

愛的健康叮嚀



親愛的同學：

今天你健康了嗎？邀請你加入「**健康生活家**」  
的自主學習的行列，天天快樂學習、天天健康成長！

**健康生活家 A+**

# 聰明吃、快樂動

## 健康體位



健康生活事件簿

健康生活方程式

健康生活大補帖

健康生活資訊站

健康生活練功坊

健康生活行動Go



健康故事說給你聽



四層次提問你回答



知識和技能你要學



健康訊息網你連結



情境式考驗你挑戰



健康行動揪你實踐

# 聰明吃、快樂動



健康生活事件簿



## 健康生活方程式



根據阿貴故事回答以下問題：



事實  
Facts

故事中，聽了王老師的話，阿貴有什麼改變呢？



感受  
Feeling

阿貴看到身上的肉一坨一坨，心情是如何？

## 健康生活方程式

### 發現 Finding



對於你自己的身材和體重，你覺得滿意嗎？  
為什麼？

### 未來 Future



如果你想要維持或改進自己的體重，你會如何  
做呢？

# 健康生活方程式

親愛的同學：對自己的身材要有適當期待，均衡飲食、規律運動，維持健康體位！



## 1. 我要「身材好」才會受歡迎嗎？

「不一定吧！像阿貴雖然長得很福態，但是他有愛心、很貼心，大家都很喜欢他呢！」  
所以不要因為對身材的不滿意，忽略自己的優點，進而影響對自己的信心！



### 【優點加油站】

—在紅色框填上你擁有的優點；藍色框填上你希望的優點

--	--

## 健康生活大補帖

### 2. 過胖過輕都不好！- 對健康的影響



無精打采、注意力減退  
掉頭髮、骨質疏鬆  
貧血、月經失調  
生長遲緩、營養不良







小時候胖，長大還是胖比例高  
罹患慢性病（糖尿病、高血壓、心臟病等）  
受到同伴嘲笑與排擠、缺乏自信與憂鬱。

不管是太胖還是  
太瘦，都會對身體帶  
來傷害



# 健康生活大補帖

## 3. 健康飲食 **聰明吃**

-  吃得均衡：每天攝取六大類食物，不挑嘴偏食
-  吃得認真：天天足量五蔬果，吸收豐富的纖維質。
-  吃得開心：心情愉快地享受各種新鮮、營養食物。
-  吃得謹慎：避免高脂、高糖、高熱量的食品與飲料。

昨天你有吃了那些蔬菜和水果？

- 有吃到 3 碟（拳頭）蔬菜
- 有吃到 2 份（拳頭）水果

蔬菜類

1 碟 × 3/day



水果類

1 份 × 2/day



# 健康生活大補帖

## 4. 健康活力快樂動

每天多多身體活動和規律運動，帶來的好處有：

- ♥ 生長發育、長的高
- ♥ 消耗熱量、好體位
- ♥ 心肺功能、有活力
- ♥ 學習專注、變聰明
- ♥ 心情愉快、快樂多

放假的時候你都在做什麼？有身體活動、做運動嗎？



阿貴：我喜歡看電視，假日的時候，不想動，好好休息。



妮妮：我喜歡打球，假日想去戶外活動，但因為補習沒時間。



小齊：平時我都有運動，放假時還會到戶外騎車、跑步。

☀️ 你覺得自己身體活動、運動的情況，跟誰比較像？

☀️ 這樣的情況，對健康有什麼影響呢？



## 健康生活資訊站

快來判斷自己是否屬於  
**健康體重**  
兒童及青少年版 BMI 計算機

衛生福利部國民健康署

<https://km.hpa.gov.tw/ChildBMI/ChildBMI.aspx>



世界衛生組織 (WHO) 建議計算  
身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 來判定體位是否健康  
各位同學請連結網站，檢測自己的體位：

過輕     正常理想     過重     肥胖

說說看，對於自己的體位你的看法是什麼呢？

## 「運動計算機」能算出你運動消耗的卡路里

衛生福利部國民健康署

請輸入您今日運動時間：

運動消耗熱量計算公式： $MEV(\text{消耗熱量kcal/kg/h}) \times \text{體重(kg)} \times \text{運動時間(h)}$   
PS:輸入單位請寫分鐘 (範圍1~200,000分鐘)

• 您的年齡：歲(範圍5~130歲)  
• 您的體重：kg(範圍10~250kg)



與家人一起上網輸入運動情形和時間，  
計算你今天運動消耗的熱量是：\_\_\_\_\_ 卡路里  
家人和你每日的運動量是否足夠呢？

### 貼心小提醒：世界衛生組織建議

- ◆ 5-17 歲兒童及青少年每日運動應累積 60 分鐘，每週累計 420 分鐘
- ◆ 每次運動至少 10 分鐘，可分段累積運動量，效果與一次做完一樣。

### 跟著影片認識「我的餐盤」

全穀類雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類和油脂與堅果種子類等 6 大類食物皆提供人體不同的必須營養素，缺一不可。

「我的餐盤」口訣歌帶動跳 MV- 兒童版 <https://www.youtube.com/watch?v=CBn5BRmazAI>



衛生福利部國民健康署



## 健康生活練功坊

根據以下問題選擇適切的答案

1. 當你看到同學擁有好身材、很帥、漂亮的時候，最符合你的想法是【      】

- A. 覺得難過和自卑，討厭自己沒有這麼好的身材體型。
- B. 雖然身材沒有很好，但我有其他的優點，自己也是不錯的。
- C. 很羨慕同學，想辦法要讓身材變好，這樣大家才會喜歡我。

2. 昨天已經有吃了油炸食物，今天晚餐時爸爸問你要不要吃炸雞腿便當，最符合你的想法是【      】

- A. 覺得自己不是很胖，所以再吃炸雞腿應該沒關係
- B. 請爸爸改買滷雞腿或是鹽水雞腿，少吃油炸的便當
- C. 如果買的是自己喜歡吃，或是好吃的炸雞，那我就會吃

3. 如果發現最近自己身高沒有長高，但體重卻變重了，最符合你的做法是【      】

- A. 下課時間，選擇不要待在教室裡，多到操場上跑步或跳繩。
- B. 可以跟爸媽說，去買幫助長高、變瘦的健康食品來吃。
- C. 下課時間太短，適合留在教室，營養午餐時吃少一點就好。

## 健康生活練功坊

你的答案是1.(C)、2.(B)、3.(C) 「一級棒」：表示擁有健康體位A+功力！

你的答案中有1-2 題與1.(C)、2.(B)、3.(C) 一樣 「很不錯」：表示健康體位的功力還要加強喔！

你的答案與1.(C)、2.(B)、3.(C) 都不一樣 「再加油」：表示健康體位功力很不夠, 還要更努力學習喔！





## 健康生活行動 GO


### 健康，吃出來

放學時，你覺得肚子餓，想買點心吃，看到好香好吃的雞排…



你決定的選擇是：買雞排吃 不會買雞排 其他：

你為什麼這樣選擇，優點是：

 你覺得這是好的決定嗎？

# 健康生活行動 GO

## 健康，動起來

這是阿貴放假日的作息安排：


早上 8 點  
起床


上午 10-12 點  
打電腦

下午 3-5 點  
寫功課

晚上 9-11 點  
看影片

晚上 11 點  
以後睡覺

 你覺得阿貴假日時的作息安排好不好？為什麼？

 在假日的時候，你會決定在以下時間，做些什麼事呢？


起床

上午

下午

晚上

睡覺

 你覺得自己假日作息的安排，對健康體位有幫助嗎？為什麼？

