臺南市麻豆區
培文國小

學生健康護照



班級：＿＿＿＿＿＿　座號：＿＿＿＿＿＿

姓名：＿＿＿＿＿＿

壹、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。

除了校園全面推動，**培文國小也呼籲家長一起來，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**。

貳、集點禮物兌換方式：

一、由各校依據當年度健康促進主推議題來設定學校的體能及飲食改善目標，並制定推動方案，設定學生可達成的自律行動措施及獎勵機制。

二、獎勵方式：

(一)除應屆畢業生外，校內部之個人及班際間獎勵方式由各校自行規劃辦理。

(二)校際間比賽分為三大級距(A組為10班以下、B組為11~25班、C組為26班以上)，每組獨立競賽，依最終點數排名，進行獎品兌換，換完為止。

《85210 健康密碼》
鹹菜超人我最行



健康宣示人：_____

(請簽名)

『8』：天天睡滿_____小時

『5』：天天都要_____蔬果

『2』：使用電子用品不超過_____小時

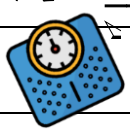
『1』：每_____天要運動三十分鐘以上

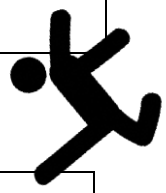
『0』：_____含糖飲料，多喝「白開水」

【個人健康紀錄】



姓名：_____ 年齡：____歲 男生□ 女生□

	上學期(　年　月　日)	下學期(　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 *過重 *正常範圍 *肥胖	*過輕 *過重 *正常範圍 *肥胖
腰圍	公分	公分
視力	左　右	左　右



【體適能紀錄】 (中高年級適用)



	期初自評 (　年　月　日)	學期實測 (　年　月　日)
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

★畢業生獎勵(六年級)

五項自主健康行為中，完成4項以上者，獲頒金獎；完成三項者，獲頒銀獎。

	期中體位到達適中	本學期體適能檢測4項皆到達中等以上	至少參加一項學校辦理之普及化運動	配合SH150計畫，本學期每週運動150分鐘	本學期每週含糖飲料小於2杯
做到請打✓					









【健康公約自評紀錄表】

_____學年第_____學期　　_____年_____班_____

學校的推動方案	班級學生生活公約	週次	自評	見證人簽名
1.每堂體育課上課前要先跑操場1圈。 2.每天午餐蔬菜吃光(不打包)。 3.不採購非校園食品、飲料來獎勵或慰勞學生(含家長) 4.辦理親師座談及宣導活動重要性。 5.每月辦理食育宣導，每週做餐前五分鐘。	1.每天運動30分鐘 (扣除體育課時間) 2.每天喝足1500 C.C.白開水。 3.每天4電不超過2小時。 4.天天吃5份蔬菜及水果。 5.每天睡足8小時。 	一		
		二		
		三		
		四		
		五		
		六		
		七		
		八		
		九		
		十		
		十一		

自評表符號說明：

常常做到✓　偶爾做到△　從沒做到X

註：　1.學校的推動方案：設定學生可達成的自律行動措施及獎勵機制，　再由班級自訂生活公約，　落實執行。

2.計算：期末由各班導師挑選登記確實、體態健康、　生活習慣良好之男女學生各一名，　並交回健康護照以頒發獎狀、獎品。



[健康行動紀錄表]

	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	目標五不吃油炸食物	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	現在我每週吃_____次油炸食品	現在我每週有__天運動達30分鐘
理想目標	目標每天都有吃到6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	天天運動每次達30分鐘
表格說明	我「每週有幾天」能吃到6大類食物	「每週有幾天」能喝1500 C.C.的白開水	「每週喝幾杯」含糖飲料	「每週吃幾天」零食	「每週吃幾次」油炸食品	「每週有幾天」運動達到30分鐘
週次 1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						

太陽日記

只要走出戶外動動一動　　就可以把太陽畫起來！

班級：＿＿＿＿　座號：＿＿　姓名：＿＿＿＿＿＿

	星期一 (　月　日)	星期二 (　月　日)	星期三 (　月　日)	星期四 (　月　日)	星期五 (　月　日)
第一節下課	☼	☼	☼	☼	☼
第二節下課	☼	☼	☼	☼	☼
第三節下課	☼	☼	☼	☼	☼
午餐後	☼	☼	☼	☼	☼
第五節下課	☼	☼	☼	☼	☼
第六節下課	☼	☼	☼	☼	☼
放學後	☼	☼	☼	☼	☼
今天有戶外課	有☼	有☼	有☼	有☼	有☼
☺ 使用 3C 時間少於1小時。					
3C時間<1小時	達成☼	達成☼	達成☼	達成☼	達成☼
☺ 3010： 用眼30分鐘就休息10分鐘。					
放學後3010	達成☼	達成☼	達成☼	達成☼	達成☼

星期六	戶外☼＿＿＿小時	3010達成☼
星期日	戶外☼＿＿＿小時	3010達成☼



多曬太陽少用3C，在戶外活動，才能發現美麗新「視」界喔！

見證者簽名



潔牙自評記錄表



_____學年 第___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
3月	早																																
	中																																
	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		總次數
4月	早																																
	中																																
	睡前																																

執行： V　　未執行： X　　請假： A



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

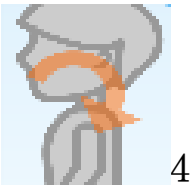
一、身心放鬆：

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：

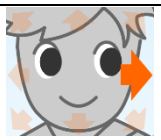
a) 雙肩聳肩4次 1~2~3~4~

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

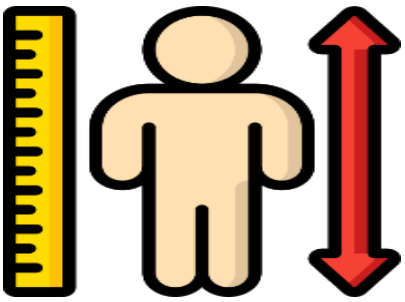


c) 遠2~3~4~ 近1~2~(共4次)。

4. 望遠凝視：

選定6公尺以上目標遠望， 持續到音樂結束。

【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)



學生健康目標

◎ 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



◎ 目標二：喝足白開水（1500 C.C. 或6杯馬克杯）



喝足白開水好處：

1. 加速新陳代謝， 維持美美的肌膚
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：不喝含糖飲料

(不包含現榨不加糖果汁， 但不得以果汁替代水果供應)

喝含糖飲料的缺點：

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。



◎ 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。

◎ 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

◎ 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



