

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**

1

天天運動**1**小時

0

0 含糖飲料



8

睡足8小時

睡飽飽、精神好、表現好

睡飽才能長高

睡飽有精神，能記更多東西

如何才會睡飽飽

我願意睡前不做太過激烈的活動

我願意每天睡滿8小時

我會每天9點以前上床睡覺

我會睡前不要看電視、打電腦、玩電動



睡滿8小時



5

天天5蔬果

聰明吃

每天要吃滿5蔬果

吃油炸及含糖食物飲料對身體不好

我願意把蛋糕甜點換成蔬菜水果

我願意吃水果來替代果汁

餐餐蔬菜吃光光

我會把每餐的蔬菜吃光

我會天天吃蔬菜



2

螢幕注視少於2

聰明使用3C產品

長時間用電腦跟手機對身體不好

長時間注視螢幕對眼睛不好

玩手機與運動，我願意選擇運動

我玩手機跟平板不超過30分鐘

我每天注視螢幕時間不超過2小時



1

天天運動1小時

天天運動1小時

天天運動對身體好

運動會使人心情變好

運動能讓我長高

我下課會選擇離開教室去活動

搭電梯跟走樓梯，我會選擇走樓梯

早上起床我會先拉筋做伸展

我會找父母一起出門運動



0

0 含糖飲料

充足飲用白開水

喝足白開水對身體好

喝太多含糖飲料會變胖不健康

每節下課我會提醒自己喝白開水

我願意嘗試選擇鮮奶或無糖優酪乳

我會選擇不喝含糖飲料

