



# 臺南市安平國小

學校健康體適能  
與飲食教育行動方案

## 學生健康護照

班 號

姓名：

# 目 錄

緣起及使用說明	。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	P. 2
班級公約紀錄表	。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	P. 3
個人健康紀錄	。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	P. 4
體適能紀錄	。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	P. 4
健康小知識	。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	P. 5
健康行動紀錄表	。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	P. 7

## 【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。

## 【班級公約紀錄表】

\_\_\_\_\_學年度第\_\_\_\_\_學期 \_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 姓名: \_\_\_\_\_

學校的推動方案	班級學生生活公約	週次	完成	學校 見證人	家庭 見證人
1. 每堂體育課上課前要先跑操場1圈。 2. 每天午餐蔬菜吃光光(不打包)。 3. 每週在校運動超過150分鐘。 4. 辦理親師座談及宣導活動重要性。 5. 每月施行餐前五分鐘2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。	一			
		二			
		三			
		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，再由班級自訂生活公約，落實執行。

2.分數計算：納入學校的獎勵制度規劃辦理。

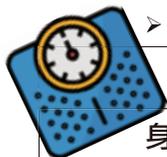
【個人健康紀錄】 > 年齡：\_\_\_\_\_歲



> 姓名：

> 性別：男 女

> 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

【4~6年級體適能紀錄】



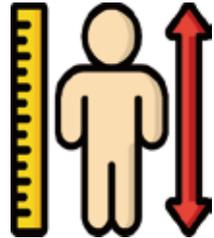
	期初 ( 年 月 日)	期末 ( 年 月 日)
800/1600 公尺長跑	分 秒	分 秒
立定跳遠	公分	公分
60秒仰臥起坐	下	下
坐姿體前彎	公分	公分



## 【健康小知識】

- 身體質量指數 ( BMI ) 的計算：

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

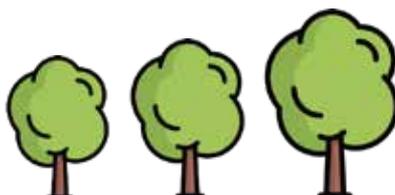


- 兒童及青少年生長身體質量指數 ( BMI ) 建議值與成人不同，以下是 7-15歲的 BMI 對照表

年齡	男			
	過輕	正常範圍	過重	肥胖
	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥
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	22.3
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
15	16.9	16.9-22.9	22.9	26.4

年齡	女			
	過輕	正常範圍	過重	肥胖
	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥
7	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6
8	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
9	14	14-19.1	19.1	21.3
10	14.3	14.3-19.7	19.7	22
11	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5
13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.3
14	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9
15	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

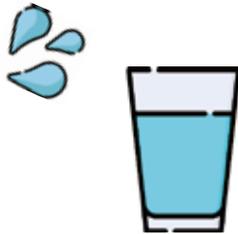
## 目標一：均衡飲食好習慣

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



## 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，維持美美的肌膚
- 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

## 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)

喝含糖飲料的缺點：

- 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。



## 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. 降低肥胖的機率
2. 減少痘痘生長，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

## 【健康行動紀錄】

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
<b>現況分析</b>	現在我每週有_____天會 <u>吃到</u> 六大類食物	現在我每週有_____天會可以喝足白開水	現在我每週有_____杯含糖飲料
<b>理想目標</b>	每天都有 <u>吃到</u> 六大類食物	天天喝足1500C.C.的白開水	不喝任何含糖飲料
<b>表格說明</b>	「每週有幾天」能 <u>吃到</u> 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
<b>週數</b>	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		

		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_____天會吃零食	現在我每週吃_____次油炸食品	現在我每週有_____天運動達30分鐘
理想目標		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		「每週吃幾天」零食紀錄於下表中	「每週吃幾天」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
現況 分析		現在我每週 有_____天會 <u>吃到</u> 六大類食物	現在我每週 有_____天會 可以喝足白開水	現在我每週 有_____杯 含糖飲料
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
表格 說明		「每週有幾天」能 <u>吃到</u> 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
週 數	11			
	12			
	13			
	14			
	15			
	16			
	17			
	18			
	19			
	20			

		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_____天會吃零食	現在我每週吃_____次油炸食品	現在我每週有_____天運動達30分鐘
理想目標		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		「每週吃幾天」零食紀錄於下表中	「每週吃幾天」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  
安平國小編輯  
112年8月