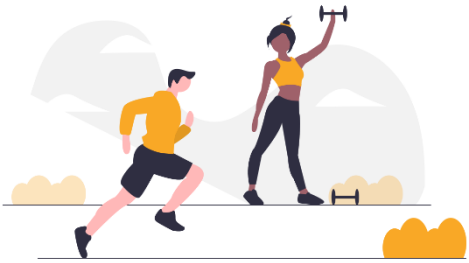
2.最早交回的兩個班級，全班每人可得榮譽點數一點，體育股長兩點。

3.期末將選出運動最認真，健康護照紀錄最完整的學生，頒發獎勵。

4.本健康護照使用一年，請妥善保管，遺失將不再補發也無獎勵。

健康小知識

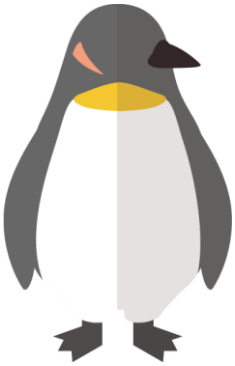
身體質量指數（BMI）的計算：$\frac{\text{體重（公斤）}}{\text{身高（公尺）} \times \text{身高（公尺）}}$



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7-13歲的BMI對照表

年齡	男				女			
	過輕	正常	過重	肥胖	過輕	正常	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

為自己的健康建立好習慣



目標一：均衡飲食好習慣

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



目標二：喝足白開水

（1500c.c.或6杯馬克杯）

喝白開水的好處：

1.加速新陳代謝,維持美美的肌膚

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

為自己的健康建立好習慣

目標三：不喝含糖飲料

（不包含現榨無糖果汁，但不得以果汁代替水果）

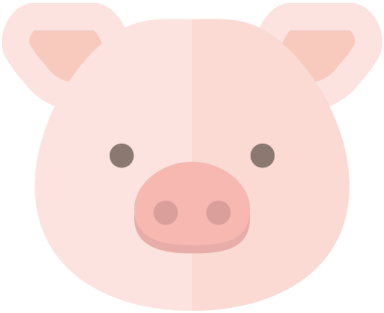
喝含糖飲料的缺點：

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，止渴效果不彰



目標四：不吃零食

零食是指高油、高鹽、高糖，低營養價值的食物，多為經過油炸、乾燥、醃製的食品，如零餐、糖果、洋芋片等。

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

目標五：不吃油炸食品

少吃油炸的好處：

1.保護心血管

2.降低肥胖的機率

3.改善皮膚光澤

目標六：天天運動30分鐘

不包含學校體育課哦！

運動的好處：

1.穩定情緒、降低壓力

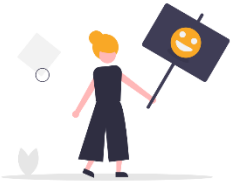
2.促進心肺功能

3.儲存健康、延長壽命

個人健康紀錄

生日：　　年　　月　　日

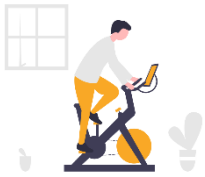
年齡：　　歲



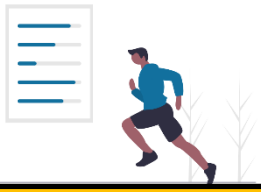


健康紀錄表

	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(請圈選)	過輕 正常 過重 肥胖	過輕 正常 過重 肥胖
腰圍	公分	公分
視力	左　　右	左　　右



體適能記錄



	期初(　年　月　日)		期末(　年　月　日)	
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	

健康飲食及運動紀錄表

★一週紀錄一次★

內容		不喝含糖飲料	運動時間紀錄
表格說明		當週有五天沒喝含糖飲料可打V	統計當週運動幾分鐘(寫上數字,例如這週運動時間總共150分鐘,就寫150)
週數	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15		
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		

111 年 9 月

日期	跑步(圈數)	跳繩(幾下)	運動時間	日期	跑步(圈數)	跳繩(幾下)	運動時間
				總計			

自我評價	你覺得自己這個月的運動和飲食表現怎麼樣？請勾選符合你的選項： ☐這個月**我每天都有到戶外運動**，也**沒有喝含糖飲料**，我覺得自己表現很棒！ ☐這個月**我常常到戶外運動**，**偶爾喝含糖飲料**，我覺得自己表現還不錯！ ☐這個月**我偶爾才到戶外運動**，我覺得下個月自己還可以更努力！ ☐這個月**我都沒有到戶外運動**，或**喝太多含糖飲料**，我下個月會多出去運動！ 我還有話要說：
負責老師	

111 年 10 月

日期	跑步(圈數)	跳繩(幾下)	運動時間	日期	跑步(圈數)	跳繩(幾下)	運動時間
				總計			

自我評價	你覺得自己這個月的運動和飲食表現怎麼樣？請勾選符合你的選項： ☐這個月**我每天都有到戶外運動**，也**沒有喝含糖飲料**，我覺得自己表現很棒！ ☐這個月**我常常到戶外運動**，**偶爾喝含糖飲料**，我覺得自己表現還不錯！ ☐這個月**我偶爾才到戶外運動**，我覺得下個月自己還可以更努力！ ☐這個月**我都沒有到戶外運動**，或**喝太多含糖飲料**，我下個月會多出去運動！ 我還有話要說：
負責老師	

111 年 11 月

日期	跑步(圈數)	跳繩(幾下)	運動時間	日期	跑步(圈數)	跳繩(幾下)	運動時間
				總計			

自我評價	你覺得自己這個月的運動和飲食表現怎麼樣？請勾選符合你的選項： ☐這個月**我每天都有到戶外運動**，也**沒有喝含糖飲料**，我覺得自己表現很棒！ ☐這個月**我常常到戶外運動**，**偶爾喝含糖飲料**，我覺得自己表現還不錯！ ☐這個月**我偶爾才到戶外運動**，我覺得下個月自己還可以更努力！ ☐這個月**我都沒有到戶外運動**，或**喝太多含糖飲料**，我下個月會多出去運動！ 我還有話要說：
負責老師	

111 年 12 月

日期	跑步(圈數)	跳繩(幾下)	運動時間	日期	跑步(圈數)	跳繩(幾下)	運動時間
				總計			

自我評價	你覺得自己這個月的運動和飲食表現怎麼樣？請勾選符合你的選項： ☐這個月**我每天都有到戶外運動**，也**沒有喝含糖飲料**，我覺得自己表現很棒！ ☐這個月**我常常到戶外運動**，**偶爾喝含糖飲料**，我覺得自己表現還不錯！ ☐這個月**我偶爾才到戶外運動**，我覺得下個月自己還可以更努力！ ☐這個月**我都沒有到戶外運動**，或**喝太多含糖飲料**，我下個月會多出去運動！ 我還有話要說：
負責老師	

112 年 1 月

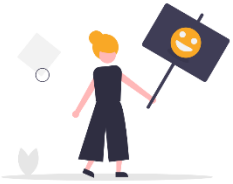
日期	跑步(圈數)	跳繩(幾下)	運動時間	日期	跑步(圈數)	跳繩(幾下)	運動時間
				總計			

自我評價	你覺得自己這個月的運動和飲食表現怎麼樣？請勾選符合你的選項： ☐這個月**我每天都有到戶外運動**，也**沒有喝含糖飲料**，我覺得自己表現很棒！ ☐這個月**我常常到戶外運動**，**偶爾喝含糖飲料**，我覺得自己表現還不錯！ ☐這個月**我偶爾才到戶外運動**，我覺得下個月自己還可以更努力！ ☐這個月**我都沒有到戶外運動**，或**喝太多含糖飲料**，我下個月會多出去運動！ 我還有話要說：
負責老師	

個人健康紀錄

生日：　　年　　月　　日

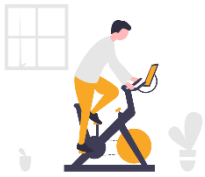
年齡：　　歲



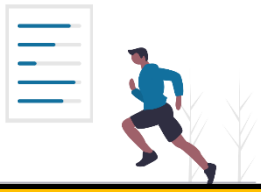


健康紀錄表

	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(請圈選)	過輕 正常 過重 肥胖	過輕 正常 過重 肥胖
腰圍	公分	公分
視力	左　　右	左　　右



體適能記錄



	期初(　年　月　日)		期末(　年　月　日)	
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	

健康飲食及運動紀錄表

★一週紀錄一次★

內容		不喝含糖飲料	運動時間紀錄
表格說明		當週有五天沒喝含糖飲料可打V	統計當週運動幾分鐘(寫上數字,例如這週運動時間總共150分鐘,就寫150)
週數	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15		
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		

112 年 2 月

日期	跑步(圈數)	跳繩(幾下)	運動時間	日期	跑步(圈數)	跳繩(幾下)	運動時間
				總計			

自我評價	你覺得自己這個月的運動和飲食表現怎麼樣？請勾選符合你的選項： ☐這個月**我每天都有到戶外運動**，也**沒有喝含糖飲料**，我覺得自己表現很棒！ ☐這個月**我常常到戶外運動**，**偶爾喝含糖飲料**，我覺得自己表現還不錯！ ☐這個月**我偶爾才到戶外運動**，我覺得下個月自己還可以更努力！ ☐這個月**我都沒有到戶外運動**，或**喝太多含糖飲料**，我下個月會多出去運動！ 我還有話要說：
負責老師	

112 年 3 月

日期	跑步(圈數)	跳繩(幾下)	運動時間	日期	跑步(圈數)	跳繩(幾下)	運動時間
				總計			

自我評價	你覺得自己這個月的運動和飲食表現怎麼樣？請勾選符合你的選項： ☐這個月**我每天都有到戶外運動**，也**沒有喝含糖飲料**，我覺得自己表現很棒！ ☐這個月**我常常到戶外運動**，**偶爾喝含糖飲料**，我覺得自己表現還不錯！ ☐這個月**我偶爾才到戶外運動**，我覺得下個月自己還可以更努力！ ☐這個月**我都沒有到戶外運動**，或**喝太多含糖飲料**，我下個月會多出去運動！ 我還有話要說：
負責老師	

112 年 4 月

日期	跑步(圈數)	跳繩(幾下)	運動時間	日期	跑步(圈數)	跳繩(幾下)	運動時間
				總計			

自我評價	你覺得自己這個月的運動和飲食表現怎麼樣？請勾選符合你的選項： ☐這個月**我每天都有到戶外運動**，也**沒有喝含糖飲料**，我覺得自己表現很棒！ ☐這個月**我常常到戶外運動**，**偶爾喝含糖飲料**，我覺得自己表現還不錯！ ☐這個月**我偶爾才到戶外運動**，我覺得下個月自己還可以更努力！ ☐這個月**我都沒有到戶外運動**，或**喝太多含糖飲料**，我下個月會多出去運動！ 我還有話要說：
負責老師	

112 年 5 月

日期	跑步(圈數)	跳繩(幾下)	運動時間	日期	跑步(圈數)	跳繩(幾下)	運動時間
				總計			

自我評價	你覺得自己這個月的運動和飲食表現怎麼樣？請勾選符合你的選項： ☐這個月**我每天都有到戶外運動**，也**沒有喝含糖飲料**，我覺得自己表現很棒！ ☐這個月**我常常到戶外運動**，**偶爾喝含糖飲料**，我覺得自己表現還不錯！ ☐這個月**我偶爾才到戶外運動**，我覺得下個月自己還可以更努力！ ☐這個月**我都沒有到戶外運動**，或**喝太多含糖飲料**，我下個月會多出去運動！ 我還有話要說：
負責老師	

112 年 6 月

日期	跑步(圈數)	跳繩(幾下)	運動時間	日期	跑步(圈數)	跳繩(幾下)	運動時間
				總計			

自我評價	你覺得自己這個月的運動和飲食表現怎麼樣？請勾選符合你的選項： ☐這個月**我每天都有到戶外運動**，也**沒有喝含糖飲料**，我覺得自己表現很棒！ ☐這個月**我常常到戶外運動**，**偶爾喝含糖飲料**，我覺得自己表現還不錯！ ☐這個月**我偶爾才到戶外運動**，我覺得下個月自己還可以更努力！ ☐這個月**我都沒有到戶外運動**，或**喝太多含糖飲料**，我下個月會多出去運動！ 我還有話要說：
負責老師	



如果撿到這本冊子，
請物歸原主，謝謝！