臺南市南區喜樹國小

學生健康護照



班級/_____

座號/_____

姓名/_____

【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飲食，成為一輩子「吃得健康、規律運動」的好習慣。

我的健康資料



●姓名：_____

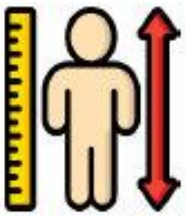
●性別：□男　□女　●_____年_____班

●出生日期：民國_____年_____月_____日



	期初(　年　月　日)	期末(　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	過輕 正常範圍 過重 肥胖	過輕 正常範圍 過重 肥胖
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

【健康小知識】



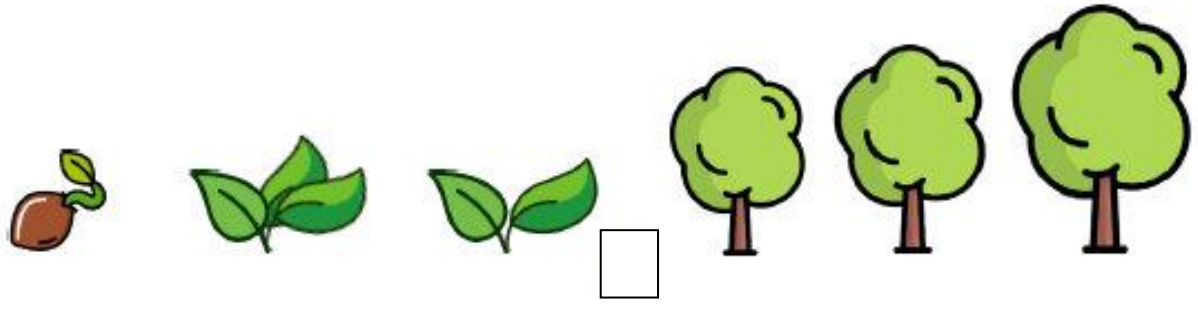
- **身體質量指數（BMI）的計算：**

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

- 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）



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



目標二：喝足白開水(1500CC 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。



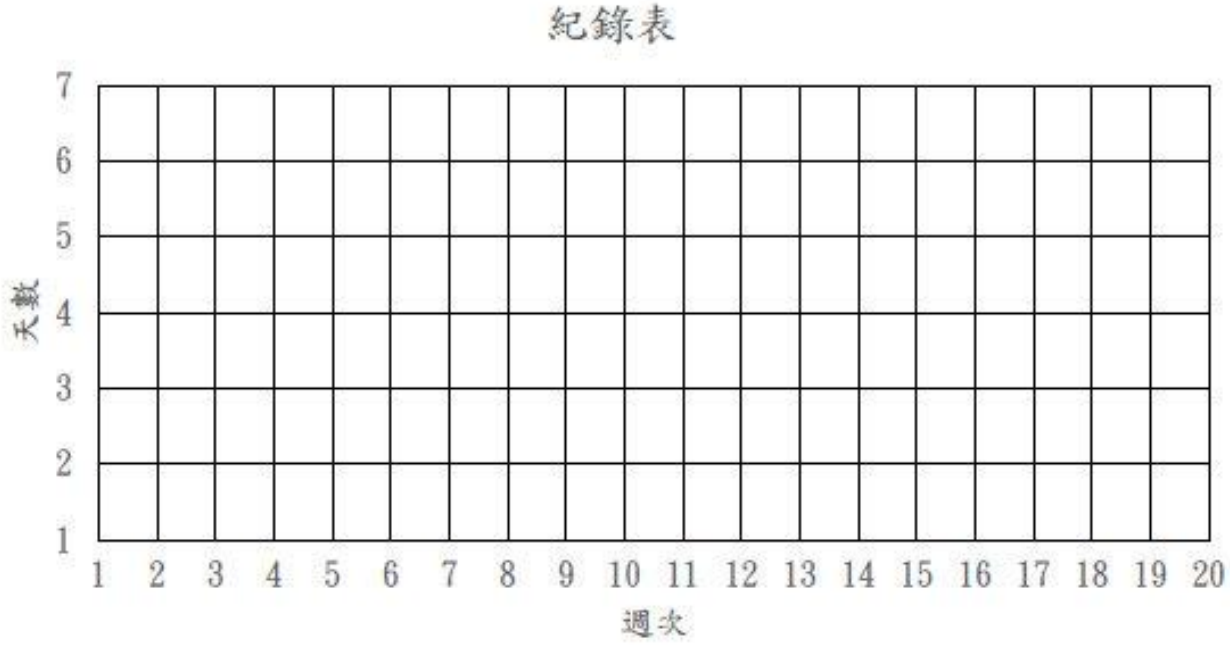
吃零食的缺點：

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

現況分析：現在我每週會有_____天會吃零食

理想目標：我不吃任何零食。

※ 請將每週吃了幾天零食，畫成折線圖，紀錄於下表中。



健　康　吃　登　記　表

年級第　學期

我的目標	週次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 均衡飲食好習慣	我做到了										
	家長回饋										
2. 天天喝足白開水1500cc	我做到了										
	家長回饋										
3. 零食、油炸食物Say Goodbye	我做到了										
	家長回饋										
我的目標	週次	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1. 均衡飲食好習慣	我做到了										
	家長回饋										
2. 天天喝足白開水1500cc	我做到了										
	家長回饋										
3. 零食、油炸食物Say Goodbye	我做到了										
	家長回饋										

注意事項

1. 親愛的家長，請您根據孩子本週的表現，若有做到請在「家長檢討與回饋」項目□打Ｖ。
2. 親愛的同學，上述的目標你做到了嗎? 請你根據本週的表現，若有做到，請在「我做到了」的項目□打Ｖ。

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…

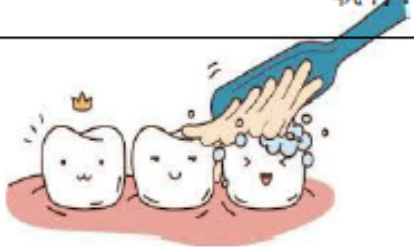
潔牙自評記錄表



_____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
月	早																																
	中																																
	晚																																
	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	31	總次數
月	早																																
	中																																
	晚																																
	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	31	總次數
月	早																																
	中																																
	晚																																
	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	31	總次數
月	早																																
	中																																
	晚																																
	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	31	總次數
月	早																																
	中																																
	晚																																
	睡前																																

執行:V　　未執行: X　　請假:A





【健康公約自評紀錄表】

_____學年度第 _____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. 每週施行餐前五分鐘2次。	1.每天運動30分鐘（扣除體育課時間） 2. 每天喝足1500C.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.每天足8小時。	一		
		二		
		三		
		四		
		五		
		六		
		七		
		八		
		九		
		十		
		十一		
		十二		
		十三		
		十四		
		十五		
		十六		
		十七		
自評表符號說明： 常常做到請打 ✓ 偶爾做到請打 △ 從沒做到請打 X		十八		
		十九		
		二十		
		二十一		



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。

參與體育競賽紀錄

一年級	校內	
	校外	
二年級	校內	
	校外	
三年級	校內	
	校外	
四年級	校內	
	校外	
五年級	校內	
	校外	
六年級	校內	
	校外	

喜樹三好校園　　環島大跑步操場圈累積數換算

★(終點)臺南約 4700 圈

◎高雄約 4431 圈

◎屏東約 3800 圈

◎臺東約 3124 圈

◎花蓮約 2302 圈

◎宜蘭約 1826 圈

◎基隆約 1644 圈

◎臺北約 1557 圈

◎新北約 1490 圈

◎桃園約 1344 圈

◎新竹約 1197 圈

◎苗栗約 999 圈

◎南投約 963 圈

◎臺中約 775 圈

◎彰化約 655 圈

◎雲林約 459 圈

◎嘉義約 342 圈

★(起點)臺南



個人圈數登記表

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	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

個人圈數登記表

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	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

個人圈數登記表

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	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100


大家一起跟著小樹，健康動次動！