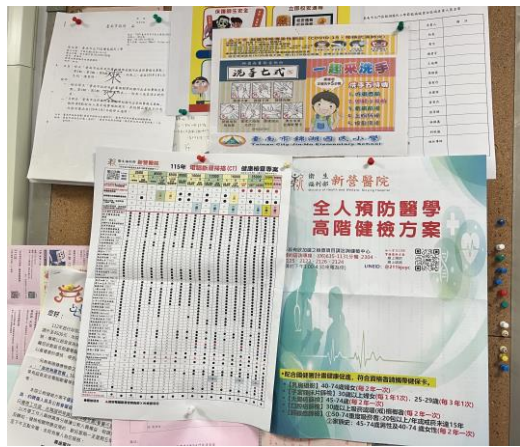


6-2-1學校主動聯繫學生、家長、教職員工，協助進行其自主健康管理佐證資料



說明：辦公室佈告欄提供醫療院所健檢資訊



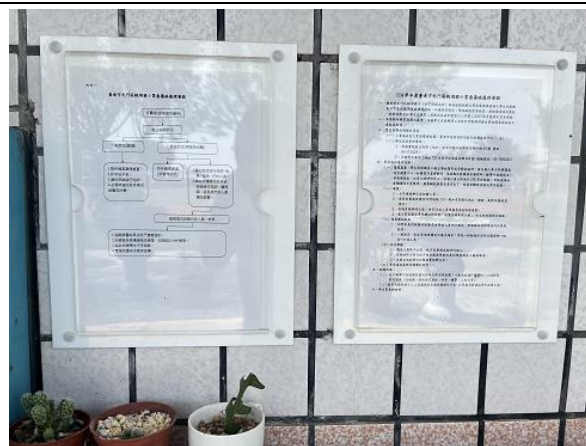
說明：學校佈告欄不定期更換健康宣導



說明：健康中心張貼健促宣導標語



說明：健康中心張貼健促宣導標語



說明：公告緊急傷病處理辦法



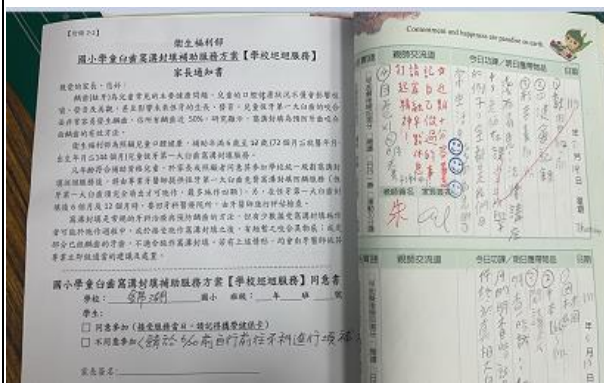
說明：公告緊急後送順序



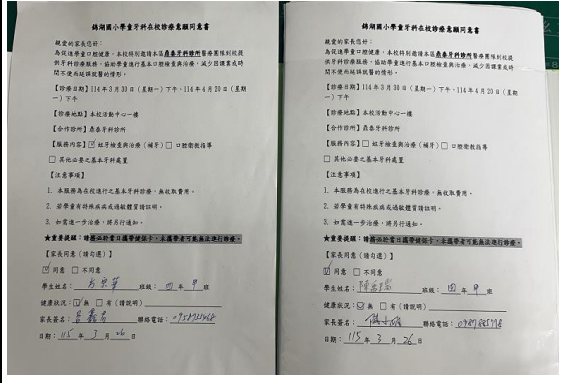
說明：校園環境張貼健康標語



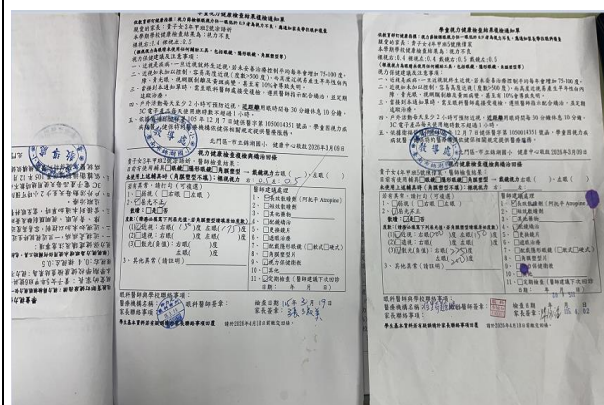
說明：聯絡簿張貼性平霸凌通報管道資訊



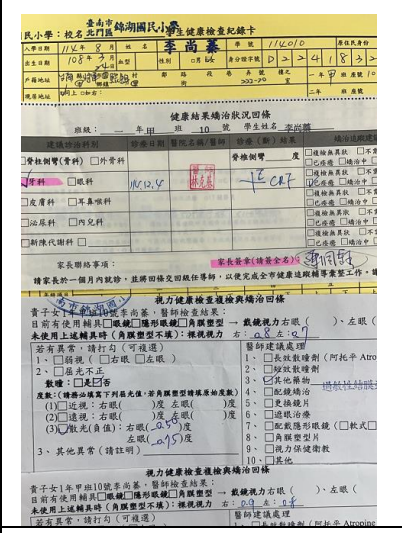
聯絡簿夾帶口腔塗氟意願書



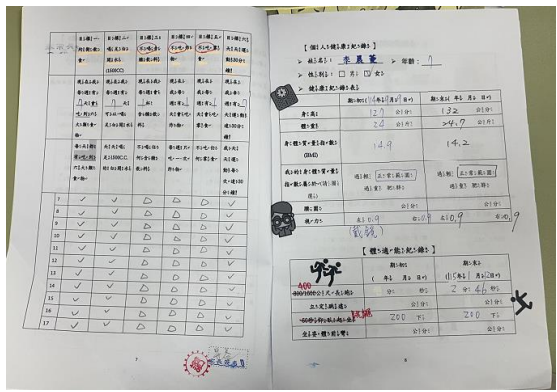
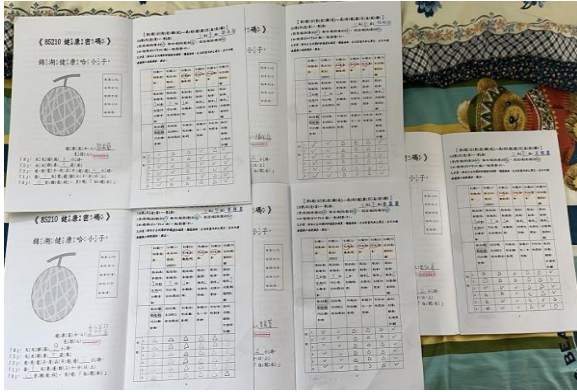
說明：牙科追蹤矯治家長同意書



說明：視力異常矯治回覆單

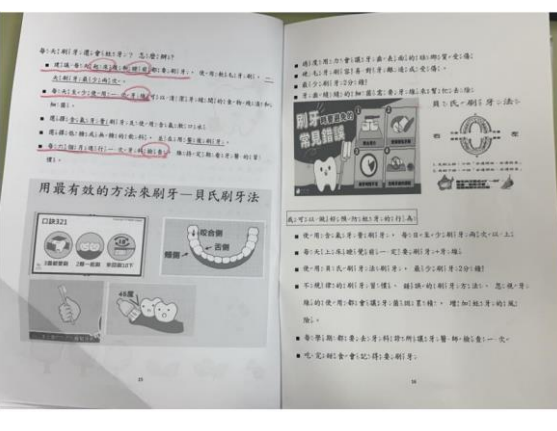
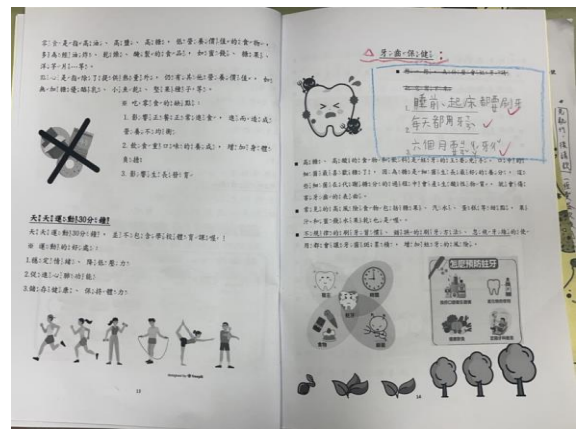


說明：檢查異常追蹤矯治



說明:健康護照執行成果

說明:健康護照執行成果



說明:健康護照內頁(口腔保健)

說明:健康護照內頁(口腔保健)



[在此處插入]

目 錄

緣起及「使用說明」 P. 2-3

85210 我的「宣示」 P. 3

班級「公約」紀錄表 P. 6-7

個人「健康」紀錄 P. 8

體適能紀錄 P. 8

健康小知識、健康行動紀錄表 P. 9-P.16

[在此處入]

【線起】

貴州省、市、長、上、任、職、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、起、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、15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、新、研、局、長、也、呼、籲、家、長、一、起、來、， 推、廣、到、家、庭、生、活、， 培、養、規、律、運、動、和、健、康、飲、食、， 成、為、一、輩、子、「、吃、得、健、康、， 規、律、運、動、」、的、好、習、慣、。

[在此處入]

【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、。

教、育、局、暫、定、6項、個、人、健、康、行、動、目、標、(均、衡、飲、食、好、習、慣、， 喝、足、白、開、水、， 不、喝、含、糖、飲、料、， 不、吃、零、食、， 不、吃、油、炸、食、品、， 天、天、運、動、30分、鐘)、提、供、學、校、參、考、， 各、校、可、依、據、學、校、發、展、特、色、自、訂、學、生、個、人、行、動、目、標、， 以、達、成、促、進、學、生、自、主、執、行、健、康、飲、食、， 快、樂、運、動、的、目、的、。

[在此處入]

《85210 健康密碼》

錦湖健康哈小子



請畫上代
表你自己
健康形象
的哈小子
娃娃囉~

健康宣言示人：_____
見證人：_____

- 『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、以、上、。
- 『0』： _____含、糖、飲、料、， 多、喝、「、白、開、水、」。

[在此處入]

【班級公約紀錄表——我的健康行為紀錄】

114學年度第__學期__年__班__

- 1.常、常、做、到、打、√、， 偶、而、做、到、打、△、， 從、沒、做、到、打、×、。
- 2.回、週、翻、打、√、可、以、換、一、張、樂、善、卡、。

3.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、學、生、， 並、交、回、健、康、照、以、領、獎、狀、， 獎、品、。

	目標一 均衡飲食	目標二 喝足白開水 (1500C)	目標三 不喝含糖 飲料	目標四 不吃油炸 物	目標五 不吃零食	目標六 天天運動 130分 鐘
	現在我 每週有__ __天會 吃剩餘 大顆食 物	現在我 每週有__ __天 可以喝 足白開水	現在我 每週會 有__次 含糖飲 料	現在我 每週 有__次 吃油炸 物	現在我 每週 有__次 吃零食	現在我 每週 有__次 天天 運動130 分 鐘
	每天 有吃剩 餘大顆 食物	天天喝 足1500C 的白開水	不喝任 何含糖 飲料	每天 吃一 次 油炸物	不吃任 何零食	每天 運動 130 分 鐘
週:	1					
	2					
數:	3					
	4					
	5					
	6					

[在此插入]

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



「我的餐盤」，該如何選擇食物

簡單來說，就是用以下的原則、口訣來進行每一餐食物比例的配置：

每天早晚一杯奶
每餐水果拳頭大
菜比水果多一點
飯碗盛滿一碟多
豆腐蛋肉一掌心
堅果種子一茶匙



[在此插入]

不喝含糖飲料

(不包括現榨不加糖果汁，但不可以以果汁替代水)

※ 含糖飲料的缺點：

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

不吃油炸物

食物熱量比一比，不同

的烹煮方式熱量也不一樣喔！



國際垃圾食物日 蔬菜炸過熱量提升7倍多!

非油炸 vs. 油炸



IG: learnating

FB: 好食課

好食課版權所有

[在此插入]

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...

點心是指除了提供熱量外，仍有其他營養價值的，如無糖優酪乳、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



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



designed by Freepik

[在此插入]

牙齒保健

■ 想一想，為什麼會蛀牙?請

把它寫下來!

1. _____
2. _____
3. _____



■ 高糖、高酸的食物和飲料是蛀牙的主要兇手。口中細菌最喜歡糖了，因為糖是細菌生長最好的養分，這些細菌在代謝糖分的過程中會產生酸性物質，就會傷害牙齒的表面。

■ 常見的髒風險食物包括糖果、汽水、蛋糕等甜點，果汁和蜜餞水果乾也是。

■ 不規律的刷牙習慣、錯誤的刷牙方法、忽視牙線的使用都會讓細菌累積，增加蛀牙的風險。



[在此處加入]

每天刷牙還會蛀牙？怎麼辦？

- 建議每天起床後和睡前都要刷牙，使用軟毛牙刷，一天刷牙至少兩次。
- 每天至少使用一次牙線可以清潔牙刷刷不到的食物殘渣和細菌。
- 選擇含氟牙膏刷牙及使用含氟漱口水。
- 選擇低糖或無糖的飲料，並在餐後刷牙。
- 每六個月進行一次牙科檢查，維持定期看牙醫的習慣。

用最有效的方法來刷牙—貝氏刷牙法



[在此處加入]

- 過度用力會讓牙齒表面的琺瑯質受傷。
- 硬毛牙刷容易對牙齦造成受傷。
- 最少刷牙2分鐘。
- 牙齒縫隙的細菌需要牙線來幫忙去除。



貝氏刷牙法



我可以做好預防蛀牙的行為。

- 使用含氟牙膏刷牙，每日至少刷牙兩次以上。
- 每天上床睡覺前一定要刷牙+牙線。
- 使用貝氏刷牙法刷牙，最少刷牙2分鐘。
- 不規律的刷牙習慣、錯誤的刷牙方法、忽視牙線的使⽤都會讓牙齒菌斑累積，增加蛀牙的風險。
- 每學期都要去牙科診所讓牙醫師檢查一次。
- 吃完甜食會記得要刷牙。

