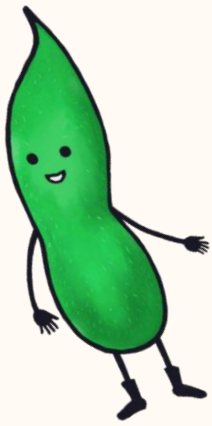




中山國中

112學年健康體適能護照

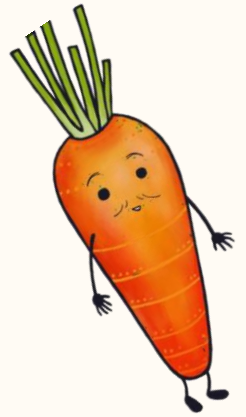
我的健康札記優良作品



臺南市立中山國中

健康體適能

飲食教育行動計畫



健康護照

班級： 年 班

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「一學年一起馬」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。



身體質量指數

BMI範圍 (kg/m ²)	說明
BMI < 18.5	「體重過輕」，需要多運動， 均衡飲食，以增加體能， 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！

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



喝水好處

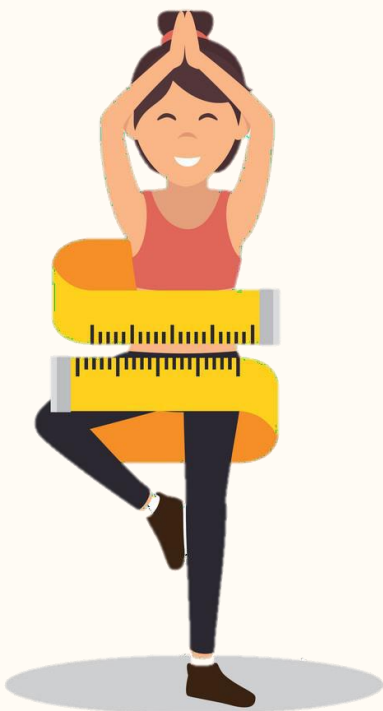
幫助排便



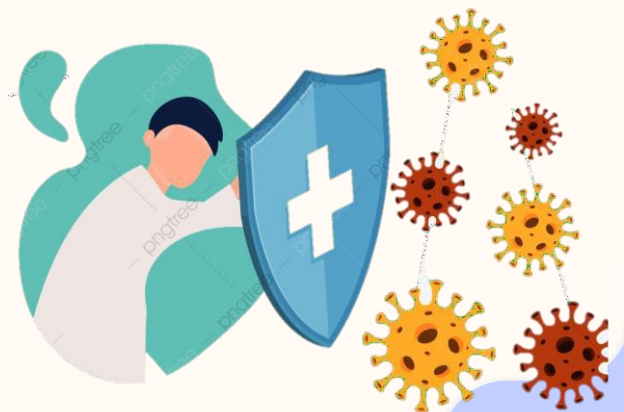
皮膚健康



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

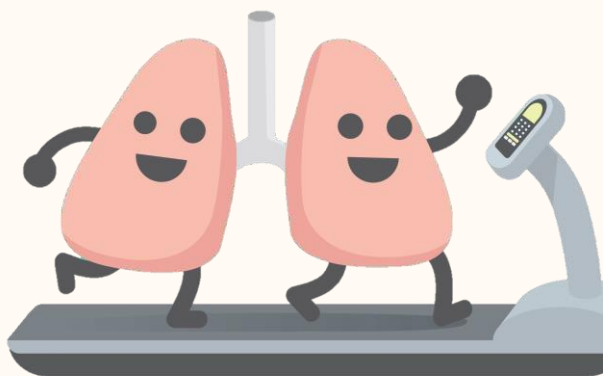
促進新陳代謝



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



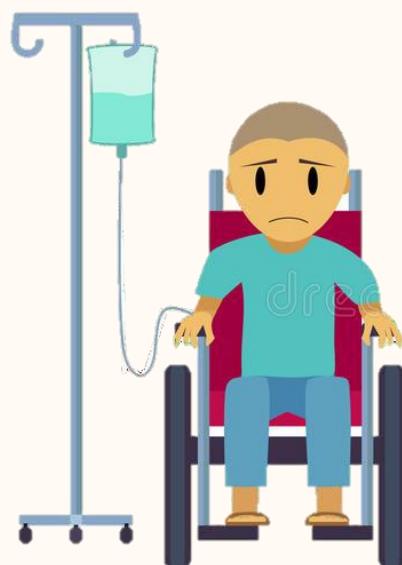
肥胖



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





視力

期初 (年 月 日)	期末 (年 月 日)



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



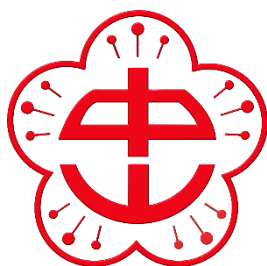
目標-天天運動30分鐘

日期	運動項目	持續時間
自行填寫	跳繩	30分鐘
自行填寫	慢跑	40分鐘
自行填寫	籃球	1小時

		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	5	7	0	1	0	4
	2	7	6	1	0	1	6
	3	7	7	0	0	0	7
	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						

中健康促進議題專欄



一、健康體位 — 執行六大目標

- (一)均衡飲食 (二)喝足白開水 (三)不喝含糖飲料
(四)不吃零食 (五)不吃油炸食品 (六)天天運動30分鐘

二、視力保健 — 遵守3010眼安康原則

- (一)用眼30分鐘，休息10分鐘 (二)每半年定期視力檢查

三、口腔保健 — 護牙口訣 321

- (一)3面都要刷 (二)2 顆一起刷 (三)來回刷10下

四、邁向健康體位 — 出發囉!

- (一)訂定目標 (二)健康吃 (三)快樂動
(四)做身體的好朋友 (五)健康體位達成

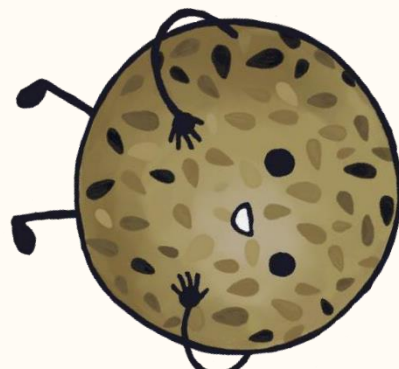
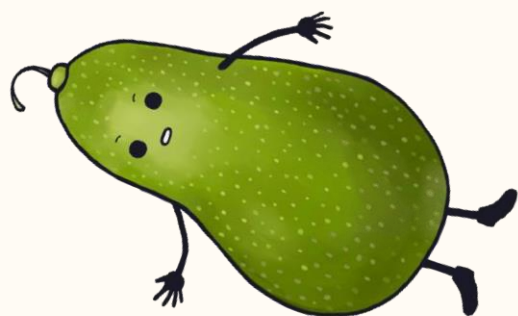
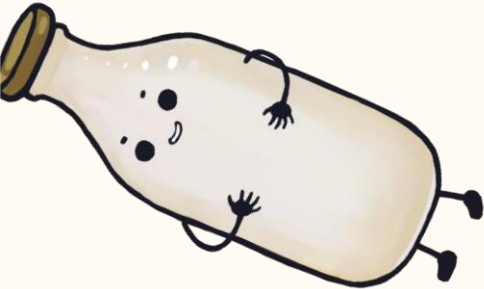
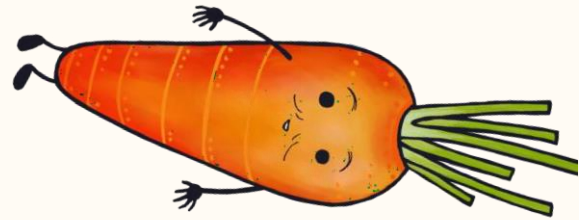
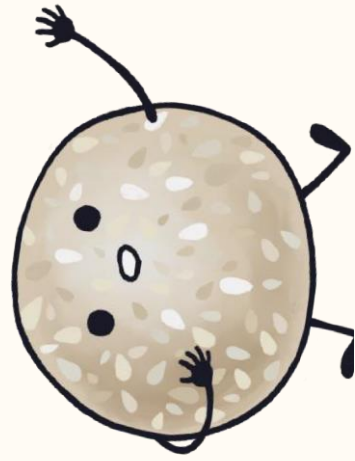
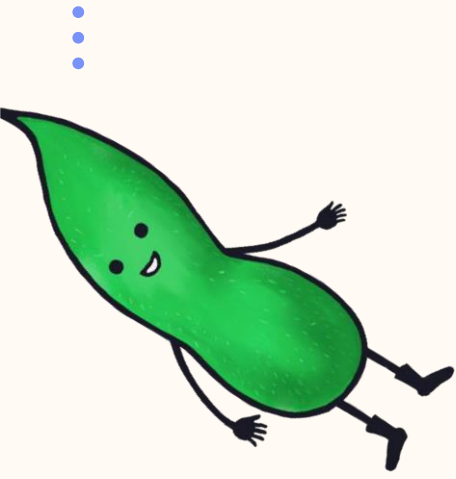
中山國中健康體位議題
睡飽、高纖、少坐、運動、喝水



我的健康札記



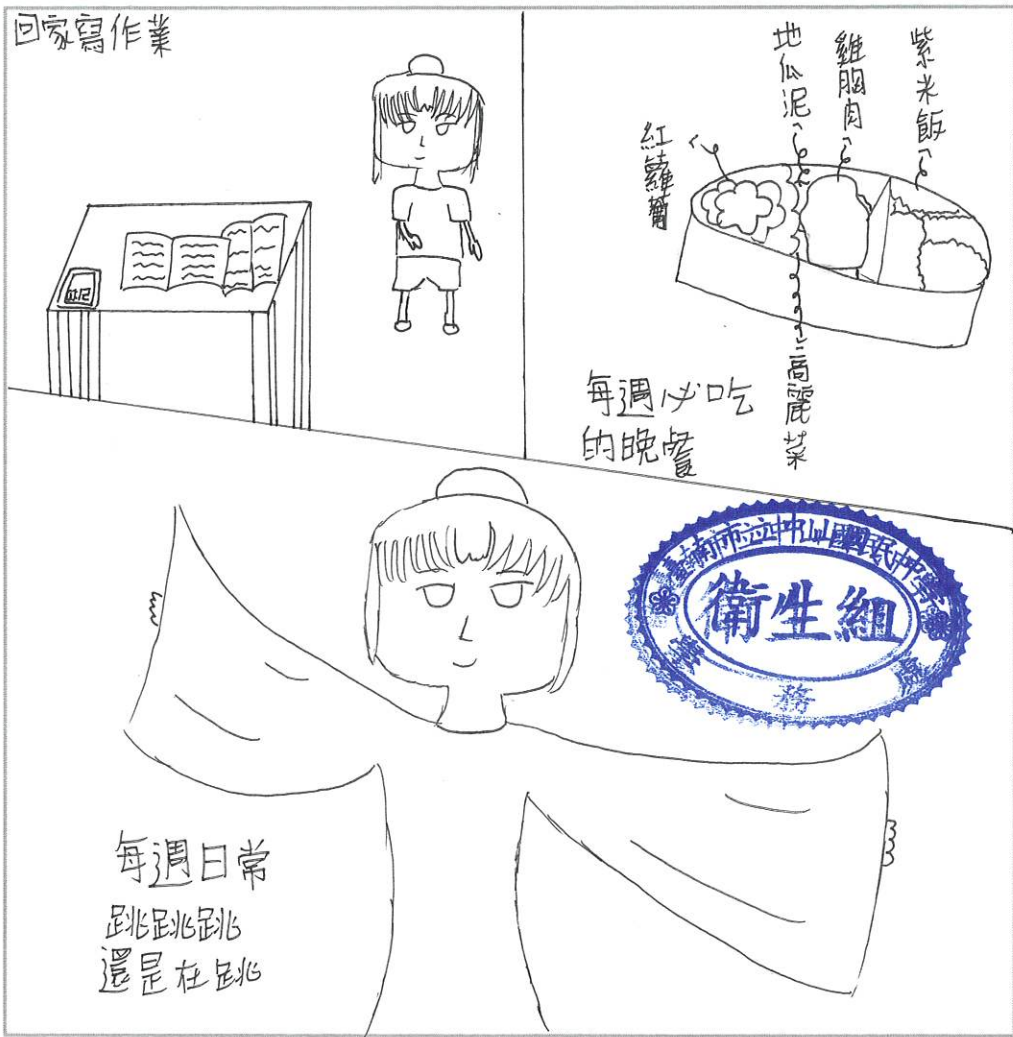
請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如跳繩、跑步、球類等)，或實施健康飲食的心得與成果，建議以文字搭配圖畫方式呈現。



我的健康札記



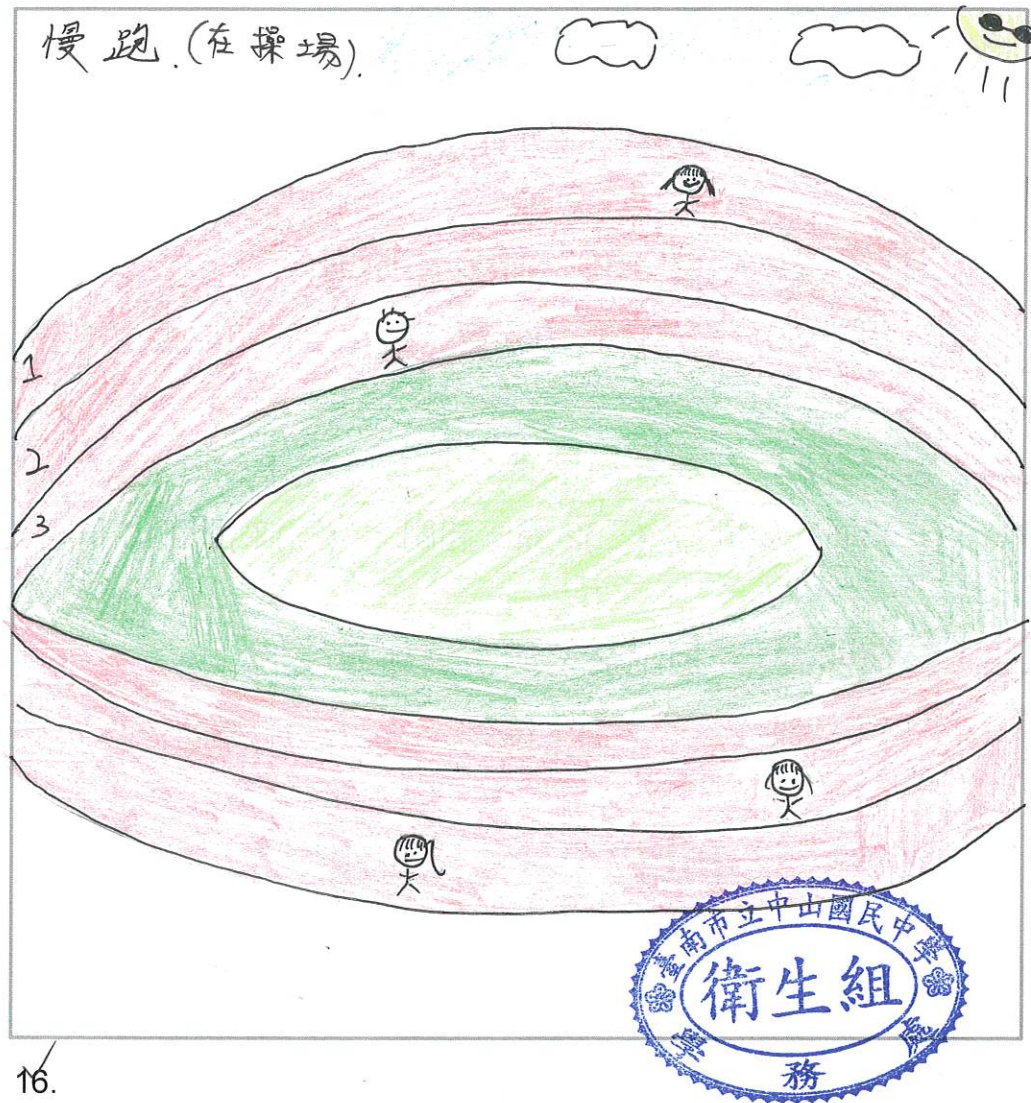
請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等), 或實施健康飲食的心得與成果, 建議以文字搭配圖畫方式呈現。



我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等), 或實施健康飲食的心得與成果, 建議以文字搭配圖畫方式呈現。



我的健康札記



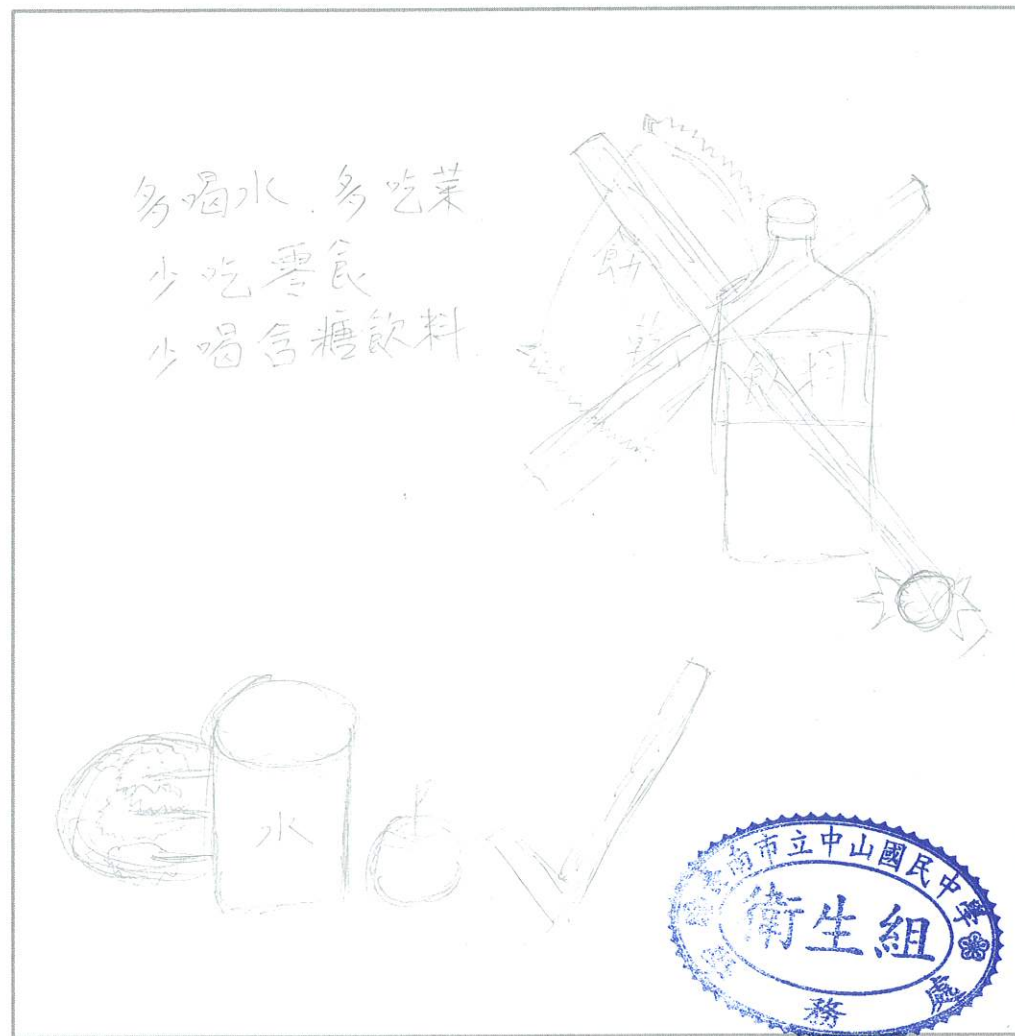
請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等),
或實施健康飲食的心得與成果,建議以文字搭配圖畫方式呈現。



我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等),
或實施健康飲食的心得與成果,建議以文字搭配圖畫方式呈現。



我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等),
或實施健康飲食的心得與成果,建議以文字搭配圖畫方式呈現。

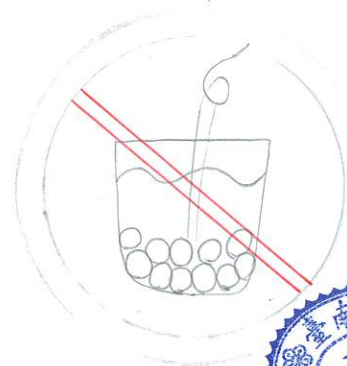


我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等),
或實施健康飲食的心得與成果,建議以文字搭配圖畫方式呈現。

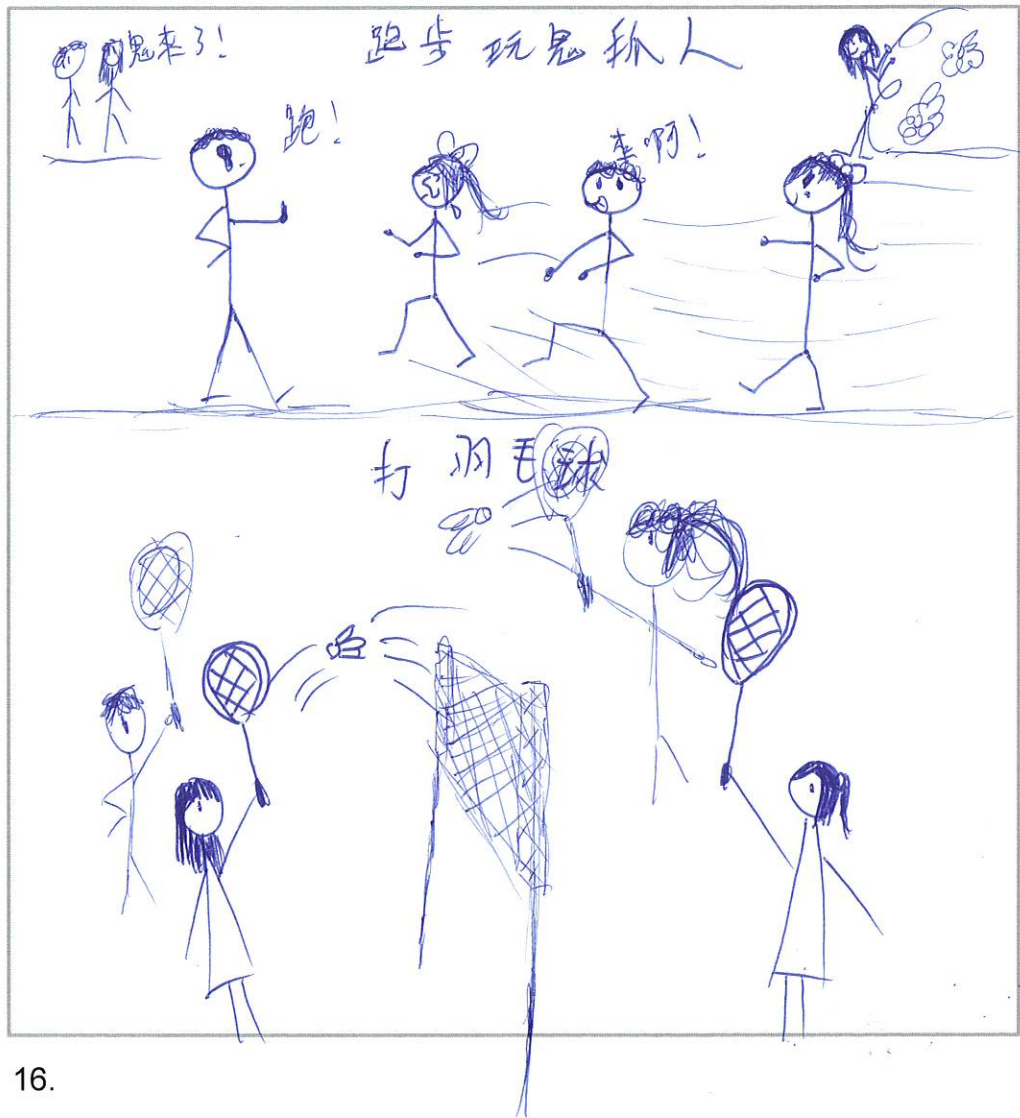
運動 30 分鐘 和多喝水我覺得是最健康且最快的
減重方法,日常中我一直長痘痘,也告訴自己少
吃重口味的食物、和油炸食品,狀況也慢慢
改善了~



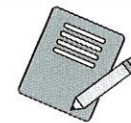
我的健康札記



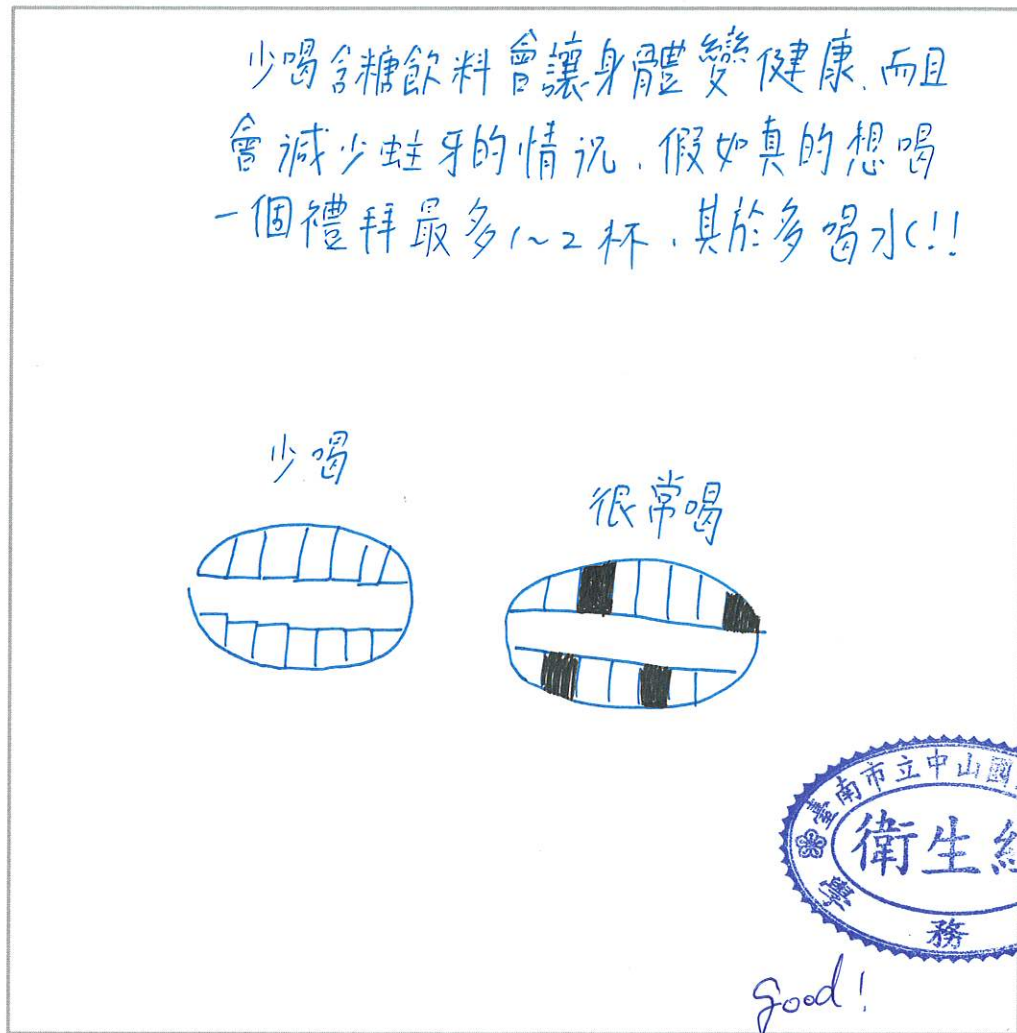
請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等), 或實施健康飲食的心得與成果, 建議以文字搭配圖畫方式呈現。



我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等), 或實施健康飲食的心得與成果, 建議以文字搭配圖畫方式呈現。



我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等)·
或實施健康飲食的心得與成果·建議以文字搭配圖畫方式呈現。

在路跑比賽之前,連續練習跑了好幾天,一年級的那次給我留下了不太美好的印象,但今年的有明顯好很多,都要歸功於多跑一點。



Good!

我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等)·
或實施健康飲食的心得與成果·建議以文字搭配圖畫方式呈現。

我很难完全不吃油炸物,但飲料零食我都不太喜欢,所以可以做到不吃M



french fries



不喜欢



like

unlike

good.

我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等),
或實施健康飲食的心得與成果,建議以文字搭配圖畫方式呈現。

透過每日健康的飲食和運動
讓我的體力變得更好了,每日
打籃球讓我的體力變得更好,1600
公尺的長跑我的成績從11分32秒
→1分34秒,運動使我成為更好
的自己



Good!

我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等),
或實施健康飲食的心得與成果,建議以文字搭配圖畫方式呈現。

上體育課做各種運動,為了排球不斷練習排球的
接球和發球,讓整個班級團結合作,上社團也
一直練習羽球的各種技巧,和同學對打的過程非常
有趣。



Good!

我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等), 或實施健康飲食的心得與成果, 建議以文字搭配圖畫方式呈現。

◦ 假日我會和妹妹玩球, ◦
上學會有2天在上體育課,

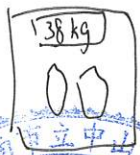


◦ 我都做的很認真,

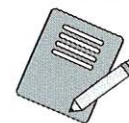
◦ 最後瘦了 2 kg, ◦

◦ 所以運動很重要!

yan (2kg) ~
bye ~ ◦



我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等), 或實施健康飲食的心得與成果, 建議以文字搭配圖畫方式呈現。

經過了天天運動30分鐘, 以及一些自我
限制飲食, 讓我的生活變的更好了!
我一定會繼續實行的!

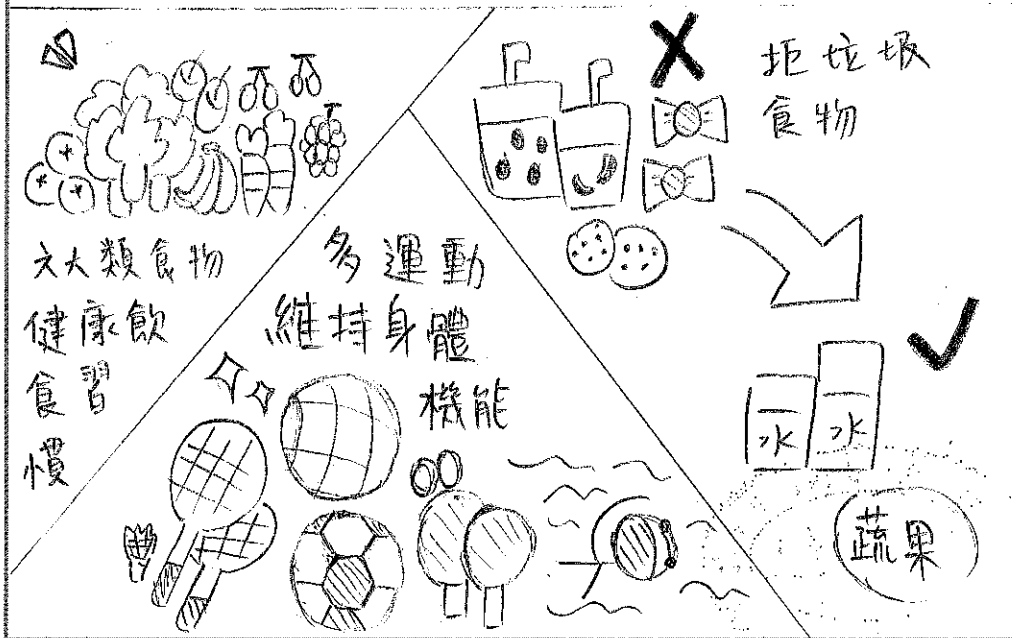


我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等), 或實施健康飲食的心得與成果, 建議以文字搭配圖畫方式呈現。

透過實施健康飲食的習慣, 我認為生活變得更美好, 身體也愈來愈健康了, 例如: 每日食用六大類食物、多運動以及少吃垃圾食物等皆是維持健康身心的好方法, 健康由我做起。



我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等), 或實施健康飲食的心得與成果, 建議以文字搭配圖畫方式呈現。

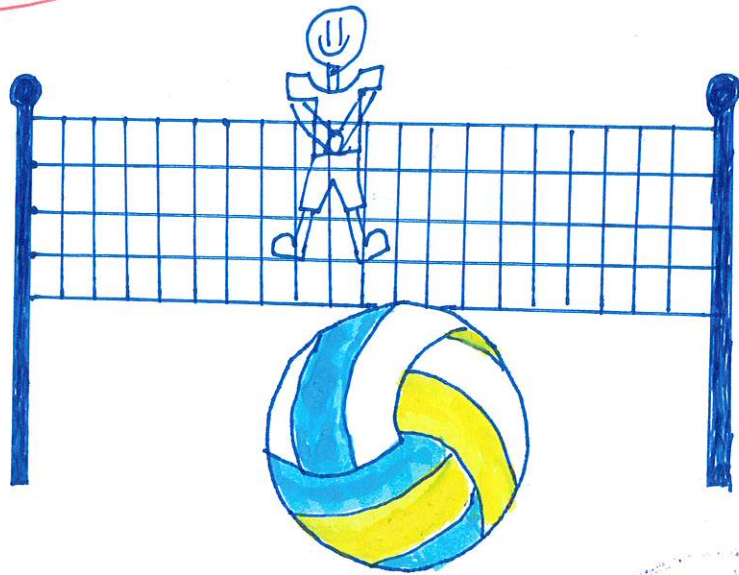
我幾乎每個禮拜都會去我家樓下的公園和同學打籃球, 雖然每次都會汗流浹背, 感覺很不舒服, 但是回家沖冷水澡的時候, 又覺得沒有白去, 而且平時都要補習, 放學後根本沒時間運動, 所以星期五的晚上對我來說非常重要, 有時, 我也會利用時間跳繩, 看看有沒有機會再長高, 媽媽也會督促我。但似乎沒有用, 因為根本沒長高, 但也算是一種運動的方式。☺

我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等),
或實施健康飲食的心得與成果,建議以文字搭配圖畫方式呈現。

我一直都在做的球類運動是排球,不僅刺激
還很好玩。我覺得這本健康護照完整的紀錄了
我的身體還有飲食狀況,我還發現我很常吃糖,是時候該
戒一戒了



導師黃汝季

我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等),
或實施健康飲食的心得與成果,建議以文字搭配圖畫方式呈現。

每個禮拜禮六或週日我有時會去跳足球繩,我國五年級的華老他
喜歡這個運動,有時他會帶我們去踢足球。



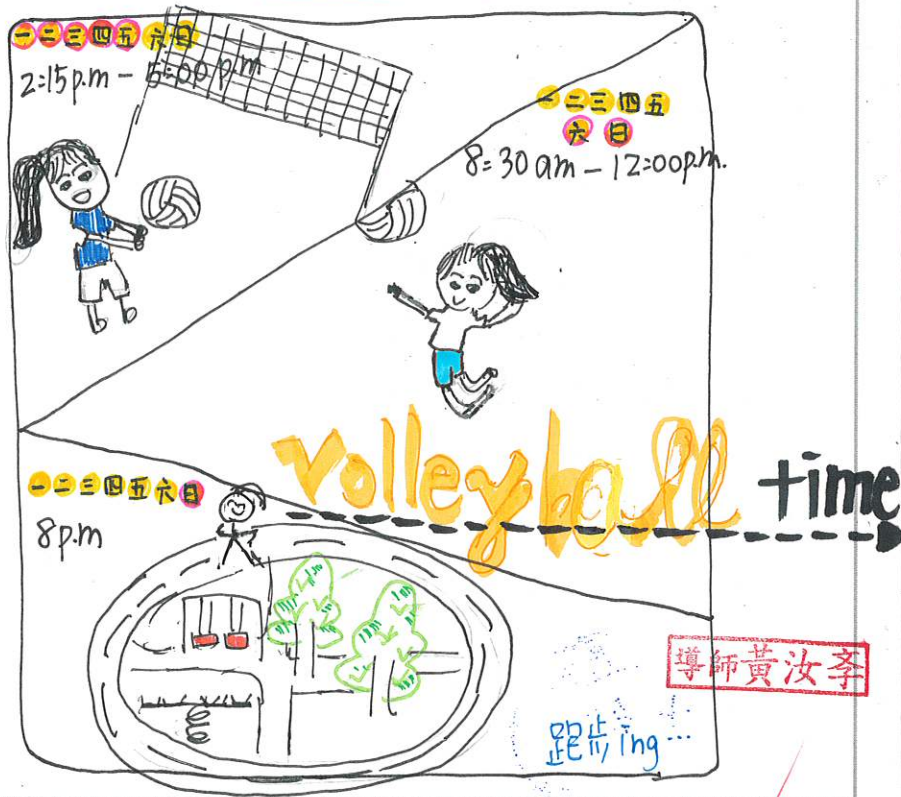
臺南市立中山國民中學
衛生組

我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等)或實施健康飲食的心得與成果，建議以文字搭配圖畫方式呈現。

我每天都運動，平日裡我在下午專項課和球隊共同訓練，假日也會到學校練球，周日晚上，我會與家人一起到家附近的小公園慢跑。



我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等)或實施健康飲食的心得與成果，建議以文字搭配圖畫方式呈現。

每天運動超過30分鐘，運動完30分鐘前後可以吃東西，然後要多喝水，飲食要均衡，少喝飲料，少吃零食。

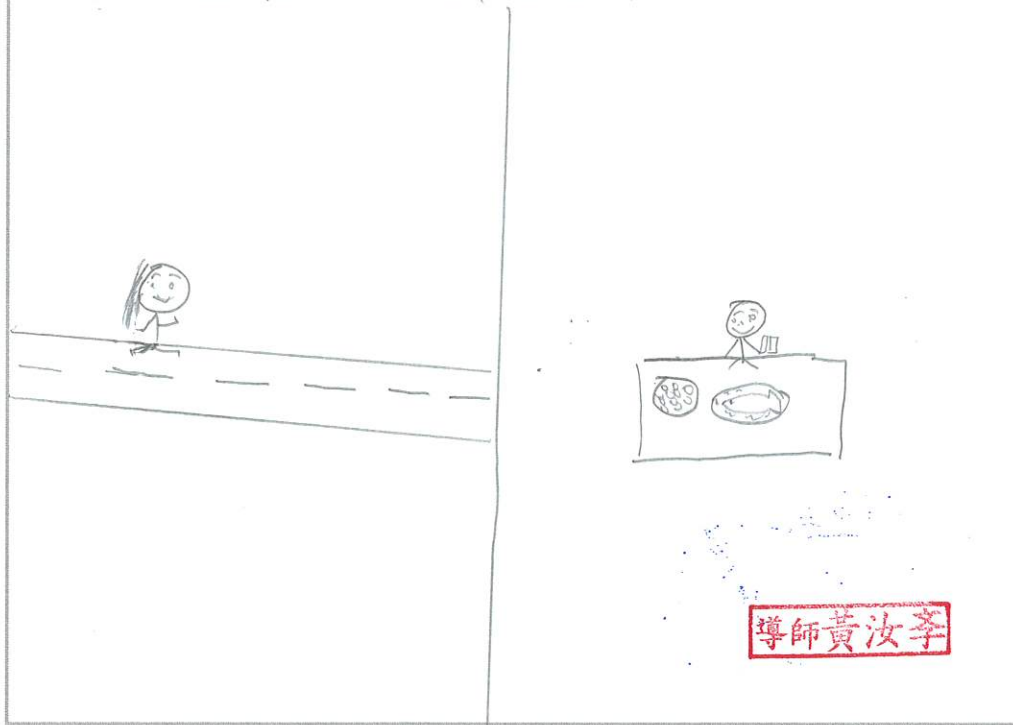


我的健康札記

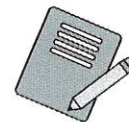


請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等),
或實施健康飲食的心得與成果,建議以文字搭配圖畫方式呈現。

我的團隊是-田徑
我喜歡的項目是-跑步因為我覺得跑步可以從慢
速度練到快速度。
不能喝太多有糖份的飲料也不能吃太多油炸的食物
要吃健康食物的話可以吃沙拉或生菜



我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等),
或實施健康飲食的心得與成果,建議以文字搭配圖畫方式呈現。

每天我都會運動大約三小時,我很喜歡運動。
運動不只能讓我身體健康,也可以讓我心情
比較好!
飲食方面我也很注重,運動員專吃的均衡,
蛋白質要多吃。但有時候還是會吃點垃圾食物。
我

管理好我的飲食和運動會有一種安心的感覺,
也可以過一個規律的生活!

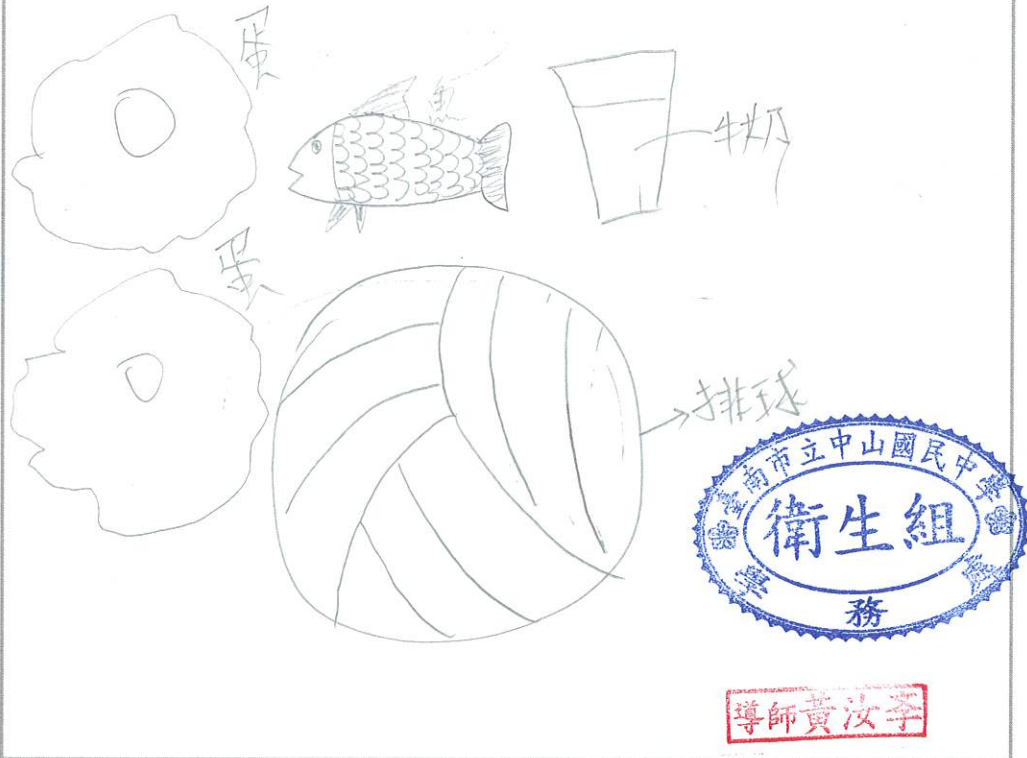


我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等), 或實施健康飲食的心得與成果, 建議以文字搭配圖畫方式呈現。

我每天都運動至少三個小時, 因為我是體育班, 每天練習排球, 我每天至少會吃兩顆蛋補充蛋白質, 還有喝一~二杯的牛奶補充鈣質, 目的是為了長高, 讓身體變得更強壯。

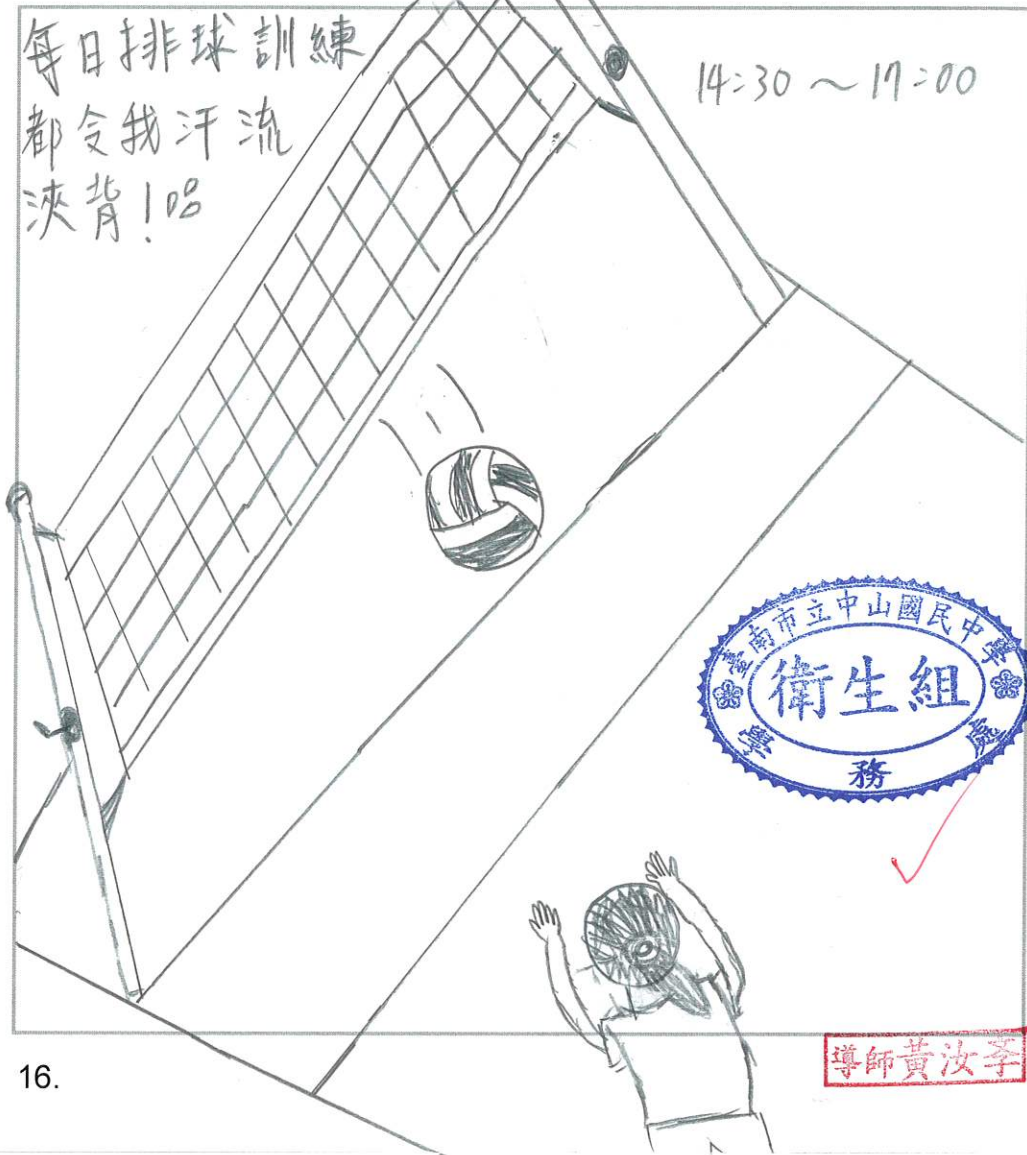


我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等), 或實施健康飲食的心得與成果, 建議以文字搭配圖畫方式呈現。

每日排球訓練
都令我汗流
浹背! 哈
14:30 ~ 19:00

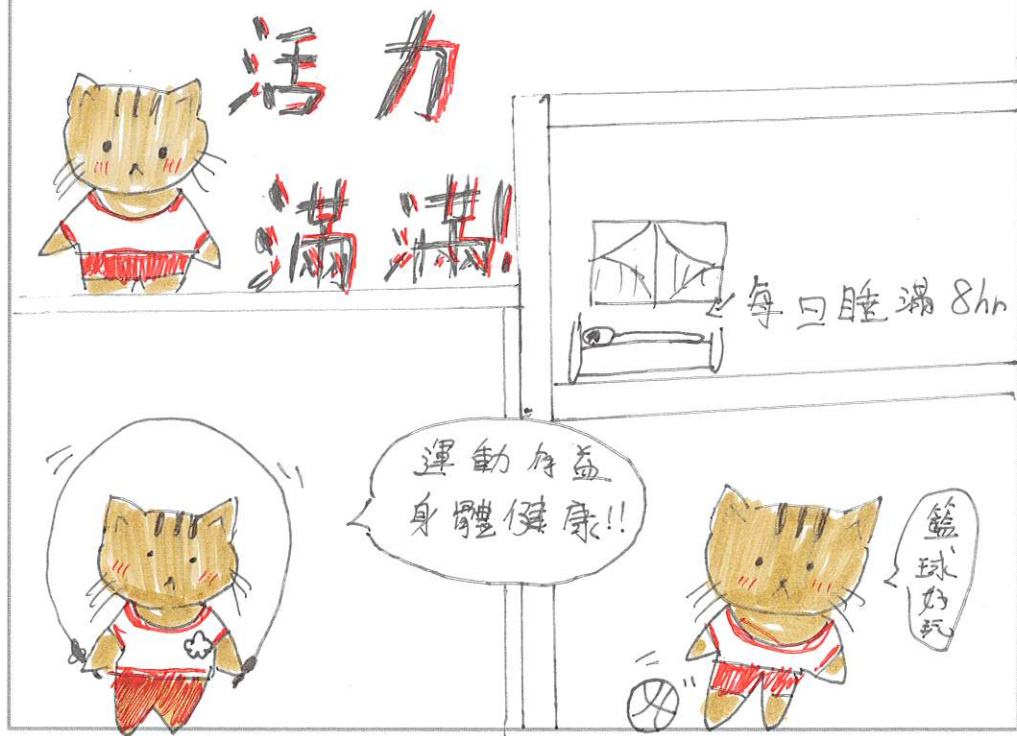


我的健康札記

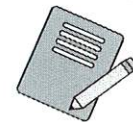


請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等), 或實施健康飲食的心得與成果, 建議以文字搭配圖畫方式呈現。

學校每週都有體育課, 除了促進身體康, 流一流汗 也是很舒服的喔!! ❤️ 而且堅果很好吃!!



我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等), 或實施健康飲食的心得與成果, 建議以文字搭配圖畫方式呈現。

我平時做得運動是打羽球和跑步跳繩, 平時很常喝水, 很少在喝含糖飲料。一週中因該有一兩天有吃到炸物, 我覺得我的飲食習慣還可以, 我運動時間也還行。我感跑步會讓我的腿更強壯; 很少喝含糖飲料可以讓我注意力更集中。



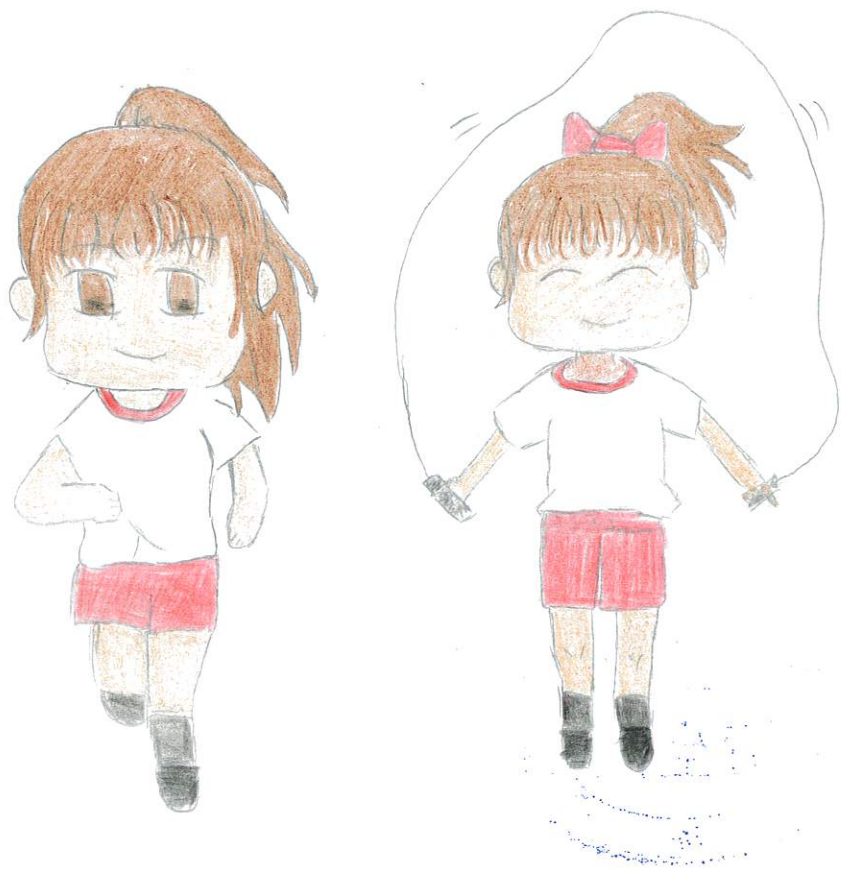
Good!

我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等),
或實施健康飲食的心得與成果,建議以文字搭配圖畫方式呈現。

跳繩 and 跑步, 運動對身體很好。



我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等),
或實施健康飲食的心得與成果,建議以文字搭配圖畫方式呈現。

每週末晨跑,一次大概跑15分鐘,跑完回家休息一下,就先沖澡,最後再吃早餐。爸媽一般都是準備貝果加牛奶,但最近不一樣,總是有些水果,吃完後就去練琴,之後又準備要吃午餐了。吃完午睡一下後我和姊姊通常會到後院打排球,偶爾也會選擇在家把功課寫完並讀書。做完事情,就會幫忙做些家事,接下來洗完澡,吃完晚餐,我們都看個一小時的電視再去睡覺。



我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等)·
或實施健康飲食的心得與成果·建議以文字搭配圖畫方式呈現。

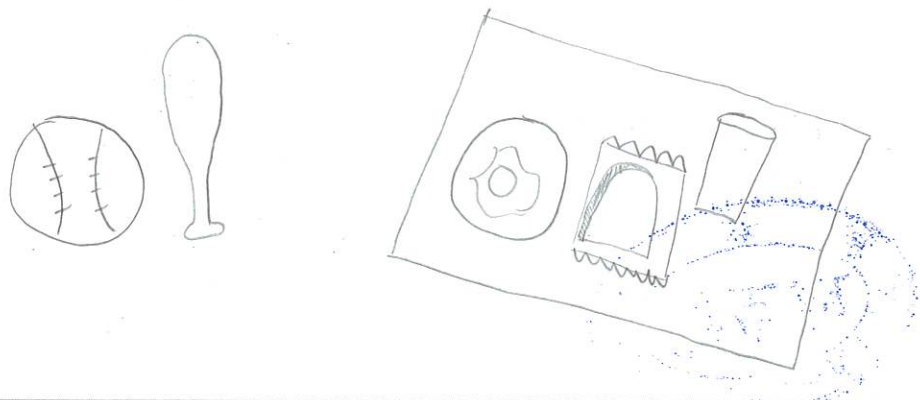


我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等)·
或實施健康飲食的心得與成果·建議以文字搭配圖畫方式呈現。

平常的早餐都是媽媽準備,都有一杯營養奶昔,和一些麵包,自從這樣吃東西,加上假日運動去跑步,打球...之類的,讓我愈長愈高,加上每天多喝水提高代謝,早睡早起都是長高的好方法,而且吃營養了,身體也會更健康,所以這是一舉兩得的好事。



我的健康札記

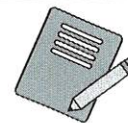


請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等),或實施健康飲食的心得與成果,建議以文字搭配圖畫方式呈現。

雖然每天運動會覺得很累,但這是對身體健康有幫助,天天吃五蔬果是能讓自己長高高,少吃油炸是讓你的身體保持漂漂亮亮,少喝含糖飲料是為了不讓自己身體有一大堆疾病,雖然有時還是會想吃油炸物品或喝含糖飲料,但不能常喝,偶而吃或喝是可以的,希望大家都能為自己的健康負責。

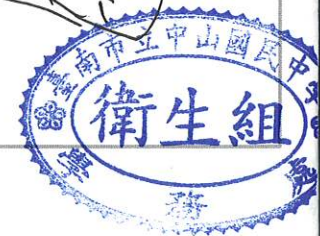
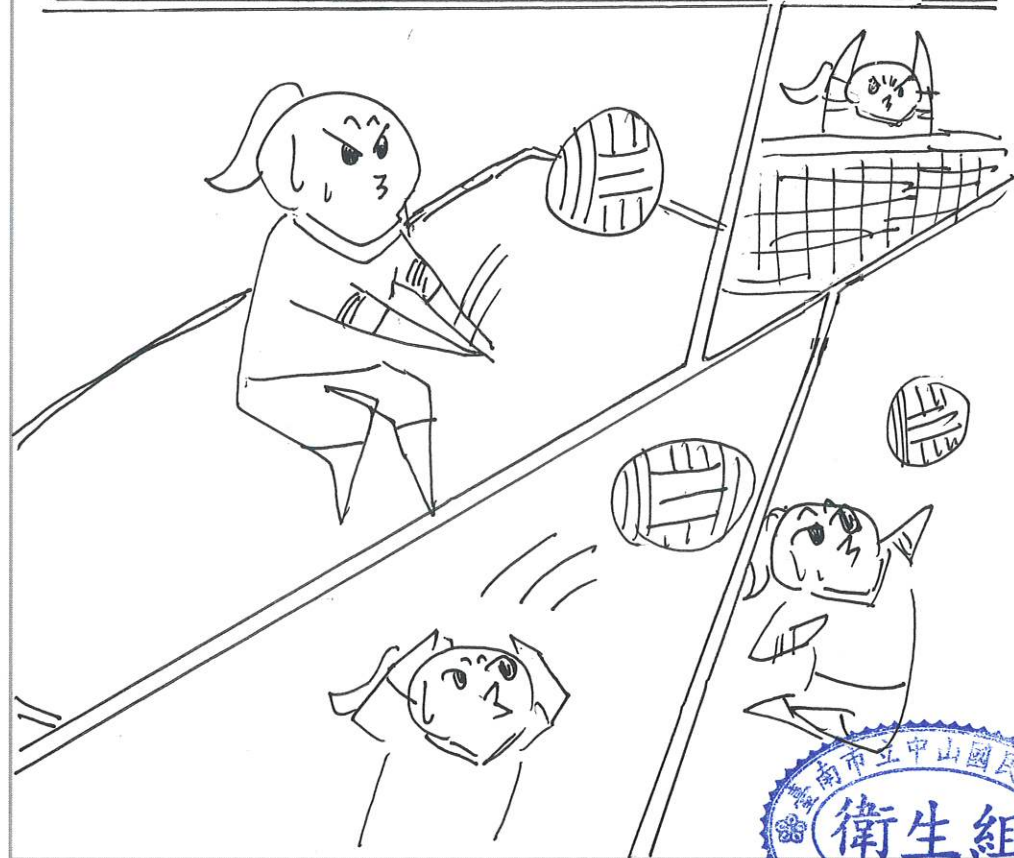


我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等),或實施健康飲食的心得與成果,建議以文字搭配圖畫方式呈現。

排球非常好玩,大家不斷的把球接起來,就是為了把球落在對手的場地自



我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等),或實施健康飲食的心得與成果,建議以文字搭配圖畫方式呈現。

在生活當中做運動和均衡飲食是非常重要的,均衡飲食不只是吃六大類食物還有喝足1500cc的水,不吃、喝含糖飲料、零食、油炸食物,還有運動也是非常重要的,運動不只可以降低壓力也可以促進心肺功能,這些就是促進身體健康的好法寶。



我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等),或實施健康飲食的心得與成果,建議以文字搭配圖畫方式呈現。

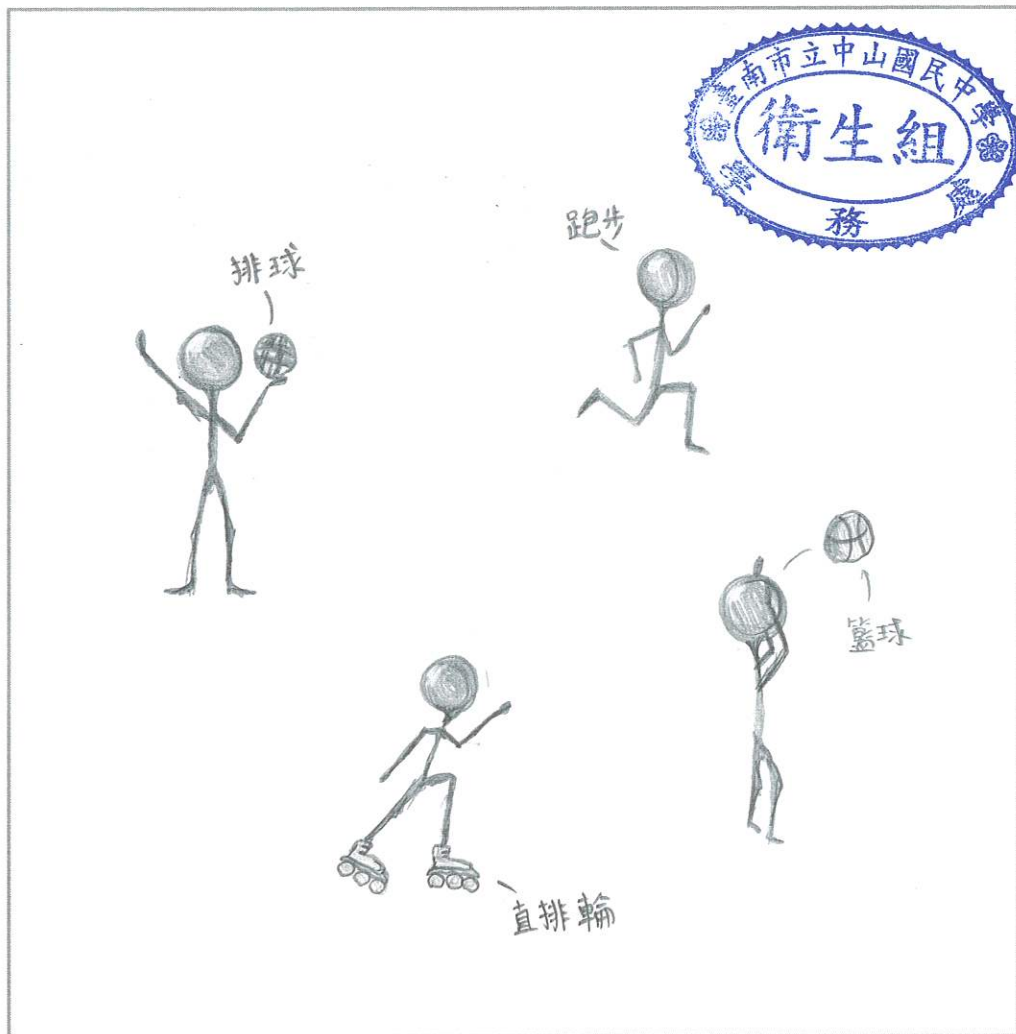
以前我有高膽固醇,之後我天天喝綠拿鐵,少喝牛奶,多吃蔬菜,我的膽固醇就跑到正常值了!



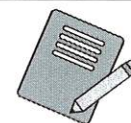
我的健康札記



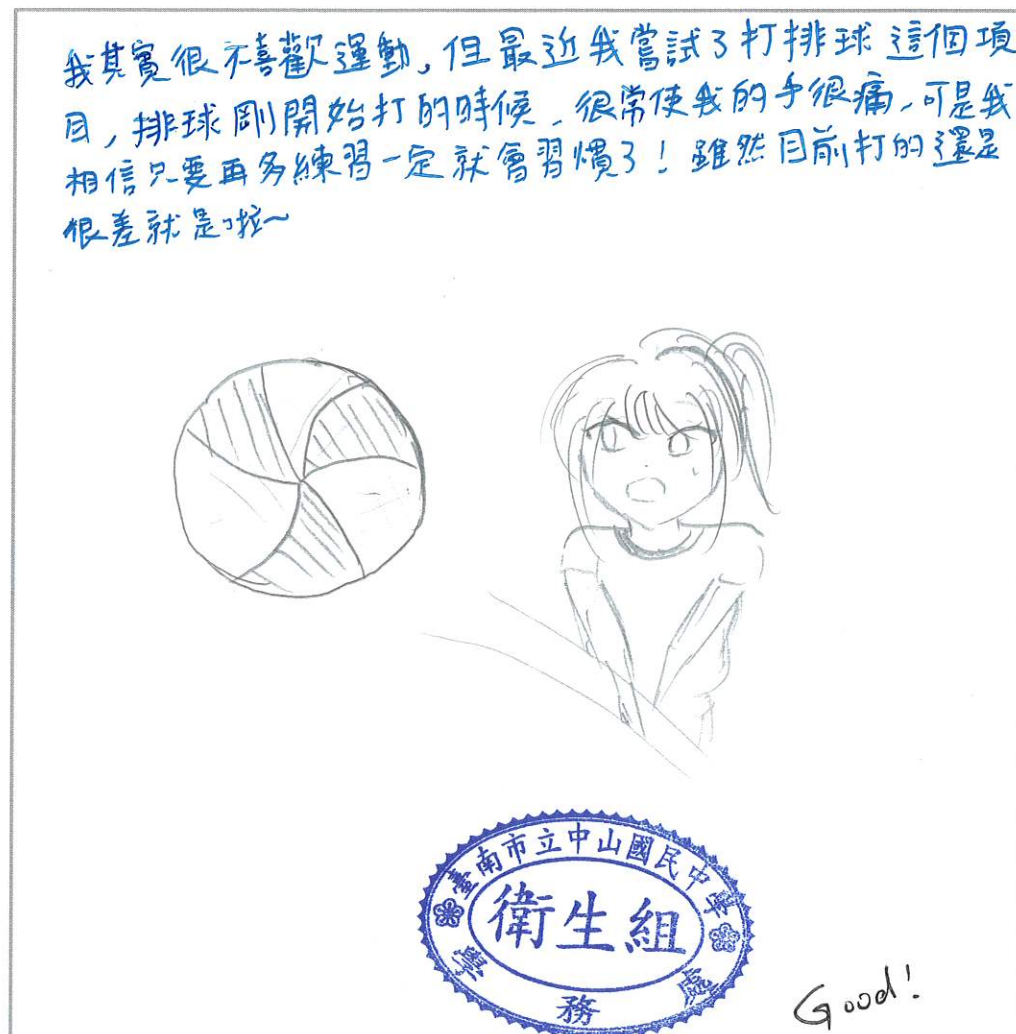
請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等),
或實施健康飲食的心得與成果,建議以文字搭配圖畫方式呈現。



我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等),
或實施健康飲食的心得與成果,建議以文字搭配圖畫方式呈現。

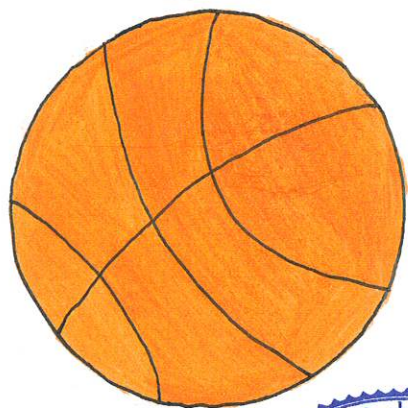
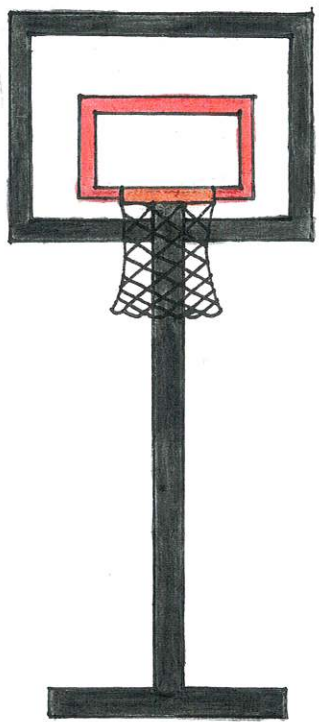


我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等),或實施健康飲食的心得與成果,建議以文字搭配圖畫方式呈現。

我每個禮拜除了體育課之外,也有另外找時間去打籃球,所以現在體力也變好了,而且出去練球還可以放鬆身心,不會一直緊張考試,真是一石二鳥。

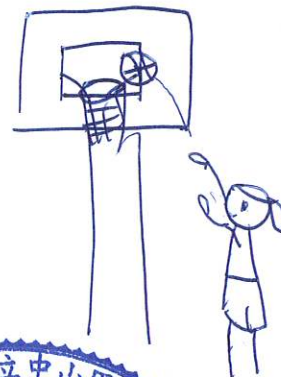


我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等),或實施健康飲食的心得與成果,建議以文字搭配圖畫方式呈現。

爸爸教我投籃的時候要「右手加身體」(指這兩個部位要一起出力),右手要瞄準籃框。如果我慢慢投,的確能投中,不過比賽時衝來衝去還是有點難度。從基礎開始練是一定的,爸爸也說我有進步了。



我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等)·
或實施健康飲食的心得與成果·建議以文字搭配圖畫方式呈現。

因為常常假日跑步的關係,不僅速度提升,耐力也有所成長
曾今花不到一年,一百公尺從19秒晉升到15.3秒,我對我這
提升速度感到特別滿意,從三年級到現在,八百公尺
也都是4:20秒起跳,我也對我的耐力感到特別欣慰



我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等)·
或實施健康飲食的心得與成果·建議以文字搭配圖畫方式呈現。

4/1 快段考了,要抓緊時間複習...
不管了,來打一下羽球好了!

4/2 今天媽媽給我煮了一份健康蔬
餐,吃下口菜香四溢!

Out!
in!

4/8 今天來打個籃球好了!

4/21 好久沒打桌球了!!!
順便跳跳繩好了~

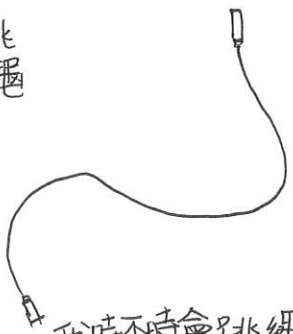
Ready go!

我的健康札記




請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等), 或實施健康飲食的心得與成果, 建議以文字搭配圖畫方式呈現。

跳繩




我時不時會跳繩
因為媽媽說多跳繩會長高
所以我很長是跳繩

羽球



羽球可以讓手肘肌肉發力
也可以練習反應力
我很喜歡和朋友玩羽球





我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等), 或實施健康飲食的心得與成果, 建議以文字搭配圖畫方式呈現。

每日的跑步, 我的耐力也越來越好了, 骨豐力逐日增加, 有時在家寫功課若心不在焉, 我都會出去走走, 六日我會找時間跳繩, 在每日不斷的運動中, 不盡令我注意力集中, 也令我在體育課時老師所要我們熱身跑步, 能一次性不停下的跑完。

我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等),
或實施健康飲食的心得與成果,建議以文字搭配圖畫方式呈現。

吃東西盡量以原形食物為主,
例如:地瓜、牛肉、雞肉、豬肉,
不要吃炸物或燒烤,
也不要喝碳酸含糖飲料,
多喝開水!

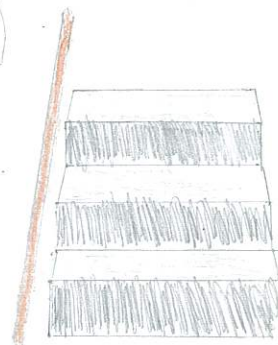


我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等),
或實施健康飲食的心得與成果,建議以文字搭配圖畫方式呈現。

最近學校實施的健康護照,方法很實用,正適合國中開始長不高的我。
因為有了這個護照我才意識到學生原來不是只有功課重要,健康更為重要,如今運動不只是我必做的事,更成為我的興趣!
另外,健康飲食也控制了我一個星期喝飲料的次數,讓我不只擁有健康飲食,還有健康身體。



我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等), 或實施健康飲食的心得與成果, 建議以文字搭配圖畫方式呈現。



我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等), 或實施健康飲食的心得與成果, 建議以文字搭配圖畫方式呈現。



我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等)·
或實施健康飲食的心得與成果·建議以文字搭配圖畫方式呈現。



我的健康札記



請同學踴躍分享日常生活中各類運動(如:跳繩、跑步、球類等)·
或實施健康飲食的心得與成果·建議以文字搭配圖畫方式呈現。

