

5-1-2 實施過程與獎勵實證

健體老師協助說明護照填寫方式



健康手冊內容

【班級公約紀錄表】					【班級公約紀錄表】				
第1學期					第2學期				
學校的運動方案	班級學生生活公約	週次	完成	學校 負責人	學校的運動方案	班級學生生活公約	週次	完成	學校 負責人
1.每堂課前課上課前九分鐘帶一課。	1.每天運動30分鐘(除體育課時間)	一	✓	黃清	1.每堂課前課上課前九分鐘帶一課。	1.每天運動30分鐘(除體育課時間)	一	✓	黃清
2.每天午餐後吃光(不打印)。	2.每天滿足1500C.C.白開水。	二	✓	黃清	2.每天午餐後吃光(不打印)。	2.每天滿足1500C.C.白開水。	二	✓	黃清
3.不採購學校販售食品、飲料及獎勵或慰勞學生。(含蛋糕)	3.每天4電不超過2小時。	三	✓	黃清	3.不採購學校販售食品、飲料及獎勵或慰勞學生。(含蛋糕)	3.每天4電不超過2小時。	三	✓	黃清
4.辦理團體談話及宣導活動重要。	4.天天吃5份蔬菜及水果。	四	✓	黃清	4.辦理團體談話及宣導活動重要。	4.天天吃5份蔬菜及水果。	四	✓	黃清
5.每週進行廣播五分鐘一次。	5.每天足8小時。	五	✓	黃清	5.每週進行廣播五分鐘一次。	5.每天足8小時。	五	✓	黃清
		六	✓	黃清			六	✓	黃清
		七	✓	黃清			七	✓	黃清
		八	✓	黃清			八	✓	黃清
		九	✓	黃清			九	✓	黃清
		十	✓	黃清			十	✓	黃清
		十一	✓	黃清			十一	✓	黃清
		十二	✓	黃清			十二	✓	黃清
		十三	✓	黃清			十三	✓	黃清
		十四	✓	黃清			十四	✓	黃清
		十五	✓	黃清			十五	✓	黃清
		十六	✓	黃清			十六	✓	黃清
		十七	✓	黃清			十七	✓	黃清
		十八	✓	黃清			十八	✓	黃清
		十九	✓	黃清			十九	✓	黃清
		廿	✓	黃清			廿	✓	黃清

註：
1.學校的運動方案：以本學年「綜合活動」的自行發展計畫為基礎，再以此進行日常公佈，落實執行。
2.公約計算：個人每份公約的達成率為百分之...

學生填寫狀況



健康手冊內容

※[健康行動紀錄]-上學期

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 滿足白開水 (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4天會吃六大類食物	現在我每週有3天可以滿足白開水	現在我每週喝1杯含糖飲料	現在我每週有1天會吃零食	現在我每週吃2次油炸食品	現在我每週有2天運動達30分鐘	
應辦目標	每天都有吃類六大類食物	天天滿足1500C.C.的白開水	不喝任何含糖飲料	不吃任何零食	每週不吃油炸食品1次	天天運動每次達30分鐘	
表格說明	「每週有幾天」吃類六大類食物紀錄於下表	「每週有幾天」喝1500C.C.的白開水紀錄於下表	「每週喝幾杯」含糖飲料紀錄於下表	「每週吃幾天」零食紀錄於下表	「每週吃幾次」油炸食品紀錄於下表	「每週有幾天」運動達到30分鐘紀錄於下表	
週數	1	4	3	1	0	1	3
	2	4	3	0	1	1	3
	3	4	4	0	1	1	3
	4	4	3	1	1	0	4
	5	5	4	1	0	0	4
	6	4	4	0	0	0	4
	7	5	5	0	0	1	5
	8	5	3	0	1	1	4
	9	5	4	0	0	0	5
	10	5	4	1	0	0	5

學生填寫狀況



期末頒發獎品

