111學年度新進國小健康體適能與飲食教育行動方案

學生健康護照

Health Passport for Sinjin Elementary School Students



班級：____年____班　　教師名字：_____

座號：____　　姓名：_____

緣起

學校為了持續強化學生體適能、養成學生運動習慣，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，創新推出本校的行動方案，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「活力新進、食在健康」的目標。

要增進學生體適能，跑步是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)，並配合全市性學校「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分鐘飲食教育及「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，我們也呼籲家長一起來，推廣到家庭生活，培養親子運動和健康飲食，成為一輩子「吃得健康、規律運動」的好習慣。

目錄

緣起與目錄 ---------- 01

新進國小健康生活守則百分百 ---------- 02

111學年度個人健康紀錄 ---------- 04

上學期健康行為紀錄 ---------- 05

下學期健康行為紀錄 ---------- 06

111學年度新進國小
促進學生健康體適能之大跑步計畫平臺操作說明 ---------- 07

111學年度新進國小
學生大跑步撲滿跑步距離記錄表 ---------- 08

新進run run 我最讚 ---------- 10

獎勵制度 ---------- 12

新進國小健康生活守則百分百

- ☑ 天天睡足８小時，戶外運動３０分鐘
- ☑ 喝足白開水，餐後睡前要潔牙
- ☑ 均衡飲食好習慣，天天五蔬果
- ☑ 少油少鹽少零食，含糖飲料說 BYE BYE
- ☑ 視力保健有妙招，用眼30休息10
- ☑ 3C4電少於2，從小護眼一級棒
- ☑ 戲水活動不逞強，安全水域有保障
- ☑ 玩耍嬉戲要當心，安全規則常在心
- ☑ 防疫勤洗手，發燒生病不上學
- ☑ 愛惜校園環境，垃圾不落地，新進更美麗





◆ 我的餐盤 ◆



◆ 預防蛀牙小撇步 ◆



個人健康紀錄



- 姓名：_____
- 性別：□男　□女
- 年齡：_____ 歲
- 健康紀錄表

	上學期 期初(　年　月　日)	下學期 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(請圈選)	過輕　正常範圍 過重　肥胖	過輕　正常範圍 過重　肥胖
視力	左　　右	左　　右

- 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）

上學期 我的健康行為紀錄表

每個目標得1分	目標一 每日課餘時間跑 中年級400公尺 高年級800公尺	目標二 每日 課餘時間 運動30分鐘	目標三 每日 睡前潔牙 刷牙3分鐘	目標四 每週 少於(含)2次 喝含糖飲料	目標五 每日喝足 1500C.C. 白開水	目標六 天天五蔬果 (我的餐盤 六口訣)	累計分數
計分方式：以當週來自評，全做到得1分喔！							
舉例	1	0	1	0	1	0	3
週數，共十五週，共90分 3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
加分題(10分)	・體位適中者得5分（＋　　）・裸視視力正常者得5分(＋　　)					總分	

【自己的表現，大聲說】：_____

_____

【家長給寶貝的鼓勵】：_____

_____

班級：_____ 姓名：_____ 家長簽名：_____

下學期 我的健康行為紀錄表

每個目標得1分	目標一 每日課餘時間跑 中年級400公尺 高年級800公尺	目標二 每日 課餘時間 運動30分鐘	目標三 每日 睡前潔牙 刷牙3分鐘	目標四 每週 少於(含)2次 喝含糖飲料	目標五 每日喝足 1500C.C. 白開水	目標六 天天五蔬果 (我的餐盤 六口訣)	累計分數
計分方式：以當週來自評，全做到得1分喔！							
舉例	1	0	1	0	1	0	3
週數，共十五週，共90分 3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
加分題(10分)	・體位適中者得5分（＋　　）・裸視視力正常者得5分(＋　　)					總分	

【自己的表現，大聲說】：_____

_____

【家長給寶貝的鼓勵】：_____

_____

班級：_____ 姓名：_____ 家長簽名：_____

大跑步計畫說明

新進國小學務處
111/08/10

◈ 運動多多，健康活力滿滿

家長，您好：

為配合推行臺南市教育局大跑步計畫，將學童每日跑量(跑步距離)登錄於「跑步大撲滿平臺」，藉以鼓勵孩子建立規律的運動習慣、培養運動興趣，相關說明內容如下，誠摯邀請家長攜手合作共同促進學童體能行動力。

◈ 教育局大跑步計畫

結合體育署普及化運動政策，實施「臺南市增進學生體適能一大跑步行動方案」，以培養學生運動樂趣、體能習慣養成。

學生可以利用晨間、課間、課餘或課後活動等時間實施，並將大跑步里程數登錄於跑步大撲滿紀錄平臺。

◈ 一學年一超馬

以每班每位學生每學年跑量累積為超級馬拉松跑量計算，國小低、中年級學生每學年跑量累積至65公里，國小高年級及國中生每學年跑量累積至100公里。每學年達標學生可獲教育局與體育處提供之獎勵，並頒發表揚狀。

◈ 跑步大撲滿平臺操作說明

步驟A

連結教育部體育署體適能網站： https://passport.fitness.org.tw/nlogin.aspx

1. 帳號：身份證號碼
   密碼：原學號
2. 按「我不是機器人」點選驗證圖片(隨時出現)
3. 驗證圖片不通過，帳號被鎖住，請過 30 分鐘再試。
4. 驗證圖片通過，進入更改密碼頁面。
   請輸入家長的電子信箱、新密碼，接下來會寄認證信到電子信箱---接著按步驟(5)操作



5. 進入電子信箱，點選驗證信（無法直接點，請複製連結後新開視窗貼上連結並前往）。
6. 驗證成功後，重新登入帳號（身份證）、新密碼，驗證圖片隨機出現，若一直不通過，帳號被鎖住，請30分鐘後再登入。

步驟B 點選上方【跑步大撲滿】

步驟C 登錄每日跑量



備註：有的手機、平板型號即使成功登入後，點選跑步大撲滿會跳回登入畫面，已致電請教，工程師說用電腦操作最順暢。健康網路護照登入業務，請洽~~中華民國體育學會02-7749-6876~9

備註：出現「忘記密碼」或「email」狀況，請告知導師，由導師回報給【學務處體育組】設定「還原」，之後再按步驟A-B-C完成。

111學年度新進國小

學生大跑步撲滿跑步距離記錄表

(紙本輔助紀錄跑量)

日期-公尺	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	累計
09/12-09/18								
09/19-09/25								
09/26-10/02								
10/03-10/09								
10/10-10/16								
10/17-10/23								
10/24-10/30								
10/31-11/06								
11/07-11/13								
11/14-11/20								
11/21-11/27								
11/28-12/04								
12/05-12/11								
12/12-12/18								
12/19-12/25								
12/26-01/01								
01/02-01/08								
01/09-01/15								
01/16-01/22								

總計跑量（_____）公尺

（備註：學校操場一圈是200公尺喔！）

日期-公尺	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	累計
01/23-01/29								
01/30-02/05								
02/06-02/12								
02/13-02/19								
02/20-02/26								
02/27-03/05								
03/06-03/12								
03/13-03/19								
03/20-03/26								
03/27-04/02								
04/03-04/09								
04/10-04/16								
04/17-04/23								
04/24-04/30								
05/01-05/07								
05/08-05/14								
05/15-05/21								
05/22-05/28								
05/29-06/04								
06/05-06/11								

總計跑量（_____）公尺

新進run run 我最讚

跑量連連說明：依照自己的跑步距離紀錄表，進行連連看，希望同學們都能順利完跑到自己的目標喔!!

- 累積1000公尺為一小點，累積10000公尺為一站，從起點開始，有10站(10公里)。
- 新進學童一學年一超馬，低中年級達標65000公尺(65公里)/高年級達標100000公尺(10公里)，配合跑步大撲滿平臺登錄跑量，就能得到教育局頒發獎勵狀。
- 戶外跑步時，可戴上帽子保護自己的眼睛，也隨時注意自己的體能狀況，不勉強不逞強，運動完多喝水。

起點
0公尺

10,000公尺
萬事起頭難，
慢慢養成運動好習慣



20,000公尺
邁開腳步跑，
身體健康精神好

運動333，用跑步健身，
提升免疫力
30,000公尺

60,000公尺
愛跑步，
活化大腦、強化肌肉，
健康生活六六大順

65,000公尺
恭喜低中年級達標

70,000公尺
低中年級恭喜達標，
運動也能增進心理健康！

80,000公尺
勇往直前，
終點將在眼前

90,000公尺
運動久久，
健康久久

恭喜你~
完跑證明得到手！
100,000公尺

50,000公尺
深呼吸大跑步，
享受運動的樂趣



有志者事竟成，
跑步的達標在於堅持
40,000公尺

獎勵制度

◈ 健康行為紀錄表獎勵制度

90分+加分題10分，共100分

◈ 【第一學期+第二學期】之平均分數達~

90分以上 --- 特優(每學期獲得優友卡點數20點)

80-89分 ------- (每學期獲得優友卡點數15點)

70-79分 ------- (每學期獲得優友卡點數10點)

60-69分 ------- (每學期獲得優友卡點數5點)

◈ 大跑步計畫獎勵制度

中年級累積跑量達33公里、高年級累積跑量達50公里

－－(每學期獲得優友卡點數10點)

學年度結束，各班級學生健康護照由老師擇優提報，
學校將頒發獎狀及獎勵品鼓勵新進健康活力好學童

◈ 優良表現紀錄區◈

臺南市新進國小編輯 111年8月

均衡飲食多運動

健康活力百分百



臺南市新進國小 編印