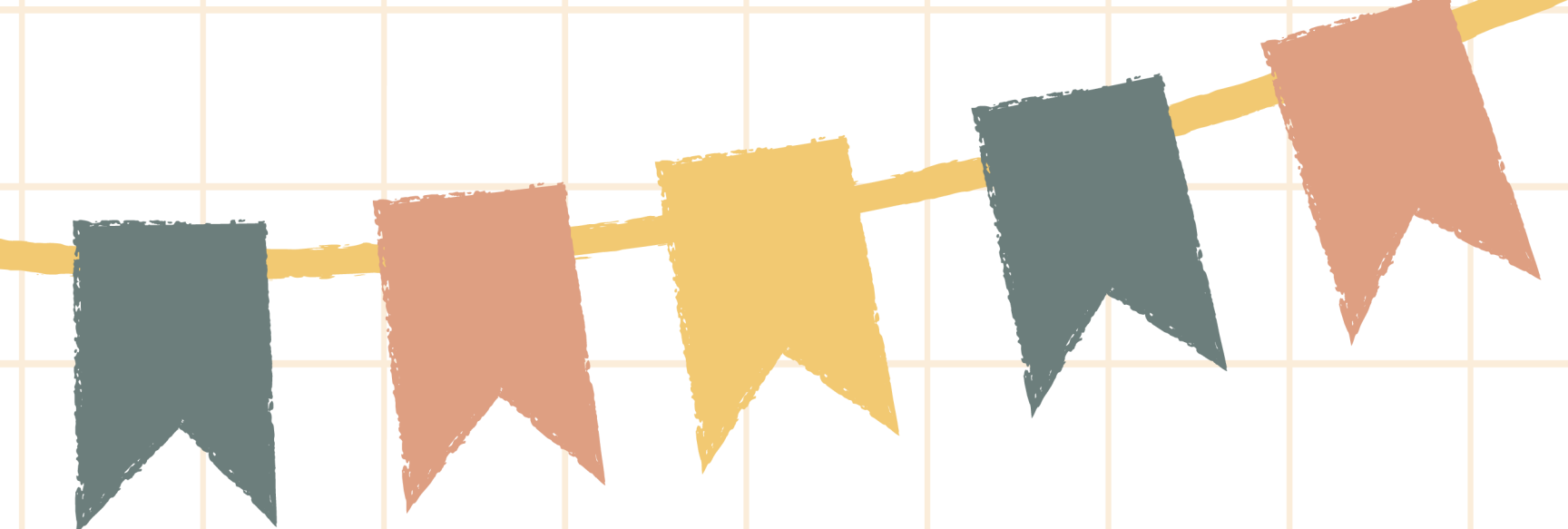
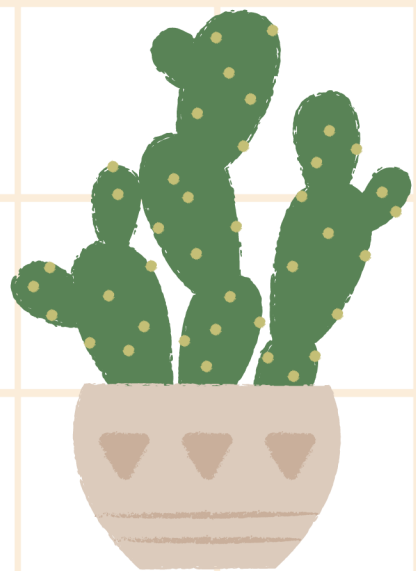




Minde Junior High School

民德國中113學年度推動健康促進 「體適能及飲食教育」 獎勵計畫



學務處衛生組
Teacher Kenchi



體適能及飲食教育健康護照



七年級每人一本記得填上基本資料

113學年度各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫

民德國中 低碳飲食 體適能



MDJH Health Passport

CLASS:

NUMBER:

NAME:



【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，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。

【編者的話】

鼓勵同學們，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。

民德國中學務處關心你



OBJECTIVES AND RULES

【健康護照使用說明】

- 為豐富校園健康生活、養成青少年關心自身健康數據、建立生活習慣，請詳實記錄相關數據。
- 由了解【個人健康密碼】及【個人體適能】開始，依據自身狀況，設立個人目標，並透過【規律運動】及【健康飲食】等記錄協助個人生活習慣之養成。
- 健康護照請妥善保存，遺失不補發，亦無法敘獎。
- 鼓勵將此護照與家長約定簽章，並交換心得，分享成長過程。

家長簽章

親子共同約定

體適能及飲食教育健康護照

1. 一年級班級，建議各班每周安排適當時間(如早修、班周會、配合健體/綜合課程等)統一完成運動及飲食紀錄，記錄完由負責同學統一收齊，遺失不補發。
2. 紀錄時間:即日起至5月29日止，至少記錄8周。
3. 須請家長簽章，並與家長討論個人運動及飲食目標，完成後請各班負責幹部進行敘獎統計，將優秀作品繳回衛生組留存及敘獎。

HOW MUCH DO YOU KNOW ABOUT YOURSELF?

我的身體健康密碼

I'm a ☐ boy ☐ girl.

年齡 ----歲	上學期 期初 月 日	上學期 期末 月 日	下學期 期初 月 日	下學期 期末 月 日
身高	cm	cm	cm	cm
體重	kg	kg	kg	kg
我的BMI 指數				
我的BMI 指標	過輕 標準 過重 肥胖	過輕 標準 過重 肥胖	過輕 標準 過重 肥胖	過輕 標準 過重 肥胖
BMI目標 達成				

記錄1

我的BMI密碼 了解體位狀態



兒童及青少年生長身體質量指數（BMI）建議值

衛福部 102 年 6 月 11 日公布

- 身體質量指數（BMI）的計算：

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

男性					女性			
年紀	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 ≥
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5
12.5	15.4	15.4-21.5	21.5	24.2	15.4	15.4-21.6	21.6	23.9
13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7	15.7-21.9	21.9	24.3
13.5	16.0	16.0-22.2	22.2	24.8	16.0	16.0-22.2	22.2	24.6
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25.0	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9
14.5	16.6	16.6-22.7	22.7	25.2	16.5	16.5-22.7	22.7	25.1
15	16.9	16.9-22.9	22.9	25.4	16.7	16.7-22.7	22.7	25.2
15.5	17.2	17.2-23.1	23.1	25.5	16.9	16.9-22.7	22.7	25.3
16	17.4	17.4-23.3	23.3	25.6	17.1	17.1-22.7	22.7	25.3

HOW MUCH DO YOU KNOW ABOUT YOURSELF?

我的視力存摺

上學期期初		下學期期初	
左眼	右眼	左眼	右眼
裸視視力(小數點)			
矯正後視力(小數點)			
近視度數(須至眼科檢查)			
當學期用眼習慣約定或改善策略			

記錄2

追蹤我的視力及近視度數及早就醫



記錄3

體適能課程測驗結果及目標設定

我的體適能資料

項目	我的目標	正式測驗 月 日	我的目標	正式測驗 月 日
肌耐力 仰臥捲腹	次	次	次	次
柔軟度 坐姿體前彎	公分	公分	公分	公分
瞬發力 立定跳遠	公分	公分	公分	公分
心肺耐力	趟	趟	趟	趟
漸速耐力跑 800/1600m 跑走	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒

目標1 規律運動 ~開始~

Start From

DOING
EXERCISE



天天運動30分鐘，
並不包含學校
體育課喔！

TODAY'S EXERCISE TARGET

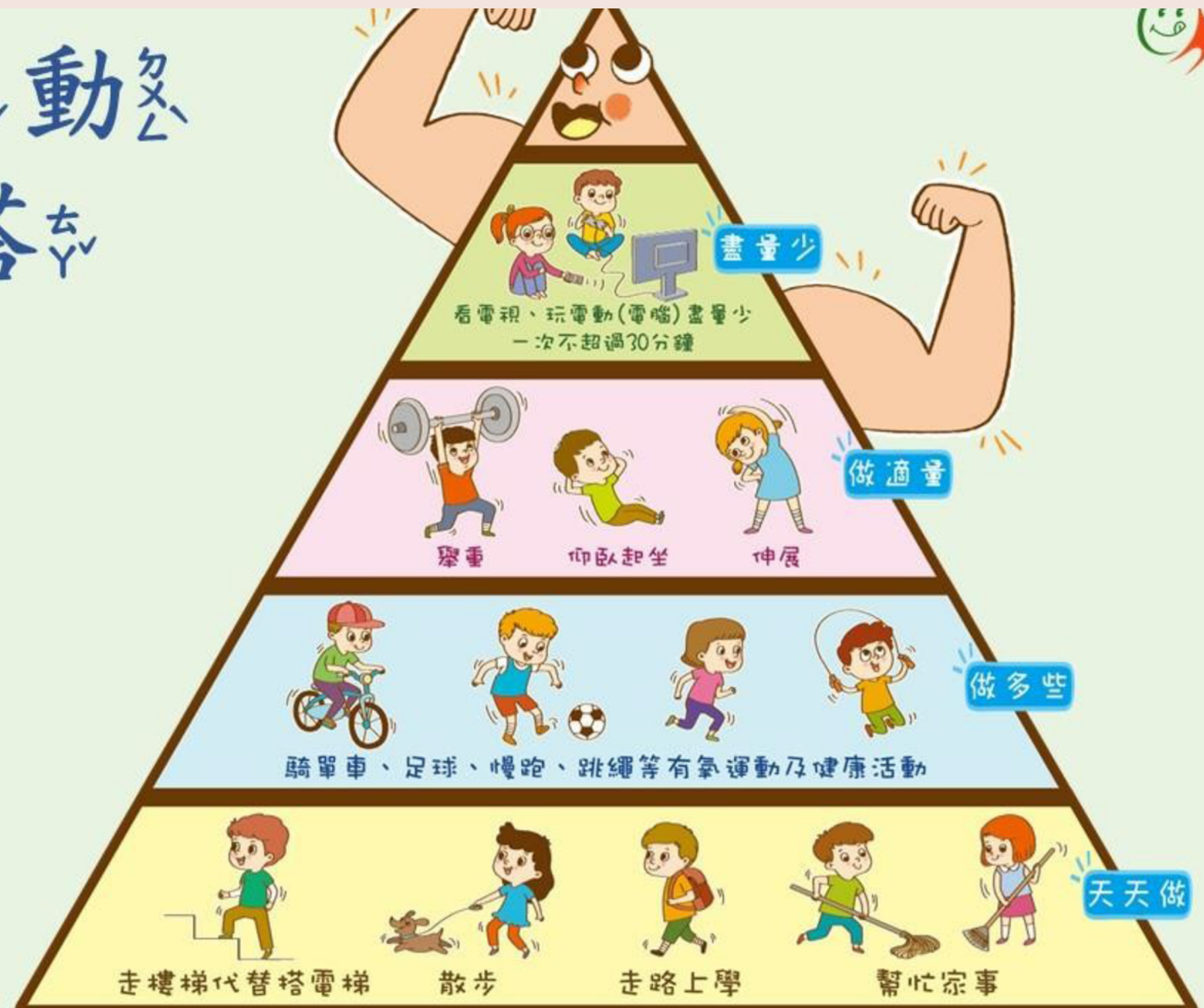
不含體育課，每日運
動30分很難？
其實爬樓梯散步也
算，你需要的是
改變+恆心=好習慣



你能做到哪些？

開始每日30分鐘運動紀錄

體能活動
金字塔



中等費力與費力身體活動定義與舉例如下⁽¹⁹⁾：

身體活動程度	中等費力身體活動	費力身體活動
定義	指身體活動達中等費力程度，持續從事10分鐘以上還能舒服地對話，但無法唱歌。這類活動會讓人覺得有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流一些汗。	指身體活動達費力程度，持續從事10分鐘以上時，將無法邊活動，邊跟人輕鬆說話。這類活動會讓身體感覺很累，呼吸和心跳比平常快很多，也會流很多汗。
舉例	健走、下山、一般速度游泳、網球雙打、羽毛球、桌球、排球、太極拳、太極拳、跳舞、一般速度騎腳踏車等。	跑步、上山爬坡、持續快速地游泳、快速上樓梯、有氧舞蹈、快速地騎腳踏車、跆拳道、攀岩、跳繩、激烈地打球（如籃球、足球、網球單打）等。

上課日利用時間規律活動，假日時數加長

每日及每周簡單紀錄

讓運動成為每日習慣

身體活動記錄表

日期	活動類型	活動程度	活動時間	可累計時間
星期一 (/)		中等 費力	分鐘	分鐘
星期二 (/)		中等 費力	分鐘	分鐘
星期三 (/)		中等 費力	分鐘	分鐘
星期四 (/)		中等 費力	分鐘	分鐘
星期五 (/)		中等 費力	分鐘	分鐘
星期六 (/)		中等 費力	分鐘	分鐘
星期日 (/)		中等 費力	分鐘	分鐘
合計本週共累計			分鐘中等費力身體活動	

SH150運動周記

周次	運動項目簡述	運動日期 (持續時間)	本周運動 心情小語

目標2 均衡飲食 ~持續~

Continue

EATING IN A
HEALTHY WAY

除了動滋動滋 懂吃也很重要



我的餐盤，聰明吃，營養跟著來

1 每天早晚
一杯奶



4 飯跟蔬菜
一樣多



2 每餐水果
拳頭大



5 豆魚蛋肉
一掌心



3 菜比水果
多一點



6 堅果種子
一茶匙



飲食記錄前：
你的一日三餐都吃些什麼呢？
請寫下來

//

每天平均飲料攝取量
_____ c.c./天 _____ 次/周

每天白開水平均攝取量
_____ c.c./天 //

//

三餐+消夜沒吃狀況

早餐	午餐	晚餐	消夜
次/周	次/周	次/周	次/周/

關於吃的真相，
你願意面對嗎？

食物分類	早餐	午餐	晚餐
 全穀雜糧類	Ex. 漢堡包 1 個	Ex. 便當的白飯約 1 碗半	Ex. 擔仔麵白麵條 1 碗
 豆魚蛋肉類	Ex. 漢堡肉 1 塊、煎蛋 1 個	Ex. 炸排骨一片約手掌大	Ex. 擔仔麵的肉燥約 2 湯匙 滷肉飯肉約掌心大
 蔬菜類	Ex. 漢堡或三明治的少許生菜	Ex. 便當的 2 格炒青菜	Ex. 麵裡的豆芽菜 2 口
 水果類			
 乳品類			
 堅果種子類			

目標一：均衡飲食好習慣 (Have a balanced diet)

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

均衡飲食的優點：

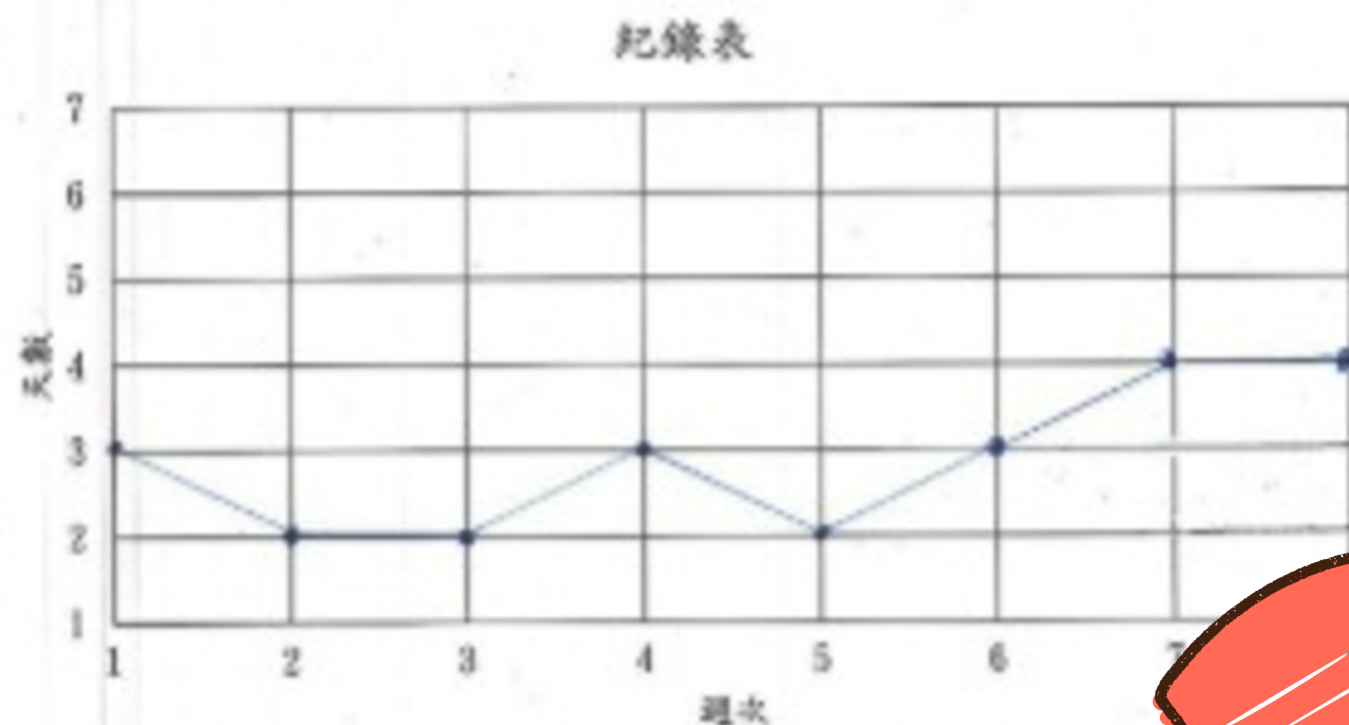
1. 維持理想體重
2. 促進身體生長及發展
3. 促進正常生理機能
4. 預防疾病，增加免疫力



現況分析：現在我每週有 2-3 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。



飲食5目標 讓你學會健康動吃

Goal 2：喝足白開水(1500CC 或6杯馬克杯) (Drink more water)

Goal 3：不喝含糖飲料(Say " No" to sugary drinks)

Goal 4：不吃零食(Don' t eat high-fat snacks)

Goal 5：不吃油炸食品(Get rid of fried food)

每周檢視畫出折線圖

		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
請 依 周 次 填 寫 健 康 飲 食 改 變 紀 錄	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
	6					
	7					
	8					
	9					
	10					

每周心情隨筆

學會負責

讓自己變好

~可與家人或
朋友及師長分享~



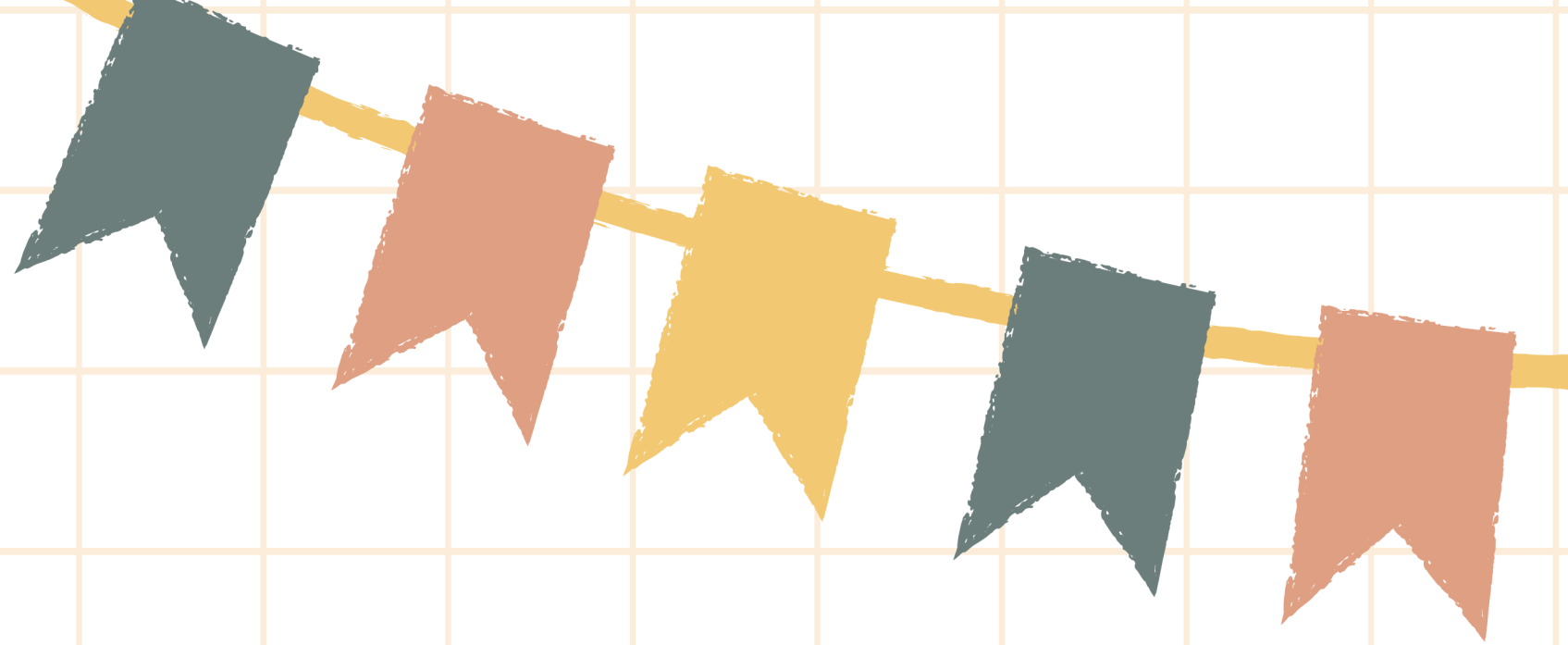
這是一本不寫不
會怎麼樣
寫了很不一樣的
健康魔法護照



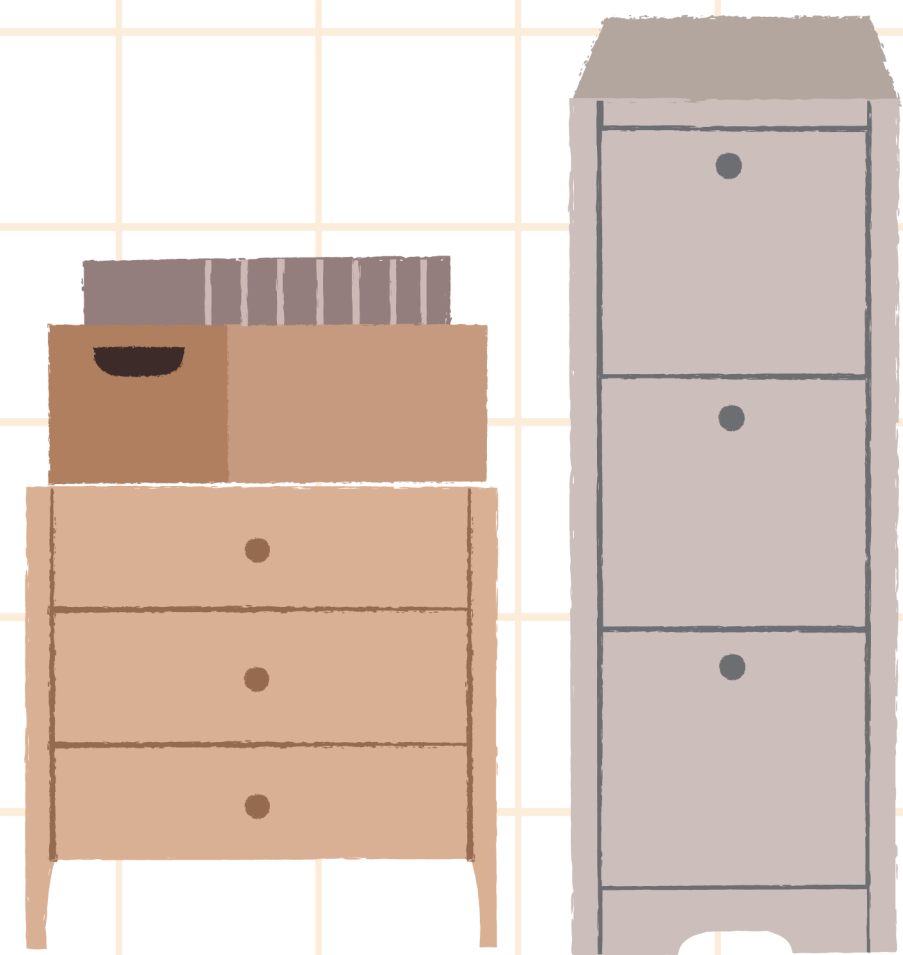
TAKE CARE OF YOUR
BODY AND HEALTH;
IT'S THE ONLY PLACE
YOU HAVE TO LIVE.

照顧好自己的身體健康，
它是你心靈唯一的住所

THANK you



衛生組邀請你
一起成長
活出精彩



See you next time!