

健康體位五大核心能力

睡滿 8 小時

教材教具資源：健康體位五大核心能力折頁、睡滿 8 小時海報、睡飽飽、頭好好、長高高投影片、時間達人孔雀鐘、www.ym.edu.tw/active/aid 健康體位網

監測：www.ym.edu.tw/action 健康自主管理網七小福、快樂長高變聰明魔法集點卡

◎睡飽飽、頭好好（精神好、表現好），睡得香，讀書才記得住

- ◆ 睡眠是學習的重要關鍵
- ◆ 睡眠腦中分泌神經傳導物質，如：生長激素、血清張素、正腎上腺素等
- ◆ 血清張素濃度與記憶、平靜有關
 - ◆ 睡得香（快速動眼期）昨天讀的書才會存檔記起來

◎睡飽飽、長高高：一眠大一寸

- ◆ 睡覺時會分泌生長激素
- ◆ 晚上 11 點到 3 點分泌最多
- ◆ 生長激素會讓孩子長高，修補身體細胞

◎如何才會睡飽飽

學校

- ◆ 教導規律的讀書習慣，安排時間
- ◆ 鼓勵學生 9 點以前上床睡覺
- ◆ 培養良好且規律的睡眠習慣
- ◆ 適度生活規範
- ◆ 睡前避免看電視、打電腦、玩電動聲光刺激大的活動

進階：快樂吃早餐

教材教具資源：臺北市政府教育局營養教育網站
http://eatingright.tp.edu.tw/yingyang_new/newsdetail.php?id=2334

天天五蔬果

教材教具資源：健康體位五大核心能力折頁、天天5蔬果海報、天天五蔬果給你好氣色海報、蔬菜水果學習單(1)(2)、小富翁過新年_遊戲卡、飲食對快樂長高變聰明好處投影片、聰明菜苜、www.ym.edu.tw/active/aid 健康體位網

監測：www.ym.edu.tw/action 健康自主管理網七小福、快樂長高變聰明魔法集點卡

◎飲食 367(瘦下去)

- ◆ 3 刪熱量：喝足白開水(1500 cc/day)、細嚼慢嚥、不吃垃圾食物、及每餐 8 分飽
- ◆ 6 五蔬果+全穀
- ◆ 7 油切：低脂、少油炸及減少糕餅點心

◎100 大卡路量的飲食

◆ 少吃 100 大卡

- 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

◎午餐蔬菜吃光光

- ◆ 提供學生足量多色蔬果
- ◆ 用一拳半大小的盛勺裝量
- ◆ 監督午餐打菜之蔬菜份量
- ◆ 孩童吃光蔬果才可以出去玩
- ◆ 用餐時間要滿 20 分鐘

四電少於二（看電視、玩電動、打電腦、用電話少於二小時）

教材教具資源：健康體位五大核心能力折頁、4 電少於 2 海報、節電北極熊、我的時間撲滿、運動樂活功課表、www.ym.edu.tw/active/aid 健康體位網

監測：www.ym.edu.tw/action 健康自主管理網七小福、快樂長高變聰明魔法集點卡

1. 協助學生規畫下課時間
2. 用動態活動取代靜態活動：幫忙做家事至少 30 分鐘、整理書包及用物、睡前刷牙至少 3 分鐘
3. 宣誓每天減少 30 分鐘的靜態四電活動，全國一年可以減少核一場十分之一發電量。
4. 告訴同學：長時間久坐容易變胖，坐著每分鐘只消耗 1 卡路里，幫助溶解脂肪的酵素降低 90%；在椅子上坐 2 小時後，良性膽固醇也會減少 20%，就算每天藉由跑步運動 30 分鐘，也不足以彌補長時間坐著，對健康帶來的損害。
5. 督促學生下課離開坐位、走出教室，望遠、戶外運動、伸展
6. 設計教學活動近距離用眼限制在 30 分鐘內
7. 發展、鼓勵下課時間之動態活動
8. 小學低年級盡量減少用電化教學、及視差炫光強之白板、電子白板、銀幕等教學
9. 不鼓勵學生去網咖
10. 學校的電腦加裝銀幕暫歇軟體

進階：用戶外活動 60 分鐘，取代久坐

天天運動 30 分 (活力 210)

教材教具資源：健康體位五大核心能力折頁、活力 210 海報、333 再升級 210 增活力__身體活動建議量金字塔__宣傳海報、3in1_中小學生生體活動量指引海報、每天活動 60 分肥胖不上門海報、台灣中小學生身體活動量指引海報、量身打造活力計畫__找出最適合你的身體活動海報、長高變聰明的活動海報、靜心操、紙製足球__勞作摺紙、遊戲快活卡、活力大富翁地貼、快活功課表、高高操、運動對快樂長高變聰明好處投影片、跳繩闖關手冊、
www.ym.edu.tw/active/aid 健康體位網

監測：www.ym.edu.tw/action 健康自主管理網七小福、快樂長高變聰明魔法集點卡

◎請您跟我這樣做

1. 早自習變成早運動
2. 課間運動提供足夠運動器材
3. 靜態晨間與課間活動改成動態運動
4. 發展下課 10 分鐘的動態遊戲、運動
5. 發展校本運動
6. 發展室內運動
7. 發展有趣的運動
8. 善用外掃
9. 登錄運動時間
10. 動態回家作業

進階：活力 210、體育課要把握

喝足白開水 1500 CC (零含糖垃圾飲料食物)

教材教具資源：健康體位五大核心能力折頁、天天喝足白開水 1500cc 海報、健康水手貼、
www.ym.edu.tw/active/aid 健康體位網

監測：www.ym.edu.tw/action 健康自主管理網七小福、快樂長高變聰明魔法集點卡

每天喝白開水 1500 cc 以上 2.5 大杯

◎充足飲用白開水

1. 喝完放學(舉例：30 人的班級一天供給白開水 20 公升=30 人*750cc)
2. 教室人人有水杯
3. 外出人人帶水壺
4. 體育場館有足夠飲水機 (直接飲用式)
5. 午餐附餐不提供含糖飲料
6. 不以含糖飲料獎勵學生

進階：拒絕垃圾飲料、調味奶