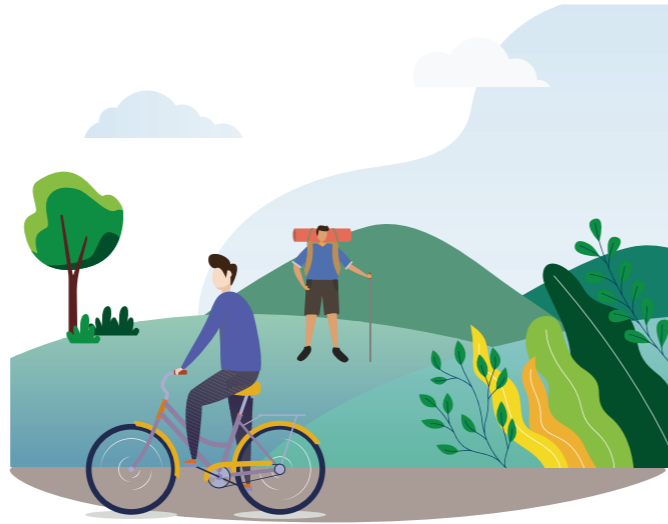


設計健康休閒活動計畫

- / STEP1 設計你的健康一周菜單 / STEP2 訂製一份屬於自己的運動計畫
- / STEP3 規劃一個健康休閒小旅行 / STEP4 實踐傳統醫學養生之道
- / STEP5 提案你的健康倡議宣言

經過健康與休閒課程，相信同學學習很多關於健康休閒活動的知識，舉凡健康保養、養生休閒與樂山親水活動的認識等，心中是否有想去實踐的健康休閒生活呢？

現在請同學運用本課程與自己的所學，五份探究式學習單逐步設計屬於你的健康休閒活動計畫並提出健康行動倡議宣言，創造獨一無二的健康學習歷程檔案。



本章學習目標：

1. 對自我健康行為進評價，並適時修正與改善。
2. 傳統醫學的養生之道之探究與觀察。
3. 運用有效的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。
4. 公開論述個人對促進健康的觀點與立場。



STEP1 設計你的健康一周菜單

飲食習慣對人體健康有著舉足輕重的影響青少年正處在生長發育階段飲食習慣更顯得重要，自己的飲食習慣是否符合均衡飲食原則呢？

❖ 活動 1 - 我的三餐餐盤：

(有做到餐盤內容的選擇圈「○」，沒有圈選「×」)

			年	月	日	星期
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	○	×	○	×	○	×
豆蛋魚肉一掌心	○	×	○	×	○	×
堅果種子一茶匙	○	×	○	×	○	×

❖ 活動 2 - 三日飲食紀錄：

請運用下列表格記錄自己三天的飲食內容，三天至少要包含一天假日與平日。

餐別	日期	□平日 □假日	□平日 □假日	□平日 □假日
		月 日	月 日	月 日
早餐				
點心				
午餐				
點心				
晚餐				
宵夜				

* 請詳實記錄食物的名稱及大概的份量，以「碗」計，例如 1 碗、1/2 碗或 1/4 碗。另外如果沒有吃到的餐點，就請記錄「無」。

★看到自己的飲食紀錄內容，有什麼想法？

★這樣的想法，你產生什麼樣的情緒感受？

★你覺得自己的飲食習慣好不好（健康嗎？）有什麼問題？問題的原因是什麼？

❖活動3 - 七日健康飲食計畫：

經過飲食紀錄活動得證健康生活從健康飲食開始，請著手設計自己的一周健康飲食菜單！並利用卡路里計算 APP 寫上每日食譜營養素，最後填上一周菜單紀錄並寫出實踐心得。

★一週菜單規畫特色（形容為什麼想做這樣的規畫）：

★七日菜單規畫

	早餐	午餐	晚餐	營養素
範例	三角飯糰 1份 低脂鮮奶 240ml	火雞肉飯 1小碗 燙青菜 1碗 滷蛋 1顆	糙米飯 1碗 照燒豬柳條 1碗 蔬菜 1份	總熱量 1434 kcal 碳水化合物 189 g 蛋白質 70.5 g 脂肪 44 g
DAY1				總熱量_____kcal 碳水化合物_____g 蛋白質_____g 脂肪_____g
DAY2				總熱量_____kcal 碳水化合物_____g 蛋白質_____g 脂肪_____g
DAY3				總熱量_____kcal 碳水化合物_____g 蛋白質_____g 脂肪_____g
DAY4				總熱量_____kcal 碳水化合物_____g 蛋白質_____g 脂肪_____g
DAY5				總熱量_____kcal 碳水化合物_____g 蛋白質_____g 脂肪_____g
DAY6				總熱量_____kcal 碳水化合物_____g 蛋白質_____g 脂肪_____g
DAY7				總熱量_____kcal 碳水化合物_____g 蛋白質_____g 脂肪_____g

★七日健康飲食實踐報告

請如實紀錄展開健康飲食後的每日菜單，試著以照片或繪圖記錄讓報告更活潑。

	早餐	午餐	晚餐	營養素
DAY1 日期：				總熱量_____kcal 碳水化合物_____g 蛋白質_____g 脂肪_____g
照片/ 圖片				
DAY2 日期：				總熱量_____kcal 碳水化合物_____g 蛋白質_____g 脂肪_____g
照片/ 圖片				
DAY3 日期：				總熱量_____kcal 碳水化合物_____g 蛋白質_____g 脂肪_____g
照片/ 圖片				
DAY4 日期：				總熱量_____kcal 碳水化合物_____g 蛋白質_____g 脂肪_____g
照片/ 圖片				

	早餐	午餐	晚餐	營養素
DAY5 日期：				總熱量_____kcal 碳水化合物_____g 蛋白質_____g 脂肪_____g
照片/ 圖片				
DAY6 日期：				總熱量_____kcal 碳水化合物_____g 蛋白質_____g 脂肪_____g
照片/ 圖片				
DAY7 日期：				總熱量_____kcal 碳水化合物_____g 蛋白質_____g 脂肪_____g
照片/ 圖片				

★一周飲食日記實踐心得：

★一周健康飲食身體或心理的變化：

★一周健康期間最令你難忘的時刻

★未來是否還會選擇健康飲食？為什麼？
