

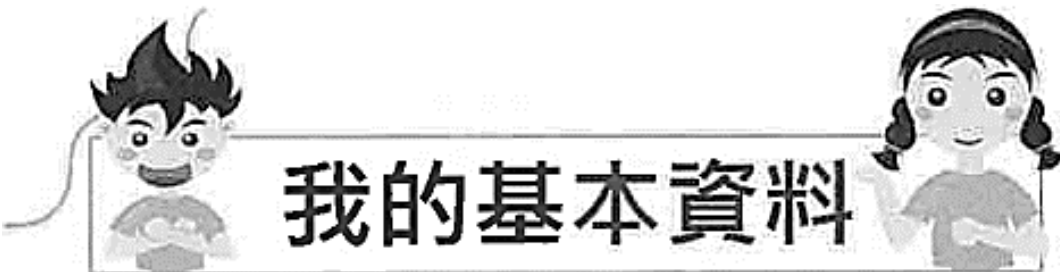
臺南市政府教育局指導編輯

臺南市東區崇明國小印製



____年____班____號

姓名：_____



我的基本資料

姓名

Name:

性別

gender:

班級

class:

年齡

age:



【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。

健康新知

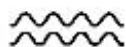
身體質量指數

BMI範圍 (kg/m ²)	說明
BMI < 18.5	「體重過輕」，需要多運動，均衡飲食，以增加體能，維持健康！
18.5 ≤ BMI < 24	恭喜！「健康體重」，要繼續保持！
24 ≤ BMI < 27	「體重過重」了，要小心囉，趕快力行「健康體重管理」！
BMI ≥ 27	啊～「肥胖」，需要立刻力行「健康體重管理」囉！

BMI =

體重(公斤)

身高(公尺) ÷ 身高(公尺)



喝水好處

幫助排便



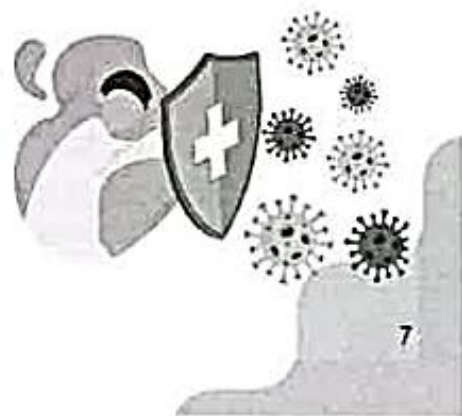
體重控制



皮膚健康



加強抵抗力



均衡飲食

我的餐盤

聰明吃·營養跟著來



每天早晚一杯牛奶
 每餐水果拳頭大小
 菜比水果多一點
 飯跟蔬菜一樣多
 豆魚蛋肉一掌心
 堅果種子一茶匙



均衡飲食好處

維持理想體重



促進生長及發展



提升學習能力



快樂情緒



9

天天運動30分鐘好處

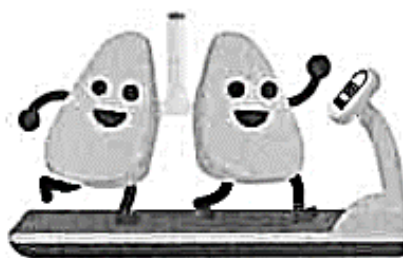
促進新陳代謝



減重



促進心肺功能



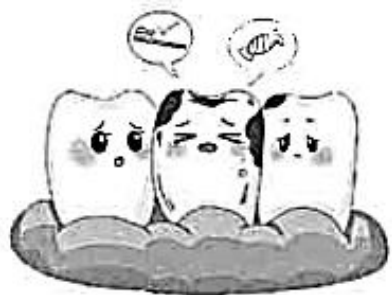
降低壓力



10

含糖飲料的缺點

蛀牙



肥胖



注意力不能集中



越喝越渴



吃油炸食品的缺點

痘痘生長



肥胖



心血管疾病



癌症



吃零食的缺點

營養不均衡



肥胖



增加腎臟負擔

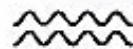


消化不良




13


個人健康紀錄




14



體重控制

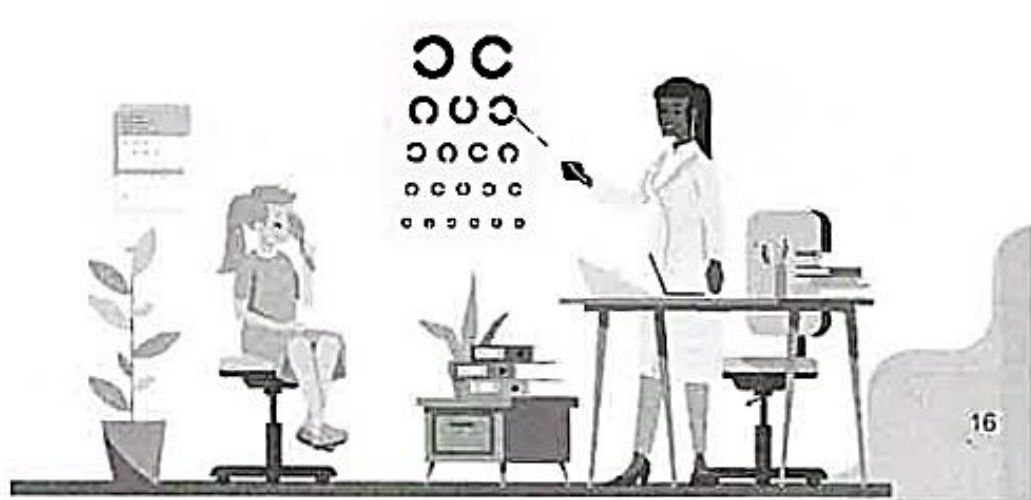
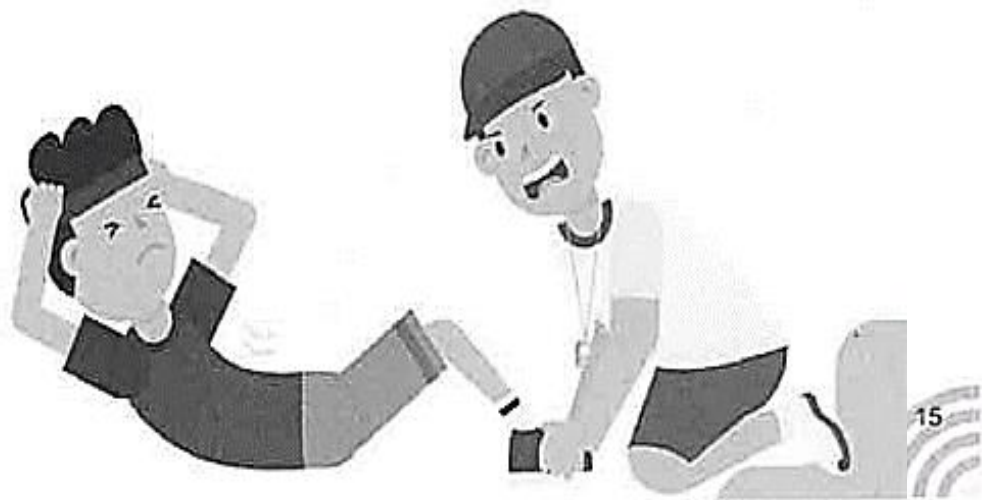


日期	身高	體重	腰圍
寒假開始			
寒假第 7 天			
寒假第 14 天			
寒假第 21 天			
寒假結束			



視力

寒假開始 (年 月 日)	寒假結束 (年 月 日)



崇明國小 111 學年度健康飲食護照實施及獎勵辦法

一、實施日期：112/1/20~112/2/12

二、實施對象：本校一到六年級學生

三、實施內容：

(一)填寫並紀錄學生個人在寒假期間的飲食及運動狀況。

(二)閱讀護照裡的健康小知識，瞭解並實踐六大目標。

(三)每天完成目標後紀錄打勾，且由家長簽名。

(四)完成健康促進學習單。

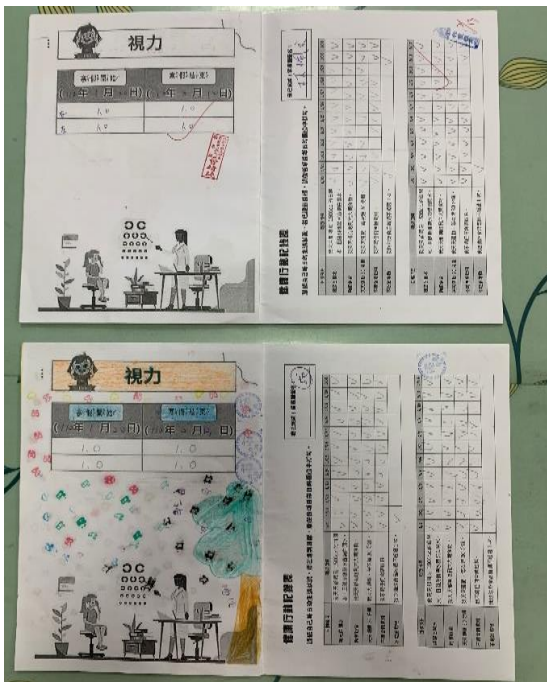
四、獎勵辦法：

(一)確實記錄並完成全部天數，核發學務處點數 2 點。

(二)各班推薦 2-3 件作品送至學務處，依年級再各選出 5 件優秀作品核發自行選擇顏色的榮譽點數 2 點。

臺南市112年度崇明國小111學年度健康飲食護照實施成果

辦理成果照片



照片說明：家長簽名確認

照片說明：健康護照優秀作品



照片說明：學生有健康體位的正確觀念

照片說明：學生完整記錄身體檢查資料