

健康體適能 護照!

PHYSICAL FITNESS
PASSPORT



學甲國小

TAINAN MUNICIPAL
SYUEJIA DISTRICT SYUEJIA
ELEMENTARY SCHOOL

- 班級： 座號：
- 姓名： _____

★健康檢測站一~二

日期	身高	體重	BMI
上學期	cm	kg	
下學期	cm	kg	
檢核			

BMI 判讀 過輕 適中 過重 肥胖

判讀可參考下方表格-體重/身高*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 ≥
9.0	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14.0	14.0-19.1	19.1	21.3
9.5	14.4	14.4-19.7	19.7	22.5	14.1	14.1-19.3	19.3	21.6
10	14.5	14.5-20.0	20.0	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22.0
10.5	14.6	14.6-20.3	20.3	22.9	14.4	14.4-20.1	20.1	22.3
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
11.5	15.0	15.0-21.0	21.0	23.5	14.9	14.9-20.9	20.9	23.1
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5

腰圍	上學期	下學期	檢核
	cm	cm	

★健康檢測站三~四

視力	右眼	左眼	近視
上學期			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
下學期			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
檢核			

※視力寫矯正後(戴眼鏡後)

(三年級不用填寫以下資料)

	項目	第一次成績	第二次成績
體 適 能 檢 測	立定跳遠	cm	cm
	坐姿體前彎	cm	cm
	800公尺	分 秒	分 秒
	仰臥起坐	次/分	次/分
檢核			

★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

乳品類
每天早晚一杯奶
每天1.5-2杯(1杯240毫升)

水果類
每餐水果拳頭大
在地當季多樣化

蔬菜類
菜比水果多一點
當季且1/3選深色

堅果種子類
堅果種子一茶匙
每天1份
(1份=1湯匙=3茶匙)
堅果種子約杏仁果5粒
或腰果5粒或花生10粒

豆魚蛋肉類
豆魚蛋肉一掌心
每天1.5~2份豆>魚>蛋>肉類

全穀雜糧類
飯跟蔬菜一樣多
至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

每天早晚一杯奶



每餐水果拳頭大

在地當季多樣化



菜比水果多一點

當季且1/3選深色



堅果種子一茶匙

每天1份(1份=1湯匙=3茶匙)
約杏仁果5粒 或 腰果5粒 或 花生10粒



豆魚蛋肉一掌心



飯跟蔬菜一樣多



衛生福利部國民健康署

★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
3. 避免頭腦昏沉，降低中暑及頭痛機會

★目標三：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

★目標四-1：不喝含糖飲料

★目標四-2：少吃零食

★目標四-3：少吃油炸食品

不喝含糖飲料、少吃零食的好處：

1. 保持頭腦靈活、維持皮膚及身體健康

2. 省下不必要的花費，有更多的金錢使用



目標檢核表一

目標一：養成均衡飲食的習慣

預定目標：我每週要【 】天吃到六大類食物

2個學期(18週)，我達成目標的次數：【 】

週 (上學期)	這一週有 完成天數	達成 目標 V	週 (下學期)	這一週有 完成天數	達成目 標 V

目標檢核表二

目標二：喝足白開水(約1500CC)

預定目標：我每週要【 】天會喝足白開水

2個學期(18週)，我達成目標的次數：【 】

週 (上學期)	這一週有 完成天數	達成 目標 V	週 (下學期)	這一週有 完成天數	達成目 標 V

目標檢核表三

目標三：天天運動30分鐘(不含學校體育課)					
預定目標：我每週要【 】天運動達30分鐘					
2個學期(18週)，我達成目標的次數：【 】					
週 (上學期)	這一週有 完成天數	達成 目標 V	週 (下學期)	這一週有 完成天數	達成目 標 V

目標檢核表四-1

目標四-1：不喝含糖飲料					
預定目標：我每週只喝【 】杯含糖飲料					
2個學期(18週)，我達成目標的次數：【 】					
週 (上學期)	這一週有 完成天數	達成 目標 V	週 (下學期)	這一週有 完成天數	達成目 標 V

目標檢核表四-2

目標四-2：少吃零食					
預定目標：我每週只吃【 】包零食					
2個學期(18週)，我達成目標的次數：【 】					
週 (上學期)	這一週有 完成天數	達成 目標 V	週 (下學期)	這一週有 完成天數	達成目 標 V

目標檢核表四-3

目標四-3：少吃油炸食品					
預定目標：我每週只吃【 】次油炸食品					
2個學期(18週)，我達成目標的次數：【 】					
週 (上學期)	這一週有 完成天數	達成 目標 V	週 (下學期)	這一週有 完成天數	達成目 標 V

積分結算表

	全部填寫 10分	填寫一半 5分	都沒寫 0分
健康檢測一			
健康檢測二			
健康檢測三			
健康檢測四 (三年級不寫)			

	108-90次 10分	89-70次 6分	69-50次 2分
目標檢核一 預定目標()天			
目標檢核二 預定目標()天			
目標檢核三 預定目標()天			
※預定目標如果訂定0、1、2、3天，分數折半計算			
目標檢核四-1 預定目標()杯			
目標檢核四-2 預定目標()包			
目標檢核四-3 預定目標()次			
※預定目標如果訂定『4』以上，分數折半計算			

總積分：