112學年度學校健康體適能與飲食教育行動計畫

臺南市安平區西門實驗小學
Tainan Municipal Simen Experimental Elementary School

學生健康護照
Health Passport

Class:

Number:

Name:

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，教育局長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飲食，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。

健康護照說明

1. 健康護照是為了觀察自己的**飲食、運動情形**，讓你能維持健康的體態，**請誠實記錄，並持之以恆。**
2. 請將身體質量指數(BMI)目標設定為**「正常範圍」**。
3. 學校每年將舉辦運動會、體育活動和體育競賽，請維持良好的運動習慣並練習體育技能的熟練度。
4. 請妥善保管。

注意事項

1. **每個月最後一天**，**學生填寫自評內容，導師填寫審查紀錄**，由班長/體育股長收齊後交給學務處體衛組老師。
2. 最早收齊並交回的班級，**全班每人可得榮譽卡1格，負責同學2格**。
3. 期末將評選出健康護照紀錄最完整、運動最認真的學生頒發獎勵。
4. 本護照紀錄至本學期末，請妥善保管。
5. 遺失不補發，也無獎勵。

健康新知&個人健康紀錄

身體質量指數的計算

$$\frac{\text{體重 (kg)}}{\text{身高 (m)} \times \text{身高 (m)}}$$

性別: □男 □女

年齡:____歲	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

兒童及青少年BMI建議值與成人不同以下是7-13歲的對照表

衛福部 102 年 6 月 11 日公布

年紀	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≧
7.0	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6
7.5	14.0	14.0-18.6	18.6	21.2	13.7	13.7-18.0	18.0	20.3
8.0	14.1	14.1-19.0	19.0	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
8.5	14.2	14.2-19.3	19.3	22.0	13.9	13.9-18.8	18.8	21.0
9.0	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14.0	14.0-19.1	19.1	21.3
9.5	14.4	14.4-19.7	19.7	22.5	14.1	14.1-19.3	19.3	21.6
10	14.5	14.5-20.0	20.0	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22.0
10.5	14.6	14.6-20.3	20.3	22.9	14.4	14.4-20.1	20.1	22.3
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
11.5	15.0	15.0-21.0	21.0	23.5	14.9	14.9-20.9	20.9	23.1
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5
12.5	15.4	15.4-21.5	21.5	24.2	15.4	15.4-21.6	21.6	23.9
13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7	15.7-21.9	21.9	24.3

體適能個人資料

項目	數據	評等
坐姿體前彎	公分	
仰臥起坐60秒	下	
800跑走心肺耐力	分　　秒	
立定跳遠	公分	
改善目標		

體適能常模

請參考以下表格，找到自己成績的評等，填入上表中

7-23歲中小學男學生仰臥起坐60秒百分等級常模(單位:次)

百分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
年齡	<< 待加強>>					<<中等>>						銅牌			銀牌		金牌		
10	9	13	15	17	19	20	22	23	24	25	26	26	27	29	30	31	33	35	37
11	12	16	18	20	21	22	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	35	37	40
12	16	19	22	24	25	26	27	29	30	30	31	32	33	34	35	37	38	40	44

其他的請往後翻

仰臥起坐-女生

7-23歲中小學女學生仰臥起坐60秒百分等級常模 (單位:次)

百分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
年齡	<< 請加強>>				<<中等>>							銅牌			銀牌		金牌		
10	8	12	15	17	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	30	31	33	36
11	10	13	17	19	20	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	34	37
12	13	17	19	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30	31	32	34	36	39

10-23歲中小學男學生坐姿體前彎百分等級常模 (單位公分)

百分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	>50th	>55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
年齡	<< 待加強>>				<<中等>>							銅牌			銀牌		金牌		
10	11	15	16	18	19	20	21	23	24	25	25	27	27	29	30	31	32	34	36
11	10	13	15	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	28	29	30	32	34	36
12	9	12	15	16	17	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	30	31	33	36

10-23歲中小學女學生坐姿體前彎百分等級常模 (單位:公分)

百分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	>50th	>55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
年齡	<< 請加強>>				<<中等>>							銅牌			銀牌		金牌		
10	16	19	21	23	24	25	27	28	29	30	30	31	32	33	35	36	37	40	42
11	14	18	20	22	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	37	39	43
12	13	16	19	21	23	24	25	27	28	29	30	31	32	33	35	36	38	40	44

10-23歲中小學男學生立定跳遠百分等級常模 (單位:公分)

百分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
年齡	<< 待加強>>				<<中等>>							銅牌			銀牌		金牌		
10	100	105	110	115	119	121	125	127	130	132	135	138	141	145	148	152	156	162	170
11	106	113	118	125	128	131	135	138	141	144	146	150	153	156	160	164	169	174	182
12	112	122	129	133	136	141	145	148	152	155	158	161	165	169	172	176	181	187	198

其他的請往後翻

立定跳遠-女生

10-23歲中小學女學生立定跳遠百分等級常模 (單位:公分)

百分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
年齡	<< 請加強>>					<<中等>>						銅牌			銀牌		金牌		
10	95	100	104	107	110	112	115	118	120	123	125	128	130	133	136	140	145	152	160
11	100	105	110	114	117	120	123	125	128	131	134	137	140	142	146	150	155	160	170
12	102	108	113	116	120	123	126	129	131	135	139	142	144	147	150	156	162	167	176

10-23歲中小學男學生八百及一千六百公尺跑走百分等級常模 (單位:分'秒")

百分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
年齡	<< 待加強>>					<<中等>>						銅牌			銀牌		金牌		
10	6'50"	6'25"	6'12"	6'0"	5'47"	5'36"	5'28"	5'18"	5'10"	5'0"	4'51"	4'43"	4'36"	4'27"	4'20"	4'11"	4'1"	3'51"	3'40"
11	6'33"	6'02"	5'46"	5'32"'	5'22"	5'14"	5'04"	4'54"	4'47"	4'40"	4'30"	4'23"	4'16"	4'09"	4'02"	3'55"	3'48"	3'39"	3'30"
12	6'01"	5'34"	5'19"	5'08"	4'57"	4'47"	4'39"	4'31"	4'24"	'4'17"	4'10"	4'03"	3'57"	3'50"	3'43"	3'38"	3'32"	3'25"	3'14"

10-23歲中小學女學生八百公尺跑走百分等級常模(單位:分'秒")

百分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
年齡	<< 請加強>>					<<中等>>						銅牌			銀牌		金牌		
10	6'53"	6'29"	6'14"	'6'03"	5'53"	5'46"	5'38"	5'28"	5'22"	5'14"	5'07"	5'03"	4'55"	4'47"	4'41"	4'33"	4'25"	4'11"	4'00"
11	6'27"	6'03"	5'48"	5'38"	5'29"	5'22"	5'16'	5'09"	5'03"	4'56"	4'49"	4'43"	4'36"	4'29"	4'22"	4'15"	4'09"	3'56"	3'46"
12	6'08"	5'46"	5'32"	5'22"	5'15"	5'09"	5'03"	4'56"	4'49"	4'44"	4'40"	4'33"	4'27"	4'21"	4'15"	4'09"	4'03"	3'54"	3'43"

以上資料擷取自教育部體育屬體適能網站

本表提供10-12歲的常模，其他年齡常模請自行上網站查詢



健康新知–
均衡飲食的好處

我的餐盤
聰明吃營養跟著來

乳品類
每天早晚一杯奶
每天1.5-2杯(1杯240毫升)

水果類
每餐水果拳頭大
在地當季多樣化

蔬菜類
菜比水果多一點
當季且1/3選深色



堅果種子類
堅果種子一茶匙
每天1份
(1份=1湯匙=3茶匙)
堅果種子約杏仁果5粒
或腰果5粒或花生10粒

豆魚蛋肉類
豆魚蛋肉一掌心
每天1.5~2份豆>魚>蛋>肉類

全穀雜糧類
飯跟蔬菜一樣多
至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

每天早晚一杯奶



堅果種子一茶匙

每天1份(1份=1湯匙=3茶匙)
約杏仁果5粒 或 腰果5粒 或 花生10粒



每餐水果拳頭大

在地當季多樣化



豆魚蛋肉一掌心

豆 > 魚 > 蛋 > 肉類



菜比水果多一點

當季且1/3選深色



飯跟蔬菜一樣多



衛生福利部國民健康署



健康新知–
均衡飲食的好處

維持理想體重



促進生長及發展



提升學習能力



快樂情緒



健康新知-喝水的好處

幫助排便



皮膚健康



體重控制



加強抵抗力



30天不喝糖飲改喝白開水的好處！



維持好身材 至少可以減少攝取4,000卡，也減少攝取250顆方糖！

皮膚健康 膚質及氣色變好、青春痘變少

省錢 若以50元的糖飲計算，可以省下1,500元

頭腦更靈光 反應、考試、運動表現都更好！



小提醒

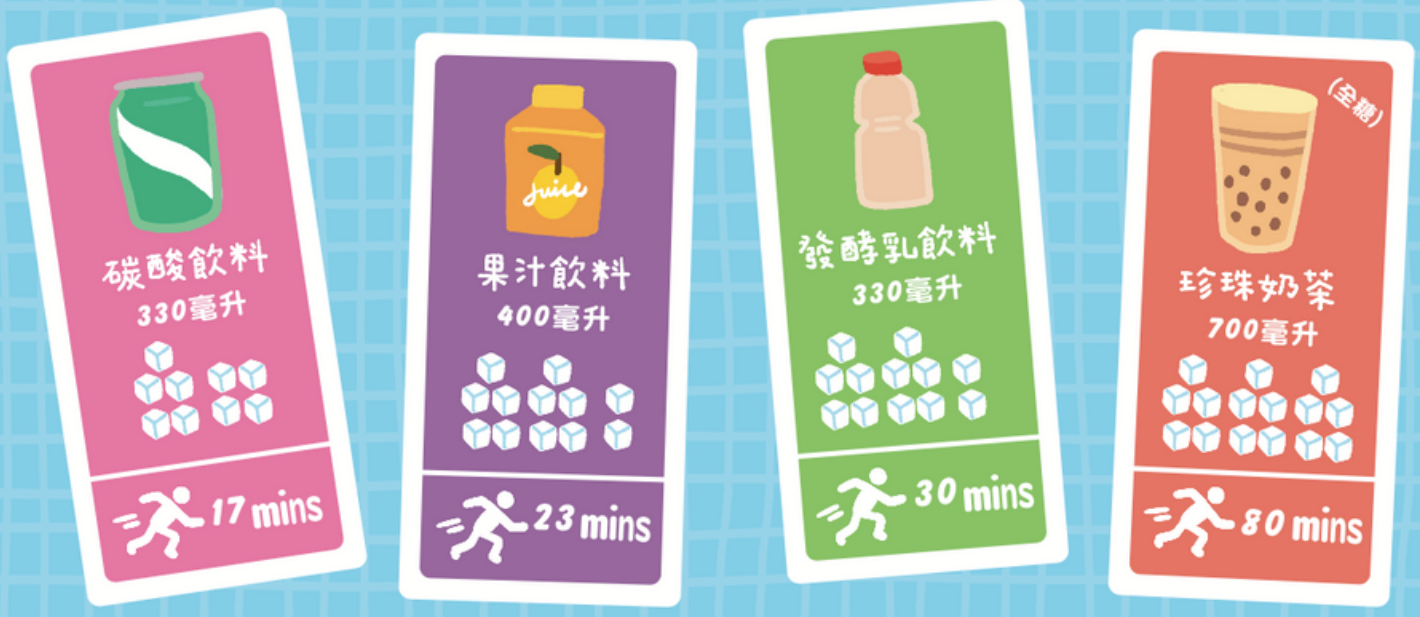
記得隨時補充水分，
不要等口渴時才喝水喔！



含糖飲料 Go Away！
Body健康 Every Day！

不同飲料類型含糖量及熱量消耗所需運動時間

4公克方糖　　60公斤成人消耗飲料熱量需慢跑的時間



教育部　董氏基金會　關心您

教育部學校衛生資訊網

大專校院推動減少攝取含糖飲料海報

廣告

健康新知–
吃零食的缺點

營養不均衡



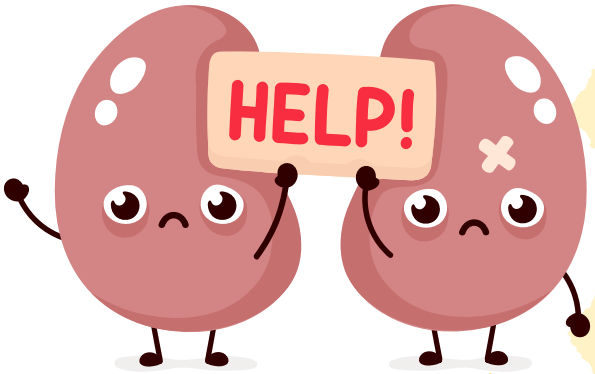
消化不良



肥胖



增加腎臟負擔



健康新知–
吃油炸食品的缺點

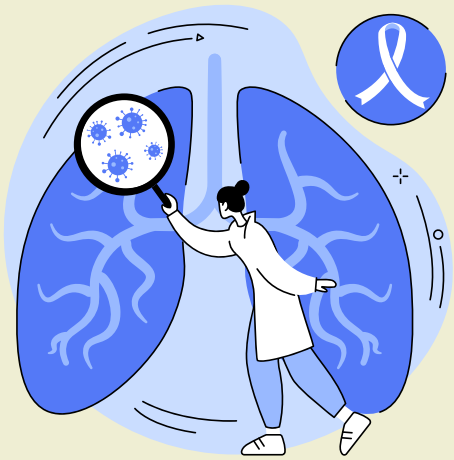
痘痘生長



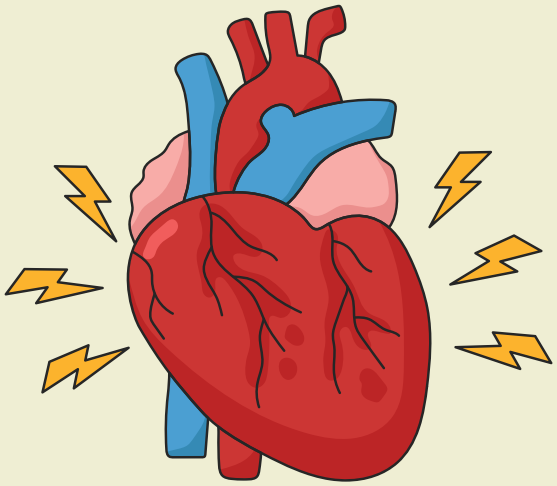
肥胖



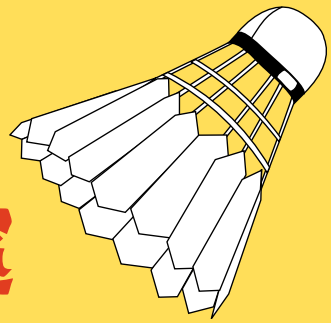
癌症



心血管疾病



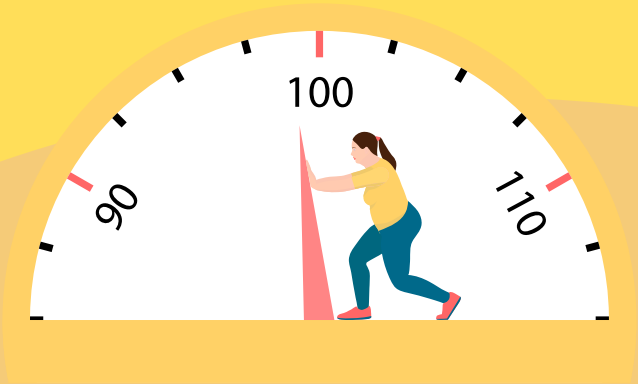
健康新知–
天天運動30分鐘的好處



促進新陳代謝



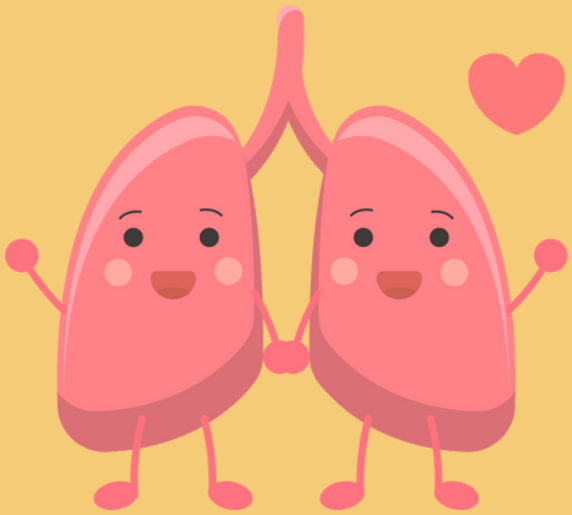
減重



降低壓力



促進心肺功能





健康飲食與運動紀錄表

請確實記錄			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
理想目標			每天都有吃到六大類食物	天天喝足1500C.C.的白開水	不喝任何含糖飲料	不吃任何零食	每週不吃超過1次油炸食品	我天天運動每次達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(請填天數)	「每週有幾天」能喝1500C.C.的白開水紀錄於下表中 (請填天數)	「每週喝幾杯」含糖飲料紀錄於下表中(請填天數)	「每週吃幾天」零食紀錄於下表中(請填天數)	「每週吃幾次」油炸食品紀錄於下表中(請填天數)	「每週有幾天」運動達到30分鐘紀錄於下表中(請填天數)
2/12	週次	1						
2/19	週次	2						
2/26	週次	3						
3/4	週次	4						
3/11	週次	5						
3/18	週次	6						
3/25	週次	7						
4/1	週次	8						
4/8	週次	9						
4/15	週次	10						
4/22	週次	11						
4/29	週次	12						
5/6	週次	13						
5/13	週次	14						
5/20	週次	15						
5/27	週次	16						
6/3	週次	17						
6/10	週次	18						
6/17	週次	19						
6/24	週次	20						

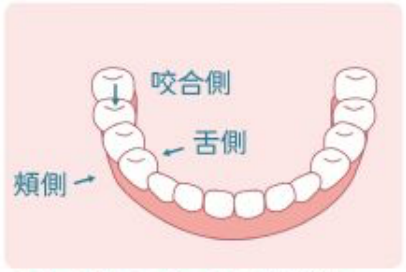
從齒健康 貝氏潔牙法

口訣 3 2 1

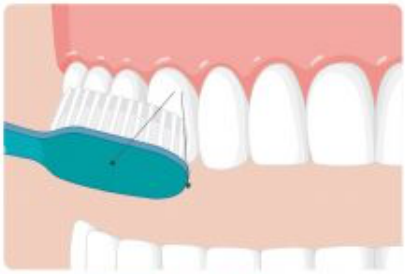
3面都要刷、2顆一起刷、來回刷10下



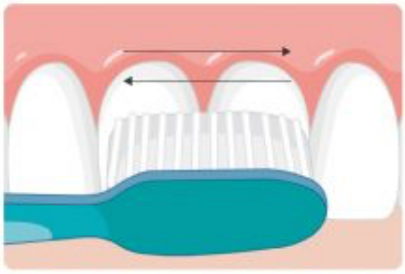
牙刷的握法及刷法
正確握法，拇指前伸



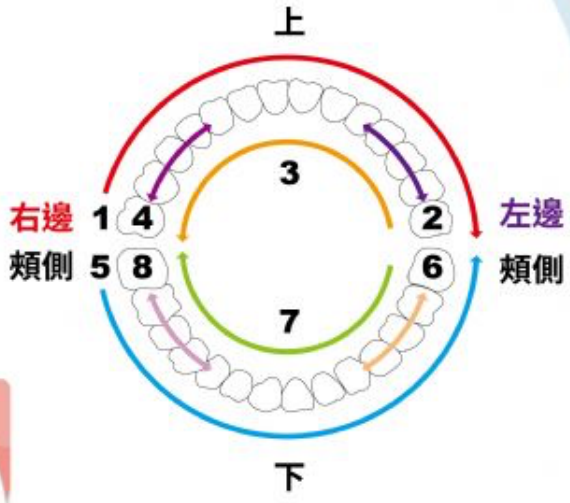
牙齒分為3面都要依順序清潔。



刷毛與牙面成45度角，
兩顆一起刷。

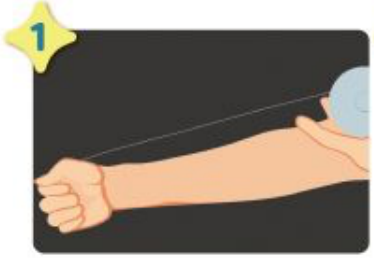


涵蓋一點點牙齦，每兩顆來回刷，
不要過度用力，以避免傷害琺瑯質。

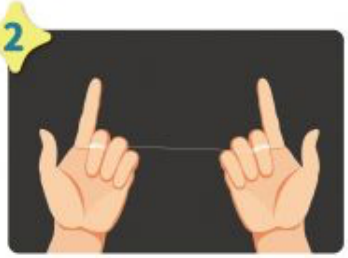


▲刷牙的先後順序及方向說明
由1至8，依序進行。

使用牙線小撇步



取手臂長度(15至20公分)的牙線。



兩端分別纏繞於雙手中指。

- 手指置入口內與口外，將牙線輕柔的滑入牙齒間縫隙，切勿用力過猛，容易造成牙齒損傷。
- 將牙線拉緊，貼著牙齒表面，從牙齦處往上下拉動數次。
- 完成一面後，緊貼同樣牙間的另一面，重複相同動作。
- 每清潔完一面，移動一小段牙線，如此反覆至清潔完成。



調節牙線操作長度。



雙手食指與拇指捏住牙線，
中間留出一段。

臺南市政府衛生局 廣告

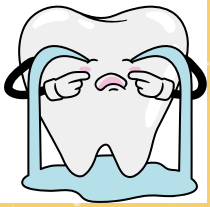
潔牙自評紀錄表

3月	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
早																	
中																	
晚															總次數		
睡前																	

___月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
早																	
中																	
晚																	
睡前																	

___月	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
早																	
中																	
晚															總次數		
睡前																	



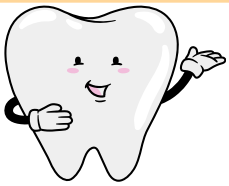


潔牙自評紀錄表

___月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
早																	
中																	
晚																	
睡前																	

___月	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
早																	
中																	
晚															總次數		
睡前																	

___月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
早																	
中																	
晚																	
睡前																	



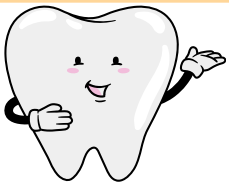


潔牙自評紀錄表

___月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
早																	
中																	
晚																	
睡前																	

___月	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
早																	
中																	
晚															總次數		
睡前																	

___月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
早																	
中																	
晚																	
睡前																	



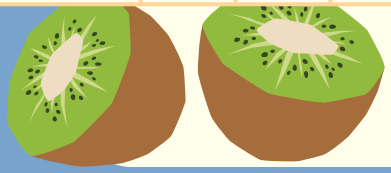


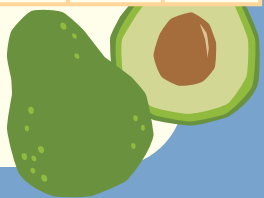
班級午餐剩食率記錄表

4月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
飯															
菜															
湯															
總計															

___月	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
飯																
菜																
湯																
總計																

___月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
飯															
菜															
湯															
總計															



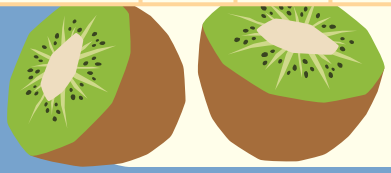


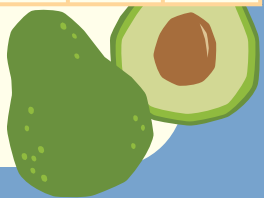
班級午餐剩食率記錄表

___月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
飯															
菜															
湯															
總計															

___月	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
飯																
菜																
湯																
總計																

___月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
飯															
菜															
湯															
總計															





審查紀錄

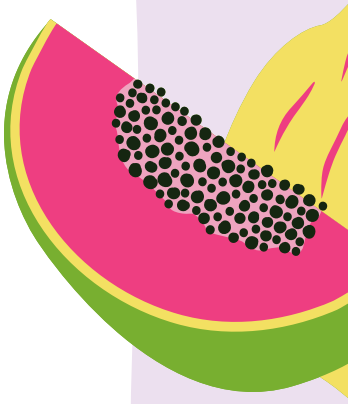
Month	每月資料填寫狀況 由老師勾選	簽證人核章 (導師/體育組)
March 三月	□完整□確實 □大致□僅部分 □未填寫 自評需改進的地方:	
April 四月	□完整□確實 □大致□僅部分 □未填寫 自評需改進的地方:	
May 五月	□完整□確實 □大致□僅部分 □未填寫 自評需改進的地方:	
June 六月	□完整□確實 □大致□僅部分 □未填寫 自評需改進的地方:	

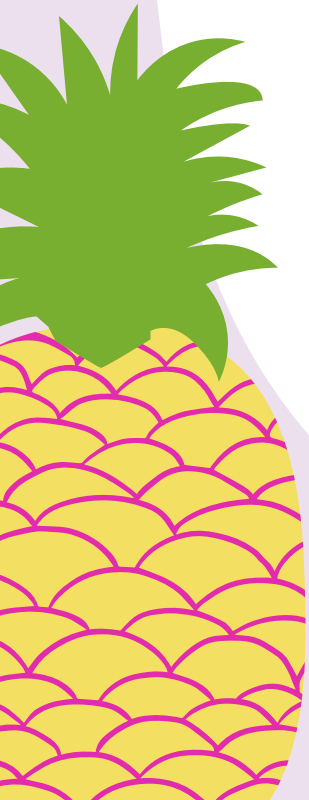
Notes













臺南市政府教育局

臺南市西門實驗小學編輯