

臺南市將軍區將軍國民小學
健康體適能與飲食教育行動方案

健康 快樂 感恩 創新 卓越

臺南市將軍區將軍國民小學
印製

學生 健康護照

目錄

緣起及使用說明	01
班級公約紀錄表	02
個人健康紀錄	03
體適能紀錄	03
健康小知識	04
我的健康行動	05
我的健康行動紀錄	07
大跑步計畫說明	09
學生大跑步撲滿跑步距離記錄表	10



MEMO

A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.

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。

班級公約紀錄表

學年度第 _____ 學期

_____ 年甲班 姓名：_____

學校的推動方案	班級學生生活公約	週次	分數	學校見證人	家庭見證人	
1. 每堂體育課上課前要先跑操場2圈。 2. 每天午餐蔬菜吃光光(不打包)。 3. 不採購非校園食品、飲料來獎勵或慰勞學生。(含家長) 4. 辦理親師座談及宣導活動重要性。 5. 每週施行餐前五分鐘三次。	1. 每天運動30分鐘(扣除體育課時間) 2. 每天喝足1500 C.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：* 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。

* 分數計算：納入學校的獎勵制度規劃辦理。

個人健康紀錄

- ◆ 姓名：_____
- ◆ 性別： 男 女
- ◆ 年齡：_____ 歲
- ◆ 健康紀錄表



身高	期初(年 月 日)	期末(年 月 日)
	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
視力	左 右	左 右

體適能紀錄

800/1600 公尺長跑	期初(年 月 日)	期末(年 月 日)
	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

◆ 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

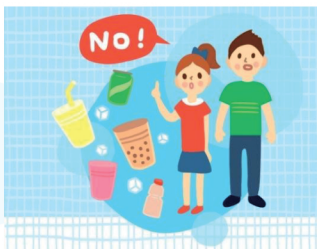


◆ 目標三：不喝含糖飲料

(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. 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. 減少痘疔生長，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



我的健康行動紀錄

	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 記錄於下表中	「每週有幾天」 能喝1500 C.C.的白開水 記錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 記錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 記錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 記錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到 30分鐘 記錄於下表中
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	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 記錄於下表中	「每週有幾天」 能喝1500 C.C.的白開水 記錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 記錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 記錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 記錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到 30分鐘 記錄於下表中
週 數	11					
	12					
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
	18					
	19					
	20					

大跑步計畫說明

◆ 運動多多，健康活力滿滿

家長，您好：

為配合推行臺南市教育局大跑步計畫，將學童每日跑量(跑步距離)登錄於「跑步大撲滿平臺」，藉以鼓勵孩子建立規律的運動習慣、培養運動興趣，相關說明內容如下，誠摯邀請家長攜手合作共同促進學童體能行動力。

◆ 教育局大跑步計畫

結合體育署普及化運動政策，實施「臺南市增進學生體適能一大跑步行動方案」培養學生運動樂趣、體能習慣養成。學生可以利用晨間、課間、課餘或課後活動等時間實施，並將大跑步里程數登錄於跑步大撲滿紀錄平臺。全校學生從10月1日起開始自行登錄於跑步大撲滿紀錄平臺。

◆ 一學年一起馬

以每班每位學生每學年跑量累積為超級馬拉松跑量計算，國小低、中年級學生每學年跑量累積至65公里，國小高年級及國中生每學年跑量累積至100公里。每學年達標學生可獲教育局與體育處提供之獎勵，並頒發表揚狀。

◆ 畢業生跑步大撲滿

各校畢業生於在學期間登錄大撲滿平台之跑步里程，累積里程數於國小畢業時環臺一圈(累計1,080公里以上)，國中畢業達跑向東南亞(累計2,232公里以上)者，由教育局與體育處依年度規劃安排公開表揚。

◆ 跑步大撲滿平臺操作說明



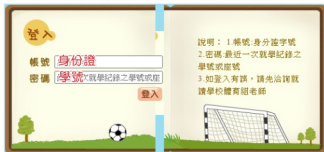
步驟1 連結教育部體育署體適能網站：<https://www.fitness.org.tw/>

步驟2 點選右下方【學生/家長】
— 跑步大撲滿

步驟3 登入學生【身份證+學號】

學生/家長

- 體適能超額比序資訊網
- 檢測站個人報名
- 健康體育網路通報
- 跑步大撲滿**
- 跑步知識
- 檢測站報名Q&A
- 體育網路通報使用Q&A



步驟4 點選上方【跑步大撲滿】

步驟5 登錄每日跑量

- 成長軌跡
- 運動大撲滿
- 跑步大撲滿**
- 運動揮毫史
- 體適能常識測驗
- 游泳能力分級紀錄表
- 體適能獎章傳獎紀錄表
- 身體活動問卷
- 歷年體適能成績



學生大跑步撲滿跑步距離記錄表

日期-公尺	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	累計
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
週數								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								