

# 班級健康生活 公約

六年丁班

# 天天運動 30分

**瘦**

**3 運動三三三 疾病刪刪刪**

- 一次持續30分鐘
- 一週三天
- 慢跑強度，心跳沒輕鬆
- 說話會喘強度的運動

體育課運動30分  
假日運動30分



**下**

**6 舞動人生 每天活動60分鐘**

- 每天累積60分鐘
- 一週七天
- 快走強度，可說話
- 唱歌會喘強度的運動

每天多走3000步  
晨光課間運動30分



## 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
- 晨間與課間的靜態活動改成動態運動

## 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
- 長時間、過量的訓練反而讓人長不高

**去**

**7 爬起來**

- 減少每天久坐時間
- 看電視、玩電動、打電腦、用電話，每天少於2小時

近距離用眼30分  
戶外望遠伸展10分

## 快樂動會聰明

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

# 喝足白開水

每天喝白開水  
1500 cc以上（6杯馬克杯）



## 充足飲用白開水

1. 教室人人有水杯
2. 外出人人帶水壺
3. 體育場館有足夠飲水機（直接飲用式）
4. 午餐附餐不提供含糖飲料
3. 不以含糖飲料獎勵學生

## 數學時間

喝足白開水，今天小朋友的杯子為\_\_\_\_\_CC，那小朋友要喝\_\_\_\_\_杯才能達到1500 CC呢？



# 健康體位教育之 五大核心能力



維持良好體位全校目標  
**（保我210）**

- 8 睡滿8小時**
- 5 天天五蔬果**
- 2 四電少於二** 用活動60分鐘 取代久坐
- 1 天天運動30分**
- 0 喝足白開水 拒絕垃圾食物**



教育部



國立陽明大學



學校衛生研究中心  
SCHOOL HEALTH RESEARCH CENTER

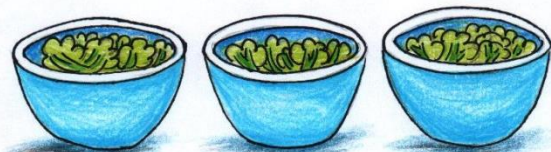
天天5蔬果  
健康跟著我

1天

2份水果  
水果1份約一個拳頭大。  
或約1碗切好的各種水果



3份蔬菜  
蔬菜1份大約煮熟後半碗的份量  
蔬菜1份約100g



○ 我們一起宣誓：我願意用最大的努力，完成我們的生活公約

## ○ 健康密碼85210

○ 每天睡滿8小時 8

○ 天天5蔬果 5

○ 四電少於2 2

○ 天天運動30分 1

○ 喝足白開水 0