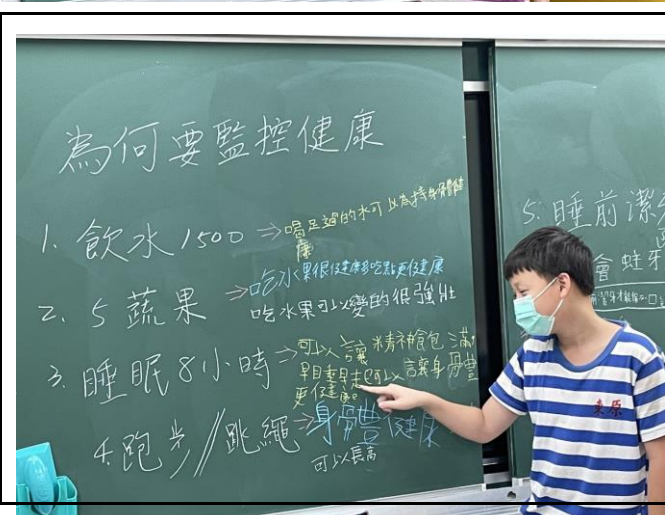


# 臺南市東山區東原國民小學健康促進績優學校評選

實施期程	113 學年度
活動簡述	訓練學生養成落實登載健康存摺的習慣，自我監控健康行為。
活動內容	學生透過自我監控，落實健康行為，力行下課教室淨空，累積跑步大撲滿里程。



說明：引導學生為何要監控健康討論。



學生每天於課間時間進行跑走累積跑量。



學生每天於課間時間進行跑走累積跑量。



南新國民小學110學年度(1) 班學生健康存摺紀錄												南新國民小學110學年度(1) 班學生健康存摺紀錄											
日期	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	運動種類	距離	日期	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	運動種類	距離							
運動30分	✓	✓	✓	✓	✓	慢跑	達到150分標準	運動30分	✓	✓	✓	✓	✓	✓	慢跑	達到150分標準							
每日跑水1500c.c.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	不連續	每日跑水1500c.c.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	不連續							
腳部護身	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	腳部護身	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓							
跑步目標	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	跑步目標	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓							

三 前台

班級統計

班級	人數	上學期月份							下學期月份							班級總里程數	班級里程月平均
		8	9	10	11	12	1	小計	2	3	4	5	6	7	小計		
101	13	0	4.8	4.8	4.8	4.8	2	21.2	0.4	4.8	3.4	0	0	0	8.6	29.8	2.483

學生統計

學號	性別	上學期月份							下學期月份							學期總里程數
		8	9	10	11	12	1	小計	2	3	4	5	6	7	小計	
113001	男	0	4.8	4.8	4.8	4.8	2	21.2	0.4	4.8	3.4	0	0	0	8.6	29.8
113002	男	0	4.8	4.8	4.8	4.8	2	21.2	0.4	4.8	3.4	0	0	0	8.6	29.8
113003	男	0	4.8	4.8	4.8	4.8	2	21.2	0.4	4.8	3.4	0	0	0	8.6	29.8
113004	男	0	4.8	4.8	4.8	4.8	2	21.2	0.4	4.8	3.4	0	0	0	8.6	29.8
113005	男	0	4.8	4.8	4.8	4.8	2	21.2	0.4	4.8	3.4	0	0	0	8.6	29.8
113007	男	0	4.8	4.8	4.8	4.8	2	21.2	0.4	4.8	3.4	0	0	0	8.6	29.8
113008	女	0	4.8	4.8	4.8	4.8	2	21.2	0.4	4.8	3.4	0	0	0	8.6	29.8
113009	女	0	4.8	4.8	4.8	4.8	2	21.2	0.4	4.8	3.4	0	0	0	8.6	29.8
113010	女	0	4.8	4.8	4.8	4.8	2	21.2	0.4	4.8	3.4	0	0	0	8.6	29.8

班級	人數	上學期月份							下學期月份							班級總里程數	班級里程月平均
		8	9	10	11	12	1	小計	2	3	4	5	6	7	小計		
201	8	0	8	10	8	8	8	42	1.6	8	5.8	0	0	0	15.4	57.4	4.783

學生統計

學號	性別	上學期月份							下學期月份							學期總里程數
		8	9	10	11	12	1	小計	2	3	4	5	6	7	小計	
112001	男	0	8	10	8	8	8	42	1.6	8	5.8	0	0	0	15.4	57.4
112002	男	0	8	10	8	8	8	42	1.6	8	5.8	0	0	0	15.4	57.4
112003	男	0	8	10	8	8	8	42	1.6	8	5.8	0	0	0	15.4	57.4
112004	男	0	8	10	8	8	8	42	1.6	8	5.8	0	0	0	15.4	57.4
112005	女	0	8	10	8	8	8	42	1.6	8	5.8	0	0	0	15.4	57.4
112006	女	0	8	10	8	8	8	42	1.6	8	5.8	0	0	0	15.4	57.4
112007	女	0	8	10	8	8	8	42	1.6	8	5.8	0	0	0	15.4	57.4
112008	女	0	8	10	8	8	8	42	1.6	8	5.8	0	0	0	15.4	57.4

班級統計

班級	人數	上學期月份							下學期月份							班級總里程數	班級里程月平均
		8	9	10	11	12	1	小計	2	3	4	5	6	7	小計		
301	9	0	16	20	16	16	7.2	75.2	4	16	11.6	0	0	0	31.6	106.8	8.9

學生統計

學號	性別	上學期月份							下學期月份							學期總里程數
		8	9	10	11	12	1	小計	2	3	4	5	6	7	小計	
111001	男	0	16	20	16	16	7.2	75.2	4	16	11.6	0	0	0	31.6	106.8
111003	男	0	16	20	16	16	7.2	75.2	4	16	11.6	0	0	0	31.6	106.8
111004	男	0	16	20	16	16	7.2	75.2	4	16	11.6	0	0	0	31.6	106.8
111005	男	0	16	20	16	16	7.2	75.2	4	16	11.6	0	0	0	31.6	106.8
111006	男	0	16	20	16	16	7.2	75.2	4	16	11.6	0	0	0	31.6	106.8
111007	男	0	16	20	16	16	7.2	75.2	4	16	11.6	0	0	0	31.6	106.8
111009	男	0	16	20	16	16	7.2	75.2	4	16	11.6	0	0	0	31.6	106.8
111010	女	0	16	20	16	16	7.2	75.2	4	16	11.6	0	0	0	31.6	106.8
111011	女	0	16	20	16	16	7.2	75.2	4	16	11.6	0	0	0	31.6	106.8

學生體育護照管理-跑步大撲滿

里程登錄

里程統計

113 學年度 4年級 401

班級統計

班級	人數	上學期月份							下學期月份							班級總里程數	班級里程月平均
		8	9	10	11	12	1	小計	2	3	4	5	6	7	小計		
401	8	0	20	24	20	25	5	94	4	20	19	0	0	0	43	137	11.417

學生統計

學號	性別	上學期月份							下學期月份							學期總里程數
		8	9	10	11	12	1	小計	2	3	4	5	6	7	小計	
110001	男	0	20	24	20	25	5	94	4	20	19	0	0	0	43	137
110002	男	0	20	24	20	25	5	94	4	20	19	0	0	0	43	137
110003	女	0	20	24	20	25	5	94	4	20	19	0	0	0	43	137

里程登錄

里程統計

113 學年度 5年級 501

班級統計

班級	人數	上學期月份							下學期月份							班級總里程數	班級里程月平均
		8	9	10	11	12	1	小計	2	3	4	5	6	7	小計		
501	10	0	20	24	20	24	12	100	4	20	14	0	0	0	38	138	11.5

學生統計

學號	性別	上學期月份							下學期月份							學期總里程數
		8	9	10	11	12	1	小計	2	3	4	5	6	7	小計	
109001	男	0	20	24	20	24	12	100	4	20	14	0	0	0	38	138
109002	男	0	20	24	20	24	12	100	4	20	14	0	0	0	38	138
109003	男	0	20	24	20	24	12	100	4	20	14	0	0	0	38	138
109004	男	0	20	24	20	24	12	100	4	20	14	0	0	0	38	138
109005	男	0	20	24	20	24	12	100	4	20	14	0	0	0	38	138

里程登錄

里程統計

113 學年度 ▾ 6年級 ▾ 601 ▾

班級統計

班級	人數	上學期月份							下學期月份							班級總里程數 ⓘ	班級里程月平均
		8	9	10	11	12	1	小計	2	3	4	5	6	7	小計		
601	16	0	20	24	20	22.125	11.75	97.875	8	21.125	16.2	0	0	0	45.325	143.2	11.933

學生統計

學號	性別	上學期月份							下學期月份							學期總里程數
		8	9	10	11	12	1	小計	2	3	4	5	6	7	小計	
108001	男	0	20	24	20	24	15	103	8	16	16.2	0	0	0	40.2	143.2
108002	男	0	20	24	20	24	15	103	8	16	16.2	0	0	0	40.2	143.2
108003	男	0	20	24	20	24	15	103	8	16	16.2	0	0	0	40.2	143.2
108004	男	0	20	24	20	24	11	99	8	20	16.2	0	0	0	44.2	143.2
108006	女	0	20	24	20	24	11	99	8	20	16.2	0	0	0	44.2	143.2

說明：一年級學生每人課間跑走平均累積 29.8K，2 年級學生每人課間跑走平均累積 57.4 K，3 年級學生每人課間跑走平均累積 106.8 K，4 年級學生每人課間跑走平均累積 137K，5 年級學生每人課間跑走平均累積 138K，6 年級學生每人課間跑走平均累積 143.2K。

# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成 班級執行證明

學校名稱	臺南市東山區東原國民小學	
班級	一年一班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/9	觀賞本月餐前五分鐘影片 1	V
9/16	本月午餐營養知識專欄	V
9/23	觀賞本月餐前五分鐘影片 2	V
9/30	本月午餐營養知識海報教學	V
10/7	觀賞本月餐前五分鐘影片 1	V
10/14	本月午餐營養知識專欄	V
10/21	觀賞本月餐前五分鐘影片 2	V
10/28	本月午餐營養知識海報教學	V
11/4	觀賞本月餐前五分鐘影片 1	V
11/11	本月午餐營養知識專欄	V
11/18	觀賞本月餐前五分鐘影片 2	V
11/25	本月午餐營養知識海報教學	V
12/2	觀賞本月餐前五分鐘影片 1	V
12/9	本月午餐營養知識專欄	V
12/16	觀賞本月餐前五分鐘影片 2	V
12/23	本月午餐營養知識海報教學	V
12/30	知識大補帖	V

導師簽名：

# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成

## 9 月份執行成果照片 (欄位可自行增列)



(觀賞餐前五分鐘影片 1)



(觀賞餐前五分鐘影片 2)



(營養知識專欄)



(海報教學)

# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成

## 10 月份執行成果照片(欄位可自行增列)



(觀賞餐前五分鐘影片 1)



(觀賞餐前五分鐘影片 2)



(營養知識專欄)



(海報教學)

# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成

## 11 月份執行成果照片 (欄位可自行增列)



(觀賞餐前五分鐘影片 1)



(觀賞餐前五分鐘影片 2)



(營養知識專欄)



(海報教學)

# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成

## 12 月份執行成果照片(欄位可自行增列)



(觀賞餐前五分鐘影片 1)



(觀賞餐前五分鐘影片 2)



(營養知識專欄)



(海報教學)



(知識大補帖)



(活動說明)

# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

## 班級執行證明

學校名稱	臺南市東山區東原國民小學	
班級	二年一班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/9	觀賞本月餐前五分鐘影片1	<input checked="" type="checkbox"/>
9/16	本月午餐營養知識專欄	<input checked="" type="checkbox"/>
9/23	觀賞本月餐前五分鐘影片2	<input checked="" type="checkbox"/>
9/30	本月午餐營養知識海報教學	<input checked="" type="checkbox"/>
10/7	觀賞本月餐前五分鐘影片1	<input checked="" type="checkbox"/>
10/14	本月午餐營養知識專欄	<input checked="" type="checkbox"/>
10/21	觀賞本月餐前五分鐘影片2	<input checked="" type="checkbox"/>
10/28	本月午餐營養知識海報教學	<input checked="" type="checkbox"/>
11/4	觀賞本月餐前五分鐘影片1	<input checked="" type="checkbox"/>
11/11	本月午餐營養知識專欄	<input checked="" type="checkbox"/>
11/18	觀賞本月餐前五分鐘影片2	<input checked="" type="checkbox"/>
11/25	本月午餐營養知識海報教學	<input checked="" type="checkbox"/>
12/2	觀賞本月餐前五分鐘影片1	<input checked="" type="checkbox"/>
12/9	本月午餐營養知識專欄	<input checked="" type="checkbox"/>
12/16	觀賞本月餐前五分鐘影片2	<input checked="" type="checkbox"/>
12/23	本月午餐營養知識海報教學	<input checked="" type="checkbox"/>
12/30	知識大補帖	<input checked="" type="checkbox"/>
1/6	本月午餐營養知識專欄	<input checked="" type="checkbox"/>
1/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	<input checked="" type="checkbox"/>

導師簽名：

# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

## 9月份執行成果照片(欄位可自行增列)



(觀賞餐前五分鐘影片1)



(觀賞餐前五分鐘影片2)



(營養知識專欄)



(海報教學)

# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

## 10月份執行成果照片(欄位可自行增列)



(觀賞餐前五分鐘影片1)



(觀賞餐前五分鐘影片2)



(營養知識專欄)



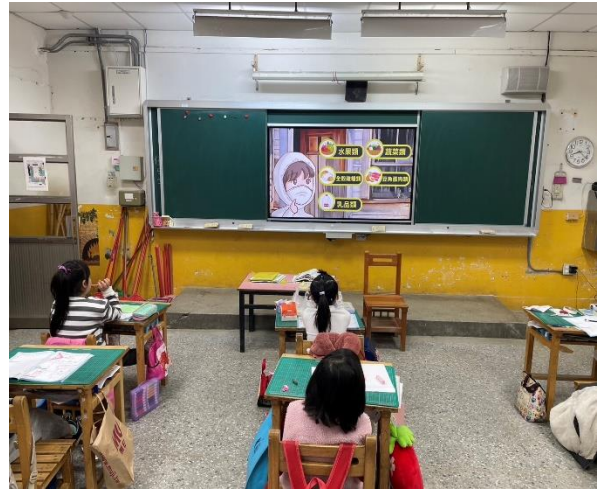
(海報教學)

## 11月份執行成果照片(欄位可自行增列)

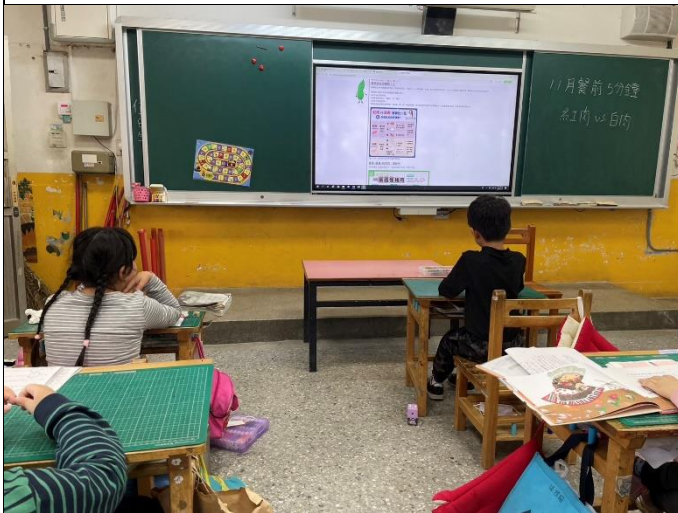
# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果



(觀賞餐前五分鐘影片1)



(觀賞餐前五分鐘影片2)



(營養知識專欄)



(海報教學)

12月份執行成果照片(欄位可自行增列)

# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果



(觀賞餐前五分鐘影片1)



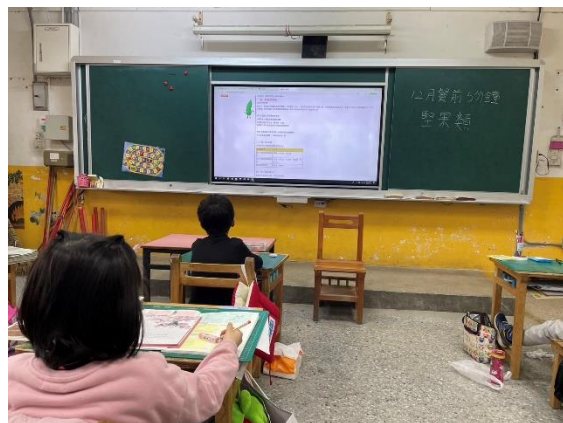
(觀賞餐前五分鐘影片2)



(營養知識專欄)



(海報教學)



(知識大補帖)

(活動說明)

1月份執行成果照片(欄位可自行增列)

# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果



(觀賞餐前五分鐘影片1)



(觀賞餐前五分鐘影片1)



(營養知識專欄)



(海報教學)

# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

## 班級執行證明

學校名稱	臺南市東山區東原國民小學	
班級	四年一班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/9	觀賞本月餐前五分鐘影片1	V
9/16	本月午餐營養知識專欄	V
9/23	觀賞本月餐前五分鐘影片2	V
9/30	本月午餐營養知識海報教學	V
10/7	觀賞本月餐前五分鐘影片1	V
10/14	本月午餐營養知識專欄	V
10/21	觀賞本月餐前五分鐘影片2	V
10/28	本月午餐營養知識海報教學	V
11/4	觀賞本月餐前五分鐘影片1	V
11/11	本月午餐營養知識專欄	V
11/18	觀賞本月餐前五分鐘影片2	V
11/25	本月午餐營養知識海報教學	V
12/2	觀賞本月餐前五分鐘影片1	V
12/9	本月午餐營養知識專欄	V
12/16	觀賞本月餐前五分鐘影片2	V
12/23	本月午餐營養知識海報教學	V
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片3	V
1/6	本月午餐營養知識專欄	V
1/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	V

導師簽名：

# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

## 9月份執行成果照片(欄位可自行增列)



(觀賞餐前五分鐘影片1)

(觀賞餐前五分鐘影片2)



(營養知識專欄)

(海報教學)



(活動說明)

(活動說明)

# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

## 10月份執行成果照片(欄位可自行增列)



(觀賞餐前五分鐘影片1)

(觀賞餐前五分鐘影片2)



(營養知識專欄)

(海報教學)



(活動說明)

(活動說明)

# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

## 11月份執行成果照片(欄位可自行增列)



(觀賞餐前五分鐘影片1)

(觀賞餐前五分鐘影片2)



(營養知識專欄)

(海報教學)



(活動說明)

(活動說明)

# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

## 12月份執行成果照片(欄位可自行增列)



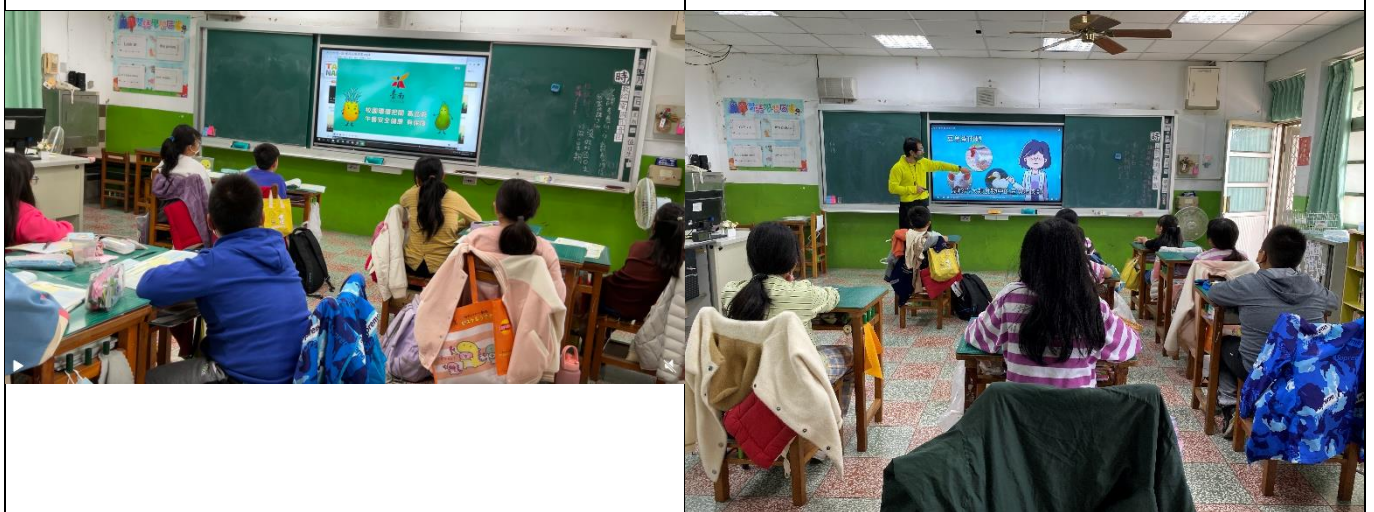
(觀賞餐前五分鐘影片1)

(觀賞餐前五分鐘影片2)



(營養知識專欄)

(海報教學)



(觀賞餐前五分鐘影片3)

(活動說明)

# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

## 1月份執行成果照片(欄位可自行增列)



(觀賞餐前五分鐘影片1)

(觀賞餐前五分鐘影片1)



(營養知識專欄)



(海報教學)



(活動說明)



(活動說明)

# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成

## 班級執行證明

學校名稱	臺南市東山區東原國民小學	
班級	五年一班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/9	觀賞本月餐前五分鐘影片 1	V
9/16	本月午餐營養知識專欄	V
9/23	觀賞本月餐前五分鐘影片 2	V
9/30	本月午餐營養知識海報教學	V
10/7	觀賞本月餐前五分鐘影片 1	V
10/14	本月午餐營養知識專欄	V
10/21	觀賞本月餐前五分鐘影片 2	V
10/28	本月午餐營養知識海報教學	V
11/4	觀賞本月餐前五分鐘影片 1	V
11/11	本月午餐營養知識專欄	V
11/18	觀賞本月餐前五分鐘影片 2	V
11/25	本月午餐營養知識海報教學	V
12/2	觀賞本月餐前五分鐘影片 1	V
12/9	本月午餐營養知識專欄	V
12/16	觀賞本月餐前五分鐘影片 2	V
12/23	本月午餐營養知識海報教學	V
12/30	知識大補帖	V
1/6	本月午餐營養知識專欄	V
1/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	V

導師簽名：

# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成

## 9 月份執行成果照片 (欄位可自行增列)



(觀賞餐前五分鐘影片 1)



(觀賞餐前五分鐘影片 2)



(營養知識專欄)



(海報教學)

# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成

## 10 月份執行成果照片(欄位可自行增列)



(觀賞餐前五分鐘影片 1)



(觀賞餐前五分鐘影片 2)



(營養知識專欄)



(海報教學)

# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成

## 11 月份執行成果照片 (欄位可自行增列)



(觀賞餐前五分鐘影片 1)



(觀賞餐前五分鐘影片 2)



(營養知識專欄)



(海報教學)

# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成

## 12月份執行成果照片(欄位可自行增列)



(觀賞餐前五分鐘影片 1)



(觀賞餐前五分鐘影片 2)



(營養知識專欄)



(海報教學)



(知識大補帖)

(活動說明)

# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成

## 1 月份執行成果照片(欄位可自行增列)

	
<p>(觀賞餐前五分鐘影片 1)</p>	<p>(觀賞餐前五分鐘影片 1)</p>
	
<p>(營養知識專欄)</p>	<p>(海報教學)</p>
<p>(活動說明)</p>	<p>(活動說明)</p>

# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成

## 班級執行證明

學校名稱	臺南市東山區東原國民小學	
班級	六年一班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/9	觀賞本月餐前五分鐘影片 1	V
9/16	本月午餐營養知識專欄	V
9/23	觀賞本月餐前五分鐘影片 2	V
9/30	本月午餐營養知識海報教學	V
10/7	觀賞本月餐前五分鐘影片 1	V
10/14	本月午餐營養知識專欄	V
10/21	觀賞本月餐前五分鐘影片 2	V
10/28	本月午餐營養知識海報教學	V
11/4	觀賞本月餐前五分鐘影片 1	V
11/11	本月午餐營養知識專欄	V
11/18	觀賞本月餐前五分鐘影片 2	V
11/25	本月午餐營養知識海報教學	V
12/2	觀賞本月餐前五分鐘影片 1	V
12/9	本月午餐營養知識專欄	V
12/16	觀賞本月餐前五分鐘影片 2	V
12/23	本月午餐營養知識海報教學	V
12/30	知識大補帖	V

導師簽名：

# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成

## 9 月份執行成果照片 (欄位可自行增列)



(觀賞餐前五分鐘影片 1)



(觀賞餐前五分鐘影片 2)



(營養知識專欄)



(海報教學)

# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成

## 10 月份執行成果照片 (欄位可自行增 列)



(觀賞餐前五分鐘影片 1)



(觀賞餐前五分鐘影片 2)



(營養知識專欄)



(海報教學)

# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成

## 11 月份執行成果照片 (欄位可自行增列)



(觀賞餐前五分鐘影片 1)



(觀賞餐前五分鐘影片 2)



(營養知識專欄)



(海報教學)

# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成

## 12 月份執行成果照片(欄位可自行增列)



(觀賞餐前五分鐘影片 1)



(觀賞餐前五分鐘影片 2)



(營養知識專欄)



(海報教學)

# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成

## 1 月份執行成果照片 (欄位可自行增列)

(觀賞餐前五分鐘影片 1)	(觀賞餐前五分鐘影片 1)
(營養知識專欄)	(海報教學)