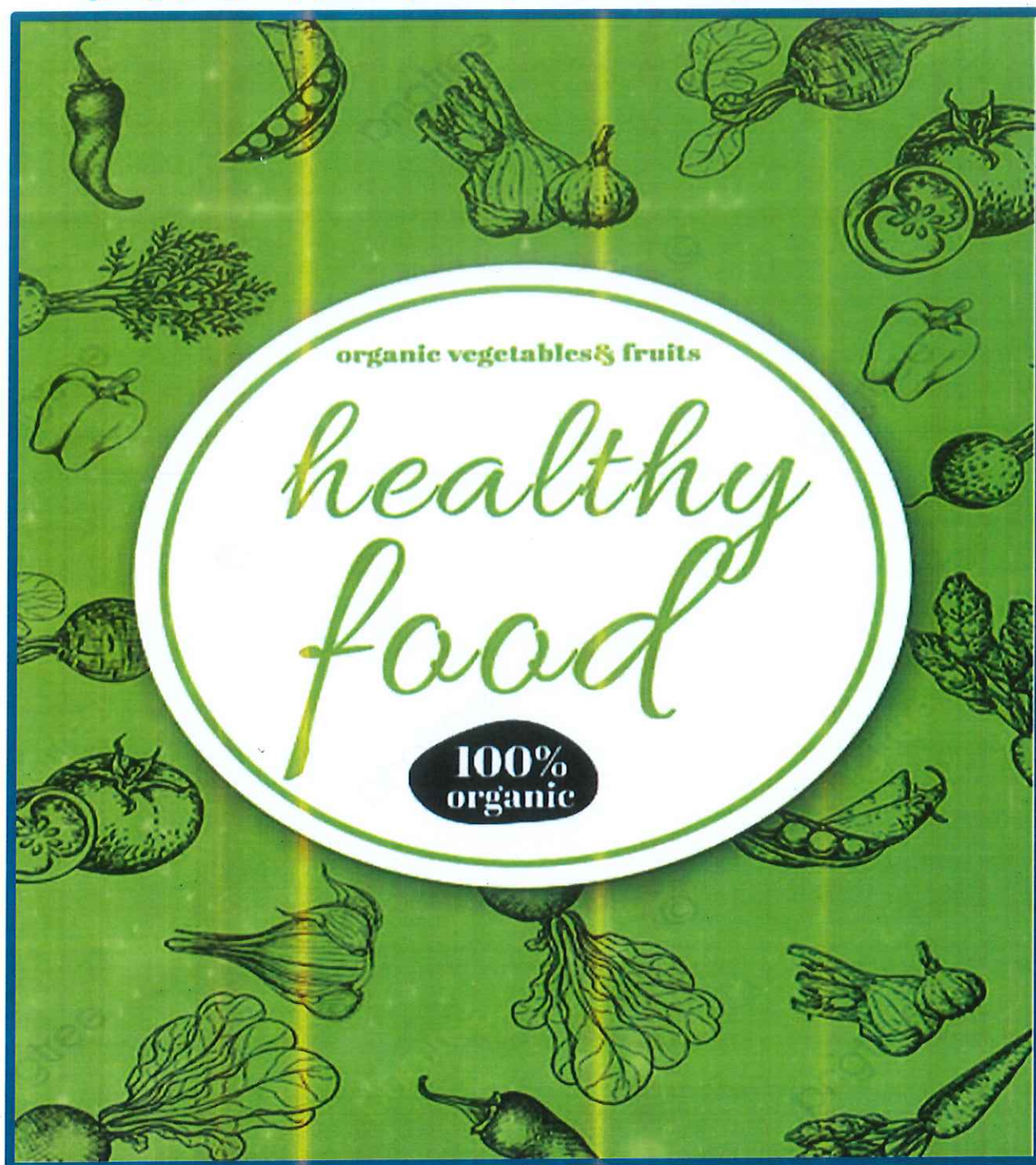


健康體位健康護照



班級: _____

姓名: _____

座號: _____

【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。

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。

【健康公約紀錄表】

112學年度第2學期

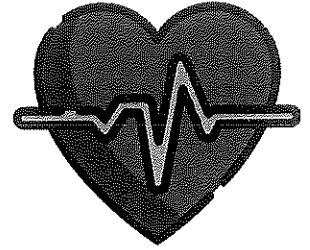
姓名：

學校的推動方案	班級學生生活公約	週次	學校 見證人	家庭 見證人	
1.每堂體育課上課前要先跑走操場2圈。 2.每天午餐主食、蔬菜剩食量減少到3~10%。 3.少喝含糖飲料，建議一週1~2次。 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2~3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.每天睡足8小時。	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，再由學校訂生活公約，落實執行。
- 2.分數計算：納入學校的獎勵制度規劃辦理，期末完成者個人獎勵10點，集會公開表揚。

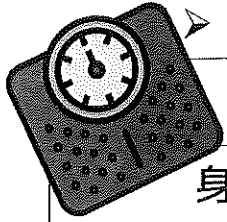
【個人健康紀錄】



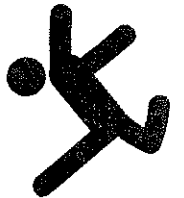
➤ 姓名：_____

➤ 性別： 男 女 ➤ 年齡：_____歲

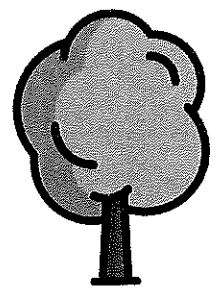
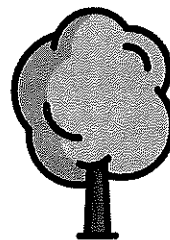
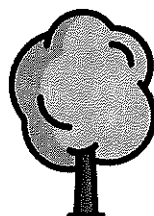
➤ 健康紀錄表



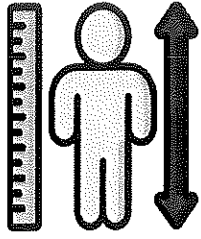
	期初(年 月 日)	期末(年 月 日)
身高	公分	公分
體重	公斤	公斤
身體質量指數 (BMI)		
我的身體質量指數 屬於 (請圈選)	過輕 正常範圍 過重 肥胖	過輕 正常範圍 過重 肥胖
腰圍	公分	公分
視力	左 右	左 右



5



【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)



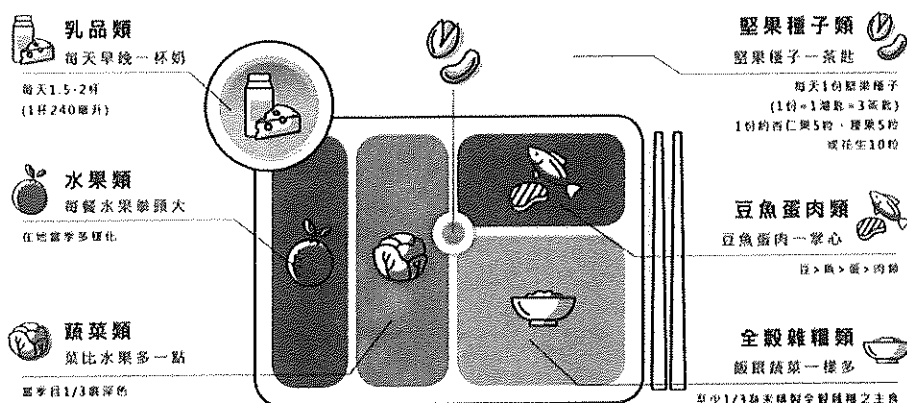
健康行動紀錄表 (版本一)

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

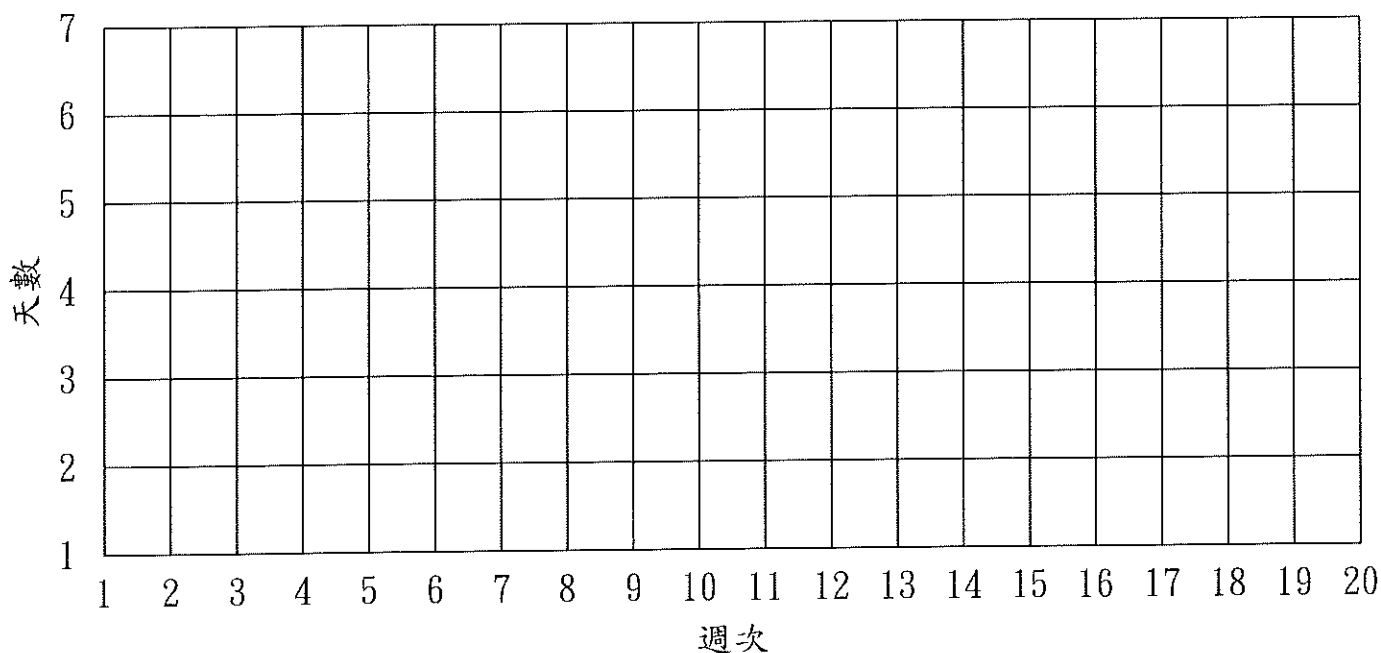


現況分析：現在我每週有_____天會「吃到」六大類食物

理想目標：我天天都有「吃到」六大類食物。

※ 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。

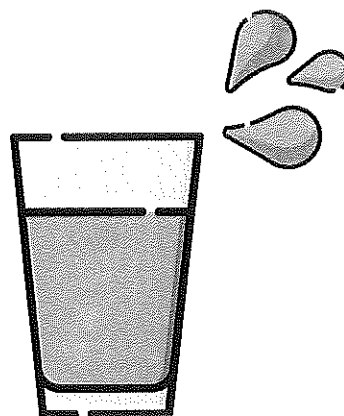
紀錄表



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

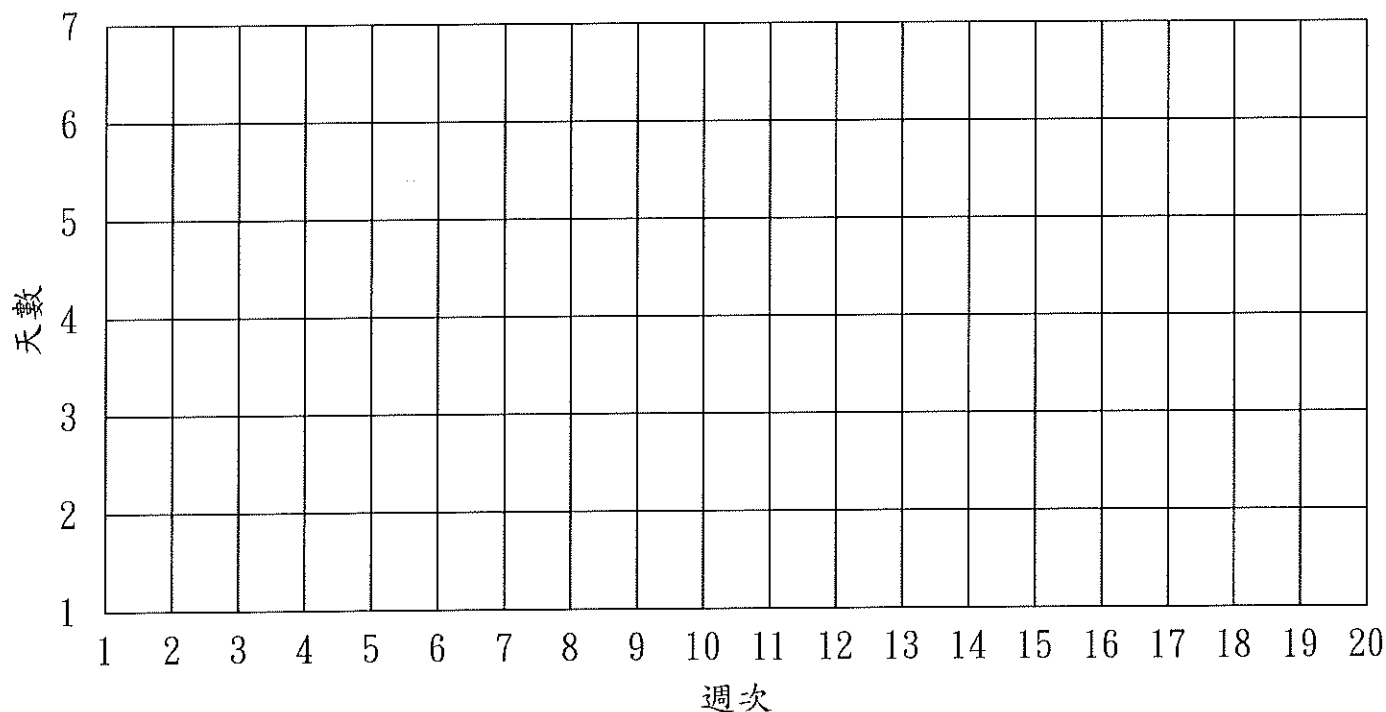


現況分析：現在我每週有_____天可以喝足1500C.C.的白開水

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。

紀錄表



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

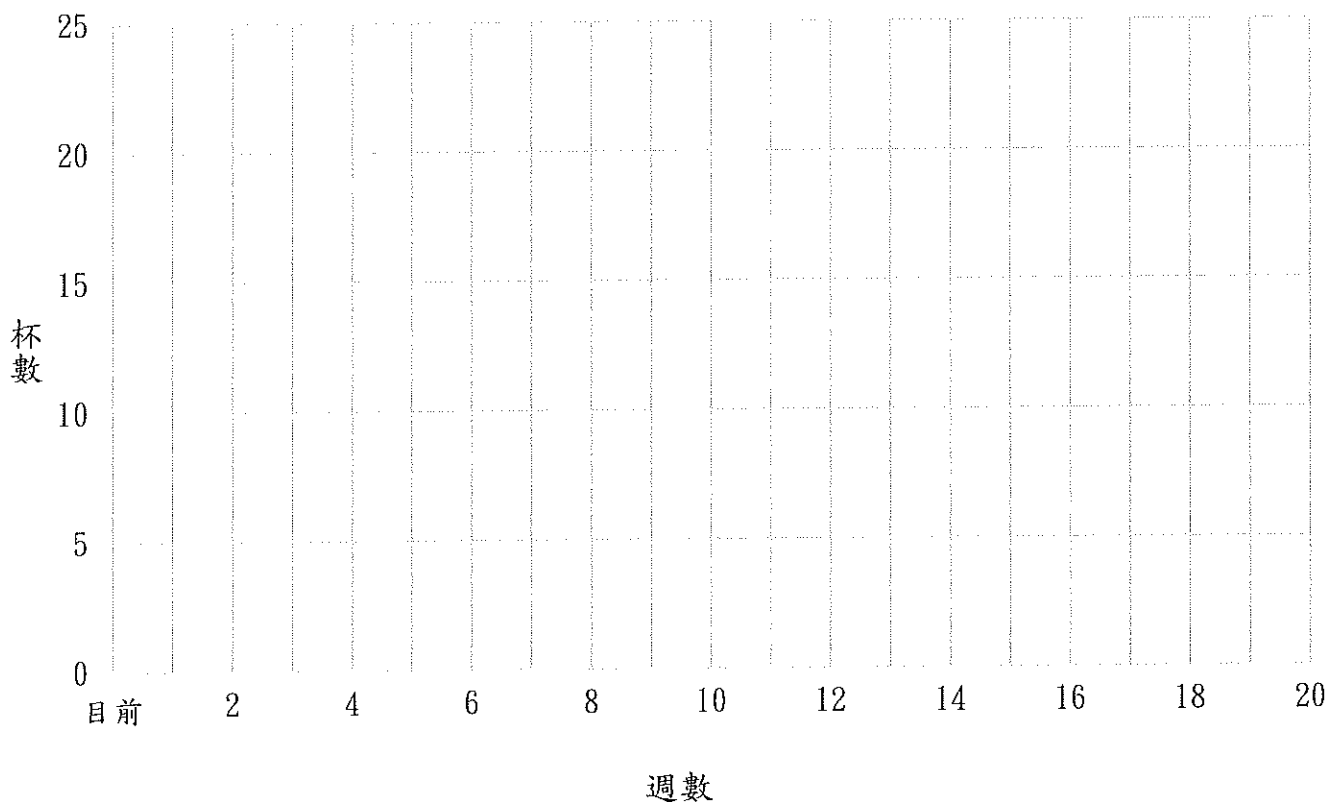


設定目標：現在我每週會喝_____杯含糖飲料。

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。

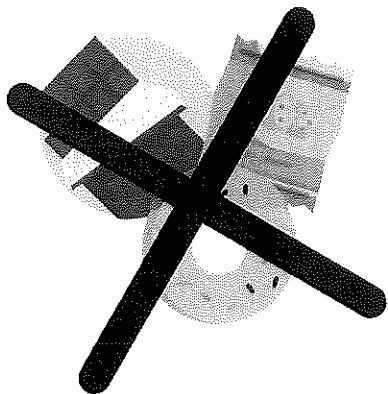
紀錄表



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：

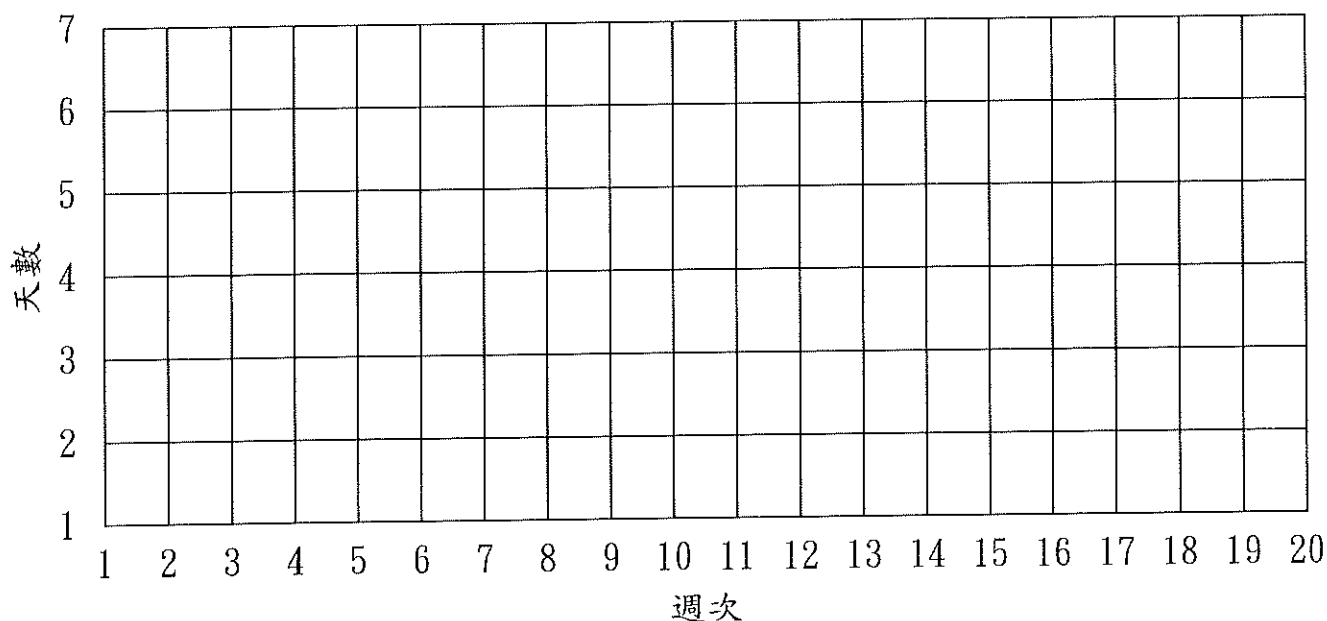
1. 影響正餐正常進食，進而造成營養不均衡
2. 飲食重口味的養成，增加身體負擔
3. 影響生長發育

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。

紀錄表



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

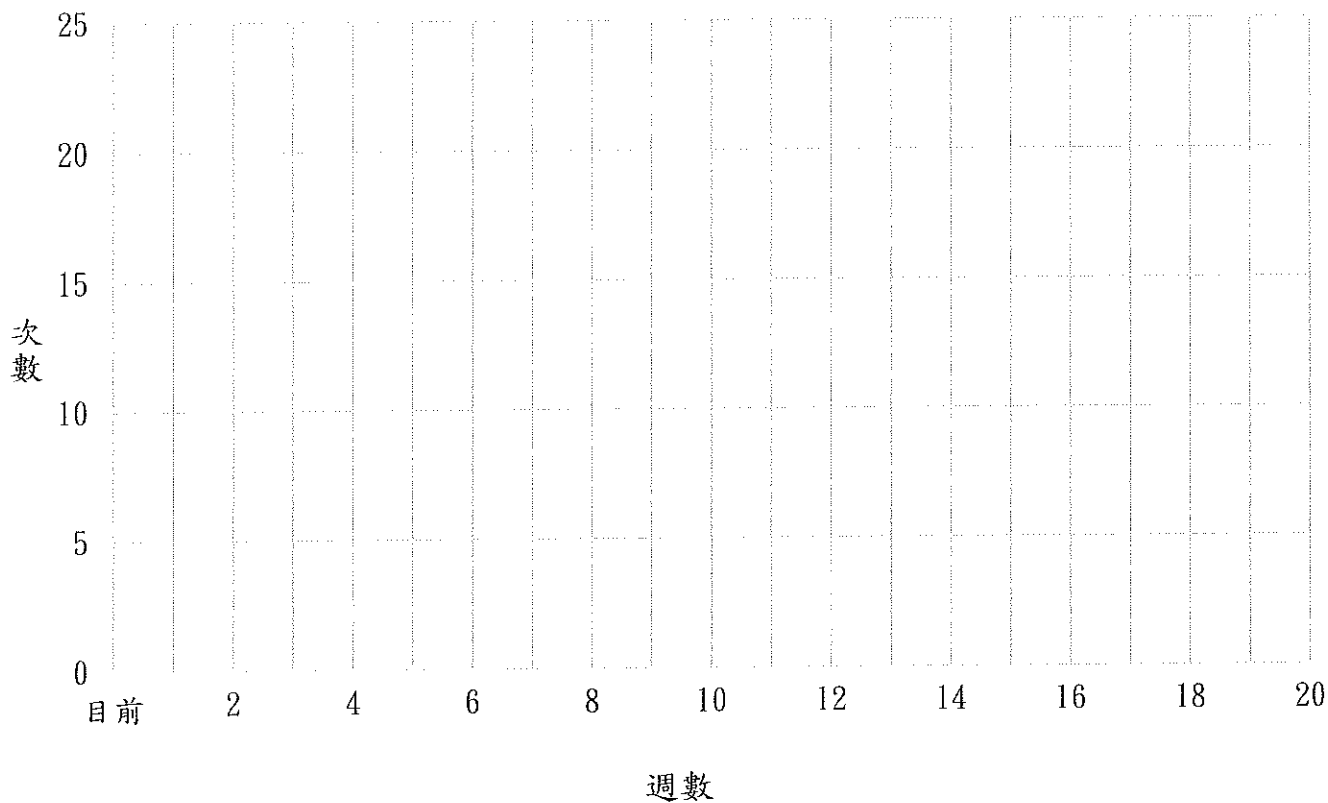


現況分析：現在我每週會吃_____次油炸食品(薯條、炸雞、丸子等)

理想目標：我吃油炸食品每週不超過1次。

※ 請將每週吃了幾次油炸食品，畫成折線圖，紀錄於下表中

紀錄表



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



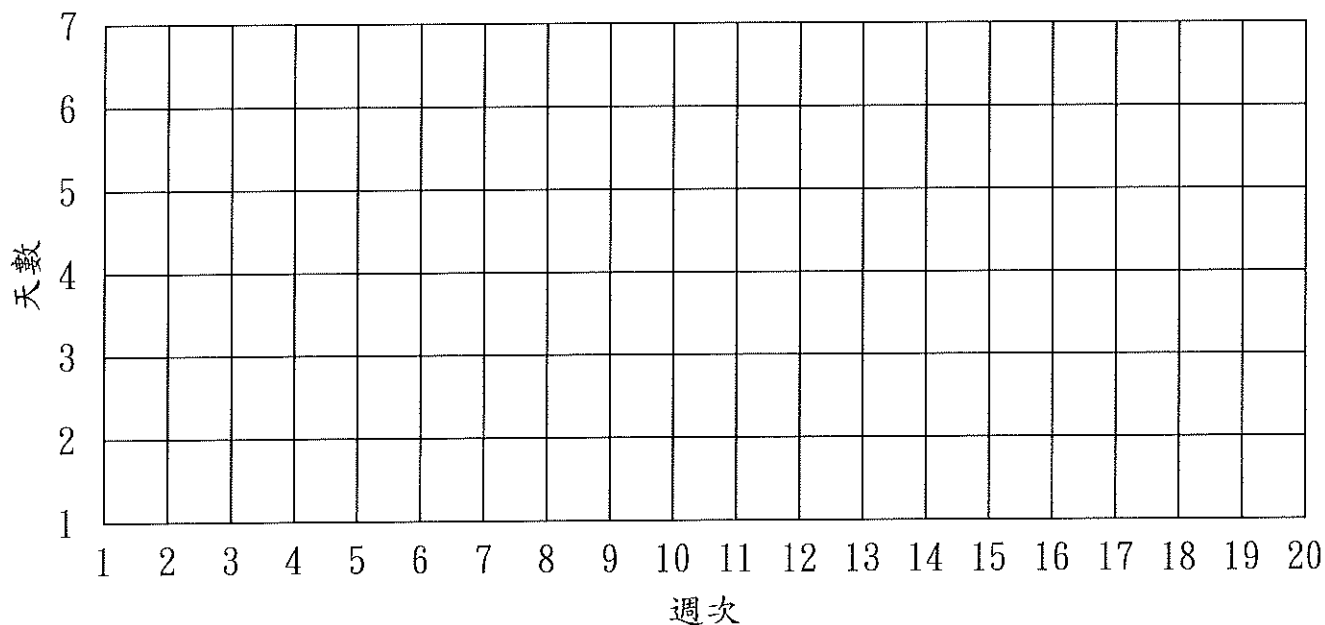
designed by freepik

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





小朋友們!!!

恭喜你們完成了宅港健康體位護照

在這個學期中有沒有發現自己變得更有活力

也更有健康觀念了呢!!!

也記得回去將這些知識分享給家人們喔!

臺南市政府教育局/宅港國小 編輯

113年2月

6-2-1 宅港國小協助親師生進行自主健康管理

活動內容：相關自主健康管理的宣導與活動訊息

班級實施健康護照



說明：中年級落實健康護照，養成少吃糖、油和含糖飲料。



說明：高年級落實健康護照，養成少吃糖、油和含糖飲料。



說明：中年級落實健康護照，養成少吃糖、油和含糖飲料。

6-2-1 宅港國小協助親師生進行自主健康管理

活動內容：相關自主健康管理的宣導與活動訊息

宅港官網、群組發布相關訊息

宅港團隊 (18)

Q 健檢

上午 6:36



人事室公告

轉知衛服部新營醫院113年健檢專案1份供參，並張貼於辦公室布告欄。 上午 9:45



113年健檢方案.pdf
已過期
檔案大小: 965KB

上午 9:46

說明；群組公布健檢訊息。

登革熱專區

台南市學甲區宅港國小登革熱專區

2024-05-27 有關登革熱流行期，本校落實權管房舍、空地(含代管地)、空屋及公共工程等場域環境管理及孳生源清除工作，以降低疾病流行風險。

台南市學甲區宅港國小登革熱專區

說明：
一、國內已進入登革熱流行期，且即將進入梅雨季節，登革熱病媒蚊密度將因環境中積水容器增加而上升，爰請落實權管房舍、空地、空屋及公共工程等場域環境管理及孳生源清除工作，每週定期派員巡查，並於雨後加強巡檢，確保孳生源清除無遺。

說明；官網學生疾病照護自主管理區。



說明；飲食控制班，配合健康護照，落實 SHE150，大下課跳繩運動。

宅港國小112學年度學生體格缺點矯治名冊暨列管追蹤紀錄

年級	班別	姓名	座號	性別	健檢結果	矯治追蹤紀錄及衛教
一	甲	李俊緯	1	男	未治療齲齒. 乳牙待拔牙	112.12.01 鴻達牙科完成複診矯治
一	甲	蕭淵博	3	男	未治療齲齒.	112.12.08 學甲陳牙醫完成複診矯治
一	甲	丁以蒼	5	女	未治療齲齒.	112.11.28 鴻達牙科完成複診矯治
一	甲	鄭筱彤	6	女	未治療齲齒. 乳牙待拔牙	112.12.23 鴻達牙科完成複診矯治
四	甲	賴信志	2	男	踣踣困難. 平均血球容積判讀.	113.01.12 盧蘇旭診所完成複診, 觀察追蹤
四	甲	周君憲	3	男	左眼看不見右眼視力一直下降(追蹤治療中) 其他: 黑色棘皮症、右腹有手術痕及右頸部 (不需複檢)	有異狀新陳代謝科已完成複查矯治新陳代謝科 其他持續在永康奇美醫院小兒新陳代謝科看診
四	甲	許博勝	4	男	未治療齲齒. 白血球判讀. 2 血小板判讀. 2	1. 112.12.02 鴻達牙科完成複診矯治 其他: 抽血白血球及血小板異常, 學甲全美診所 追蹤。
四	甲	丁弘僑	5	男	包皮異常. 未治療齲齒.	1. 包皮異常-112.12.29 學甲全美診所完成複 診, 需持續追蹤矯治包皮過長, 長大後再處理
四	甲	李昌燁	6	男	未治療齲齒.	2. 112.11.28 鴻達牙科完成複診矯治
四	甲	周昱維	7	男	牙結石.	113.02.16 鴻達牙科完成複診矯治
四	甲	吳家弘	10	男	血小板異常、黑色棘皮症、牙結石.	112.11.26 鴻達牙科完成複診矯治
四	甲	黃芊嫻	13	女	牙結石.	1. 112.12.27 學甲全美診所完成複診-表追蹤 即可 2. 112.11.24 鴻達牙科完成複診矯治
四	甲	莊誼晨	15	女	未治療齲齒.	112.12.05 鴻達牙科完成複診矯治
四	甲	李芊穎	16	女	咬合不正. 乳牙待拔牙.	112.11.30 鴻達牙科完成複診矯治
四	甲	謝瑋朕	17	男	脊柱側彎. 未治療齲齒.	112.12.01 鴻達牙科完成複診矯治, 咬合不正 長大後再處理 113.04.02 學甲聖恩診所-無明顯側彎, 完成 複查矯治。113.03.28 北成晴天牙醫診所