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
聽歌會喘強度的運動

每天多走3000步
晨光課間運動30分

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

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（過趾跑跳碰）會刺激長高
・長時間、過量的訓練反而讓人長不高

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

高纖　運動　睡飽　少坐　喝水

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

睡滿8小時

8 睡飽飽 — 每天睡飽8小時
8 頭好好 — 短期記憶轉成長期記憶
8 長高高 — 夜間才會分泌生長激素

睡飽飽，精神好、表現好

・睡眠是學習的重要關鍵
・睡眠時腦中分泌神經傳導物質，
・如：生長激素、血清素、正腎上腺素等
・血清素濃度與記憶與平靜有很大關係
・生長激素會讓小孩子長高，修補細胞損傷

一眠大一寸，睡得香，讀書才記得住

・睡覺時會分泌生長激素
・晚上11點到3點分泌最多
・睡得香（快速動眼期）昨天讀的書才會存檔記起來

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
・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

天天5蔬果

瘦
3 刪熱量
喝足白開水(1500cc /day)
細嚼慢嚥
不吃垃圾食物
每餐8分飽

下
6 五蔬果 + 全穀

去
7 油　切
低脂、少油炸
減少糖餅點心

100大卡熱量的飲食

少吃100大卡
・1：一杯水（少喝一份 250 cc含糖飲料）
・3：刪熱量（少吃三分之一小包薯條、半條巧克力棒、半包牛奶糖）
・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= 350 cc）
・1/3杯冰淇淋（小美冰淇淋 200 cc）
・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2

看電視、玩電動、打電腦、用電話
每天少於2小時

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. 晨間與課間靜態活動改成動態運動
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

視而溜
四電少於二、戶外望遠伸展60分鐘
電腦 電視 電話 電玩
一天少於2小時
3010好視力
近距用眼30分鐘 望遠休息10分鐘
平衡視覺 戶外望遠伸展 活動60分鐘

減少久坐

1. 督促學生下課離開坐位、走出教室，望遠、休息、伸展
2. 設計教學活動、近距離用眼限制在30分鐘內
3. 發展、鼓勵下課時間之動態活動
4. 不鼓勵學生去網咖
5. 學校的電腦加眼幕暫歇軟體