

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

健康護照推動情形：

推動對象： 3~6年級學生，共 20 個班級。全校 29 班，計 2/3 班級數實施。



學生紀錄護照的內容：



【個人健康紀錄】

姓名：楊欣悅
 性別：男 女 年級：10歲

健康紀錄表

身高	上學期(11月)	127.8	公分	下學期(15月)	129.9	公分
體重	上學期	22.9	公斤	下學期	25	公斤
身體質量指數(BMI)	上學期	14.1		下學期	15	
脂肪厚度測量值(測量值)	上學期	14.1		下學期	15	
體脂率	上學期	0.5		下學期	0.6	

【健康小知識】

● 身體質量指數 (BMI) 計算式：
 體重(公斤) ÷ 身高(公尺) × 身高(公尺)

● 兒童青少年生長發育營養指數 (BMI) 建議值與成人不同，以下為 7-16 歲 BMI 對照表

年齡	男		女	
	BMI	百分位	BMI	百分位
7	13.7	10	12.9	10
8	14.3	10	13.4	10
9	14.9	10	14.0	10
10	15.5	10	14.6	10
11	16.1	10	15.2	10
12	16.7	10	15.8	10

【健康行動紀錄表】

【目標一】 均衡飲食好習慣

● 均衡飲食好習慣

1. 維持均衡飲食
2. 促進腸胃生長及發育
3. 促進正常生理機能
4. 預防疾病，增加免疫力

【目標二】 喝足白開水 (1500CC/瓶林馬克杯)

● 喝足白開水好處

1. 加速新陳代謝，維持美麗的肌膚。
2. 促進消化與腸胃蠕動，預防便秘問題。
3. 滋潤細胞組織，降低中暑及腦暈暈。

【目標三】 不喝含糖飲料

● 含糖飲料的缺點

1. 增加蛀牙風險。
2. 導致肥胖。
3. 精神不振，注意力不集中。
4. 腸胃不適，止渴效果不好。

【健康行動紀錄】

目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
均衡飲食	喝足白開水	不喝	不吃	不吃	天天運動
分數值 (100分)	含糖飲料	含糖飲料	含糖飲料	含糖飲料	進食食品
達成時間	有 3 天	有 6 天	有 5 天	有 2 天	有 6 天
達成率	30%	100%	100%	100%	100%

紀錄表

【健康行動紀錄】第 1 週

日期	紀錄項目	要加油	非常好
1/15	吃到六大類食物	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
1/16	含糖飲料	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1/17	油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

這個星期的表現

這個星期我總共獲得了「雙加油」23個
 「非常好」19個

【健康行動紀錄】第 2 週

日期	紀錄項目	要加油	非常好
1/22	吃到六大類食物	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
1/23	含糖飲料	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1/24	油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

這個星期的表現

這個星期我總共獲得了「雙加油」20個
 「非常好」22個

【健康行動紀錄】第 3 週

日期	紀錄項目	要加油	非常好
1/29	吃到六大類食物	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
1/30	含糖飲料	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1/31	油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

這個星期的表現

這個星期我總共獲得了「雙加油」19個
 「非常好」25個

【健康行動紀錄】第4週

日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
星期一	吃到大六類食物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	星期二	吃到大六類食物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	會糖飲料	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		會糖飲料	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	零食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		零食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	油炸食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		油炸食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
星期三	吃到大六類食物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	星期四	吃到大六類食物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	會糖飲料	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		會糖飲料	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	零食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		零食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	油炸食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		油炸食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

這個星期的表現
 這個星期我總共獲得了
 「要加油」 14 個
 「非常好」 28 個

【健康行動紀錄】第5週

日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
星期一	吃到大六類食物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	星期二	吃到大六類食物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	會糖飲料	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		會糖飲料	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	零食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		零食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	油炸食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		油炸食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
星期三	吃到大六類食物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	星期四	吃到大六類食物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	會糖飲料	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		會糖飲料	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	零食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		零食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	油炸食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		油炸食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

這個星期的表現
 這個星期我總共獲得了
 「要加油」 11 個
 「非常好」 31 個

【健康行動紀錄】第6週

日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
星期一	吃到大六類食物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	星期二	吃到大六類食物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	會糖飲料	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		會糖飲料	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	零食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		零食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	油炸食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		油炸食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
星期三	吃到大六類食物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	星期四	吃到大六類食物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	會糖飲料	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		會糖飲料	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	零食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		零食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	油炸食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		油炸食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

這個星期的表現
 這個星期我總共獲得了
 「要加油」 9 個
 「非常好」 33 個

【健康行動紀錄】第7週

日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
星期一	吃到大六類食物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	星期二	吃到大六類食物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	會糖飲料	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		會糖飲料	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	零食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		零食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	油炸食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		油炸食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
星期三	吃到大六類食物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	星期四	吃到大六類食物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	會糖飲料	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		會糖飲料	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	零食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		零食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	油炸食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		油炸食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

這個星期的表現
 這個星期我總共獲得了
 「要加油」 6 個
 「非常好」 36 個

【健康行動紀錄】第8週

日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
星期一	吃到大六類食物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	星期二	吃到大六類食物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	會糖飲料	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		會糖飲料	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	零食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		零食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	油炸食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		油炸食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
星期三	吃到大六類食物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	星期四	吃到大六類食物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	會糖飲料	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		會糖飲料	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	零食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		零食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	油炸食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		油炸食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

這個星期的表現
 這個星期我總共獲得了
 「要加油」 3 個
 「非常好」 39 個

臺南市六甲國小健康禮遇
 與飲食教育行動方案
 學生健康護照

臺南市政府教育局 編輯

班級：四年四班
 座號：22
 姓名：郭子柔

【個人健康紀錄】

姓名：郭子柔
 性別：女
 年齡：9 歲

健康紀錄表	上學期(14年9月)	下學期(15年3月)
身高	126 公分	129.2 公分
體重	24.4 公斤	28.1 公斤
身體質量指數(BMI)	15.4	
脂肪厚度(毫米)		
肺活量(公升)		
視力(左眼/右眼)		
聽力(左耳/右耳)		

【健康小知識】

身體質量指數 (BMI) 的計算：
 體重(公斤) / 身高(公尺) x 身高(公尺)

兒童及青少年BMI計算表

年齡	BMI < 5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12
5	12.5	13.5	14.5	15.5	16.5	17.5	18.5	19.5
6	13.0	14.0	15.0	16.0	17.0	18.0	19.0	20.0
7	13.5	14.5	15.5	16.5	17.5	18.5	19.5	20.5
8	14.0	15.0	16.0	17.0	18.0	19.0	20.0	21.0
9	14.5	15.5	16.5	17.5	18.5	19.5	20.5	21.5
10	15.0	16.0	17.0	18.0	19.0	20.0	21.0	22.0
11	15.5	16.5	17.5	18.5	19.5	20.5	21.5	22.5
12	16.0	17.0	18.0	19.0	20.0	21.0	22.0	23.0

【健康行動紀錄表】

【目標一】均衡飲食好習慣

- 均衡飲食的觀念。
- 促進腸胃生長及食慾。
- 促進正常生理機能。
- 增加飽腹感，增加飽足力。

【目標二】喝足白開水(1500CC或杯高克杯)

- 增加解渴代飲，提供美好的肌膚。
- 促進消化與腸胃蠕動，預防便秘問題。
- 增加活動力，增加中樞及肢體力量。

【目標三】不喝含糖飲料

- 增加刷牙次數。
- 避免吃甜食。
- 精神不振，注意力不能集中。
- 腸胃不適，上腹效果不好。

【目標四】不吃零食

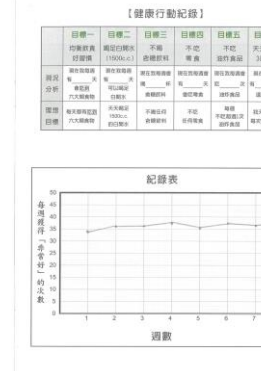
- 避免高糖、高脂、高熱、低營養價值的食品，多為油炸、乾脆、醃漬的食品，如膨化、糖果、洋芋片等。
- 點心應除了提供熱量外，仍有其他營養價值，如增加飽足感、小食配、整顆橘子等。
- 改善食慾缺點。
- 影響正確正常進食，進而造成營養不均。
- 改善食慾口乾，增加身體飽滿。
- 改善腸胃生長發育。

【目標五】不吃油炸食品

- 少吃油炸的好處。
- 降低肥胖的機率。
- 減少癌症生長，改善皮膚光澤。
- 保護心血管。

【目標六】天天運動30分鐘

- 每天運動30分鐘，並包含學校體育課。
- 運動的好處。
- 穩定情緒，降低壓力。
- 促進心肺功能。
- 儲存脂肪，保持體力。



【健康行動紀錄】第1週

Table with 2 columns for daily tracking (Monday and Tuesday) and 3 rows of health metrics: eating 6 meals, drinking water, and exercise. Includes checkboxes for 'Good', 'Better', and 'Not Good'.

Table with 2 columns for daily tracking (Wednesday and Thursday) and 3 rows of health metrics. Includes a summary box: '這個星期的表現... 我要加油 8 個, 非常棒 34 個'.

【健康行動紀錄】第2週

Table with 2 columns for daily tracking (Monday and Tuesday) and 3 rows of health metrics.

Table with 2 columns for daily tracking (Wednesday and Thursday) and 3 rows of health metrics. Includes a summary box: '這個星期的表現... 我要加油 6 個, 非常棒 36 個'.

【健康行動紀錄】第3週

Table with 2 columns for daily tracking (Monday and Tuesday) and 3 rows of health metrics.

Table with 2 columns for daily tracking (Wednesday and Thursday) and 3 rows of health metrics. Includes a summary box: '這個星期的表現... 我要加油 6 個, 非常棒 36 個'.

【健康行動紀錄】第4週

Table with 2 columns for daily tracking (Monday and Tuesday) and 3 rows of health metrics.

Table with 2 columns for daily tracking (Wednesday and Thursday) and 3 rows of health metrics. Includes a summary box: '這個星期的表現... 我要加油 5 個, 非常棒 37 個'.

【健康行動紀錄】第5週

Table with 2 columns for daily tracking (Monday and Tuesday) and 3 rows of health metrics.

Table with 2 columns for daily tracking (Wednesday and Thursday) and 3 rows of health metrics. Includes a summary box: '這個星期的表現... 我要加油 7 個, 非常棒 35 個'.

【健康行動紀錄】第6週

Table with 2 columns for daily tracking (Monday and Tuesday) and 3 rows of health metrics.

Table with 2 columns for daily tracking (Wednesday and Thursday) and 3 rows of health metrics. Includes a summary box: '這個星期的表現... 我要加油 5 個, 非常棒 39 個'.

【健康行動紀錄】第7週

Table with 2 columns for daily tracking (Monday and Tuesday) and 3 rows of health metrics.

Table with 2 columns for daily tracking (Wednesday and Thursday) and 3 rows of health metrics. Includes a summary box: '這個星期的表現... 我要加油 6 個, 非常棒 36 個'.

【健康行動紀錄】第8週

Table with 2 columns for daily tracking (Monday and Tuesday) and 3 rows of health metrics.

Table with 2 columns for daily tracking (Wednesday and Thursday) and 3 rows of health metrics. Includes a summary box: '這個星期的表現... 我要加油 4 個, 非常棒 38 個'.



【個人健康紀錄】

姓名: 陳誠基

性別: 男 女 年齡: 11 歲

健康紀錄表

項目	上學期	下學期
身高	147.5 公分	153.4 公分
體重	47.4 公斤	47.0 公斤
身體質量指數(BMI)	29.4	25.0
每日應攝取的營養素(建議值)	適量 充足	適量 充足
視力	左 1.2 右 1.2	左 1.2 右 1.2

【健康小知識】

● 身體質量指數 (BMI) 計算: $\text{BMI} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)}^2}$

● 兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值與成人不同, 以下為 7-15 歲 BMI 建議值

年齡	BMI < 5	5-6.4	6.5-7.4	7.5-8.4	8.5-9.4	9.5-10.4	10.5-11.4	11.5-12.4	12.5-13.4	13.5-14.4	14.5-15.4
7	13.8	13.9-14.1	14.2	14.3	14.4-14.6	14.7	14.8	14.9	15.0	15.1	15.2
8	14.1	14.2-14.4	14.5	14.6	14.7-14.9	15.0	15.1	15.2	15.3	15.4	15.5
9	14.3	14.4-14.6	14.7	14.8	14.9-15.1	15.2	15.3	15.4	15.5	15.6	15.7
10	14.6	14.7-14.9	15.0	15.1	15.2-15.4	15.5	15.6	15.7	15.8	15.9	16.0
11	14.8	14.9-15.1	15.2	15.3	15.4-15.6	15.7	15.8	15.9	16.0	16.1	16.2
12	15.2	15.3-15.5	15.6	15.7	15.8-16.0	16.1	16.2	16.3	16.4	16.5	16.6

【健康行動紀錄表】

【目標一】均衡飲食好習慣

● 均衡飲食的標點:

1. 維持身體健康
2. 促進身體生長及發展
3. 促進生活自理能力
4. 預防疾病, 增加免疫力

【目標二】喝足白開水 (500CC 兩杯高亮杯)

● 喝足白開水的標點:

1. 增加新陳代謝, 維持體溫的平衡
2. 促進消化與腸胃蠕動, 預防便秘問題
3. 滋潤肌膚, 預防中風及腦血管病

【目標三】不喝含糖飲料

(不含含糖汽水及果汁, 但不包括以果汁替代水來飲用)

● 喝含糖飲料的標點:

1. 增加蛀牙風險
2. 導致肥胖
3. 精神不振, 注意力不集中
4. 眼睛乾澀, 止渴效果不好

【目標四】不吃零食

● 零食指高脂肪、高糖、高熱、低營養價值的食物, 多為加工製作、乾脆、鹹甜的食品, 如餅乾、糖果、洋芋片等。

● 零食除了提供熱量外, 仍具有其他營養價值, 如增加腸胃蠕動, 小食乾、堅果種子等。

● 吃零食的缺點:

1. 影響正餐正常進食, 進而造成營養不均衡
2. 破壞口腔的養成, 增加身體負擔
3. 影響生長發育

【目標五】少吃油炸食品

● 少吃油炸的好處:

1. 降低肥胖的機率
2. 減少膽固醇生長, 改善皮膚光澤
3. 保護心血管

【目標六】天天運動30分鐘

● 天天運動30分鐘, 並不在學校體育課課時

● 運動的好處:

1. 穩定情緒, 降低壓力
2. 促進心肺功能
3. 儲存健康, 保持體力

【健康行動紀錄】

日期	目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
日期	吃到大六類食物	喝足白開水	不吃零食	不吃油炸食品	天天運動30分鐘	不吃六大類食物
星期一	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期二	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期三	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期四	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期五	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期六	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期日	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

紀錄表

【健康行動紀錄】第1週

日期	紀錄項目	要加油	非常好
星期一	吃到大六類食物	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期二	喝足白開水	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期三	不吃零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期四	不吃油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期五	天天運動30分鐘	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期六	不吃六大類食物	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期日	喝足白開水	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期一	不吃零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期二	不吃油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期三	天天運動30分鐘	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期四	吃到大六類食物	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期五	喝足白開水	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期六	不吃零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期日	不吃油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期一	天天運動30分鐘	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

這週星期的表現

這週星期我總共獲得了

「要加油」20 個

「非常好」20 個

【健康行動紀錄】第2週

日期	紀錄項目	要加油	非常好
星期一	吃到大六類食物	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期二	喝足白開水	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期三	不吃零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期四	不吃油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期五	天天運動30分鐘	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期六	不吃六大類食物	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期日	喝足白開水	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期一	不吃零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期二	不吃油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期三	天天運動30分鐘	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期四	吃到大六類食物	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期五	喝足白開水	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期六	不吃零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期日	不吃油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期一	天天運動30分鐘	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

這週星期的表現

這週星期我總共獲得了

「要加油」19 個

「非常好」23 個

【健康行動紀錄】第3週

日期	紀錄項目	要加油	非常好
星期一	吃到大六類食物	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期二	喝足白開水	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期三	不吃零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期四	不吃油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期五	天天運動30分鐘	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期六	不吃六大類食物	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期日	喝足白開水	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期一	不吃零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期二	不吃油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期三	天天運動30分鐘	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期四	吃到大六類食物	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期五	喝足白開水	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期六	不吃零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期日	不吃油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期一	天天運動30分鐘	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

這週星期的表現

這週星期我總共獲得了

「要加油」19 個

「非常好」23 個

【健康行動紀錄】第4週

日期	紀錄項目	要加油	非常好
星期一	吃到大六類食物	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期二	喝足白開水	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期三	不吃零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期四	不吃油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期五	天天運動30分鐘	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期六	不吃六大類食物	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期日	喝足白開水	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期一	不吃零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期二	不吃油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期三	天天運動30分鐘	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期四	吃到大六類食物	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期五	喝足白開水	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期六	不吃零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期日	不吃油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期一	天天運動30分鐘	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

這週星期的表現

這週星期我總共獲得了

「要加油」14 個

「非常好」28 個

【健康行動紀錄】第5週

日期	紀錄項目	要加油	非常好
星期一	吃到大六類食物	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期二	喝足白開水	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期三	不吃零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期四	不吃油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期五	天天運動30分鐘	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期六	不吃六大類食物	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期日	喝足白開水	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期一	不吃零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期二	不吃油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期三	天天運動30分鐘	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期四	吃到大六類食物	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期五	喝足白開水	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期六	不吃零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期日	不吃油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
星期一	天天運動30分鐘	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

這週星期的表現

這週星期我總共獲得了

「要加油」14 個

「非常好」28 個

【健康行動紀錄】第6週

日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
星期一	吃到六大類食物	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	星期二	吃到六大類食物	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	會糖飲料	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		會糖飲料	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		

日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
星期三	吃到六大類食物	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	星期四	吃到六大類食物	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	會糖飲料	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		會糖飲料	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		

這個星期的表現
 這個星期我總共獲得了
 「要加油」 8 個
 「非常好」 34 個

【健康行動紀錄】第7週

日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
星期一	吃到六大類食物	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	星期二	吃到六大類食物	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	會糖飲料	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		會糖飲料	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		

日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
星期三	吃到六大類食物	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	星期四	吃到六大類食物	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	會糖飲料	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		會糖飲料	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		

這個星期的表現
 這個星期我總共獲得了
 「要加油」 9 個
 「非常好」 33 個

【健康行動紀錄】第8週

日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
星期一	吃到六大類食物	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	星期二	吃到六大類食物	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	會糖飲料	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		會糖飲料	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		

日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
星期三	吃到六大類食物	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	星期四	吃到六大類食物	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	會糖飲料	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		會糖飲料	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		

這個星期的表現
 這個星期我總共獲得了
 「要加油」 11 個
 「非常好」 30 個

臺南市六甲國小健康體適能
 與飲食教育行動方案
 學生健康護照
 臺南市政府教育局 編輯
 班級： 年 班
 座號：
 姓名： 李如諤

【個人健康紀錄】
 姓名：李如諤
 性別：男 年級：二年級
 身高：125公分
 體重：46公斤
 BMI：3.68
 肺活量：19.0
 體能指數：1.2
 體能指數：1.2

【健康小知識】
 身體質量指數 (BMI) 計算：
 $BMI = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (公尺)}^2}$
 兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI) 應與成人不同。
 以下為 7-15 歲 BMI 對照表

年齡	性別	BMI 百分位	體重 (公斤)	身高 (公分)
7	男	50	20.0	125.0
		90	22.0	125.0
	女	50	19.0	125.0
		90	21.0	125.0
8	男	50	21.0	128.0
		90	23.0	128.0
	女	50	20.0	128.0
		90	22.0	128.0
9	男	50	22.0	131.0
		90	24.0	131.0
	女	50	21.0	131.0
		90	23.0	131.0
10	男	50	23.0	134.0
		90	25.0	134.0
	女	50	22.0	134.0
		90	24.0	134.0
11	男	50	24.0	137.0
		90	26.0	137.0
	女	50	23.0	137.0
		90	25.0	137.0
12	男	50	25.0	140.0
		90	27.0	140.0
	女	50	24.0	140.0
		90	26.0	140.0

【健康行動紀錄表】

【目標一】均衡飲食好習慣
 1. 維持均衡飲食
 2. 促進身體生長及發展
 3. 促進正常生理機能
 4. 減少疾病、增加免疫力

【目標二】喝足白開水 (1500CC/6杯為宜)
 1. 減少尿尿次數，維持健康的肌膚
 2. 促進消化與腸胃蠕動，預防便秘
 3. 預防腦中風、降低血壓與膽固醇

【目標三】不喝會糖飲料
 1. 避免蛀牙
 2. 避免肥胖
 3. 精神不振、注意力不能集中
 4. 妨礙睡眠、止咳效果不好

【目標四】不吃零食
 1. 影響正餐正常進食，造成營養不均衡
 2. 減少維生素、纖維素、蛋白質等
 3. 容易增加肥胖的風險，增加身體負擔
 4. 容易增加蛀牙的風險

【目標五】不吃油炸食品
 1. 降低脂肪的積聚
 2. 減少維生素、纖維素、蛋白質等
 3. 容易增加肥胖的風險

【目標六】天天運動30分鐘
 1. 增加體力、提高免疫力
 2. 促進消化功能
 3. 保持體態、保持體力

【健康行動紀錄】

日期	目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
星期一	達成	達成	達成	達成	達成	達成
星期二	達成	達成	達成	達成	達成	達成
星期三	達成	達成	達成	達成	達成	達成
星期四	達成	達成	達成	達成	達成	達成
星期五	達成	達成	達成	達成	達成	達成
星期六	達成	達成	達成	達成	達成	達成
星期日	達成	達成	達成	達成	達成	達成

【紀錄表】

【健康行動紀錄】第1週

日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
星期一	吃到六大類食物	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	星期二	吃到六大類食物	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	會糖飲料	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		會糖飲料	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		

日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
星期三	吃到六大類食物	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	星期四	吃到六大類食物	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	會糖飲料	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		會糖飲料	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		

這個星期的表現
 這個星期我總共獲得了
 「要加油」 5 個
 「非常好」 35 個

【健康行動紀錄】第2週

日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
星期一	吃到六大類食物	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	星期二	吃到六大類食物	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	會糖飲料	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		會糖飲料	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		

日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
星期三	吃到六大類食物	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	星期四	吃到六大類食物	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		喝足白開水	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	會糖飲料	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		會糖飲料	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		油炸食品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		

這個星期的表現
 這個星期我總共獲得了
 「要加油」 0 個
 「非常好」 42 個

【健康行動紀錄】第3週

Table with 2 columns for days (Monday, Tuesday) and 5 rows for tracking items: 吃到大塊食物, 喝足白開水, 會糖飲料, 零食, 油炸食品, 運動達30分鐘. Includes checkboxes for '要加油' and '非常好'.

Table with 2 columns for days (Wednesday, Thursday) and 5 rows for tracking items: 吃到大塊食物, 喝足白開水, 會糖飲料, 零食, 油炸食品, 運動達30分鐘. Includes checkboxes for '要加油' and '非常好'.

這個星期的表現
這個星期我總共獲得了
「要加油」 0 個
「非常好」 0 個

【健康行動紀錄】第4週

Table with 2 columns for days (Monday, Tuesday) and 5 rows for tracking items: 吃到大塊食物, 喝足白開水, 會糖飲料, 零食, 油炸食品, 運動達30分鐘. Includes checkboxes for '要加油' and '非常好'.

Table with 2 columns for days (Wednesday, Thursday) and 5 rows for tracking items: 吃到大塊食物, 喝足白開水, 會糖飲料, 零食, 油炸食品, 運動達30分鐘. Includes checkboxes for '要加油' and '非常好'.

這個星期的表現
這個星期我總共獲得了
「要加油」 0 個
「非常好」 42 個

【健康行動紀錄】第5週

Table with 2 columns for days (Monday, Tuesday) and 5 rows for tracking items: 吃到大塊食物, 喝足白開水, 會糖飲料, 零食, 油炸食品, 運動達30分鐘. Includes checkboxes for '要加油' and '非常好'.

Table with 2 columns for days (Wednesday, Thursday) and 5 rows for tracking items: 吃到大塊食物, 喝足白開水, 會糖飲料, 零食, 油炸食品, 運動達30分鐘. Includes checkboxes for '要加油' and '非常好'.

這個星期的表現
這個星期我總共獲得了
「要加油」 0 個
「非常好」 42 個

【健康行動紀錄】第6週

Table with 2 columns for days (Monday, Tuesday) and 5 rows for tracking items: 吃到大塊食物, 喝足白開水, 會糖飲料, 零食, 油炸食品, 運動達30分鐘. Includes checkboxes for '要加油' and '非常好'.

Table with 2 columns for days (Wednesday, Thursday) and 5 rows for tracking items: 吃到大塊食物, 喝足白開水, 會糖飲料, 零食, 油炸食品, 運動達30分鐘. Includes checkboxes for '要加油' and '非常好'.

這個星期的表現
這個星期我總共獲得了
「要加油」 0 個
「非常好」 42 個

【健康行動紀錄】第7週

Table with 2 columns for days (Monday, Tuesday) and 5 rows for tracking items: 吃到大塊食物, 喝足白開水, 會糖飲料, 零食, 油炸食品, 運動達30分鐘. Includes checkboxes for '要加油' and '非常好'.

Table with 2 columns for days (Wednesday, Thursday) and 5 rows for tracking items: 吃到大塊食物, 喝足白開水, 會糖飲料, 零食, 油炸食品, 運動達30分鐘. Includes checkboxes for '要加油' and '非常好'.

這個星期的表現
這個星期我總共獲得了
「要加油」 0 個
「非常好」 42 個

【健康行動紀錄】第8週

Table with 2 columns for days (Monday, Tuesday) and 5 rows for tracking items: 吃到大塊食物, 喝足白開水, 會糖飲料, 零食, 油炸食品, 運動達30分鐘. Includes checkboxes for '要加油' and '非常好'.

Table with 2 columns for days (Wednesday, Thursday) and 5 rows for tracking items: 吃到大塊食物, 喝足白開水, 會糖飲料, 零食, 油炸食品, 運動達30分鐘. Includes checkboxes for '要加油' and '非常好'.

這個星期的表現
這個星期我總共獲得了
「要加油」 0 個
「非常好」 42 個

活動名稱	蔡牙醫診所團隊到校義檢
活動日期	115年4月22日
簡述活動內容	蔡牙醫診所是在地開業數十年的牙醫診所，每年安排到校為全校學生做義檢，無私奉獻、醫德仁心，嘉惠莘莘六甲學子



蔡醫師與團隊到學校為學生檢查牙齒

蔡醫師與團隊到學校為學生檢查牙齒



學生分段分流在外等候檢查

安排3天為全校學生義務檢查，醫德仁心

活動名稱	學生健康檢查
活動日期	114 學期
內容簡述	每年一、四年級安排學生健康檢查
	
健檢前護理師先召開教師說明會	健檢前護理師先召開教師說明會
	
班級播放健檢說明影片，讓學生先了解	班級播放健檢說明影片，讓學生先了解
	
學生健檢情形	排隊等待檢查



學生健檢情形



學生健檢情形