100 學年度宜蘭縣頭城鎮
健康促進學校聯盟
健康體位護照

宜蘭縣頭城鎮健促中心學校 製

參考 花蓮市明廉國小 教育部中小學健康體位問卷 台北市衛生局體重控制護照

感謝：陽明大學劉影梅教授、公館國小

兒童及青少年體位定義

	男			女		
年齡	過輕 (BMI≦)	過重 (BMI≧)	肥胖 (BMI≧)	過輕 (BMI≦)	過重 (BMI≧)	肥胖 (BMI≧)
2	15.2	17.7	19.0	14.9	17.3	18.3
3	14.8	17.7	19.1	14.5	17.2	8.5
4	14.4	17.7	19.3	14.2	17.1	18.6
5	14.0	17.7	19.4	13.9	17.1	18.9
6	13.9	17.9	19.7	13.6	17.2	19.1
7	14.7	18.6	21.2	14.4	18.0	20.3
8	15.0	19.3	22.0	14.6	18.8	21.0
9	15.2	19.7	22.5	14.9	19.3	21.6
10	15.4	20.3	22.9	15.2	20.1	22.3
11	15.8	21.0	23.5	15.8	20.9	23.1
12	16.4	21.5	24.2	16.4	21.6	23.9
13	17.0	22.2	24.8	17.0	22.2	24.6
14	17.6	22.7	25.2	17.6	22.7	25.1
15	18.2	23.1	25.5	18.0	22.7	25.3
16	18.6	23.4	25.6	18.2	22.7	25.3
17	19.0	23.6	25.6	18.3	22.7	25.3
18	19.2	23.7	25.6	18.3	22.7	25.3

BMI=體重(公斤)/身高(公尺^2)

資料來源:衛生署

恭喜！

親愛的家長，您的孩子拿到了這一本護照表示他獲邀請參與了『頭城鎮健康促進學校聯盟健康體位的行動研究記錄』，我們希望貴子弟透過學校、家長與自己的健康記錄與行動來達成、維持自己設定的健康體位目標！ 我們將表揚體位改善良好、維持良好的的學生並予以表揚，同時給予獎勵禮卷。在改善體位的過程中，有如改變學生日常作息一樣的困難！有時孩子會覺得氣餒、想放棄，而家長就是在家中支持他的唯一力量！只有健康的身體才會有健康的未來，請您一同來支持我們的孩子對自己的身體健康負責，做自己身體的主人！

親愛的孩子，改善自己的體位有時不是一件容易的事情！好像成功的路上必須要面對很多挑戰，現在開始你的每一項決定都關係到你是否有機會獲得獎勵！

獲得良好的健康習慣

做自己身體的主人，維護好自己的健康

加油！

我的健康資料

- 學校： _____
- ___年___班____號　姓名： _____
- 性別： □男　□女
- 出生日期： ____年____月____日
- 經過醫師檢查的我

  □沒有特殊疾病

  □有特殊疾病：□高血壓　□糖尿病　□心臟病

  □高血脂症　□痛風　□脂肪肝

  □其他_____
- 你認為自己的健康

  □很好　□好　□中等　□不太好　□很不好
- 腰圍：_____公分
- 身高： _____公分
- 體重： _____公斤
- 身體質量指數(簡稱 BMI)：_____(公斤/公尺 ^{2})
- 正常身體質量指數範圍：_____ ~ _____
- 所以我的體重：□過輕　□正常範圍　□過重　□肥胖
- 每日平均睡眠時間：_____小時（一週內平均）
- 一週內大便幾次：_____次
- 是否會有憋尿、憋大便的習慣　□有　□偶爾　□沒有
- 平均喝多少瓶水（600cc 為一瓶）_____瓶
- 過去 7 天內外食的次數_____次

我要健康宣言！！

我希望能　　□減少_____ 多少 BMI

□維持目前的 BMI

□增加_____ 多少 BMI

我一定會：

♥下定決心 ♥建立信心 ♥保持耐心 ♥維持恆心

健康體位＝健康飲食＋規律運動

向 健 康 邁 進！

《 我 願 意 》

□參加飲食計畫，詳細記錄每日飲食，並且遵循指導吃適合我的食物。

□自己每日規律運動 30 分鐘或(與)健康飲食。

宣誓人(學生)簽名：_____

見證人(家長)簽名：_____

中華民國：_____年_____月_____日

受理報名單位：健康中心

～健康均衡的飲食～

1. 包含六大類食物（7～12 歲學生每日建議）

2. 飲食控制減重，速度不宜過快

- 每天飲食減少 500 大卡熱量,一週約可減輕 0.5 公斤體重。

3.飲食控制的小秘訣

- 每日以三餐為主
- 不吃點心。
- 多利用蒸、煮、烤、涼拌等少油方式烹調。
- 先喝湯,再吃蔬菜,最後慢慢吃肉類和飯。
- 專心進食,不可邊看電視或看書邊吃東西。
- 少吃零食或甜點,少喝飲料及酒。
- 少吃花生、瓜子、腰果、松子、核桃等脂肪高的食物。
- 兩餐間,可以吃一份水果或生菜,降低飢餓感。

4.外食原則-中餐

- 選擇蒸、煮、烤、滷、涼拌的食物
- 吃裹粉油炸類食物,宜先去除外皮後再吃
- 少吃勾芡食物及湯類
- 避免碎肉製成的食物
- 少選糖醋食物
- 多吃蔬菜,當油湯過多時,應先瀝除油份再吃
- 少吃炒麵、炒飯、乾麵、及麻醬麵
- 選用清湯

5.外食原則-西餐

- 選用清湯
- 選不含奶油的小餐包
- 少用沙拉醬,可用醋、鹽、胡椒代替
- 主菜少選牛排,改選海鮮或雞肉
- 少選焗或炸的食物
- 選用不加糖的飲料,必要時可用代糖,不宜添加奶精

快樂長高變聰明～打勾記錄卡！！

開始記錄的日期：___年___月

日期	睡滿八小時	吃早餐	中午蔬菜吃光光	沒有喝含糖飲料	沒吃油炸物	沒吃糕點心	運動三十分鐘	走路分鐘數	喝兩杯牛奶	運動增加100卡	體位適中不用填	飲食減少100卡	

保健小常識

1.餐前洗手保健康。

2.活躍生活，健康飲食、充足睡眠，疾病不進身。

一、　消耗 100 卡熱量的活動，我的選擇是_____，_____分鐘/天

<table>
<tr><td rowspan="5">中等費力身體活動</td><td>33 分鐘</td><td>擦地板、拖地</td><td rowspan="8">費力身體活動</td><td>15 分鐘</td><td>網球(單打)</td></tr>
<tr><td rowspan="2">30 分鐘</td><td rowspan="2">走路、遛狗、騎腳踏車、外掃</td><td>12 分鐘</td><td>快舞(有氧舞蹈、街舞、快舞)</td></tr>
<tr><td>10 分鐘</td><td>跳繩、足球、籃球、競走</td></tr>
<tr><td>25 分鐘</td><td>鬼抓人</td><td rowspan="3">7 分鐘</td><td rowspan="3">快泳、跑步</td></tr>
<tr><td>20 分鐘</td><td>快走(2000 步)、一般游泳、跳舞(土風舞、芭蕾、民族、國標、嘻哈、迪斯可)</td></tr>
<tr><td>17 分鐘</td><td>排球、羽毛球</td></tr>
</table>

二、　減少 100 大卡熱量的食物，我的選擇是_____。

少吃 100 大卡的作法有以下方式：

●1：一杯水(少喝一份 250cc 含糖飲料)

●3：刪熱量(少吃一大湯匙飯)

●5：五蔬果(三天一次菠蘿麵包、蜂蜜蛋糕改為水果)

●7：油切(炸排骨改滷排骨、炸魚改蒸魚)

●1/2 瓶蘋果西打(一瓶=350cc)

●1/3 杯冰淇淋(小美冰淇淋 200cc)

●1/4 包泡麵

●1 個統一布丁

三、　身體質量指數(BMI)公式=體重(公斤)/身高(公尺)

體位紀錄表

開始記錄的日期：___年___月

日期	身高	體重	腰圍	體脂肪	BMI

測量頻率：（各校自行決定）。

～規律的運動～

1. 運動的好處

- 增加新陳代謝,增強免疫能力
- 消耗熱量,有益體重控制。
- 增加心肺功能。
- 提高肌力及柔軟度,減少意外傷害。
- 紓解生活壓力,恢復身心疲勞。
- 有助社交生活,改善人際關係。

2. 運動的原則

- 維持及促進健康的有效運動:

  1.每天都要運動且累積數次運動至少30分鐘,可有效預防疾病。例如：騎腳踏車 30分鐘;或打棒球、跳舞 30分鐘。

  2.每週至少三天從事運動;每次 30 分鐘以上;運動強度達到會喘,但仍可說話的程度。（中等費力運動）

- 隨時增加身體活動或運動量的機會,逐漸增加,如:以步行取代乘車到達目的地;儘量不要搭乘電梯或減少搭乘的樓層,而改用爬樓梯。
- 每天運動消耗 500 大卡,則一週約可減輕 0.5 公斤體重。

各類運動參考消耗熱量表

每運動 10 分鐘可以消耗的熱量 單 位:大卡

體重 / 運動項目	50 公斤	55 公斤	60 公斤	65 公斤	70 公斤
搖呼拉圈	19	21	23	25	27
下樓梯（15 階）	0. 1	0. 11	0. 12	0. 13	0. 14
上樓梯（15 階）	0. 3	0. 33	0. 36	0. 39	0. 42
騎腳踏車（8. 8 公里／小時）	25	27. 5	30	32. 5	35
走　步（4 公里／小時）	25. 8	28. 4	31	33. 6	36. 2
拉筋運動	21	23	25	27	29
高爾夫球	30. 8	33. 9	37	40	43. 2
保齡球	33. 3	36. 7	40	43. 3	46. 7
快走步（6 公里／小時）	36. 7	40. 3	44	47. 7	51. 3
划船　（4 公里／小時）	36. 7	40. 3	44	47. 7	51. 3
有氧舞蹈	42	46	50	54	59
羽毛球	42. 5	46. 8	51	55. 3	59. 5
排球	42. 5	46. 8	51	55. 3	59. 5
乒乓球	44. 2	48. 6	53	57. 4	61. 8
溜冰刀（16 公里／小時）	49. 2	54. 1	59	63. 9	68. 8
網球	51. 7	56. 8	62	67. 2	72. 3
爬岩（35 公尺／小時）	58. 3	64. 2	70	75. 8	81. 7
滑雪（16 公里／小時）	60	66	72	78	84
溜直輪排	67	73	80	87	93
手球	73. 3	80. 7	88	95. 3	102. 7
跳繩	75	82	89	97	104
慢跑	78	85	94	97	100
拳擊	95	104. 5	114	123. 5	133
蛙式游泳	99	108	118	128	138
划船比賽	103. 3	113. 7	124	134. 3	144. 7
自由式游泳	145	160	175	189	204

- 各種運動所消耗的總熱量與運動時間的長短有極密切的關係。