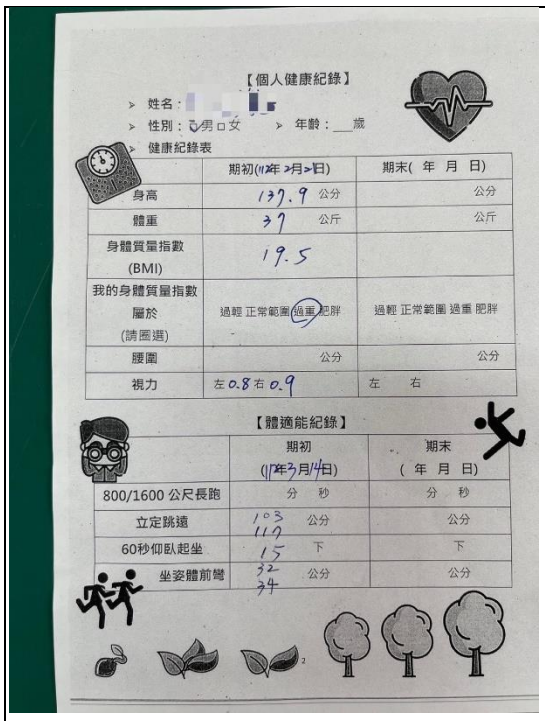
3-2-1體適能與飲食護照、各校健康護照等，需有計畫及學生過程紀錄。

過程記錄：

	
說明： 健康護照運用	說明： BMI 測量規劃

班級：[redacted]

姓名：[redacted]

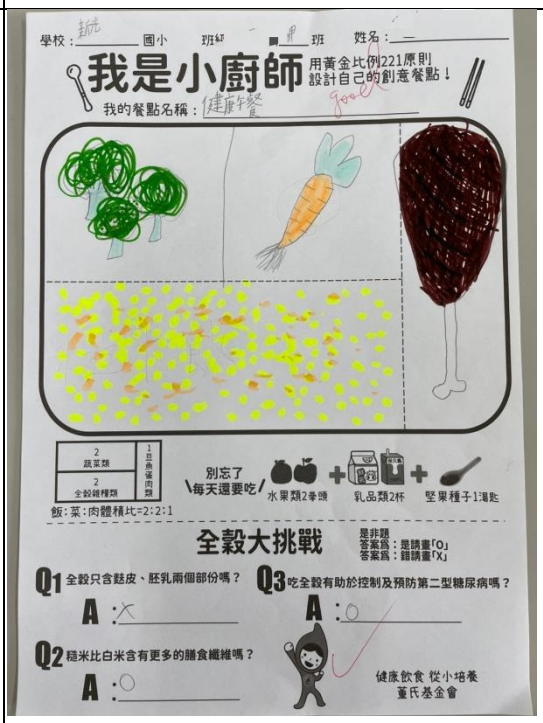
[健康行動紀錄]

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現況分析	現在我每週有 7 天會吃到六大類食物	現在我每週有 5 天可以喝足白開水	現在我每週會喝 2 杯含糖飲料	現在我每週有 1 天會吃零食	現在我每週會吃 1 次油炸食品	現在我每週有 3 天運動達30分鐘
理想目標	每天都有吃到六大類食物	天天喝足1500C.C.的白開水	不喝任何含糖飲料	不吃任何零食	每週不吃超過1次油炸食品	我天天運動每次達30分鐘
表格說明	「每週有幾天」能吃到六大類食物紀錄於下表中	「每週有幾天」能喝1500C.C.的白開水紀錄於下表中	「每週喝幾杯」含糖飲料紀錄於下表中	「每週吃幾天」零食紀錄於下表中	「每週吃幾次」油炸食品紀錄於下表中	「每週有幾天」運動達到30分鐘紀錄於下表中
週數 1	3	3	2	2	2	30
週數 2	3	3	3	2	7	30
週數 3	3	2	2	2	2	30
週數 4	3	3	2	2	2	30
週數 5	3	2	3	2	2	30
週數 6	3	3	2	3	2	30
週數 7	3	2	2	2	2	30
週數 8	3	2	2	3	2	30
週數 9	3	2	3	3	2	30
週數 10	3	3	2	2	2	30
週數 11	3	2	3	2	0	30
週數 12	3	3	2	2	2	30
週數 13	3	2	2	2	2	30
週數 14	3	3	3	3	2	30
週數 15	3	2	3	3	3	30
週數 16	3	2	2	2	2	30

說明： 學生記錄過程

說明： 學生運動紀錄

說明： 午餐職秘確保飲食均衡



說明： 學習單提升飲食健康意識