

臺南市 111 學年度健康促進績優學校評選

● 指標項目：

五、支持性環境:學校社會環境

● 內容說明：

5-1 學校訂定學生健康自我管理辦法及獎勵措施

5-1-1 佐證資料：自我管理及獎勵辦法

<div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;"> 【健康護照點數兌換說明】 </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. 個人健康紀錄：上學期，身體質量為適中者，可獲得1點；下學期身體質量適中者，可獲得1點；體位不良者下學期較上學期 BMI 值改善達0.5%者，可獲得2點。 2. 體適能測驗：得獎者，金牌5點、銀牌3點、銅牌1點。 3. 健康行動目標 GO 積分：一天最多6點，按月分結算。 4. 餐前五分鐘知識王：記錄餐前五分鐘影片主題與學習內容，完成一格加1點，家長簽名完成得5點，全部都完成再加10點。 5. 愛護身體，有 GO 力：一天最多6點，按月分結算。 6. 我的運動成長日記：完成一格得 3 點，共 6 格。 <p> 健康護照點數兌換時間：111 年 4 月</p> <p> 健康護照點數紀錄表：共 _____ 點</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">項目</th> <th style="width: 12.5%;">點數</th> <th style="width: 25%;">項目</th> <th style="width: 12.5%;">點數</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>個人健康紀錄</td> <td></td> <td>餐前五分鐘知識王</td> <td></td> </tr> <tr> <td>體適能紀錄表</td> <td></td> <td>愛護身體，有 GO 力</td> <td></td> </tr> <tr> <td>健康行動目標 GO</td> <td></td> <td>我的運動成長日記</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	項目	點數	項目	點數	個人健康紀錄		餐前五分鐘知識王		體適能紀錄表		愛護身體，有 GO 力		健康行動目標 GO		我的運動成長日記		<div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;"> 健康行動目標 GO - 【9月】 ★完全做到，請在 <input type="checkbox"/> 中打√ </div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">目標</th> <th style="width: 10%;">日期</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>星期六大餐食榜</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>適量白開水(1500c.c.)</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>不喝含糖飲料</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>不吃零食</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>不吃油炸食品</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>天天運動 30 分鐘</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <th style="width: 15%;">目標</th> <th style="width: 10%;">日期</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> <th>11</th> <th>12</th> <th>13</th> <th>14</th> </tr> <tr><td>星期六大餐食榜</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>適量白開水(1500c.c.)</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>不喝含糖飲料</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>不吃零食</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>不吃油炸食品</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>天天運動 30 分鐘</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <th style="width: 15%;">目標</th> <th style="width: 10%;">日期</th> <th>15</th> <th>16</th> <th>17</th> <th>18</th> <th>20</th> <th>21</th> <th>22</th> </tr> <tr><td>星期六大餐食榜</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>適量白開水(1500c.c.)</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>不喝含糖飲料</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>不吃零食</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>不吃油炸食品</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>天天運動 30 分鐘</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <th style="width: 15%;">目標</th> <th style="width: 10%;">日期</th> <th>23</th> <th>24</th> <th>25</th> <th>26</th> <th>27</th> <th>28</th> <th>29</th> </tr> <tr><td>星期六大餐食榜</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>適量白開水(1500c.c.)</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>不喝含糖飲料</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>不吃零食</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>不吃油炸食品</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>天天運動 30 分鐘</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <th style="width: 15%;">目標</th> <th style="width: 10%;">日期</th> <th>30</th> <th colspan="6">點數統計</th> </tr> <tr> <td>星期六大餐食榜</td> <td></td> <td></td> <td>共</td> <td>點</td> <td colspan="3" rowspan="6" style="text-align: center; vertical-align: middle;"> 9月份全部點數 總共 【 / 180】點 家長簽名 </td> </tr> <tr> <td>適量白開水(1500c.c.)</td> <td></td> <td></td> <td>共</td> <td>點</td> </tr> <tr> <td>不喝含糖飲料</td> <td></td> <td></td> <td>共</td> <td>點</td> </tr> <tr> <td>不吃零食</td> <td></td> <td></td> <td>共</td> <td>點</td> </tr> <tr> <td>不吃油炸食品</td> <td></td> <td></td> <td>共</td> <td>點</td> </tr> <tr> <td>天天運動 30 分鐘</td> <td></td> <td></td> <td>共</td> <td>點</td> </tr> </tbody> </table>	目標	日期	1	2	3	4	5	6	7	星期六大餐食榜									適量白開水(1500c.c.)									不喝含糖飲料									不吃零食									不吃油炸食品									天天運動 30 分鐘									目標	日期	8	9	10	11	12	13	14	星期六大餐食榜									適量白開水(1500c.c.)									不喝含糖飲料									不吃零食									不吃油炸食品									天天運動 30 分鐘									目標	日期	15	16	17	18	20	21	22	星期六大餐食榜									適量白開水(1500c.c.)									不喝含糖飲料									不吃零食									不吃油炸食品									天天運動 30 分鐘									目標	日期	23	24	25	26	27	28	29	星期六大餐食榜									適量白開水(1500c.c.)									不喝含糖飲料									不吃零食									不吃油炸食品									天天運動 30 分鐘									目標	日期	30	點數統計						星期六大餐食榜			共	點	9月份全部點數 總共 【 / 180】點 家長簽名			適量白開水(1500c.c.)			共	點	不喝含糖飲料			共	點	不吃零食			共	點	不吃油炸食品			共	點	天天運動 30 分鐘			共	點
項目	點數	項目	點數																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
個人健康紀錄		餐前五分鐘知識王																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
體適能紀錄表		愛護身體，有 GO 力																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
健康行動目標 GO		我的運動成長日記																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
目標	日期	1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
星期六大餐食榜																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
適量白開水(1500c.c.)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
不喝含糖飲料																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
不吃零食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
不吃油炸食品																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
天天運動 30 分鐘																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
目標	日期	8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
星期六大餐食榜																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
適量白開水(1500c.c.)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
不喝含糖飲料																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
不吃零食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
不吃油炸食品																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
天天運動 30 分鐘																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
目標	日期	15	16	17	18	20	21	22																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
星期六大餐食榜																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
適量白開水(1500c.c.)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
不喝含糖飲料																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
不吃零食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
不吃油炸食品																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
天天運動 30 分鐘																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
目標	日期	23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
星期六大餐食榜																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
適量白開水(1500c.c.)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
不喝含糖飲料																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
不吃零食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
不吃油炸食品																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
天天運動 30 分鐘																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
目標	日期	30	點數統計																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
星期六大餐食榜			共	點	9月份全部點數 總共 【 / 180】點 家長簽名																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
適量白開水(1500c.c.)			共	點																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
不喝含糖飲料			共	點																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
不吃零食			共	點																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
不吃油炸食品			共	點																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
天天運動 30 分鐘			共	點																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
<p>說明：配合健康護照使用訂定獎勵辦法</p>	<p>說明：配合健康護照使用進行自我管理</p>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						