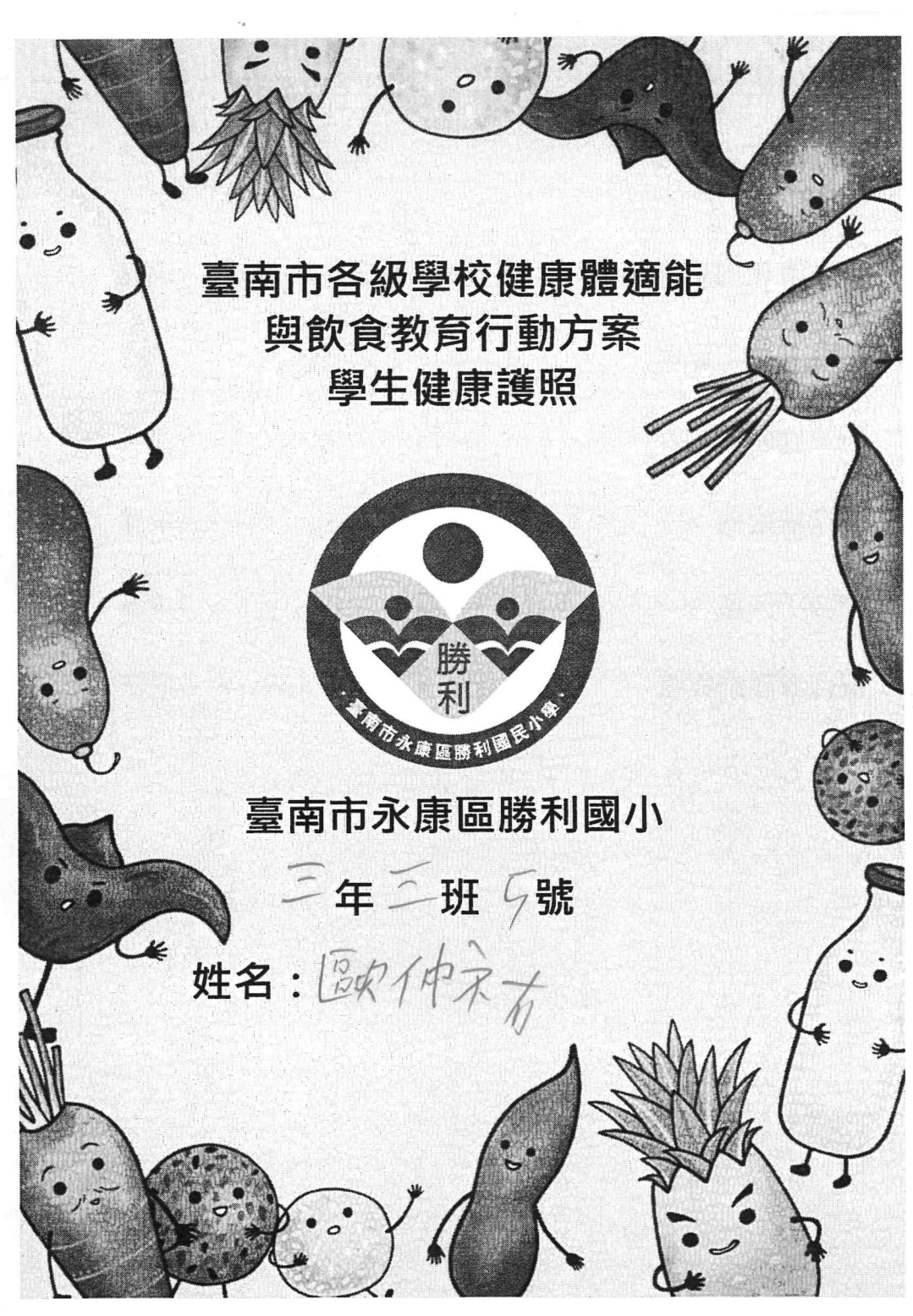


臺南市政府教育局。
永康區勝利國小 編輯




臺南市各級學校健康體適能
與飲食教育行動方案
學生健康護照



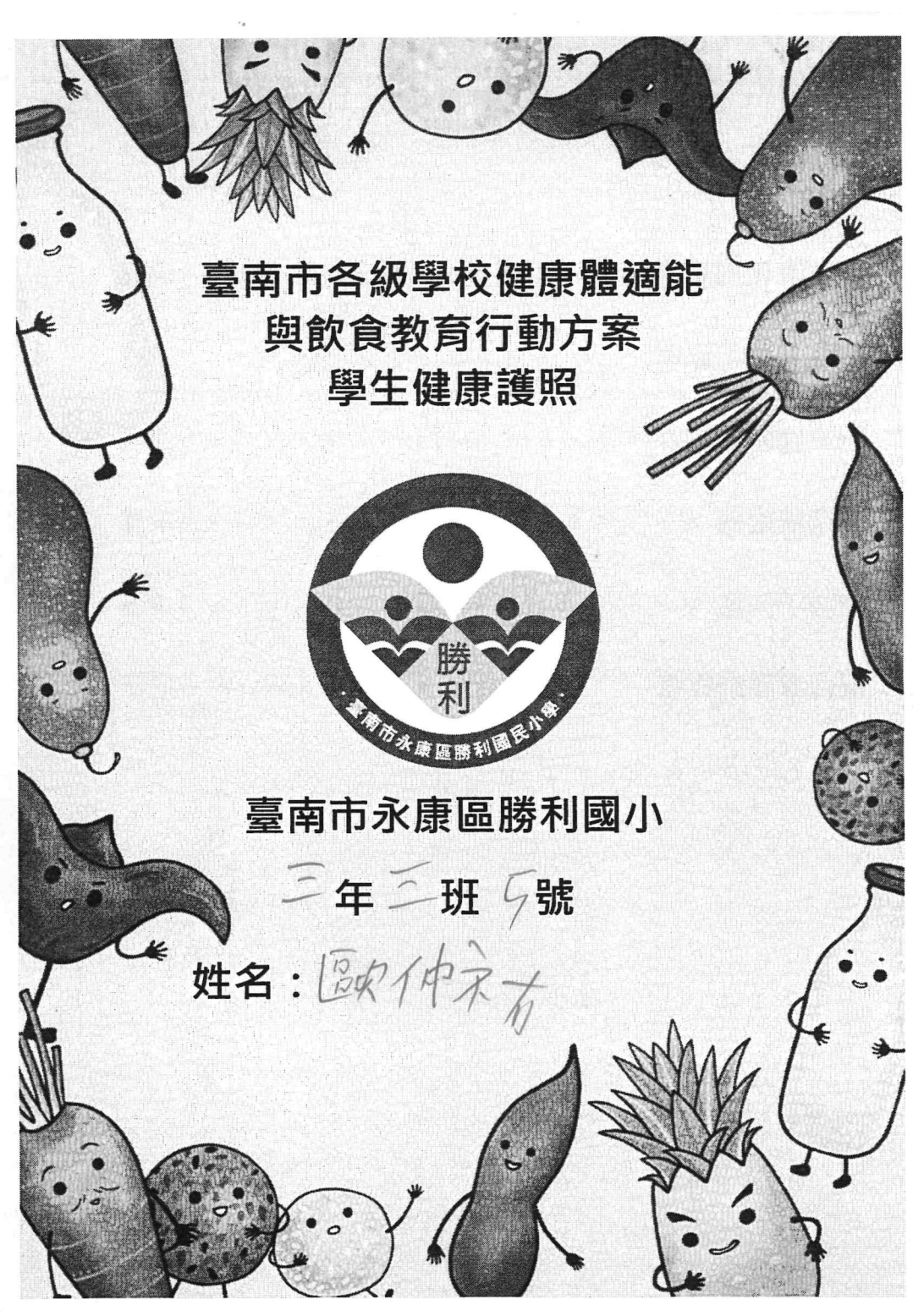
臺南市永康區勝利國小

三年二班 5 號

姓名：歐仲永



臺南市政府教育局。
永康區勝利國小 編輯



臺南市各級學校健康體適能
與飲食教育行動方案
學生健康護照



臺南市永康區勝利國小

3 年 3 班 15 號

姓名：黃栢喬

臺南市政府教育局.

永康區勝利國小 編輯

臺南市各級學校健康體適能
與飲食教育行動方案
學生健康護照



臺南市永康區勝利國小

六年四班 16 號

姓名: 張子翔

附贈 12-8171614

臺南市政府教育局.

永康區勝利國小 編輯

臺南市各級學校健康體適能
與飲食教育行動方案
學生健康護照



臺南市永康區勝利國小

3 年 3 班 12 號

姓名: 羅子涵

【班級公約紀錄表】

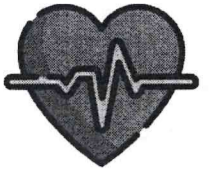
學年度

【5】年【3】班

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.每節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1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.每天睡眠充足8小時。	一	2		
		二	2		
		三	2		
		四	3		
		五	1		
		六	4		
		七	3		
		八	2		
		九	2		
		十	2		
		十一	2		
		十二	2		
		十三	2		
		十四	4		
		十五	4		
		十六	3		
		十七	1		
		十八	2		
		十九	1		
		廿	1		

註：分數計算：每週達到各班生活公約標準者，可由導師核給榮譽卡點數。

【個人健康紀錄】



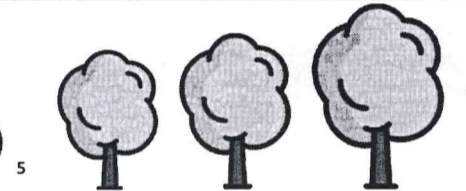
姓名：
性別：□男 □女 > 年齡：12歲

健康紀錄表

	期初(111年1月15日)	期末(年月日)
身高	149.1 公分	153.1 公分
體重	35 公斤	38 公斤
身體質量指數(BMI)		
我的身體質量指數屬於(請圈選)	過輕 <u>正常範圍</u> 過重 肥胖	過輕 <u>正常範圍</u> 過重 肥胖
腰圍		61 公分
視力	左 右	左 1.25 右 1.00

【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



【班級公約紀錄表】

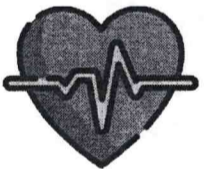
學年度

【五】年【三】班

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.每節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1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.每天睡眠充足8小時。	一	3		
		二	4		
		三	3		
		四	3		
		五	4		
		六	5		
		七	5		
		八	4		
		九	3		
		十	3		
		十一	3		
		十二	4		
		十三	5		
		十四	4		
		十五	5		
		十六	4		
		十七	3		
		十八	5		
		十九	4		
		廿	5		

註：分數計算：每週達到各班生活公約標準者，可由導師核給榮譽卡點數。

【個人健康紀錄】



姓名：簡瑞婷
性別：□男 □女 > 年齡：11歲

健康紀錄表

	期初(111年9月5日)	期末(年月日)
身高	150.1 公分	公分
體重	48.2 公斤	公斤
身體質量指數(BMI)	21.4	
我的身體質量指數屬於(請圈選)	過輕 正常範圍 過重 <u>肥胖</u>	過輕 正常範圍 過重 肥胖
腰圍	29 公分	公分
視力	左 1.50 右 1.50	左 右



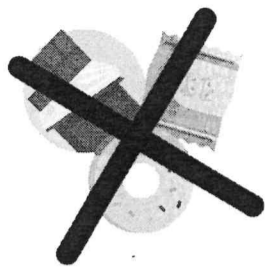
【體適能紀錄】

	期初(111年4月0日)	期末(年月日)
800/1600 公尺長跑	6 分 9 秒	分 秒
立定跳遠	120 公分	公分
60秒仰臥起坐	18 下	下
坐姿體前彎	23 公分	公分

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



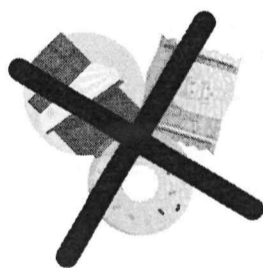
[健康行動紀錄]

	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 <u>6</u> 天會吃 到 六大類食物	現在我每週 有 <u>7</u> 天可以 喝足 白開水	現在我每週會 喝 <u>7</u> 杯含糖 飲料	現在我每週 有 <u>5</u> 天會吃 零食	現在我每週會 吃 <u>3</u> 次油炸 食品	現在我每週 有 <u>2</u> 天運動達 30分鐘
理想 目標	每天都有吃到 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」 能吃到 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	6	7	5	3	2
	2	6	7	7	5	2
	3	6	7	7	5	1
	4	6	7	7	5	3
	5	6	7	7	5	3
	6	6	7	7	5	2
	7	6	7	7	5	2
	8	7	7	7	5	1
	9	6	7	7	3	3
	10	6	7	7	5	3

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



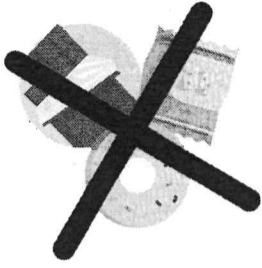
[健康行動紀錄]

	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 <u>7</u> 天會吃 到 六大類食物	現在我每週 有 <u>2</u> 天可以 喝足 白開水	現在我每週會 喝 <u>0</u> 杯含糖 飲料	現在我每週 有 <u>1</u> 天會吃 零食	現在我每週會 吃 <u>0</u> 次油炸 食品	現在我每週 有 <u>7</u> 天運動達 30分鐘
理想 目標	每天都有吃到 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」 能吃到 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	7	2	0	2	0
	2	7	2	0	2	0
	3	7	1	0	0	0
	4	7	1	0	1	0
	5	7	3	0	0	0
	6	7	1	0	0	0
	7	7	2	0	0	0
	8	7	1	0	1	0
	9	7	3	0	0	0
	10	7	2	0	0	0

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。



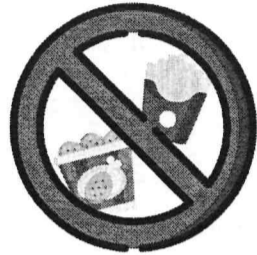
吃零食的缺點：

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



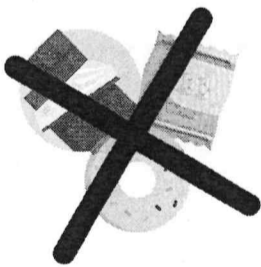
[健康行動紀錄]

	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 <u> </u> 天會吃 到 六大類食物	現在我每週 有 <u> </u> 天可以 喝足 白開水	現在我每週會 喝 <u> </u> 杯含糖 飲料	現在我每週 有 <u> </u> 天會吃 零食	現在我每週會 吃 <u> </u> 次油炸 食品	現在我每週 有 <u> </u> 天運動達 30分鐘
理想 目標	每天都有吃到 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」 能吃到 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	7	1	2	6	2
	2	7	2	2	5	2
	3	6	1	2	7	1
	4	7	1	1	7	1
	5	3	1	3	3	3
	6	3	0	5	7	3
	7	6	1	8	7	2
	8	3	0	3	6	0
	9	3	0	3	6	1
	10	6	1	5	7	4

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



[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 <u> </u> 天會吃 到 六大類食物	現在我每週 有 <u> </u> 天可以 喝足 白開水	現在我每週會 喝 <u> </u> 杯含糖 飲料	現在我每週 有 <u> </u> 天會吃 零食	現在我每週會 吃 <u> </u> 次油炸 食品	現在我每週 有 <u> </u> 天運動達 30分鐘
理想 目標	每天都有吃到 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」 能吃到 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	6	7	0	2	1
	2	5	6	0	1	0
	3	7	7	0	3	1
	4	7	6	0	2	0
	5	6	5	0	0	1
	6	5	4	2	4	1
	7	7	6	2	7	2
	8	6	7	0	6	1
	9	7	5	7	4	2
	10	7	7	0	0	0

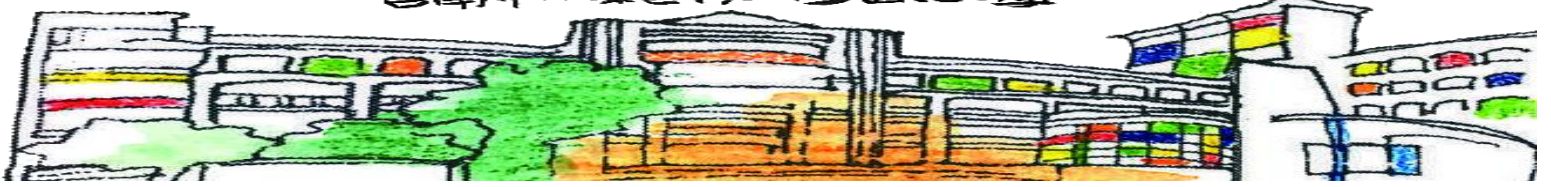
	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現況 分析	現在我每週 有__天會吃 到 六大類食物	現在我每週 有__天可以 喝足 白開水	現在我每週會 喝__杯含糖 飲料	現在我每週 有__天會吃 零食	現在我每週會 吃__次油炸 食品	現在我每週 有__天運動達 30分鐘
理想 目標	每天都有吃到 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	每週 不吃超過1次 油炸食品	我天天運動 每次達30分鐘
表格 說明	「每週有幾天」 能吃到 六大類食物 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	11	5	0	5	4	2
	12	2	0	6	4	0
	13	7	1	6	3	3
	14	7	0	8	4	2
	15	6	0	4	2	4
	16	6	0	5	5	1
	17	4	2	2	4	1
	18	6	3	1	3	3
	19	7	4	3	4	2
	20	7	3	2	4	2

	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 <u>6</u> 天會吃 到 六大類食物	現在我每週 有 <u>7</u> 天可以 喝足 白開水	現在我每週會 喝 <u>0</u> 杯含糖 飲料	現在我每週 有 <u>2</u> 天會吃 零食	現在我每週會 吃 <u>1</u> 次油炸 食品	現在我每週 有 <u>2</u> 天運動達 30分鐘
理想 目標	每天都有吃到 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」 能吃到 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	11	6	7	0	0	1
	12	7	5	0	2	1
	13	7	7	0	1	1
	14	7	6	1	2	1
	15	6	7	0	0	0
	16	7	6	1	0	2
	17	7	4	0	3	0
	18	6	6	1	1	0
	19	7	7	0	0	1
	20	5	5	0	2	3

	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 <u>6</u> 天會吃 到 六大類食物	現在我每週 有 <u>7</u> 天可以 喝足 白開水	現在我每週會 喝 <u>7</u> 杯含糖 飲料	現在我每週 有 <u>5</u> 天會吃 零食	現在我每週會 吃 <u>3</u> 次油炸 食品	現在我每週 有 <u>2</u> 天運動達 30分鐘	
理想 目標	每天都有吃到 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」 能吃到 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	11	7	7	5	6	2	2
	12	6	7	5	6	1	2
	13	7	7	6	6	1	2
	14	6	7	4	6	2	2
	15	7	7	5	7	2	0
	16						
	17						
	18						
	19						
	20						

	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 <u> </u> 天會吃 到 六大類食物	現在我每週 有 <u> </u> 天可以 喝足 白開水	現在我每週會 喝 <u> </u> 杯含糖 飲料	現在我每週 有 <u> </u> 天會吃 零食	現在我每週會 吃 <u> </u> 次油炸 食品	現在我每週 有 <u> </u> 天運動達 30分鐘	
理想 目標	每天都有吃到 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」 能吃到 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	11	7	1	0	1	0	7
	12	7	2	0	0	0	6
	13	7	1	0	2	0	7
	14	7	3	0	1	0	7
	15	7	1	0	0	0	6
	16						
	17						
	18						
	19						
	20						

台南市永康區勝利國民小學



2-4-1 學生參與健康小學堂比賽



說明:認真地參與比賽期待有好表現



說明:準備勇往直前接受挑戰



說明:五個健康小綠人賽前台上合影



說明:救援團等待求救



說明:賽前努力複習



說明:上台認真作答



2-4-1 學生參與潔牙比賽



說明:認真地參與比賽期待有好表現



說明:準備勇往直前接受挑戰



說明:筆試+吃方塊酥



說明:使用牙線



說明:賽後大合影



說明:比賽中長官視察

台南市永康區勝利國民小學



2-4-1 學生參與環保小大使



說明:小大使們在本階段河川展布前合影



說明:參與記者會



說明:小大使指導與會來賓使用平板題目



說明:小大使招呼來參加的別校學生使用平板題目



說明:師長共同合影



說明:共同宣誓



2-4-1 學生參與繪製宣導用潔牙海報



說明:繪製潔牙宣導海報



說明:繪製潔牙宣導海報



說明:繪製潔牙宣導海報



說明:繪製潔牙宣導海報



說明:潔牙宣導海報完成了



說明:潔牙宣導海報完成了

台南市永康區勝利國民小學



2-4-1 學生參與環境台灣海報決賽



說明:環境台灣海報展演



說明:環境台灣海報展演



說明:環境台灣海報展演



說明:環境台灣海報展演



說明:展演比賽得獎



說明:得獎後與校長主任合影