

臺南市112學年度白河國民小學 學校協助學生、家長、教職員工，進行自主健康管理成果表

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>內容敘述</p> | <p>學校辦理相關健促作為，協助學生、家長、教職員工，瞭解自主健康管理訊息，增進學校親師生之健康。</p> | | |
| <p>佐證資料</p> | | | |
|  |  | | |
| <p>說明：將員工健檢訊息公布於校網</p> | <p>說明：協助學校教職員工了解健檢內容</p> | | |
|  |  | | |
| <p>說明：協助學生進行健康檢查</p> | <p>說明：協助學生進行健康檢查</p> | | |



說明：辦理衛教宣導協助學生口腔衛生保健



說明：辦理衛教宣導協助學生口腔衛生保健



說明：布置衛教看板進行衛教宣導



說明：辦理衛教講座增進學生衛教知識

臺南市112學年度白河國民小學 學校協助學生、家長、教職員工，進行自主健康管理成果表

內容敘述 學校辦理相關健促作為，協助學生、家長、教職員工，瞭解自主健康管理訊息，增進學校親師生之健康。

佐證資料

均衡飲食的優點：

1. 獲得理想體重
2. 促進身體成長及發展
3. 促進正常生理機能
4. 預防疾病，增加免疫力

目標二：喝足白開水(1500CC或6杯馬克杯)

喝足白開水好處：

1. 加速新陳代謝，維持失水的肌膚
2. 促進消化與腸胃蠕動，預防便秘問題
3. 避免頭暈昏眩，降低中暑及痲瘋機會

目標三：不喝含糖飲料
(不包括視障不加糖果汁，但不包括果汁替代水或糖漿)

喝含糖飲料缺點：

1. 增加肥胖機會
2. 導致肥胖
3. 精神不振，注意力不能集中
4. 越喝越渴，止渴效果不好

目標四：不吃零食

零食包括高油、高糖、高鹽、低營養價值的食物，多為精緻油脂、糖類、醃製食品，如蜜餞、糖果、洋芋片等點心是包括了糕點餅乾，仍有其他營養價值，如無糖餅乾、小豆乾、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
2. 飲食無口味的養成，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. 降低肥胖的機會
2. 減少腸胃負擔，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囉！運動的好處：

【個人健康紀錄】

姓名：_____ 性別：男 女 年齡：_____歲

健康紀錄表

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

【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 | | | |
| 60秒仰臥起坐 | 下 | | 下 | |
| 坐墊體前彎 | 公分 | | | |

【健康小知識】

體重(公斤) 身高(公尺) 體重(公斤) 身高(公尺)

BMI = 體重(公斤) ÷ 身高(公尺)²

BMI 分類：

| 年 | 過輕 | 正常範圍 | 過重 | 肥胖 |
|----|------|-----------|------|------|
| 7 | 13.8 | 13.8-17.9 | 17.9 | 20.3 |
| 8 | 14.1 | 14.1-19 | 19 | 21.6 |
| 9 | 14.3 | 14.3-19.5 | 19.5 | 22.5 |
| 10 | 14.5 | 14.5-20 | 20 | 22.7 |
| 11 | 14.8 | 14.8-20.7 | 20.7 | 23.2 |
| 12 | 15.2 | 15.2-21.3 | 21.3 | 23.9 |
| 13 | 15.7 | 15.7-21.9 | 21.9 | 24.5 |
| 14 | 16.3 | 16.3-22.5 | 22.5 | 25 |

說明：製作學生健康護照落實學生健康管理

說明：製作學生健康護照落實學生健康管理

健康紀錄表

期初(112年3月19日) 期末(____年__月__日)

| | | | | |
|-------------|---------------|----|---------------|----|
| 身高 | 152.1 | 公分 | | |
| 體重 | 58.4 | 公斤 | | |
| 身體質量指數(BMI) | 25.7 | | | |
| 我的身體質量指數屬於 | 過輕 正常範圍 過重 肥胖 | | 過輕 正常範圍 過重 肥胖 | |
| (請圈選) | | | | |
| 腰圍 | 公分 | 公分 | 公分 | 公分 |
| 視力 | 左 | 右 | 左 | 右 |

【體適能紀錄】

期初(112年4月8日) 期末(____年__月__日)

| | | | | | | |
|--------------|-----|----|----|---|----|---|
| 800/1600公尺長跑 | 5 | 分 | 42 | 秒 | 分 | 秒 |
| 立定跳遠 | 122 | 公分 | | | | |
| 60秒仰臥起坐 | 29 | 下 | | | 下 | |
| 坐墊體前彎 | 19 | 公分 | | | 公分 | |

【健康小知識】

體重(公斤) 身高(公尺)

BMI = 體重(公斤) ÷ 身高(公尺)²

BMI 分類：

| 年 | 過輕 | 正常範圍 | 過重 | 肥胖 |
|----|------|-----------|------|------|
| 7 | 13.8 | 13.8-17.9 | 17.9 | 20.3 |
| 8 | 14.1 | 14.1-19 | 19 | 21.6 |
| 9 | 14.3 | 14.3-19.5 | 19.5 | 22.5 |
| 10 | 14.5 | 14.5-20 | 20 | 22.7 |
| 11 | 14.8 | 14.8-20.7 | 20.7 | 23.2 |
| 12 | 15.2 | 15.2-21.3 | 21.3 | 23.9 |
| 13 | 15.7 | 15.7-21.9 | 21.9 | 24.5 |
| 14 | 16.3 | 16.3-22.5 | 22.5 | 25 |

臺南市各級學校健康體適能教育行動方案學生健康護照

【說明】

本護照係由臺南市各級學校健康體適能教育行動方案所制定，旨在協助學生瞭解自身健康狀況，並透過每日運動紀錄，追蹤學生運動情形，以達成自主健康管理之目標。本護照由學生、家長、教職員工共同參與，共同為學生之健康努力。

【使用說明】

1. 每日運動紀錄：請學生每日記錄運動時間、地點、強度、次數等資訊，並由家長或教職員工簽名確認。

2. 體適能紀錄：請學生定期進行體適能測試，並記錄測試結果，以瞭解自身體適能之變化。

3. 健康小知識：請學生閱讀健康小知識，瞭解健康飲食、均衡飲食、充足睡眠等資訊，以養成健康之生活習慣。

4. 體適能測試：請學生定期進行體適能測試，並記錄測試結果，以瞭解自身體適能之變化。

5. 健康小知識：請學生閱讀健康小知識，瞭解健康飲食、均衡飲食、充足睡眠等資訊，以養成健康之生活習慣。

【體適能紀錄表】

| 日期 | 時間 | 地點 | 強度 | 次數 | 家長/老師簽名 |
|----|----|----|----|----|---------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

說明：製作學生健康護照學生依個人狀況填寫個人健康紀錄

說明：製作學生健康護照學生依個人狀況填寫每日運動情形，追蹤學生運動情形



說明：營養師進行健康飲食教學，讓學生吃得健康



說明：辦理飲食健康講座，控制學生健康體位



說明：結合數位科技增進學生健康常識



說明：辦理衛教講座增進學生衛教知識

臺南市112學年度白河國民小學 學校協助學生、家長、教職員工，進行自主健康管理成果表

| | | |
|---|--|--------------------------------------|
| <p>內容敘述</p> | <p>學校辦理相關健促作為，協助學生、家長、教職員工，瞭解自主健康管理訊息，增進學校親師生之健康。</p> | |
| <p>佐證資料</p> | | |
|  |  | <p>說明：結合闖關活動指導學生疾病自我照護</p> |
|  |  | <p>說明：辦理社區民眾健康講座，校長說明學校作為及可提供的協助</p> |
| <p>說明：辦理社區民眾健康講座，親子參加踴躍</p> | | |



說明：結合校慶運動會向社區民眾宣導疾病自我照護正確觀念



說明：結合校慶運動會向社區民眾宣導疾病自我照護正確觀念



說明：結合校慶運動會向學生家長宣導疾病自我照護正確觀念



說明：結合校慶運動會向學生家長宣導疾病自我照護正確觀念