


# 臺南市永華國小健康體適能與飲食教育行動方案

# 學生健康護照

請務必妥善保存

# 目 錄


緣起及使用說明。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。P. 3

健康目標紀錄表。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。P. 4

個人健康紀錄。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。P. 5

BMI 小知識。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。P. 6

健康行動紀錄表。。。。。。。。。。。。。。。。。。。 P. 7~P.18

健康促進議題宣導。。。。。。。。。。。。。。。。。。 P.19~P.24

好用網站介紹。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。P.25

# 【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，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　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。臺南市教育局訂定六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)提供學校參考，各校可依據學校發展特色自訂學生個人行動目標，以達成促進學生自主執行健康飲食、快樂運動的目的。



# 【健康目標紀錄表】

年　　班　　姓名：

| 健康目標 | 週次 | 日期 | 健康目標達成編號 | 學校見證人 | 家庭見證人 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1.每天運動30分鐘(扣除體育課時間)<br>2. 每天喝足白開水，少喝含糖飲料。<br>3.每天4電(電視、電玩、電話、手機)不超過2小時。<br>4.天天吃3份蔬菜及2份水果。<br>5.每天睡足8小時。<br>6.每天午餐蔬菜吃光。<br>7. 每節下課時出去活動讓教室淨空。<br>8.定時餐後潔牙。<br> | 一 | 12/18-12/24 | | | |
| | 二 | 12/25-12/31 | | | |
| | 三 | 01/01-01/07 | | | |
| | 四 | 01/08-01/14 | | | |
| | 五 | 01/15-01/21 | | | |
| | 六 | 01/22-01/28 | | | |
| | 七 | 01/29-02/04 | | | |
| | 八 | 02/05-02/11 | | | |
| | 九 | 02/12-02/18 | | | |
| | 十 | 02/19-02/25 | | | |
| | 十一 | 02/26-02/26 | | | |
| | 十二 | 02/27-03/04 | | | |
| | 十三 | 03/05-03/11 | | | |
| | 十四 | 03/12-03/18 | | | |
| | 十五 | 03/19-03/25 | | | |
| | 十六 | 03/26-04/01 | | | |
| | 十七 | 04/02-04/08 | | | |
| | 十八 | 04/09-04/15 | | | |
| | 十九 | 04/16-04/22 | | | |
| | 廿十 | 04/23-04/29 | | | |

# 【個人健康紀錄】



- 姓名：
- 性別：☐男 ☐女
- 年齡：_____歲
- 健康紀錄表

| | 第一學期末（112年1月） | 第二學期中（112年3月） |
|---|---|---|
| 身高 | 公分 | 公分 |
| 體重 | 公斤 | 公斤 |
| 腰圍 | 公分 | 公分 |
| 身體質量指數(BMI) | | |
| 視力保健 | ☐無近視 ☐矯正中 ☐已配鏡 | ☐無近視 ☐矯正中 ☐已配鏡 |
| 口腔衛生 | ☐無蛀牙<br>☐有蛀牙，約_____顆 | ☐無蛀牙<br>☐有蛀牙，約_____顆 |

## 【怎麼計算我的身體質量指數(BMI 值)?】

- 身體質量指數（BMI）的計算：

$$\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)}\times\text{身高(公尺)}}$$

如身高150公分，體重45公斤，

BMI 值 = 45(公斤) ÷ 1.5(公尺) ÷ 1.5(公尺) = 20

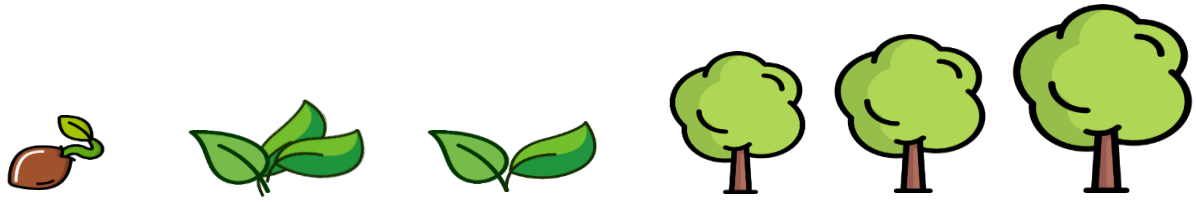


# 【BMI 小知識】

- 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（小一~國三）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）



# 健康行動紀錄表

## 目標一：均衡飲食好習慣

均衡飲食的優點：

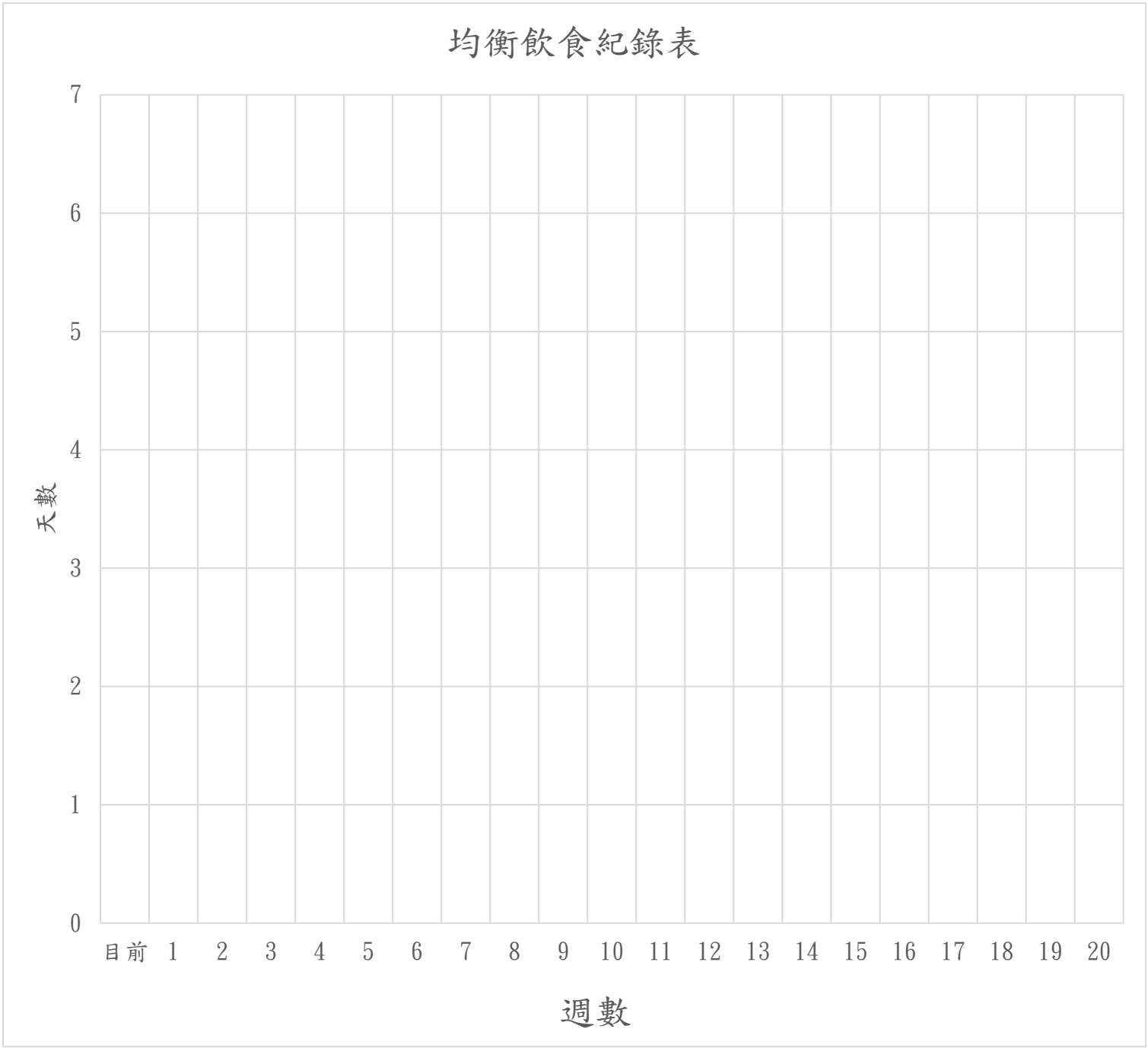
1. 維持理想體重
2. 促進身體生長及發展
3. 促進正常生理機能
4. 預防疾病，增加免疫力

**〇現況分析：現在我每週有____天會「吃到」六大類食物。**

**★我的目標：我能每週有____天會「吃到」六大類食物。**



※請將**每週**有幾天能「吃到」六大類食物，畫成折線圖，紀錄於下表中。



# 健康行動紀錄表

## 目標二：喝足白開水(1500CC 或6杯馬克杯)



喝白開水好處：

1.加速新陳代謝，維持美美 QQ 的肌膚

2.促進消化與腸胃蠕動，預防便秘問題

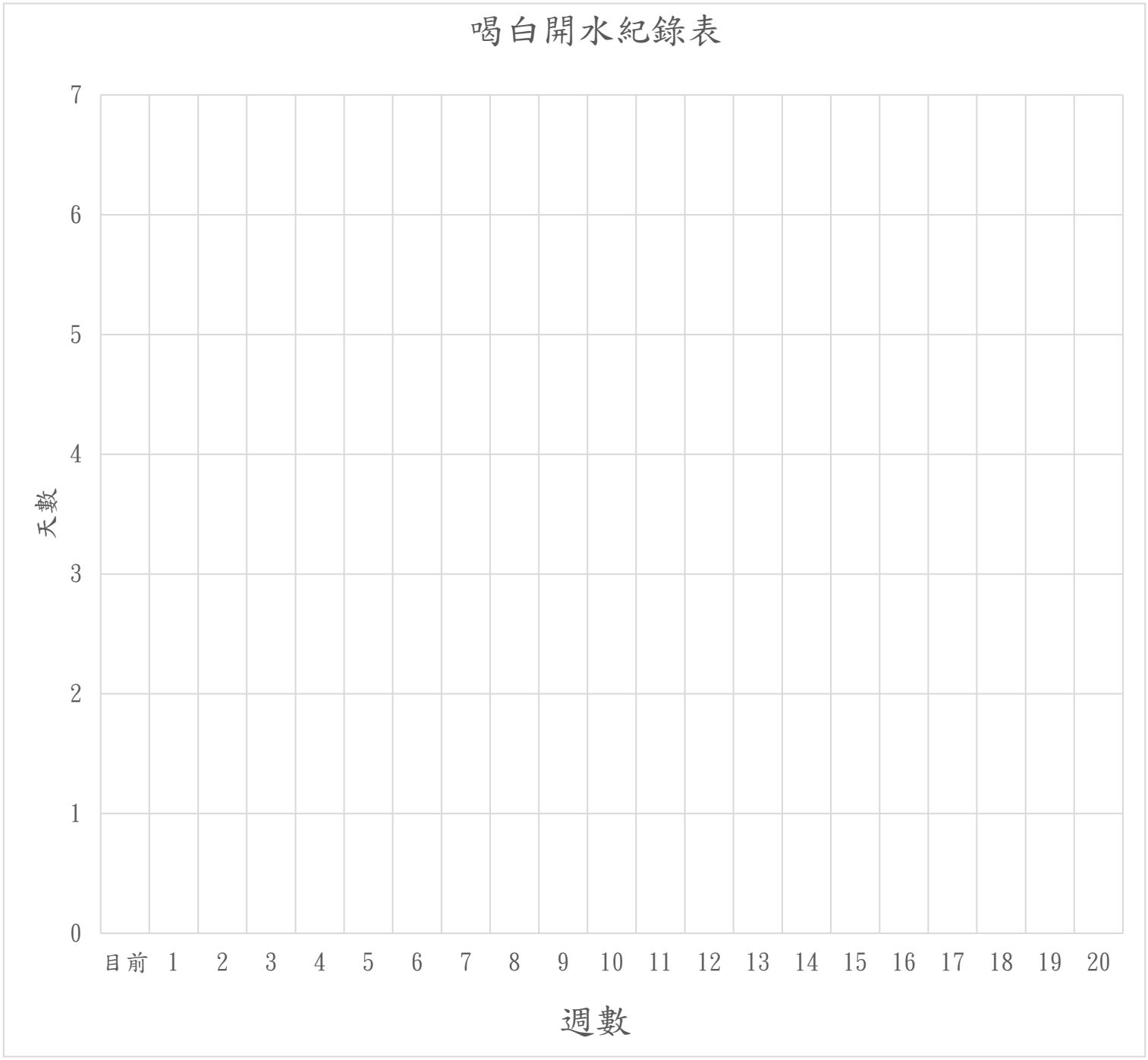
3. 避免頭腦昏沉，降低中暑及頭痛機會

**〇現況分析：現在我每週有____天可以喝足至少1500ml 的白開水。**

**★我的目標：我能天天都喝足1500ml 的白開水，且隨身攜帶水壺裝白開水。**



※請將**每週**有幾天能喝足1500C.C.的白開水，畫成折線圖，紀錄於下表中。



# 健康行動紀錄表

## 目標三：不喝含糖飲料

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

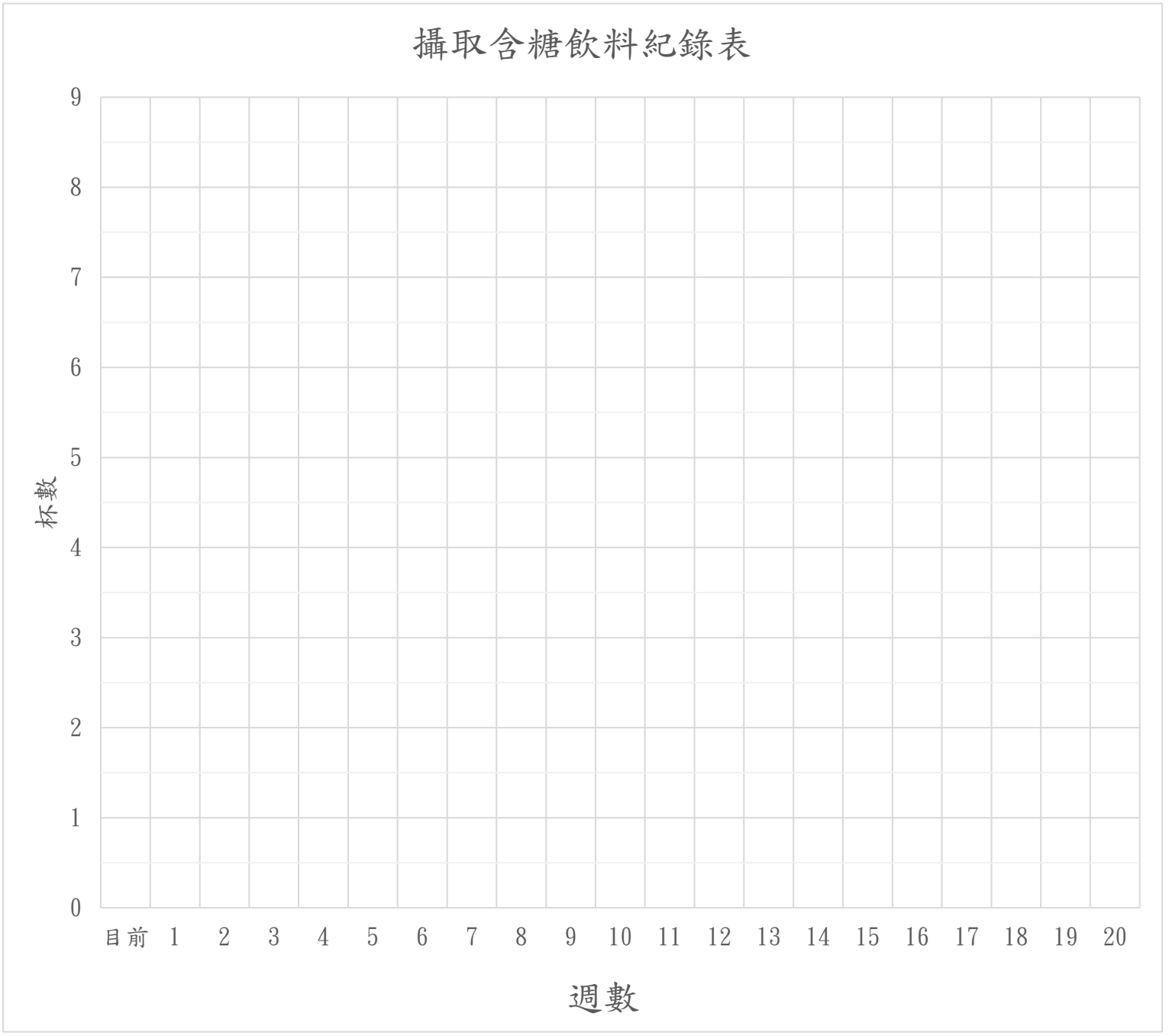
4.越喝越渴，止渴效果不好

**〇現況分析：現在我每週會喝＿＿＿杯含糖飲料。**

**★理想目標：我每週喝任何不超過2杯的含糖飲料。**



※請將**每週**喝了幾杯含糖飲料，畫成折線圖，紀錄於下表中。



# 健康行動紀錄表

## ※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，多為經油炸、乾燥、醃製的食品，如蜜餞、糖果、洋芋片等
- 點心是指除了提供熱量外，仍有其他營養價值，如無加糖優酪乳、小魚乾、堅果種子等。

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

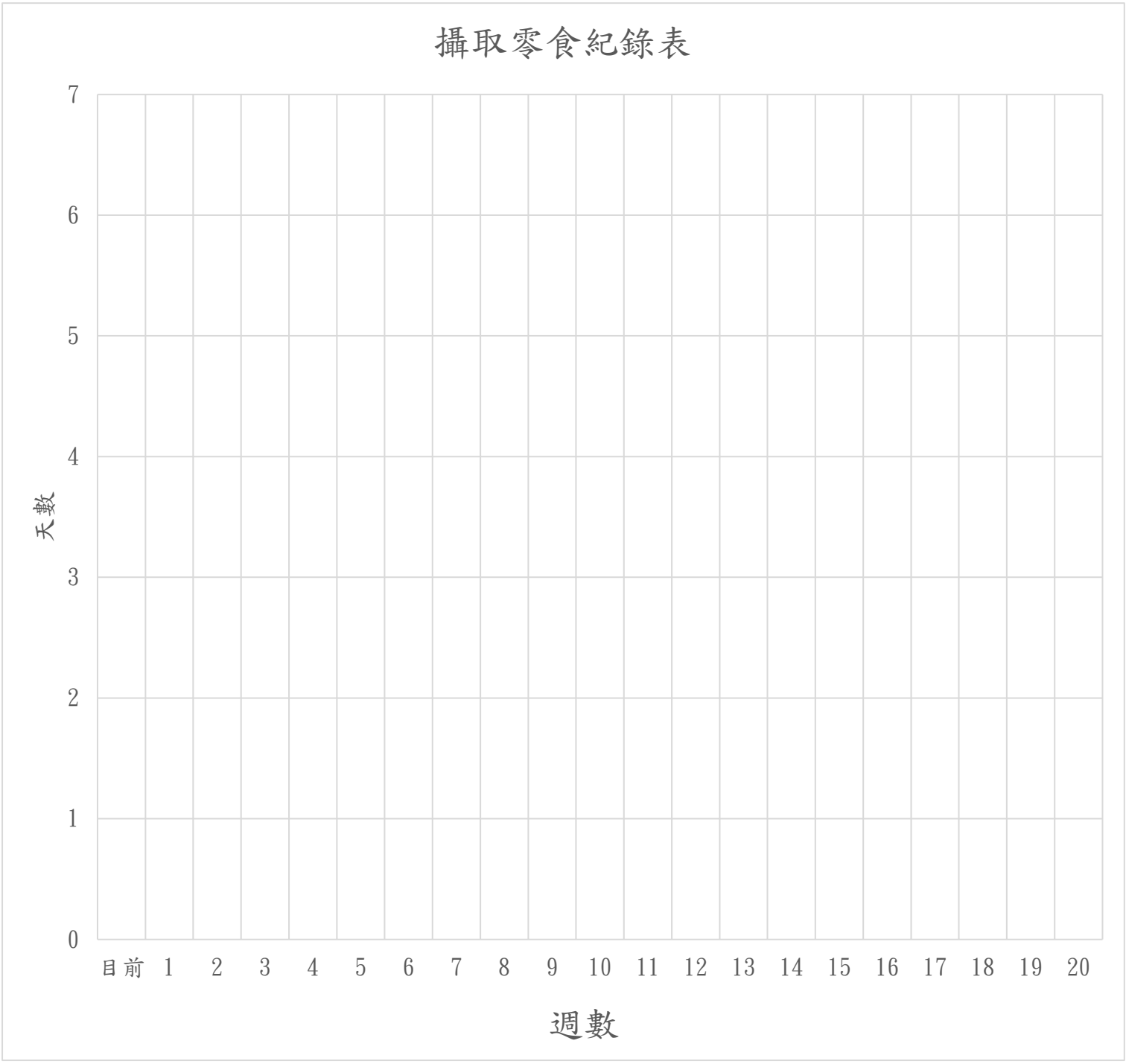
3.影響生長發育

**○現況分析：現在我每週會有＿＿＿天會吃零食。**

**★我的目標：我每週能不超過2次吃零食。**



※ 請將**每週**吃了幾天零食，畫成折線圖，紀錄於下表中。



# 健康行動紀錄表

## 目標五：不吃油炸食品

少吃油炸的好處：

1.降低肥胖的機率

2.減少痘痘生長，改善皮膚光澤

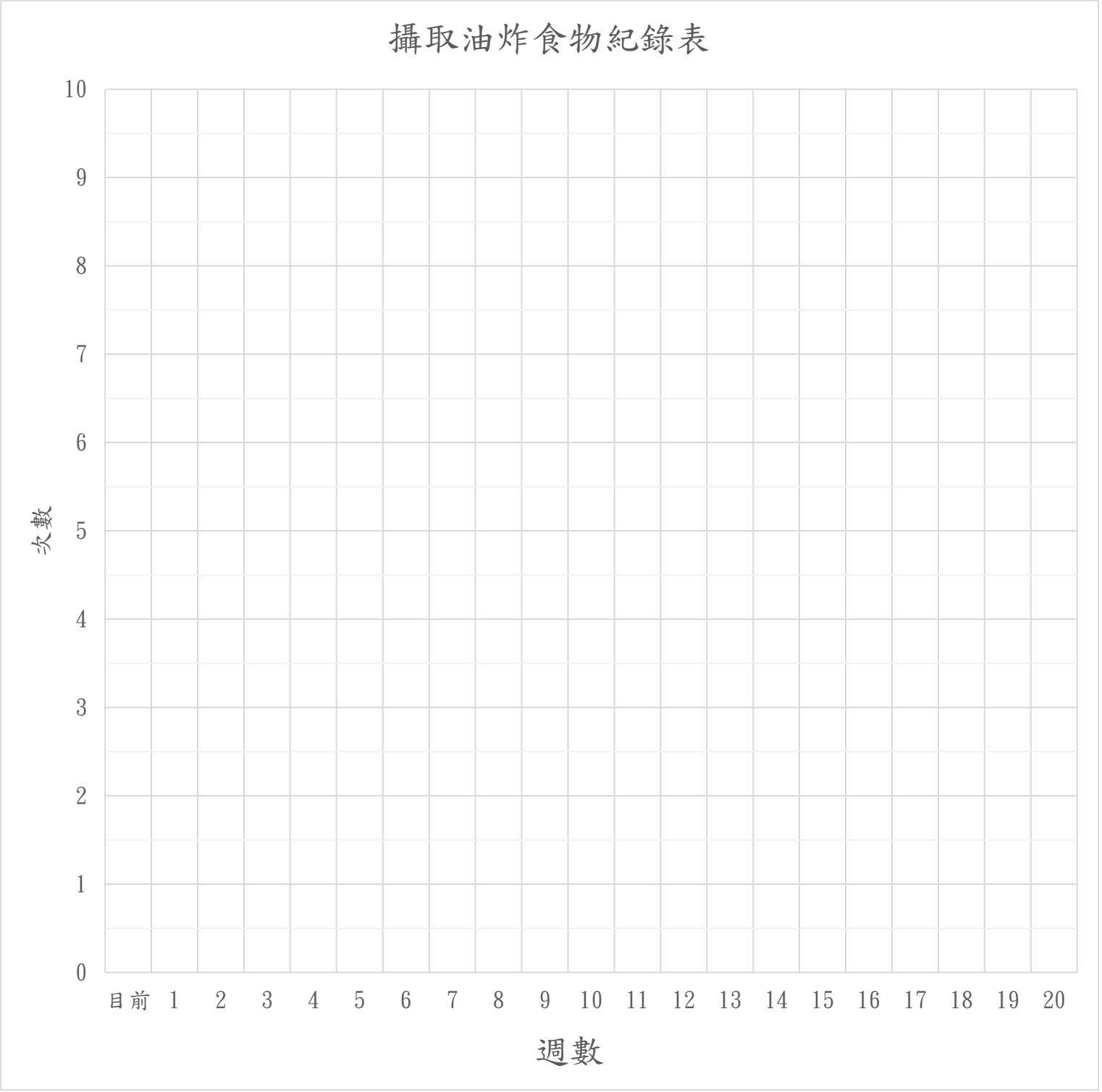
3.保護心血管

**○現況分析：現在我每週會吃____次油炸食品 。**

**★我的目標：我每週能不超過1次吃油炸食品。**



※ 請將**每週**吃了幾次油炸食品，畫成折線圖，紀錄於下表中



# 健康行動紀錄表

**目標六：天天運動30分鐘**

天天運動30分鐘，並不包含學校體育課喔！

運動的好處：

1.穩定情緒、降低壓力

2.促進心肺功能

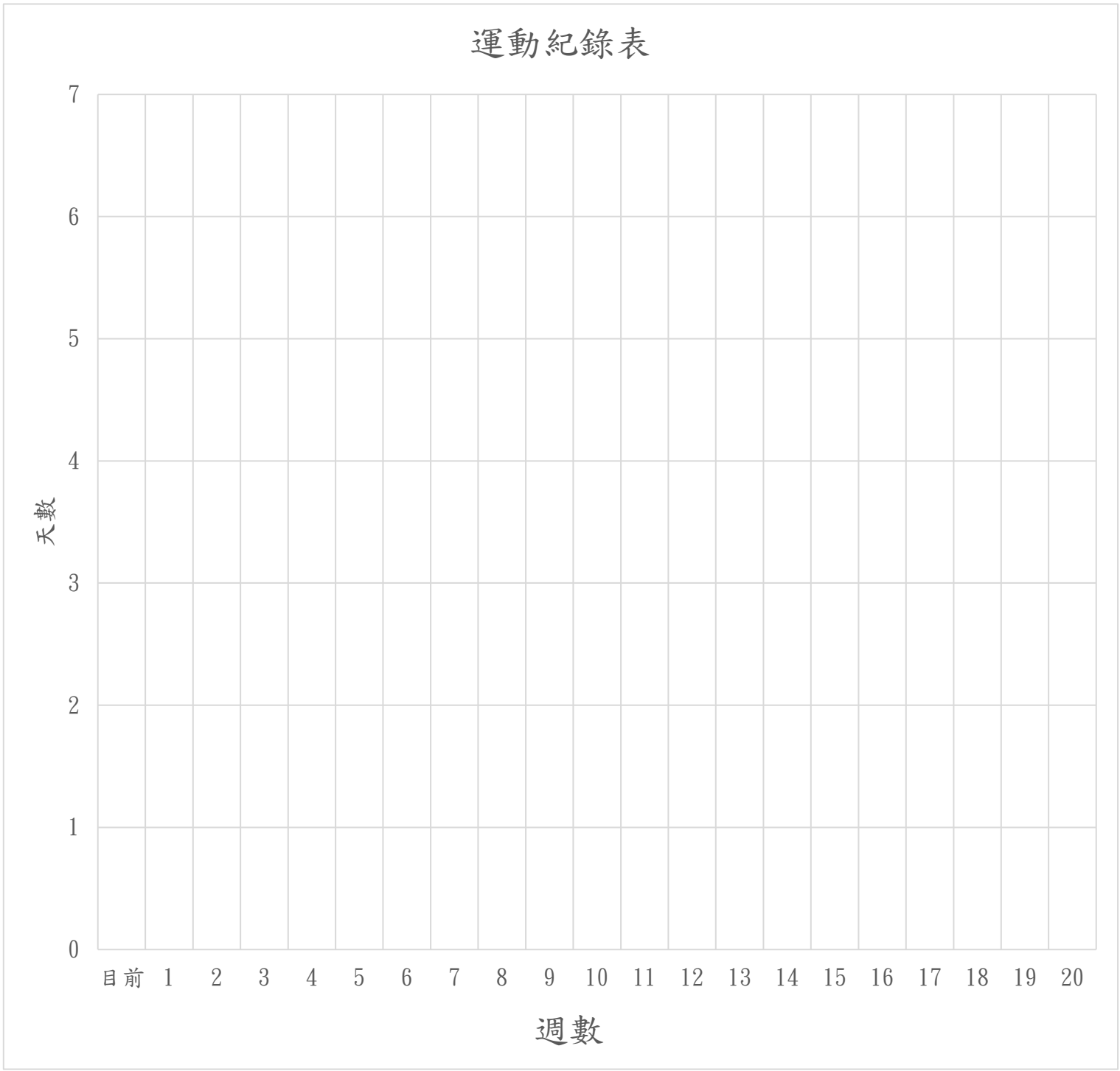
3.儲存健康、保持體力

**○現況分析：現在我每週有____天運動達到30分鐘。**

**★我的目標：我天天運動，每次至少能達到30分鐘。**



※ 請將**每週**有幾天運動達到30分鐘，畫成折線圖，紀錄於下表中



健康好醫事 @MACAU



# 正確刷牙六步法

## 1 正確的牙刷位置




將牙刷放置成45°角，使刷毛充分接觸牙齒與牙齦之間的空隙。

## 2 刷牙技巧




輕柔地在每隻牙上震動牙刷十秒鐘，每次刷牙的時間不少於三分鐘。

## 3 清潔內側牙面



由上至下清潔牙齒，由內向外用同樣的方法震動牙刷。

## 4 清潔外側牙面



清潔上下排所有牙齒的外側面。

## 5 清潔咬合面



輕壓牙面，將牙刷平穩地前後移動。

## 6 使用牙線



輕輕將牙線放在牙縫間。輕輕地上下移動牙線，清除牙齒菌斑。

*資料來源：澳門衛生局

關注我們
@hsemacau

---別忘了每天要餐後潔牙---

# 健康體位教育之
# 五大核心能力

## 睡滿8小時

**8 睡飽飽**
每天睡飽8小時

**8 頭好好**
短期記憶轉成長期記憶

**8 長高高**
夜間才會分泌生長激素

### 睡飽飽，精神好、表現好
- 睡眠是學習的重要關鍵
- 睡眠時腦中分泌神經傳導物質，
  如：生長激素、血清素、正腎上腺素等
- 血清素濃度與記憶與平靜有很大關係
- 生長激素會讓小孩子長高，修補細胞損傷

### 一眠大一寸，睡得香，讀書才記得住
- 睡覺時會分泌生長激素
- 晚上11點到3點分泌最多
- 睡得香（快速動眼期）昨天讀的書才會存檔記起來

### 如何才會睡飽飽
- 教導規律的讀書習慣，安排時間
- 鼓勵學生9點以前上床睡覺
- 培養良好且規律的睡眠習慣
- 適度生活規範
- 睡前避免看電視、打電腦、玩電動



教育部　國立陽明大學　學校衛生研究中心 School Health Research Center

# 健康體位教育之
# 五大核心能力

## 天天5蔬果

瘦下去

**3 刪熱量**
喝足白開水(1500 cc/day)
細嚼慢嚥
不吃垃圾食物
每餐8分飽

**6 五蔬果＋全穀**

**7 油切**
低脂、少油炸
減少糕餅點心

### 100大卡熱量的飲食
### 少吃100大卡

- **1**：一杯水（少喝一份 250 cc含糖飲料）
- **3**：刪熱量（少吃三分之一小包薯條、半條巧克力棒、半包牛奶糖）
- **5**：五蔬果（三天一次菠蘿麵包、蜂蜜蛋糕改為水果）
- **7**：油切（炸排骨改滷排骨、炸魚改蒸魚）
- **1/2**瓶蘋果西打（一瓶= 350 cc）
- **1/3**杯冰淇淋（小美冰淇淋 200 cc）
- **1/4**包泡麵
- **1**個統一布丁

### 午餐蔬菜吃光光

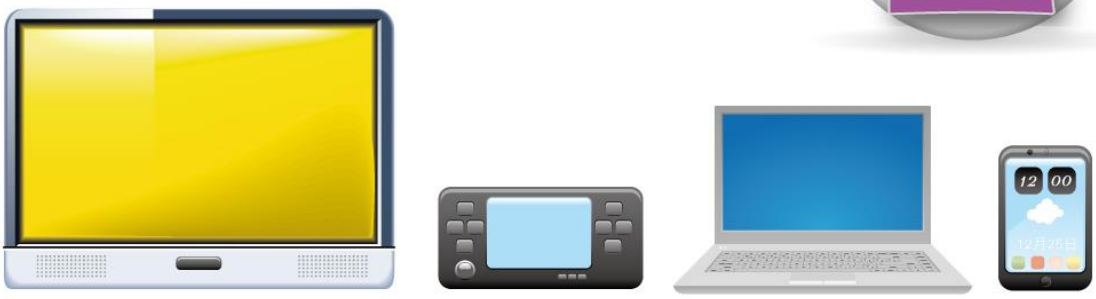
- 提供學生足量多色蔬果
- 用一拳半大小的盛勺裝量
- 監督午餐打菜之蔬菜份量
- 孩童吃光蔬果才可以出去玩
- 用餐時間要滿20分鐘



教育部　國立陽明大學　SHRC 學校衛生研究中心 School Health Research Center

# 健康體位教育之
# 五大核心能力

## 四電少於2



看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於2小時

### 請您跟我這樣做

1. 早自習變成早運動
2. 課間運動提供足夠運動器材
3. 晨間與課間靜態活動改成動態運動
4. 發展下課10分鐘的動態遊戲、運動
5. 發展校本運動
6. 發展室內運動
7. 發展有趣的運動
8. 善用外掃
9. 登錄運動時間
10. 動態回家作業

### 視而溜

四電少於二、戶外望遠伸展60分鐘

電腦 電視 電話 電玩

一天少於2小時

3010好視力

近距用眼30分鐘
望遠休息10分鐘

中斷短距離用眼

戶外望遠伸展
活動60分鐘



### 減少久坐

1. 督促學生下課離開坐位、走出教室，望遠、休息、伸展
2. 設計教學活動、近距離用眼限制在30分鐘內
3. 發展、鼓勵下課時間之動態活動
4. 不鼓勵學生去網咖
5. 學校的電腦加銀幕暫歇軟體



教育部　國立陽明大學　SHRC 學校衛生研究中心 SCHOOL HEALTH RESEARCH CENTER

# 健康體位教育之
# 五大核心能力

## 天天運動30分

瘦

**3 運動三三三 疾病刪刪刪**

- 一次持續30分鐘 一週三天
- 慢跑強度，心跳沒輕鬆 說話會喘強度的運動

體育課運動30分
假日運動30分

下

**6 舞動人生 每天活動60分鐘**

- 每天累積60分鐘 一週七天
- 快走強度，可說話 唱歌會喘強度的運動

每天多走3000步
晨光課間運動30分

去

**7 爬起來**

- 減少每天久坐時間 看電視、玩電動、打電腦、用電話，每天少於2小時

近距離用眼30分
戶外望遠伸展10分

### 天天運動30分鐘

- 早自習變成早運動
- 課間運動提供足夠運動器材
- 晨間與課間的靜態活動改成動態運動

### 多運動會快樂

- 運動時分泌腦內啡，心情會變好
- 運動時會增加讓人平靜的腦波α
- 運動時會增加促進人際關係的腦波

### 快樂動會長高

- 肌肉的拉扯會刺激骨骼生長
- 中低強度的運動（追趕跑跳碰）會刺激長高
- 長時間、過量的訓練反而讓人長不高

### 快樂動會聰明

- 多元刺激的運動會增加腦神經的聯結
- 成熟的腦會壓抑外來不重要的干擾訊息



教育部　國立陽明大學　SHRC 學校衛生研究中心 School Health Research Center

健康體位教育之

五大 核心能力

# 喝足白開水

## 每天喝白開水 1500 cc以上（6杯馬克杯）




### 充足飲用白開水

1．教室人人有水杯
2．外出人人帶水壺
3．體育場館有足夠飲水機(直接飲用式)
4．午餐附餐不提供含糖飲料
3．不以含糖飲料獎勵學生

### 數學時間

喝足白開水，今天小朋友的杯子為 _____cc，那你要喝_____杯才能達到 1500 cc呢?



教育部　國立陽明大學　學校衛生研究中心 School Health Research Center

# 【好用網站介紹】




臺南市學校午餐教育資訊網 http://lunch.tn.edu.tw/




臺南市健康體適能與飲食教育網站 http://health.tn.edu.tw/




永華國小健康促進學校網 https://reurl.cc/Ay44V3



臺南
TAINAN

# 臺南市政府教育局
# 編輯