

華龍國小 114 學年健康促進寒假作業

★ 壹. 口腔牙科定期檢查

◎ 對象：2、3、5、6 年級

★ 貳. 性教育學習單

◎ 對象：中、低年級

★ 叁. 健康促進繪畫剪貼作品(1~6 年級)

主題：正向心理 ~ 五正四樂(以四樂為主題)

五正：正向情緒. 正向參與. 正向關係. 正向意義. 正向成就

四樂：樂動. 樂活. 樂食. 樂眠

◎ 形式：繪畫剪貼作品

► 正向心理「五正四樂」

以四樂內容為主題

• P. 樂動（規律運動）

- 身體活動 60 分鐘/天(打球. 慢跑. 跳繩.)

• L. 樂活（休閒活動）

- 每日休閒活動促進身心健康
- 天天戶外活動 120 分鐘(眼球肌肉放鬆)

• U. 樂食（均衡飲食）

- 吃真食物(原型食物) 少吃過度加工食品
- 每天 1.5 碗蔬菜量
- 天天五蔬果
- 不喝含糖飲料(減糖每餐 10 克以下)
- 每天喝足白開水(1500cc)

• S. 樂眠（優質睡眠）

- 睡足 8 小時，精神充足
- 作息正常，不熬夜(11 點前上床睡覺)
- 3C 使用少於 1 小時(睡前不用 3C 產品)

4樂PLUS→10項健康行動

正 向心理健康促進 -5正4樂內涵
▲ PERMA PLUS模型中的「幸福感」元素
(Martin Seligman, 2012)



P-樂動 Physical activity

· 規律運動



L-樂活 Leisure Activities

· 休閒活動



U-樂食 Nutrition

· 均衡飲食



S-樂眠 Sleep

· 優質睡眠



每天1.5碗蔬菜量

睡足8小時 精神足

休閒活動身心健

天天戶外活動120

身體活動60min/天

3C少於1 健康生活

喝足白開水

不喝含糖飲料

作息正常 不熬夜

天天5蔬果

健康飲食藍圖：兩大核心原則

多吃

以營養密集的原型食物為基礎，
建立您的飲食。



蛋白質



乳製品



蔬菜



水果



健康脂肪



全穀物

少吃

大幅減少高度加工食品的攝取。



添加糖



精製碳水化合物



不健康脂肪



化學添加劑

美國飲食指南：吃真食物，逆轉健康危機

美國的健康危機



飲食引發的慢性病是
主要健康問題。
這些疾病多數是可預防的，
而非遺傳必然。

超過70%的美國成年
人超重或肥胖。



問題根源：標準美國
飲食。
過度依賴高度加工食品。



解決方案：回歸真食物

多吃：優先攝取天然、
營養密集的食物。
包括優質蛋白質、蔬菜、水果、
健康脂肪和全穀物。



少吃：大幅減少高度
加工食品。
避免含添加糖、精製碳水化合物
和不健康脂肪的食品。



杜絕添加糖和
含糖飲料。
健康飲食中不建議攝
取任何添加糖。



每日建議份量（以2000卡路里飲食為基準）

蔬菜: 3份 水果: 2份

全脂乳
製品: 3份 全穀物:
2-4份

全脂乳
製品: 3份 全穀物:
2-4份

© NotebookLM

繽紛色彩：每日攝取蔬菜與水果

多樣化

攝取各種色彩繽紛、營養密集的蔬菜與水果。

原型

盡可能食用未經加工的原型蔬果。冷凍、乾燥或罐裝（無或極少添加糖）也是不錯的選擇。

建議份量 (基於 2,000 kcal)

蔬菜：每日 3 份

水果：每日 2 份



5

正 向心理健康促進 -5正4樂內涵

▲PERMA PLUS模型中的「幸福感」元素

(Martin Seligman, 2012)

正—PERMA打造幸福 ❤ 生活



5正→20項自我效能 (self-efficacy)

