臺南市 善化區善化國中

健康好兒童手冊

健康動起來

班級：

座號：

姓名：



目標

每日身體活動超過30分鐘（不含體育課）；每週總時數達150分鐘以上者，至少10週。

投入班際團體跳繩練習至少10次，每次至少30分鐘。

努力儲值我的運動存摺—善中盃馬拉松大賽(30K)

能確實記錄每月資料和深切地反思運動計畫的歷程。

我自己的目標...

從運動開始，
找回自己的學習力。

13-16 歲體適能各單項檢測成績門檻標準

項目	獎章	男生				女生			
		13 歲	14 歲	15 歲	16 歲	13 歲	14 歲	15 歲	16 歲
肌耐力： 仰臥起坐 60 秒 (單位：次)	金質 PR85	42	43	45	47	36	35	36	36
	銀質 PR75	39	40	42	44	33	32	33	33
	銅質 PR50	33	35	37	38	29	27	27	29
	門檻 PR25	29	30	32	33	23	22	22	23
柔軟度： 坐姿體前彎 (單位：公分)	金質 PR85	33	34	35	36	39	40	42	42
	銀質 PR75	30	31	32	33	35	37	38	39
	銅質 PR50	24	25	25	26	30	30	31	32
	門檻 PR25	18	18	18	18	24	23	25	24
瞬發力： 立定跳遠 (單位：公分)	金質 PR85	200	213	221	230	164	165	168	172
	銀質 PR75	190	203	213	220	155	155	158	163
	銅質 PR50	170	185	195	200	138	138	140	145
	門檻 PR25	148	165	175	180	120	122	125	127
心肺耐力 男 1600M 女 800M (單位：分’ 秒)	金質 PR85	7'54	7'28	7'18	7'09	4'03	4'10	4'06	4'03
	銀質 PR75	8'20	7'57	7'46	7'32	4'16	4'23	4'19	4'14
	銅質 PR50	9'50	9'14	8'53	8'27	4'43	4'49	4'47	4'38
	門檻 PR25	11'16	10'59	10'19	9'38	5'16	5'23	5'20	5'11

❁免試入學超額比序「體適能」配分標準❁

項目	二金	一金一銀	二銀	一金一銅	一銀一銅	二銅	二項門檻	未達門檻
分數	10	9	9	8	8	8	6	4
備註	(一)擇優採計國中在學期間(七上開學日起，至九下開學前一日止)之檢測成績。 (二)以個人完成四項檢測為原則，經醫院、學校或檢測站認定無法完成檢測者得擇項檢測。 (三)身心障礙學生、重大傷病及體弱學生無法檢測之計分以 4 分計。 (四)年齡計算方式以 7 個月為界，檢測年月與出生年月相減所得月分達 7 以上則進升一歲。							

我的健康資料



- 姓名：_____
- 性別：□男　　□女
- _____年_____班
- 出生日期：民國_____年_____月_____日

	第一學期期初 (　　年　　月　　日)	第二學期期初 (　　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

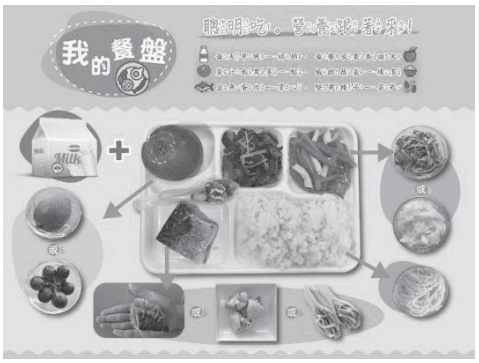
參與體育競賽紀錄

一年級	校內	
	校外	
二年級	校內	
	校外	
三年級	校內	
	校外	

健康吃 ☆ 快樂動

目標一: 均衡飲食好習慣

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



目標二: 天天喝足白開水 含糖飲料說 Bye Bye

多次喝
慢慢喝
小口喝
天天喝 1500 毫升的水
隨身攜帶水壺或水杯
選耐熱安全材質的水壺



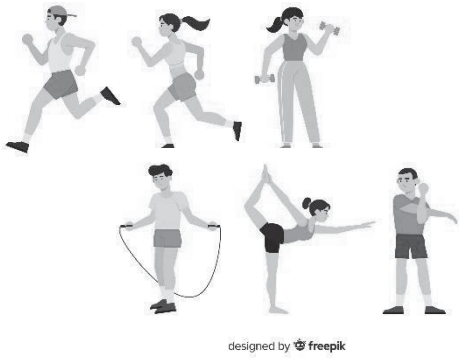
目標三: 零食、油炸食物 Say Goodbye

保持健康好體位
減少腸胃負擔
減少痘痘生長
改善皮膚光澤
保護心血管

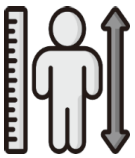


目標四:天天運動30分

促進心肺功能
穩定情緒
降低壓力
儲存健康
保持體力



健　康　小　常　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 7-15 歲的 BMI 對照表

年齡	男				女			
	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	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
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9
15	16.9	16.9-22.9	22.9	26.4	16.7	16.7-22.7	22.7	25.2

（資料來源：衛生福利部國民健康署，2018/12）

健　康　好　體　位





愛EYE元氣護眼操

眼睛是靈魂之窗，
記得「看書30分鐘一定要休息10分鐘」喔！



◎護眼操練習：❂我學會了！☺
❂好難，我不會 Q_Q

Ⅰ、身心放鬆：

請帶眼鏡的同學先取下眼鏡，閉眼靜坐，慢慢深呼吸 吸~ 吐~(共4次)

二、護眼放鬆運動

1. 肩頸放鬆運動：

a) 雙肩聳肩4次 1~2~3~4~

b)雙肩向前繞圈  4次，向後繞圈  4次

c)下巴上抬  頭部向下 

2. 眼球運動:

a) 八個方位伸展



上 下 左 右 右上 左下 左上 右下

b) 眼球順時鐘、逆時鐘繞圈及用力眨眼

c) (反覆再做一遍)。

3. 遠近回覆操:

a) 先看遠方定點 b) 再近看距眼前約10公分的食指螺紋

c) 遠2~3~4~ 近1~2~(共4次)。

4. 望遠凝視:

選定6公尺以上目標遠望，持續到音樂結束…

SH150快樂運動時數登記表

111學年度第一學期

星期 週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	合計(分鐘)	家長簽名
第1週									
第2週									
第4週									
第5週									
第6週									
第7週									
第8週									
第9週									
第10週									
第11週									
第12週									
第13週									
第14週									
第15週									
第16週									
第17週									
第18週									
第19週									
第20週									

注意事項

1. 每週除體育課外，需額外累積運動時數至少150分鐘，可利用下課時間、參加學校辦理運動性質課後社團、假日來累積完成。
2. 請小朋友從事任何體育活動時，能注意自身安全，不做危險動作，確實做好暖身活動，避免運動傷害。
3. 時數登記每週請家長簽名一次，導師將會依據學生運動情形核予點數。
4. 嚴禁在走廊上從事任何體育活動以免危險。

SH150快樂運動時數登記表

111學年度第二學期

星期 / 週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	合計(分鐘)	家長簽名
第1週									
第2週									
第4週									
第5週									
第6週									
第7週									
第8週									
第9週									
第10週									
第11週									
第12週									
第13週									
第14週									
第15週									
第16週									
第17週									
第18週									
第19週									
第20週									

注意事項

1. 每週除體育課外，需額外累積運動時數至少150分鐘，可利用下課時間、參加學校辦理運動性質課後社團、假日來累積完成。
2. 請小朋友從事任何體育活動時，能注意自身安全，不做危險動作，確實做好暖身活動，避免運動傷害。
3. 時數登記每週請家長簽名一次，導師將會依據學生運動情形核予點數。
4. 嚴禁在走廊上從事任何體育活動以免危險。

潔牙自評記錄表



111學年度 第一學期　班級_____ 座號：_____ 姓名：_____

	潔牙時間	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	總次數
月	早																																
	中																																
	晚																																
	睡前																																
	潔牙時間	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	總次數
月	早																																
	中																																
	晚																																
	睡前																																
	潔牙時間	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	總次數
月	早																																
	中																																
	晚																																
	睡前																																
	潔牙時間	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	總次數
月	早																																
	中																																
	晚																																
	睡前																																
	潔牙時間	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	總次數
月	早																																
	中																																
	晚																																
	睡前																																
	潔牙時間	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	總次數
月	早																																
	中																																
	晚																																
	睡前																																

執行:V　　未執行: X　　請假:A





潔牙自評記錄表



111學年度第二學期　班級_____ 座號：_____　姓名：_____

	潔牙時間	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	總次數
月	早																																
	中																																
	晚																																
	睡前																																
	潔牙時間	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	總次數
月	早																																
	中																																
	晚																																
	睡前																																
	潔牙時間	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	總次數
月	早																																
	中																																
	晚																																
	睡前																																
	潔牙時間	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	總次數
月	早																																
	中																																
	晚																																
	睡前																																
	潔牙時間	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	總次數
月	早																																
	中																																
	晚																																
	睡前																																

執行:V　　未執行: X　　請假:A





[班級公約紀錄表-健康行動紀錄]

第一學期

		目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 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						

[班級公約紀錄表-健康行動紀錄]

第二學期

		目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 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─善中盃馬拉松大賽(30K)

1. 本活動由學生利用零時體育、課間活動時間自主跑走，由體育股長核章認證。
2. 一至三年級操場(250M)每跑2 圈可前進一站（核章1 點），全程30公里。
3. 抵達終點後，可回起點再次挑戰！
4. 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─橘 幹 線》



GO！_年__月__日《臺南公車健康跑走—橘 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	44	45	46	47	48	49
50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60			
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—橘 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	44	45	46	47	48	49
50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60			
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—橘 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	44	45	46	47	48	49
50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60			
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—橘 幹 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	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49
50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60			
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—橘 幹 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	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49
50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60			
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—橘 幹 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	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49
50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60			
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—橘 幹 線》7

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	44	45	46	47	48	49
50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60			
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—橘 幹 線》8

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	44	45	46	47	48	49
50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60			
年____月___日　抵達終點站！休息之後再出發！						

我的運動存摺─跳繩 第一學期



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，每個月底要記得請體育股長幫你認證喔。

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 體育股長認證			
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 體育股長認證			
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 體育股長認證			
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 體育股長認證			
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 體育股長認證			
我是跳繩高手，本學期總計跳了(　　)下												

我的運動存摺─跳繩 第二學期



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，每個月底要記得請體育股長幫你認證喔。

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 體育股長認證			
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 體育股長認證			
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 體育股長認證			
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 體育股長認證			
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 體育股長認證			
我是跳繩高手，本學期總計跳了(　　)下												