

World Heatlh Day

Tainan Municipal Nansi District
Nansi Elementary School

Nansi Elementary School

Table of contents

1 基本資料

2 緣起

使用說明

3 健康新知

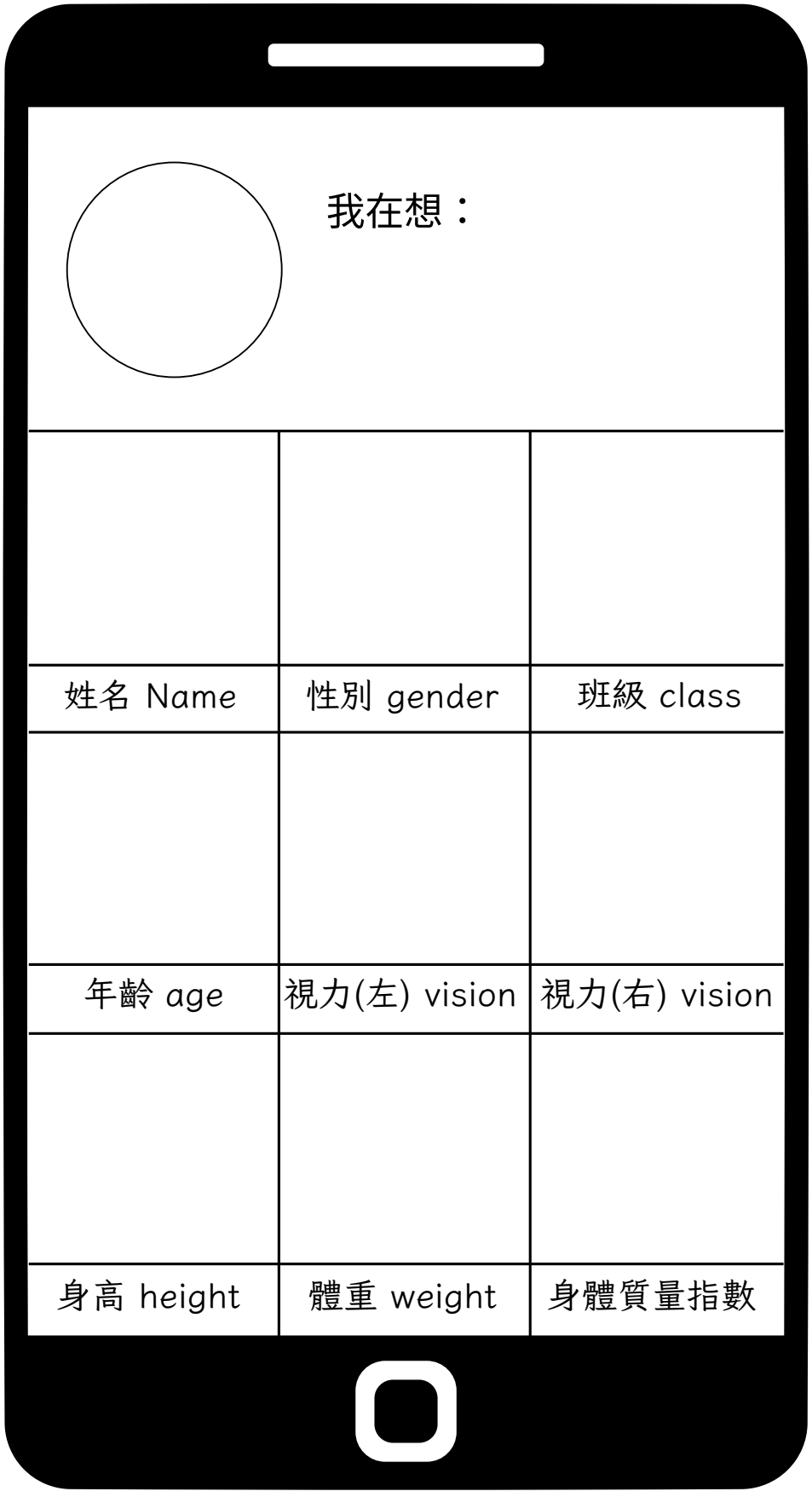
4 個人健康紀錄



Nansi Elementary School

基本資料

All About Me



我在想：

姓名 Name	性別 gender	班級 class
年齡 age	視力(左) vision	視力(右) vision
身高 height	體重 weight	身體質量指數

緣起

使用說明

市長有話要說

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。

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。

運動面向

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」。

飲食面向

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。

課程面向

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。

使用說明

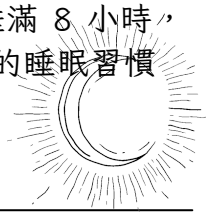
透過記錄健康行動歷程，行動成果視覺化，改變看得見，更有動力朝健康邁進。

透過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)，以達成促進學生自主執行健康飲食、快樂運動的目的。

健康新知

睡滿 8 小時

9 點前上床睡覺，睡滿 8 小時，
以養成良好且規律的睡眠習慣



四電少於 1

看電視、玩電動、打電腦、用手機
時間少於 1 小時



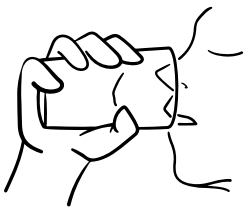
天天運動 30 分

天天運動 30 分鐘
『快樂、長高、變聰明』



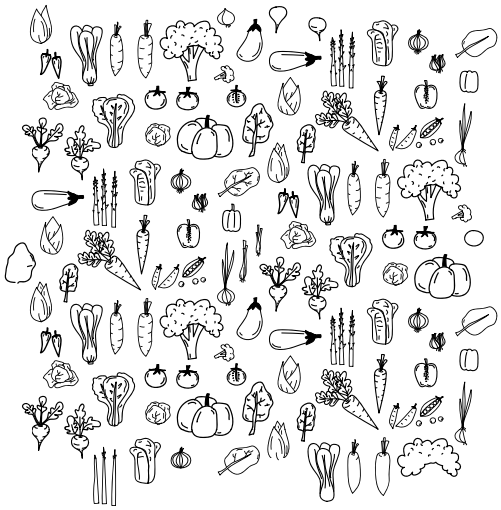
0 含糖飲料

每天喝足 1500cc(6 杯馬克杯)的白開水
建議同時不喝含糖飲料



天天 5 蔬果

3蔬2果補充維生素
幫助消化系統讓腸道順暢



身體質量指數 BMI

範圍	說明
BMI<18.5	體質過輕，需要多運動。
18.5≤BMI<24	健康體重，要繼續保持。
24≤BMI<27	體重過重， 須實施體重健康管理。
BMI≥27	體重超重， 須立刻實施體重健康管理

$$BMI=\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)}\div\text{身高(公尺)}}$$



No. 69, Siwei Rd., Nanxi Dist., Tainan City | 06-5751062 | https://www.nsps.tn.edu.tw/

RECORD 3

DATE		211餐盤	1500CC. 白開水	跳繩 500下	健走 4000步	睡滿 八小時	0含糖飲料	體重 測量	體位 變化
一	6								
二	7								
三	8								
四	9								
五	10								
六	11								
日	12								
一	13								
二	14								
三	15								
四	16								
五	17								
六	18								
日	19								
一	20								
二	21								
三	22								
四	23								
五	24								
六	25								
日	26								
一	27								
二	28								
三	29								
四	30								
五	31								

RECORD 4

DATE		211餐盤	1500CC. 白開水	跳繩 500下	健走 4000步	睡滿 八小時	0含糖飲料	體重 測量	體位 變化
六	1								
日	2								
一	3								
二	4								
三	5								
四	6								
五	7								
六	8								
日	9								
一	10								
二	11								
三	12								
四	13								
五	14								
六	15								
日	16								
一	17								
二	18								
三	19								
四	20								
五	21								
六	22								
日	23								
一	24								
二	25								
三	26								
四	27								
五	28								
六	29								
日	30								

RECORD 5

DATE		211餐盤	1500CC. 白開水	跳繩 500下	健走 4000步	睡滿 八小時	0含糖飲料	體重 測量	體位 變化
一	1								
二	2								
三	3								
四	4								
五	5								
六	6								
日	7								
一	8								
二	9								
三	10								
四	11								
五	12								
六	13								
日	14								
一	15								
二	16								
三	17								
四	18								
五	19								
六	20								
日	21								
一	22								
二	23								
三	24								
四	25								
五	26								
六	27								
日	28								
一	29								
二	30								
三	31								

NOTES

回流時間：
6/12(一) 中午12:45
二樓英文教室
請量完體重再來集合

6/29(四) 中午12:45
二樓英文教室
請量完體重
再來集合

謝謝堅持到這裡的你
也謝謝堅持到這裡的自己

Even miracles take a little time.

就算是奇蹟也需要一點時間

《仙履奇緣》神仙教母



stay

HEALTHY



Tainan Municipal Nansi District Nansi Elementary School