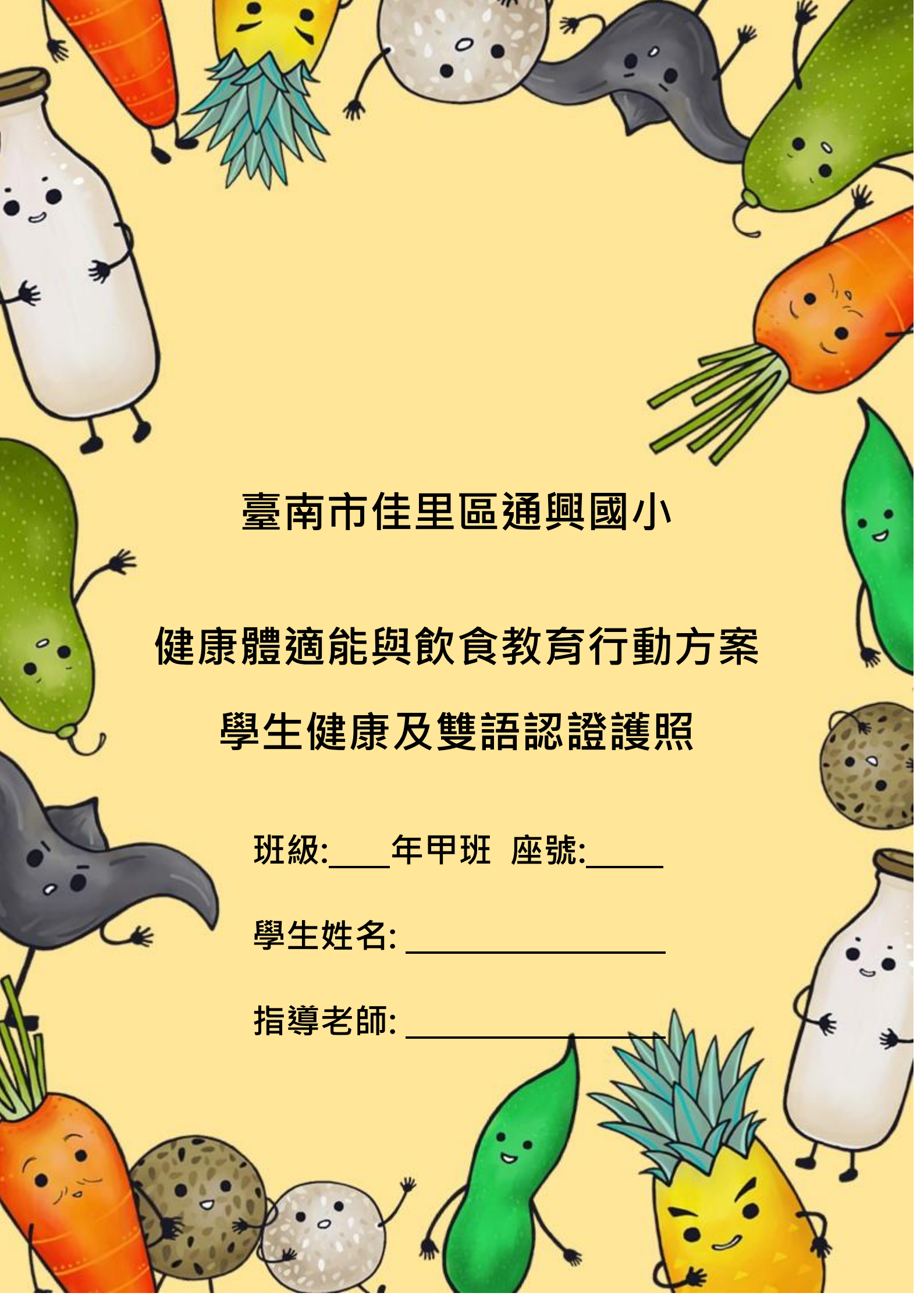


臺南市佳里區通興國小

健康體適能與飲食教育行動方案

學生健康及雙語認證護照

班級:____年甲班 座號:_____

學生姓名: _____

指導老師: _____

目　錄

個人健康紀錄 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ P. 2

體適能紀錄 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ P. 2

健康小知識 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ P. 3

班級公約及健康行動紀錄表－上學期 ○ ○ P. 6

我的大跑步存摺－上學期 ○ ○ ○ ○ ○ P. 8

我的跳繩運動紀錄表－上學期 ○ ○ ○ ○ ○ P. 10

班級公約及健康行動紀錄表－下學期 ○ ○ P. 12

我的大跑步存摺－下學期 ○ ○ ○ ○ ○ P. 14

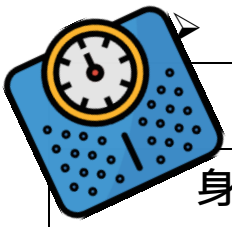
我的跳繩運動紀錄表－下學期 ○ ○ ○ ○ ○ P. 16

每周一句雙語認證 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ P. 18

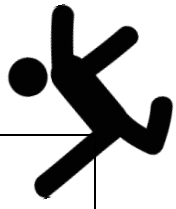
【個人健康紀錄】



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



	上學期(　　年　　月　　日)	**下學期(　　年　　月　　日)**
身高	公分(cm)	公分(cm)
體重	公斤(kg)	公斤(kg)
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



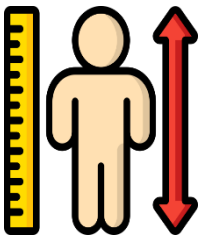
【體適能紀錄】



	上學期 **(　　年　　月　　日)**	**下學期** **(　　年　　月　　日)**
坐姿體前彎	公分(cm)	公分(cm)
立定跳遠	公分(cm)	公分(cm)
60秒仰臥起坐	下	下
800公尺長跑	分　　秒	分　　秒



【健康小知識】



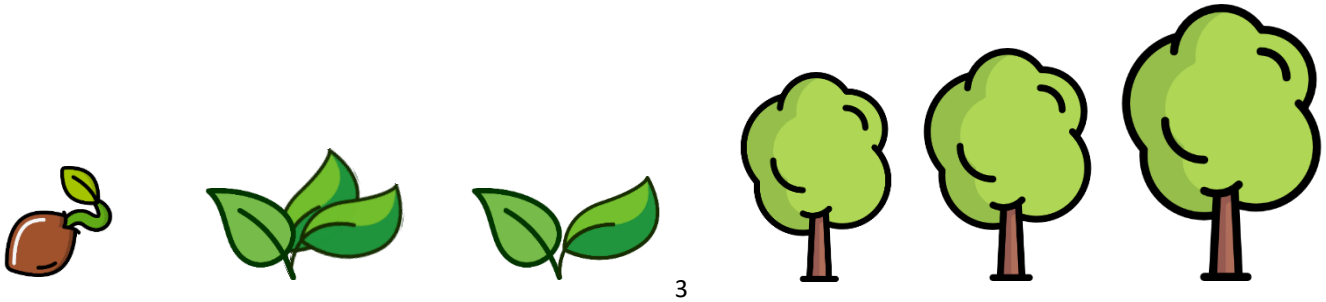
- **身體質量指數（BMI）**的計算：

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

- 兒童生長身體質量指數（BMI）建議值與成人不同，以下是 7-12 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

（資料來源：衛生福利部國民健康署，2018/12）



目標一：天天五蔬果

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(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

目標三：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



designed by freepik

目標四：睡足8小時

睡眠的好處：



1. 提高記憶力， 以及解決事情的能力
2. 增加免疫力
3. 修復肌肉和培養體力

目標五：四電不超過2小時

四電包括 ： 電視、 手機、 電腦、 電話

遠離四電的做法：



1. 下課離開座位到戶外活動
2. 走出教室， 運動和伸展
3. 和朋友一起活動增進感情

【班級公約及健康行動紀錄表】上學期

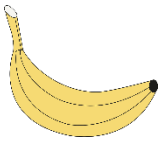
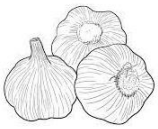
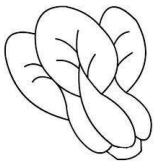
行動 每週達成天數	目標一 天天 5蔬果	目標二 喝足1500 白開水	目標三 天天運動 30分鐘	目標四 睡足 8小時	目標五 四電 不超過 2小時 電腦手機 電視電玩	家長 簽章
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

【班級公約及健康行動紀錄表】上學期

行動 每週達成天數	目標一 天天 5蔬果	目標二 喝足1500 白開水	目標三 天天運動 30分鐘	目標四 睡足 8小時	目標五 四電 不超過 2小時 電腦手機 電視電玩	家長 簽章
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

我有_____周完成五項健康行動， 要繼續保持。

我的大跑步存摺─通興馬拉松接力賽(全/半馬)上學期

終點	起點 2km	2km	2km
累積42公里 全程馬拉松	 抗氧化	 保護 視力	 皮膚 健康
2km  合成 血紅素	健康大富翁		
2km  保護 心臟			
2km  降低 膽固醇			
2km  補充 鈣質			
堅持 下去	2km	2km	2km
	 保健 腸道	 促進 排便	 抗老化

我的大跑步存摺—通興馬拉松接力賽(全/半馬)上學期

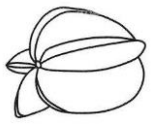
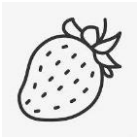
2km	2km	2km	**很有毅力**
 減少憂鬱	 幫助消化	 預防中暑	

使用說明：

周三村跑可累積2km

學生大跑步登記

09月	km
10月	km
11月	km
12月	km
01月	km
總計	km

 舒緩沙啞	2km
 代謝廢物	2km
 防止蛀牙	2km
 脂肪代謝	2km

2km	2km	2km	**加點恆心**
 穩定情緒	 減少膽固醇	累積21公里半程馬拉松	

【我的跳繩運動紀錄表】上學期

周次	日期	跳繩累積的次數	請勾選		
			初級 100下	中級 300下	高級 500下
1	月　日	跳繩跳了(　　)下			
2	月　日	跳繩跳了(　　)下			
3	月　日	跳繩跳了(　　)下			
4	月　日	跳繩跳了(　　)下			
5	月　日	跳繩跳了(　　)下			
6	月　日	跳繩跳了(　　)下			
7	月　日	跳繩跳了(　　)下			
8	月　日	跳繩跳了(　　)下			
9	月　日	跳繩跳了(　　)下			
10	月　日	跳繩跳了(　　)下			

周次	日期	跳繩累積的次數	請勾選		
			初級 100下	中級 300下	高級 500下
11	月　日	跳繩跳了(　　)下			
12	月　日	跳繩跳了(　　)下			
13	月　日	跳繩跳了(　　)下			
14	月　日	跳繩跳了(　　)下			
15	月　日	跳繩跳了(　　)下			
16	月　日	跳繩跳了(　　)下			
17	月　日	跳繩跳了(　　)下			
18	月　日	跳繩跳了(　　)下			
19	月　日	跳繩跳了(　　)下			
20	月　日	跳繩跳了(　　)下			

學期末，我可以在一分鐘內跳繩_____下

【班級公約及健康行動紀錄表】下學期

行動 每週達成天數	目標一 天天 5蔬果	目標二 喝足1500 白開水	目標三 天天運動 30分鐘	目標四 睡足 8小時	目標五 四電 不超過 2小時 電腦手機 電視電玩	家長 簽章
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

【班級公約及健康行動紀錄表】下學期

行動 每週達成天數	目標一 天天 5蔬果	目標二 喝足1500 白開水	目標三 天天運動 30分鐘	目標四 睡足 8小時	目標五 四電 不超過 2小時 電腦電話 電視電玩	家長 簽章
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

我有_____周完成五項健康行動， 要繼續保持。

<table>
<tr><td colspan="2">終點</td><td>起點2km</td><td>2km</td><td>2km</td></tr>
<tr><td colspan="2">累積42公里
全程馬拉松</td><td>
增加
免疫力</td><td>
消水腫</td><td>
新細胞
生長</td></tr>
<tr><td>2km</td><td>
預防
口角炎</td><td colspan="3" rowspan="4">健康大富翁
</td></tr>
<tr><td>2km</td><td>
保護
心臟</td></tr>
<tr><td>2km</td><td>
預防
心臟病</td></tr>
<tr><td>2km</td><td>
平衡
電解質</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">堅持
下去</td><td>2km</td><td>2km</td><td>2km</td></tr>
<tr><td>
鈣質
好吸收</td><td>
幫助
入眠</td><td>
增進
食慾</td></tr>
</table>

2km	2km	2km	**很有毅力**
 保護黏膜	 保護眼睛	 控制血壓	

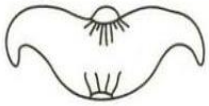
使用說明：

周三村跑可累積2km

學生大跑步登記

02月	km
03月	km
04月	km
05月	km
06月	km
總計	km

 膳食纖維	2km
 預防便祕	2km
 血管清道夫	2km
 預防感冒	2km

2km	2km	2km	**加點恆心**
 抗癌水果	 保護腸胃	累積21公里 半程馬拉松	

【我的跳繩運動紀錄表】下學期

周次	日期	跳繩累積的次數	請勾選		
			初級 100下	中級 300下	高級 500下
1	月　日	跳繩跳了(　　)下			
2	月　日	跳繩跳了(　　)下			
3	月　日	跳繩跳了(　　)下			
4	月　日	跳繩跳了(　　)下			
5	月　日	跳繩跳了(　　)下			
6	月　日	跳繩跳了(　　)下			
7	月　日	跳繩跳了(　　)下			
8	月　日	跳繩跳了(　　)下			
9	月　日	跳繩跳了(　　)下			
10	月　日	跳繩跳了(　　)下			

周次	日期	跳繩累積的次數	請勾選		
			初級 100下	中級 300下	高級 500下
11	月　日	跳繩跳了(　　)下			
12	月　日	跳繩跳了(　　)下			
13	月　日	跳繩跳了(　　)下			
14	月　日	跳繩跳了(　　)下			
15	月　日	跳繩跳了(　　)下			
16	月　日	跳繩跳了(　　)下			
17	月　日	跳繩跳了(　　)下			
18	月　日	跳繩跳了(　　)下			
19	月　日	跳繩跳了(　　)下			
20	月　日	跳繩跳了(　　)下			

學期末，我可以在一分鐘內跳繩_____下

通興國小每周一句雙語認證(上學期)

項次	英　　文	中　　文	教師簽名
1.	Q: Good morning, principal/ teacher. How are you? A: I'm fine. Thank you. Q: Have a nice day. A: You, too.	學生:早安，校長/老師， 你好嗎？ 師長:我很好，謝謝你。 學生:祝你有美好的一天。 師長:你也是。	
2.	Q: What day is today? A:It's Moday/ Tuesday/ Wedynesday/ Thursday/ Friday.	師長:今天星期幾？ 學生:今天星期一/二/三/四/五。	
3.	Q:How's the weather? A:It's sunny/ windy/ cloudy/ rainy.	師長:今天天氣如何？ 學生:今天晴天/多風/陰天/下雨天。	
4.	Q:What is your name? A:My name is _____.	師長:你叫什麼名字？ 學生:我的名字是_____。	
5	Q:How old are you? A:I'm 10.	師長:你幾歲？ 學生:我十歲。	
6	Q:Who is your best friend? A:My best friend is Miss Lin.	師長:你的好朋友是誰？ 學生:我的好朋友是林老師。	
7.	Q:How do you go to school? A:I go to school by scooter/ car/ bike. I go to school on foot.	師長:你怎麼來上學的呢？ 學生:我搭機車/汽車/腳踏車來上學。 我走路來上學。	
8.	Q:Do you like to go to school? A:Yes, I do. No, I don't.	師長:你喜歡來通興上學嗎？ 學生:是的，我喜歡。 不，我不喜歡。	

上學期總共8個關卡，　我通過_____關卡

通興國小每周一句雙語認證(下學期)

項次	英　　文	中　　文	教師簽名
1.	Q:Do you finish your homework? A:Yes, I do. No, I don't.	師長:你功課都完成了嗎? 學生:是的，我完成了。 不，我沒完成。	
2.	Q:What's your favorite fruit? A: I like strawberries/ watermelons/ kiwis/ apples.	師長:你最喜歡的水果是什麼呢? 學生:我喜歡草莓/西瓜/奇異果/蘋果。	
3.	Q:What is your favorite color? A:I like red/ blue/ yellow/ black/ green/ purple.	師長:你最喜歡什麼顏色呢？ 學生: 我喜歡紅色/藍色/黃色/黑色/綠色/紫色。	
4.	Q:What time do you go to sleep? A:I go to sleep at 9:00.	師長:你都幾點睡覺呢? 學生:我九點去睡覺。	
5	Q:What subject do you like? A:I like science/PE.	師長:你喜歡什麼科目？ 學生:我喜歡自然/體育	
6	Q:Can you count from 11 to 20? A:Yes, I can. 11, 12, 13, …20	師長:你可以從11數到20嗎？ 學生:可以，11, 12, 13, …20	
7.	Q:Do you like swimming class? A:Yes, I do./ No, I don't.	師長:你喜歡游泳課嗎? 學生:是，我喜歡。 不，我不喜歡。	
8.	Q:What's your favoite animal? A: I like rabbits/ spiders/ tigers/ elephants.	師長:你最喜歡的動物是什麼呢? 學生:我喜歡兔子/蜘蛛/老虎/大象。	

下學期總共8個關卡，我通過_____關卡

我的餐盤 聰明吃 營養跟著來

聰明攝取6大類食物

★ 請畫出我的餐盤6大類食物正確圖案

