

台南市立竹橋國民中學體適能卡及健康護照推動計畫

一、依據：學校體育法

二、計畫目的：

1. 為自己健康把關、培養學生喜愛運動之習慣及鍛鍊強健體魄。

2. 增加身體活動時間、增強體適能以符合健康體位。

三、計畫期程：111 年 9 月 1 日起至 112 年 12 月 31 日止。

四、參加對象：全校學生。

五、活動內容：

1. 每學期實施體適能卡發放，集滿 50 格嘉獎一次。

2. 每學期發放健康護照，每天記錄書寫優良者嘉獎一次。

六、預期成效：

1. 提升本校學生基本體能，促進學生健康，並養成規律運動習慣。

2. 降低肥胖率，提升健康飲食觀念。

3. 提升本校學生體適能四項通過律率。

七、本計畫經校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人：

教導主任：

校長：

臺南市立竹橋國民中學體適能優異學生獎勵要點

一、目的：為重視學生之健康及養成規律運動習慣，增進學生體能，特訂定本要點以獎勵體適能優異知學生。

二、對象：參加體適能檢測之學生

三、認定標準及獎勵：

（一）各項體適能成績均達百分等級 85%以上者，核發金獎金 200 元。

（二）各項體適能成績均達百分等級 75%以上者，核發獎金 100 元。

（三）各項體適能成績均達百分等級 50%以上者，嘉獎一支。

四、本項獎勵由教導處訓導組提出申請，查核體適能檢測紀錄，符合各獎項標準者，由學校公開核發之。

五、本獎勵要點經校長核可後實施，如有未盡事宜得隨時提出討論修

承辦人：

教導主任：

校長：

臺南市竹橋國中健康體適能
與飲食教育行動方案
學生健康護照

111學年度

班級： 年 班

座號： 號

姓名：

目 錄

緣起及使用說明	。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	P. 2
班級公約紀錄表	。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	P. 3
個人健康紀錄	。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	P. 4
體適能紀錄	。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	P. 4
健康小知識	。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	P. 5
健康行動紀錄表 (版本一)	。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	P. 6
健康行動紀錄表 (版本二)	。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	P.12

【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，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】

111學年度第 學期

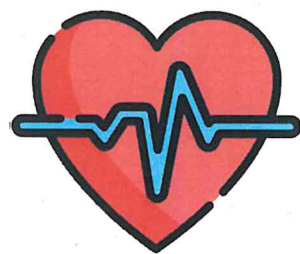
年 班

學校的推動方案 (舉例)	班級學生生活公約 (舉例)	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3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○次。	1.每天運動30分鐘(扣除體育課時間) 2. 每天喝足1500C.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：

- 1.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。
- 2.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



	期初(年 月 日)	期末(年 月 日)
身高	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
腰圍	公分	公分
視力	左 右	左 右

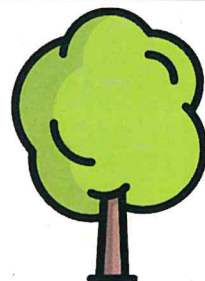
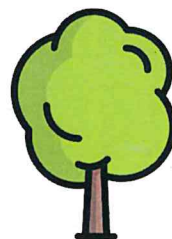
【體適能紀錄】



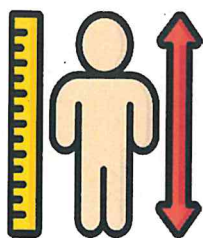
	期初 (年 月 日)	期末 (年 月 日)
800/1600 公尺長跑	分 秒	分 秒
立定跳遠	公分	公分
60秒仰臥起坐	下	下
坐姿體前彎	公分	公分



5



【健康小知識】



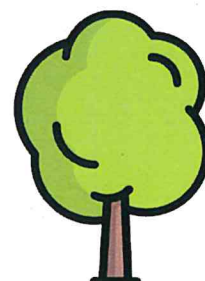
- 身體質量指數 (BMI) 的計算：

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

- 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

(資料來源：衛生福利部國民健康署，2018/12)



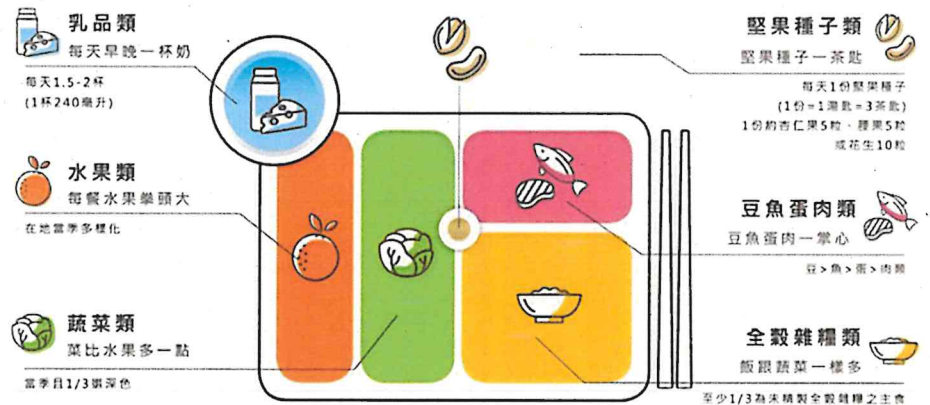
健康行動紀錄表 (版本一)

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：

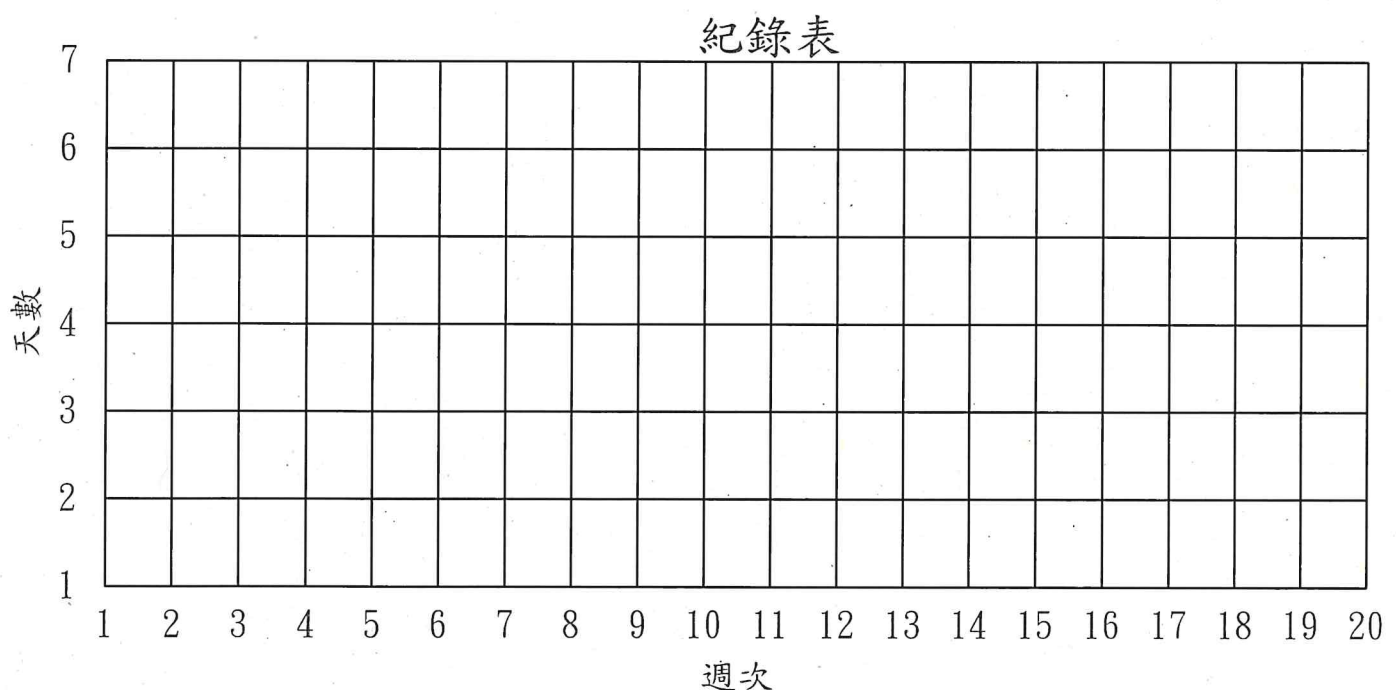
1. 維持理想體重
2. 促進身體生長及發展
3. 促進正常生理機能
4. 預防疾病，增加免疫力



現況分析：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。

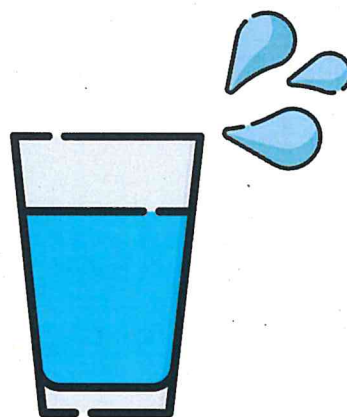
※ 請將每週有幾天能「吃到」六大類食物，畫成折線圖，紀錄於下表中。



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

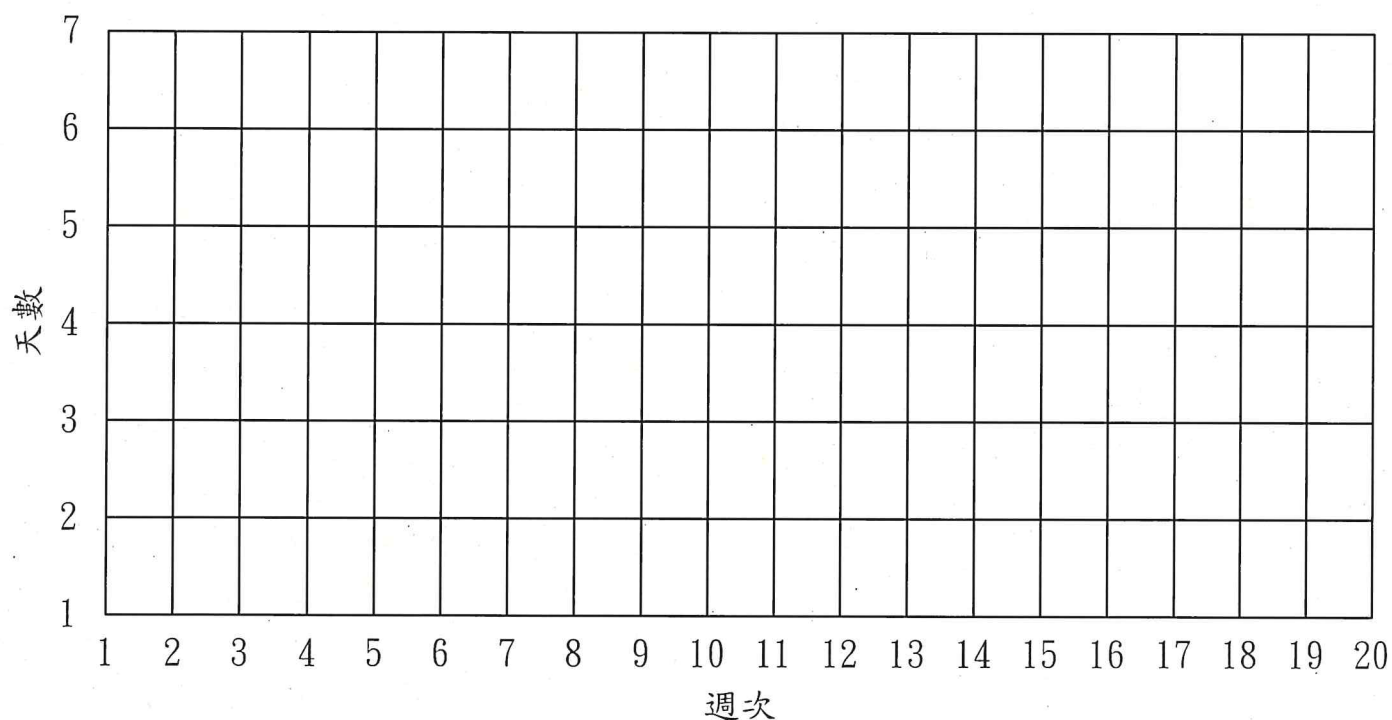


現況分析：現在我每週有_____天可以喝足1500C.C.的白開水

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

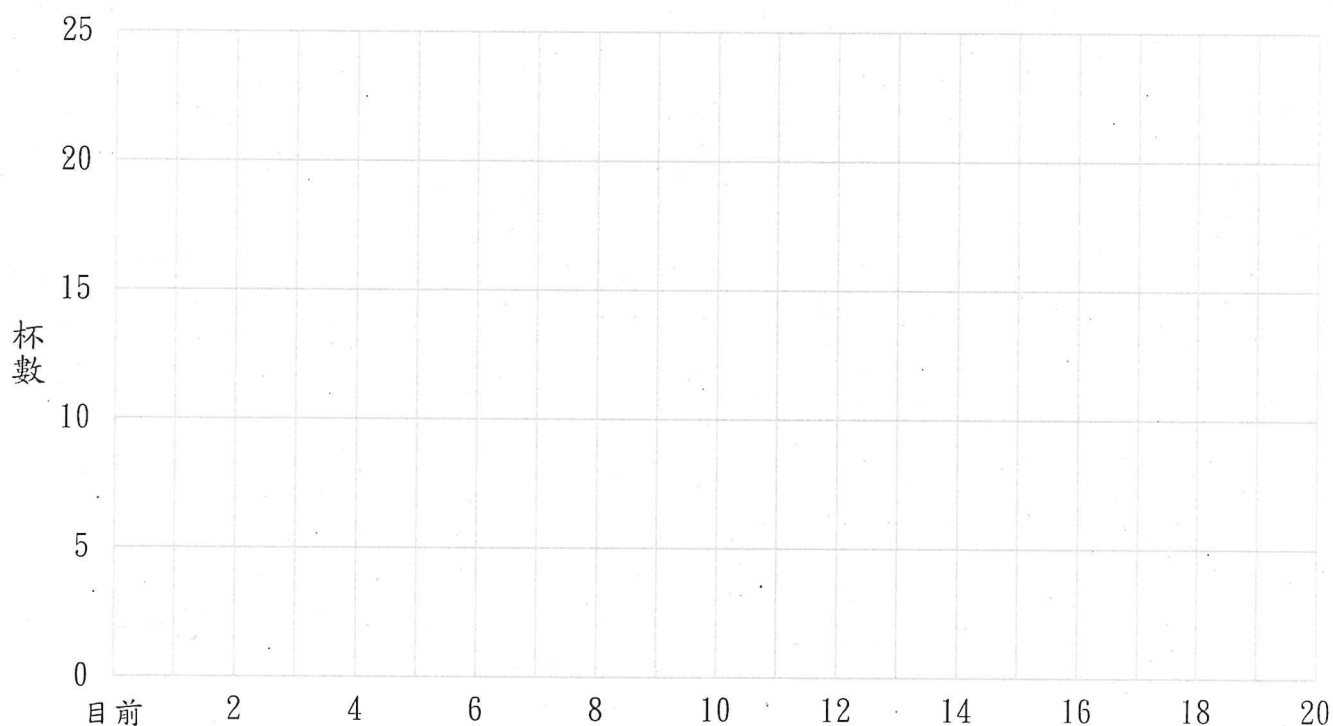


設定目標：現在我每週會喝_____杯含糖飲料。

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：

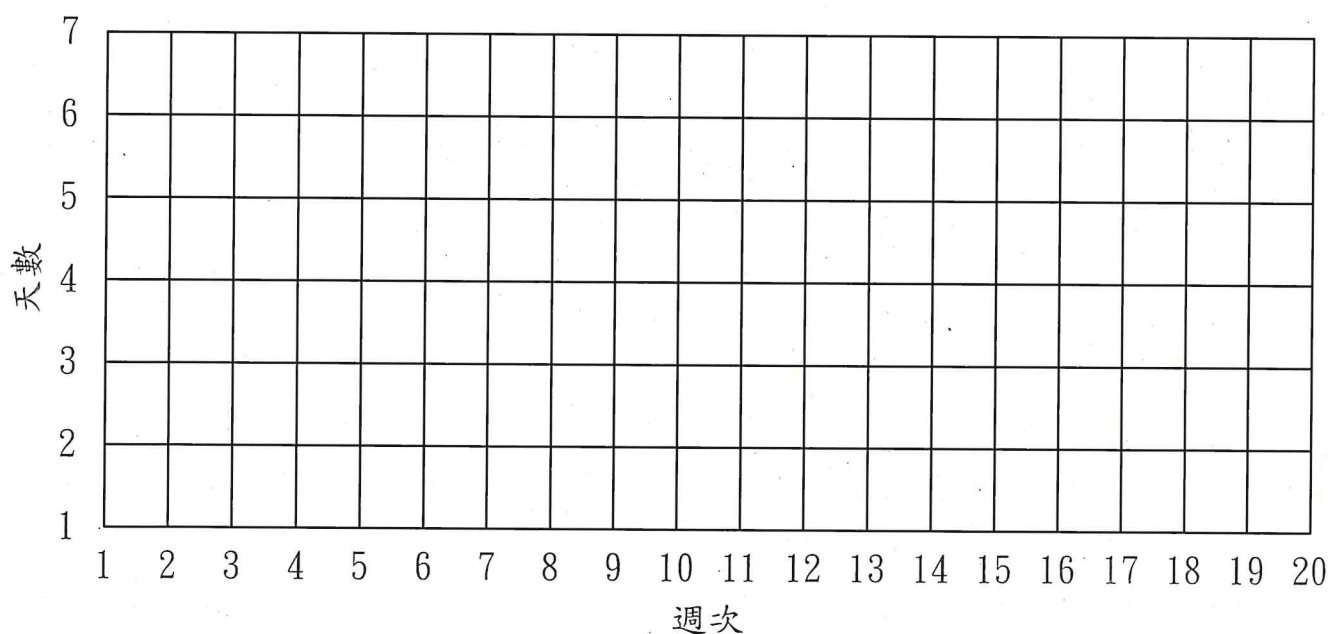
1. 影響正餐正常進食，進而造成營養不均衡
2. 飲食重口味的養成，增加身體負擔
3. 影響生長發育

現況分析：現在我每週會有_____天會吃零食

理想目標：我不吃任何零食。

※ 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.減少痘痘生長，改善皮膚光澤
- 3.保護心血管

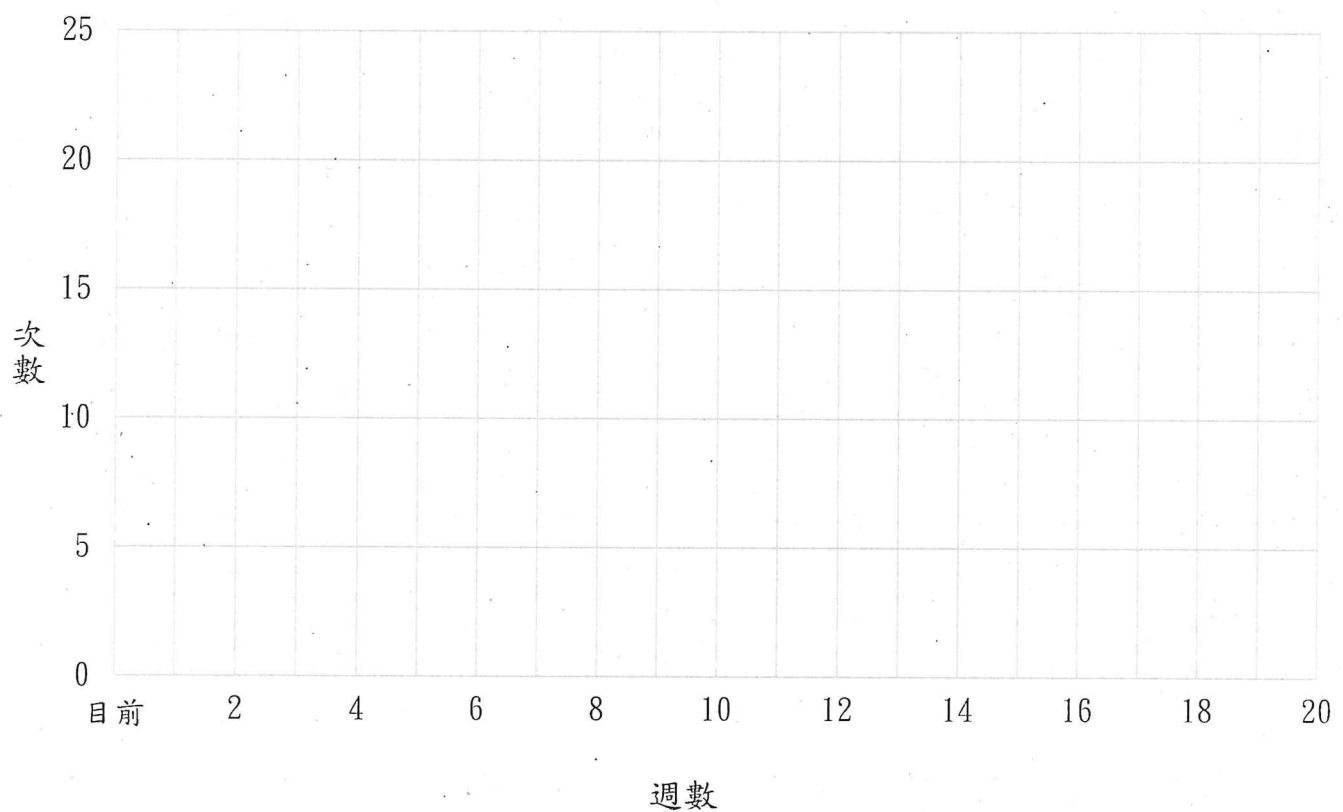


現況分析：現在我每週會吃_____次油炸食品(薯條、炸雞、丸子等)

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，紀錄於下表中

紀錄表



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



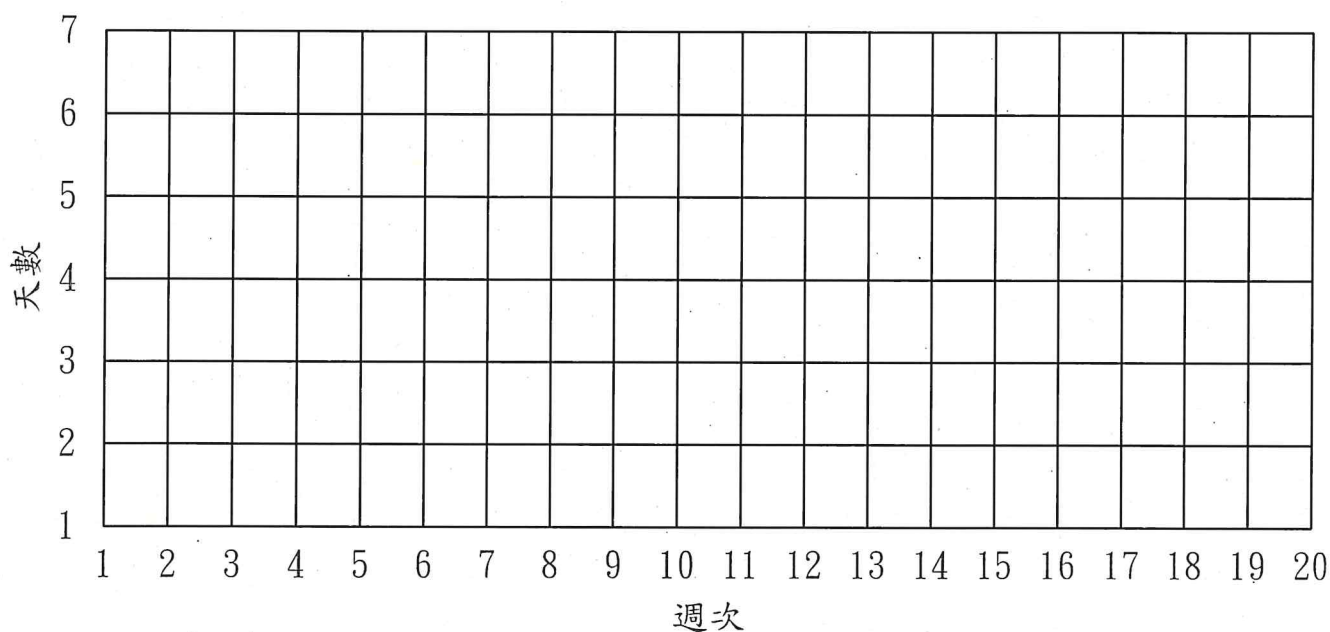
designed by freepik

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



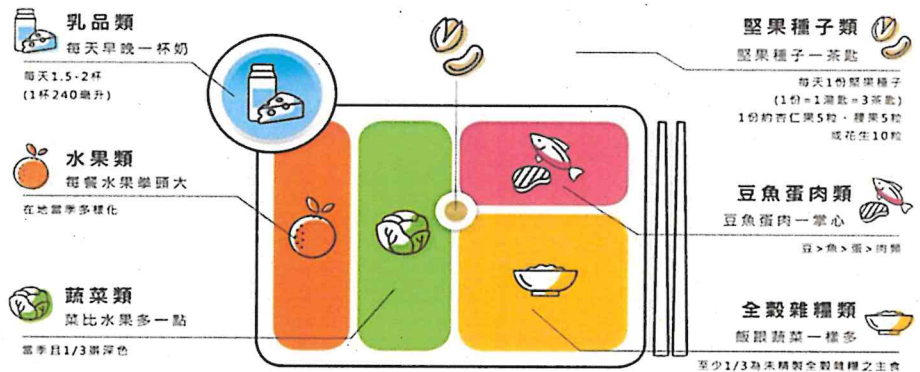
健康行動紀錄表 (版本二)

目標一：均衡飲食好習慣

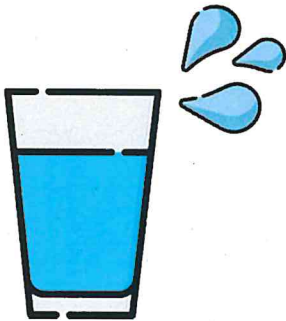
均衡飲食的優點：

- 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

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



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.越喝越渴，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：

4. 影響正餐正常進食，進而造成營養不均衡
5. 飲食重口味的養成，增加身體負擔
6. 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.減少痘痘生長，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

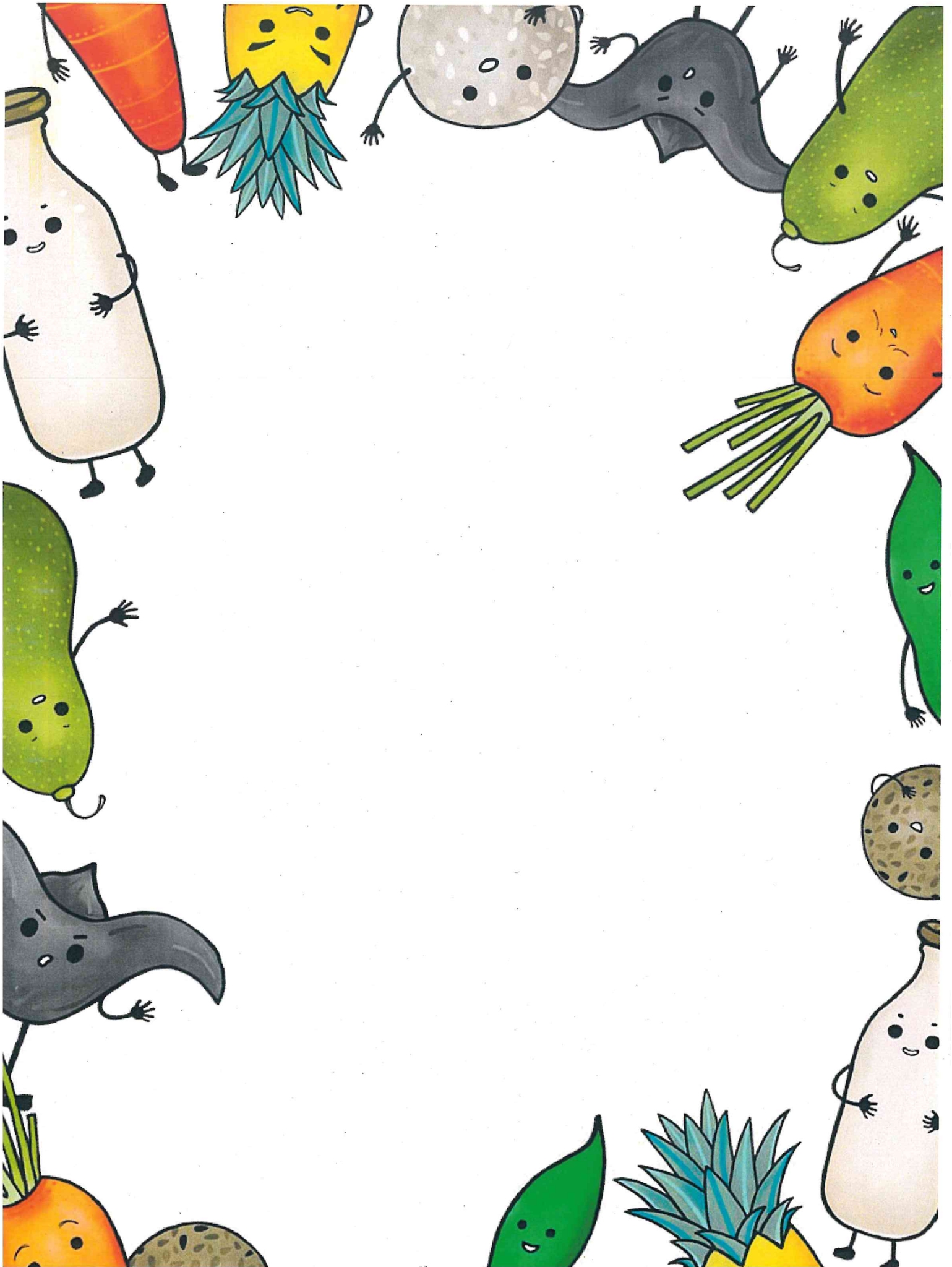


designed by freepik

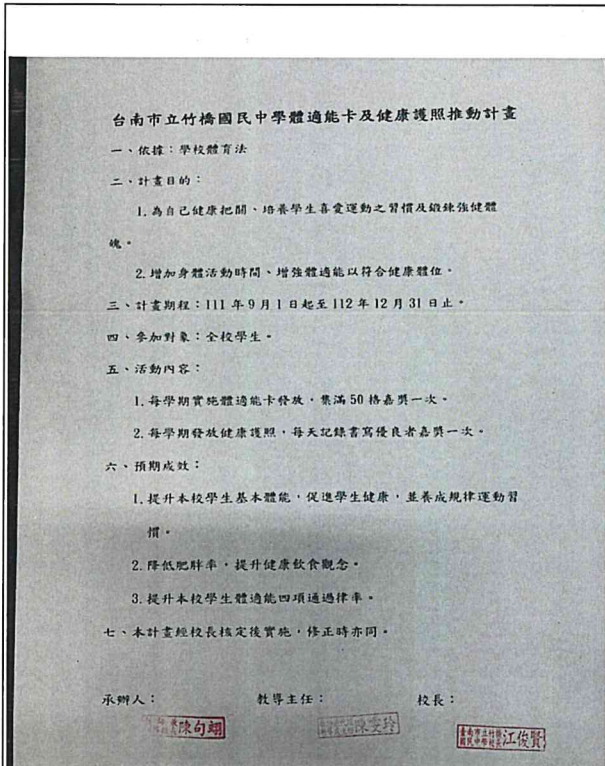
[健康行動紀錄]

		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 <u>吃到</u> 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 <u>吃到</u> 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 <u>吃到</u> 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾天」 能喝1500C.C.的 白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到30分鐘 紀錄於下表中
週 數	1						
	2						
	3						
	4						
	5						
	6						
	7						
	8						
	9						
	10						

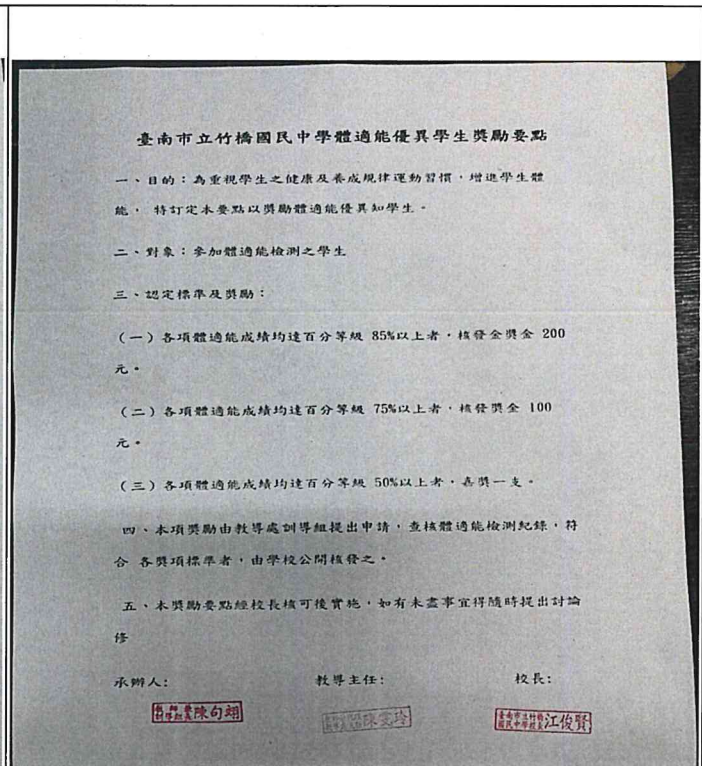
		目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現況 分析		現在我每週 有_____天 會 <u>吃到</u> 六大類食物	現在我每週 有_____天 可以喝足 白開水	現在我每週會 喝_____杯 含糖飲料	現在我每週 有_____天 會吃零食	現在我每週會 吃_____次 油炸食品	現在我每週 有_____天運 動達30分鐘
理想 目標		每天都有 <u>吃到</u> 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	每週 不吃超過1次 油炸食品	我天天運動 每次達30分鐘
表格 說明		「每週有幾天」 能 <u>吃到</u> 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾天」 能喝1500C.C.的 白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到30分鐘 紀錄於下表中
週 數	11						
	12						
	13						
	14						
	15						
	16						
	17						
	18						
	19						
	20						



竹橋國中辦理 111 學年度 「推廣健康護照及體適能卡」活動成果報告表



說明：體適能卡及健康護照推動計畫



說明：體適能優異獎勵辦法



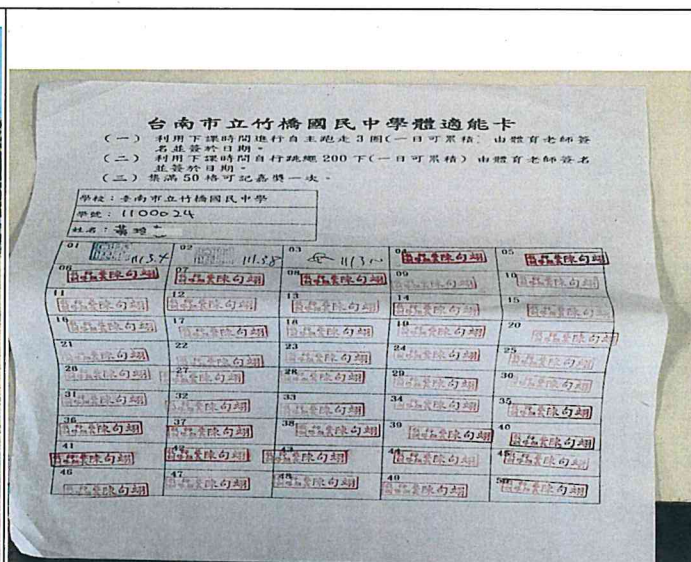
說明：學生填寫健康護照護照



說明：學生認真填寫



說明：下課後自行跑步



說明：認真完成體適能卡



說明：教師說明填寫健康護照情況



說明：全年級認真填寫