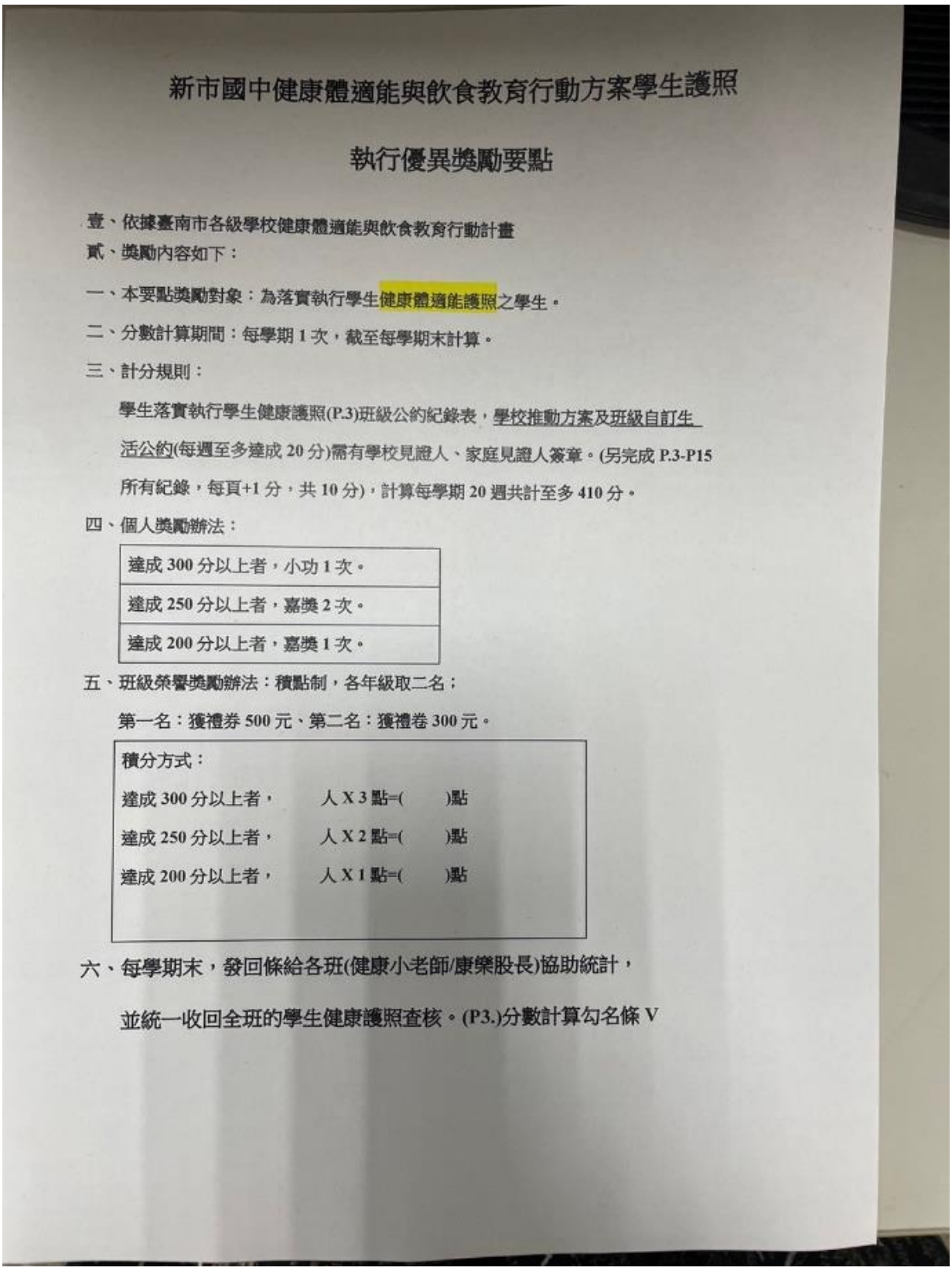
3-2-1 體適能與飲食護照、學校健康護照計畫及學生過程紀錄。



新市國中健康體適能與飲食教育行動方案學生護照

執行優異獎勵要點

壹、依據臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫

貳、獎勵內容如下：

一、本要點獎勵對象：為落實執行學生健康體適能護照之學生。

二、分數計算期間：每學期 1 次，截至每學期末計算。

三、計分規則：

學生落實執行學生健康護照(P.3)班級公約紀錄表，學校推動方案及班級自訂生活公約(每週至多達成 20 分)需有學校見證人、家庭見證人簽章。(另完成 P.3-P15 所有紀錄，每頁+1 分，共 10 分)，計算每學期 20 週共計至多 410 分。

四、個人獎勵辦法：

達成 300 分以上者，小功 1 次。
達成 250 分以上者，嘉獎 2 次。
達成 200 分以上者，嘉獎 1 次。

五、班級榮譽獎勵辦法：積點制，各年級取二名；

第一名：獲禮券 500 元、第二名：獲禮卷 300 元。

積分方式：
達成 300 分以上者，　　人 X 3 點=(　　)點
達成 250 分以上者，　　人 X 2 點=(　　)點
達成 200 分以上者，　　人 X 1 點=(　　)點

六、每學期末，發回條給各班(健康小老師/康樂股長)協助統計，

並統一收回全班的學生健康護照查核。(P3.)分數計算勾名條 V

學校的推動方案	班級學生生活公約 (舉例：班級自訂)	週次	分數	學校見證人	家庭見證人
1.每堂體育課上課前要先跑操場2圈。 2.每天午餐蔬菜吃光光(不倒廚餘)。 3.每週施行餐前五分鐘2次。 4.參加宣導健康活動重要性的研習課程。 5.每天第七節下課，完成體能課表，由各體育教師自訂；例:仰臥起坐30下*2組。 6.午餐飯後有潔牙。 7.每週測量體重。 8.每週運動150分鐘。 9.每週上網登入運動學習里程。 10.每天11點前就寢。	1.每天運動30分鐘(扣除體育課時間) 2. 每天喝足1500C.C.白開水。 3.每天4電不超過2小時。 4.天天吃5份蔬菜及水果。 5.每天睡足8小時。 6. 保持微笑 7. 少吃油炸類的食物 8. 每日望遠鏡視5分鐘 9. 勤洗手 10. 保持座位乾淨	一			
		二			
		三			
		四			
		五			
		六			
		七	18	導師黃	未
		八	18	導師黃怡	未
		九	17	導師黃怡寧	未
		十	18	導師黃怡	未
		十一	17	導師黃怡寧	未
		十二	18	導師黃	未
		十三	19	導師黃	未
		十四	19	導師黃	未
		十五	18	導師黃	未
		十六	17	導師黃	未
		十七	17	導師黃	未
		十八	17	導師黃	未
		十九	16	導師黃	未
		廿十	17	導師黃	未

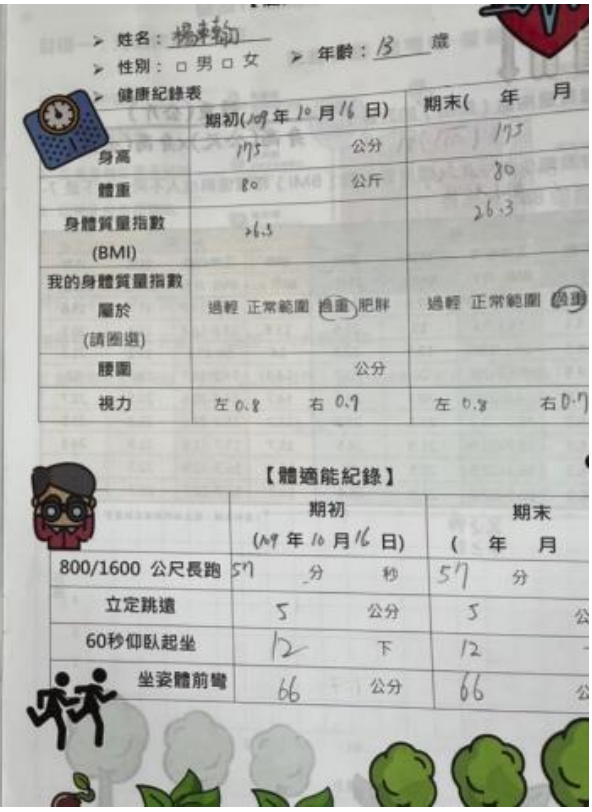
註：

1.學校的推動方案：設定學生可達成的自律行動措施及獎勵機制，再由班級自訂生活公約，落實執行。

2.分數計算：納入學校的獎勵制度規劃辦理。

臺南市各級學校健康體適能
與飲食教育行動方案
學生健康護照
新市國中
年 班 號
姓名：

學校的推動方案
班級學生生活公約
(舉例：班級自訂)
每完成一項=1分
週次
分數
學校見證人
家庭見證人
1.每天運動30分鐘
(扣除體育課時間)
2. 每天喝足
1500C.C.白開
水。
3.每天4電不超過2
小時。
4.天天吃5份蔬菜及
水果。
5.每天睡足8小時。
6.睡前刷牙
7.每天飲料最多1杯
8.每天零食1包
9.下課合計看線包
15分
10.10點前吃宵
早餐
的推動方案：設定學生可達成的自律行動措施及獎勵機制，再由班
自訂生活公約，落實執行。
計算：納入學校的獎勵制度規劃辦理。


姓名：
性別：□男□女
年齡：13 歲
健康紀錄表
期初(109年10月16日)
期末(年 月
身高
體重
身體質量指數
(BMI)
我的身體質量指數屬於
(請圈選)
過輕 正常範圍 過重 肥胖
腰圍
視力
左0.8 右0.9
【體適能紀錄】
期初
(109年10月16日)
期末
(年 月
800/1600 公尺長跑
立定跳遠
60秒仰臥起坐
坐姿體前彎