

臺南市立金城國中 112 學年度健康護照實施辦法

- 一、 依據：依 112 學年度學校健康體適能與飲食教育行動計畫。
- 二、 目的：鼓勵學生透過自主記錄健康行動歷程，讓行動成果視覺化，不僅養成健康管理習慣，也達到快樂運動的目的。
- 三、 時間：112 學年度。
- 四、 實施方式：

指標一	指標二	指標三	指標四	指標五	指標六
喝足白開水	每天都有吃	天天運動	不喝	不吃	不吃
(1500c.c.)	到六大類食物	30 分鐘	含糖飲料	零食	油炸食品

- (一) 分數以上述六大指標為主：指標一至三以正數統計，指標四至六以負數統計，每週統計指標一至指標六的總和。例如：小明第一週指標一完成 7 天(7)，指標二完成 6 天(6)，指標三完成 5 天(5)，指標四當週喝了三杯含糖飲(-3)，指標五當週吃了四天零食(-4)，指標六當週吃了十次油炸食品(-10)；
第一週分數共計(7)+(6)+(5)+(-3)+(-4)+(-10)=1 分。

- (二) 家庭見證人請由家長簽章。

五、 調閱時間及地點

請各班衛生股長於調閱日當天早自修時段收齊全班健康護照並依座號排序，送到學務處工作桌。

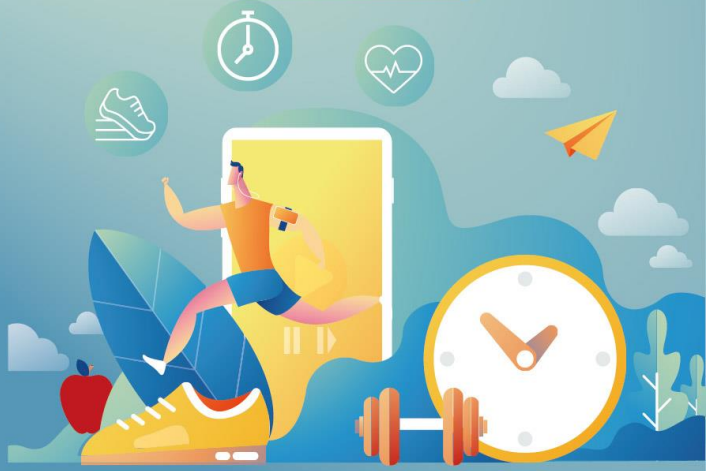
	調閱日期	地點	備註
七年級	4月16日(二) 08:00	學務處 工作桌	8:00 送至學務處 調閱後，通知領回
八年級	4月17日(三) 08:00		
九年級	4月18日(四) 08:00		
補調閱	4月19日(五) 12:00 前	衛生組	逾時不候

- 六、 獎勵：此健康護照在期中收回調閱時能完成 P. 25 紀錄、達成至少四項指標記錄，即可記嘉獎 1 支。
- 七、 本辦法陳請校長核准後實施，修正時亦同。

臺南市立金城國中 健康護照

班級： 座號：

姓名：



臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動方案

體適能紀錄

112-1.

112-2.

	期初 (年 月 日)	期末 (年 月 日)
800/1600 公尺長跑	4 分 10. 秒	4 分 05. 秒
立定跳遠	135. 公分	145. 公分
60秒仰臥起坐	20. 下	15. 下
坐姿體前彎	35 公分	28. 公分



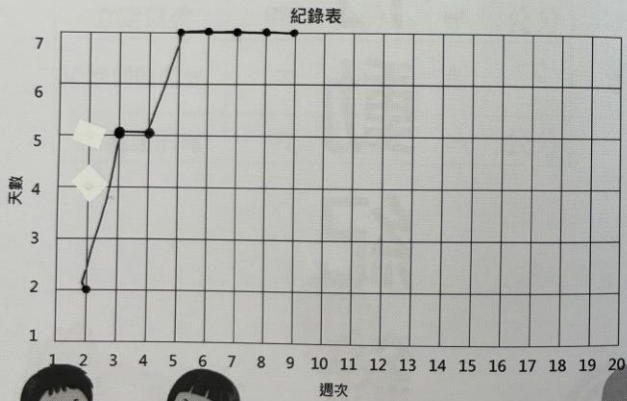
健康行動紀錄表



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。

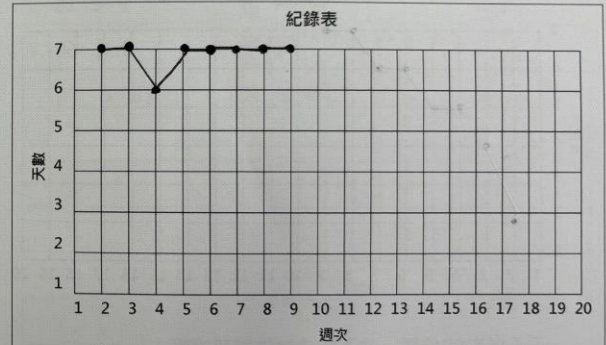


-17-

目標-均衡飲食

現況分析：現在我每週有6~7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。

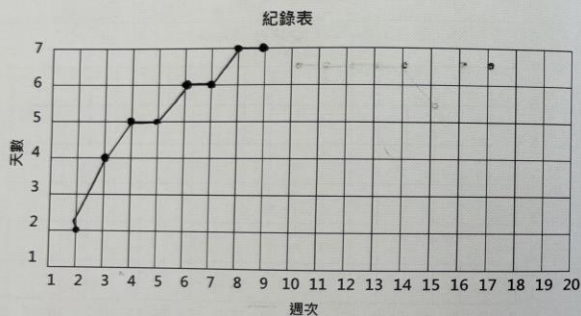
※請將每週有幾天能「吃到」六大類食物，畫成折線圖，紀錄於下表中。



目標-天天運動30分鐘

現況分析：現在我每週有2~5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



天天運動30分鐘，並不包含學校體育課喔！



-19-

目標-天天運動30分鐘

日期	運動項目	持續時間
113. 2. 18	足球	30min.
113. 2. 21	羽毛球	30min.
113. 3. 5	籃球	30min.
113. 3. 8	籃球	30min.
113. 3. 15	羽毛球	30min.

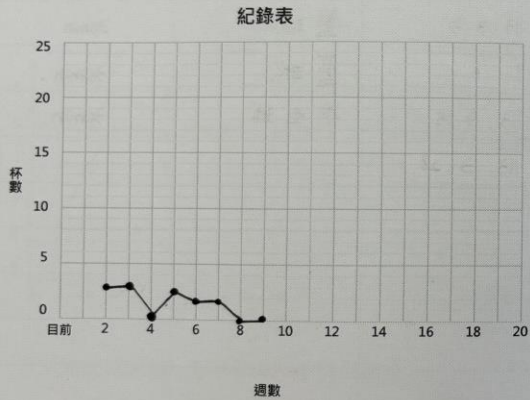
-20-

目標-不喝含糖飲料

設定目標：現在我每週會喝0~4杯含糖飲料。

理想目標：我不喝任何含糖飲料。

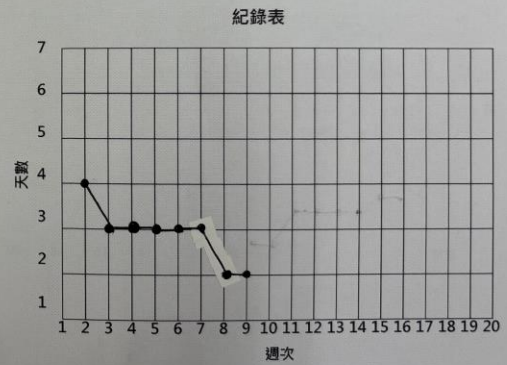
※請將每週喝了幾杯含糖飲料，畫成折線圖，紀錄於下表中。



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。

※請將每週吃了幾天零食，畫成折線圖，紀錄於下表中。

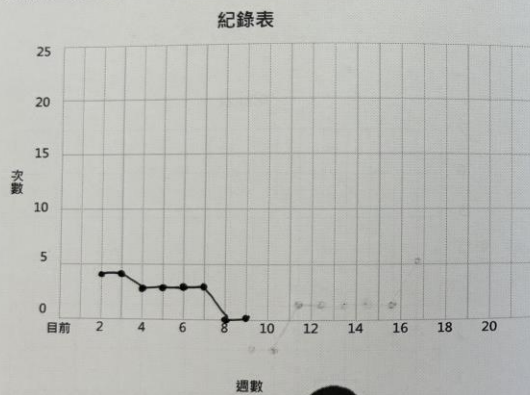


目標-不吃油炸物

現況分析：現在我每週會吃3~4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。



健康行動紀錄表

版本二

健康行動紀錄表總表

目標1：喝足白開水 (1500cc或6杯馬克杯)

※天數請以正數計算，例：第一週有七天喝足白開水，請填「7」

週數	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
天數	0	2	5	5	7	7	7	7	9												

※天數請以正數計算，例：第一週有七天喝足白開水，請填「7」

目標2：均衡飲食

週數	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
天數	0	7	7	6	7	7	7	7	7												

※天數請以正數計算，例：第一週有六天均衡飲食，請填「6」

目標3：天天運動30分鐘

週數	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
天數	0	2	4	5	5	6	6	7	7												

※天數請以正數計算，例：第一週有五天運動達30分鐘，請填「5」

目標4：不喝含糖飲料

週數	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
杯數	0	-3	-3	0	-3	-3	-3	0	0												

※杯數請以負數計算，例：第一週喝三杯含糖飲料請填「-3」

目標5：不吃零食

週數	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
天數	0	-4	-3	-3	-3	-3	-3	-3	-2												

※天數請以負數計算，例：第一週有四天吃零食請填「-4」

目標6：不吃油炸物

週數	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
次數	0	-4	-4	-3	-3	-3	-3	0	0												

※次數請以負數計算，例：第一週吃了十次油炸食品請填「-10」

學校的推動方案	班級學生生活公約	週次	指標	指標	指標	指標	指標	指標	總計
			①	②	③	④	⑤	⑥	
1.下課進行戶外活動。 2.每天午餐蔬菜吃光光。 3.不採購非校園食品、飲料來獎勵或慰勞學生。(含家長) 4.每天飯後潔牙。 5.每週施行餐前五分鐘1次。 6.推展 SH150計畫-運動儲蓄活動。	指標① 每天喝足1500C.C.白開水。 指標② 每天都有吃到六大類食物。 指標③ 每天運動30分鐘(扣除體育課時間) 指標④ 不喝含糖飲料。 指標⑤ 不吃零食。 指標⑥ 不吃油炸食物。	1	0	0	0	0	0	0	0
		2	2	7	2	-3	-4	-4	0
		3	5	7	4	-3	-4	-4	6
		4	5	6	5	0	-3	-3	10
		5	7	7	5	-3	-3	-3	10
		6	7	7	6	-3	-3	-3	11
		7	7	7	6	-3	-3	-3	11
		8	7	7	7	0	-2	0	19
		9	7	7	7	0	-2	0	19
		10							
		11							
		12							
		13							
		14							
		15							
		16							
		17							
		18							
		19							
		20							
家庭見證人：									

1.分數以六大指標為主：指標一至三以正數統計，指標四至六以負數統計。每週以指標一至指標六的總和。

例如：小明第一週指標一完成7天(7)，指標二完成6天(6)，指標三完成5天(5)，指標四每週吃了三杯含糖飲料(-3)，

指標五每週吃了四天零食(-4)，指標六每週吃了十次油炸食品(-10)

第一週分數共計(7)+(6)+(5)+(-3)+(-4)+(-10)=1分。

2.家庭見證人請由家長簽署。

3.獎勵制度：此健康護照在期中收回時若能完成 P.25紀錄、達成至少四項指標紀錄，即可記嘉獎1次。

