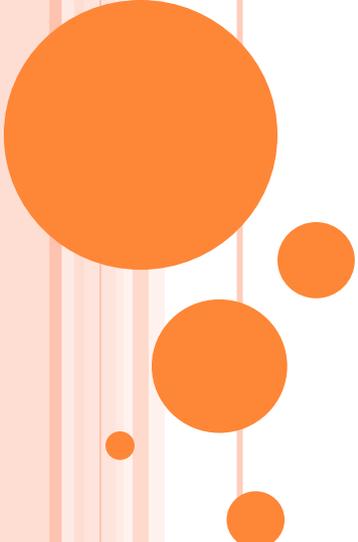


班級健康生活 公約



六年丙班

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

您今天5蔬果了嗎?



1天吃

2份水果、3份蔬菜

健康樂活 OK啦!



健康密碼123

臺北市政府衛生局關心您



- 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

