

健康護照執行

全校參與，同時記錄學生上下學其體型變化、體適能成績等。

紀錄每周是否達成自己設定的健康目標。

全校各班繳回健康護照



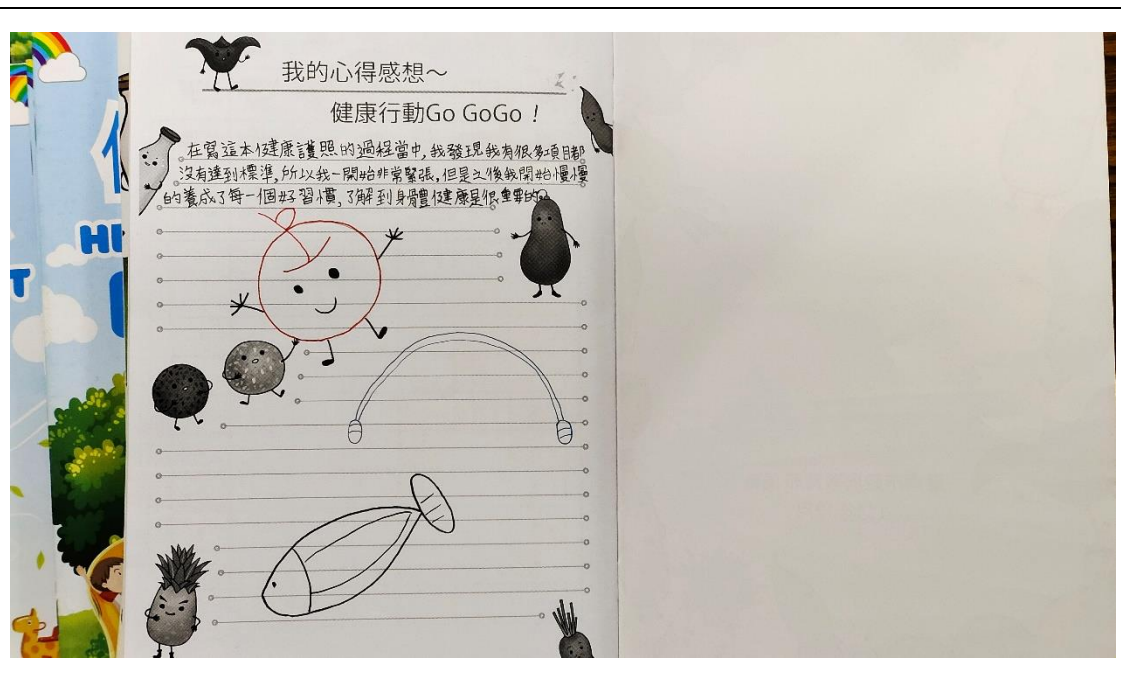
七八九年級作品



八年級作品



八年級作品



九年級作品



九年級作品

臺南市立大成國中

目標-天天運動30分鐘

現況分析：現在我每週有 3 天運動達到30分鐘
理想目標：我每天運動，每次達30分鐘。

※請將每週有幾天運動達到30分鐘，畫成折線圖，紀錄於下表中

紀錄表

天天運動30分鐘，並不包含學校體育課喔！

臺南市立大成國中

目標-天天運動30分鐘

日期	運動項目	持續時間
2/28	跑大園公園	50min
3/1	跳繩500下	35min
3/4	慢走30min	35min
3/6	慢走30min	40min
3/8	跳繩500下	30min
3/9	跑大園公園	50min
3/12	跳繩500下	35min
3/14	跳繩500下	35min
3/15	慢走30min	30min
3/19	跑大園公園	47min
3/27	慢走50min	50min
3/30	慢走50min	55min
4/5	跳繩100下	40min
4/12	慢走30min	35min
4/20	慢跑大園	40min

健康護照內容

目標-喝足白開水

※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。

紀錄表

目標-均衡飲食

現況分析：現在我每週有5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。

※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。

紀錄表

健康護照內容

目標-天天運動30分鐘

現況分析：現在我每週有3天運動達到30分鐘

理想目標：我天天運動，每次達30分鐘。

※請將每週有幾天運動達到30分鐘，畫成折線圖，紀錄於下表中

紀錄表

天天運動30分鐘，並不包含學校體育課喔！


目標-天天運動30分鐘

日期	運動項目	持續時間
3/19	跳繩	30min
3/20	跳繩	25min
3/21	跑步	30min
3/22	跑步	30min
3/23	跑步	45min
3/24	跳繩	35min
3/25	游泳	25min
3/30	跑步	30min
3/31	跑步	30min
4/1	跳繩	30min
4/2	跳繩	30min
4/3	跑步	40min
4/4	跑步	40min
4/5	跑步	40min
4/6	跳繩	30min

健康護照內容

體適能紀錄

	期初	期末
	115年 月 日	年 月 日
300m 跑步	5 分 17 秒	分 秒
立定跳遠	130 公分	公分
60秒 仰臥捲腹	16 下	下
坐姿體前彎	20 公分	公分



健康行動紀錄

版本一


健康護照內容

體重控制

日期	身高	體重	腰圍
3/11	157.7	45.6	61

視力

期初	期末
(115年 月 日)	(年 月 日)
左 < 0.1	
右 < 0.1	



健康護照

HEALTH PASSPORT

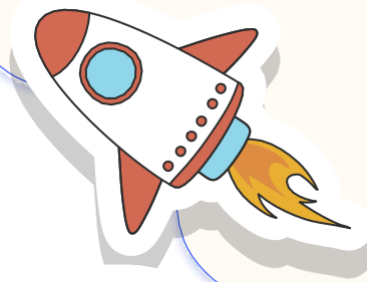
班級：

姓名：





目錄



基本資料

P.3

緣起及使用說明

P.4

健康新知

P.5

個人健康紀錄

P.14

健康行動紀錄表-版本一 P.18

健康行動紀錄表-版本二 P.26



我的基本資料



姓名

-

Name:

性別

-

Gender :

班級

-

Class:

年齡

-

Age :

電話

-

Telephone
number:



【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，落實學生每週在校運動時間超過150分鐘(SH150)。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，教育局長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。

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。



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」，需要攝取健康均衡飲食，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！

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



喝水好處

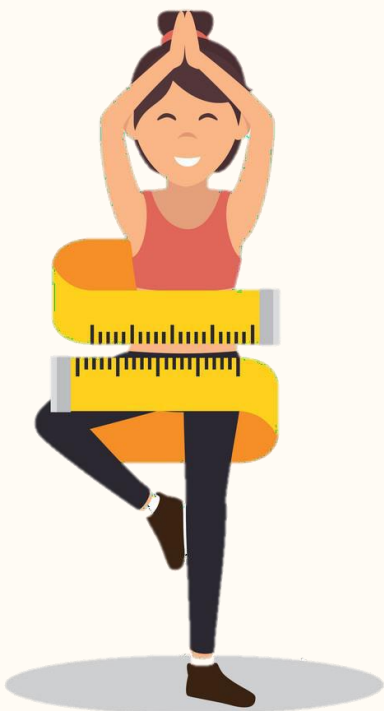
幫助排便



皮膚健康



體重控制



加強抵抗力



均衡飲食

我的餐盤

聰明吃 · 營養跟著來



每天早晚一杯奶

每餐水果拳頭大

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



天天運動30分鐘好處

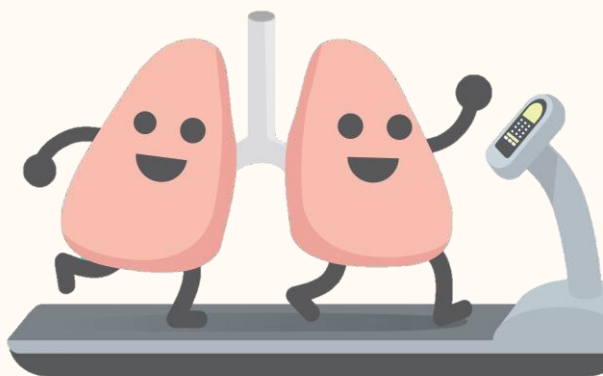
促進新陳代謝



減重



促進心肺功能



降低壓力



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



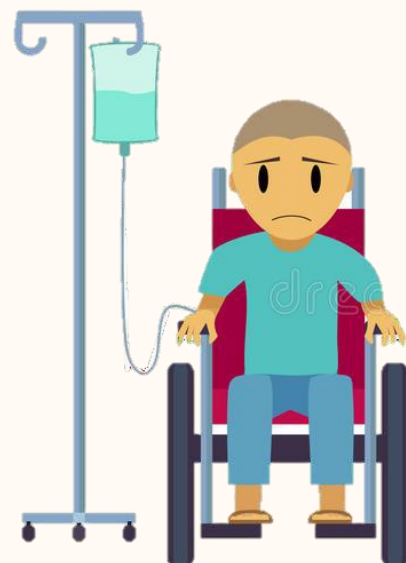
肥胖



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



個人健康紀錄





視力

期初 (年 月 日)	期末 (年 月 日)

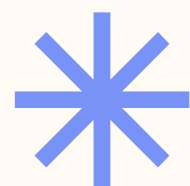


體適能紀錄

	期初	期末
	年 月 日	年 月 日
跑步	分 秒	分 秒
立定跳遠	公分	公分
60秒 仰臥捲腹	下	下
坐姿體前彎	公分	公分



健康行動紀錄表 版本一

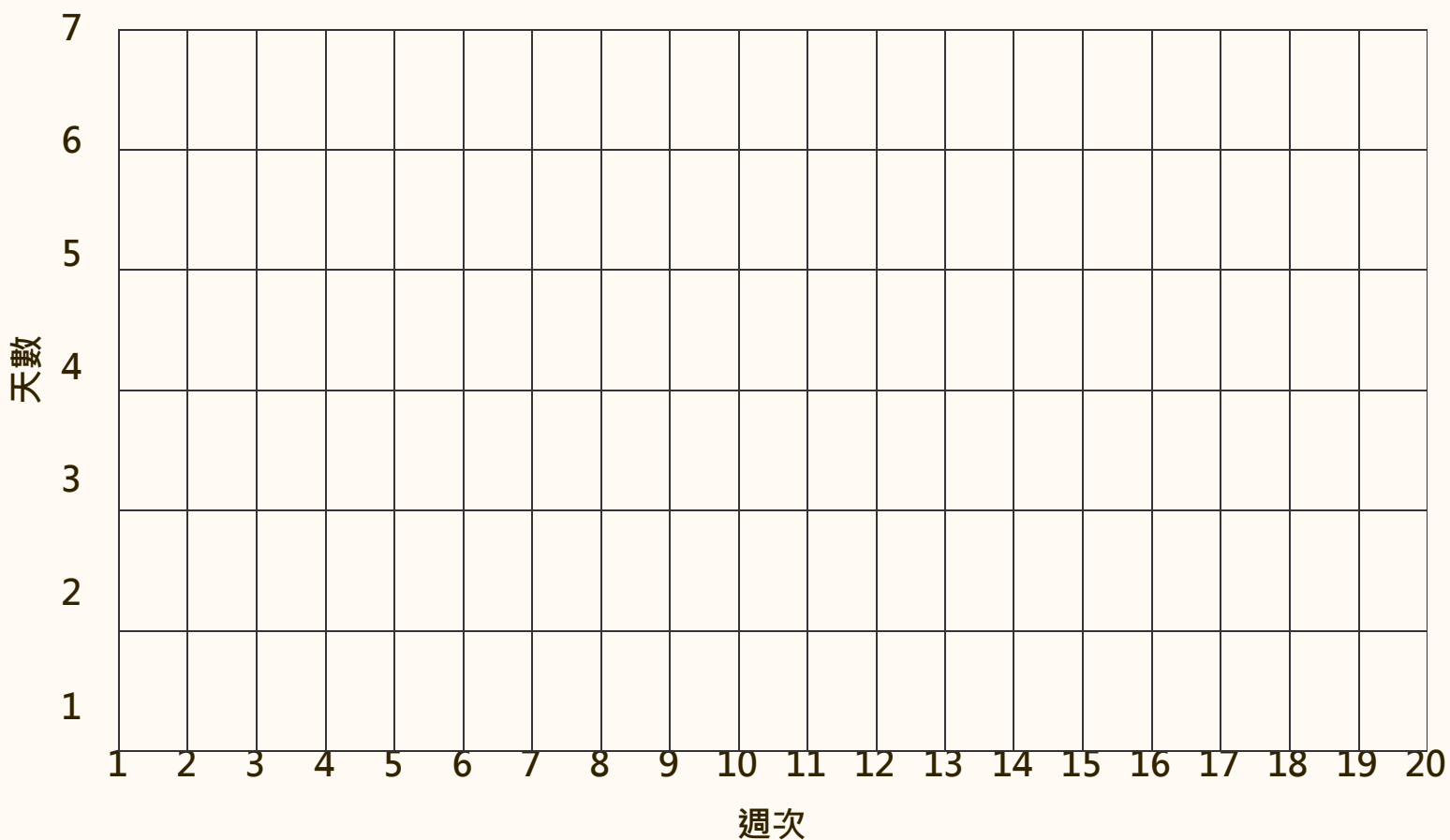


目標-喝足白開水

※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。

紀錄表



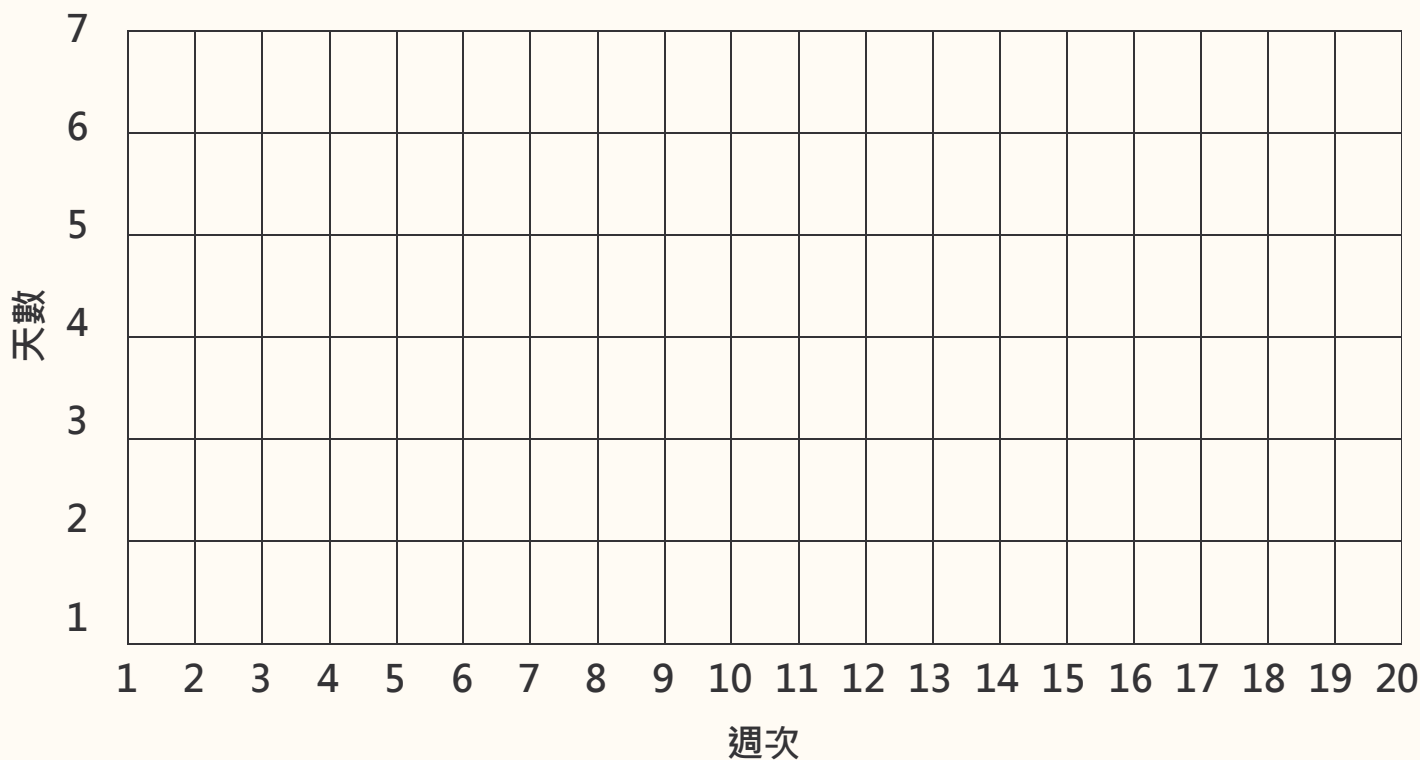
目標-均衡飲食

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。

※ 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。

紀錄表



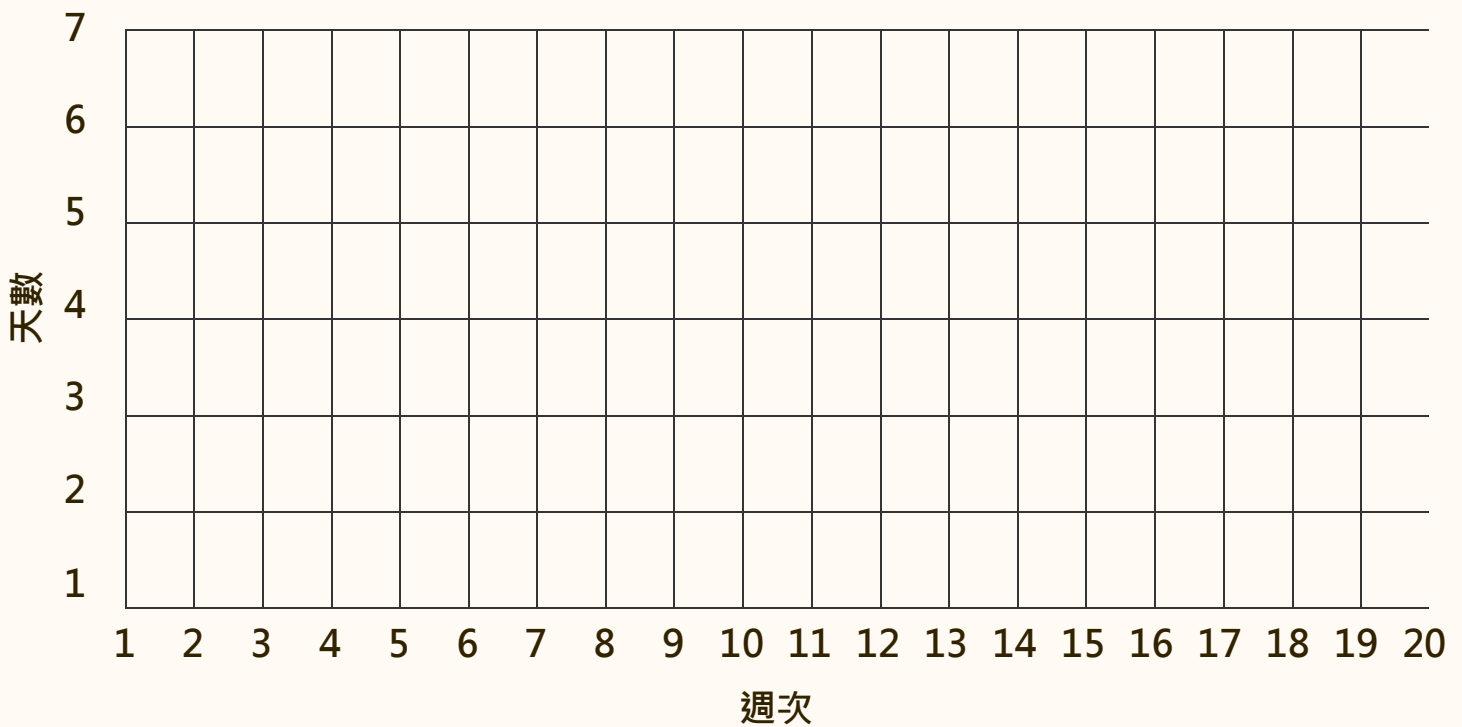
目標-天天運動30分鐘

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。

※請將每週有幾天運動達到30分鐘，畫成折線圖，紀錄於下表中

紀錄表



天天運動30分鐘，並不包含學校體育課喔！



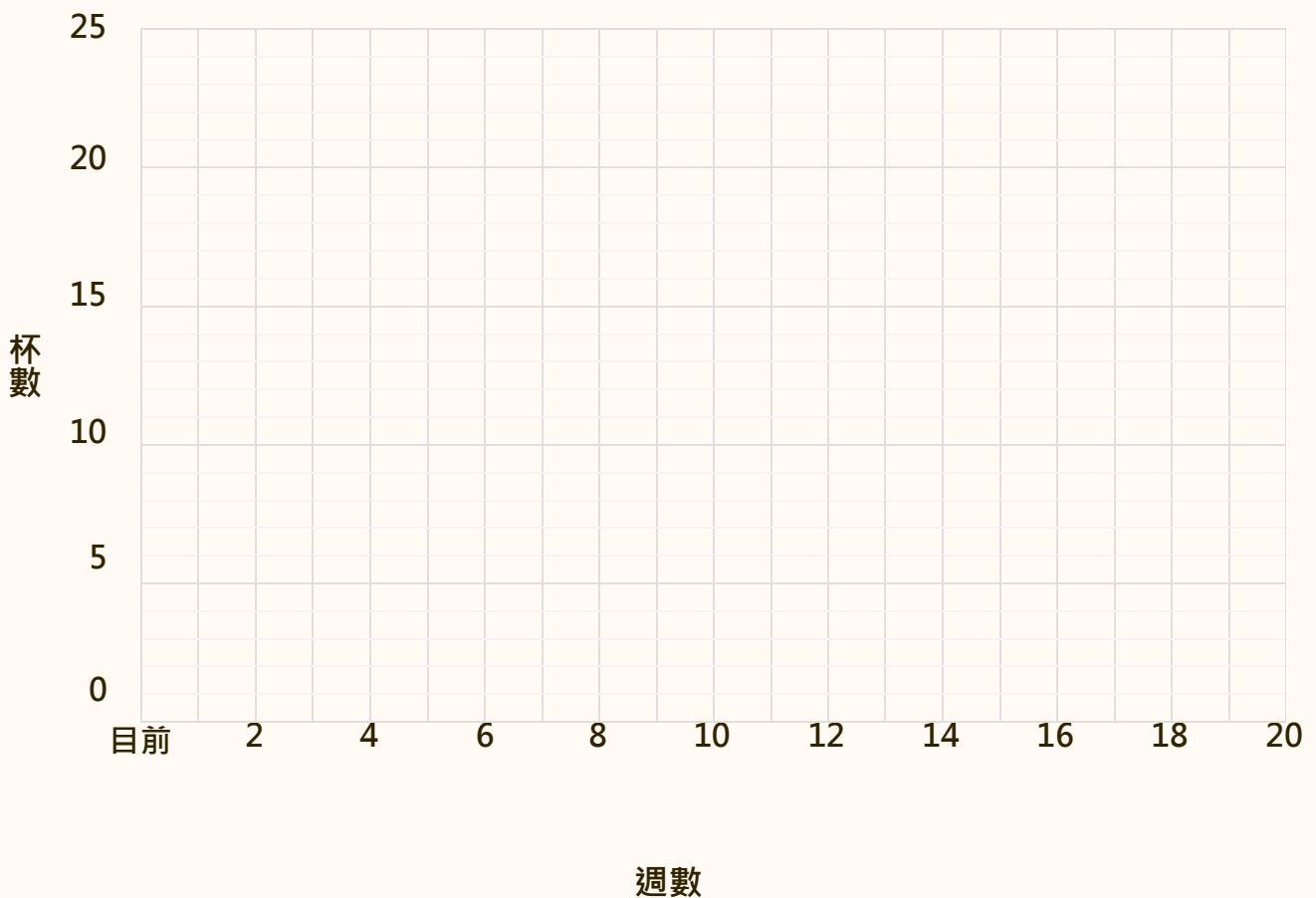
目標-不喝含糖飲料

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。

紀錄表



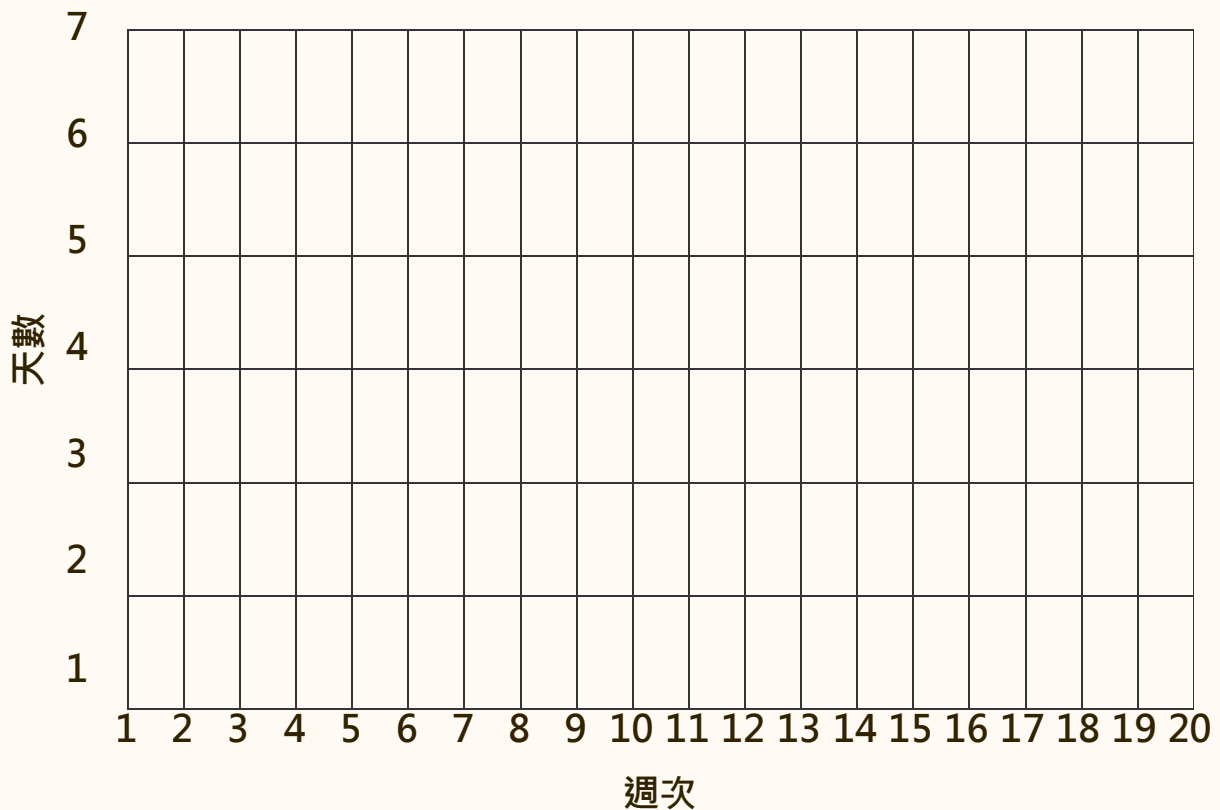
目標-不吃零食

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、醃漬的食品，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。

※請將每週吃了幾天零食，畫成折線圖，紀錄於下表中。

紀錄表



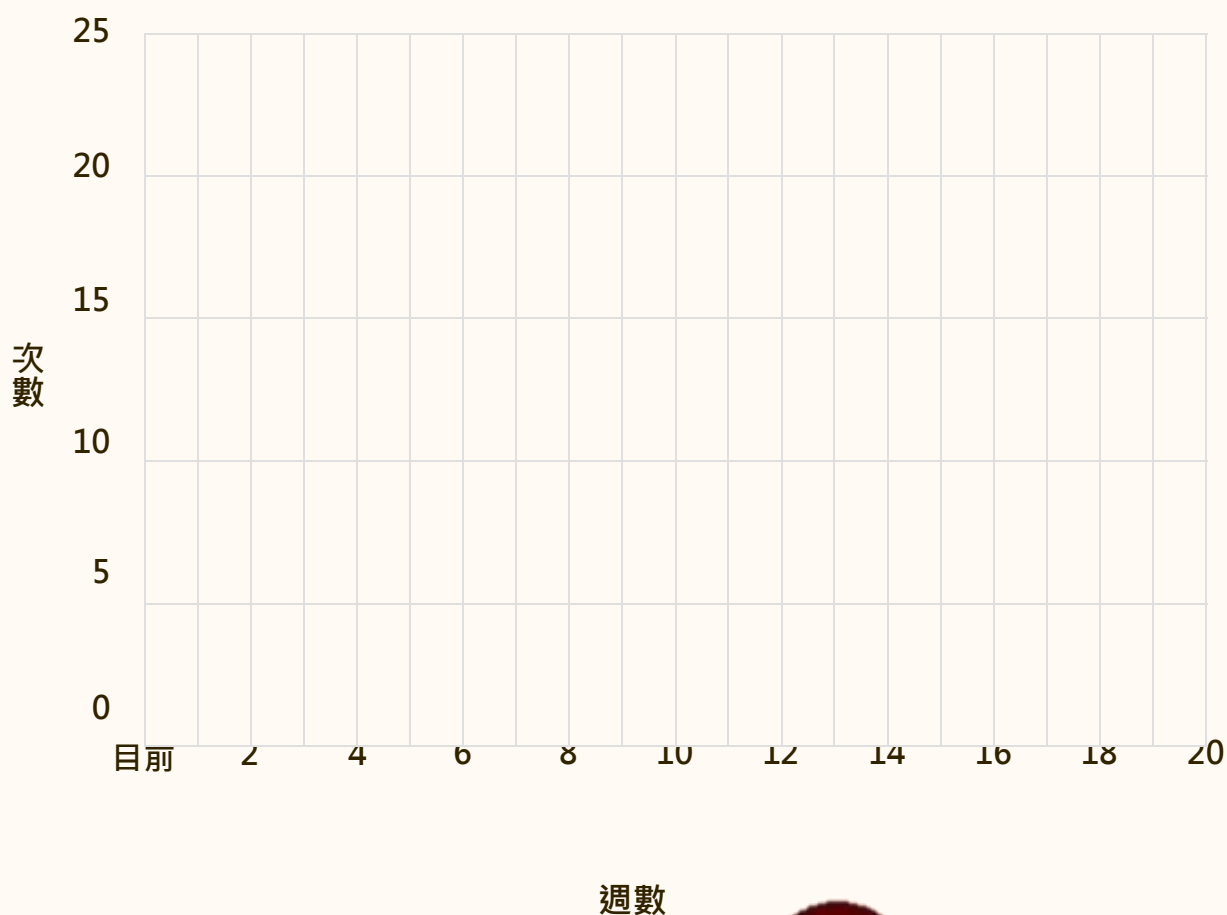
目標-不吃油炸物

現況分析：現在我每週會吃____次油炸食品(薯條、炸雞、鹽酥雞等)

理想目標：我吃油炸食品每週不超過1次。

※請將每週吃了幾次油炸食品，畫成折線圖，紀錄於下表

紀錄表



健康行動紀錄表

版本二



	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	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
	6					
	7					
	8					
	9					
	10					

	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					
	12					
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
	18					
	19					
	20					



臺南市政府教育局

114年8月

台南市立大成國中健體領域寒假作業

85210 健康樂活動起來(17年 2班 座號 4 姓名 何啟綸)

請有做到的「V」，沒有做到的「X」，健康促進動起來~

日期	每天睡滿 8小時	天天 五蔬果	每日4電 少於1	每日運動 30分鐘	每日喝水 1500CC	睡前刷牙	實行心情與省思
1/20	X	X	X	✓	✓	✓	每天提早9點 就睡覺，這 樣睡眠就 能充足。 ✓
1/21	X	X	X	✓	✓	✓	
1/22	X	X	X	✓	✓	✓	
1/23	X	✓	X	X	✓	✓	
1/24	X	✓	X	X	✓	✓	
1/27	X	✓	X	X	✓	✓	要提醒自己不 能一直玩3C 要讓自己的 眼睛休息 一下。 ✓
1/28	X	✓	X	✓	✓	✓	
1/29	X	✓	X	✓	✓	✓	
1/30	✓	X	X	✓	✓	✓	
1/31	✓	✓	X	✓	✓	✓	

*家長給孩子加油打氣的話:

請啟綸要早點睡，手機少看少玩，讓眼睛休息

*開學後請繳交給健康教育老師批閱，2/17(一)前選取優秀作品供衛生組敘嘉獎一支。

台南市立大成國中健體領域寒假作業

85110 健康樂活動起來(7 年 2 班 座號 10 姓名 周語晴)

請有做到的「V」, 沒有做到的「X」, 健康促進動起來~

日期	每天睡滿 8 小時	天天 五蔬果	每日 4 電 少於 1	每日運動 30 分鐘	每日喝水 1500CC	睡前刷牙	實行心情與省思
1/20	X	✓	X	✓	✓	✓	有一些事沒做到要在加 油! 要多睡一點, 控制好 用3C 的時間, 水要 要多喝一點, 希望以後幾天 能變更好 ✓
1/21	X	✓	X	✓	X	✓	
1/22	✓	✓	X	✓	✓	✓	
1/23	✓	✓	X	✓	X	✓	
1/24	X	✓	X	✓	X	✓	
1/27	✓	✓	X	✓	✓	✓	
1/28	✓	✓	X	✓	✓	✓	4電少於1還是太難了, 不過有變用比較少, 睡覺時間也多一點 了繼續 加油! ✓
1/29	X	✓	X	✓	X	✓	
1/30	✓	✓	X	✓	✓	✓	
1/31	X	✓	X	✓	✓	✓	

*家長給孩子加油打氣的話:

自己自律, 自己的行為要自己負責。
 沒什麼事是辦不到, 做不到的。
 要相信自己肯定自己, 加油孩子妳很棒!
 ✓

*開學後請繳交給健康教育老師批閱, 2/17(一)前選取優秀作品供衛生組敘嘉獎一支。

台南市立大成國中健體領域寒假作業

85210 健康樂活動起來(7 年 2 班 座號 17 姓名 陳柏員力)

請有做到的「V」, 沒有做到的「X」, 健康促進動起來~

日期	每天睡滿 8 小時	天天 五蔬果	每日 4 電 少於 1	每日運動 30 分鐘	每日喝水 1500CC	睡前刷牙	實行心情與省思
1/20	✓	✓	X	✓	✓	✓	這五天雖然大部分都有做到, 但是「每日4電少於1」都沒做到, 希望可以改善。 ✓
1/21	✓	✓	X	✓	✓	✓	
1/22	✓	✓	X	✓	✓	✓	
1/23	✓	✓	X	✓	✓	✓	
1/24	✓	✓	X	✓	✓	✓	
1/27	✓	X	X	X	✓	✓	
1/28	✓	X	X	✓	✓	✓	
1/29	✓	X	X	✓	✓	✓	
1/30	✓	X	✓	✓	✓	✓	
1/31	✓	X	X	X	X	✓	

*家長給孩子加油打氣的話:

各方面都不錯, 唯獨「每日4電少於1」沒做到。
希望以後要自我要求, 學會克制4電的誘惑, 將來不會沉迷於4電。
✓

*開學後請繳交給健康教育老師批閱, 2/17(一)前選取優秀作品供衛生組敘嘉獎一支。

台南市立大成國中健體領域寒假作業

85110 健康樂活動起來(七年二班 座號 19 姓名 詹硯婷)

請有做到的「V」，沒有做到的「X」，健康促進動起來~

日期	每天睡滿 8小時	天天 五蔬果	每日4電 少於1	每日運動 30分鐘	每日喝水 1500CC	睡前刷牙	實行心情與省思
1/20	✓	✓	✓	✓	✓	✓	養成良好的習慣，多喝水、多運動、天天五蔬果也讓我的身體更健康。 ✓
1/21	✓	✓		✓	✓	✓	
1/22	✓	✓		✓	✓	✓	
1/23	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1/24	✓	✓		✓	✓	✓	
1/27	✓	✓	✓		✓	✓	
1/28	✓	✓			✓	✓	寒假每天做這些除了讓我有滿滿的成就感，也讓我有了-一個健康的好身體。 ✓
1/29	✓	✓	✓		✓	✓	
1/30	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1/31	✓	✓			✓	✓	

*家長給孩子加油打氣的話:

加油，為了健康而努力。
 ✓

*開學後請繳交給健康教育老師批閱，2/17(一)前選取優秀作品供衛生組敘嘉獎一支。

台南市立大成國中健體領域寒假作業

85110 健康樂活動起來(一年二班 座號 5 姓名 謝宸弘)

請有做到的「V」，沒有做到的「X」，健康促進動起來~

日期	每天睡滿 8 小時	天天 五蔬果	每日 4 電 少於 *2	每日運動 30 分鐘	每日喝水 1500CC	睡前刷牙	實行心情與省思
1/20	✓	✓	X	✓	X	✓	一開始非常辛苦，因為有些是需要克制自己，有時會想放棄，覺得持續下去沒用。
1/21	✓	✓	✓	✓	X	✓	
1/22	✓	✓	✓	X	✓	✓	
1/23	✓	✓	X	✓	X	✓	
1/24	✓	✓	X	X	X	✓	
1/27	✓	✓	✓	X	X	✓	如果堅持下去，會發覺並不辛苦，反而每況日上！不只精神變好，體力也越來越好。
1/28	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1/29	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1/30	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1/31	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

*家長給孩子加油打氣的話:

宸弘升上國中後較少運動，體能日漸退步，其實讀書更需要體力，希望透過 85110 健康體能計畫，養成健康的好習慣，增進自己的健康及體能。

*開學後請繳交給健康教育老師批閱，2/17(一)前選取優秀作品供衛生組敘嘉獎一支。


台南市立大成國中健體領域寒假作業

85110 健康樂活動起來(8 年 3 班 座號 22 姓名 劉品琰)

請有做到的「V」，沒有做到的「X」，健康促進動起來~

日期	每天睡滿 8 小時	天天 五蔬果	每日 4 電 少於 1	每日運動 30 分鐘	每日喝水 1500CC	睡前刷牙	實行心情與省思
1/20	V	X	X	V	X	V	我覺得要戒掉我的3C癮很難，但時間還是有一天天慢慢變少，我覺得還不錯。可以再加油。 
1/21	V	V	X	X	V	V	
1/22	V	V	X	X	V	V	
1/23	V	V	X	X	V	V	
1/24	V	V	X	V	V	V	
1/27	V	X	X	V	V	V	
1/28	V	V	X	X	X	V	雖然都有做到每天睡滿8小時，但有時會不小心睡過頭，還是會有不小的副作用，看來我還是要天天用鬧鐘了。 
1/29	V	X	X	X	X	V	
1/30	V	X	X	V	V	V	
1/31	V	V	X	X	V	V	

*家長給孩子加油打氣的話:

國中已經過了一半，我看到你的成長，會自己努力，有自己的想法，非常好。可以適時的給自己一點點堅持及壓力，會在成長的過程中扮演很棒的養分。不要害怕困難及失敗，因為人生永遠會遇到，跨過去才有美麗的風景。


*開學後請繳交給健康教育老師批閱，2/17(一)前選取優秀作品供衛生組敘嘉獎一支。

台南市立大成國中健體領域寒假作業

85110 健康樂活動起來(8 年 3 班 座號 20 姓名 楊士韻)

請有做到的「V」，沒有做到的「X」，健康促進動起來~

日期	每天睡滿 8 小時	天天 五蔬果	每日 4 電 少於 1	每日運動 30 分鐘	每日喝水 1500CC	睡前刷牙	實行心情與省思
1/20	✓	✓	X	X	✓	✓	一開始的4電少於1 沒做到，到後面就改 回來了。 ✓
1/21	✓	✓	X	✓	✓	✓	
1/22	✓	✓	✓	X	X	✓	
1/23	✓	✓	X	✓	X	✓	
1/24	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1/27	✓	✓	✓	X	X	✓	每日喝水都沒做到， 因為水沒味道不好喝 ✓
1/28	✓	✓	✓	✓	X	✓	
1/29	✓	✓	✓	✓	X	✓	
1/30	✓	✓	✓	✓	X	✓	
1/31	✓	✓	✓	X	✓	✓	

*家長給孩子加油打氣的話:

即便結果不如意也不要太失望，因為當你開始
做這件事，並且完成它，就已經非常了不起
了。

*開學後請繳交給健康教育老師批閱，2/17(一)前選取優秀作品供衛生組敘嘉獎一支。

台南市立大成國中健體領域寒假作業

85110 健康樂活動起來(8 年 3 班 座號 19 姓名 黃麗均)

請有做到的「V」，沒有做到的「X」，健康促進動起來~

日期	每天睡滿 8 小時	天天 五蔬果	每日 4 電 少於 1	每日運動 30 分鐘	每日喝水 1500CC	睡前刷牙	實行心情與省思
1/20	✓	✓	X	X	X	✓	雖然要少玩手機沒辦法,但是可以靠多陪媽媽去菜市場和做好吃的來改變玩手機時間。 因為媽媽買了茶包給我泡水,所以我比較可以接受啦ㄟ
1/21	✓	✓	X	✓	X	✓	
1/22	X	✓	✓	X	X	✓	
1/23	✓	✓	X	✓	✓	✓	
1/24	✓	✓	✓	✓	X	✓	
1/27	X	✓	✓	✓	X	✓	
1/28	X	✓	X	✓	X	✓	
1/29	X	✓	✓	X	X	✓	
1/30	✓	✓	X	X	✓	✓	
1/31	✓	✓	X	X	✓	✓	

*家長給孩子加油打氣的話:

現在的麗均會想買愛的菜,回家自己體驗做菜和切菜也開心陪伴我做菜。

*開學後請繳交給健康教育老師批閱，2/17(一)前選取優秀作品供衛生組敘嘉獎一支。

台南市立大成國中健體領域寒假作業

85110 健康樂活動起來(八年三班 座號 15 姓名 陳維雨)

請有做到的「V」，沒有做到的「x」，健康促進動起來~

日期	每天睡滿 8小時	天天 五蔬果	每日4電 少於1	每日運動 30分鐘	每日喝水 1500CC	睡前刷牙	實行心情與省思
1/20	✓	✓	x	✓	✓	✓	由於除了每日4電少於1和每日運動30分鐘都是我平常的生活習慣，因此實行時並沒有什麼困難。 ✓
1/21	✓	✓	x	✓	✓	✓	
1/22	✓	✓	✓	x	✓	✓	
1/23	✓	✓	x	x	✓	✓	
1/24	✓	✓	x	✓	✓	✓	
1/27	✓	✓	x	x	✓	✓	
1/28	✓	✓	✓	x	✓	✓	
1/29	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1/30	✓	✓	x	x	✓	✓	
1/31	✓	✓	x	✓	✓	✓	

*家長給孩子加油打氣的話:

朝向目標，勇往直前地走。

✓

*開學後請繳交給健康教育老師批閱，2/17(一)前選取優秀作品供衛生組敘嘉獎一支。

台南市立大成國中健體領域寒假作業

85110 健康樂活動起來(8 年 3 班 座號 14 姓名 徐藝潔)

請有做到的「V」，沒有做到的「x」，健康促進動起來~

日期	每天睡滿 8 小時	天天 五蔬果	每日 4 電 少於 1	每日運動 30 分鐘	每日喝水 1500CC	睡前刷牙	實行心情與省思
1/20	✓	✓		✓	✓	✓	因為開始放寒假，所以 每天都有睡到 8 小時以上， 有較多的時間睡覺，精 神也變得更好一些。 ✓
1/21	✓	✓		✓		✓	
1/22	✓	✓	✓			✓	
1/23	✓			✓	✓	✓	
1/24	✓	✓	✓			✓	
1/27	✓			✓		✓	
1/28	✓		✓		✓	✓	之前在奶奶家，她都會 煮紅茶，讓我帶回家喝， 但因為我覺得一直喝 紅茶不太好，所以叫她 不用再煮，開始每天喝 1000cc~2000cc 的水，不僅 覺得身體變得比較 健康，還減少了飲料 的錢。 ✓
1/29	✓	✓		✓	✓	✓	
1/30	✓		✓		✓	✓	
1/31	✓	✓		✓	✓	✓	

*家長給孩子加油打氣的話:

再加油

*開學後請繳交給健康教育老師批閱，2/17(一)前選取優秀作品供衛生組敘嘉獎一支。

台南市立大成國中健體領域寒假作業

85110 健康樂活動起來(8 年 3 班 座號 13 姓名 徐翊峰)

請有做到的「V」, 沒有做到的「X」, 健康促進動起來~

日期	每天睡滿 8 小時	天天 五蔬果	每日 4 電 少於 1	每日運動 30 分鐘	每日喝水 1500CC	睡前刷牙	實行心情與省思
1/20	✓	✗	✗	✓	✓	✓	一開始, 我很難 做到 4 電少於 1, 後來慢慢就好。 ✓
1/21	✓	✗	✗	✓	✓	✓	
1/22	✓	✗	✓	✓	✗	✓	
1/23	✓	✗	✗	✓	✗	✓	
1/24	✓	✗	✓	✓	✓	✓	
1/27	✓	✗	✓	✓	✗	✓	後來懶的喝水, 因 為沒味道, 後來改 回來, 就沒事了。 ✓
1/28	✓	✓	✓	✓	✗	✓	
1/29	✓	✗	✓	✓	✗	✓	
1/30	✓	✗	✓	✓	✗	✓	
1/31	✓	✗	✓	✓	✓	✓	

*家長給孩子加油打氣的話:

多努力
多加油
我相信每一個都做得到。

*開學後請繳交給健康教育老師批閱, 2/17(一)前選取優秀作品供衛生組敘嘉獎一支。

台南市立大成國中健體領域寒假作業

85110 健康樂活動起來(8 年 3 班 座號 11 姓名 杜紫琳)

請有做到的「V」, 沒有做到的「x」, 健康促進動起來~

日期	每天睡滿 8 小時	天天 五蔬果	每日 4 電 少於 1	每日運動 30 分鐘	每日喝水 1500CC	睡前刷牙	實行心情與省思
1/20	✓		✓	✓		✓	可能寒假在家的時間算長, 所以沒有控制好玩3C的時間, 可以多找一些小活動打發休閒時間, 像是第1天有和弟弟打羽毛球, 也可以在家下棋, 而水則要多喝點。 每天都睡得很飽, 也有多吃一些水果, 本來不太吃蘋果的我, 在這個寒假吃了很多, 還有櫻桃, 而運動的部分, 希望自己再更勤奮, 睡前也淨都會認真把牙齒刷乾
1/21	✓	✓				✓	
1/22	✓	✓		✓		✓	
1/23	✓				✓	✓	
1/24	✓	✓			✓	✓	
1/27	✓		✓			✓	
1/28	✓	✓		✓		✓	
1/29	✓			✓	✓	✓	
1/30	✓			✓		✓	
1/31	✓	✓	✓		✓	✓	

*家長給孩子加油打氣的話:

for 親愛的紫琳:

健康的身體才是人生最富有的資本, 養成良好的運動習慣及健全的生活將會是你快樂生活的泉源, 願你健康樂活動起來, 生活動滋~動滋~健康
財富滾滾來~ ~ ~

*開學後請繳交給健康教育老師批閱, 2/17(一)前選取優秀作品供衛生組敘嘉獎一支。

台南市立大成國中健體領域寒假作業

85110 健康樂活動起來(八 年 八 班 座號 (姓名 大柏竣))

請有做到的「V」，沒有做到的「X」，健康促進動起來~

日期	每天睡滿 8 小時	天天 五蔬果	每日 4 電 少於 1	每日運動 30 分鐘	每日喝水 1500CC	睡前刷牙	實行心情與省思
1/20	✓	✓	✓	✓	✓	✓	這個禮拜剛好 因為A流過的 超健康水也喝 得特別多。 ✓
1/21	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1/22	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1/23	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1/24	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1/27	✓	X	✓	✓	✓	✓	過年期間整個 玩瘋,大家都聚 在一起看電視 ,超級熱鬧。 ✓
1/28	✓	✓	X	✓	✓	✓	
1/29	✓	✓	X	✓	✓	✓	
1/30	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1/31	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

*家長給孩子加油打氣的話:

希望你能建立良好的價值觀和習慣
快樂學習, 自信且自律

✓

*開學後請繳交給健康教育老師批閱, 2/17(一)前選取優秀作品供衛生組敘嘉獎一支。

台南市立大成國中健體領域寒假作業

85110 健康樂活動起來(二 年 8 班 座號 6 姓名 李羽芳)

請有做到的「V」，沒有做到的「X」，健康促進動起來~

日期	每天睡滿 8 小時	天天 五蔬果	每日 4 電 少於 1	每日運動 30 分鐘	每日喝水 1500CC	睡前刷牙	實行心情與省思
1/20	✓	✓	✓	✓	✓	✓	睡前刷牙是必須的吧!! 每天喝 1500 c.c. 的水 (皮膚變好 真的!)
1/21	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1/22	✓	✓	X	✓	✓	✓	
1/23	✓	✓	X	✓	✓	✓	
1/24	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1/27	✓	✓	X	✓	✓	✓	
1/28	✓	✓	X	✓	X	✓	我覺得大部分 都有做到 很棒!
1/29	✓	✓	X	✓	X	✓	
1/30	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1/31	✓	✓	X	✓	✓	✓	

*家長給孩子加油打氣的話:

二上這學期是非常不好過的一些事情.但我發現羽芳
依成長很多.更沈穩了.非常欣慰你挺過了.這也是一個可
以警勸自己的事情.希望再來是平平順順的學習...也希望
你隨時充實自己.更能快樂的面對前面的學習.加油!加油!

*開學後請繳交給健康教育老師批閱，2/17(一)前選取優秀作品供衛生組敘嘉獎一支。


台南市立大成國中健體領域寒假作業

85210 健康樂活動起來(8 年 8 班 座號 9 姓名 許嘉芯)

請有做到的「V」，沒有做到的「X」，健康促進動起來~

日期	每天睡滿 8 小時	天天 五蔬果	每日 4 電 少於 2	每日運動 30 分鐘	每日喝水 1500CC	睡前刷牙	實行心情與省思
1/20	✓	✓	X	✓	✓	✓	雖然跑步對我來說是一件輕鬆的事，但每當要跑時，感覺一點力氣都沒有，很不想跑步，最後還是撐完 30min 了。 
1/21	✓	✓	X	✓	✓	✓	
1/22	✓	✓	X	✓	✓	✓	
1/23	✓	✓	X	✓	✓	✓	
1/24	✓	✓	X	✓	✓	✓	
1/27	✓	✓	X	✓	✓	✓	
1/28	✓	✓	X	✓	✓	✓	
1/29	✓	✓	X	✓	✓	✓	
1/30	✓	✓	X	✓	✓	✓	
1/31	✓	✓	X	✓	✓	✓	

*家長給孩子加油打氣的話:

參加了田徑隊之後，發現嘉芯對體育的熾熱很強烈，都會希望自己再進步多一點，功課上也會主動拿出來寫，不須太費力去督促她，是個貼心的女孩兒。


*開學後請繳交給健康教育老師批閱，2/17(一)前選取優秀作品供衛生組敘嘉獎一支。

台南市立大成國中健體領域寒假作業

85210 健康樂活動起來(8 年 8 班 座號 11 姓名 陳婕恩)

請有做到的「V」, 沒有做到的「X」, 健康促進動起來~

日期	每天睡滿 8 小時	天天 五蔬果	每日 4 電 少於 1	每日運動 30 分鐘	每日喝水 1500CC	睡前刷牙	實行心情與省思
1/20	X	✓	X	✓	X	✓	經過了這幾天的磨練, 我的體變的愈來愈好, 水也就愈喝愈多, 加上去田徑隊的訓練, 體重也沒有增加, 希望接下來的一半, 我可以繼續努力, 並且作息規律。 寒假至今, 已經快到開學了! 過年期間, 爸媽帶我去台北玩, 我們去爬山許多不同的山, 過年期間, 我也告訴自己要多喝水少吃甜食, 並且要睡滿 8 個小時, 至今, 我的生活作息調整到準備開學的樣子。
1/21	✓	X	✓	✓	✓	✓	
1/22	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1/23	✓	✓	X	✓	X	✓	
1/24	✓	✓	X	✓	✓	✓	
1/27	X	X	✓	✓	✓	✓	
1/28	✓	✓	X	✓	X	✓	
1/29	✓	✓	X	✓	✓	✓	
1/30	X	X	✓	✓	✓	✓	
1/31	✓	✓	X	✓	X	✓	

*家長給孩子加油打氣的話:

健康是一切根本, 祝福妳健康又美麗

*開學後請繳交給健康教育老師批閱, 2/17(一)前選取優秀作品供衛生組敘嘉獎一支。

台南市立大成國中健體領域寒假作業

85210

85110 健康樂活動起來(8 年 8 班 座號 15 姓名 潘宥頡)

請有做到的「V」, 沒有做到的「x」, 健康促進動起來~

日期	每天睡滿 8 小時	天天 五蔬果	每日 4 電 少於 1	每日運動 30 分鐘	每日喝水 1500CC	睡前刷牙	實行心情與省思
1/20	✓	x	✓	✓	✓	✓	我有時後沒有睡夠 小時, 但我都吃蔬 菜水果, 有時我沒吃 到五蔬果, 但我有睡 超過 8 小時, 還有我 每天 會 乎者陰去打球 打了差不多五個小時才回 家, 所以每日運動、喝水都有做到 在 1/28 日時我沒睡好 也沒吃滿五蔬果, 我記 得我那天早上起床就 馬上要準備好書去上課 了, 所以沒有睡 8 小時, 但五蔬果是我沒有做好 , 我會改進的! ✓
1/21	✓	x	✓	✓	✓	✓	
1/22	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1/23	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1/24	x	✓	✓	✓	✓	✓	
1/27	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1/28	x	x	✓	✓	✓	✓	
1/29	x	✓	✓	✓	✓	✓	
1/30	✓	x	✓	✓	✓	✓	
1/31	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

*家長給孩子加油打氣的話:

寒假時都~~有~~有控制飲食, 有進步

*開學後請繳交給健康教育老師批閱, 2/17(一)前選取優秀作品供衛生組敘嘉獎一支。

台南市立大成國中健體領域寒假作業

85110 健康樂活動起來(12 年 九 班 座號 3 姓名 李睿哲)

請有做到的「V」，沒有做到的「X」，健康促進動起來~

日期	每天睡滿 8 小時	天天 五蔬果	每日 4 電 少於 1	每日運動 30 分鐘	每日喝水 1500CC	睡前刷牙	實行心情與省思
1/20	✓	✓	✓	X	✓	✓	堅持每天都運動對身體很重要，蔬果也是，希望開學後可以每天都達成。
1/21	✓	X	✓	X	✓	✓	
1/22	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1/23	✓	X	✓	X	✓	✓	
1/24	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1/27	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1/28	✓	X	✓	✓	✓	✓	
1/29	✓	X	✓	X	✓	✓	
1/30	✓	✓	✓	X	✓	✓	
1/31	✓	X	✓	✓	✓	✓	

*家長給孩子加油打氣的話:

要看你的毅力，加油!!

*開學後請繳交給健康教育老師批閱，2/17(一)前選取優秀作品供衛生組敘嘉獎一支。

台南市立大成國中健體領域寒假作業

85110 健康樂活動起來(8 年 9 班 座號 5 姓名 沈雅婷)

請有做到的「V」, 沒有做到的「X」, 健康促進動起來~

日期	每天睡滿 8 小時	天天 五蔬果	每日 4 電 少於 1	每日運動 30 分鐘	每日喝水 1500CC	睡前刷牙	實行心情與省思
1/20	✓	✓	✓	X	✓	✓	運動的時間嚴重不足, 應在接下來多排出運動的時間。
1/21	✓	✓	✓	X	X	✓	
1/22	✓	X	✓	✓	X	✓	
1/23	✓	X	X	X	✓	✓	
1/24	✓	✓	X	X	✓	✓	
1/27	X	X	✓	✓	✓	✓	使用手機的時間過長了, 已臨近開學, 應當盡快調整。
1/28	✓	✓	X	✓	X	✓	
1/29	✓	✓	X	✓	✓	✓	
1/30	X	✓	X	X	X	✓	
1/31	✓	X	✓	X	✓	✓	

*家長給孩子加油打氣的話:

輕鬆的學習, 輕鬆的生活, 做個充滿自信的孩子。

*開學後請繳交給健康教育老師批閱, 2/17(一)前選取優秀作品供衛生組敘嘉獎一支。

台南市立大成國中健體領域寒假作業

85110 健康樂活動起來(8 年 9 班 座號 10 姓名 翁鈺亞)

請有做到的「V」，沒有做到的「X」，健康促進動起來~

日期	每天睡滿 8小時	天天 五蔬果	每日4電 少於1	每日運動 30分鐘	每日喝水 1500CC	睡前刷牙	實行心情與省思
1/20	✓	✓	✓	✓	✓	✓	可以在喝更多水
1/21	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1/22	✓	✓	✓	✓	X	✓	
1/23	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1/24	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1/27	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1/28	X	✓	X	✓	X	✓	
1/29	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1/30	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1/31	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

*家長給孩子加油打氣的話:

學習照顧自己的身體很重要，健康成長，願你長高長肉肉。



*開學後請繳交給健康教育老師批閱，2/17(一)前選取優秀作品供衛生組敘嘉獎一支。

台南市立大成國中健體領域寒假作業

85110 健康樂活動起來(9 年 9 班 座號 11 姓名 張立昇)

請有做到的「V」，沒有做到的「X」，健康促進動起來~

日期	每天睡滿 8 小時	天天 五蔬果	每日 4 電 少於 1	每日運動 30 分鐘	每日喝水 1500CC	睡前刷牙	實行心情與省思
1/20	✓	✓	X	X	✓	✓	因為平常都不會督促自己每天要運動，所以現在讓我感受到了運動的好處，像是能增強體力，也開始喜歡上跑步。
1/21	X	✓	X	X	✓	✓	
1/22	X	✓	X	✓	✓	✓	
1/23	X	✓	✓	X	X	✓	
1/24	✓	X	X	✓	✓	✓	
1/27	X	✓	✓	✓	X	✓	
1/28	✓	✓	✓	X	✓	✓	每天督促自己要好好做到這些事，雖然不容易，但讓我感受到身體的變化，也讓我意識到健康的重要性。
1/29	X	✓	X	X	✓	✓	
1/30	✓	✓	✓	✓	X	✓	
1/31	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

*家長給孩子加油打氣的話:

建立良好的運動習慣，對學習與健康會很有益處，加油！

*開學後請繳交給健康教育老師批閱，2/17(一)前選取優秀作品供衛生組敘嘉獎一支。

台南市立大成國中健體領域寒假作業

85110 健康樂活動起來(8 年 9 班 座號 17 姓名 黃以撒)

請有做到的「V」，沒有做到的「X」，健康促進動起來~

日期	每天睡滿 8 小時	天天 五蔬果	每日 4 電 少於 1	每日運動 30 分鐘	每日喝水 1500CC	睡前刷牙	實行心情與省思
1/20	✓	✓	✓	✓	✓	✓	每日運動時都 覺得很開心 見 ✓
1/21	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1/22	✓	✓	X	✓	✓	✓	
1/23	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1/24	✓	✓	X	✓	✓	✓	
1/27	✓	✓	✓	✓	✓	✓	每天睡滿 8 小 時能保持身 體健康 ✓
1/28	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1/29	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1/30	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1/31	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

*家長給孩子加油打氣的話:

希望孩子能學會自律，在 3C 產品上減少觀看及學會選擇有益學習的頻道，保持愉快的心情及培養更強大的變挫力。

*開學後請繳交給健康教育老師批閱，2/17(一)前選取優秀作品供衛生組敘嘉獎一支。

台南市立大成國中健體領域寒假作業

85110 健康樂活動起來(8 年 9 班 座號 11 姓名 劉韻妮)

請有做到的「V」, 沒有做到的「X」, 健康促進動起來~

日期	每天睡滿 8 小時	天天 五蔬果	每日 4 電 少於 1	每日運動 30 分鐘	每日喝水 1500CC	睡前刷牙	實行心情與省思
1/20	✓	✓	X	✓	✓	✓	要控制 3C 用量 了...。 不然眼睛要壞 了! 改成多運動吧! ✓
1/21	✓	✓	X	✓	✓	✓	
1/22	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1/23	✓	✓	X	X	✓	✓	
1/24	✓	✓	✓	X	✓	✓	
1/27	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1/28	✓	✓	✓	✓	✓	✓	好吧... 出去玩的 時候都沒運動 到, 希望還是有 長高, 畢竟都還是 有早睡。 ✓
1/29	✓	✓	✓	X	✓	✓	
1/30	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1/31	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

*家長給孩子加油打氣的話:

妮~
相信你在這份表格記錄裡頭也找到了其中
的意義, 好好建立照顧自己身體的習慣, 必能尊
重自己, 疼愛自己, 也願你的心靈得到滿足的平安
及喜樂! 2025 年後的每一天健康康康!

*開學後請繳交給健康教育老師批閱, 2/17(一)前選取優秀作品供衛生組敘嘉獎一支。

Mon


聰明選擇 遠離慢性病

學習單

班級：902 座號：21 姓名：蔡季芸

養成健康生活習慣、定期篩檢，是有效預防大腸癌的方法，造成大腸癌的危險因子多半和生活型態息息相關，例如：肥胖、高脂肪食物、常食用紅肉、低纖維飲食、吸菸及飲酒等。為有效預防大腸癌的發生，建議可透過「兩多兩少」即多運動、多蔬果、少紅肉、少燒烤的方式來預防。

◎依上面的描述，請寫出1項「低纖維飲食」容易讓身體出現哪些生理困擾？建議改善方式為何？

答：便秘
減少攝取低纖維食物

◎依據上面的描述，請寫出1項「紅肉」的食物？建議的烹調方式為？

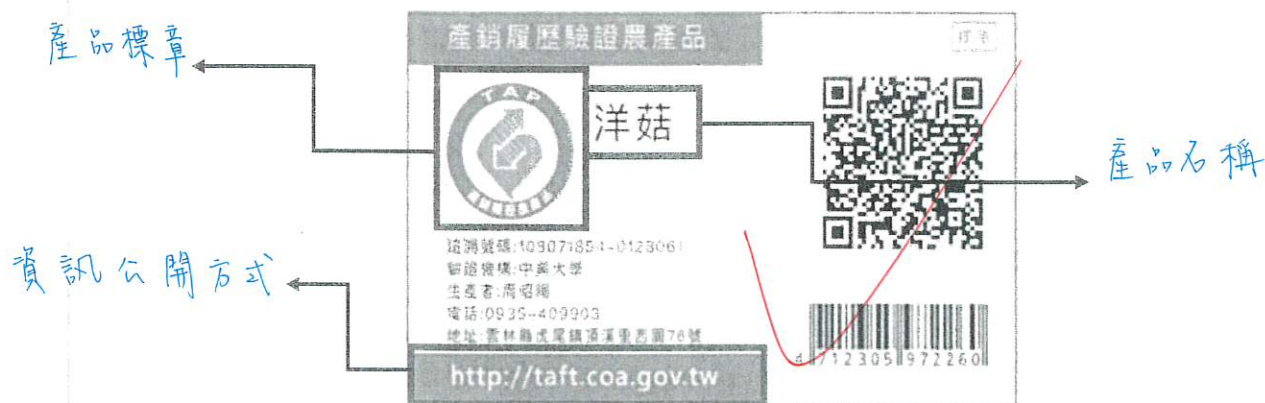
答：清蒸

◎為了健康同時預防大腸癌的發生，食用肉類時，建議選擇順序為何？(請填數字1-3)

- ①雞肉 ②魚肉 ③牛肉

答：2 → 1 → 3

◎當選購食材時，可以透過產銷履歷來追溯產品的源頭，做為選擇食物與食用時的安全把關，如何辨識產銷履歷商品？標籤上需載明「驗證機構名稱」、「追溯號碼」外，請寫出另外3項內容



聰明選擇 遠離慢性病

學習單

班級：902 座號：8 姓名：柯亭芳

養成健康生活習慣、定期篩檢，是有效預防大腸癌的方法，造成大腸癌的危險因子多半和生活型態息息相關，例如：肥胖、高脂肪食物、常食用紅肉、低纖維飲食、吸菸及飲酒等。為有效預防大腸癌的發生，建議可透過「兩多兩少」即多運動、多蔬果、少紅肉、少燒烤的方式來預防。

◎依上面的描述，請寫出1項「低纖維飲食」容易讓身體出現哪些生理困擾？建議改善方式為何？

答：大便大不出來
多吃蔬菜

◎依據上面的描述，請寫出1項「紅肉」的食物？建議的烹調方式為？

答：牛肉，清蒸

◎為了健康同時預防大腸癌的發生，食用肉類時，建議選擇順序為何？(請填數字1-3)

①雞肉 ②魚肉 ③牛肉

答：2.1.3

◎當選購食材時，可以透過產銷履歷來追溯產品的源頭，做為選擇食物與食用時的安全把關，如何辨識產銷履歷商品？標籤上需載明「驗證機構名稱」、「追溯號碼」外，請寫出另外3項內容

產品標章

資訊公開方式



產品名稱

聰明選擇 遠離慢性病

學習單

班級：902 座號：19 姓名：徐瑤童

養成健康生活習慣、定期篩檢，是有效預防大腸癌的方法，造成大腸癌的危險因子多半和生活型態息息相關，例如：肥胖、高脂肪食物、常食用紅肉、低纖維飲食、吸菸及飲酒等。為有效預防大腸癌的發生，建議可透過「兩多兩少」即多運動、多蔬果、少紅肉、少燒烤的方式來預防。

◎依上面的描述，請寫出1項「低纖維飲食」容易讓身體出現哪些生理困擾？建議改善方式為何？

答：便秘，多吃蔬菜

◎依據上面的描述，請寫出1項「紅肉」的食物？建議的烹調方式為？

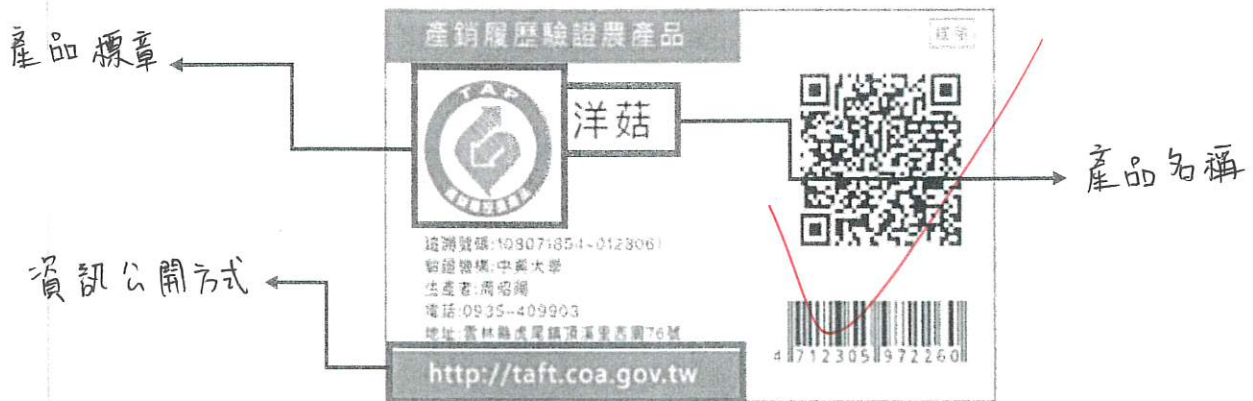
答：牛肉，清蒸

◎為了健康同時預防大腸癌的發生，食用肉類時，建議選擇順序為何？(請填數字1-3)

答：②·①·③

①雞肉 ②魚肉 ③牛肉

◎當選購食材時，可以透過產銷履歷來追溯產品的源頭，做為選擇食物與食用時的安全把關，如何辨識產銷履歷商品？標籤上需載明「驗證機構名稱」、「追溯號碼」外，請寫出另外3項內容



聰明選擇 遠離慢性病

學習單

班級：902 座號：22 姓名：蔡晴芬

養成健康生活習慣、定期篩檢，是有效預防大腸癌的方法，造成大腸癌的危險因子多半和生活型態息息相關，例如：肥胖、高脂肪食物、常食用紅肉、低纖維飲食、吸菸及飲酒等。為有效預防大腸癌的發生，建議可透過「兩多兩少」即多運動、多蔬果、少紅肉、少燒烤的方式來預防。

<p>◎依上面的描述，請寫出1項「低纖維飲食」容易讓身體出現哪些生理困擾？建議改善方式為何？</p>	<p>答：容易便秘防大腸癌</p>
<p>◎依據上面的描述，請寫出1項「紅肉」的食物？建議的烹調方式為？</p>	<p>答：牛肉</p>
<p>◎為了健康同時預防大腸癌的發生，食用肉類時，建議選擇順序為何？(請填數字1-3) ①雞肉 ②魚肉 ③牛肉</p>	<p>答：② - ① - ③</p>

◎當選購食材時，可以透過產銷履歷來追溯產品的源頭，做為選擇食物與食用時的安全把關，如何辨識產銷履歷商品？標籤上需載明「驗證機構名稱」、「追溯號碼」外，請寫出另外3項內容



聰明選擇 遠離慢性病

學習單

班級：902 座號：1 姓名：王育廷

養成健康生活習慣、定期篩檢，是有效預防大腸癌的方法，造成大腸癌的危險因子多半和生活型態息息相關，例如：肥胖、高脂肪食物、常食用紅肉、低纖維飲食、吸菸及飲酒等。為有效預防大腸癌的發生，建議可透過「兩多兩少」即多運動、多蔬果、少紅肉、少燒烤的方式來預防。

<p>◎依上面的描述，請寫出1項「低纖維飲食」容易讓身體出現哪些生理困擾？建議改善方式為何？</p>	<p>答： 1. 便秘 2. 多吃蔬果，多運動</p>
<p>◎依據上面的描述，請寫出1項「紅肉」的食物？建議的烹調方式為？</p>	<p>答： 1. 牛肉、豬肉、羊肉 2. 清蒸、水煮</p>
<p>◎為了健康同時預防大腸癌的發生，食用肉類時，建議選擇順序為何？(請填數字1-3) ①雞肉 ②魚肉 ③牛肉</p>	<p>答：2、1、3</p>

◎當選購食材時，可以透過產銷履歷來追溯產品的源頭，做為選擇食物與食用時的安全把關，如何辨識產銷履歷商品？標籤上需載明「驗證機構名稱」、「追溯號碼」外，請寫出另外3項內容



聰明選擇 遠離慢性病

學習單

班級：902座號：12 姓名：許心華

<p>養成健康生活習慣、定期篩檢，是有效預防大腸癌的方法，造成大腸癌的危險因子多半和生活型態息息相關，例如：肥胖、高脂肪食物、常食用紅肉、低纖維飲食、吸菸及飲酒等。為有效預防大腸癌的發生，建議可透過「兩多兩少」即多運動、多蔬果、少紅肉、少燒烤的方式來預防。</p>	
<p>◎依上面的描述，請寫出1項「低纖維飲食」容易讓身體出現哪些生理困擾？建議改善方式為何？</p>	<p>答：① 出現慢性病 ② 正常飲食</p>
<p>◎依據上面的描述，請寫出1項「紅肉」的食物？建議的烹調方式為？</p>	<p>答：① 牛肉 ② 清蒸</p>
<p>◎為了健康同時預防大腸癌的發生，食用肉類時，建議選擇順序為何？(請填數字1-3) ①雞肉 ②魚肉 ③牛肉</p>	<p>答：2-1-3</p>

◎當選購食材時，可以透過產銷履歷來追溯產品的源頭，做為選擇食物與食用時的安全把關，如何辨識產銷履歷商品？標籤上需載明「驗證機構名稱」、「追溯號碼」外，請寫出另外3項內容



守護腸道的健康

學習單

班級：801 座號：3 姓名：杜瑞昕

蔬菜與水果除了富含維生素、礦物質及膳食纖維外，還有各種不同的植化素，是植物天然色素和氣味的主要來源，但因人體無法自己製造，必須從各種食物中攝取。植化素可以清除自由基，降低發炎反應，提升抵抗力，而不同顏色的蔬果含有不同種類的植化素。

每天若能依照「我的餐盤」均衡飲食中準備 5 色蔬果，每餐攝取 1 個拳頭大水果，可盡量洗乾淨連果皮一起吃；每餐的蔬菜攝取量則比水果再多一些，也可以依個人喜好適量增加，除了攝取到植化素，也同時兼顧多種維生素、礦物質和膳食纖維，這些在強化免疫細胞，增強抵抗力，進而提升個人的營養狀態上都扮演重要角色。資料來源：節錄自衛生福利部天然蔬果 抗疫給力-吃出五彩人生。112.07.27。

一、閱讀完上面短文(或就自身的生活經驗)，寫出 3 項多吃蔬果的好處。

答：1. 比較不容易生病 2. 提升抵抗力 3. 降低發炎反應

二、請回想一下，昨天是否有達到攝取每日 3 份蔬菜 2 份水果的均衡飲食？

答：1. 有。我願意保持下去。

2. 沒有。原因是什麼？我願意嘗試做什麼改變？ _____

三、臺灣的蔬菜種類眾多，透過本書的介紹可知，蔬菜大致上分成：「葉菜類、根菜類、莖菜類、果菜類、花菜類、芽菜類、食用菌菇類」等共七類，請從下面的圖片中，將這些蔬果進行正確的分類(請填上號碼)。

1. 葉菜類	6. 7. 16
2. 根菜類	1. 3. 11
3. 莖菜類	4. 15. 18. 19
4. 果菜類	13. 17. 20
5. 花菜類	2. 8. 10.
6. 芽菜類	5. 12.
7. 食用菌菇類	9. 14



守護腸道的健康

學習單

班級: 110-座號: 17 姓名: 楊永泰

蔬菜與水果除了富含維生素、礦物質及膳食纖維外，還有各種不同的植化素，是植物天然色素和氣味的主要來源，但因人體無法自己製造，必須從各種食物中攝取。植化素可以清除自由基，降低發炎反應，提升抵抗力，而不同顏色的蔬果含有不同種類的植化素。

每天若能依照「我的餐盤」均衡飲食中準備 5 色蔬果，每餐攝取 1 個拳頭大水果，可盡量洗乾淨連果皮一起吃；每餐的蔬菜攝取量則比水果再多一些，也可以依個人喜好適量增加，除了攝取到植化素，也同時兼顧多種維生素、礦物質和膳食纖維，這些在強化免疫細胞，增強抵抗力，進而提升個人的營養狀態上都扮演重要角色。資料來源：節錄自衛生福利部天然蔬果 抗疫給力-吃出五彩人生。112.07.27。

一、閱讀完上面短文(或就自身的生活經驗)，寫出 3 項多吃蔬果的好處。

答: 視力變好、有精神、強化免疫細胞

二、請回想一下，昨天是否有達到攝取每日 3 份蔬菜 2 份水果的均衡飲食？

答: 1. 有。我願意保持下去。

2. 沒有。原因是什麼？我願意嘗試做什麼改變？

三、臺灣的蔬菜種類眾多，透過本書的介紹可知，蔬菜大致上分成：「葉菜類、根菜類、莖菜類、果菜類、花菜類、芽菜類、食用菌菇類」等共七類，請從下面的圖片中，將這些蔬果進行正確的分類(請填上號碼)。

1. 葉菜類	6, 7, 16
2. 根菜類	1, 3, 11
3. 莖菜類	4, 15, 18, 19
4. 果菜類	13, 17, 20
5. 花菜類	2, 8, 10
6. 芽菜類	5, 12
7. 食用菌菇類	9, 14

 牛蒡	 白花椰菜	 白蘿蔔	 竹筍	 豆芽菜
1	2	3	4	5
 油菜	 菠菜	 金針花	 金針菇	 青花菜
6	7	8	9	10
 胡蘿蔔	 苜蓿芽	 茄子	 香菇	 荸薺
11	12	13	14	15
 高麗菜	 絲瓜	 豆	 蘆筍	 番茄
16	17	18	19	20

守護腸道的健康

學習單

班級: 81 座號: 23 姓名: 薛廷均

蔬菜與水果除了富含維生素、礦物質及膳食纖維外，還有各種不同的植化素，是植物天然色素和氣味的主要來源，但因人體無法自己製造，必須從各種食物中攝取。植化素可以清除自由基，降低發炎反應，提升抵抗力，而不同顏色的蔬果含有不同種類的植化素。

每天若能依照「我的餐盤」均衡飲食中準備 5 色蔬果，每餐攝取 1 個拳頭大水果，可盡量洗乾淨連果皮一起吃；每餐的蔬菜攝取量則比水果再多一些，也可以依個人喜好適量增加，除了攝取到植化素，也同時兼顧多種維生素、礦物質和膳食纖維，這些在強化免疫細胞，增強抵抗力，進而提升個人的營養狀態上都扮演重要角色。資料來源：節錄自衛生福利部天然蔬果 抗疫給力-吃出五彩人生。112.07.27。

一、閱讀完上面短文(或就自身的生活經驗)，寫出 3 項多吃蔬果的好處。

答: 提升抵抗力 降低發炎反應 清除自由基

二、請回想一下，昨天是否有達到攝取每日 3 份蔬菜 2 份水果的均衡飲食？

答: 1. 有。我願意保持下去。

2. 沒有。原因是什麼？我願意嘗試做什麼改變？

三、臺灣的蔬菜種類眾多，透過本書的介紹可知，蔬菜大致上分成：「葉菜類、根菜類、莖菜類、果菜類、花菜類、芽菜類、食用菌菇類」等共七類，請從下面的圖片中，將這些蔬果進行正確的分類(請填上號碼)。

1. 葉菜類	6, 7, 16
2. 根菜類	1, 3, 11
3. 莖菜類	4, 15, 18, 19
4. 果菜類	13, 19, 20
5. 花菜類	2, 6, 10
6. 芽菜類	5, 12
7. 食用菌菇類	9, 14

 牛蒡	 白花椰菜	 白蘿蔔	 竹筍	 豆芽菜
1	2	3	4	5
 油菜	 菠菜	 金針花	 金針菇	 青花菜
6	7	8	9	10
 胡蘿蔔	 苜蓿芽	 茄子	 香菇	 荸薺
11	12	13	14	15
 高麗菜	 絲瓜	 莖	 蘆筍	 蕃茄
16	17	18	19	20

守護腸道的健康

學習單

班級：801 座號：13 姓名：陳傳允

蔬菜與水果除了富含維生素、礦物質及膳食纖維外，還有各種不同的植化素，是植物天然色素和氣味的主要來源，但因人體無法自己製造，必須從各種食物中攝取。植化素可以清除自由基，降低發炎反應，提升抵抗力，而不同顏色的蔬果含有不同種類的植化素。

每天若能依照「我的餐盤」均衡飲食中準備 5 色蔬果，每餐攝取 1 個拳頭大水果，可盡量洗乾淨連果皮一起吃；每餐的蔬菜攝取量則比水果再多一些，也可以依個人喜好適量增加，除了攝取到植化素，也同時兼顧多種維生素、礦物質和膳食纖維，這些在強化免疫細胞，增強抵抗力，進而提升個人的營養狀態上都扮演重要角色。資料來源：節錄自衛生福利部天然蔬果 抗疫給力-吃出五彩人生。112.07.27。

一、閱讀完上面短文(或就自身的生活經驗)，寫出 3 項多吃蔬果的好處。

答：降低發炎反應、提升抵抗力、精神變好

二、請回想一下，昨天是否有達到攝取每日 3 份蔬菜 2 份水果的均衡飲食？

答：1. 有。我願意保持下去。

2. 沒有。原因是什麼？我願意嘗試做什麼改變？
家裡不一定 每天都有水果

三、臺灣的蔬菜種類眾多，透過本書的介紹可知，蔬菜大致上分成：「葉菜類、根菜類、莖菜類、果菜類、花菜類、芽菜類、食用菌菇類」等共七類，請從下面的圖片中，將這些蔬果進行正確的分類(請填上號碼)。

1. 葉菜類	16, 7, 6
2. 根菜類	11, 1, 3
3. 莖菜類	18, 15, 19, 4
4. 果菜類	20, 17, 13
5. 花菜類	10, 8, 2
6. 芽菜類	5, 12
7. 食用菌菇類	14, 9



守護腸道的健康

學習單

班級: 80 | 座號: 8 | 姓名: 徐書嫻

蔬菜與水果除了富含維生素、礦物質及膳食纖維外，還有各種不同的植化素，是植物天然色素和氣味的主要來源，但因人體無法自己製造，必須從各種食物中攝取。植化素可以清除自由基，降低發炎反應，提升抵抗力，而不同顏色的蔬果含有不同種類的植化素。

每天若能依照「我的餐盤」均衡飲食中準備 5 色蔬果，每餐攝取 1 個拳頭大水果，可盡量洗乾淨連果皮一起吃；每餐的蔬菜攝取量則比水果再多一些，也可以依個人喜好適量增加，除了攝取到植化素，也同時兼顧多種維生素、礦物質和膳食纖維，這些在強化免疫細胞，增強抵抗力，進而提升個人的營養狀態上都扮演重要角色。資料來源：節錄自衛生福利部天然蔬果 抗疫給力-吃出五彩人生。112.07.27。

一、閱讀完上面短文(或就自身的生活經驗)，寫出 3 項多吃蔬果的好處。

答: 有維他命 C、有精神、健康

二、請回想一下，昨天是否有達到攝取每日 3 份蔬菜 2 份水果的均衡飲食？

答: 1. 有。我願意保持下去。

2. 沒有。原因是什麼？我願意嘗試做什麼改變？ _____

三、臺灣的蔬菜種類眾多，透過本書的介紹可知，蔬菜大致上分成：「葉菜類、根菜類、莖菜類、果菜類、花菜類、芽菜類、食用菌菇類」等共七類，請從下面的圖片中，將這些蔬果進行正確的分類(請填上號碼)。

1. 葉菜類	16, 17, 6
2. 根菜類	3, 11, 1
3. 莖菜類	18, 15, 4, 19
4. 果菜類	13, 17, 20
5. 花菜類	2, 8, 10
6. 芽菜類	5, 12
7. 食用菌菇類	14, 9

 牛蒡	 白花椰菜	 白蘿蔔	 竹筍	 豆芽菜
 油菜	 菠菜	 金針花	 金針菇	 青花菜
 胡蘿蔔	 苜蓿芽	 茄子	 香菇	 荸薺
 高麗菜	 絲瓜	 筍	 蘆筍	 蕃茄

守護腸道的健康

學習單

班級： 座號： 姓名： 吳佑

蔬菜與水果除了富含維生素、礦物質及膳食纖維外，還有各種不同的植化素，是植物天然色素和氣味的主要來源，但因人體無法自己製造，必須從各種食物中攝取。植化素可以清除自由基，降低發炎反應，提升抵抗力，而不同顏色的蔬果含有不同種類的植化素。

每天若能依照「我的餐盤」均衡飲食中準備 5 色蔬果，每餐攝取 1 個拳頭大水果，可盡量洗乾淨連果皮一起吃；每餐的蔬菜攝取量則比水果再多一些，也可以依個人喜好適量增加，除了攝取到植化素，也同時兼顧多種維生素、礦物質和膳食纖維，這些在強化免疫細胞，增強抵抗力，進而提升個人的營養狀態上都扮演重要角色。資料來源：節錄自衛生福利部天然蔬果 抗疫給力-吃出五彩人生。112.07.27。

一、閱讀完上面短文(或就自身的生活經驗)，寫出 3 項多吃蔬果的好處。

答：1. 攝取植化素、強化免疫細胞、增加抵抗力

二、請回想一下，昨天是否有達到攝取每日 3 份蔬菜 2 份水果的均衡飲食？

答：1. 有。我願意保持下去。

2. 沒有。原因是什麼？我願意嘗試做什麼改變？ _____

三、臺灣的蔬菜種類眾多，透過本書的介紹可知，蔬菜大致上分成：「葉菜類、根菜類、莖菜類、果菜類、花菜類、芽菜類、食用菌菇類」等共七類，請從下面的圖片中，將這些蔬果進行正確的分類(請填上號碼)。

1. 葉菜類	6, 7, 16
2. 根菜類	1, 3, 11
3. 莖菜類	4, 15, 18, 19
4. 果菜類	13, 17, 20
5. 花菜類	2, 10, 8
6. 芽菜類	5, 12
7. 食用菌菇類	9, 14

 牛蒡	 白花椰菜	 白蘿蔔	 竹筍	 豆芽菜
1	2	3	4	5
 油菜	 菠菜	 金針花	 金針菇	 青花菜
6	7	8	9	10
 胡蘿蔔	 苜蓿芽	 茄子	 香菇	 荸薺
11	12	13	14	15
 高麗菜	 絲瓜	 薑	 蘆筍	 蕃茄
16	17	18	19	20

守護腸道的健康

學習單

班級：801 座號：22 姓名：鄭楷卉

蔬菜與水果除了富含維生素、礦物質及膳食纖維外，還有各種不同的植化素，是植物天然色素和氣味的主要來源，但因人體無法自己製造，必須從各種食物中攝取。植化素可以清除自由基，降低發炎反應，提升抵抗力，而不同顏色的蔬果含有不同種類的植化素。

每天若能依照「我的餐盤」均衡飲食中準備 5 色蔬果，每餐攝取 1 個拳頭大水果，可盡量洗乾淨連果皮一起吃；每餐的蔬菜攝取量則比水果再多一些，也可以依個人喜好適量增加，除了攝取到植化素，也同時兼顧多種維生素、礦物質和膳食纖維，這些在強化免疫細胞，增強抵抗力，進而提升個人的營養狀態上都扮演重要角色。資料來源：節錄自衛生福利部天然蔬果 抗疫給力-吃出五彩人生。112.07.27。

一、閱讀完上面短文(或就自身的生活經驗)，寫出 3 項多吃蔬果的好處。

答：清除自由基、降低發炎反應、強化免疫細胞、增強抵抗力

二、請回想一下，昨天是否有達到攝取每日 3 份蔬菜 2 份水果的均衡飲食？

答：1. 有。我願意保持下去。

2. 沒有。原因是什麼？我願意嘗試做什麼改變？
沒有 2 份水果，每天吃 2 份水果

三、臺灣的蔬菜種類眾多，透過本書的介紹可知，蔬菜大致上分成：「葉菜類、根菜類、莖菜類、果菜類、花菜類、芽菜類、食用菌菇類」等共七類，請從下面的圖片中，將這些蔬果進行正確的分類(請填上號碼)。

1. 葉菜類	2, 6, 7, 16
2. 根菜類	1, 3, 11
3. 莖菜類	4, 18, 19, 15
4. 果菜類	13, 17, 20
5. 花菜類	8, 10, 2
6. 芽菜類	5, 12, 15
7. 食用菌菇類	9, 14

 牛蒡	 白花椰菜	 白蘿蔔	 竹筍	 豆芽菜
1	2	3	4	5
 油菜	 菠菜	 金針花	 金針菇	 青花菜
6	7	8	9	10
 胡蘿蔔	 苜蓿芽	 茄子	 香菇	 荸薺
11	12	13	14	15
 高麗菜	 絲瓜	 薑	 蘆筍	 蕃茄
16	17	18	19	20

鈣質知多少

學習單

班級：706 座號：28 姓名：葉子財

一、青少年成長過程中，鈣質對骨骼的發育，肌肉神經系統的運作及血液凝固機制都佔有很重要的角色。請試著回答下列的問題。

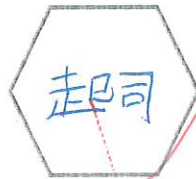
1. 鈣質所對應的是六大類食物的哪一類？

答：乳品類

2. 奶類是鈣質攝取的重要來源之一，根據每日飲食指南建議，青少年每日奶類攝取量為？(請註明每天多少杯？1杯是多少毫升？)

答：每天2杯，一杯約400~500ml

二、除了乳品類其他食物也富含鈣質，請寫出3項富含鈣質的食物。



三、請試著圈選出「不是」乳品家族的成員。

乳酪	豆漿	起司	燕麥奶
杏仁奶	調味乳	米漿	優酪乳
保久乳	羊奶	優格	奶粉

四、鈣質除了從食物中攝取之外，要注意哪些事項，減緩鈣質流失？

答：適當曬太陽、多運動

五、要確保鮮乳沒有造假、品質也可以信賴，可以選購有哪2個標章的乳品來保障食用的安全？請將它圈選出來，並寫出標章的名稱。

答：健康食品、鮮乳標章



鈣質知多少

學習單

班級：106 座號：22 姓名：陳佳承

一、青少年成長過程中，鈣質對骨骼的發育，肌肉神經系統的運作及血液凝固機制都佔有很重要的角色。請試著回答下列的問題。

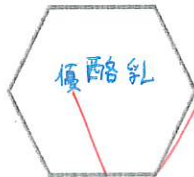
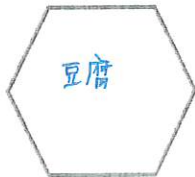
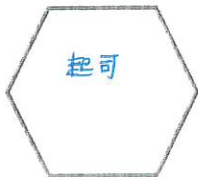
1. 鈣質所對應的是六大類食物的哪一類？

答：乳品類

2. 奶類是鈣質攝取的重要來源之一，根據每日飲食指南建議，青少年每日奶類攝取量為？(請註明每天多少杯？1杯是多少毫升？)

答：每天2杯，400~500毫升

二、除了乳品類其他食物也富含鈣質，請寫出3項富含鈣質的食物。



三、請試著圈選出「不是」乳品家族的成員。

乳酪	豆漿	起司	燕麥奶
杏仁奶	調味乳	米漿	優酪乳
保久乳	羊奶	優格	奶粉

四、鈣質除了從食物中攝取之外，要注意哪些事項，減緩鈣質流失？

答：每天不要睡太少，只要醒來時身體很酸、痛時，就代表你的鈣質流失，容易骨折、骨頭斷掉。可以適當的曬太陽(維生素D人體無法合成)，幫助體內鈣質的吸收，健走、跑步可以強化骨骼。

五、要確保鮮乳沒有造假、品質也可以信賴，可以選購有哪2個標章的乳品來保障食用的安全？請將它圈選出來，並寫出標章的名稱。

答：①鮮乳標章

②台灣優良農產品



鈣質知多少

學習單

班級：106 座號：11 姓名：林紓立

一、青少年成長過程中，鈣質對骨骼的發育，肌肉神經系統的運作及血液凝固機制都佔有很重要的角色。請試著回答下列的問題。

1. 鈣質所對應的是六大類食物的哪一類？乳品

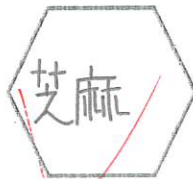
答：

2. 奶類是鈣質攝取的重要來源之一，根據每日飲食指南建議，青少年每日奶類攝取量為？(請註明每天多少杯？1杯是多少毫升？)

答：

2 400~500ml

二、除了乳品類其他食物也富含鈣質，請寫出3項富含鈣質的食物。



三、請試著圈選出「不是」乳品家族的成員。

乳酪	豆漿	起司	燕麥奶
杏仁奶	調味乳	米漿	優酪乳
保久乳	羊奶	優格	奶粉

四、鈣質除了從食物中攝取之外，要注意哪些事項，減緩鈣質流失？

答：骨質疏鬆

五、要確保鮮乳沒有造假、品質也可以信賴，可以選購有哪2個標章的乳品來保障食用的安全？請將它圈選出來，並寫出標章的名稱。

答：鮮乳標章



鈣質知多少

學習單

班級：706 座號：10 姓名：林祐萱

一、青少年成長過程中，鈣質對骨骼的發育，肌肉神經系統的運作及血液凝固機制都佔有很重要的角色。請試著回答下列的問題。

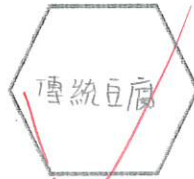
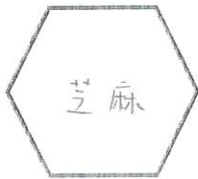
1. 鈣質所對應的是六大類食物的哪一類？

答：乳品類

2. 奶類是鈣質攝取的重要來源之一，根據每日飲食指南建議，青少年每日奶類攝取量為？(請註明每天多少杯？1杯是多少毫升？)

答：2杯 400~500

二、除了乳品類其他食物也富含鈣質，請寫出3項富含鈣質的食物。



三、請試著圈選出「不是」乳品家族的成員。

乳酪	豆漿	起司	燕麥奶
杏仁奶	調味乳	米漿	優酪乳
保久乳	羊奶	優格	奶粉

四、鈣質除了從食物中攝取之外，要注意哪些事項，減緩鈣質流失？

答：適當曬太陽

五、要確保鮮乳沒有造假、品質也可以信賴，可以選購有哪2個標章的乳品來保障食用的安全？請將它圈選出來，並寫出標章的名稱。

答：鮮乳標章
CAS 標章

