

臺南市114學年度郝拔國民小學辦理學校主動聯繫學生、家長、教職員工，協助進行其自主健康管理活動成果表

編號	活動名稱
1	提供教職員工生健康諮詢;辦理教職員簡易健檢
2	辦理教職員工學生健康體適能健康管理活動
3	學生體格缺點學生追蹤矯治
4	修訂公版健康護照

活動名稱	提供教職員工生健康諮詢;辦理教職員簡易健檢
簡述活動內容	依教職員工意願及學校設備提供教職員簡易健檢，並列冊

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



健康諮詢

量血壓

檢查日期: 115年5月15日(採自願測量, 無強制)

身高: 166.7 體重: 75.4公斤 BMI: 27.1 腰圍 89公分

血壓: 141/74 脈搏: 83 次/分 血氧 96% 體脂肪: 26.2% ↑ 18.5% (16.5%)

視力檢查: 裸視: 左眼 0.2 右眼 0.3 矯正視力: 左眼 0.8 右眼 0.9

1. 過去一個月, 一般來說, 您認為您目前的健康狀況是?
 極好的 很好 好 普通 不好

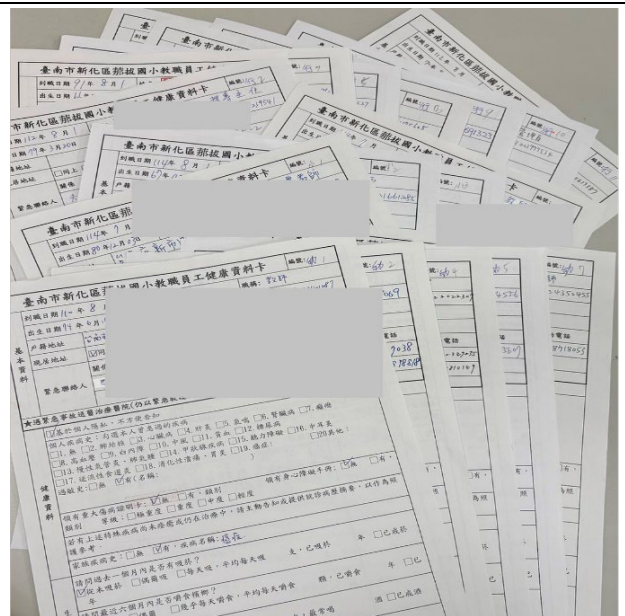
2. 過去一個月, 一般來說, 您認為您目前的心理健康是?
 極好的 很好 好 普通 不好

您最近三個月是否常有下列症狀: 咳嗽 咳痰 胸痛 心悸 呼吸困難 頭痛
 頭暈 耳鳴 倦怠 噁心 腹痛 便秘 腹瀉 血便 上背痛 下背痛
 手脚麻木 關節疼痛 排尿不適 多尿、頻尿 手脚肌肉無力 體重減輕
 3 公斤以上 其他症狀 以上皆無

長期服藥: 否 是, 種類: 逆流性食道炎

諮詢紀錄:

日期	護理紀錄	評值



簡易健檢內容

員工健康資料造冊

活動名稱 辦理教職員工學生健康體適能健康管理活動

簡述活動內容 每天10:00-10:20是教職員工生共同活動時間

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



10:00-10:20是教職員工生活動時間

護理師帶領健康操運動



和校長一起跳繩



幼兒園一起動

活動名稱	修訂公版健康護照
簡述活動內容	修訂114年學生健康護照，更新並提供完整資訊，讓學生每天可自我檢視生活動態，修正並獲得。

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)

喝水好處 你知道嗎?
The Pros of Drinking Water
人體有70%是水組成的。大腦、肌肉和血液都住在水裡。多喝水開水就像為身體注入「透明燃料」，讓我們不口渴、更有精神、還能變聰明喔！

- 幫助排便
- 皮膚健康
- 體重控制
- 加強抵抗力

含糖飲料的缺點 你知道嗎?
The Cons of Sugary Drinks
糖分的累積遠比你想像中快速。WHO 建議每日糖攝取應低於25公克。這大約只是5.5顆方糖。但現實是：
• 一罐汽水=8顆方糖(直接超標!)
• 一杯珍奶=15顆方糖(幾乎是三天份的額度!)
每顆方糖約4.5公克，這些「看不見的糖」正在悄悄增加你身體的負擔。

我可以這樣做 I can do...

- 多喝水白開水**
 - 01 起床喝杯水多次喝、慢慢喝、小口喝
 - 02 用餐配杯水
 - 03 外出帶水喝-選耐熱安全材質的水壺
 - 04 上班上課時-隨身攜帶水壺或水杯
 - 05 運動前中後-天天喝1500-2000毫升的水
- 飲料聰明選**
 - 以健康飲品取代
 - 選擇無糖豆漿或牛奶
 - 選擇無糖或微糖
 - 自製無糖風味飲
 - 降低攝取頻率
 - 寫減糖日記或喝水日記
 - 不在家裡囤積飲料
- 健康原味乳**

臺南市健康小學堂 含糖飲料或飲品 含糖飲料的秘密
影片連結: [QR Code]

114學年健康護照

內容更新豐富有趣

健康活~生活動態紀錄

2月February / 3月 March

我做得到! I can do it!

週次	日期/目標	均衡飲食	天天喝白開水 1500 cc	吃3蔬	不吃零食	不喝含糖飲料	餐後睡前刷牙	放學後使用30分鐘	早睡早起 睡眠時間
範例	1月23日(五)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	30分鐘	8時30分
第1週	2月23日(一)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	30分鐘	10時0分
	2月24日(二)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	30分鐘	11時0分
	2月25日(三)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	30分鐘	10時0分
	2月26日(四)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	30分鐘	10時0分
	2月27日(五)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	30分鐘	10時0分
	2月28日(六)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	30分鐘	10時0分
第2週	3月1日(日)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	30分鐘	10時0分
	3月2日(一)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	30分鐘	9時0分
	3月3日(二)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	30分鐘	10時0分
	3月4日(三)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	30分鐘	9時0分
	3月5日(四)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	30分鐘	9時0分
	3月6日(五)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	30分鐘	9時0分
第3週	3月7日(六)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	30分鐘	9時0分
	3月8日(日)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	30分鐘	9時0分
	3月9日(一)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	30分鐘	9時0分
	3月10日(二)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	30分鐘	9時0分
	3月11日(三)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	30分鐘	9時0分
	3月12日(四)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	30分鐘	9時0分
3月13日(五)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	30分鐘	9時0分	
3月14日(六)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	30分鐘	9時0分	

AIM TO DO 60 MINUTES OF PHYSICAL EXERCISE

LIMIT YOUR SCREEN TIME

快樂動~生活動態紀錄

1430
+215
1545

1145
+135
1280

1335
+135
1470

190
150
135
115

週次	週次/星期	一	二	三	四	五	六	日	總分鐘(分)	本週身高體重
範例	第1週	30	40	0	10	25	15	10	130	150公分/45公斤
2月23日	第2週	160	100	140	100	160	100	150	950	132公分/30公斤
3月2日	第3週	80	80	150	165	105	90	109	797	128公分/30斤
3月9日	第4週	150	150	100	150	100	150	100	900	132公分/30公斤
3月16日	第5週	100	160	100	160	100	160	100	700	131公分/28斤
3月24日	第6週	150	100	150	160	150	100	100	910	134公分/28斤
3月30日	第7週	150	100	150	150	100	100	100	850	136公分/28斤
4月7日	第8週	100	100	150	150	120	120	120	860	136公分/28斤
4月13日	第9週	120	100	150	150	100	120	120	860	135公分/28斤
4月20日	第10週	150	150	100	100	100	150	100	850	132公分/28斤
4月27日	第11週	150	100	100	100	150	120	100	820	132公分/28斤
5月4日	第12週	150	100	100	110	150	100	100	810	128公分/28斤
5月11日	第13週	150	100	100	120	150	100	100	910	134公分/28斤
5月18日	第14週	100	100	100	150	150	120	100	820	135公分/28斤
5月25日	第15週	100	100	100	100	150	150	100	800	130公分/28斤
6月1日	第16週	100	100	100	100	150	100	100	800	136公分/28斤
6月8日	第17週	100	150	100						公分/公斤
6月15日	第18週									公分/公斤
6月22日	第19週									公分/公斤
6月29日	第20週									公分/公斤

範例說明 紀錄每日戶外運動時間，並以分鐘計算【誠實作答】

健康活~每天自我檢視生活動態

快樂動~每天生活動態紀錄



GET MOVING!
快樂動



天天運動30分鐘

30-MINUTE
EXERCISE
EVERY DAY

早睡早起

EARLY TO BED, EARLY TO RISE

限制螢幕使用時間

LIMIT YOUR SCREEN TIME

規律活
LIVE REGULARLY



健康 護照

HEALTH

PASSPORT

EAT HEALTHY
健康吃



天天五蔬果
EAT 5 SERVINGS
OF FRUITS &
VEGGIES!



班級:

Class

座號:

NO.

姓名:

Name



目錄

Table of Contents

0 1	緣起及使用介紹	3
0 2	健康新知	4 - 8
0 3	健康行動紀錄表	9 - 17
0 4	健康簽證紀錄	18 - 19
0 5	健康簽證攻略	20



【緣起】

黃偉哲市長上任後責成教育局，積極檢討並回應家長對臺南區免試入學制度的期待。在調降體適能項目的比重後，為了持續強化學生的體適能、養成學生運動習慣，並讓每個孩子平安健康長大，因此將體適能檢測，轉型為普及化運動和趣味化的體育教學，並結合健康飲食教育，創新推出各校的行動方案，內容重點包括：學校體育趣味化、簡易運動普及化、飲食教育在地化及健康體位創意化等面向，希望落實推動到每所學校、每個班級和學生，以養成規律運動與正確飲食的行動力，並達到「活力臺南、食在健康」的目標。要增進學生體適能，落實學生每週在校運動時間超過150分(SH150)。另外，在健康飲食方面，全面推動班級餐前5分鐘飲食教育，鼓勵學校開發「我的餐盤」特色本位課程，搭配食農教育，讓學生從認識食物、了解營養價值、惜食感恩、減少午餐剩食比率，強化地產地直銷與節能減碳的概念，將飲食知識轉變為日常生活習慣。除了校園的全面推動，教育局長鄭新輝也呼籲家長一起來，推廣到家庭生活，培養親子運動和健康飲食，成為一輩子「吃得健康規律運動」的好習慣。

【使用說明】

透過記錄健康行動歷程，行動成果視覺化，改變看得見，更有動力朝健康邁進。

教育局暫定6項個人健康行動目標(均衡飲食好習慣、喝足白開水、不喝含糖飲料、不吃零食、不吃油炸食品、天天運動30分鐘)提供學校參考，各校可依據學校發展特色自訂學生個人行動目標，以達成促進學生自主執行健康飲食、快樂運動的目的。

*表格項目參考臺南市衛生局「校園身體存摺」制定本手冊

喝水好處

The Pros of Drinking Water

你知道嗎？

人體有 70% 是水組成的。大腦、肌肉和血液都住在水裡。多喝白開水就像為身體注入『透明燃料』，讓我們不口渴、更有精神，還能變聰明喔！



幫助排便



皮膚健康



體重控制



加強抵抗力

含糖飲料的缺點

The Cons of Sugary Drinks

你知道嗎？

糖分的累積遠比你想像中快速。WHO 建議每日糖分攝取應低於 25 公克，這大約只是 5.5 顆方糖。但現實是：

- 一罐汽水 = 8 顆方糖 (直接超標！)
- 一杯珍奶 = 15 顆方糖 (幾乎是三天份的額度！)

每顆方糖約 4.5 公克，這些「看不見的糖」正在悄悄增加你身體的負擔。



蛀牙



肥胖



注意力不集中



越喝越渴

我可以這樣做

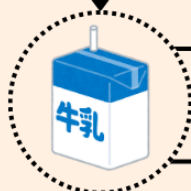
I can do...



多喝白開水



飲料聰明選



健康原味乳

- 01 起床喝杯水 多次喝、慢慢喝、小口喝
- 02 用餐配杯水
- 03 外出帶水喝 - 選耐熱安全材質的水壺
- 04 上班上課時 - 隨身攜帶水壺或水杯
- 05 運動前中後 - 天天喝 1500-2000 毫升的水

- 以健康飲品取代
- 選擇無糖豆漿或牛奶
- 自製無糖風味飲
- 降低攝取頻率
- 寫減糖日誌或喝水日誌
- 不在家裡囤積飲料
- 點小杯或與朋友分享
- 選無糖或微糖
- 少加配料
- 少選果漿或乳酸調味飲

臺南市健康小學堂- 含糖飲料戒飲篇 含糖飲料的秘密

影片連結:



均衡飲食

好處

The Pros of
a Balanced
Diet



你知道嗎？

你的身體就像一部精密運作的超級電腦，而你每天吃進去的食物，就是決定這部電腦是會『跑得順暢』還是『頻頻當機』的核心燃料。



維持理想體重



促進生長發展

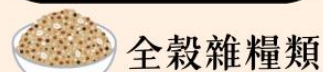


提升學習能力



快樂情緒

六大類食物



全穀雜糧類



豆魚蛋肉類



蔬菜類



乳品類



水果類



油脂與
堅果種子類

均衡飲食

A Balanced Diet

每天早晚一杯奶、
每餐水果拳頭大、
菜比水果多一點、
飯跟蔬菜一樣多、
豆魚蛋肉一掌心、
堅果種子一茶匙。



我的餐盤

聰明吃·營養跟著來



每天早晚一杯奶

每餐水果拳頭大

菜比水果多一點

飯跟蔬菜一樣多

豆魚蛋肉一掌心

堅果種子一茶匙



吃零食的缺點

The Cons of Eating Snack

你知道嗎？

零食雖然好吃，但往往藏著高鹽、高糖與不健康的油脂。過量食用零食會讓你失去正餐的胃口，導致營養不均衡。長期下來，不僅容易導致體重過重，還會讓牙齒受損，甚至讓你覺得精神不濟、容易疲倦。



營養不均衡

肥胖

增加腎臟負擔

消化不良

吃油炸食物的缺點

The Cons of Fried Food

你知道嗎？

油炸食物雖然聞起來很香，但它們含有大量的飽和脂肪與熱量。這些食物會讓你的消化變慢，讓你覺得肚子脹脹的、懶洋洋的。長期攝取會增加心臟的負擔，還可能讓你的皮膚容易長痘痘，甚至影響你的專注力！



痘痘生長



肥胖



心血管疾病



癌症

我可以這樣做 I can do...

影片連結：

【唐朝小栗子】
健康的飲食習慣



文章連結：

少年報導者/
垃圾食物是國中生
容易取得的「另類毒品」？



小小身體的「超速燃料」指南：告別油炸與零食



親愛的家長與小朋友，我們身體就像一台精密的跑車，如果你給他加了劣質油（油炸物）或過多的雜質（零食），引擎可是會生鏽的嘍！



為什麼我們要跟這些「美食」保持距離？

類別	對身體的影響	隱藏的危機
油炸食物	皮膚容易長痘、變油，體力變差。	含有劣質油脂與反式脂肪，影響心血管。
含糖零食	容易注意力不集中、情緒起伏大。	空有熱量沒有營養，還會導致蛀牙。
加工餅乾	影響胃口，讓你吃不下真正營養的午餐。	高鹽高鈉，增加腎臟負擔。



戒掉壞習慣的「三步轉化法」

不要突然全部切斷，試試看這三個「升級方案」：

口感升級：想吃脆脆的？ 甜點升級：想吃甜甜的？ 飲品升級：想喝有味道的？

✗ 捨棄：炸雞排、洋芋片	✗ 捨棄：糖果、加工蛋糕	✗ 捨棄：珍珠奶茶、可樂
✓ 選擇：氣炸鷹嘴豆、無調味堅果、蘋果片	✓ 選擇：希臘優格配蜂蜜、冷凍葡萄、天然果乾	✓ 選擇：氣泡水加檸檬、無糖麥茶、鮮奶



給家長的溫馨小撇步 (Pro-Tips)

「家裡不買，小孩就不吃。」

- 1 視覺替代法：把洗好的水果放在餐桌最顯眼的地方，把零食藏在高處或櫃子深處。
- 2 參與魔法：邀請小孩一起製作「健康版零食」（如自製烤地瓜條），他們會因為成就感而更愛吃。
- 3 80/20 原則：允許 20% 的彈性（如聚會時適量食用），避免孩子在外產生補償性暴食。

天天運動

30分鐘 好處

The Pros of
30-min
Exercise
Every Day

你知道嗎？

天天運動30分鐘，改變的不只是體重計上的數字，更是你大腦的快樂指數！這句話是不是聽起來很像健身房的廣告台詞？但說真的，要把這「30分鐘」從清單上的「待辦事項」變成「生活享受」，其實只需要一點點心態上的轉向。



促進新陳代謝



促進心肺功能



減重



降低壓力

健康知識

Health Knowledge

BMI是什麼？

BMI (Body Mass Index，身體質量指數)是目前國際上最常用來衡量一個人的體重是否標準、以及健康風險高低的簡易指標。

簡單來說，BMI 其實是在幫你的身高與體重找尋『黃金比例』。

計算
方法

$$BMI = \frac{\text{體重(KG)}}{\text{身高(M)} \times \text{身高(M)}}$$

例：如果你的體重是 60公斤，身高是1.65 公尺（165 公分）。

計算：60 ÷ (1.65 × 1.65) ≈ 22.0，結論：你的 BMI 就是 22.0。

兒童及青少年的BMI標準係依據衛福部「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值」

年紀	男性				女性			
	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥
7.0	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6
7.5	14.0	14.0-18.6	18.6	21.2	13.7	13.7-18.0	18.0	20.3
8.0	14.1	14.1-19.0	19.0	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
8.5	14.2	14.2-19.3	19.3	22.0	13.9	13.9-18.8	18.8	21.0
9.0	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14.0	14.0-19.1	19.1	21.3
9.5	14.4	14.4-19.7	19.7	22.5	14.1	14.1-19.3	19.3	21.6
10	14.5	14.5-20.0	20.0	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22.0
10.5	14.6	14.6-20.3	20.3	22.9	14.4	14.4-20.1	20.1	22.3
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
11.5	15.0	15.0-21.0	21.0	23.5	14.9	14.9-20.9	20.9	23.1
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5

資料來源：
衛生福利部
國民健康署
2021/06/21

健康知識

Health Knowledge

「你知道嗎？給眼睛『放假』，其實只需要 20 秒。」

國際公認的 20-20-20 RULE 是指：每看螢幕 20 分鐘，就要往 20 英尺（約 6 公尺）遠的地方眺望 20 秒。這不是浪費時間，而是讓你的睫狀肌重新開機，避免它像抽筋一樣鎖死！

健康密碼85110 資料來源:臺南市教育局

8	睡滿8小時	
5	天天五蔬果	吃足一碗半的蔬菜
1	3C小於1	戶外活動取代久坐
1	天天運動1小時	
0	喝足白開水	拒絕含糖飲料 30c.c.× 體重

刷牙 3 3 3 原則



每天3次



每次至少3分鐘



飯後3分鐘內刷牙

經費由國民健康署運用於品健康福利捐交應！廣告

護眼 6 招

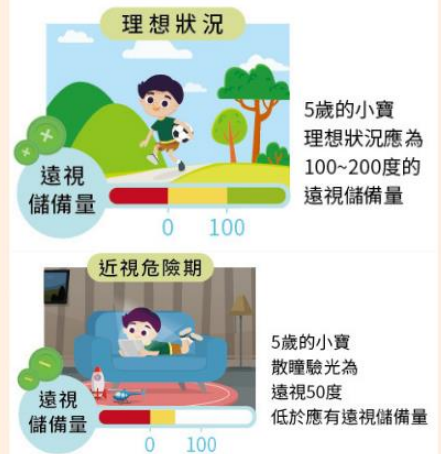
在家就護眼 視力存起來

- 1 用眼30分鐘，休息10分鐘
- 2 每日戶外活動2-3小時以上
- 3 未滿2歲以上避免看螢幕 2歲以上每天不超過1小時
- 4 均衡飲食 天天5蔬果
- 5 每年定期1-2次檢查視力
- 6 執筆、坐姿要正確 閱讀保持距離 35-45公分 桌面照度至 500-750米燭光 色溫在 4000K 以下

- 👉 用眼30分鐘，休息10分鐘，看書保持35-45公分距離
- 👉 每日戶外活動2-3小時以上(戶外120)
- 👉 未滿2歲兒童避免看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時
- 👉 均衡飲食，天天5蔬果(3蔬2果)
- 👉 每年定期1-2次檢查視力
- 👉 讀書光線要充足，坐姿要正確

何謂遠視儲備？

嬰幼兒的眼睛具備生理性遠視，可抵抗近視的發生，因而被視為眼睛的健康存款，若用眼過度，過快的消耗遠視儲備量，就可能提早進入近視危險期，增加罹患近視及後續發展成高度近視的風險。



國小以下各年齡學童應有的遠視儲備量	
0-3歲幼兒	150-200度遠視
4-6歲幼兒	100-200度遠視
國小低年級(7-8歲)	100度遠視
國中小高年級(9-12歲)	至少50度以上遠視

資料來源：衛生福利部國民健康署



兒童近視防治資源寶典



守護孩子的遠宇宙三折頁



眼球超人小教室動畫人包



EYE的保衛戰醫師影片

快樂動~生活動態紀錄

週次	週次/星期	一	二	三	四	五	六	日	總分鐘 (分)	本週身高體重
範例	第1週	30	40	0	10	25	15	10	130	150公分/45公斤
2月23日	第2週									公分/ 公斤
3月2日	第3週									公分/ 公斤
3月9日	第4週									公分/ 公斤
3月16日	第5週									公分/ 公斤
3月24日	第6週									公分/ 公斤
3月30日	第7週									公分/ 公斤
4月7日	第8週									公分/ 公斤
4月13日	第9週									公分/ 公斤
4月20日	第10週									公分/ 公斤
4月27日	第11週									公分/ 公斤
5月4日	第12週									公分/ 公斤
5月11日	第13週									公分/ 公斤
5月18日	第14週									公分/ 公斤
5月25日	第15週									公分/ 公斤
6月1日	第16週									公分/ 公斤
6月8日	第17週									公分/ 公斤
6月15日	第18週									公分/ 公斤
6月22日	第19週									公分/ 公斤
6月29日	第20週									公分/ 公斤

範例說明 紀錄每日戶外運動時間，並以分鐘計算【誠實作答】



健康活~生活動態紀錄

2月February / 3月 March

週次	日期/目標	我做到! I can do it!						放學後 使用3C 時間	早睡早起
		均衡 飲食	天天喝白開水 1500 cc	吃3蔬 2果	不吃 零食	不喝含 糖飲料	餐後睡 前刷牙		睡眠時間
範例	1月23日(五)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	30分鐘	8時30分
第1週	2月23日(一)							分鐘	時 分
	2月24日(二)							分鐘	時 分
	2月25日(三)							分鐘	時 分
	2月26日(四)							分鐘	時 分
	2月27日(五)							分鐘	時 分
	2月28日(六)							分鐘	時 分
第2週	3月1日(日)							分鐘	時 分
	3月2日(一)							分鐘	時 分
	3月3日(二)							分鐘	時 分
	3月4日(三)							分鐘	時 分
	3月5日(四)							分鐘	時 分
	3月6日(五)							分鐘	時 分
	3月7日(六)							分鐘	時 分
第3週	3月8日(日)							分鐘	時 分
	3月9日(一)							分鐘	時 分
	3月10日(二)							分鐘	時 分
	3月11日(三)							分鐘	時 分
	3月12日(四)							分鐘	時 分
	3月13日(五)							分鐘	時 分
	3月14日(六)							分鐘	時 分



AIM TO DO
60 MINUTES OF
PHYSICAL EXERCISE
EACH DAY



健康活~生活動態紀錄

3月 March

週次	日期/目標	我做到! I can do it!						放學後 使用3C 時間	早睡早起 睡眠時間
		均衡 飲食	天天喝白開水 1500 cc	吃3蔬 2果	不吃 零食	不喝含 糖飲料	餐後睡 前刷牙		
範例	1月23日(五)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	30分鐘	8時30分
第5週	3月15日(日)							分鐘	時 分
	3月16日(一)							分鐘	時 分
	3月17日(二)							分鐘	時 分
	3月18日(三)							分鐘	時 分
	3月19日(四)							分鐘	時 分
	3月20日(五)							分鐘	時 分
	3月21日(六)							分鐘	時 分
第6週	3月22日(日)							分鐘	時 分
	3月23日(一)							分鐘	時 分
	3月24日(二)							分鐘	時 分
	3月25日(三)							分鐘	時 分
	3月26日(四)							分鐘	時 分
	3月27日(五)							分鐘	時 分
	3月28日(六)							分鐘	時 分
第7週	3月29日(日)							分鐘	時 分
	3月30日(一)							分鐘	時 分
	3月31日(二)							分鐘	時 分

範例說明

紀錄每日目標是否達成，若達成的話，請在方框內標註☺【誠實作答】

紀錄放學後使用3C時間請使用分鐘計算，另外睡眠時間請用幾時幾分標記。

如：當天晚上9點30分就寢，早上6點起床，共計睡眠時間會是8時30分。



健康活~生活動態紀錄

4月 April

週次	日期/目標	我做到! I can do it!						放學後 使用3C 時間	早睡早起
		均衡 飲食	天天喝白開水 1500 cc	吃3蔬 2果	不吃 零食	不喝含 糖飲料	餐後睡 前刷牙		睡眠時間
範例	1月23日(五)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	30分鐘	8時30分
第7週	4月1日(三)							分鐘	時 分
	4月2日(四)							分鐘	時 分
	4月3日(五)							分鐘	時 分
	4月4日(六)							分鐘	時 分
第8週	4月5日(日)							分鐘	時 分
	4月6日(一)							分鐘	時 分
	4月7日(二)							分鐘	時 分
	4月8日(三)							分鐘	時 分
	4月9日(四)							分鐘	時 分
	4月10日(五)							分鐘	時 分
	4月11日(六)							分鐘	時 分
第9週	4月12日(日)							分鐘	時 分
	4月13日(一)							分鐘	時 分
	4月14日(二)							分鐘	時 分
	4月15日(三)							分鐘	時 分
	4月16日(四)							分鐘	時 分
	4月17日(五)							分鐘	時 分
	4月18日(六)							分鐘	時 分
	4月19日(日)							分鐘	時 分
	4月20日(一)							分鐘	時 分



AIM TO DO
60 MINUTES OF
PHYSICAL EXERCISE
EACH DAY



健康活~生活動態紀錄

4月 April

週次	日期/目標	我做到! I can do it!						放學後 使用3C 時間	早睡早起
		均衡 飲食	天天喝白開水 1500 cc	吃3蔬 2果	不吃 零食	不喝含 糖飲料	餐後睡 前刷牙		睡眠時間
範例	1月23日(五)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	30分鐘	8時30分
第 10 週	4月21日(二)							分鐘	時 分
	4月22日(三)							分鐘	時 分
	4月23日(四)							分鐘	時 分
	4月24日(五)							分鐘	時 分
	4月25日(六)							分鐘	時 分
第 11 週	4月26日(日)							分鐘	時 分
	4月27日(一)							分鐘	時 分
	4月28日(二)							分鐘	時 分
	4月29日(三)							分鐘	時 分
	4月30日(四)							分鐘	時 分

範例說明 紀錄每日目標是否達成，若達成的話，請在方框內標註☺ 【誠實作答】
紀錄放學後使用3C時間請使用分鐘計算，另外睡眠時間請用幾時幾分標記。
如:當天晚上9點30分就寢，早上6點起床，共計睡眠時間會是8時30分。



健康活~生活動態紀錄

5月 May

週次	日期/目標	我做到! I can do it!						放學後 使用3C 時間	早睡早起
		均衡 飲食	天天喝白開水 1500 cc	吃3蔬 2果	不吃 零食	不喝含 糖飲料	餐後睡 前刷牙		睡眠時間
範例	1月23日(五)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	30分鐘	8時30分
第 11 週	5月1日(五)							分鐘	時 分
	5月2日(六)							分鐘	時 分
第 12 週	5月3日(日)							分鐘	時 分
	5月4日(一)							分鐘	時 分
	5月5日(二)							分鐘	時 分
	5月6日(三)							分鐘	時 分
	5月7日(四)							分鐘	時 分
	5月8日(五)							分鐘	時 分
	5月9日(六)							分鐘	時 分
第 13 週	5月10日(日)							分鐘	時 分
	5月11日(一)							分鐘	時 分
	5月12日(二)							分鐘	時 分
	5月13日(三)							分鐘	時 分
	5月14日(四)							分鐘	時 分
	5月15日(五)							分鐘	時 分
	5月16日(六)							分鐘	時 分
第 14 週	5月17日(日)							分鐘	時 分
	5月18日(一)							分鐘	時 分
	5月19日(二)							分鐘	時 分
	5月20日(三)							分鐘	時 分



AIM TO DO
60 MINUTES OF
PHYSICAL EXERCISE
EACH DAY



健康活~生活動態紀錄

5月 May

週次	日期/目標	我做到! I can do it!						放學後 使用3C 時間	早睡早起
		均衡 飲食	天天喝白開水 1500 cc	吃3蔬 2果	不吃 零食	不喝含 糖飲料	餐後睡 前刷牙		睡眠時間
範例	1月23日(五)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	30分鐘	8時30分
第 14 週	5月21日(四)							分鐘	時 分
	5月22日(五)							分鐘	時 分
	5月23日(六)							分鐘	時 分
第 15 週	5月24日(日)							分鐘	時 分
	5月25日(一)							分鐘	時 分
	5月26日(二)							分鐘	時 分
	5月27日(三)							分鐘	時 分
	5月28日(四)							分鐘	時 分
	5月29日(五)							分鐘	時 分
	5月30日(六)							分鐘	時 分
	5月31日(日)							分鐘	時 分

範例說明 紀錄每日目標是否達成，若達成的話，請在方框內標註☺ 【誠實作答】
紀錄放學後使用3C時間請使用分鐘計算，另外睡眠時間請用幾時幾分標記。
如:當天晚上9點30分就寢，早上6點起床，共計睡眠時間會是8時30分。



健康活~生活動態紀錄

6月 June

週次	日期/目標	我做到! I can do it!						放學後 使用3C 時間	早睡早起
		均衡 飲食	天天喝白開水 1500 cc	吃3蔬 2果	不吃 零食	不喝含 糖飲料	餐後睡 前刷牙		睡眠時間
範例	1月23日(五)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	30分鐘	8時30分
第16週	6月1日(一)							分鐘	時 分
	6月2日(二)							分鐘	時 分
	6月3日(三)							分鐘	時 分
	6月4日(四)							分鐘	時 分
	6月5日(五)							分鐘	時 分
	6月6日(六)							分鐘	時 分
第17週	6月7日(日)							分鐘	時 分
	6月8日(一)							分鐘	時 分
	6月9日(二)							分鐘	時 分
	6月10日(三)							分鐘	時 分
	6月11日(四)							分鐘	時 分
	6月12日(五)							分鐘	時 分
	6月13日(六)							分鐘	時 分
第18週	6月14日(日)							分鐘	時 分
	6月15日(一)							分鐘	時 分
	6月16日(二)							分鐘	時 分
	6月17日(三)							分鐘	時 分
	6月18日(四)							分鐘	時 分
	6月19日(五)							分鐘	時 分
	6月20日(六)							分鐘	時 分

**LIMIT YOUR
SCREEN TIME**

**AIM TO DO
60 MINUTES OF
PHYSICAL EXERCISE
EACH DAY**



健康活~生活動態紀錄

6月 June

週次	日期/目標	我做到! I can do it!						放學後 使用3C 時間	早睡早起
		均衡 飲食	天天喝白開水 1500 cc	吃3蔬 2果	不吃 零食	不喝含 糖飲料	餐後睡 前刷牙		睡眠時間
範例	1月23日(五)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	30分鐘	8時30分
第 19 週	6月21日(日)							分鐘	時 分
	6月22日(一)							分鐘	時 分
	6月23日(二)							分鐘	時 分
	6月24日(三)							分鐘	時 分
	6月25日(四)							分鐘	時 分
	6月26日(五)							分鐘	時 分
	6月27日(六)							分鐘	時 分
第 20 週	6月28日(日)							分鐘	時 分
	6月29日(一)							分鐘	時 分
	6月30日(二)							分鐘	時 分

範例說明 紀錄每日目標是否達成，若達成的話，請在方框內標註☺ 【誠實作答】
紀錄放學後使用3C時間請使用分鐘計算，另外睡眠時間請用幾時幾分標記。
如:當天晚上9點30分就寢，早上6點起床，共計睡眠時間會是8時30分。



健康簽證紀錄

Health Visa Log



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30



健康簽證紀錄

Health Visa Log



31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

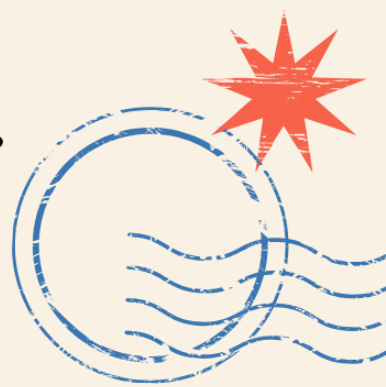
58

59

60

健康簽證攻略

Health Visa Strategy



喝水好處

均衡飲食 好處

我的餐盤

天天運動 30分鐘

含糖飲料的 缺點

吃油炸食物 缺點

吃零食的 缺點

背好新知、
找老師簽名。
集滿認證，
你就是最棒的
健康小英雄！