

第1章 健康人生開步走



負荷

你覺得以下哪個重要？請依據你認為最重要的價值做排序

課業

智慧

財富

健康

玩樂

容貌

友誼

容貌

智慧

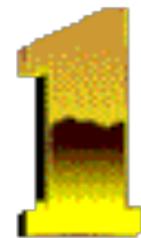
玩樂

財富

課業

友誼

健康



財富

課業

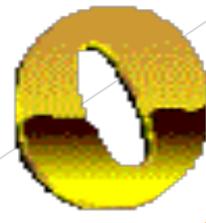
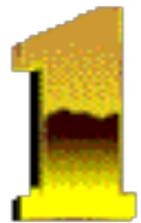
智慧

健康

容貌

友誼

玩樂



健康

智慧

容貌

玩樂

友誼

課業

財富

1

0

0

0

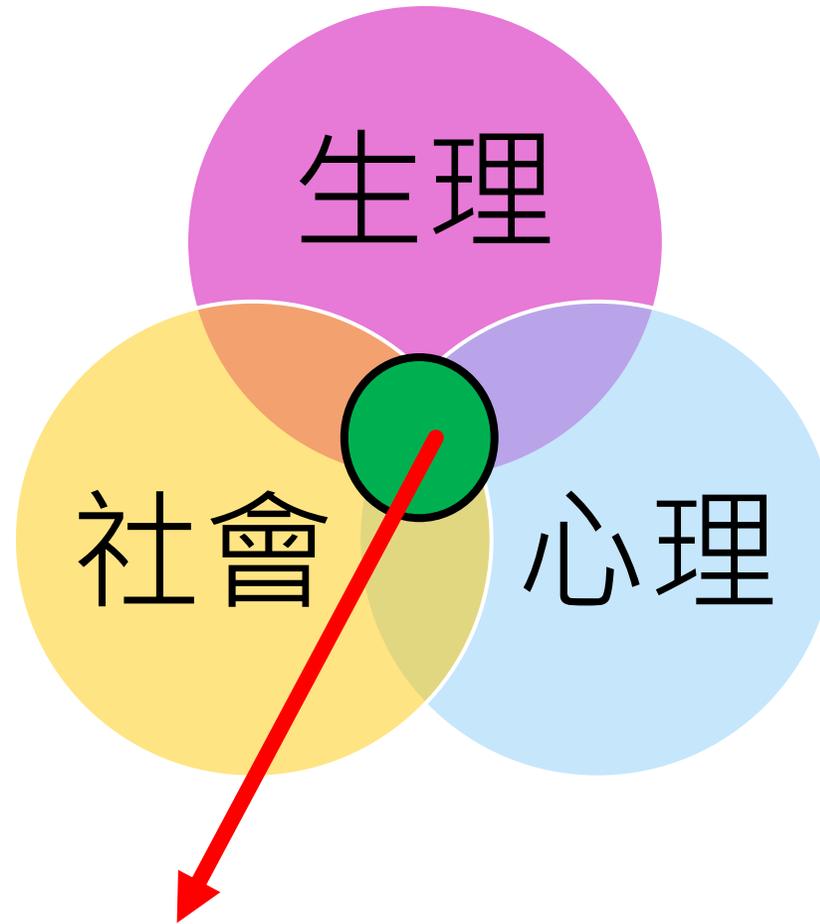
0

0

0

什麼是健康

世界衛生組織
(WHO) 對健康的
定義是：人的**生**
理、**心理**與**社會**等
三方面處於安寧且
平衡的狀態。

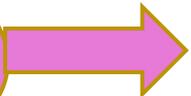


健康的人



久病厭世

生理



心理

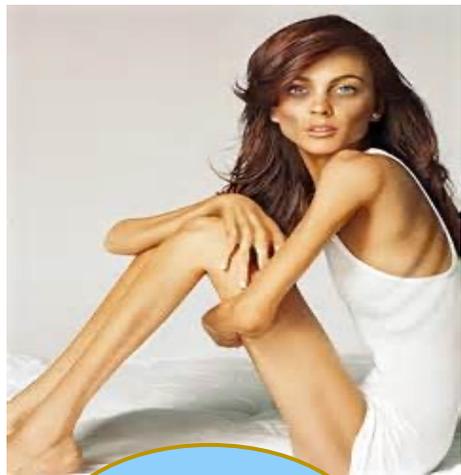


憂鬱症

心理



生理



厭食症

心理



生理



在家引
爆瓦斯

心理



社會

變化中的健康

- ❖ 個人的健康具有**連續性與動態性**。
- ❖ 健康問題會隨著**不同的成長階段**，遇到不同的而變動。



影響生長發育的因素



營養的攝取



性別



遺傳



運動



生長激素



特殊疾病

健康檢查
查囉



健康全方位

❖ <生長><發育>最快速的「黃金時期」的兩個階段：嬰兒期與青春期的

❖ 健康人生的三個面向：

- 一、擁有健康的**身體**
- 二、保持良好的**心理**健康
- 三、建立和諧的健康**社區**

一、擁有健康的身體



肺臟：拒絕菸害與空氣汙染。

肌肉與骨骼：維持良好姿勢與適當的運動。



腎臟：避免亂服成藥、喝含糖飲料、憋尿。



眼睛：注意照明，避免長時間、短距離用眼過多。

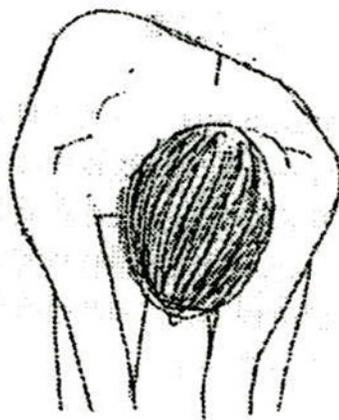
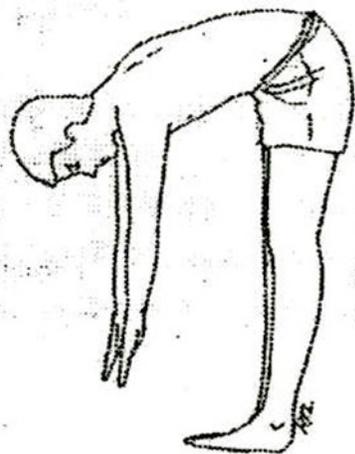
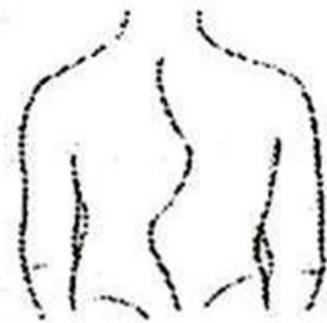
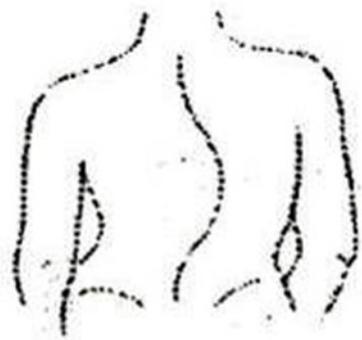


牙齒：注意口腔衛生，餐後潔牙並定期檢查。

胃部：規律的飲食習慣，保持用餐的好心情。

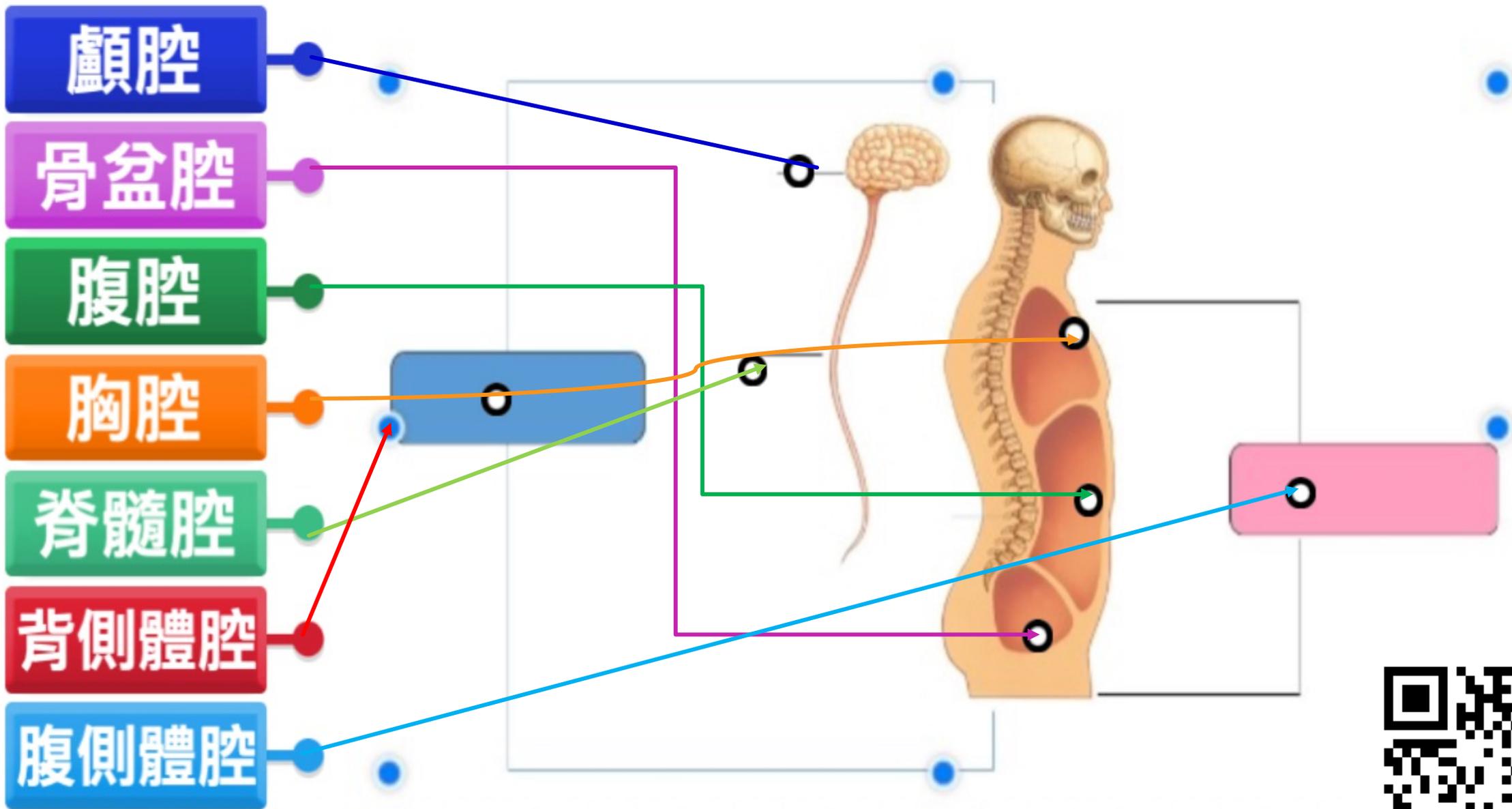


生殖器官：注意清潔衛生。



圖四

圖五



提交答案





人體的體腔

輸入您的姓名:

名字...

記住我？

開始

填入
班級座號

舉例
一年五班 9號
70509

Human Body Systems



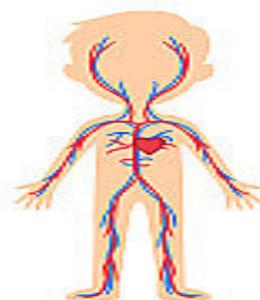
front



muscular



skeletal



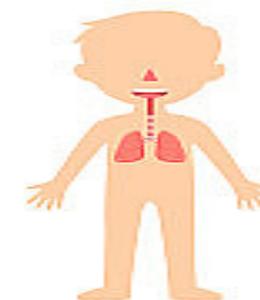
circulatory



nervous



digestive



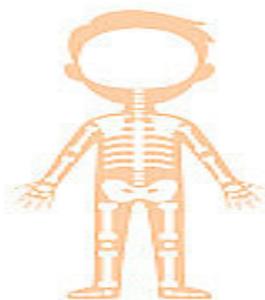
respiratory



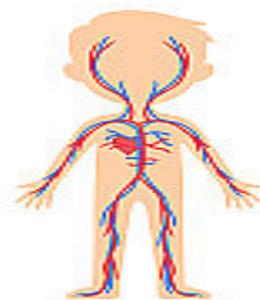
back



muscular



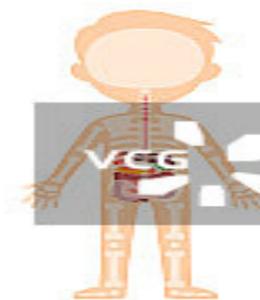
skeletal



circulatory



nervous



digestive



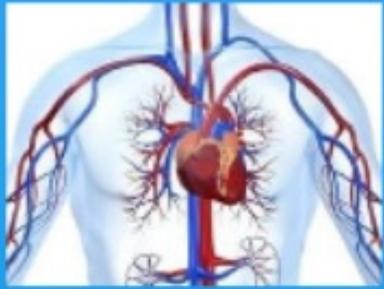
respiratory

人體器官系統運作



氣體交換

A



心血管系統

B



消化系統

C



骨骼與肌肉系統

D



呼吸系統



我的餐盤 青少年篇

START



多影片

0:00 / 1:11

<https://youtu.be/jZLEeXsPreg?si=G5nZlzarznQAsu6B>



YouTube



六大類食物

全穀雜糧類



熱量、維生素B群

豆魚蛋肉類



蛋白質、維生素B群、鐵質

水果類



維生素C、膳食纖維

乳品類



鈣質、蛋白質

蔬菜類



膳食纖維、水溶性維生素

堅果油脂類



維生素E、鎂、鋅





每日飲食指南

<https://youtu.be/EiTj3kHjh7s?si=qlcQba9f8pH4iDfY>



吃最少

脂肪、油及糖類

OILS
FATS
SWEETS

吃適量

奶酸乳品及芝士類
(每日1-2杯)



瘦肉、家禽類、魚類、
豆類及蛋類
(每天3-7兩)

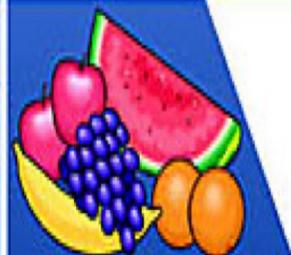


吃多些

蔬菜及瓜類
(每日最少6-8兩)



水果類
(每天2-3個)



吃最多



穀類、麵包、
飯、粉麵
(每日3-6碗)



應少吃紅肉、奶油、
精製的穀類食物、白米、麵、
馬鈴薯、甜的飲料和糕點



奶品類食物或鈣補充劑



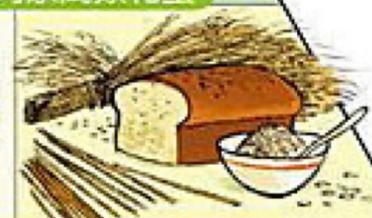
堅果類和豆科植物



魚肉家禽類和蛋



應多吃蔬果及全穀類食物，並用少量的健康油調理



每日運動，控制體重



資料來源：哈佛大學公共健康學院設計
Copyright © 2008 Harvard University.

新的健康飲食金字塔』就是提醒大家應該多吃金字塔底部的食物(蔬菜、全穀類)，而減攝取少頂部的食物(紅肉、精緻穀物、含糖飲料和鹽)。

我的金字塔 my pyramid



- ▶ 美國農業部設計一個用不同顏色及大小的磚塊來呈現的『我的金字塔』(My Pyramid)來補充說明。這些磚塊的大小即表明，一些食品是好的，應該多吃，一些不那麼好的，應該偶爾吃。這六片的彩色的意義為：
- ▶ 橙色代表穀類食品 (燕麥，全麥和糙米類)
- ▶ 綠色部分指的是各類蔬菜 (包括深綠及各種不同顏色的蔬菜)
- ▶ 紅色代表新鮮水果
- ▶ 黃色帶表少量的油類 (從魚、堅果及植物油中攝取)
- ▶ 藍色代表含鈣類食品 (包括低脂或無脂牛奶等)
- ▶ 紫色為其他肉類和豆類等，應嘗試多元化食品 特別是魚、豆、堅果、種子類

健康飲食餐盤

使用健康的油（例如芝麻和花生油）煮食。
限制牛油、椰子油、豬油和棕櫚油。
避免反式脂肪酸。



蔬菜越多(品種越多)越好。馬鈴薯不算。

多吃各種顏色的水果。



經常活動!

© Harvard University



哈佛大學公共衛生學院
營養資料來源

www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



喝水、茶或咖啡
(加微糖或不加糖)。
限制牛奶/乳製品
(每天 1-2 份)
和果汁(每天 1 小杯)。
避免含糖飲料。

吃各種全穀類
(例如糙米、大麥
和全麥麵包)。限制細糧
(例如白米飯、白麵包
和大部分麵條)。

選擇魚肉、家禽肉、
堅果、豆腐和豆類；限制紅肉
(牛肉、豬肉、羊羔肉和羊肉)
和芝士；避免煙肉、火腿、
香腸和其他加工肉製品。

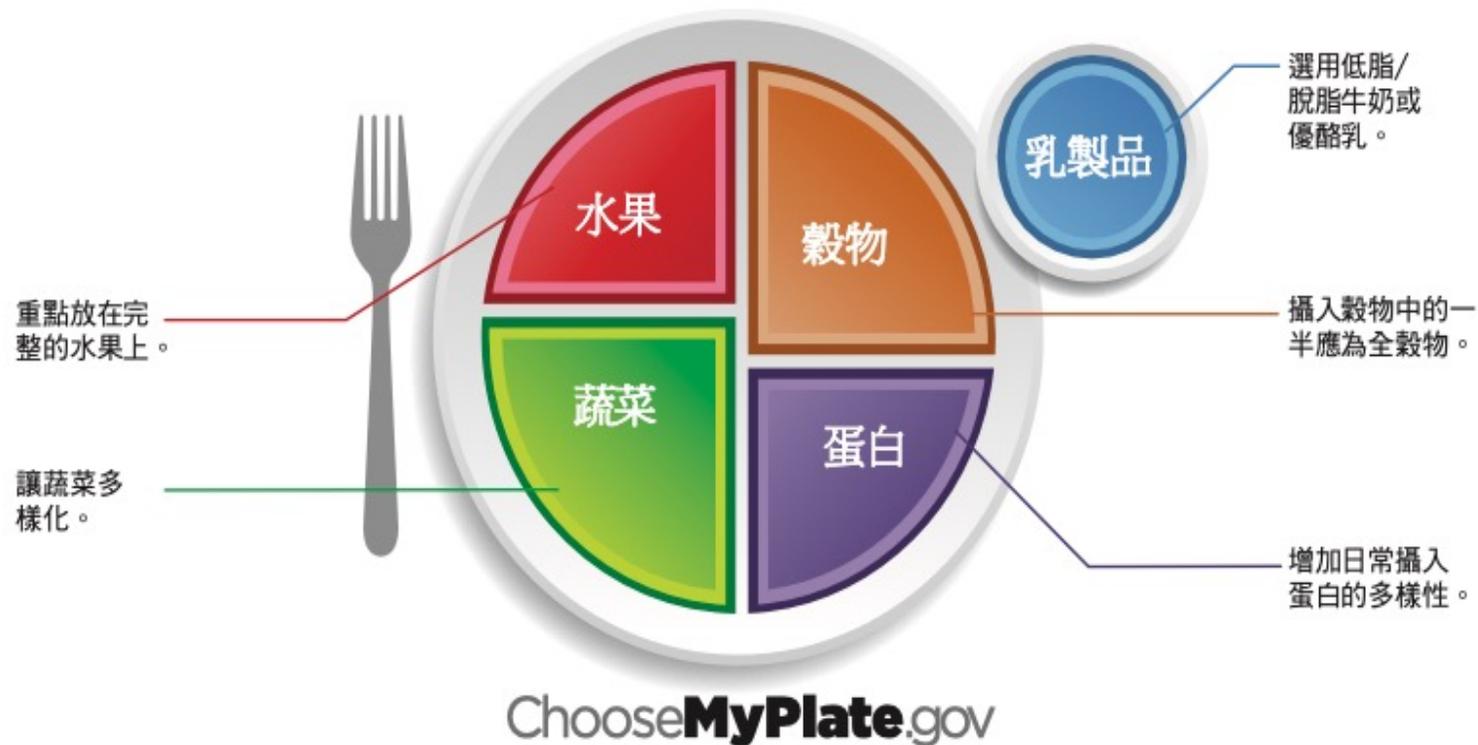
哈佛醫學院
哈佛健康通訊

www.health.harvard.edu



MyPlate, MyWins: 健康掌握在自己手中

發現健康飲食方式。您平時的飲食至關重要，
它們可使您在現在和未來更加健康。



限制

限制添加劑。

攝入鈉、飽和脂肪和添加糖含量較低的飲料和食物。



MyWins

建立適合您健康飲食方式的「MyWins」。

從您可以樂在其中的小改變做起，例如今天多吃一片水果。



水果

重點放在完整水果上，選擇100%純果汁。

購買乾的、冷凍、罐裝或新鮮水果，以便隨時都能吃到水果。



蔬菜

攝入各類蔬菜，將它們加入到混合菜餚中，例如燉菜、三文治及菜卷中。

新鮮、冷凍和罐裝蔬菜也可。尋找標籤上註明「低鈉」或「不添加鈉」的產品。



穀物

選擇全穀物普通食品，例如麵包、意大利面和玉米粉圓餅。

不確定是否為全穀物？查看成分列表中是否有「全麥」或「全穀物」字樣。



乳製品

選擇低脂(1%)或不含脂肪(脫脂)的乳製品。獲取與全脂牛奶等量的鈣質和其他營養，以及較少的飽和脂肪和卡路里。

乳糖不耐受？嘗試不含乳糖的牛奶或強化豆漿飲品。



蛋白

攝入各類蛋白食品，例如大豆、海鮮、瘦肉、家禽、無鹽堅果及種子。

每週使用兩次海鮮。選擇瘦度在93%以上的精瘦肉和絞細牛肉。

日常食物群目標——基於2,000卡路里計劃
造訪SuperTracker.usda.gov，獲取個性化膳食計劃。

2杯

1杯的份量可計算為：

- 1條大香蕉
- 1杯橘子
- ½杯葡萄乾
- 1杯100%純葡萄汁

2½杯

1杯的份量可計算為：

- 2杯生菠菜
- 1條大甜椒
- 1杯小胡蘿蔔
- 1杯青豆
- 1杯蘑菇

6盎司

1盎司的份量等同於：

- 1片麵包
- ½杯熟燕麥片
- 1個小玉米餅
- ½杯熟米飯
- ½杯熟玉米粉

3杯

1杯的份量可計算為：

- 1杯牛奶
- 1杯優酪乳
- 2盎司加工乳酪

5½盎司

1盎司的份量等同於：

- 1盎司吞拿魚
- ¼杯熟豆
- 1湯匙花生醬
- 1粒雞蛋

水



用水取代含糖飲料。

普通汽水、能量飲料或運動飲料，以及其他含糖飲料通常含有大量添加糖，可產生多餘的卡路里。

活動



別忘了體育活動！

保持活躍有助於預防疾病和控制體重。

兒童運動量 ≥ 60分鐘/天 | 成人運動量 ≥ 150分鐘/週



MyPlate, MyWins

日常生活健康飲食解決方案，
ChooseMyPlate.gov/MyWins

營養政策和宣傳中心

2016年5月

CNPP-29

USDA為平等機會提供者、僱主和貸方。

#300506/Ver. 01/16

拼拼我的餐盤!

贈品資訊

吃飯時間到!
快來測驗幾秒能完成我的餐盤!

遊戲說明

點選上面的食物分類，把相對應的食物放進餐盤，即可過關哦!

活動時間

2019/9/16-10/18 凡參與遊戲並填寫
個人資料，有機會獲得健康好禮!

START

拼拼我的餐盤!

計時開始

039



乳品

水果

蔬菜

豆魚
蛋肉

堅果
種子

全穀
雜糧

每天早晚一杯奶 每餐水果拳頭大
菜比水果多一點 飯跟蔬菜一樣多
豆魚蛋肉一掌心 堅果種子一茶匙

請點擊餐盤選擇對應食材!



035

乳品

水果

蔬菜

堅果
種子

豆魚
蛋肉

全穀
雜糧

豆魚蛋肉類提供建構組織所需的蛋白質，
攝取充足更能維持身體的免疫力！

請選出3樣豆魚蛋肉類



豆腐



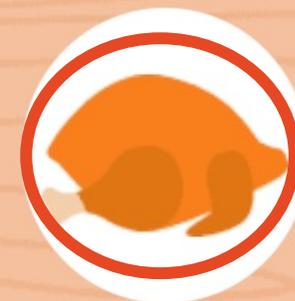
蝦子



紅豆



起士



雞肉



阿桃與園哥的健康餐廳



請開啟聲音



HEALTHY
FOOD



認識健康體位 (AID)

- ▶ 所謂健康體位就是活躍的生活、健康的體型意識，以及健康的飲食。
現代人坐式生活增加，身體活動機會相對減少，加上精緻化飲食，熱量攝取過剩，肥胖比率增加。研究顯示肥胖者往往肇因於「少動多吃」，因而造成體適能日趨衰退，且嚴重影響健康。
- ▶ 理想體重應該以身體質量指數(Body mass index, BMI)來計算。身體質量指數的計算方法為： $BMI = \text{體重(公斤)} / \text{身高}^2(\text{m}^2)$ ，理想的身體質量指數應該介於 18.5 到 24 之間，體重過重或過輕都是不好的，當 BMI 超過 24 稱為體重過重，超過 27 就屬於肥胖
- ▶ 當男性腰圍超過 90 公分，女性腰圍超過 80 公分，也視為肥胖

健康體位 BMI $BMI = \text{體重(kg)} / \text{身高(m)}^2$

認識BMI BODY MASS INDEX

$$BMI = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高}^2(\text{公尺})}$$



<18.5

過瘦

18.5-24

正常體位

24-27

過重

27-30

輕度肥胖

30-35

中度肥胖

>35

重度肥胖

青少年肥胖定義表

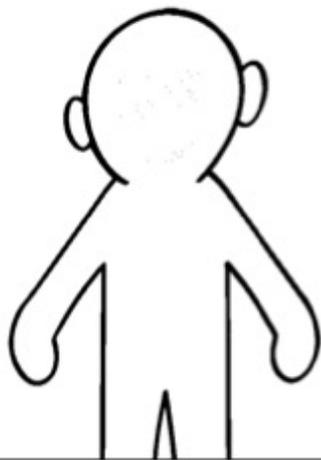


年齡	男性			女性		
	正常範圍 (BMI介於)	過重 (BMI ≥)	肥胖 (BMI ≥)	正常範圍 (BMI介於)	過重 (BMI ≥)	肥胖 (BMI ≥)
11	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7-20.5	20.5	22.7
12	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2-21.3	21.3	23.5
13	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7-21.9	21.9	24.3
14	16.3-22.5	22.5	25.0	16.3-22.5	22.5	24.9
15	16.9-22.9	22.9	25.4	16.7-22.7	22.7	25.2
16	17.4-23.3	23.3	25.6	17.1-22.7	22.7	25.3
17	17.8-23.5	23.5	25.6	17.3-22.7	22.7	25.3

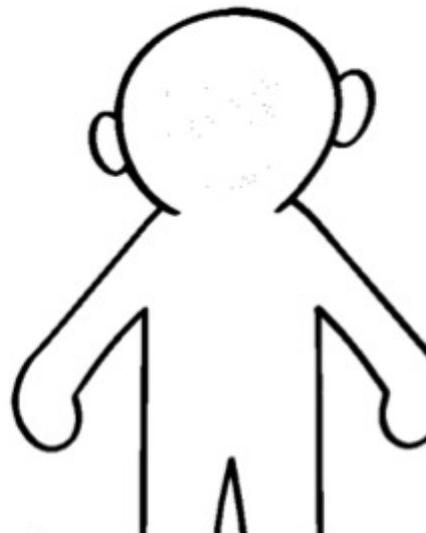
體型密碼追追追-自我覺察



曉莉
年齡：13 歲
性別：女
身高：156 公分
體重：40 公斤



阿寶
年齡：14 歲
性別：男生或女生
身高：160 公分
體重：52 公斤



大偉
年齡：13 歲
性別：男
身高：165 公分
體重：75 公斤

問題搜查線

- ▶ (一) 我們選擇的人物是:曉莉 阿寶 大偉 討論題目:
- ▶ 1. 對於人物年齡、性別、體重、身高等數值，給了我什麼想法?
- ▶ 2. 從這些數值資訊中，可以判斷人物的體位是太胖、太瘦或剛剛好嗎?
- ▶ 3. 了解人物的體位情形後，我有什麼想法?對健康的影響又是如何呢?

二、保持良好的心理健康

「跟別人做朋友」：
與家人、朋友、異性
相處時，表現合理的情緒、良好的溝通、
尊重與關懷。



「做自己的好朋友」：
了解自己、學會欣賞自
己、肯定自我價值與適
當調適壓力衝突。



一個心理健
康的人，行
為是被大家
所接受且為
生活帶來快
樂的

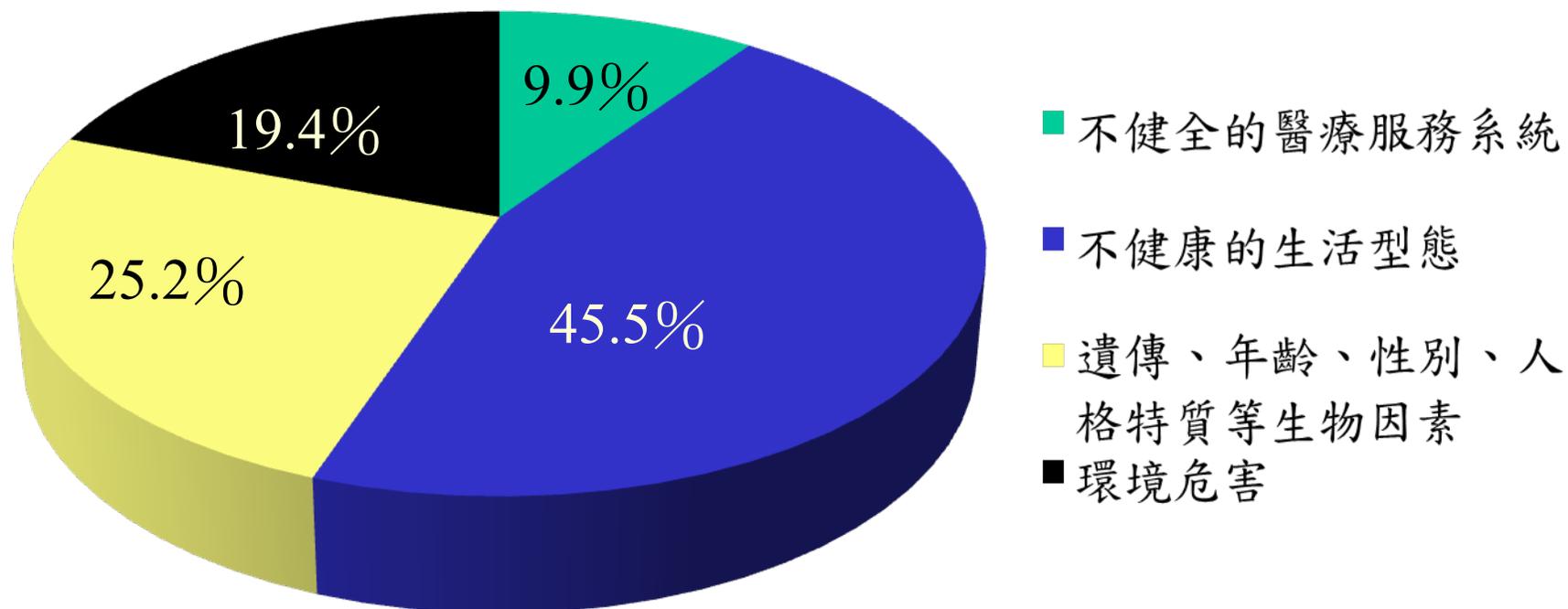
三、和諧的社會生活

- ❖ 培養公德心以滿足自己的需求，也尊重他人的權益，重視群體生活的品質。
- ❖ 學習為公眾的利益付出心力。
- ❖ 樂於參與志工服務活動，發揮一己之力

促使社會更和諧、健康且充滿希望。



研究指出影響健康的因素中，以生活型態最為重要，也是個人最能掌握與改善的部分。



「健康之道」是落實健康促進的生活型態。



健康之道一：
規律且持續的運動



健康之道二：
良好的飲食習慣



健康之道三：
正當休閒活動

「健康之道」是落實健康促進的生活型態。



健康之道四：
適當的休息與睡眠



健康之道五：
情緒平穩

「健康之道」是落實健康促進的生活型態。



健康之道六：
不吸菸、不喝酒



健康之道七：
維持理想體重



健康之道八：
定期健康檢查



理想與目標要靠健康來實踐，
而健康需要自我去經營，讓我們
一同主動追求生理、心理與社會
的健康狀態，邁向健康的人生！

