

# 我們的班級健康生活公約

五年丙班

# 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

# 請響應減法 新生活



每減少產生1公斤垃圾，可減碳2.06公斤；  
每回收1噸生廚餘，可製成0.4噸堆肥，可減碳256公斤

## 1. 源頭減量

隨身攜帶環保杯 自備餐具最快樂  
自備手帕最安心 環保袋著走



## 2. 資源回收 垃圾分3類、環境好OK



請配合垃圾分類，響應資源回收，違者將處新台幣1,200-6,000元之罰款

## 3. 生熟廚餘分開收

提高再利用價值，請將廚餘瀝乾後分類為：



生菜葉、菜梗、果皮、  
果核、落葉、花材、  
茶渣、咖啡渣等  
不適合養豬者。



剩菜剩飯、魚蝦肉類、  
內臟、生鮮或熟食、  
過期食品等適合  
豬隻食用者。

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

