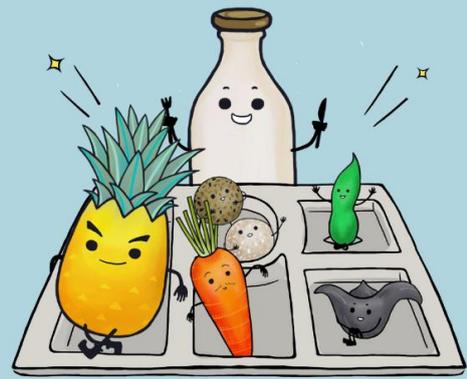


健康護照

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 ²)	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

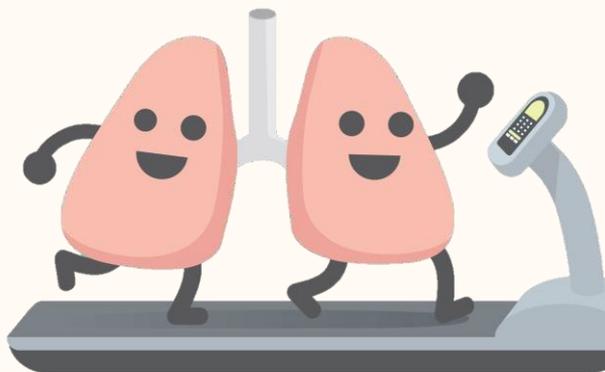
促進新陳代謝



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

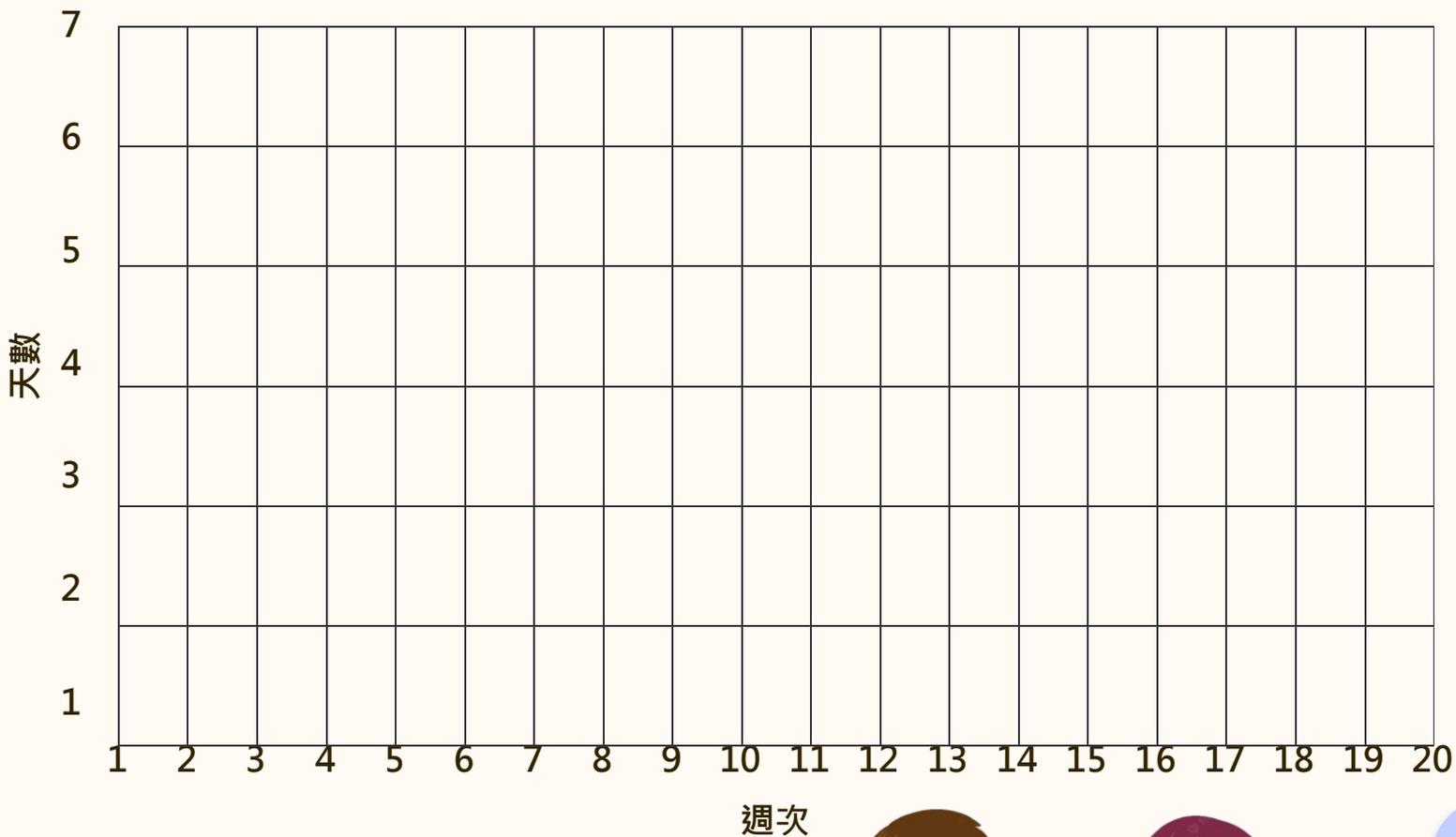


目標-喝足白開水

※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



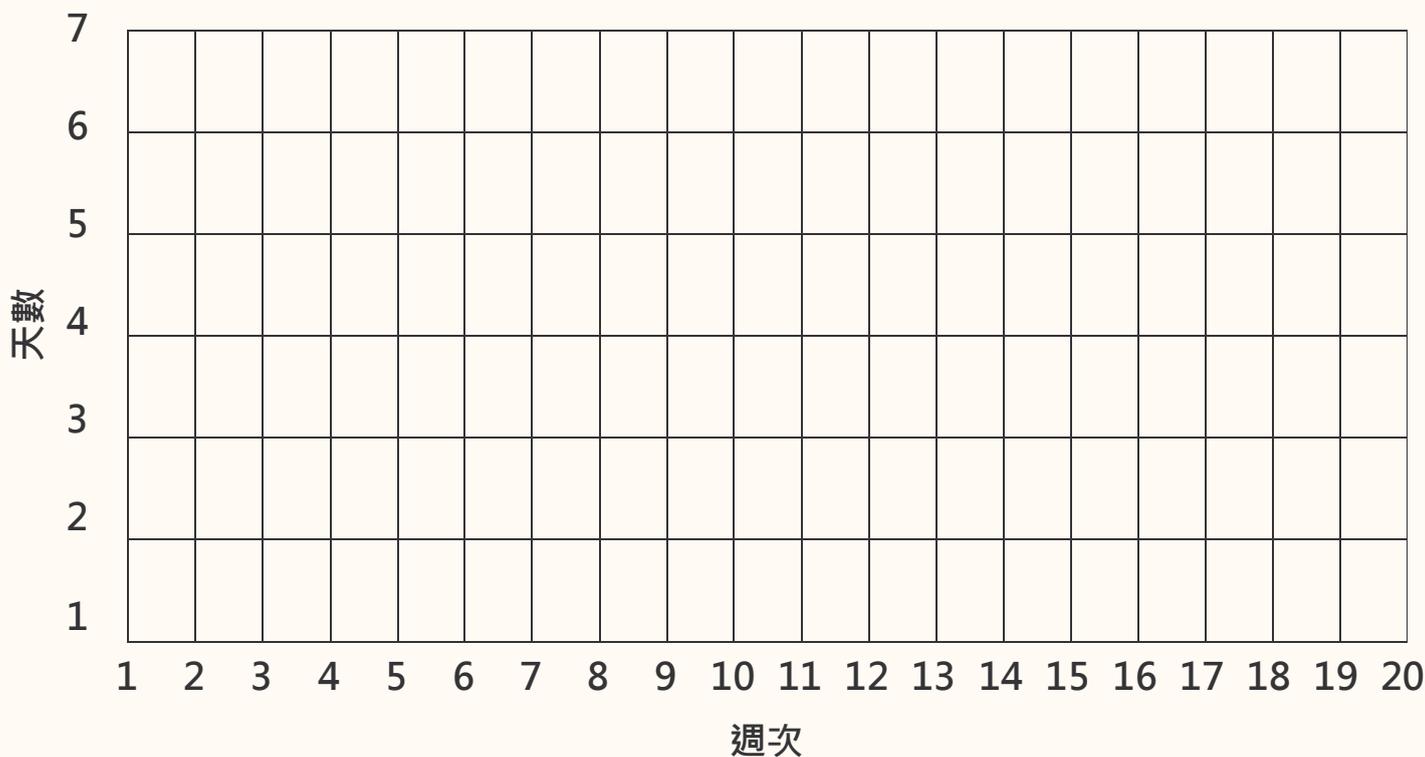
目標-均衡飲食

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



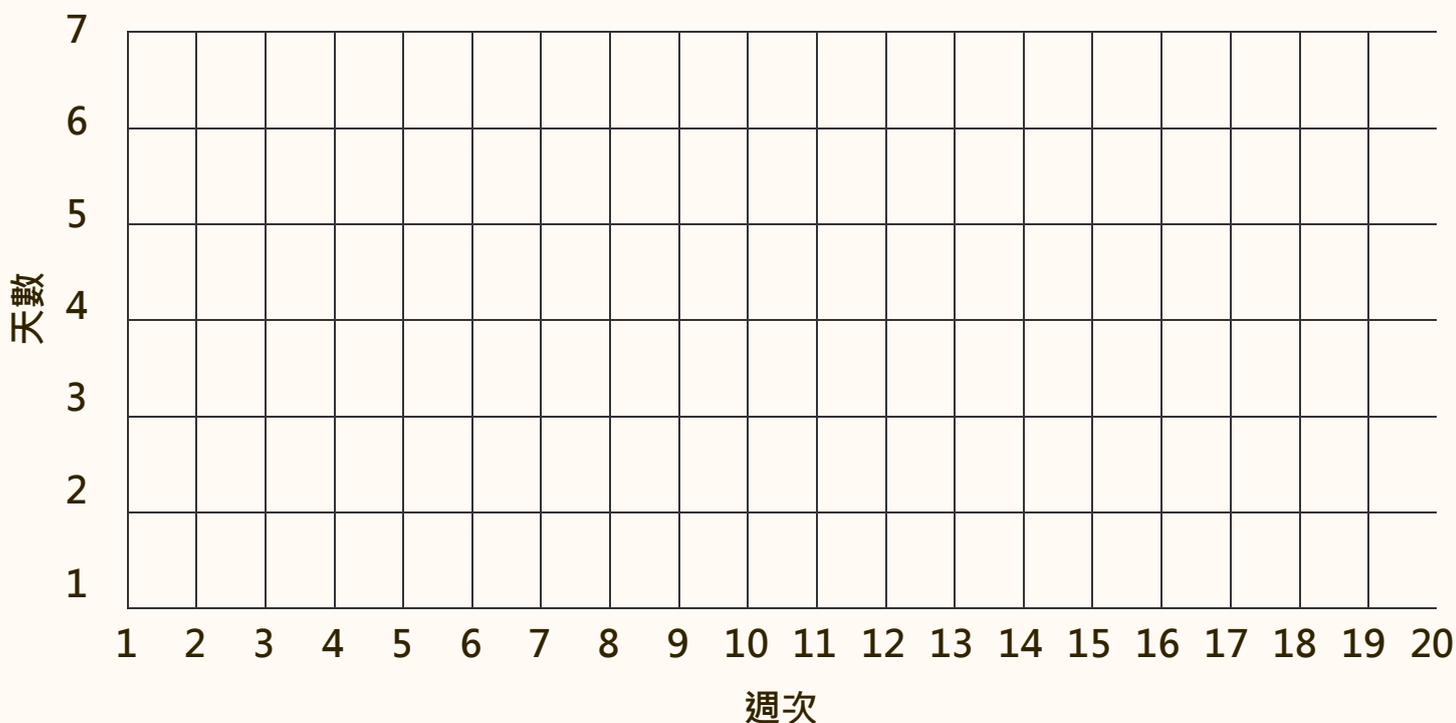
目標-天天運動30分鐘

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！



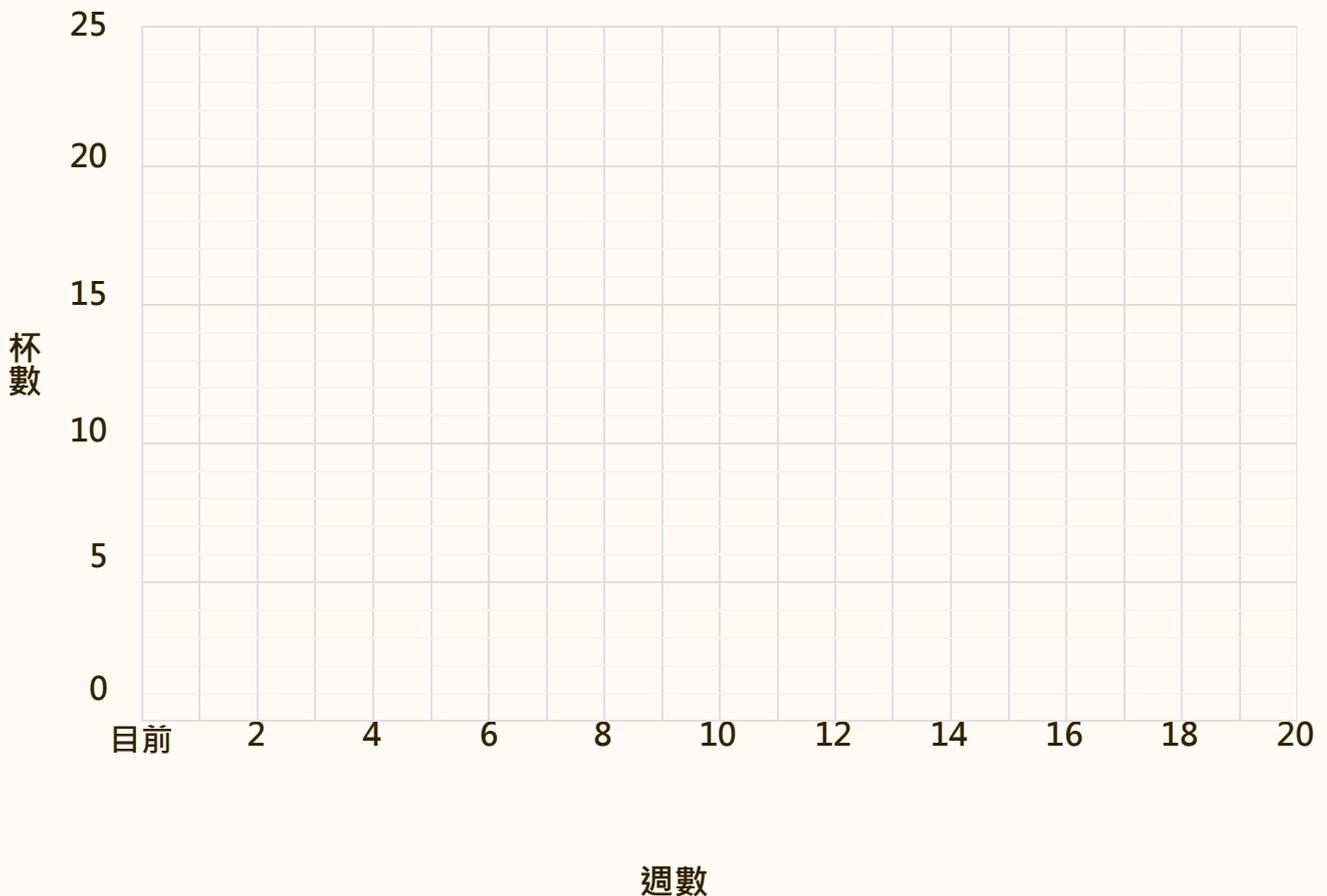
目標-不喝含糖飲料

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

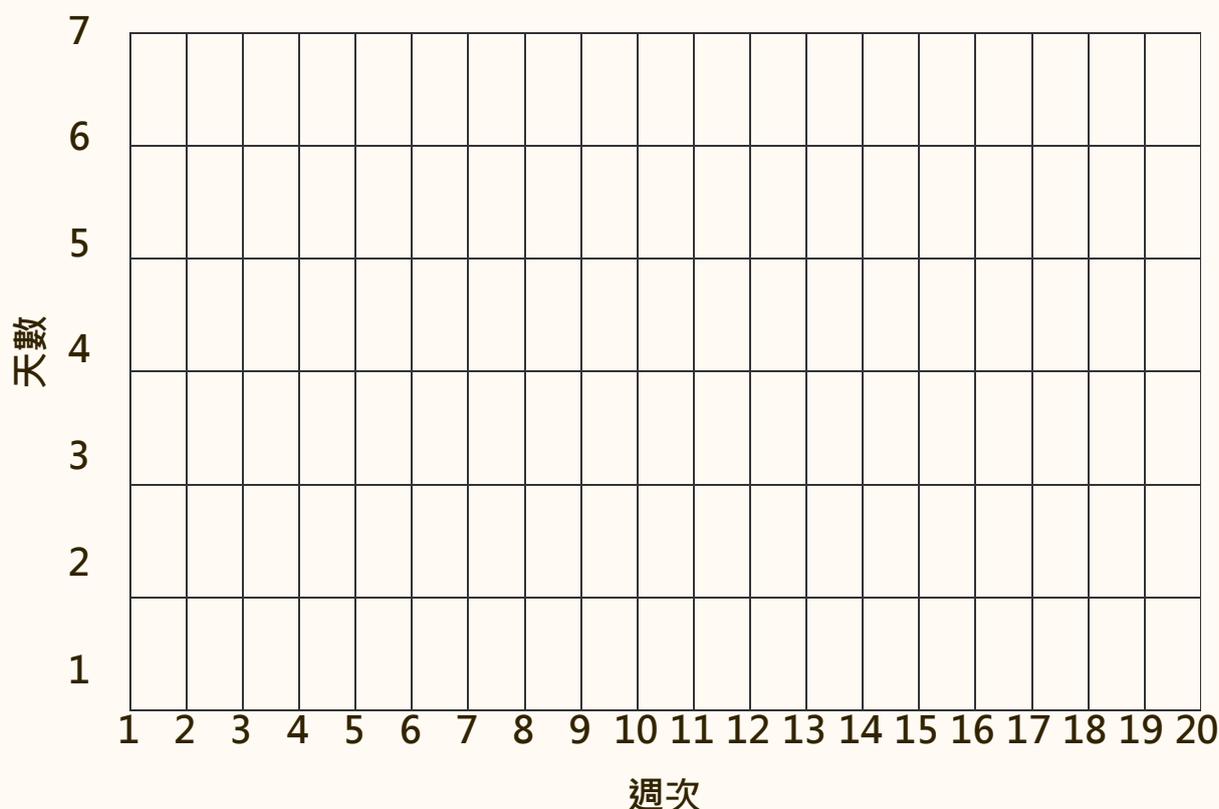


目標-不吃零食

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



