

# 114 學年度臺南市大潭國民小學

學校主動聯繫學生、家長、教職員工，協助進行其自主健康管理

## 提供家長學生健康檢查結果並追蹤複診矯治結果



114 學年度四年級學生健康檢查



114 學年度四年級學生健康檢查

健康結果檢核表說明

建議檢核項目

建議檢核項目

家長簽名：\_\_\_\_\_

健康結果檢核表說明

建議檢核項目

家長簽名：\_\_\_\_\_

追蹤學生健檢異常複檢

追蹤學生健檢異常複檢

台南市 大潭 國小學生體格檢查結果通知單

| 姓名  | 年級  | 學號   | 日期    | 左眼  | 右眼  | 備註  |
|-----|-----|------|-------|-----|-----|-----|
| 林大元 | 四年級 | 1234 | 11/15 | 0.8 | 0.8 |     |
| 陳小美 | 四年級 | 5678 | 11/15 | 0.5 | 0.5 | 需複檢 |
| 張小明 | 四年級 | 9012 | 11/15 | 1.0 | 1.0 |     |
| 李小花 | 四年級 | 3456 | 11/15 | 0.6 | 0.6 |     |
| 王大明 | 四年級 | 7890 | 11/15 | 0.9 | 0.9 |     |

追蹤學生視力異常矯治單

台南市 大潭 國小學生體格檢查結果通知單

| 姓名  | 年級  | 學號   | 日期    | 左眼  | 右眼  | 備註  |
|-----|-----|------|-------|-----|-----|-----|
| 林大元 | 四年級 | 1234 | 11/15 | 0.8 | 0.8 |     |
| 陳小美 | 四年級 | 5678 | 11/15 | 0.5 | 0.5 | 需複檢 |
| 張小明 | 四年級 | 9012 | 11/15 | 1.0 | 1.0 |     |
| 李小花 | 四年級 | 3456 | 11/15 | 0.6 | 0.6 |     |
| 王大明 | 四年級 | 7890 | 11/15 | 0.9 | 0.9 |     |

追蹤學生視力異常矯治單

# 114學年學生特殊疾病造冊列管

簽 114年9月15日  
於 教導處

主旨：檢呈114學年度各班學生特殊疾病名冊，會知相關處室教師及人員。

說明：  
一、依據教育部89體字890955327號「加強校園安全注意事項」第8條規定。

擬辦：  
一、給予全校教師授課學生特殊疾病名冊乙份。  
二、本名冊(如附件)請相關人員妥為保管、運用及保密。

護理師 黃子榕

會辦單位：各班導師  
各科授課老師

| 承辦單位   | 會辦單位 | 執行      |
|--------|------|---------|
| 護理師黃子榕 | 林仲儀  | 王錫賢 莊恩佩 |
| 黃子榕    | 黃詩鈺  | 梁詩蓮 蘇芳玉 |
| 黃子榕    | 薛國信  | 鄭國信 李梓樺 |
| 黃子榕    | 張昭輝  | 何麗寬     |
| 黃子榕    | 侯明慧  | 王敏文     |
| 黃子榕    | 吳冠霖  |         |



第1頁 共1頁

## 表15 健康中心個案管理紀錄表

姓名：[Redacted] 性別：男

收案日期：112年4月26日  
錄案日期：年 月 日

住址：[Redacted]

緊急聯絡人： 電話： [Redacted]

疾病診斷：PSVT

家族圖 (FAMILY TREE):

過去病史：112年做過10臟電燒

目前健康情形：  
抗診情形及服藥藥物情形：成大醫院、Cardiolol 備用葯

知會相關人員： [Redacted]

護理紀錄：

| 年度   | 導師簽章 |
|------|------|
| 112年 |      |
| 113年 |      |
| 114年 | 王敏文  |
| 115年 | 蘇芳玉  |
| 116年 | 蘇芳玉  |

| 年/月/日  | 時間    | 護理記錄  | 評值 | 備註     |
|--------|-------|---|----|--------|
| 112/12 | 14:35 | 學生10跳至250-260次/min，心跳過速，由家長帶至醫院就醫確認為PSVT        |    | 護理師黃子榕 |
| 112/12 | 10:40 | 學生發生心跳過速，HR 235-245次/min，已於班完成10臟電燒，通知救護車及家長送醫。 |    | 護理師黃子榕 |
| 112/12 | 13:00 | 學生主訴心跳過速不適，HR 120-128次/min                      |    | 護理師黃子榕 |

特殊疾病學生造冊知會各班導師

特殊疾病學生個案管理

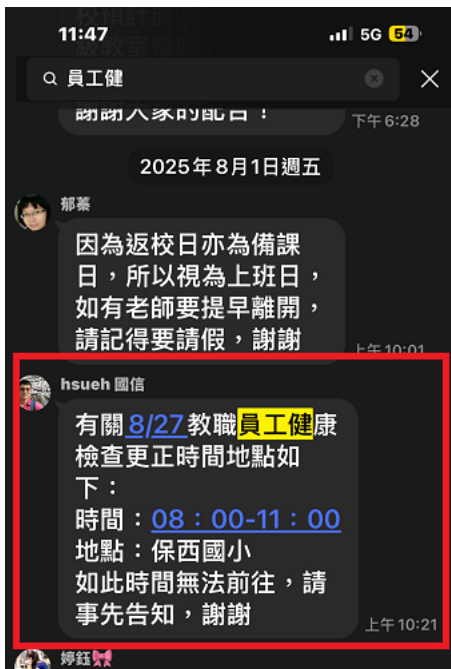
4年1班

| 序 | 姓名         | 部號  | 姓名         | 部號  | 備註  | 備註                   |
|---|------------|-----|------------|-----|-----|----------------------|
| 1 | [Redacted] | 5   | [Redacted] | 5   | 心臟病 | 定期醫療追蹤               |
| 2 | [Redacted] | 120 | [Redacted] | 120 | 心臟病 | 注意學習態度(家中存有藥物應免接觸破壞) |

承辦人：黃子榕 主任： 校務： [Redacted]

各班特殊疾病學生造冊

## 教職員工健康諮詢



教職員工健康檢查通知

學校教職員工 114.8/27 於保西國小施行健康檢查



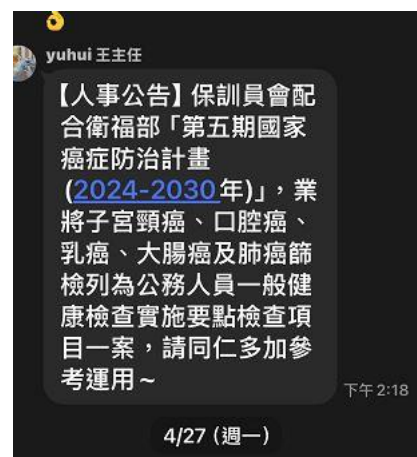
學校教職員工於保西國小施行健康檢查



學校教職員工於保西國小施行健康檢查



人事提供教職員工舒壓課程資訊



人事提供教職員工健康檢查資訊

## 臺南市 大潭國小 114 學年度「學生健康檢查」實施計畫

### 壹、依據：

- 一、中華民國 110 年 1 月 13 日總統華總一義字第 11000001491 號令修正公布「學校衛生法」。
- 二、中華民國 109 年 4 月 23 日教育部臺教綜(五)字第 1090034222B 號令、衛生福利部衛授國字第 1090200461 號令會銜修正發布「學生健康檢查實施辦法」。
- 三、中華民國 101 年 12 月 7 日教育部臺體(二)字第 1010229680B 號令修正發布「中央補助直轄市及縣(市)政府國民中小學學生健康檢查經費執行工作要點」。
- 四、中華民國 109 年 4 月 27 日教育部國民及學前教育署臺教國署學字第 1090044211 號函頒「高級中等以下學校學生健康檢查工作手冊」。
- 五、教育部國民及學前教育署 112 年 5 月 2 日臺教國署學字第 1120057454 號函。
- 六、臺南市政府教育局 112 年 8 月 18 日南市教安(二)字第 1121078646A 號函。
- 七、學校健康檢查知情同意及隱私權保護原則。

### 貳、目的：

- 一、為了解學生生長發育情形，早期發現學生體格缺點或疾病，早期治療，以維護健康。
- 二、指導學生正確健康知識、態度與行為，達到衛生教育的目的。
- 三、依據健康檢查的結果，提供教學活動的參考。

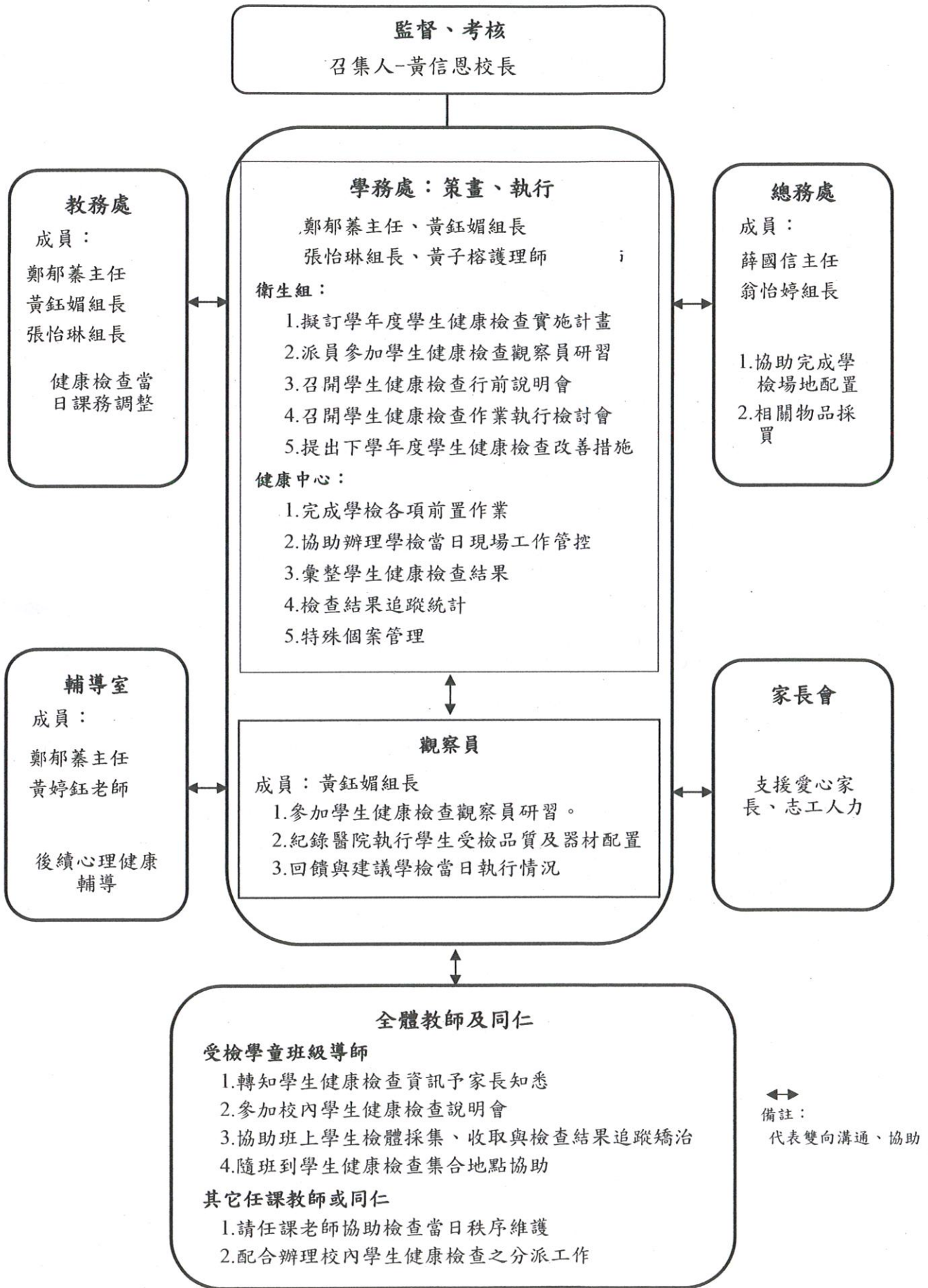
參、主辦單位：本校學務處協辦單位：本校各處室

肆、辦理期程(註：學生健康檢查以下稱學檢)

| 時間                        | 年度 | 113 |   |    |    |    | 114 |   |   |   |   |
|---------------------------|----|-----|---|----|----|----|-----|---|---|---|---|
|                           | 月份 | 8   | 9 | 10 | 11 | 12 | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 成立學檢工作小組                  |    |     | ○ |    |    |    |     |   |   |   |   |
| 擬定學檢工作計畫                  |    |     | ○ |    |    |    |     |   |   |   |   |
| 召開學檢相關會議                  |    |     | ○ | ○  | ○  | ○  |     |   |   |   |   |
| 參加學檢觀察員研習與說明會             |    |     | ○ |    |    |    |     |   |   |   |   |
| 完成學生例行檢查及登錄紀錄卡            |    |     | ○ | ○  | ○  | ○  |     |   |   |   |   |
| 辦理學檢說明會，如師生、志工            |    |     | ○ | ○  | ○  |    |     |   |   |   |   |
| 周知學檢執行日期及地點、受檢班<br>學檢注意事項 |    |     | ○ | ○  | ○  |    |     |   |   |   |   |

|                         |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------------------|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 完成學檢場地佈置、確認當日人員<br>工作分配 |  |  | ○ | ○ |   |   |   |   |   |   |
| 彙整學檢各項表格                |  |  | ○ | ○ | ○ |   |   |   |   |   |
| 複檢矯治追蹤轉發檢查結果通知單         |  |  | ○ | ○ | ○ |   |   |   |   |   |
| 完成資訊中心線上填報系統            |  |  | ○ | ○ | ○ | ○ |   |   |   |   |
| 上傳教育部學生健康資訊系統           |  |  |   |   |   | ○ | ○ | ○ |   |   |
| 補上傳教育部學生健康資訊系統          |  |  |   |   |   |   |   |   | ○ | ○ |
| 個案管理及追蹤                 |  |  |   |   |   | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

伍、學生健康檢查工作小組圖



陸、辦理及地點：

一、全身性身體診察

(一)時間：

114 年 10 月 16 日上午 8:00-08:42；班級數：\_\_2\_\_、人數：\_27\_。

114 年 10 月 16 日上午 8:42-09:26；班級數：\_\_1\_\_、人數：\_29\_。

(二)地點：活動中心

二、尿液及蟯蟲收檢

(一)時間：

113 年 10 月 07 日上午 08:00-10:00；班級數：\_\_3\_\_、人數：\_56\_。

(二)地點：健康中心

三、血液檢查

(一)時間：

113 年 10 月 27 日上午 09:55-10:00；班級數：\_1\_、人數：\_6\_。

(二)地點：健康中心

柒、檢查項目及執行作業一、檢查項目：依據「學生健康檢查實施辦法」第 2 條所訂「學生健康檢查基準表」，檢查項目含全身性身體診察及實驗室檢查(詳如附表 1)，例外項目如下：

(一)構音異常檢查項目，僅適用一年級生。

(二)泌尿生殖器官檢查項目，僅適用一、四、七年級男學生；隱睪僅一年級男生。

(三)血壓脈搏測量項目，僅適用七年級生。

(四)寄生蟲檢查，僅適用一、四年級生。

(五)血液檢查，僅適用七年級學生、國小四年級男生 BMI 值大於等於 22.9、國小四年級女生 BMI 值大於等於 22.3 及四年級尿液複檢異常者。

二、執行作業：

(一)本項檢查工作執行由臺南市教育局學生健康檢查得標廠商組成健康檢查工作團隊至本校指定地點辦理。

(二)前置及當日作業：召開校內學檢相關會議、辦理校內學檢說明會(學生、教師及志工等)，完成場地佈置及各班協助人員工作分配，如內兒科站固定安排 1 名志工，並參往例執行情形規劃數名志工協助學檢現場。

(三)後續作業：

- 1、學檢異常學生應依規定採取相關措施，並通知家長，必要時協助聯繫或轉介至醫療機構做進一步檢查、矯治，且依序造冊，分別追蹤其就醫矯治結果；如有重大異常發現應告知任課教師，配合注意其飲食、課程調整與活動安全。
- 2、針對清寒或無力就醫學生，與家長聯繫確認後，填報資料並彙整成冊，提交得標廠商協助其複檢。
- 3、對特殊疾病者，應實施個案管理並加強輔導，密切注意其健康狀況。

(四) 注意事項：

- 1、檢查時間與流量：每日每組檢查時間原則上為早上 8 點至中午 12 點，下午 1 點至 4 點，受檢人數以不超過 230 人(每小時受檢 33 人)為原則。
- 2、為維護學生健康及隱私權，辦理胸腹部及泌尿生殖器官檢查時屏風或遮簾確保檢查場所之隱密性，受檢學生採一出一進之檢查方式為原則。
- 3、學檢團隊或得標廠商工作人員涉及對學生性侵害或性騷擾情事時，學校知悉後，依性騷擾防治法及其施行細則規定辦理。
- 4、依傳染病防治法相關規定，得標廠商之醫護人員於檢查時發現受檢者有傳染性疾病，應立即告知受檢學校護理人員。
- 5、家長拒絕接受檢查，請家長自行帶往醫療院所檢查未接受之項目，並將檢查結果之相關資料交予學校護理師；未能於期限內(1 個月)前往檢查者，電訪了解原因並協助檢查；學期內無法自行前往醫療院所檢查者，應將通知單回條訂製成冊，妥善保存。

捌、預期目標：

- 一、回條回收率可達 100%，矯治率可達 100% 以上。
- 二、當天受檢人數可達 100%。

玖、本計畫經呈請校長核准後實施，如有未盡事宜得隨時修正公佈之。

拾、相關附件

附表 1、臺南市中小學學生健康檢查內容、方法、檢查用具準

附件 1、學生健康檢查工作小組會議紀錄附件

附件 2、學生健康檢查行前說明會紀錄附件

附件 3、學生健康檢查行程表

附件 4、學生健康檢查(身體診察)時間通知表 附件

附件 5、學生健康檢查(抽血)時間通知表

附件 6、志工或家長協助學生健康檢查工作內容

護理師：

護理師黃子榕

學務組長：

教師兼學務組長黃鈺媚

教導主任：

教師兼代教導主任鄭郁蓁

校長：

臺南市歸仁區黃信恩  
大洋國民小學校長

## 臺南市歸仁區大潭國民小學 SH150 方案推動計畫

### 壹、依據：

- 一、教育部體育署 103 年 6 月 5 日臺教體署學(三)字第 1030017103 號函頒「SH150 方案」。
- 二、臺南市 108 學年度所屬各級學校推動 SH150 方案實施計畫。

### 貳、目標

- 一、培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。
- 二、增加學生身體活動時間，強化學生身心活力、健康與智慧之能力。
- 三、達成教育部逐年(至民國 110 年)提升學生規律運動習慣比例至 90%及各級學校學生體適能中等比例達 60%之目標。

參、實施對象：全校學生。

肆、推動期程：自 114 學年度第 1 學期起實施，每年經常辦理。

### 伍、推動策略

#### 一、組織分工

|       | 職稱        | 工作職掌                         |
|-------|-----------|------------------------------|
| 計畫主持人 | 校長黃信恩校長   | 研擬並主持計畫，督導推動 SH150 方案之各項事宜。  |
| 行政組   | 教導主任鄭郁蓁主任 | 研究策畫、督導計畫執行，並行政協調與社區資源整合、聯繫。 |
|       | 學務組黃鈺媚組長  | 執行計畫與資料上傳                    |
|       | 教務組張怡琳組長  | 協助執行計畫                       |
|       | 護理師黃子榕護士  | 協助執行計畫(身體健康及營養需求評估等)         |
| 教學組   | 林佩儀老師     | 協助執行計畫                       |
|       | 黃婷鈺老師     | 協助執行計畫                       |
|       | 何麗寬老師     | 協助執行計畫                       |
|       | 葉馥萱老師     | 協助執行計畫                       |
|       | 陳怡芬老師     | 協助執行計畫                       |

|     |             |              |
|-----|-------------|--------------|
|     | 王嬾雯老師       | 協助執行計畫       |
|     | 莊恩珮老師       | 協助執行計畫       |
|     | 侯明慧老師       | 協助執行計畫       |
|     | 蘇芳玉老師       | 協助執行計畫       |
|     | 鄭夙敦老師       | 協助執行計畫       |
|     | 家長代表        | 協助執行計畫       |
| 支援組 | 社區民眾        | 擔任體育志工協助執行計畫 |
|     | 社區警政、衛生行政單位 | 協助執行計畫       |

## 二、策略工作內容(規劃校內運動時間、項目及場地等)


| 時間                  | 時段           | 星期一                  | 星期二                   | 星期三                   | 星期四                   | 星期五                   |                       |
|---------------------|--------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 08:10<br>~<br>08:40 | A:晨間         | 低年級<br>排球課程<br>(排球場) | 班級體能<br>運動時間<br>(操場)  | 班級體能<br>運動時間<br>(操場)  | 中年級<br>排球課程<br>(排球場)  | 高年級<br>排球課程<br>(排球場)  |                       |
| 10:10<br>~<br>10:30 | B:第二節<br>下課  | 低年級                  | 搖呼拉圈<br>(教室前<br>走廊)   | 搖呼拉圈<br>(教室前走<br>廊)   | 搖呼拉圈<br>(教室前走<br>廊)   | 搖呼拉圈<br>(教室前走<br>廊)   | 搖呼拉圈<br>(教室前走<br>廊)   |
|                     |              | 中年級                  | 跳繩<br>(風雨球<br>場)      | 跳繩<br>(風雨球場)          | 跳繩<br>(風雨球場)          | 跳繩<br>(風雨球場)          | 跳繩<br>(風雨球場)          |
|                     |              | 高年級                  | 1000 公尺<br>跑走<br>(操場) | 1000 公尺跑<br>走<br>(操場) | 1000 公尺跑<br>走<br>(操場) | 1000 公尺跑<br>走<br>(操場) | 1000 公尺跑<br>走<br>(操場) |
| 16:10<br>~<br>17:20 | C:課後<br>體育社團 | 課後運動                 | 課後運動                  | 武術                    | 直排輪                   | 跆拳道                   |                       |
|                     | D:假日         | 自主進行運動累計至少 30 分鐘     |                       |                       |                       |                       |                       |

陸、預期成效

- 一、學生體育活動多元發展，且學生畢業前每人至少學會一項運動技能。
- 二、四至六年級學生體適能中等比率逐年提升。
- 三、全校學生規律運動習慣比例逐年提升。

柒、本計畫奉核後實施，修正時亦同。

學務組長： 

教導主任： 

校長： 

# 班級推行健康護照成果

## 一甲成果

【班級公約紀錄表】

114學年度第 學期

一年甲班

| 學校的推動方案   | 班級學生生活公約   | 週次 | 分數 | 學校<br>見證人 | 家庭<br>見證人 |
|---|--|----|----|-----------|-----------|
| 1.每堂體育課上課前要先跑操場1-2圈。<br>2.每天午餐蔬菜吃光光(不打包)。<br>3.不採購非校園食品、飲料來獎勵或慰勞學生。(含家長)<br>4.辦理親師座談及宣導活動重要性。<br>5.每週施行餐前五分鐘1次。 | 1.每天運動30分鐘(扣除體育課時間)<br>2.每天喝足1500C.C.白開水。<br>3.每天4電不超過2小時。<br>4.天天吃5份蔬菜及水果。<br>5.每天足8小時。 | 一  | 80 | 林佩儀       | 小許至玄      |
|   |  | 二  | 85 | 林佩儀       | 小許珮       |
|   |  | 三  | 90 | 林佩儀       | 小許珮       |
|   |  | 四  | 95 | 林佩儀       | 小許珮       |
|   |  | 五  | 95 | 林佩儀       | 小許珮       |
|   |  | 六  | 90 | 林佩儀       | 小許珮       |
|   |  | 七  | 80 | 林佩儀       | 小許珮       |
|   |  | 八  | 80 | 林佩儀       | 小許珮       |
|   |  | 九  | 85 | 林佩儀       | 小許珮       |
|   |  | 十  | 90 | 林佩儀       | 小許珮       |
|   |  | 十一 | 95 | 林佩儀       | 小許珮       |
|   |  | 十二 | 95 | 林佩儀       | 小許珮       |
|   |  | 十三 | 95 | 林佩儀       | 小許珮       |
|   |  | 十四 | 95 | 林佩儀       | 小許珮       |
|   |  | 十五 | 90 | 林佩儀       | 小許珮       |
|   |  | 十六 | 90 | 林佩儀       | 小許珮       |
|   |  | 十七 | 85 | 林佩儀       | 小許珮       |
|   |  | 十八 | 80 | 林佩儀       | 小許珮       |
|   |  | 十九 | 90 | 林佩儀       | 小許珮       |
|   |  | 二十 | 95 | 林佩儀       | 小許珮       |

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。

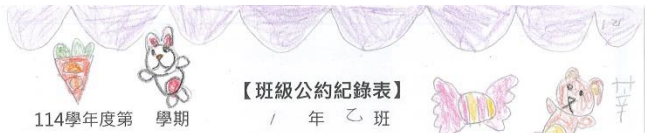
4

【健康行動紀錄】

|          | 目標一<br>均衡飲食<br>好習慣   | 目標二<br>喝足白開水<br>(1500c.c.) | 目標三<br>不喝<br>含糖飲料 | 目標四<br>不吃零食    | 目標五<br>不吃<br>油炸食品 | 目標六<br>天天運動<br>30分鐘  |
|----------|----------------------|----------------------------|-------------------|----------------|-------------------|----------------------|
| 現況<br>分析 | 現在我每週有 2 天會吃到六大類食物   | 現在我每週有 3 天可以喝足白開水          | 現在我每週會喝 1 杯含糖飲料   | 現在我每週有 6 天會吃零食 | 現在我每週會吃 4 次油炸食品   | 現在我每週有 2 天運動達到30分鐘   |
| 理想<br>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，運動達到30分鐘       |
| 表格<br>說明 | 「每週有幾天能吃到六大類食物」紀錄於下表 | 「每週有幾天能喝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                    | 2                          | 0                 | 5              | 3                 | 2                    |
| 2        | 2                    | 1                          | 0                 | 5              | 2                 | 3                    |
| 3        | 3                    | 3                          | 0                 | 6              | 2                 | 3                    |
| 4        | 3                    | 3                          | 0                 | 4              | 3                 | 2                    |
| 5        | 4                    | 2                          | 1                 | 6              | 3                 | 3                    |
| 6        | 3                    | 2                          | 1                 | 5              | 3                 | 3                    |
| 7        | 3                    | 3                          | 0                 | 6              | 4                 | 2                    |
| 8        | 3                    | 1                          | 1                 | 5              | 3                 | 2                    |
| 9        | 2                    | 1                          | 0                 | 4              | 3                 | 2                    |
| 10       | 2                    | 3                          | 1                 | 3              | 3                 | 3                    |

|          | 目標一<br>均衡飲食<br>好習慣   | 目標二<br>喝足白開水<br>(1500c.c.) | 目標三<br>不喝<br>含糖飲料 | 目標四<br>不吃零食    | 目標五<br>不吃<br>油炸食品 | 目標六<br>天天運動<br>30分鐘  |
|----------|----------------------|----------------------------|-------------------|----------------|-------------------|----------------------|
| 現況<br>分析 | 現在我每週有 2 天會吃到六大類食物   | 現在我每週有 3 天可以喝足白開水          | 現在我每週會喝 1 杯含糖飲料   | 現在我每週有 7 天會吃零食 | 現在我每週會吃 4 次油炸食品   | 現在我每週有 2 天運動達到30分鐘   |
| 理想<br>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，運動達到30分鐘       |
| 表格<br>說明 | 「每週有幾天能吃到六大類食物」紀錄於下表 | 「每週有幾天能喝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       | 11                   | 3                          | 1                 | 3              | 4                 | 3                    |
| 12       | 3                    | 4                          | 1                 | 4              | 3                 | 4                    |
| 13       | 4                    | 5                          | 0                 | 5              | 5                 | 5                    |
| 14       | 4                    | 5                          | 2                 | 5              | 5                 | 5                    |
| 15       | 5                    | 4                          | 1                 | 6              | 4                 | 4                    |
| 16       | 5                    | 4                          | 1                 | 6              | 5                 | 4                    |
| 17       | 5                    | 6                          | 0                 | 4              | 5                 | 5                    |
| 18       | 6                    | 5                          | 0                 | 4              | 4                 | 6                    |
| 19       | 6                    | 5                          | 0                 | 5              | 6                 | 6                    |
| 20       | 5                    | 5                          | 0                 | 6              | 5                 | 5                    |

# 一乙成果



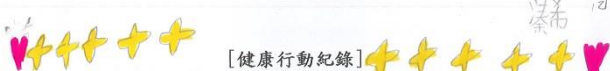
【班級公約紀錄表】

114學年度第 學期

年 乙 班

| 學校的推動方案   | 班級學生生活公約   | 週次 | 分數  | 學校<br>見證人 | 家庭<br>見證人 |
|---|--|----|-----|-----------|-----------|
| 1.每堂體育課上課前要先跑操場1-2圈。<br>2.每天午餐蔬菜吃光光(不打包)。<br>3.不採購非校園食品、飲料來獎勵或慰勞學生。(含家長)<br>4.辦理親師座談及宣導活動重要性。<br>5.每週施行餐前五分鐘1次。 | 1.每天運動30分鐘(扣除體育課時間)<br>2.每天喝足1500C.C.白開水。<br>3.每天4電不超過2小時。<br>4.天天吃5份蔬菜及水果。<br>5.每天足8小時。 | 一  | 80  | 黃怡君       | 張怡君       |
|   |  | 二  | 80  | 黃怡君       | 張怡君       |
|   |  | 三  | 80  | 黃怡君       | 張怡君       |
|   |  | 四  | 100 | 黃怡君       | 張怡君       |
|   |  | 五  | 100 | 黃怡君       | 張怡君       |
|   |  | 六  | 80  | 黃怡君       | 張怡君       |
|   |  | 七  | 100 | 黃怡君       | 張怡君       |
|   |  | 八  | 80  | 黃怡君       | 張怡君       |
|   |  | 九  | 80  | 黃怡君       | 張怡君       |
|   |  | 十  | 80  | 黃怡君       | 張怡君       |
|   |  | 十一 | 100 | 黃怡君       | 張怡君       |
|   |  | 十二 | 100 | 黃怡君       | 張怡君       |
|   |  | 十三 | 100 | 黃怡君       | 張怡君       |
|   |  | 十四 | 100 | 黃怡君       | 張怡君       |
|   |  | 十五 | 80  | 黃怡君       | 張怡君       |
|   |  | 十六 | 80  | 黃怡君       | 張怡君       |
|   |  | 十七 | 100 | 黃怡君       | 張怡君       |
|   |  | 十八 | 100 | 黃怡君       | 張怡君       |
|   |  | 十九 | 80  | 黃怡君       | 張怡君       |
|   |  | 廿十 | 100 | 黃怡君       | 張怡君       |

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。



【健康行動紀錄】

|          | 目標一<br>均衡飲食<br>好習慣   | 目標二<br>喝足白開水<br>(1500c.c.) | 目標三<br>不喝<br>含糖飲料 | 目標四<br>不吃零食    | 目標五<br>不吃<br>油炸食品 | 目標六<br>天天運動<br>30分鐘  |
|----------|----------------------|----------------------------|-------------------|----------------|-------------------|----------------------|
| 現況<br>分析 | 現在我每週有 2 天會吃到 六大類食物  | 現在我每週有 2 天可以喝足白開水          | 現在我每週會喝 1 杯含糖飲料   | 現在我每週有 2 天會吃零食 | 現在我每週會吃 3 次油炸食品   | 現在我每週有 1 天運動達 30分鐘   |
| 理想<br>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<br>說明 | 「每週有幾天」能吃到六大類食物紀錄於下表 | 「每週有幾天」能喝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<br>數   | 1                    | 2                          | 3                 | 1              | 3                 | 2                    |
|          | 2                    | 3                          | 2                 | 1              | 3                 | 3                    |
|          | 3                    | 3                          | 3                 | 1              | 3                 | 3                    |
|          | 4                    | 2                          | 3                 | 0              | 2                 | 4                    |
|          | 5                    | 3                          | 4                 | 1              | 2                 | 3                    |
|          | 6                    | 4                          | 4                 | 2              | 2                 | 3                    |
|          | 7                    | 3                          | 3                 | 1              | 1                 | 4                    |
|          | 8                    | 3                          | 5                 | 1              | 1                 | 4                    |
|          | 9                    | 4                          | 4                 | 0              | 1                 | 4                    |
|          | 10                   | 5                          | 4                 | 0              | 2                 | 5                    |



|          | 目標一<br>均衡飲食<br>好習慣   | 目標二<br>喝足白開水<br>(1500c.c.) | 目標三<br>不喝<br>含糖飲料 | 目標四<br>不吃零食    | 目標五<br>不吃<br>油炸食品 | 目標六<br>天天運動<br>30分鐘  |
|----------|----------------------|----------------------------|-------------------|----------------|-------------------|----------------------|
| 現況<br>分析 | 現在我每週有 2 天會吃到 六大類食物  | 現在我每週有 2 天可以喝足白開水          | 現在我每週會喝 1 杯含糖飲料   | 現在我每週有 2 天會吃零食 | 現在我每週會吃 3 次油炸食品   | 現在我每週有 1 天運動達 30分鐘   |
| 理想<br>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<br>說明 | 「每週有幾天」能吃到六大類食物紀錄於下表 | 「每週有幾天」能喝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<br>數   | 11                   | 3                          | 3                 | 1              | 3                 | 4                    |
|          | 12                   | 3                          | 4                 | 1              | 4                 | 3                    |
|          | 13                   | 4                          | 5                 | 0              | 5                 | 5                    |
|          | 14                   | 4                          | 5                 | 2              | 5                 | 5                    |
|          | 15                   | 5                          | 4                 | 1              | 6                 | 4                    |
|          | 16                   | 5                          | 4                 | 1              | 6                 | 5                    |
|          | 17                   | 5                          | 6                 | 0              | 4                 | 5                    |
|          | 18                   | 6                          | 5                 | 0              | 4                 | 4                    |
|          | 19                   | 6                          | 5                 | 0              | 5                 | 6                    |
|          | 20                   | 5                          | 5                 | 0              | 6                 | 6                    |

## 二甲成果

114學年度第 一 學期

### 【班級公約紀錄表】

2 年 甲 班

| 學校的推動方案   | 班級學生生活公約   | 週次 | 分數 | 學校<br>見證人 | 家庭<br>見證人 |
|---|--|----|----|-----------|-----------|
| 1.每堂體育課上課前要先跑操場1-2圈。<br>2.每天午餐蔬菜吃光光(不打包)。<br>3.不採購非校園食品、飲料來獎勵或慰勞學生。(含家長)<br>4.辦理親師座談及宣導活動重要性。<br>5.每週施行餐前五分鐘1次。 | 1.每天運動30分鐘(扣除體育課時間)<br>2.每天喝足1500C.C.白開水。<br>3.每天4電不超過2小時。<br>4.天天吃5份蔬菜及水果。<br>5.每天足8小時。 | 一  | 5  | 符麗姿       | 政緯        |
|   |  | 二  | 4  | 符麗姿       | 政緯        |
|   |  | 三  | 5  | 符麗姿       | 政緯        |
|   |  | 四  | 5  | 符麗姿       | 政緯        |
|   |  | 五  | 4  | 符麗姿       | 政緯        |
|   |  | 六  | 4  | 符麗姿       | 政緯        |
|   |  | 七  | 5  | 符麗姿       | 政緯        |
|   |  | 八  | 4  | 符麗姿       | 政緯        |
|   |  | 九  | 5  | 符麗姿       | 政緯        |
|   |  | 十  | 5  | 符麗姿       | 政緯        |
|   |  | 十一 | 4  | 符麗姿       | 如萱        |
|   |  | 十二 | 4  | 符麗姿       | 如萱        |
|   |  | 十三 | 5  | 符麗姿       | 如萱        |
|   |  | 十四 | 5  | 符麗姿       | 如萱        |
|   |  | 十五 | 5  | 符麗姿       | 如萱        |
|   |  | 十六 | 4  | 符麗姿       | 如萱        |
|   |  | 十七 | 5  | 符麗姿       | 如萱        |
|   |  | 十八 | 5  | 符麗姿       | 如萱        |
|   |  | 十九 | 5  | 符麗姿       | 如萱        |
|   |  | 廿  | 4  | 符麗姿       | 如萱        |

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。

4

臺南市歸仁區大潭國小114學年度大跑步計畫學生自我管理登記表  
學生自我管理登記每日跑量(一)月)

| 項目 | 每天跑步圈數 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 小計 |         |
|----|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---------|
| 日期 | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 總里程(公里) |
| 座號 | 3      | 1 | 2 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 4 | 2  | 4  | 2  | 1  | 3  | 5  | 1  | 2  | 2  | 3  | 3  |         |

學生自我管理登記每日跑量(二)月)

| 項目 | 每天跑步圈數 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 小計 |         |
|----|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---------|
| 日期 | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 總里程(公里) |
| 座號 | 1      | 3 | 4 | 4 | 2 | 1 | 5 | 1 | 2 | 1  | 3  | 1  | 1  | 5  | 5  | 4  | 2  | 2  | 4  | 5  |         |

學生自我管理登記每日跑量(三)月)

| 項目 | 每天跑步圈數 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 小計 |         |
|----|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---------|
| 日期 | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 總里程(公里) |
| 座號 | 1      | 3 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2  | 1  | 1  | 4  | 5  | 4  | 3  | 2  | 3  | 4  | 5  | 113     |

學生自我管理登記每日跑量(四)月)

| 項目 | 每天跑步圈數 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 小計 |         |
|----|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---------|
| 日期 | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 總里程(公里) |
| 座號 | 1      | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 4  | 1  | 2  | 5  | 3  | 4  | 1  | 1  | 4  | 3  |    |         |

學生自我管理登記每日跑量(五)月)

| 項目 | 每天跑步圈數 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 小計 |         |
|----|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---------|
| 日期 | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 總里程(公里) |
| 座號 | 2      | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1  | 3  | 3  | 5  | 4  | 5  | 5  | 1  | 3  | 2  | 3  |         |

## 二乙成果

114學年度第 一 學期

### 【班級公約紀錄表】

二 年 乙 班

| 學校的推動方案   | 班級學生生活公約   | 週次 | 分數 | 學校<br>見證人 | 家庭<br>見證人 |
|---|--|----|----|-----------|-----------|
| 1.每堂體育課上課前要先跑操場1-2圈。<br>2.每天午餐蔬菜吃光光(不打包)。<br>3.不採購非校園食品、飲料來獎勵或慰勞學生。(含家長)<br>4.辦理親師座談及宣導活動重要性。<br>5.每週施行餐前五分鐘1次。 | 1.每天運動30分鐘(扣除體育課時間)<br>2.每天喝足1500C.C.白開水。<br>3.每天4電不超過2小時。<br>4.天天吃5份蔬菜及水果。<br>5.每天足8小時。 | 一  | 92 | 鄭國治       | 王         |
|   |  | 二  | 95 | 鄭國治       | 王         |
|   |  | 三  | 98 | 鄭國治       | 王         |
|   |  | 四  | 96 | 鄭國治       | 王         |
|   |  | 五  | 95 | 鄭國治       | 王         |
|   |  | 六  | 98 | 鄭國治       | 王         |
|   |  | 七  | 97 | 鄭國治       | 王         |
|   |  | 八  | 92 | 鄭國治       | 王         |
|   |  | 九  | 90 | 鄭國治       | 王         |
|   |  | 十  | 90 | 鄭國治       | 王         |
|   |  | 十一 | 93 | 鄭國治       | 王         |
|   |  | 十二 | 96 | 鄭國治       | 王         |
|   |  | 十三 | 92 | 鄭國治       | 王         |
|   |  | 十四 | 91 | 鄭國治       | 王         |
|   |  | 十五 | 95 | 鄭國治       | 王         |
|   |  | 十六 | 94 | 鄭國治       | 王         |
|   |  | 十七 | 91 | 鄭國治       | 王         |
|   |  | 十八 | 90 | 鄭國治       | 王         |
|   |  | 十九 | 93 | 鄭國治       | 王         |
|   |  | 廿  | 90 | 鄭國治       | 王         |

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。

4

臺南市歸仁區大潭國小114學年度大跑步計畫學生自我管理登記表  
學生自我管理登記每日跑量(一)月)

| 項目 | 每天跑步圈數 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 小計 |         |
|----|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---------|
| 日期 | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 總里程(公里) |
| 座號 | 2      | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2  | 3  | 3  | 3  | 1  | 3  | 1  | 2  | 2  | 4  |    |         |

學生自我管理登記每日跑量(二)月)

| 項目 | 每天跑步圈數 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 小計 |         |
|----|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---------|
| 日期 | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 總里程(公里) |
| 座號 | 4      | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 1 | 2 | 4  | 4  | 2  | 3  | 2  | 3  | 1  | 1  | 4  | 4  |    |         |

學生自我管理登記每日跑量(三)月)

| 項目 | 每天跑步圈數 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 小計 |         |
|----|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---------|
| 日期 | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 總里程(公里) |
| 座號 | 4      | 2 | 3 | 1 | 4 | 5 | 2 | 4 | 3 | 1  | 3  | 4  | 5  | 2  | 2  | 4  | 3  | 1  | 2  | 3  | 144     |

學生自我管理登記每日跑量(四)月)

| 項目 | 每天跑步圈數 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 小計 |         |
|----|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---------|
| 日期 | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 總里程(公里) |
| 座號 | 4      | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 1  | 5  | 1  | 4  | 2  | 4  | 5  | 4  | 3  | 2  | 4  | 1       |

學生自我管理登記每日跑量(五)月)

| 項目 | 每天跑步圈數 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 小計 |         |
|----|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---------|
| 日期 | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 總里程(公里) |
| 座號 | 4      | 4 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3  | 5  | 1  | 2  | 4  | 1  | 3  | 2  | 4  | 4  | 2  | 15      |

11

# 三甲成果

## 【個人健康紀錄】

姓名：蘇琳恩  
 性別：男 女      年齡：9 歲

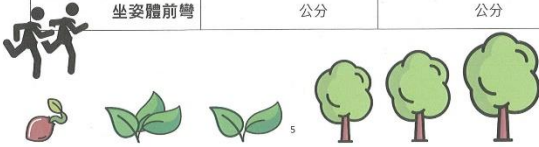


### 健康紀錄表

|                  | 期初(104年9月11日)        | 期末(105年3月12日)        |
|------------------|----------------------|----------------------|
| 身高               | 127.7 公分             | 129.4 公分             |
| 體重               | 22.8 公斤              | 23.7 公斤              |
| 身體質量指數 (BMI)     | 14                   | 14.2                 |
| 我的身體質量指數屬於 (請圈選) | 過輕 <u>正常範圍</u> 過重 肥胖 | 過輕 <u>正常範圍</u> 過重 肥胖 |
| 腰圍               | 49 公分                | 49 公分                |
| 視力               | 左 1.5 右 1.5          | 左 1.5 右 1.5          |

## 【體適能紀錄】

|               | 期初<br>(年 月 日) | 期末<br>(年 月 日) |
|---------------|---------------|---------------|
| 800/1600 公尺長跑 | 分 秒           | 分 秒           |
| 立定跳遠          | 公分            | 公分            |
| 60秒仰臥起坐       | 下             | 下             |
| 坐姿體前彎         | 公分            | 公分            |



## 【健康行動紀錄】

|      | 目標一<br>均衡飲食<br>好習慣    | 目標二<br>喝足白開水<br>(1500c.c.)    | 目標三<br>不喝<br>含糖飲料 | 目標四<br>不吃零食     | 目標五<br>不吃<br>油炸食品 | 目標六<br>天天運動<br>30分鐘     |
|------|-----------------------|-------------------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-------------------------|
| 現況分析 | 現在我每週有 5 天會吃到六大類食物    | 現在我每週有 7 天可以喝足白開水             | 現在我每週會喝 3 杯含糖飲料   | 現在我每週有 3 天會吃零食  | 現在我每週會吃 2 次油炸食品   | 現在我每週有 5 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                     | 2                             | 3                 | 4               | 5                 | 6                       |
|      | 4                     | 7                             | 3                 | 2               | 2                 | 6                       |
|      | 4                     | 7                             | 2                 | 3               | 3                 | 5                       |
|      | 6                     | 7                             | 4                 | 3               | 2                 | 5                       |
|      | 4                     | 6                             | 2                 | 4               | 2                 | 6                       |
|      | 4                     | 7                             | 3                 | 2               | 3                 | 6                       |
|      | 5                     | 7                             | 3                 | 4               | 1                 | 5                       |
|      | 6                     | 6                             | 2                 | 2               | 2                 | 5                       |
|      | 6                     | 6                             | 2                 | 3               | 1                 | 4                       |
|      | 5                     | 7                             | 3                 | 3               | 3                 | 5                       |
|      | 4                     | 6                             | 3                 | 2               | 2                 | 4                       |

# 三乙成果

## 【個人健康紀錄】

姓名：黃品瑋  
 性別：男 女      年齡：9 歲

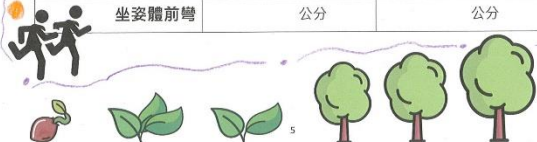


### 健康紀錄表

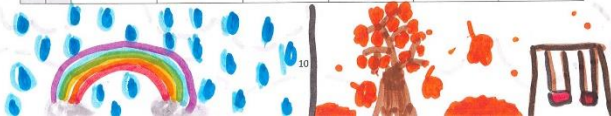
|                  | 期初(105年3月1日)         | 期末(105年11月21日)       |
|------------------|----------------------|----------------------|
| 身高               | 133 公分               | 135 公分               |
| 體重               | 32 公斤                | 33.5 公斤              |
| 身體質量指數 (BMI)     | 18.1                 | 18.4                 |
| 我的身體質量指數屬於 (請圈選) | 過輕 <u>正常範圍</u> 過重 肥胖 | 過輕 <u>正常範圍</u> 過重 肥胖 |
| 腰圍               | 63 公分                | 64 公分                |
| 視力               | 左 0.6 右 0.8          | 左 0.6 右 0.8          |

## 【體適能紀錄】

|               | 期初<br>(年 月 日) | 期末<br>(年 月 日) |
|---------------|---------------|---------------|
| 800/1600 公尺長跑 | 分 秒           | 分 秒           |
| 立定跳遠          | 公分            | 公分            |
| 60秒仰臥起坐       | 下             | 下             |
| 坐姿體前彎         | 公分            | 公分            |



|      | 目標一<br>均衡飲食<br>好習慣    | 目標二<br>喝足白開水<br>(1500c.c.)    | 目標三<br>不喝<br>含糖飲料 | 目標四<br>不吃零食     | 目標五<br>不吃<br>油炸食品 | 目標六<br>天天運動<br>30分鐘     |
|------|-----------------------|-------------------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-------------------------|
| 現況分析 | 現在我每週有 5 天會吃到六大類食物    | 現在我每週有 7 天可以喝足白開水             | 現在我每週會喝 3 杯含糖飲料   | 現在我每週有 4 天會吃零食  | 現在我每週會吃 2 次油炸食品   | 現在我每週有 5 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   | 11                    | 12                            | 13                | 14              | 15                | 16                      |
|      | 4                     | 7                             | 3                 | 3               | 2                 | 5                       |
|      | 4                     | 6                             | 2                 | 4               | 1                 | 6                       |
|      | 5                     | 7                             | 3                 | 3               | 2                 | 5                       |
|      | 6                     | 7                             | 2                 | 2               | 2                 | 5                       |
|      | 6                     | 6                             | 2                 | 3               | 3                 | 6                       |
|      | 5                     | 6                             | 3                 | 4               | 3                 | 5                       |
|      | 4                     | 5                             | 3                 | 4               | 2                 | 5                       |
|      | 5                     | 6                             | 2                 | 3               | 2                 | 6                       |
|      | 6                     | 7                             | 4                 | 3               | 1                 | 6                       |
|      | 5                     | 5                             | 3                 | 2               | 1                 | 5                       |



# 四甲成果

### 【個人健康紀錄】

姓名：蘇靚瑤  
 性別：男 女  
 年齡：9歲



#### 健康紀錄表

|                  | 期初(年 月 日)     | 期末(年 月 日)     |
|------------------|---------------|---------------|
| 身高               | 135.7 公分      | 139.0 公分      |
| 體重               | 29.9 公斤       | 33 公斤         |
| 身體質量指數 (BMI)     | 16.2          | 17.1          |
| 我的身體質量指數屬於 (請圈選) | 過輕 正常範圍 過重 肥胖 | 過輕 正常範圍 過重 肥胖 |
| 腰圍               | 58 公分         | 59 公分         |
| 視力               | 左1.2 右1.2     | 左1.2 右1.2     |

#### 【體適能紀錄】

|               | 期初 (14年4月18日) | 期末 (年 月 日) |
|---------------|---------------|------------|
| 800/1600 公尺長跑 | 4分41秒         | 分 秒        |
| 立定跳遠          | 131 公分        | 公分         |
| 60秒仰臥起坐       | 30 下          | 下          |
| 坐姿體前彎         | 15 公分         | 公分         |

### 【健康行動紀錄】

|      | 目標一<br>均衡飲食<br>好習慣                | 目標二<br>喝足白開水<br>(1500c.c.)            | 目標三<br>不喝<br>含糖飲料              | 目標四<br>不吃零食               | 目標五<br>不吃<br>油炸食品              | 目標六<br>天天運動<br>30分鐘              |
|------|-----------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|---------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| 現況分析 | 現在我每週有 <u>6</u> 天會吃<br>到<br>六大類食物 | 現在我每週有 <u>7</u> 天可以<br>喝足<br>白開水      | 現在我每週會<br>喝 <u>1</u> 杯含糖<br>飲料 | 現在我每週有 <u>1</u> 天會吃<br>零食 | 現在我每週會<br>吃 <u>1</u> 次油炸<br>食品 | 現在我每週<br>有 <u>6</u> 天運動達<br>30分鐘 |
| 理想目標 | 每天都有吃到<br>六大類食物                   | 天天喝足<br>1500C.C.<br>的白開水              | 不喝任何<br>含糖飲料                   | 不吃任何零食                    | 每週<br>不吃超過1次<br>油炸食品           | 我天天運動<br>每次達30分鐘                 |
| 表格說明 | 「每週有幾天」<br>能吃到<br>六大類食物<br>紀錄於下表  | 「每週有幾天」<br>能喝1500C.C.<br>白開水<br>紀錄於下表 | 「每週喝幾杯」<br>含糖飲料<br>紀錄於下表       | 「每週吃幾次」<br>零食<br>紀錄於下表    | 「每週吃幾次」<br>油炸食品<br>紀錄於下表       | 「每週有幾天」<br>運動達到30分<br>鐘紀錄於下表     |
| 週數   | 1 4                               | 7                                     | 1                              | 1                         | 1                              | 6                                |
|      | 2 4                               | 6                                     | 2                              | 2                         | 2                              | 7                                |
|      | 3 5                               | 6                                     | 1                              | 0                         | 1                              | 5                                |
|      | 4 7                               | 5                                     | 1                              | 1                         | 1                              | 7                                |
|      | 5 6                               | 6                                     | 0                              | 1                         | 0                              | 6                                |
|      | 6 6                               | 7                                     | 1                              | 1                         | 0                              | 6                                |
|      | 7 7                               | 6                                     | 2                              | 0                         | 0                              | 7                                |
|      | 8 4                               | 7                                     | 1                              | 2                         | 2                              | 7                                |
|      | 9 5                               | 5                                     | 1                              | 1                         | 0                              | 5                                |
|      | 10 6                              | 6                                     | 2                              | 1                         | 0                              | 7                                |

# 五甲成果

|      | 目標一<br>均衡飲食<br>好習慣                | 目標二<br>喝足白開水<br>(1500c.c.)            | 目標三<br>不喝<br>含糖飲料              | 目標四<br>不吃零食               | 目標五<br>不吃<br>油炸食品              | 目標六<br>天天運動<br>30分鐘              |
|------|-----------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|---------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| 現況分析 | 現在我每週有 <u>6</u> 天會吃<br>到<br>六大類食物 | 現在我每週有 <u>7</u> 天可以<br>喝足<br>白開水      | 現在我每週會<br>喝 <u>1</u> 杯含糖<br>飲料 | 現在我每週有 <u>1</u> 天會吃<br>零食 | 現在我每週會<br>吃 <u>1</u> 次油炸<br>食品 | 現在我每週<br>有 <u>6</u> 天運動達<br>30分鐘 |
| 理想目標 | 每天都有吃到<br>六大類食物                   | 天天喝足<br>1500C.C.<br>的白開水              | 不喝任何<br>含糖飲料                   | 不吃任何零食                    | 每週<br>不吃超過1次<br>油炸食品           | 我天天運動<br>每次達30分鐘                 |
| 表格說明 | 「每週有幾天」<br>能吃到<br>六大類食物<br>紀錄於下表  | 「每週有幾天」<br>能喝1500C.C.<br>白開水<br>紀錄於下表 | 「每週喝幾杯」<br>含糖飲料<br>紀錄於下表       | 「每週吃幾次」<br>零食<br>紀錄於下表    | 「每週吃幾次」<br>油炸食品<br>紀錄於下表       | 「每週有幾天」<br>運動達到30分<br>鐘紀錄於下表     |
| 週數   | 11 7                              | 7                                     | 1                              | 1                         | 1                              | 7                                |
|      | 12 5                              | 6                                     | 0                              | 1                         | 2                              | 5                                |
|      | 13 7                              | 6                                     | 0                              | 1                         | 1                              | 6                                |
|      | 14 6                              | 5                                     | 1                              | 2                         | 1                              | 6                                |
|      | 15 5                              | 5                                     | 2                              | 1                         | 0                              | 7                                |
|      | 16 6                              | 6                                     | 1                              | 0                         | 1                              | 5                                |
|      | 17 7                              | 7                                     | 1                              | 1                         | 0                              | 6                                |
|      | 18 5                              | 5                                     | 0                              | 1                         | 1                              | 7                                |
|      | 19 7                              | 6                                     | 1                              | 0                         | 0                              | 7                                |
|      | 20 6                              | 7                                     | 1                              | 1                         | 0                              | 7                                |

臺南市歸仁區大洋國小114學年度大跑步計畫學生自主管理登記表

學生自主管理登記每日跑量(10月)

| 項目 | 日期  | 產量                                      | 小時總里程(公里) |
|----|---|---|-----------|
| 19 | 1/2 1/3 1/4 1/5 1/6 1/7 1/8 1/9 1/10 1/11 1/12 1/13 1/14 1/15 1/16 1/17 1/18 1/19 1/20 1/21 1/22 1/23 1/24 1/25 1/26 1/27 1/28 1/29 1/30 1/31 | 2 1 3 1 2 2 3 1 2 1 3 3 2 1 1 3 2 4 1 2 |           |

學生自主管理登記每日跑量(11月)

| 項目 | 日期  | 產量                                      | 小時總里程(公里) |
|----|---|---|-----------|
| 19 | 1/3 1/4 1/5 1/6 1/7 1/8 1/9 1/10 1/11 1/12 1/13 1/14 1/15 1/16 1/17 1/18 1/19 1/20 1/21 1/22 1/23 1/24 1/25 1/26 1/27 1/28 1/29 1/30 1/31 | 3 1 4 2 1 2 3 1 1 3 2 4 2 3 1 2 1 1 2 1 |           |

學生自主管理登記每日跑量(12月)

| 項目 | 日期  | 產量  | 小時總里程(公里) |
|----|---|---|-----------|
| 19 | 1/2 1/3 1/4 1/5 1/6 1/7 1/8 1/9 1/10 1/11 1/12 1/13 1/14 1/15 1/16 1/17 1/18 1/19 1/20 1/21 1/22 1/23 1/24 1/25 1/26 1/27 1/28 1/29 1/30 1/31 | 1 2 1 1 3 4 2 2 3 1 3 2 2 1 4 3 4 2 1 1 3 2 1 |           |

學生自主管理登記每日跑量(1月)

| 項目 | 日期  | 產量  | 小時總里程(公里) |
|----|---|---|-----------|
| 19 | 1/2 1/3 1/4 1/5 1/6 1/7 1/8 1/9 1/10 1/11 1/12 1/13 1/14 1/15 1/16 1/17 1/18 1/19 1/20 1/21 1/22 1/23 1/24 1/25 1/26 1/27 1/28 1/29 1/30 1/31 | 2 4 1 3 2 4 2 2 1 3 2 4 3 1 4 3 2 1 3 4 2 |           |

# 五乙成果

臺南市歸仁區大潭國小114學年度大跑步計畫學生自我管理登記表  
學生自我管理登記每日跑量(10月)

| 項目 |    | 每天跑步圖數 |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      | 小計<br>總里程<br>(公里) |      |      |
|----|----|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------------------|------|------|
| 日期 | 產號 | 1/1    | 1/2 | 1/3 | 1/4 | 1/5 | 1/6 | 1/7 | 1/8 | 1/9 | 1/10 | 1/11 | 1/12 | 1/13 | 1/14 | 1/15 | 1/16 | 1/17 | 1/18 | 1/19 | 1/20 | 1/21 | 1/22 | 1/23 | 1/24 | 1/25 | 1/26 | 1/27 |                   | 1/28 | 1/29 |
| 18 | 1  | 2      | 4   | 3   | 2   | 4   | 2   | 2   | 2   | 1   | 3    | 2    | 1    | 2    | 3    | 1    | 1    | 2    | 1    | 1    | 2    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1                 | 1    | 1    |

學生自我管理登記每日跑量(11月)

| 項目 |    | 每天跑步圖數 |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      | 小計<br>總里程<br>(公里) |      |      |
|----|----|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------------------|------|------|
| 日期 | 產號 | 1/1    | 1/2 | 1/3 | 1/4 | 1/5 | 1/6 | 1/7 | 1/8 | 1/9 | 1/10 | 1/11 | 1/12 | 1/13 | 1/14 | 1/15 | 1/16 | 1/17 | 1/18 | 1/19 | 1/20 | 1/21 | 1/22 | 1/23 | 1/24 | 1/25 | 1/26 | 1/27 |                   | 1/28 | 1/29 |
| 18 | 1  | 1      | 2   | 3   | 4   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1    | 1    | 3    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1                 | 1    |      |

學生自我管理登記每日跑量(12月)

| 項目 |    | 每天跑步圖數 |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      | 小計<br>總里程<br>(公里) |      |      |
|----|----|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------------------|------|------|
| 日期 | 產號 | 1/1    | 1/2 | 1/3 | 1/4 | 1/5 | 1/6 | 1/7 | 1/8 | 1/9 | 1/10 | 1/11 | 1/12 | 1/13 | 1/14 | 1/15 | 1/16 | 1/17 | 1/18 | 1/19 | 1/20 | 1/21 | 1/22 | 1/23 | 1/24 | 1/25 | 1/26 | 1/27 |                   | 1/28 | 1/29 |
| 18 | 1  | 2      | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1    | 3    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 2    | 1    | 2    | 3    | 1    | 1    | 1    | 1                 | 1    |      |

學生自我管理登記每日跑量(1月)

| 項目 |    | 每天跑步圖數 |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      | 小計<br>總里程<br>(公里) |      |      |
|----|----|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------------------|------|------|
| 日期 | 產號 | 1/1    | 1/2 | 1/3 | 1/4 | 1/5 | 1/6 | 1/7 | 1/8 | 1/9 | 1/10 | 1/11 | 1/12 | 1/13 | 1/14 | 1/15 | 1/16 | 1/17 | 1/18 | 1/19 | 1/20 | 1/21 | 1/22 | 1/23 | 1/24 | 1/25 | 1/26 | 1/27 |                   | 1/28 | 1/29 |
| 18 | 3  | 2      | 2   | 1   | 3   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1    | 1    | 3    | 2    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 2    | 1    | 2    | 3    | 1    | 1    | 1    | 1                 | 1    |      |

學生自我管理登記每日跑量(3月)

| 項目 |    | 每天跑步圖數 |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      | 小計<br>總里程<br>(公里) |      |      |
|----|----|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------------------|------|------|
| 日期 | 產號 | 1/1    | 1/2 | 1/3 | 1/4 | 1/5 | 1/6 | 1/7 | 1/8 | 1/9 | 1/10 | 1/11 | 1/12 | 1/13 | 1/14 | 1/15 | 1/16 | 1/17 | 1/18 | 1/19 | 1/20 | 1/21 | 1/22 | 1/23 | 1/24 | 1/25 | 1/26 | 1/27 |                   | 1/28 | 1/29 |
| 18 | 3  | 3      | 2   | 1   | 1   | 3   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1    | 1    | 3    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 2    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1                 | 1    |      |

|      | 目標一<br>均衡飲食<br>好習慣   | 目標二<br>喝足白開水<br>(1500c.c.) | 目標三<br>不喝<br>含糖飲料 | 目標四<br>不吃零食    | 目標五<br>不吃<br>油炸食品 | 目標六<br>天天運動<br>30分鐘  |
|------|----------------------|----------------------------|-------------------|----------------|-------------------|----------------------|
| 現況分析 | 現在我每週有5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4杯含糖飲料     | 現在我每週有3天會吃零食   | 現在我每週會吃4次油炸食品     | 現在我每週有4天運動達30分鐘      |
| 理想目標 | 每天都有吃到大六類食物          | 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 | 「每週有幾天能喝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   | 11                   | 5                          | 4                 | 5              | 4                 | 4                    |
|      | 12                   | 5                          | 4                 | 5              | 5                 | 4                    |
|      | 13                   | 5                          | 4                 | 5              | 4                 | 5                    |
|      | 14                   | 5                          | 5                 | 5              | 5                 | 4                    |
|      | 15                   | 4                          | 5                 | 4              | 5                 | 4                    |
|      | 16                   | 5                          | 4                 | 5              | 5                 | 4                    |
|      | 17                   | 4                          | 5                 | 5              | 4                 | 5                    |
|      | 18                   | 5                          | 4                 | 5              | 3                 | 4                    |
|      | 19                   | 5                          | 5                 | 4              | 5                 | 5                    |
|      | 20                   | 4                          | 4                 | 5              | 5                 | 4                    |

# 六甲成果

臺南市歸仁區大潭國小114學年度大跑步計畫學生自我管理登記表  
學生自我管理登記每日跑量(10月)

| 項目 |    | 每天跑步圖數 |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      | 小計<br>總里程<br>(公里) |      |      |
|----|----|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------------------|------|------|
| 日期 | 產號 | 1/1    | 1/2 | 1/3 | 1/4 | 1/5 | 1/6 | 1/7 | 1/8 | 1/9 | 1/10 | 1/11 | 1/12 | 1/13 | 1/14 | 1/15 | 1/16 | 1/17 | 1/18 | 1/19 | 1/20 | 1/21 | 1/22 | 1/23 | 1/24 | 1/25 | 1/26 | 1/27 |                   | 1/28 | 1/29 |
| 15 | 1  | 1      | 2   | 3   | 2   | 2   | 0   | 1   | 2   | 1   | 1    | 1    | 3    | 4    | 1    | 1    | 0    | 2    | 3    | 1    | 0    | 2    | 3    | 1    | 1    | 0    | 2    | 3    | 1                 | 1    |      |

學生自我管理登記每日跑量(11月)

| 項目 |    | 每天跑步圖數 |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      | 小計<br>總里程<br>(公里) |      |      |
|----|----|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------------------|------|------|
| 日期 | 產號 | 1/1    | 1/2 | 1/3 | 1/4 | 1/5 | 1/6 | 1/7 | 1/8 | 1/9 | 1/10 | 1/11 | 1/12 | 1/13 | 1/14 | 1/15 | 1/16 | 1/17 | 1/18 | 1/19 | 1/20 | 1/21 | 1/22 | 1/23 | 1/24 | 1/25 | 1/26 | 1/27 |                   | 1/28 | 1/29 |
| 15 | 2  | 1      | 3   | 0   | 1   | 1   | 1   | 2   | 3   | 4   | 1    | 2    | 1    | 1    | 2    | 1    | 1    | 2    | 1    | 4    | 3    | 2    | 3    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1                 | 1    |      |

學生自我管理登記每日跑量(12月)

| 項目 |    | 每天跑步圖數 |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      | 小計<br>總里程<br>(公里) |      |      |
|----|----|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------------------|------|------|
| 日期 | 產號 | 1/1    | 1/2 | 1/3 | 1/4 | 1/5 | 1/6 | 1/7 | 1/8 | 1/9 | 1/10 | 1/11 | 1/12 | 1/13 | 1/14 | 1/15 | 1/16 | 1/17 | 1/18 | 1/19 | 1/20 | 1/21 | 1/22 | 1/23 | 1/24 | 1/25 | 1/26 | 1/27 |                   | 1/28 | 1/29 |
| 15 | 3  | 4      | 1   | 0   | 2   | 2   | 0   | 1   | 3   | 1   | 2    | 3    | 0    | 1    | 0    | 2    | 2    | 1    | 3    | 1    | 2    | 3    | 1    | 3    | 1    | 2    | 3    | 1    | 1                 | 1    |      |

學生自我管理登記每日跑量(1月)

| 項目 |    | 每天跑步圖數 |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      | 小計<br>總里程<br>(公里) |      |      |
|----|----|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------------------|------|------|
| 日期 | 產號 | 1/1    | 1/2 | 1/3 | 1/4 | 1/5 | 1/6 | 1/7 | 1/8 | 1/9 | 1/10 | 1/11 | 1/12 | 1/13 | 1/14 | 1/15 | 1/16 | 1/17 | 1/18 | 1/19 | 1/20 | 1/21 | 1/22 | 1/23 | 1/24 | 1/25 | 1/26 | 1/27 |                   | 1/28 | 1/29 |
| 15 | 3  | 1      | 3   | 2   | 4   | 1   | 0   | 2   | 3   | 1   | 4    | 2    | 1    | 3    | 2    | 1    | 2    | 1    | 0    | 2    | 1    | 1    | 2    | 0    | 2    | 1    | 1    | 1    | 1                 | 1    |      |

學生自我管理登記每日跑量(3月)

| 項目 |    | 每天跑步圖數 |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      | 小計<br>總里程<br>(公里) |      |      |
|----|----|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------------------|------|------|
| 日期 | 產號 | 1/1    | 1/2 | 1/3 | 1/4 | 1/5 | 1/6 | 1/7 | 1/8 | 1/9 | 1/10 | 1/11 | 1/12 | 1/13 | 1/14 | 1/15 | 1/16 | 1/17 | 1/18 | 1/19 | 1/20 | 1/21 | 1/22 | 1/23 | 1/24 | 1/25 | 1/26 | 1/27 |                   | 1/28 | 1/29 |
| 15 | 0  | 2      | 2   | 1   | 2   | 0   | 2   | 3   | 3   | 2   | 1    | 1    | 3    | 3    | 4    | 2    | 0    | 1    | 3    | 4    | 2    | 3    | 4    | 2    | 3    | 1    | 1    | 1    | 1                 | 2    |      |

臺南市歸仁區大潭國小114學年度大跑步計畫學生自我管理登記表  
學生自我管理登記每日跑量(10月)

| 項目 |    | 每天跑步圖數 |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      | 小計<br>總里程<br>(公里) |      |      |
|----|----|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------------------|------|------|
| 日期 | 產號 | 1/1    | 1/2 | 1/3 | 1/4 | 1/5 | 1/6 | 1/7 | 1/8 | 1/9 | 1/10 | 1/11 | 1/12 | 1/13 | 1/14 | 1/15 | 1/16 | 1/17 | 1/18 | 1/19 | 1/20 | 1/21 | 1/22 | 1/23 | 1/24 | 1/25 | 1/26 | 1/27 |                   | 1/28 | 1/29 |
| 15 | 2  | 1      | 4   | 1   | 2   | 3   | 2   | 6   | 3   | 4   | 4    | 2    | 3    | 3    | 4    | 1    | 5    | 4    | 4    | 4    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1                 | 1    |      |

學生自我管理登記每日跑量(11月)

| 項目 |    | 每天跑步圖數 |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      | 小計<br>總里程<br>(公里) |      |      |
|----|----|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------------------|------|------|
| 日期 | 產號 | 1/1    | 1/2 | 1/3 | 1/4 | 1/5 | 1/6 | 1/7 | 1/8 | 1/9 | 1/10 | 1/11 | 1/12 | 1/13 | 1/14 | 1/15 | 1/16 | 1/17 | 1/18 | 1/19 | 1/20 | 1/21 | 1/22 | 1/23 | 1/24 | 1/25 | 1/26 | 1/27 |                   | 1/28 | 1/29 |
| 15 | 0  | 1      | 1   | 2   | 3   | 1   | 4   | 2   | 3   | 1   | 1    | 2    | 0    | 4    | 4    | 3    | 3    | 2    | 3    | 4    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1                 | 1    |      |

學生自我管理登記每日跑量(12月)

| 項目 |    | 每天跑步圖數 |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      | 小計<br>總里程<br>(公里) |      |      |
|----|----|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------------------|------|------|
| 日期 | 產號 | 1/1    | 1/2 | 1/3 | 1/4 | 1/5 | 1/6 | 1/7 | 1/8 | 1/9 | 1/10 | 1/11 | 1/12 | 1/13 | 1/14 | 1/15 | 1/16 | 1/17 | 1/18 | 1/19 | 1/20 | 1/21 | 1/22 | 1/23 | 1/24 | 1/25 | 1/26 | 1/27 |                   | 1/28 | 1/29 |
| 15 | 4  | 2      | 3   | 0   | 1   | 4   | 2   | 2   | 3   | 1   | 1    | 1    | 3    | 2    | 4    | 4    | 4    | 3    | 2    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1                 | 1    |      |

學生自我管理登記每日跑量(1月)

| 項目 |    | 每天跑步圖數 |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      | 小計<br>總里程<br>(公里) |      |      |
|----|----|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------------------|------|------|
| 日期 | 產號 | 1/1    | 1/2 | 1/3 | 1/4 | 1/5 | 1/6 | 1/7 | 1/8 | 1/9 | 1/10 | 1/11 | 1/12 | 1/13 | 1/14 | 1/15 | 1/16 | 1/17 | 1/18 | 1/19 | 1/20 | 1/21 | 1/22 | 1/23 | 1/24 | 1/25 | 1/26 | 1/27 |                   | 1/28 | 1/29 |
| 15 | 2  | 1      | 3   | 4   | 2   | 3   | 3   | 2   | 4   | 5   | 1    | 1    | 3    | 2    | 0    | 3    | 2    | 4    | 4    | 3    | 3    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1                 | 1    |      |

學生自我管理登記每日跑量(3月)

| 項目 |    | 每天跑步圖數 |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      | 小計<br>總里程<br>(公里) |      |      |
|----|----|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------------------|------|------|
| 日期 | 產號 | 1/1    | 1/2 | 1/3 | 1/4 | 1/5 | 1/6 | 1/7 | 1/8 | 1/9 | 1/10 | 1/11 | 1/12 | 1/13 | 1/14 | 1/15 | 1/16 | 1/17 | 1/18 | 1/19 | 1/20 | 1/21 | 1/22 | 1/23 | 1/24 | 1/25 | 1/26 | 1/27 |                   | 1/28 | 1/29 |
| 15 | 0  | 1      | 2   | 2   | 3   | 1   | 2   | 2   | 4   | 4   | 3    | 2    | 3    | 1    | 0    | 4    | 2    | 3    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1                 | 2    |      |

|          | 目標一<br>均衡飲食<br>好習慣               | 目標二<br>喝足白開水<br>(1500c.c.)              | 目標三<br>不喝<br>含糖飲料         | 目標四<br>不吃零食             | 目標五<br>不吃<br>油炸食品         | 目標六<br>天天運動<br>30分鐘           |   |
|----------|----------------------------------|---|---------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------------|---|
| 現況<br>分析 | 現在我每週<br>有 4 天會吃<br>到<br>六大類食物   | 現在我每週<br>有 1 天可以<br>喝足<br>白開水           | 現在我每週會<br>喝 1 杯含糖<br>飲料   | 現在我每週<br>有 1 天會吃<br>零食  | 現在我每週會<br>吃 0 次油炸<br>食品   | 現在我每週<br>有 7 天運動<br>30分鐘      |   |
| 理想<br>目標 | 每天都有吃到<br>六大類食物                  | 天天喝足<br>1500C.C.<br>的白開水                | 不喝任何<br>含糖飲料              | 不吃任何零食                  | 每週<br>不吃超過1次<br>油炸食品      | 我天天運動<br>每次30分鐘               |   |
| 表格<br>說明 | 「每週有幾天<br>能吃到<br>六大類食物<br>紀錄於下表中 | 「每週有幾天」<br>能喝1500C.C.的<br>白開水<br>紀錄於下表中 | 「每週喝幾杯」<br>含糖飲料<br>紀錄於下表中 | 「每週吃幾天」<br>零食<br>紀錄於下表中 | 「每週吃幾次」<br>油炸食品<br>紀錄於下表中 | 「每週有幾天」<br>運動達到30分鐘<br>紀錄於下表中 |   |
| 週<br>數   | 11                               | 1                                       | 3                         | 3                       | 4                         | 2                             | 4 |
|          | 12                               | 1                                       | 3                         | 3                       | 4                         | 2                             | 4 |
|          | 13                               | 2                                       | 3                         | 3                       | 4                         | 2                             | 4 |
|          | 14                               | 2                                       | 4                         | 2                       | 3                         | 2                             | 4 |
|          | 15                               | 3                                       | 5                         | 2                       | 3                         | 1                             | 5 |
|          | 16                               | 4                                       | 5                         | 1                       | 2                         | 1                             | 5 |
|          | 17                               | 4                                       | 5                         | 1                       | 2                         | 1                             | 6 |
|          | 18                               | 5                                       | 6                         | 1                       | 1                         | 0                             | 6 |
|          | 19                               | 6                                       | 7                         | 1                       | 1                         | 0                             | 7 |
|          | 20                               | 7                                       | 7                         | 0                       | 0                         | 0                             | 7 |



10

health



佐證資料(體適能健康管理活動)



學生下課跳繩活動



學生下課呼拉圈活動



學生下課操場跑步活動



課後跆拳道社團



課後直排輪社團活動



課後武術社團



課後肢體律動社團



課後肢體律動社團