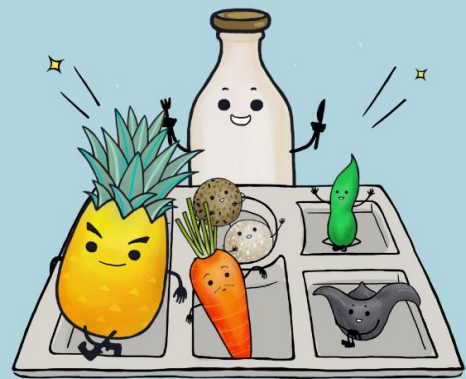


# 健康護照

班級：  
姓名：



## 【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，教育局長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。



# 健康新知



# 身體質量指數

BMI範圍 (kg/m <sup>2</sup> )	說明
BMI < 18.5	「體重過輕」，需要攝取健康均衡飲食，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！

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

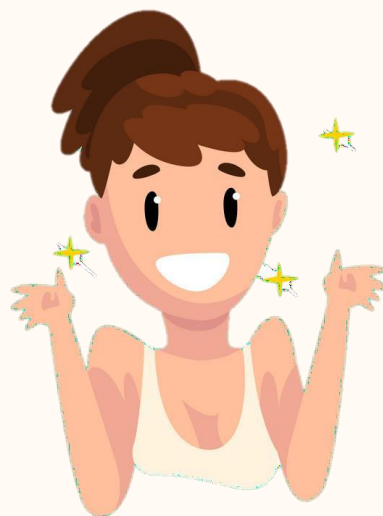


# 喝水好處

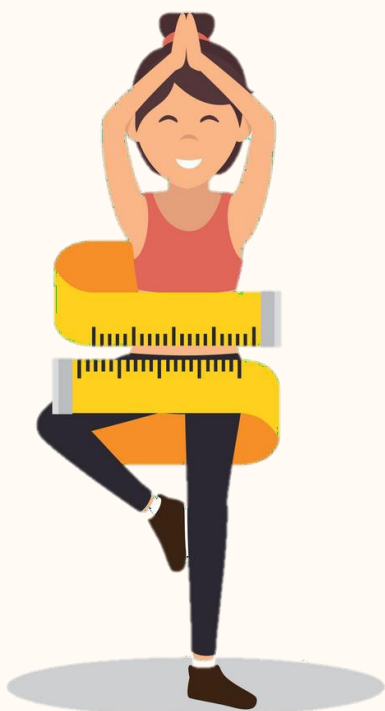
幫助排便



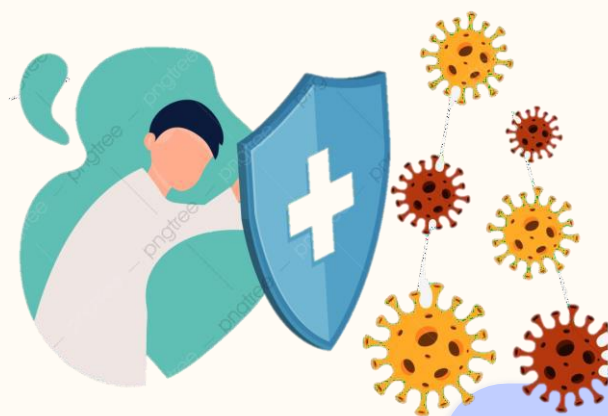
皮膚健康



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

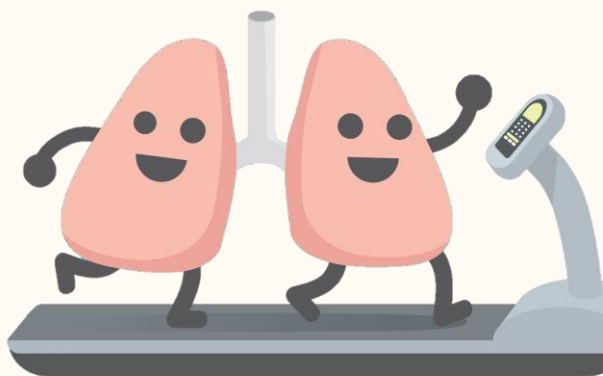
促進新陳代謝



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



# 個人健康紀錄







# 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



# 健康行動紀錄表



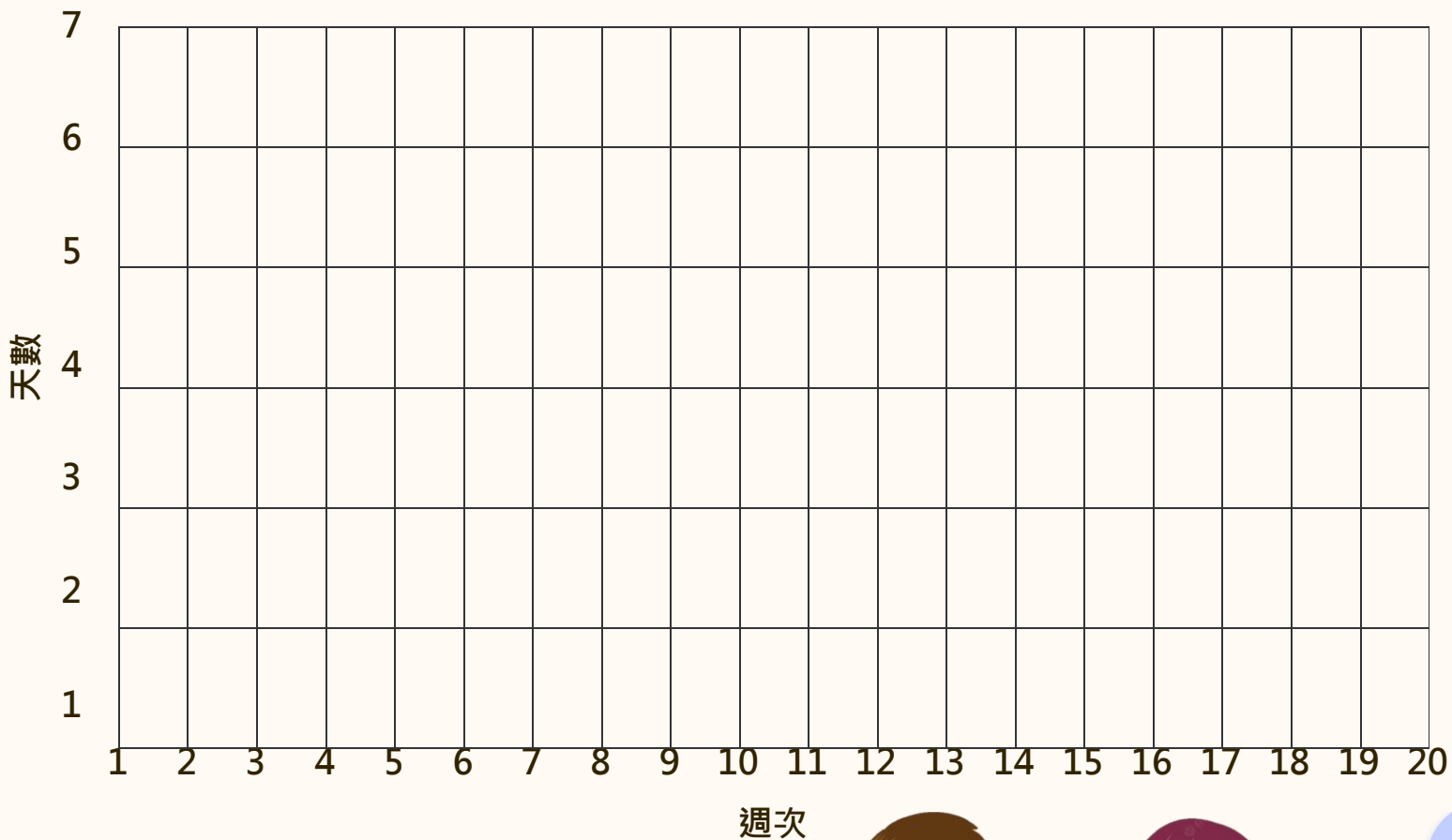


# 目標-喝足白開水

※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。

紀錄表



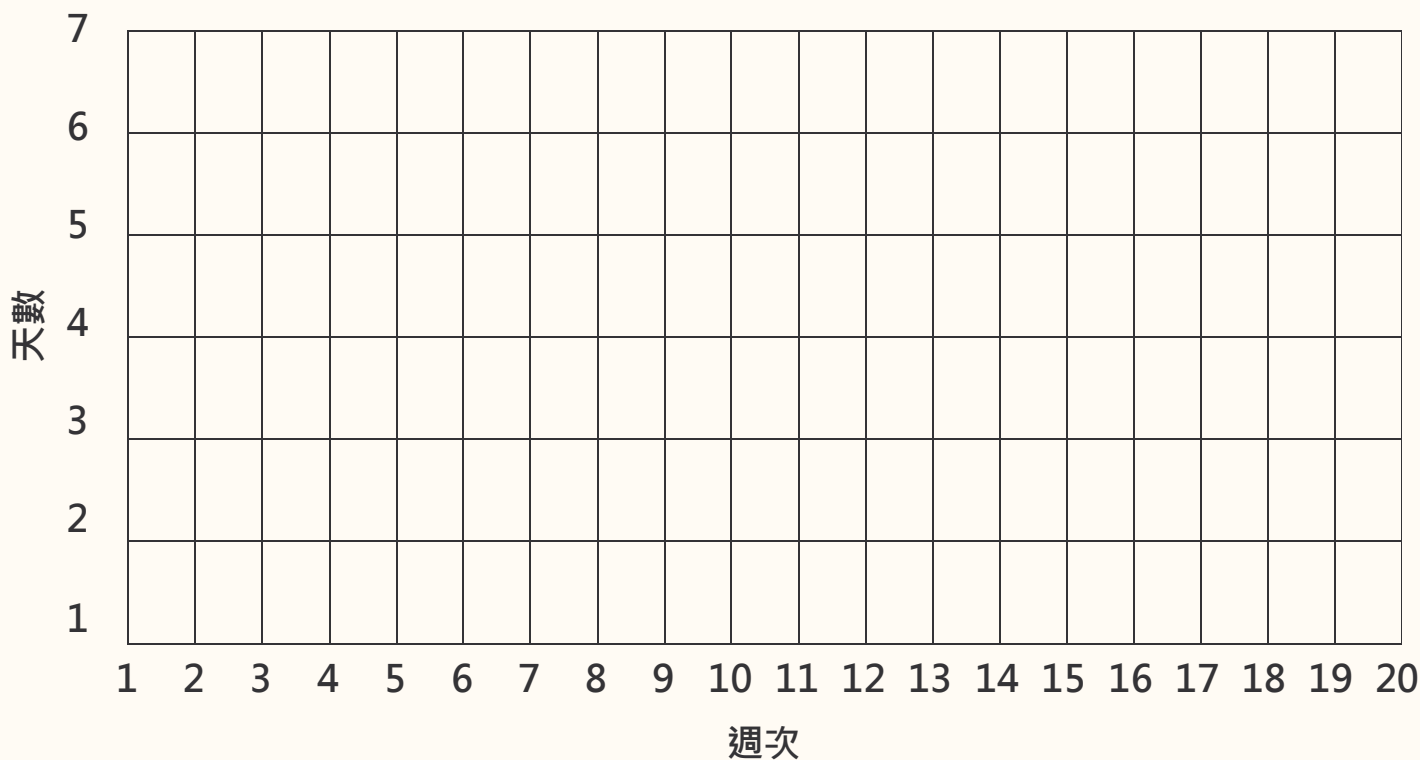
# 目標-均衡飲食

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



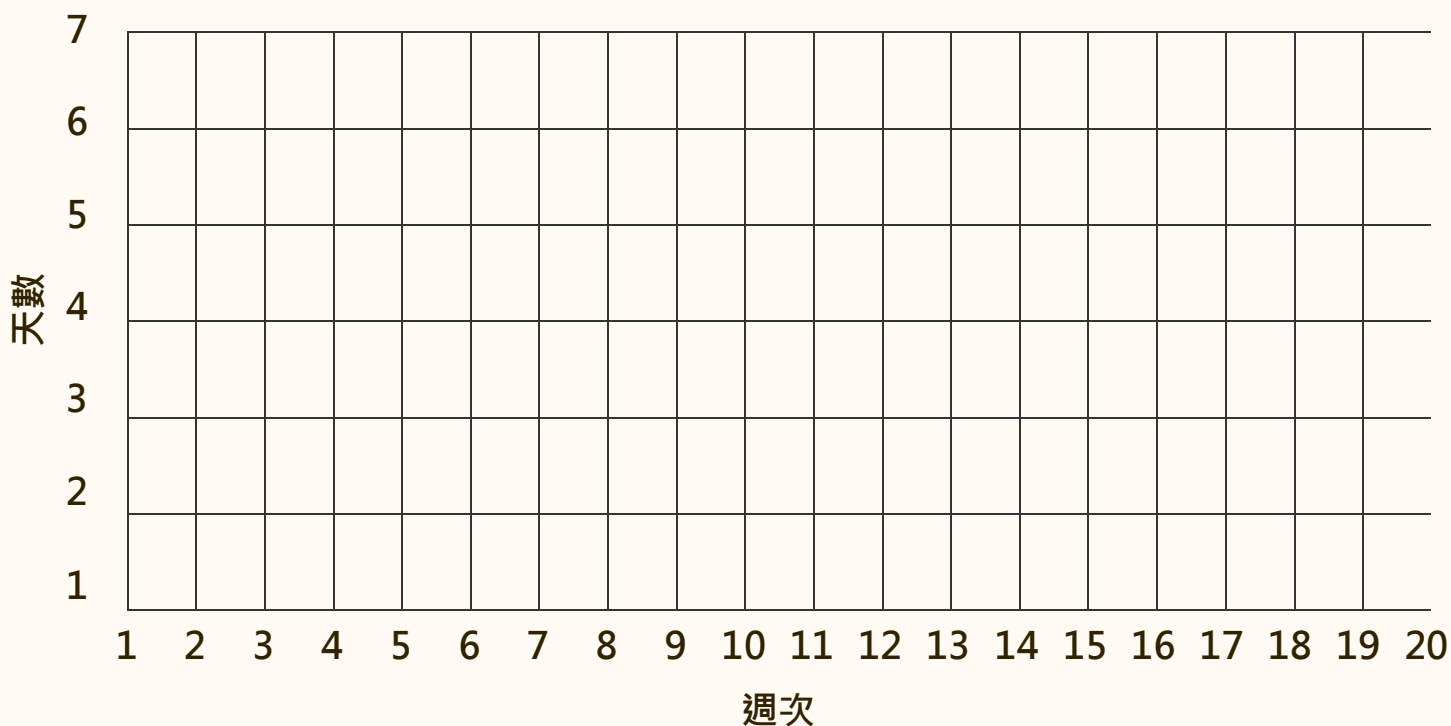
# 目標-天天運動30分鐘

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



天天運動30分鐘，並不包含學校體育課喔！



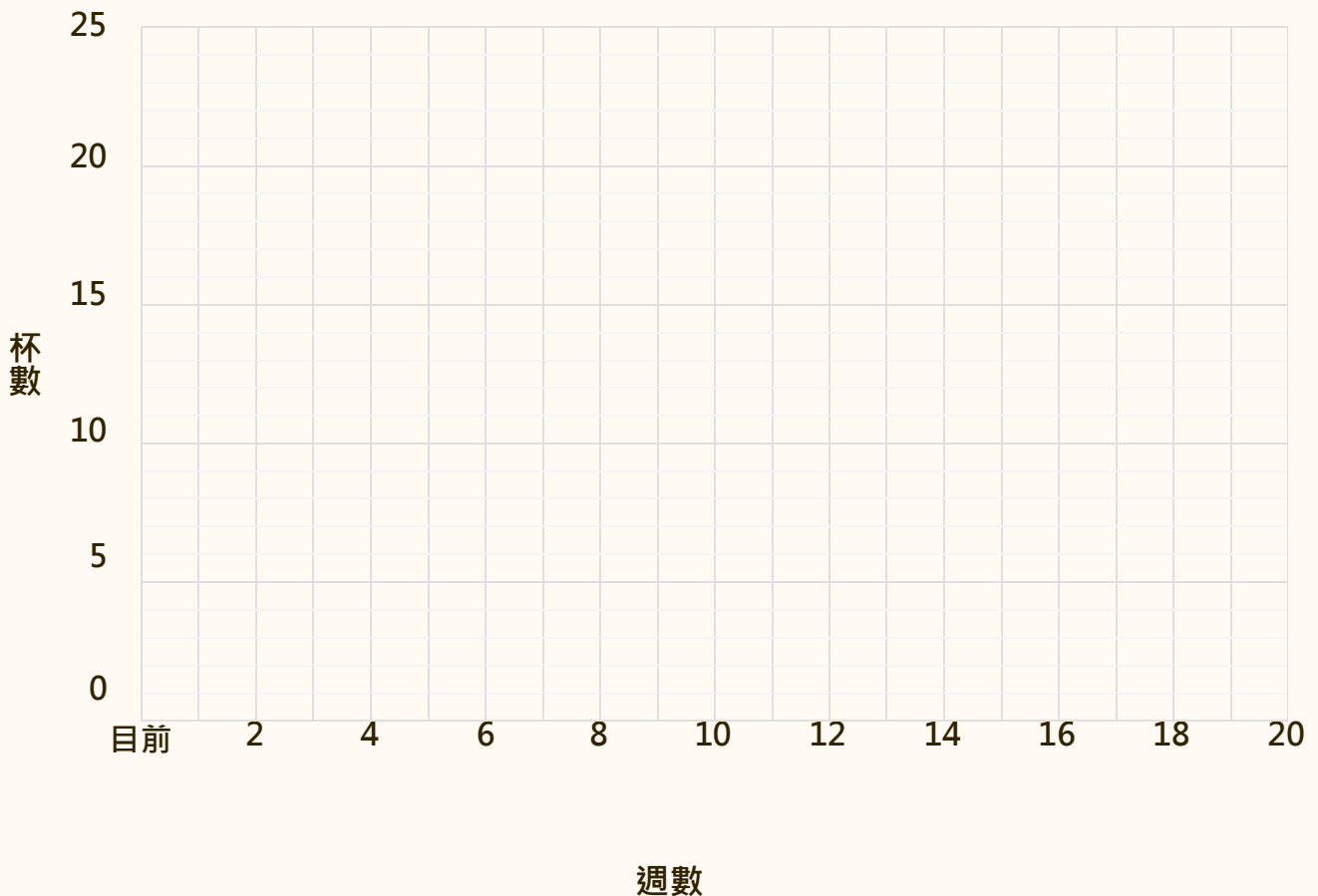
# 目標-不喝含糖飲料

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

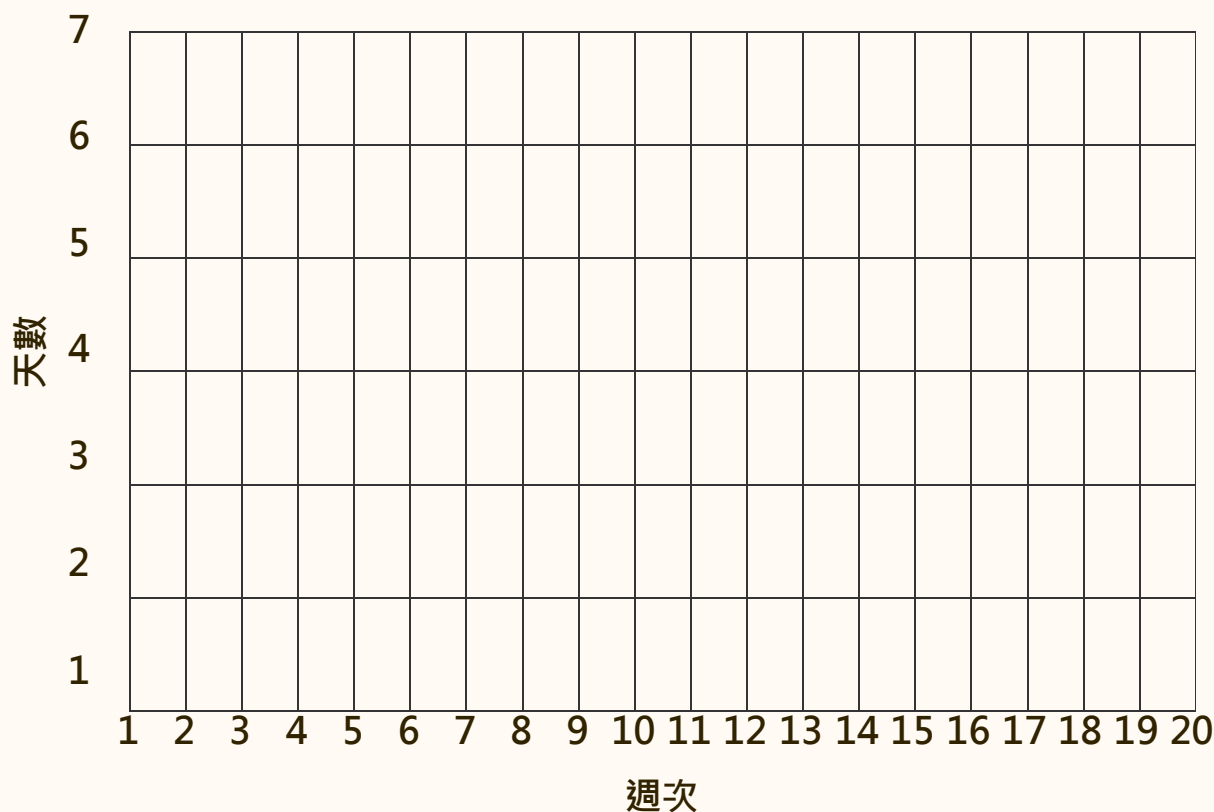


# 目標-不吃零食

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。

紀錄表



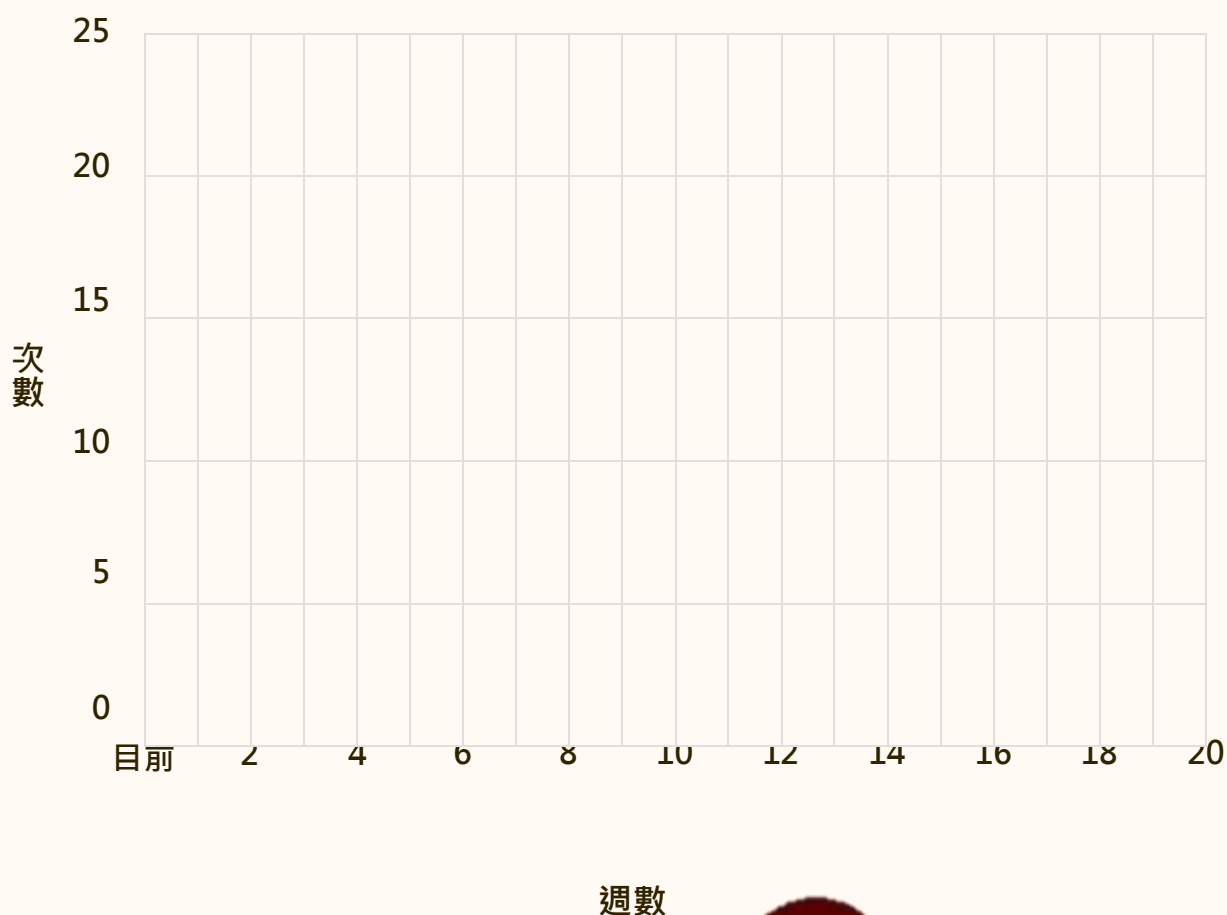
# 目標-不吃油炸物

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

紀錄表





臺南市政府教育局

112年8月