

## 5-1-1 自主管理及獎勵辦法

自動儲存 關閉 2-1-2 安溪國小體適能與飲食教育行動計畫 已儲存到 在我的 Mac 上

常用 插入 繪圖 設計 版面配置 參考資料 郵件 校閱 檢視 操作說明搜尋 註解 編輯 共用

貼上 標楷體 16 A A Aa abc A

B I U x<sub>2</sub> x<sup>2</sup> A A 字 樣式 樣式窗格 聽寫 編輯器

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

一、執行方式：  
(一)每月利用晨間活動及午餐前進行宣導

二、執行對象：全校師生

三、預期效益：  
(一)學生對於健康飲食及更了解午餐餐點相關知識

- 指標六：辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報  
一、執行方式：  
(一)不定時進行水域安全宣導  
(二)擬定申請游泳課程進行實際演練  
二、執行對象：全校師生  
三、預期效益：  
(一)學生能了解知識面及水域安全操作面的知識
- 指標七：推廣健康護照  
一、執行方式：  
(一)印製健康護照讓學生進行相關資料的書寫以了解自我身體狀態  
二、執行對象：全校師生  
三、預期效益：  
(一)配合本校獎懲集點制度，有確實完成者發給點數可供期末進行抽獎，並於期末從中挑選填寫狀況最佳的三名同學另行發放獎品，藉此提升學生的填寫意願。

[在此鍵入]



# 臺南市安溪國小學校健康體適能

## 與飲食教育行動方案

### 學生健康護照



班 級：

姓 名：

[在此鍵入]

[在此鍵入]



## 【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。

## 【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。

[在此鍵入]

## 【班級公約紀錄表】

111學年度第1學期

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 姓名：\_\_\_\_\_

學校的推動方案	班級學生生活公約	週次	分數	學校 見證人	家庭 見證人
1.每堂體育課上課前要先跑操場____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_____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			
		十八			
		十九			
		廿十			

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.分數計算：納入學校的獎勵制度規劃辦理。

[在此鍵入]

[在此鍵入]

[在此鍵入]

## 目標二：喝足白開水(1500CC 或6杯馬克杯)

喝白開水好處：

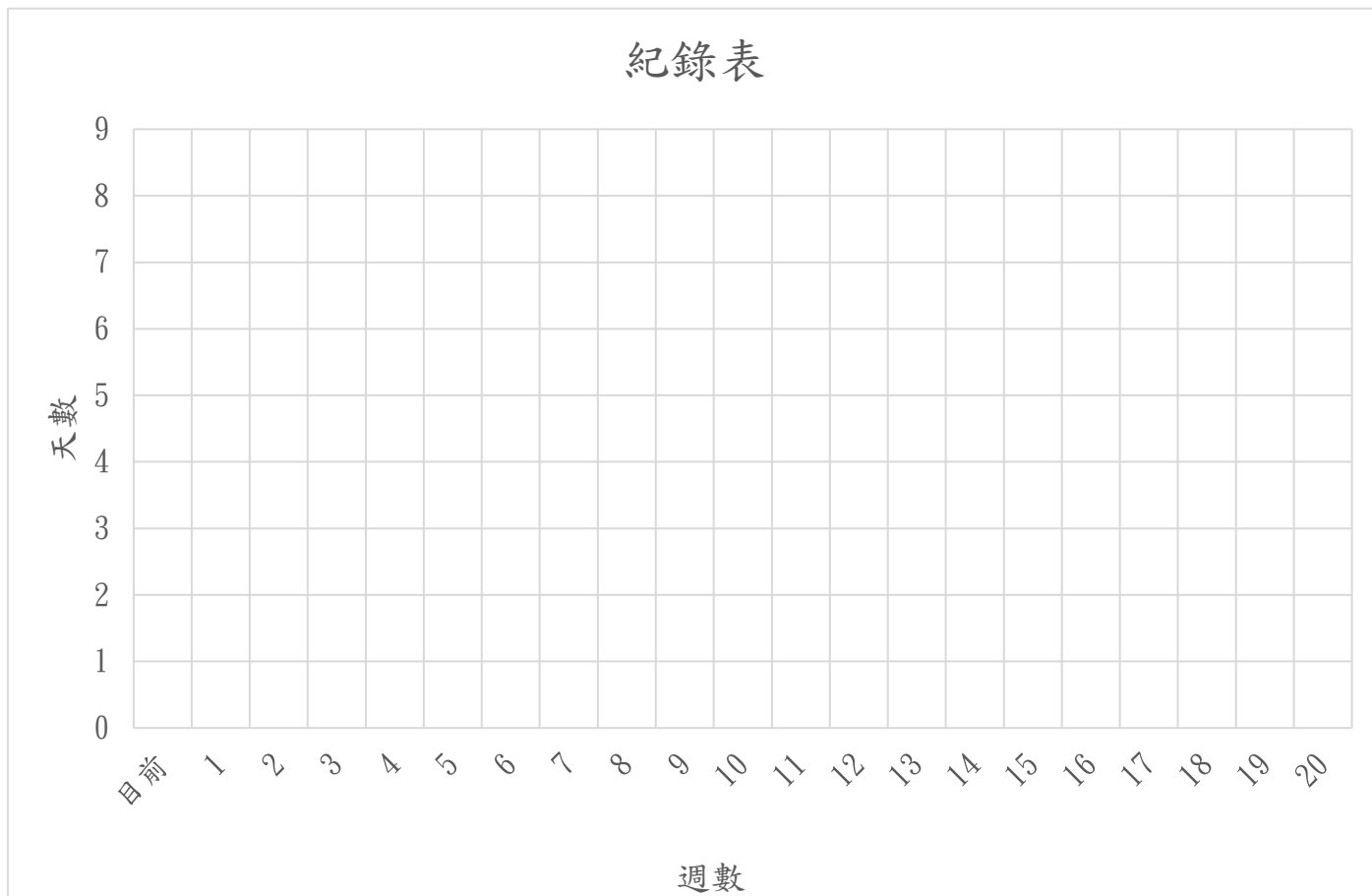
1. 加速新陳代謝，維持美美 QQ 的肌膚
2. 促進消化與腸胃蠕動，預防便秘問題
3. 避免頭腦昏沉，降低中暑及頭痛機會



現況分析：現在我每週有\_\_\_\_天可以喝足1500C.C.的白開水

理想目標：我天天都喝足1500C.C.的白開水，且隨身攜帶水壺裝白開水。

※ 請將每週有幾天能喝足1500C.C.的白開水，畫成折線圖，紀錄於下表中。



[在此鍵入]

[在此鍵入]

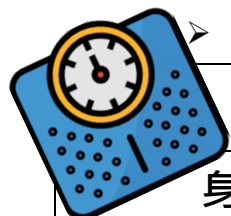
[在此鍵入]

### 【個人健康紀錄】



- 姓名：
- 性別：男 女      ➤ 年齡：\_\_歲

#### ➤ 健康紀錄表



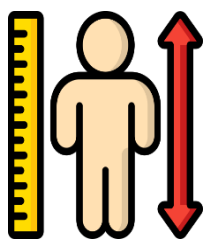
	期初( 年 月 日)	期末( 年 月 日)
身高	公分	公分
體重	公斤	公斤
身體質量指數 (BMI)		
我的身體質量指數 屬於 (請圈選)	過輕 正常範圍 過重 肥胖	過輕 正常範圍 過重 肥胖
腰圍	公分	公分
視力	左 右	左 右

### 【體適能紀錄】



	期初 ( 年 月 日)	期末 ( 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





## 【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)



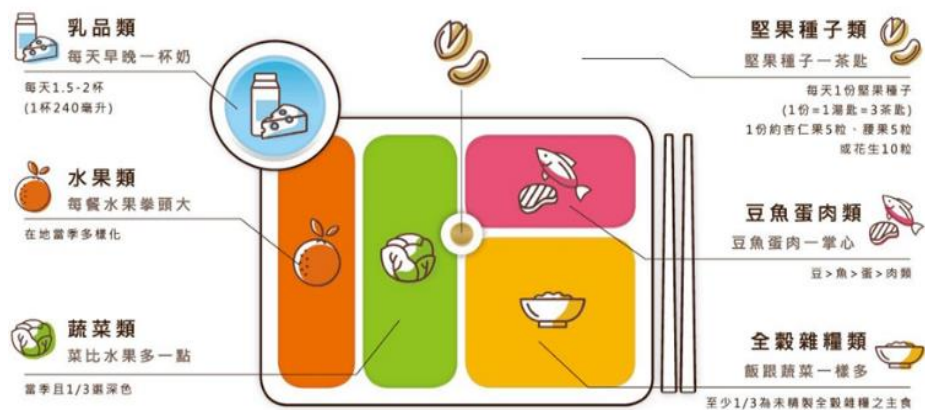
## 健康行動紀錄表 (版本一)

### 目標一：均衡飲食好習慣

#### 我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

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

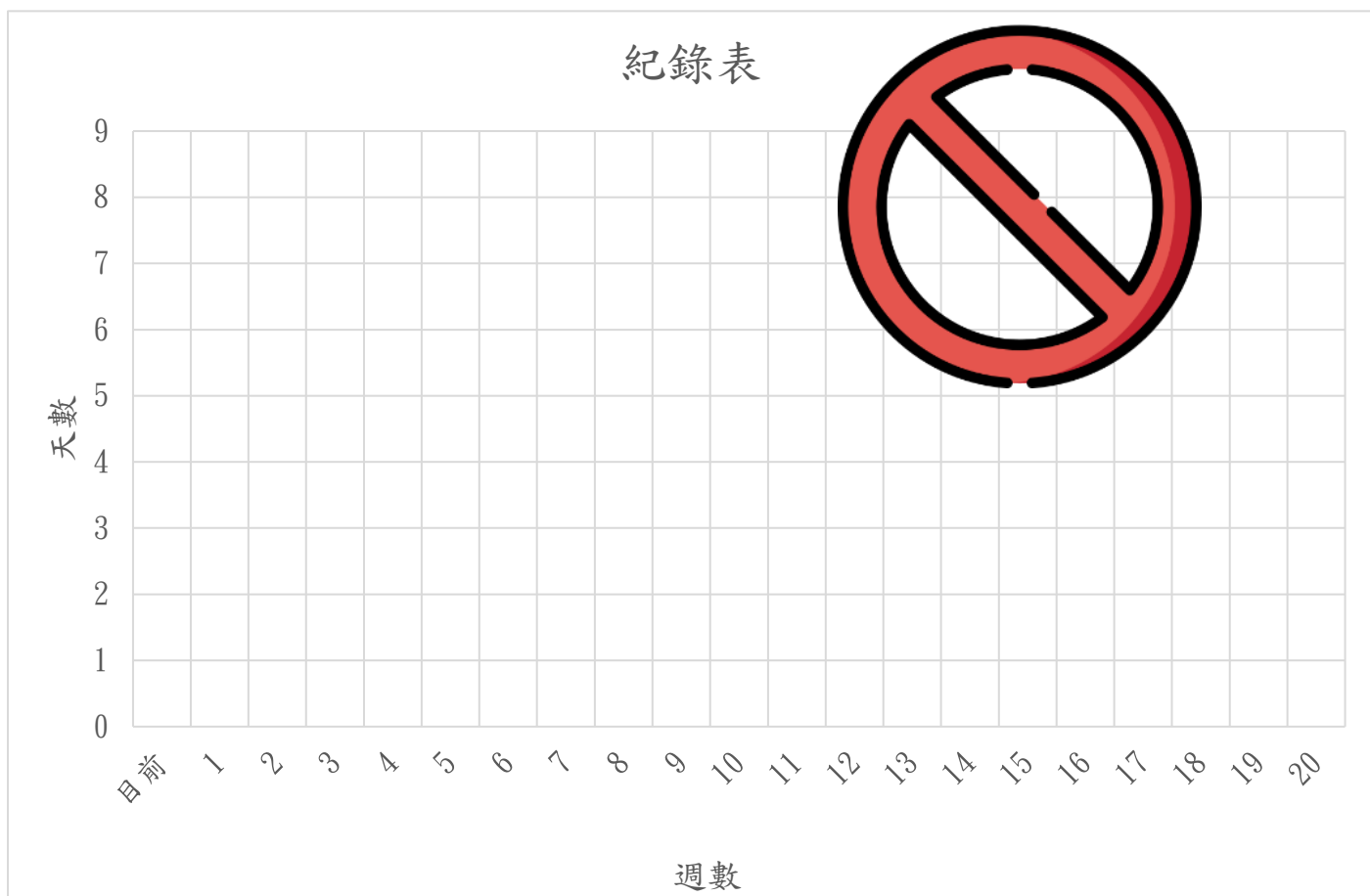


現況分析：現在我每週有\_\_\_\_\_天會「吃到」六大類食物

理想目標：我天天都有「吃到」六大類食物。

[在此鍵入]

※ 請將每週有幾天能「吃到」六大類食物，畫成折線圖，紀錄於下表中。



### 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

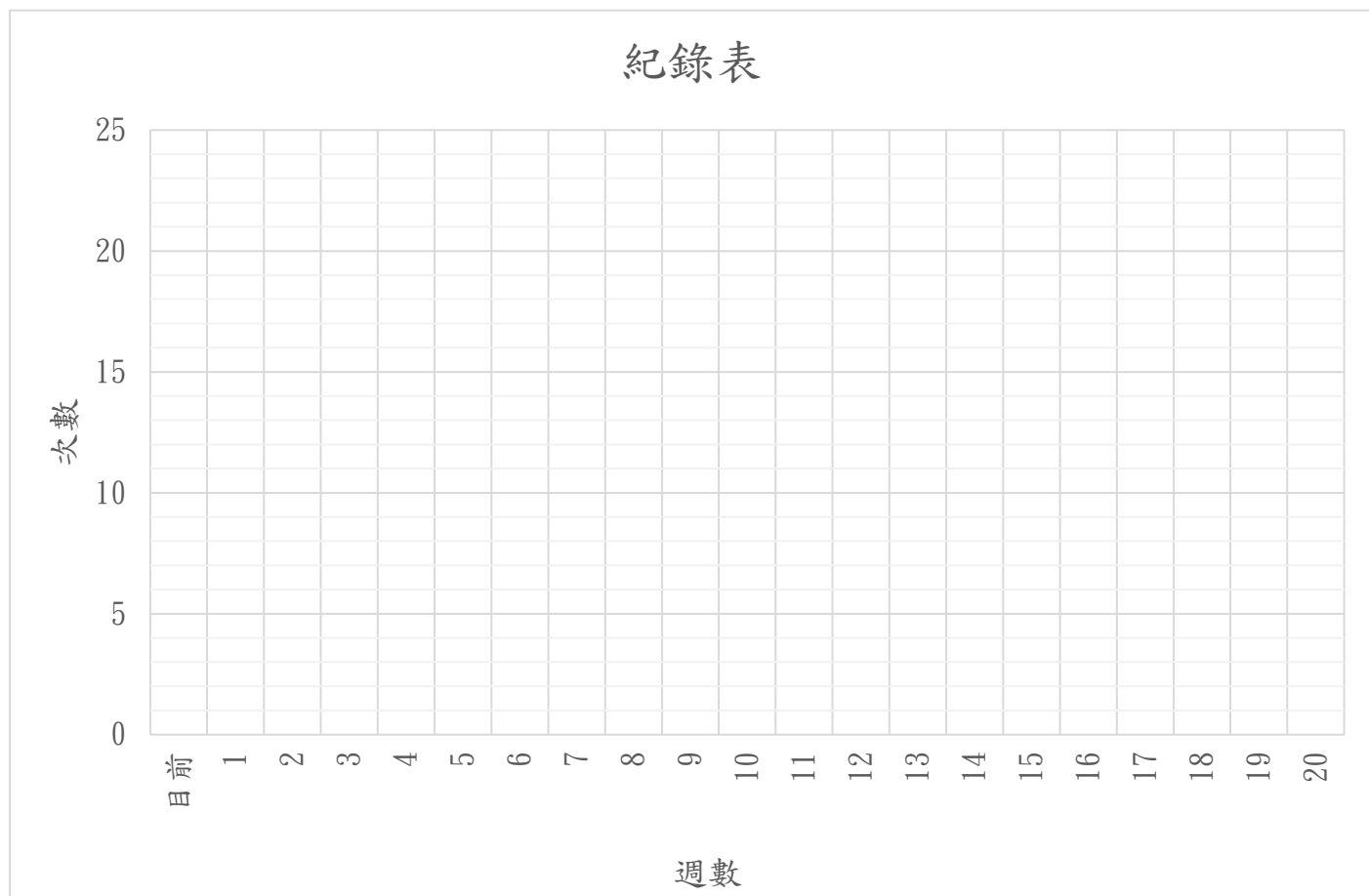


現況分析：現在我每週會吃\_\_\_\_\_次油炸食品(薯條、炸雞、丸子等)

理想目標：我吃油炸食品每週不超過1次。

[在此鍵入]

※ 請將每週吃了幾次油炸食品，畫成折線圖，紀錄於下表中



[在此鍵入]

### 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)

含糖飲料的缺點：

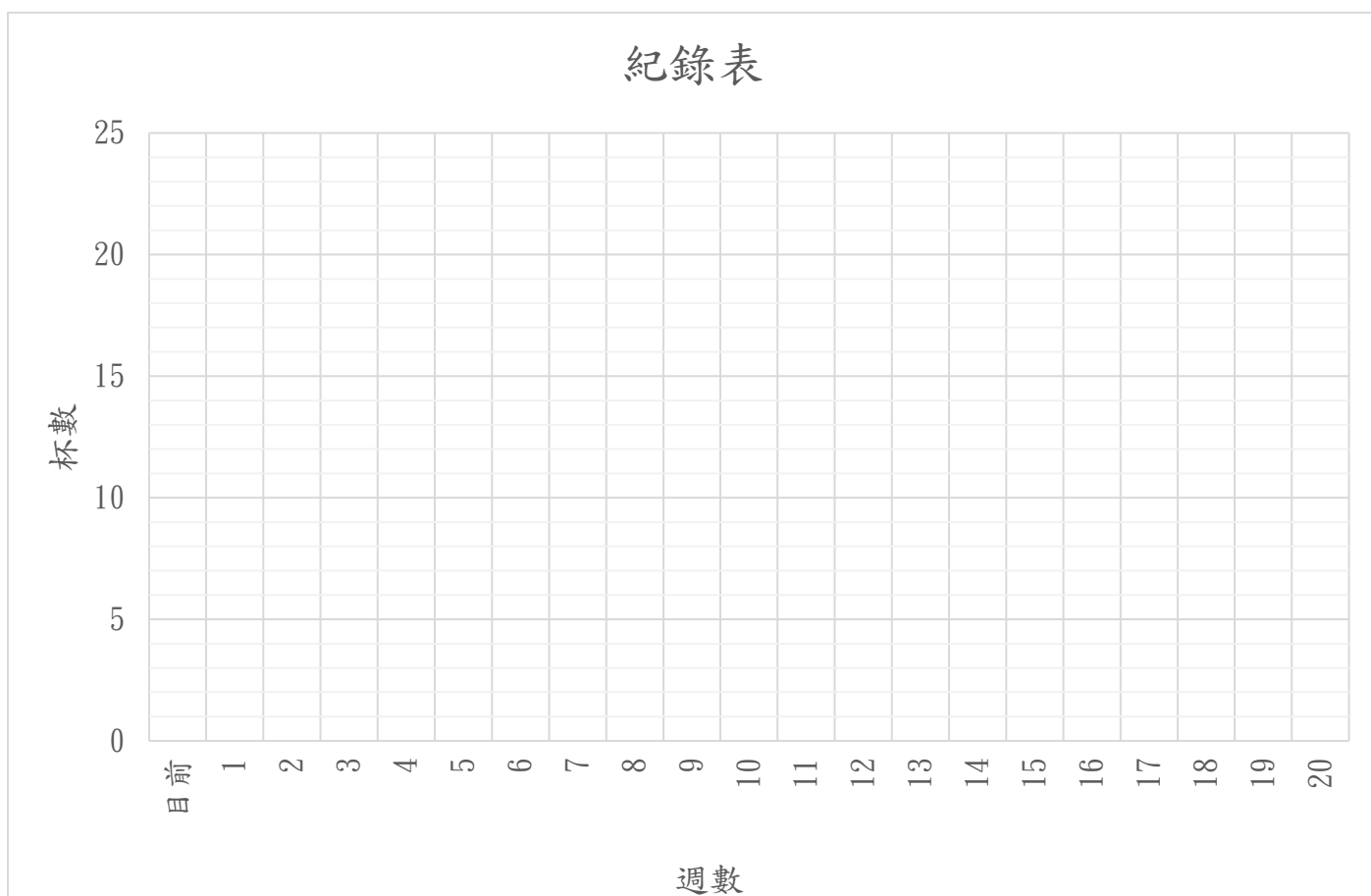
1. 增加蛀牙機率
2. 導致肥胖
3. 精神不濟、注意力不能集中
4. 越喝越渴，止渴效果不好



設定目標：現在我每週會喝\_\_\_\_\_杯含糖飲料。

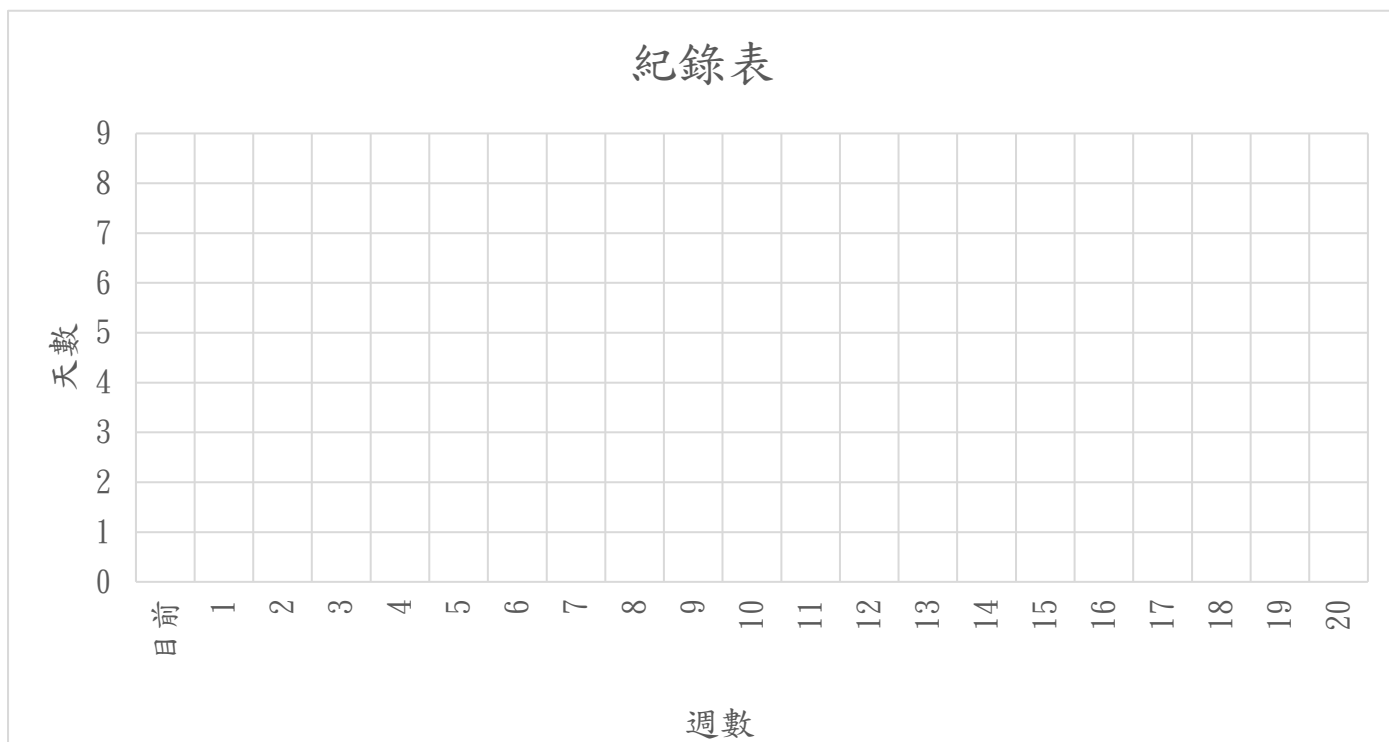
理想目標：我不喝任何含糖飲料。

※ 請將每週喝了幾杯含糖飲料，畫成折線圖，紀錄於下表中。



[在此鍵入]

## 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。

## ※[健康行動紀錄]

	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
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	現在我每週會 吃__次油炸 食品	現在我每週 有 __天運動 達30分鐘
理想 目標	每天都有 <u>吃到</u> 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 <u>吃到</u> 六大類食物 紀錄於下表 中	「每週有幾天」 能喝1500C.C.的 白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾 杯」含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾 天」零食 紀錄於下表 中	「每週吃幾 次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到30分 鐘 紀錄於下表中
週 數	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
	6					
	7					
	8					
	9					

[在此鍵入]

	10						
--	----	--	--	--	--	--	--

## 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

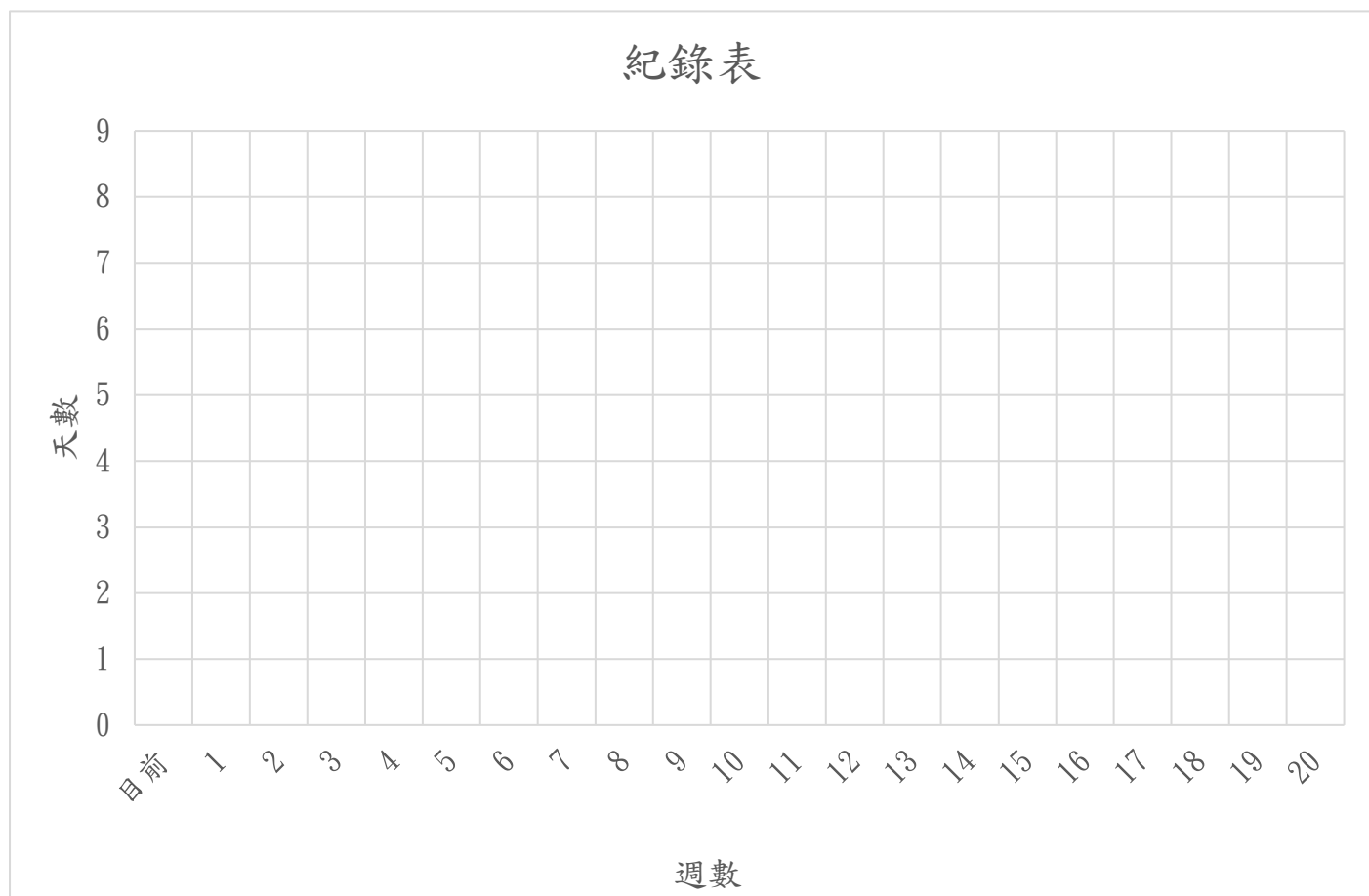
3.儲存健康、保持體力



現況分析：現在我每週有\_\_\_\_天運動達到30分鐘

理想目標：我天天運動，每次達30分鐘。

[在此鍵入]



※ 請將每週有幾天運動達到30分鐘，畫成折線圖，紀錄於下

## ※大跑步計畫



\* 「SH150方案」，S 代表 Sport、H 代表 Health、150代表150分鐘，學生參與體育活動時間要達每週150分鐘以上。

\* 「大跑步計畫」，以「本能啟發、樂趣培養」，為實施原則，礁島學生跑步基本方法，培養跑步的樂趣。

基於學生於每個階段的身心發展情況有異，提供以下跑步里程基本建議量供參，詳下表。

表1 跑步里程建議量一覽表

年級別	每週總量 (公里/人)	每月總量 (公里/人)	每年總量 (公里/人)	備註 (每年每人48週)
小一	1.0	4.0	48.0	以每週5天，每天200公尺計
小二	2.0	8.0	96.0	以每週5天，每天400公尺計
小三	3.0	12.0	144.0	以每週5天，每天600公尺計
小四	4.0	16.0	192.0	以每週5天，每天800公尺計
小五	5.0	20.0	240.0	以每週5天，每天1,000公尺計
小六	7.5	30.0	360.0	以每週5天，每天1,500公尺計
<b>小計</b>			<b>1,080公里</b>	

※每項運動請依自己的身體狀況做調整，身體不適時請不要勉強，也不要逞強，運動前請先暖身，主要運動做完，請記得做緩和運動喔！

台南市安溪國小「SH150方案」暨「大跑步計畫」運動登記表

[在此鍵入]

\* 填寫說明：請將每日的運動時間(分鐘)、跑步距離(公尺)登錄於以下欄位。

日期	8/31	9/1	9/2	9/3	9/4	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	9/14	9/15	9/16	9/17	9/18
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
跑步 距離															
跳繩 (下)															
毬子 (下)															
運動 時間															
日期	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25	9/28	9/29	9/30	10/1	9/26	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
跑步 距離									中秋 節						國慶 日補 假
跳繩 (下)															
毬子 (下)															
運動 時間															
日期	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
跑步 距離															
跳繩 (下)															
毬子 (下)															
運動 時間															
日期	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
跑步 距離															
跳繩 (下)															
毬子 (下)															
運動 時間															

台南市安溪國小「SH150方案」暨「大跑步計畫」運動登記表

[在此鍵入]

\*填寫說明：請將每日的運動時間(分鐘)、跑步距離(公尺)登錄於以下欄位。

日期	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/30	12/1	12/2	12/3	12/4	12/7	12/8	12/9	12/10	12/11
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
跑步 距離															
跳繩 (下)															
毬子 (下)															
運動 時間															
日期	12/14	12/15	12/16	12/17	12/18	12/21	12/22	12/23	12/24	12/25	12/28	12/29	12/30	12/31	1/1
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
跑步 距離															元旦放假
跳繩 (下)															
毬子 (下)															
運動 時間															
日期	1/4	1/5	1/6	1/7	1/8	1/11	1/12	1/13	1/14	1/15	1/18	1/19	1/20	1/21	1/22
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
跑步 距離															
跳繩 (下)															
毬子 (下)															
運動 時間															

導師簽章：

家長簽章：



臺南市政府教育局 編輯

111年9月