



# 健康護照

文化國小學生

班級:

座號:

姓名:





## 【個人健康紀錄】

	上學期 ( 年 月 日 )	下學期 ( 年 月 日 )	
年齡			
身高	公分	公分	我長高了_____公分
體重	公斤	公斤	我長壯了_____公斤
身體質量指數	BMI_____	BMI_____	我的 BMI 增加 減少 不變
我的身體質量 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	我 滿意 不滿意 我的健康體位
視力	裸視 左 右 矯正 左 右	裸視 左 右 矯正 左 右	我的視力維持 不變 退步

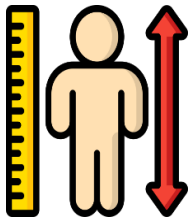
## 【體適能紀錄】 (低年級免填)



時間 項目	上學期 ( 年 月 日 )	下學期 ( 年 月 日 )	
800 公尺 跑走	分 秒	分 秒	我進步了_____秒
立定跳遠	公分	公分	我進步了_____公分
60 秒 仰臥起坐	下	下	我進步了_____下
坐姿體前彎	公分	公分	我進步了_____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



四、五、六年級（女生）體適能金、銀、銅質獎章常模標準

年級	年齡	60 秒 仰臥起坐				坐姿 體前彎				立定跳遠				800 公尺跑走			
		中 等	銅	銀	金	中 等	銅	銀	金	中 等	銅	銀	金	中 等	銅	銀	金
四年級	9 歲	18	23	29	32	23	28	34	37	107	121	136	144	6'06''	5'25''	4'43''	4'21''
	10 歲	19	24	28	31	24	30	35	37	110	123	136	145	5'53''	5'14''	4'41''	4'25''
五年級	10 歲	19	24	28	31	24	30	35	37	110	123	136	145	5'53''	5'14''	4'41''	4'25''
	11 歲	20	26	30	32	24	29	34	37	117	131	146	155	5'29''	4'56''	4'22''	4'09''
六年級	11 歲	20	26	30	32	24	29	34	37	117	131	146	155	5'29''	4'56''	4'22''	4'09''
	12 歲	22	27	31	34	23	29	35	38	120	135	150	162	5'15''	4'44''	4'15''	4'03''

四、五、六年級（男生）體適能金、銀、銅質獎章常模標準

年級	年齡	60 秒 仰臥起坐				坐姿 體前彎				立定跳遠				800 公尺跑走			
		中 等	銅	銀	金	中 等	銅	銀	金	中 等	銅	銀	金	中 等	銅	銀	金
四年級	9 歲	19	25	31	34	21	26	32	35	119	135	150	158	5'47''	5'04''	4'21''	3'58''
	10 歲	19	25	30	33	19	25	30	32	119	132	148	156	5'47''	5'00''	4'20''	4'01''
五年級	10 歲	19	25	30	33	19	25	30	32	119	132	148	156	5'47''	5'00''	4'20''	4'01''
	11 歲	21	27	32	35	18	24	29	32	128	144	160	169	5'22''	4'40''	4'02''	3'48''
六年級	11 歲	21	27	32	35	18	24	29	32	128	144	160	169	5'22''	4'40''	4'02''	3'48''
	12 歲	25	30	35	38	17	23	29	31	136	155	172	181	4'57''	4'17''	3'43''	3'32''

# 健康生活守則宣示 (保我 210、3010)

1. 每天睡足\_\_\_\_\_ 小時。
2. 天天\_\_\_\_\_ 蔬果。
3. 電腦、電視、3c 少於\_\_\_\_\_ 小時。
4. \_\_\_\_\_ 天運動 30 分鐘。
5. \_\_\_\_\_ 糖飲料、天天喝足 1500cc 白開水。
6. 用眼三十分鐘, 休息\_\_\_\_\_ 分鐘。
7. 餐後、睡前要潔牙\_\_\_\_ 蛀牙。
8. 勤洗手預防腸病毒\_\_\_\_\_ 定要洗手。
9. 發燒、生病不上課\_\_\_\_\_ 生病。



# 健康行動紀錄表(第一學期)

## 目標一：均衡飲食好習慣

### 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：我這學期有\_\_\_\_\_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。

見證人

簽名：

※ 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

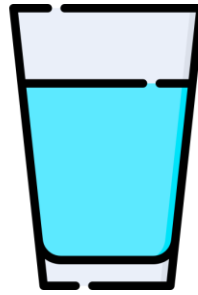
天數	7																				
	6																				
	5																				
	4																				
	3																				
	2																				
	1																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		週次																			



## 目標二：喝足白開水(1500CC 或 6 杯馬克杯)

喝白開水好處：

1. 加速新陳代謝，維持美美 QQ 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



見證人

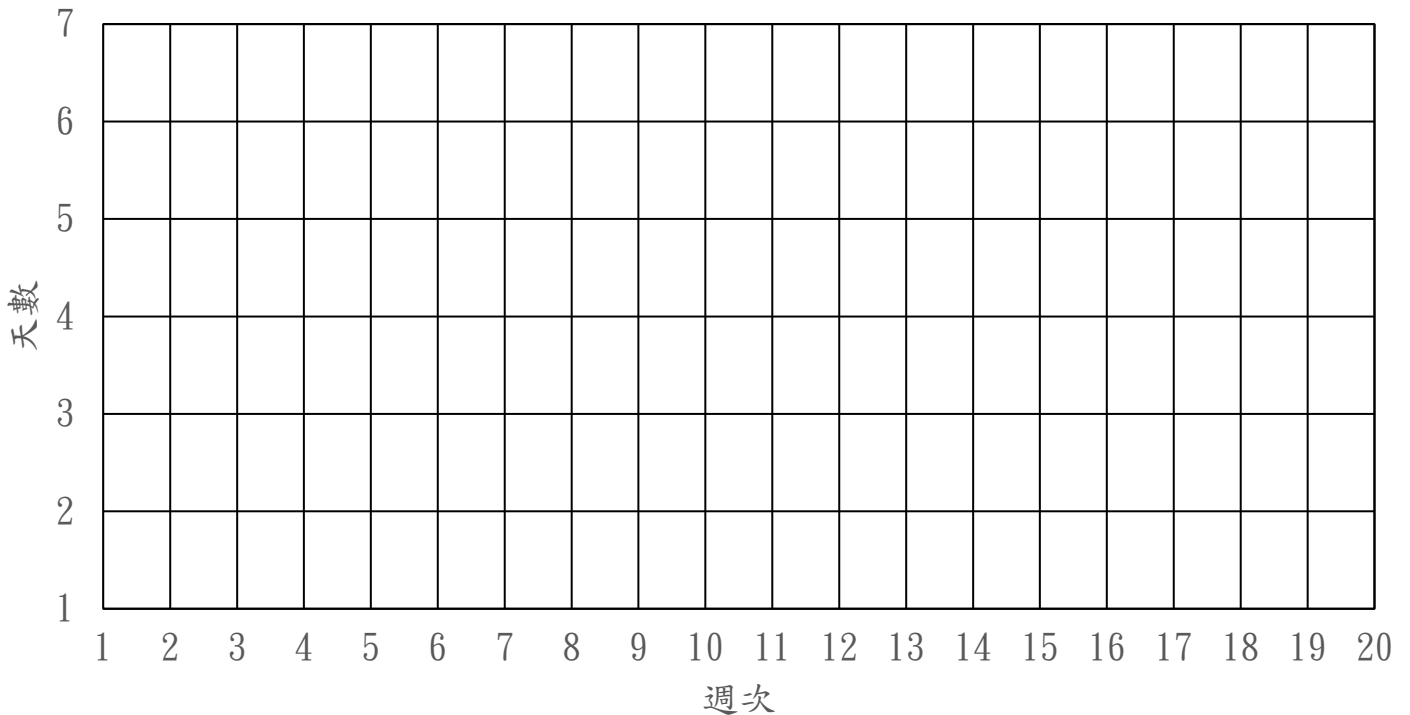
簽名：

現況分析：我這學期有\_\_\_\_\_天可以喝足 1500C.C. 的白開水

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)

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



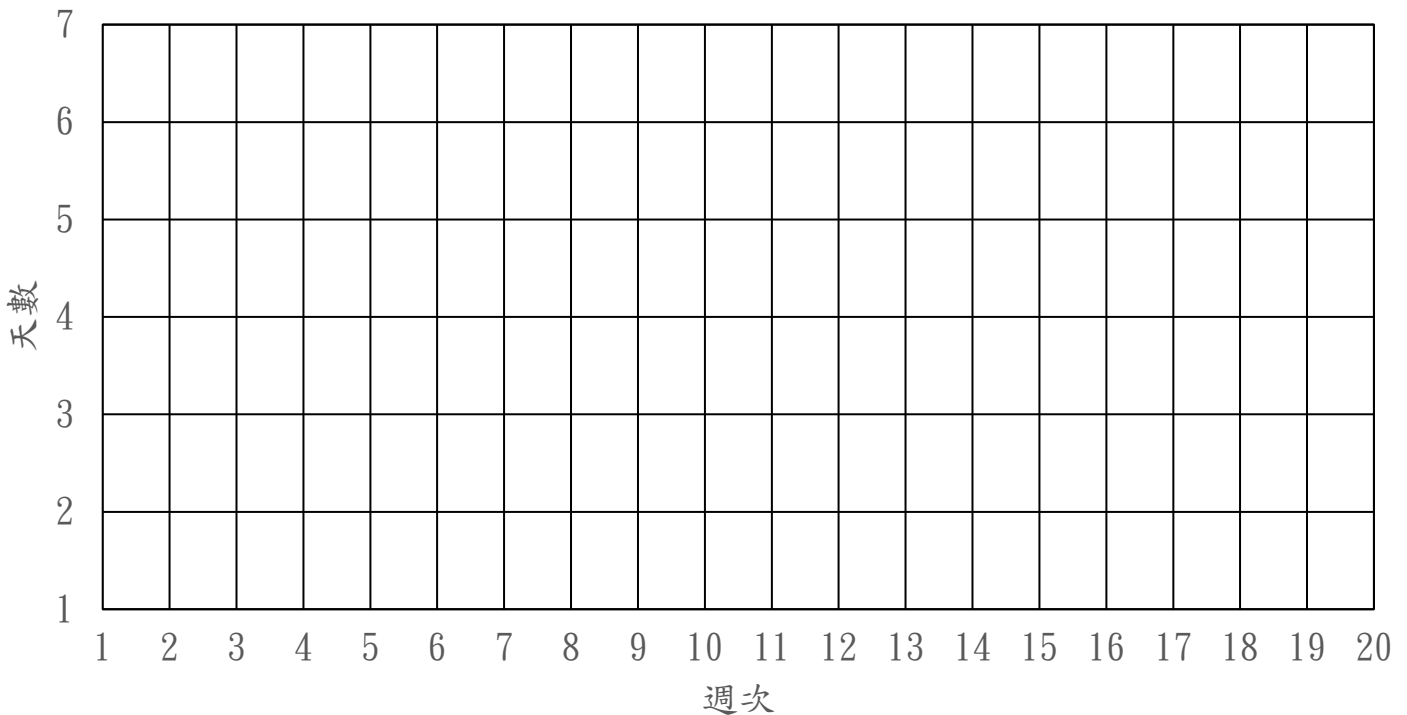
見證人

簽名：

設定目標：我這學期有\_\_\_\_\_幾天不喝含糖飲料。

理想目標：我不喝任何含糖飲料。

紀錄表



※ 請將每週沒有喝含糖飲料的天數，畫成折線圖，紀錄於下表中。



## 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

見證人

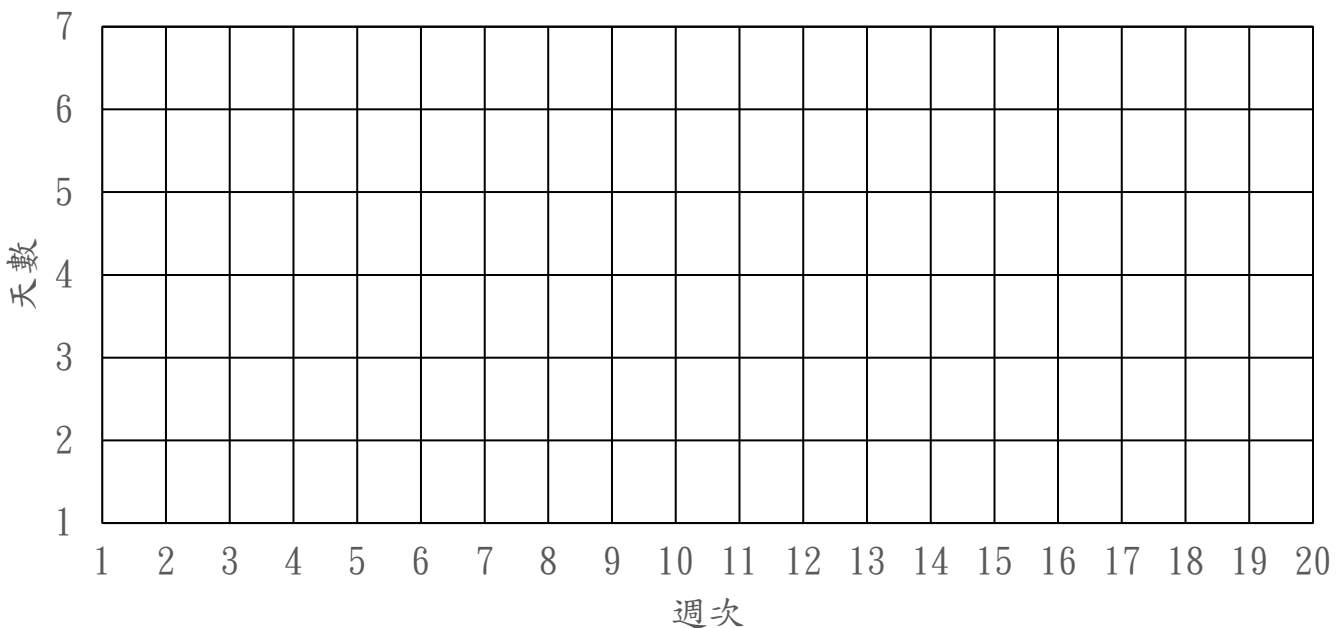
簽名：

現況分析：我這學期有\_\_\_\_\_天會不吃零食

理想目標：我不吃任何零食。

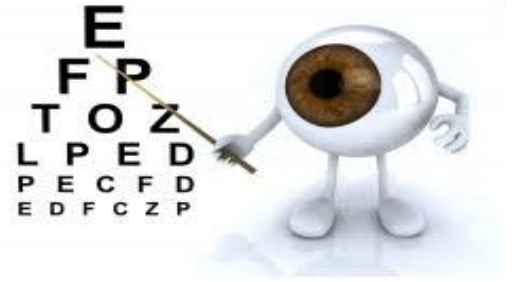
※ 請將每週沒有吃零食的天數，畫成折線圖，紀錄於下表中。

紀錄表





## 目標六：3C 小於 1



- 1、每年定期檢查視力 1-2 次，做好視力存款。
- 2、每日使用 3C 用品不要超過 1 小時。
- 3、每日戶外 2-3 小時，用眼 30 分鐘休息 10 分鐘。

現況分析：這學期我\_\_\_\_\_天有做到 3C 小於 1。

理想目標：我天天使用 3C 用品不會超過一個小時。

見證人

簽名：

### 紀錄表

7																				
6																				
5																				
4																				
3																				
2																				
1																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

週次



#### 點數計算方式：

1. 每項目標完成天數即點數：例如：目標一當周做到天數為三天，即得3點，以此類推。
2. 一周填寫一次(建議於健康課填寫)，各項目標的健康行為需由家長簽名認證方為有效點數。
3. 每學期末結算點數，六項目標點總點數累積480點以上(含480點)，頒發德光獎卡一張以及一張期末健康促進大抽獎的抽獎券一張。

\*\*\*\*\*

◎這學期我目標一均衡飲食好習慣得到( )點+目標二喝足白開水得到( )點+目標三不喝含糖飲料( )點+目標四不吃零食( )點+目標五天天運動 30 分鐘( )點+目標六3C 小於 1( )點，所以我共累積( )點。

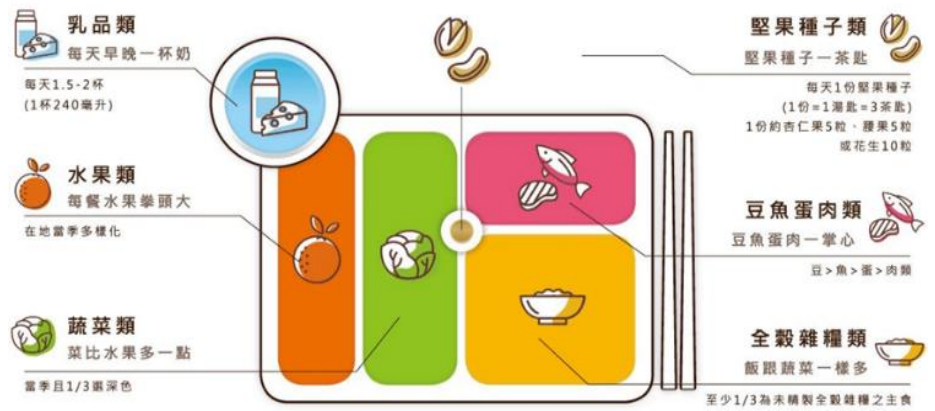
# 健康行動紀錄表(第二學期)

## 目標一：均衡飲食好習慣

### 我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

均衡飲食的優點：

5. 維持理想體重
6. 促進身體生長及發展
7. 促進正常生理機能
8. 預防疾病，增加免疫力



現況分析：我這學期有\_\_\_\_\_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。

見證人

簽名：

※ 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。

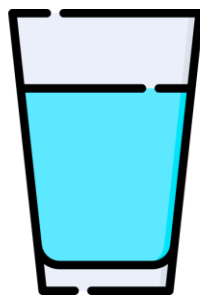
### 紀錄表

天數	7																				
	6																				
	5																				
	4																				
	3																				
	2																				
	1																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		週次																			

## 目標二：喝足白開水(1500CC 或 6 杯馬克杯)

喝白開水好處：

1. 加速新陳代謝，維持美美 QQ 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



見證人

簽名：

現況分析：我這學期有\_\_\_\_\_天可以喝足 1500C.C. 的白開水

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

7																				
6																				
5																				
4																				
3																				
2																				
1																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

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)

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



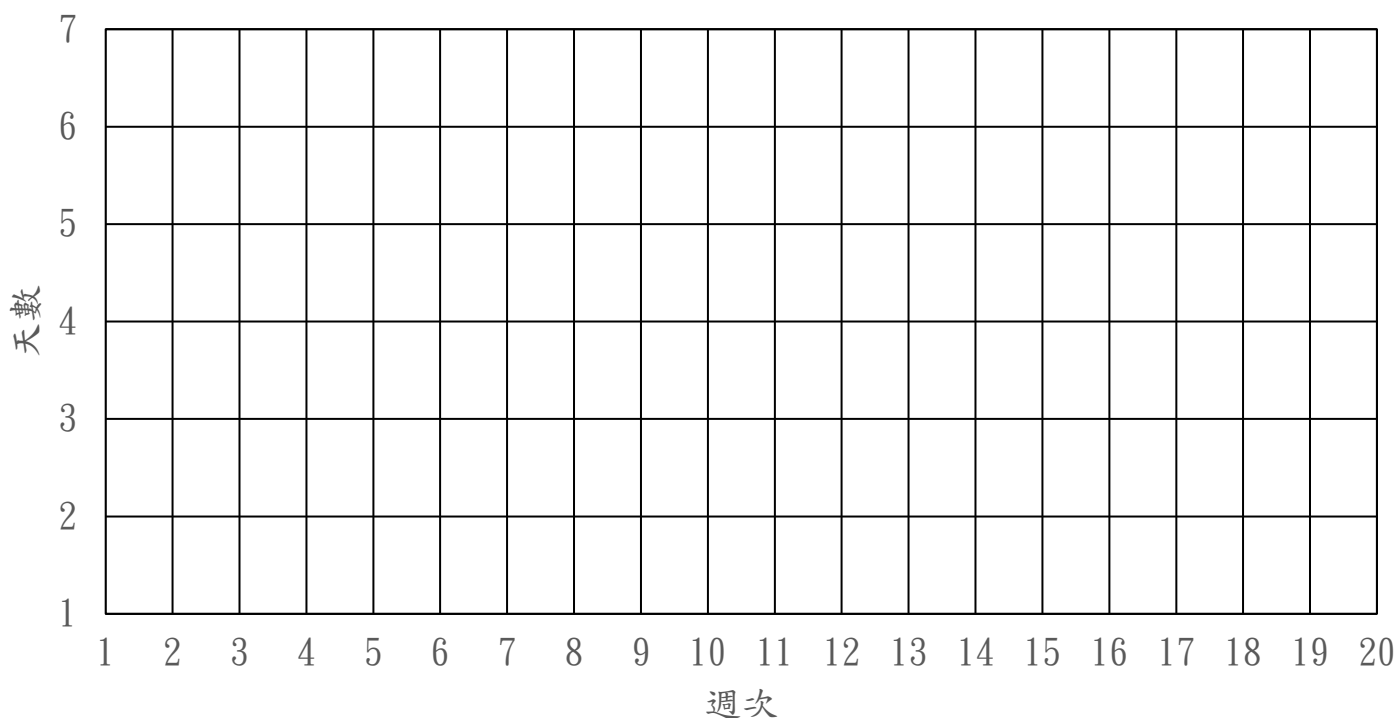
設定目標：我這學期有\_\_\_\_\_幾天不喝含糖飲料。

理想目標：我不喝任何含糖飲料。

見證人

簽名：

### 紀錄表



※ 請將每週沒有喝含糖飲料的天數，畫成折線圖，紀錄於下表中。



## 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

見證人

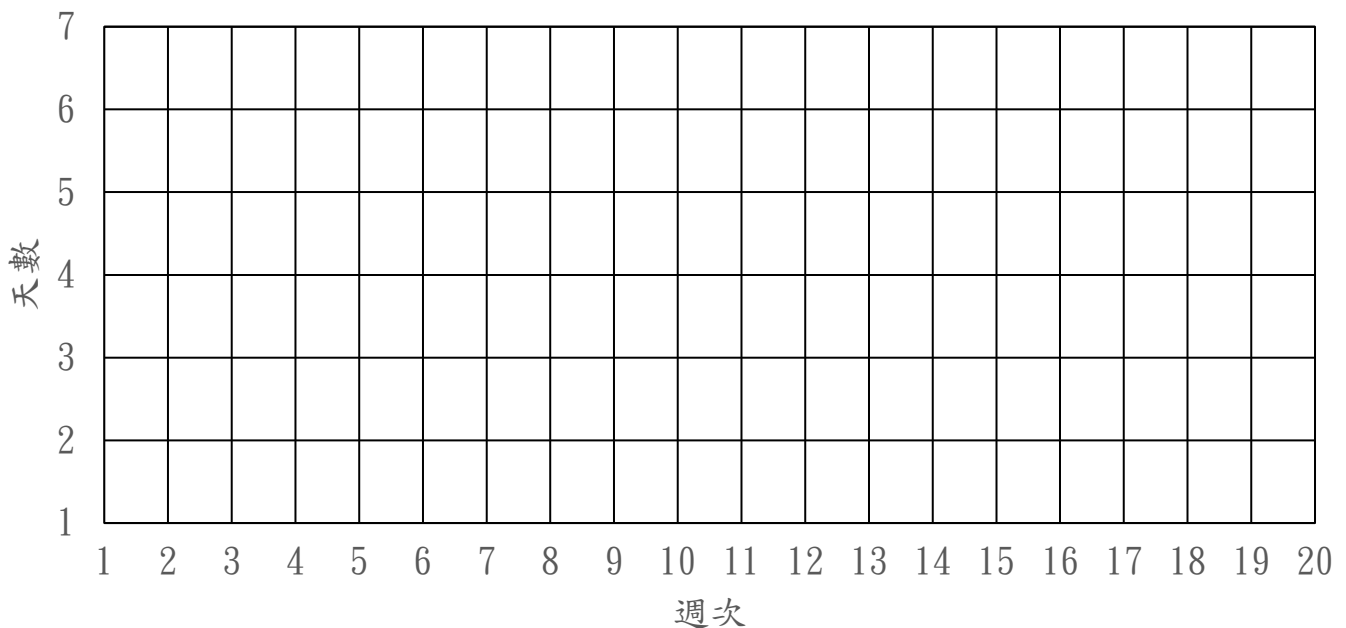
簽名：

現況分析：我這學期有\_\_\_\_\_天會不吃零食

理想目標：我不吃任何零食。

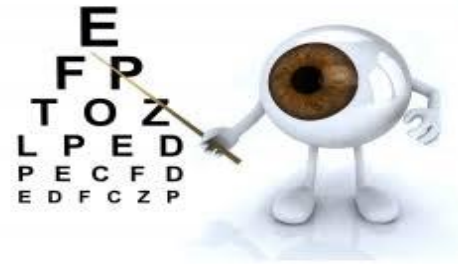
※ 請將每週沒有吃零食的天數，畫成折線圖，紀錄於下表中。

紀錄表





## 目標六：3C 小於 1



- 1、每年定期檢查視力 1-2 次，做好視力存款。
- 2、每日使用 3C 用品不要超過 1 小時。
- 3、每日戶外 2-3 小時，用眼 30 分鐘休息 10 分鐘。

現況分析：這學期我\_\_\_\_\_天有做到 3C 小於 1。  
理想目標：我天天使用 3C 用品不會超過一個小時。

見證人  
簽名：

### 紀錄表

天數	7																				
	6																				
	5																				
	4																				
	3																				
	2																				
	1																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		週次																			

#### 點數計算方式：

1. 每項目標完成天數即點數：例如：目標一當周做到天數為三天，即得3點，以此類推。
2. 一周填寫一次(建議於健康課填寫)，各項目標的健康行為需由家長簽名認證方為有效點數。
3. 每學期末結算點數，六項目標點總點數累積480點以上(含480點)，頒發德光獎卡一張以及一張期末健康促進大抽獎的抽獎券一張。

\*\*\*\*\*

◎這學期我目標一均衡飲食好習慣得到( )點+目標二喝足白開水得到( )點+目標三不喝含糖飲料( )點+目標四不吃零食( )點+目標五天天運動 30 分鐘( )點+目標六3C 小於 1( )點，所以我共累積( )點。

# 我的健康心情

# 我的健康心情