

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？

