

臺南市各級學校健康體適能
與飲食教育行動方案
學生健康護照

年 班 座號:

姓名:

目 錄

緣起及使用說明	。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	P. 1
班級公約紀錄表	。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	P. 2
個人健康紀錄	。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	P. 3
體適能紀錄	。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	P. 3
健康小知識	。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	P. 4
健康行動紀錄表	。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	P. 5
視力保健	。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	P. 9

【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

學校的建議方案	班級學生生活公約	週次	分數	見證人
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。 (看電視、玩電動、 打電腦、用電話的 時間) 4.天天吃5份蔬菜及 水果。 5.每天睡足8小時。 6.每週施行餐前五 分鐘。 7.餐後及睡前刷牙。 8.每天落實3010 9.每天餐與餐間不 吃零食。 10.每天不喝含糖飲 料。				
		總計		

註：可依照班級獎勵辦法自行擬定，例如:生活公約項目達成一項即為1分，學期末計算總成績。

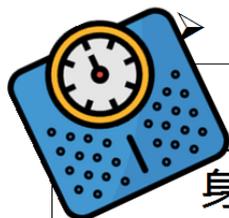
【個人健康紀錄】



➤ 姓名：_____

➤ 性別： 男 女 ➤ 年齡：_____歲

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

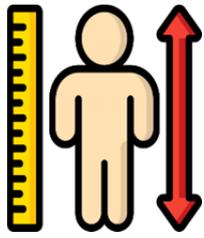
【體適能紀錄】



	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				女			
	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥
7	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6
8	14.1	14.1-19	19	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
9	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14	14-19.1	19.1	21.3
10	14.5	14.5-20	20	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5
13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7	15.7-21.9	21.9	24.3
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9
15	16.9	16.9-22.9	22.9	26.4	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

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



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
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	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 <u>吃到</u> 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 <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	不吃任何零食	每週 不吃超過1次 油炸食品	天天運動 每次達30分鐘
表格 說明	每週有幾天能 <u>吃到</u> 六大類食 物紀錄於下表	每週有幾天能喝 1500C.C.的白開 水紀錄於下表	每週喝幾杯含糖 飲料紀錄於下表	每週吃幾天零食 紀錄於下表	每週吃幾次 油炸食品紀錄 於下表	每週有幾天運動 達到30分鐘 紀錄於下表中
週 次						

	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 <u>吃到</u> 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 <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	不吃任何零食	每週 不吃超過1次 油炸食品	天天運動 每次達30分鐘
表格 說明	每週有幾天能 <u>吃到</u> 六大類食 物紀錄於下表	每週有幾天能喝 1500C.C.的白開 水紀錄於下表	每週喝幾杯含糖 飲料紀錄於下表	每週吃幾天零食 紀錄於下表	每週吃幾次 油炸食品紀錄 於下表	每週有幾天運動 達到30分鐘 紀錄於下表中
週 次						

[視力保健]



太陽日記卡(前測)

只要走出戶外動一動
就可以把太陽畫起來！
(前後測請間隔約4週以上)

	星期一 (月 日)	星期二 (月 日)	星期三 (月 日)	星期四 (月 日)	星期五 (月 日)
第一節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第二節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第三節下課	☀	☀	☀	☀	☀
中午吃飽飯	☀	☀	☀	☀	☀
第五節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第六節下課	☀	☀	☀	☀	☀
放學後	☀	☀	☀	☀	☀
今天有戶外課	有☀	有☀	有☀	有☀	有☀
☺3010120：用眼30鐘就休息10分鐘、每日戶外活動120分鐘(2小時)。					
放學後3010	達成☀	達成☀	達成☀	達成☀	達成☀

星期六	戶外____小時 每日120達成☀	3010達成☀
星期日	戶外____小時 每日120達成☀	3010達成☀

家長簽名



太陽日記卡(後測)

只要走出戶外動一動
就可以把太陽畫起來！
(前後測請間隔約4週以上)

	星期一 (月 日)	星期二 (月 日)	星期三 (月 日)	星期四 (月 日)	星期五 (月 日)
第一節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第二節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第三節下課	☀	☀	☀	☀	☀
中午吃飽飯	☀	☀	☀	☀	☀
第五節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第六節下課	☀	☀	☀	☀	☀
放學後	☀	☀	☀	☀	☀
今天有戶外課	有☀	有☀	有☀	有☀	有☀
☺3010120：用眼30鐘就休息10分鐘、每日戶外活動120分鐘(2小時)。					
放學後3010	達成☀	達成☀	達成☀	達成☀	達成☀

星期六	戶外____小時 每日120達成☀	3010達成☀
星期日	戶外____小時 每日120達成☀	3010達成☀

家長簽名

近視是個疾病

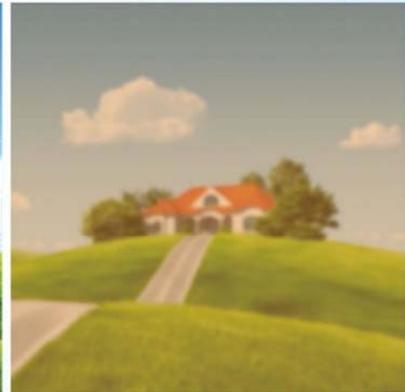
近視病容易讓眼睛提早老化，導致視力變差，視野受損，甚至拉高失明的機會。



近視眼容易得 **青光眼**
導致邊緣視野受損



近視眼容易得 **黃斑部病變**
導致中心視野受損



近視眼容易提早 **白內障**
導致看東西模糊・霧霧的

隨著醫療的發展，現今有藥物及光學治療方式可延緩近視的加深速度，為了您家寶貝小朋友的眼睛健康著想，敬請諮詢眼科醫師有關近視控制。



中華民國眼科醫學會
照顧您的雙眼

近視病問題不容輕忽

西元 2050 年
全球人口將有一半近視

近視的人口正在快速攀升當中。預計在西元 2050 年，全球人口中將有一半的人近視。高度近視(超過 500 度)也以每二十年增加一倍的速度增加，預計於 2050 年將佔全人口的 10%。現在的台灣，近視盛行率恐為世界之冠。

近視病已是台灣人民失明的最大病因，嚴重程度已達國安問題。

■ 未近視者 ■ 近視者



隨著醫療的發展，現今有藥物及光學治療方式可延緩近視的加深速度，為了您家寶貝小朋友的眼睛健康著想，敬請諮詢眼科醫師有關近視控制。



中華民國眼科醫學會
照顧您的雙眼

參考資料 WHO "The Impact of Myopia and High Myopia" 2016

近視與先天遺傳 後天環境 都有關係



先天父母的遺傳

與父母都沒有近視的小朋友比較，父母親當中若有一位近視，會拉高小朋友近視的機率高達三倍。若父母二位都近視，會拉高小朋友近視的機率高達六倍，且加深得愈快。



後天環境

- ◎ 開始近視的年齡：愈小開始近視，加深的愈快。
- ◎ 戶外活動時間與室內近距離作業用眼時間：每日戶外活動時間愈短，看3C，近距離用眼時間愈長，愈容易近視。

隨著醫療的發展，現今有藥物及光學治療方式可延緩近視的加深速度，為了您家寶貝小朋友的眼睛健康著想，**敬請諮詢眼科醫師有關近視控制。**

參考資料 Kurtz et al 2007 Guggenheim et al 2007 Mutti et al 2002



近視 500度 即達到 國際衛生組織WHO 失明的視力



依據WHO的標準，「失明」的定義為二眼當中，比較好的那隻眼睛視力低於 0.05 (3/60)。依據此標準，沒戴眼鏡矯正的五百度近視者，視力大約為0.035 (6/172)，低於 0.05，已有如失明一般。依據WHO與華伯恩視覺研究中心 (Brien Holden Vision Institute)於2015年舉辦的會議討論結果，50度即是近視；500度即為高度近視，容易造成視力受損。視力受損不僅會影響個人生活品質，影響周遭親友，也會降低生產力，造成社會負擔，後果嚴重。

隨著醫療的發展，現今有藥物及光學治療方式可延緩近視的加深速度，為了您家寶貝小朋友的眼睛健康著想，**敬請諮詢眼科醫師有關近視控制。**

參考資料 WHO "The Impact of Myopia and High Myopia" 2016



近視不是只配眼鏡矯正視力 近視會危害眼睛健康



一般傳統眼鏡只能幫助學童看得清楚卻不能改變近視對眼睛健康的危害。只要有近視就會拉高眼睛疾病的風險，度數愈高，風險愈高。近視病的國際臨床標準已發展至控制度數，延緩度數加深的醫療處置，以維護眼睛的健康。

度數愈高，罹患眼疾的風險愈高
與沒有近視者的相對危險比較



隨著醫療的發展，現今有藥物及光學治療方式可延緩近視的加深速度，為了您家寶貝小朋友的眼睛健康著想，**敬請諮詢眼科醫師有關近視控制。**



參考資料
Vongphanit et al, 2002; Flitcroft, 2012 (Posterior Subcapsular Cataract Risk)
Ogawa & Tanaka, 1988, Flitcroft, 2012 (Retinal Detachment Risk)
Vongphanit et al, 2002; Flitcroft, 2012 (Myopic Maculopathy Risk)



中華民國眼科醫學會
照顧您的雙眼

近視要控制，不要任由其發展

現代小朋友用 3C 產品過多，一旦近視，在台灣平均每年近視將增加 75-100 度。如演變為 500 度即高度近視，白內障·青光眼·黃斑部病變皆可能提早發生，且增加視網膜剝離的風險，拉高失明的機會。建議近視不是任由度數自由發展，應該加以控制，以維護眼睛的健康。



控制與沒控制

近視度數比較圖

— 沒控制組
— 有控制組



隨著醫療的發展，現今有藥物及光學治療方式可延緩近視的加深速度，為了您家寶貝小朋友的眼睛健康著想，**敬請諮詢眼科醫師有關近視控制。**



參考資料
1. Wu et al (2011) (-0.23 D progression / year treated by 0.05% or 0.1% atropine vs -0.86 D progression in control group)
2. Chua et al (2006) ATOM 1 (myopia progression of 1.2 D / 2 years in the control, untreated group)
3. Chia et al (2012) ATOM 2 (-0.49 D progression with 0.01% atropine treatment)



中華民國眼科醫學會
照顧您的雙眼



每日戶外運動 **Let's ROC 711!** 可預防近視的發生與加深

下課淨空教室，每週戶外活動11小時

在戶外的光照度較強，有全光譜的光線，瞳孔會縮小，看較清楚。多巴胺受到刺激，抑制眼球拉長，預防近視的發生與加深。

693位
學生

介入組
267位學生

下課淨空教室
戶外活動

較少
新近視發病學童
加深速度較慢

一年
的
時間

對照組
426位學生

如往常
一樣作息



隨著醫療的發展，現今有藥物及光學治療方式可延緩近視的加深速度，為了您家寶貝小朋友的眼睛健康著想，敬請諮詢眼科醫師有關近視控制。

參考資料 Pei-Chang Wu, MD, PhD, et al 2018



中華民國眼科醫學會
照顧您的雙眼

每半年到一年
追蹤散瞳
驗光度數



預留 **一小時**
就醫看診

近視的診斷



**由眼科醫師
散瞳驗光才準確**



準備

帽子或
太陽眼鏡等
護眼用品

學童調節焦距的能力很強，為排除度數測量可能因假性近視而偏高，醫師會點睫狀肌麻痺劑（散瞳劑），放鬆眼睛肌肉，驗光才準確。

點
散瞳劑
後等待約
30分鐘

畏光看近模糊現象

約3~6小時



中華民國眼科醫學會 照顧您的雙眼

資料來源：中華民國眼科醫學會 <http://www.opht.org.tw/>

多戶外活動 遠離惡視力

30/10

避免長時間近距離用眼
30分鐘須休息10分鐘
未滿2歲避免看螢幕。
2歲以上每日不要超過1小時。

孩童近視若無適當控管度數，容易變成高度近視
(>600度)可能引發：白內障、青光眼、視網膜剝離、
黃斑裂孔、黃斑出血及黃斑退化等併發症，進而導致失明。



打擊惡視力 護眼行動6招

第1招：
眼睛休息不忘記；
每日戶外活動
2-3小時以上。



第2招：
均衡飲食要做到；
天天五蔬果。



第3招：
正確閱讀習慣要養成；
用眼30分鐘，休息10
分鐘，看書保持35-
40公分距離。



第4招：
讀書環境要注意；
讀書光線要充足。



第5招：
執筆、坐姿要正確；
腰打直，不歪頭、
不趴著。



第6招：
定期檢查要知道；
每年固定1-2次
檢查視力。



宜蘭縣政府衛生局 關心您

願您來自強壯健康快樂 廣告

資料來源：衛生福利部國民健康署 健康九九 <https://health99.hpa.gov.tw/>



臺南市政府教育局 編輯

109年8月