

健康體位教育之五大核心能力



8

睡足**8**小時

5

天天**5**蔬果

2

螢幕注視少於**2**小時

1

天天運動**30**分鐘，
活動**30**分鐘

0

喝足白開水

健康體位教育之五大核心能力

睡足8小時



▷ 睡飽飽、精神好、表現好

- 睡飽是學習的重要關鍵
- 生長激素會讓小朋友長高

▷ 一眠大一寸，睡的香，讀書才記得住

- 睡覺時會分泌生長激素
- 晚上9點到3點分泌最多，其他如運動過後、空腹等狀況也會分泌較多
- 睡的香(快速動眼期)可以有更好的記憶力

▷ 如何才會睡飽飽

- 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
- 家長也能陪睡，培養孩童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，以及太過激烈的活動



😊 😞 每天睡滿8小時

😊 😞 9點以前上床睡覺

😊 😞 睡前沒有使用手機、
平板、打電動

😊 有達到 😞 未達到



8

睡足8小時

睡飽飽、精神好、表現好

睡飽是學習的重要關鍵

生長激素會讓小朋友長高

一眠大一寸，睡的香，讀書才記得住

睡覺時會分泌生長激素

晚上9點到3點分泌最多，其他如運動過後、空腹等狀況也會分泌較多

睡的香(快速動眼期)可以有更好的記憶力

如何才會睡飽飽

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

家長也能陪睡，培養孩童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，以及太過激烈的活動



睡滿8小時



健康體位教育之五大核心能力

天天 5 蔬果

五蔬果
全穀雜糧

油切低脂
少油炸
少糕餅點心



均衡吃、喝足白開水
含糖飲料細嚼慢嚥
均衡飲食
不吃垃圾食物

聰明吃，快樂動

- 多提升外食技巧
- 少吃油炸及含糖食物飲料(炸排骨改滷排骨，炸魚改蒸魚)
- 少喝一份250cc的含糖飲料
- 少吃三分之一小包薯條，半條巧克力，半包牛奶糖
- 多吃五蔬果(蛋糕甜點改為蔬菜水果)

多活動

- 飯後30分鐘可以全家一起去散步
- 邊看電視邊踏步、做體操
- 早上起床伸展筋骨後吃早餐

午餐蔬菜吃光光

- 多色蔬果吃光光
- 吃足一個半拳頭的蔬菜
- 東西吃光光才可以出去玩
- 東西慢慢吃，吃飯要滿20分鐘



😊😞 不吃垃圾食物

😊😞 少吃油炸食物

😊😞 蔬菜水果吃光光

😊😞 少吃蛋糕糖果

😊😞 東西慢慢嚼，吃飯滿20分鐘



5

天天5蔬果

聰明吃，快樂動

多提升外食技巧

少吃油炸及含糖食物飲料(炸排骨改滷排骨，炸魚改蒸魚)

少喝一份**250cc**的含糖飲料

少吃三分之一小包薯條，半條巧克力，半包牛奶糖

多吃五蔬果(蛋糕甜點改為蔬菜水果)

多活動、飯後**30**分鐘後可以全家一起去散步

邊看電視邊踏步、做體操、早上起床伸展筋骨後吃早餐

午餐蔬菜吃光光(老師)

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

孩童吃光蔬菜才可以出去玩

用餐時間要滿**20**分鐘



健康體位教育之五大核心能力

螢幕注視

少於 **2** 小時

看電視、玩電動
打電腦、滑手機
平板、使用網路
每天少於2小時

請你跟我這樣做

- 早自習可以外出做運動
- 下課時間多外出做運動或做動態遊戲
- 外掃時間增加活動量
- 每天回家也做運動並且登錄運動時間



減少久坐

- 同學下課離開座位、走出教室，望遠、伸展、休息
- 不去網咖，換成打籃球等動態活動
- 不長時間使用平板、電腦



😊 😞 不一直使用手機

😊 😞 看電視不超過**30**分鐘

😊 😞 不玩平板，
改跟爸爸媽媽去運動

😊 😞 多看書、多畫畫、
多出去戶外活動



2

螢幕注視少於**2**小時

請你跟我這樣做

早自習變成早運動

課間運動提供足夠運動器材

晨間與課間靜態活動改成動態運動

發展下課10分鐘的動態遊戲、運動

發展校本運動、發展室內運動

善用外掃增加活動量

登錄運動時間、設計動態回家作業

減少久坐

督促學生下課離開座位、走出教室，望遠、休息、伸展

設計教學活動、近距離用眼限制在**30**分鐘內

發展、鼓勵下課時間之動態活動

不鼓勵學生去網咖

學校的電腦加螢幕間歇軟體



健康體位教育之五大核心能力

天天運動



運動三三三
疾病刪刪刪

一次持續30分鐘
一周三天
慢跑強度心跳沒輕鬆
說話會喘強度運動

體育課運動30分鐘
假日運動30分鐘

舞動人生每天
運/活動60分鐘

每天累積60分鐘
一周七天
快走強度的運動

每天多走3000步
晨光課間運動30分鐘

減少
每天久坐時間

看電視、玩電動、
打電腦、滑手機、
螢幕觀看時間
每天少於2小時

近距離用眼30分
戶外望遠伸展10分鐘

● 天天運動30分鐘

- 早自習變成早運動
- 課間運動提供足夠運動器材
- 晨間與課間跳繩方便好運動

● 多運動會快樂

- 運動時分泌腦內啡，心情會變好
- 運動時會增加讓人平靜的腦波α
- 運動時會增加促進人際關係的腦波

● 快樂動會長高

- 肌肉的拉扯會刺激骨骼生長
- 中低強度的運動(追趕跑跳碰)會刺激長高
- 運動後會刺激生長激素的分泌

● 快樂動會聰明

- 多元刺激的運動會增加腦神經的聯結
- 成熟的腦會抑制外來不重要的干擾訊息



😊 😞 天天做運動

😊 😞 下課時間跟同學去外面
打球或是玩遊戲

😊 😞 每次運動至少30分鐘

😊 😞 每天玩手機、平板或看
電視的時間少於2小時



I

天天運動**30**分鐘，活動**30**分鐘

運動三三三 疾病刪刪刪 一次持續 30 分鐘 一周三天 慢跑強度，心跳沒輕鬆說話 會喘強度運動	活動人生 每天運/活動60分鐘 每天累積 60 分鐘 一周七天 快走強度的運動	動起來 減少每天久坐時間 看電視、玩電動、打電腦、 滑手機，螢幕觀看時間每天 少於 2 小時
---	--	---

天天運動**30**分鐘

早自習變成早運動

課間運動提供足夠運動器材

晨間與課間跳繩方便好運動

多運動會快樂

運動時分泌腦內啡，心情會變好

運動時會增加讓人平靜的腦波 α

運動時會增加促進人際關係的腦波

快樂動會長高

肌肉的拉扯會刺激骨骼生長

中低強度的運動(追趕跑跳碰)會刺激長高

運動後會刺激生長激素的分泌

快樂動會聰明

多元刺激的運動會增加腦神經的聯結

成熟的腦會抑制外來不重要的干擾訊息

喝足白開水

每天依體重
流汗與活動量
喝足白開水

充足飲用白開水

- 教室人人有水杯
- 外出人人帶水壺
- 校園內有足夠的適溫白開水
- 午餐附餐不提供含糖飲料
- 不以含糖飲料獎勵學生
- 學校福利社不販售含糖飲品



教學時間

- 每人每日的飲水量計算方法為:體重(公斤) $\times$ 30~40(毫升),但須依據運動季節天氣狀況做適當的變化。
- 運動前40分鐘到1個小時要先喝水,確保自己有充足的水分可以消耗;運動中也要適時補充水份,避免體內大量水分流失,造成疲憊、食慾不振,甚至脫水、休克的狀態。每30分鐘可補充50~100cc的水分,喝水時,要小口啜飲,切勿大口猛喝,以免造成生理不適。

小問題

- 如果今天一位小朋友體重 _____ 公斤
- 那一日所需,飲水建議 _____ 毫升呢?



😊😞 不喝含糖飲料

😊😞 自己帶水壺去學校

😊😞 每節下課都提醒自己要喝水

😊😞 運動前喝足夠的開水

教學時間

若每人每日的飲水量計算方法為:體重(公斤) $\times$ 30~40(毫升),但須依據運動季節天氣狀況做適當的變化。

小問題

如果今天一位小朋友體重 _____ 公斤,那一日所需飲水量為 _____ 毫升呢?

0

喝足白開水

每日飲水量建議

每人每日的飲水量計算方法為:體重(公斤) $\times$ 30~40(毫升)，但須依據運動季節天氣狀況做適當的變化。

運動前**40**分鐘到**1**個小時要先喝水，確保自己有充足的水分可以消耗；運動中也要適時補充水份，避免體內大量水分流失，造成疲憊、食慾不振，甚至脫水、休克的狀態。每**30**分鐘可補充**50-100cc**的水分，喝水時，要小口啜飲，切勿大口猛喝，以免造成生理不適。

充足飲用白開水

教室人人有水杯、外出人人帶水壺

校園內有足夠的適溫白開水

午餐附餐不提供含糖飲料

不以含糖飲料獎勵學生

學校福利社不販售含糖飲品