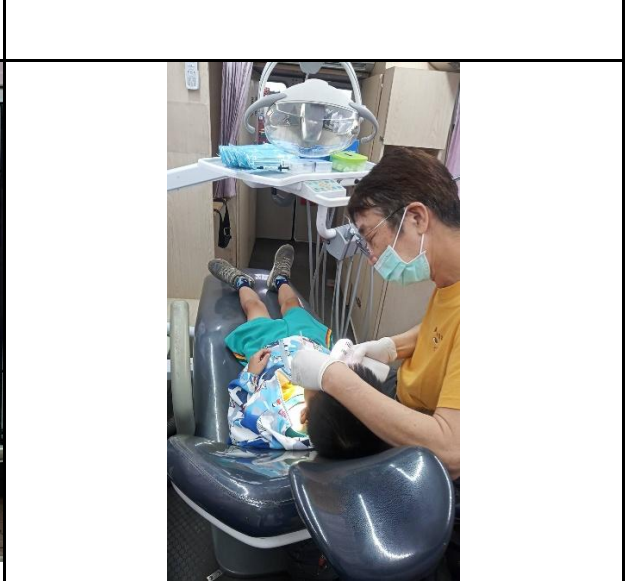


6-2-1口腔保健巡迴車入校服務



6-2-1 學生健檢



6-2-1健康護照

**臺南市重溪國小健康體適能
與飲食教育行動方案
學生健康護照**

姓名： _____

下學期【個人健康紀錄】

性別： 男 女 年齡： _____ 歲

健康紀錄表

	期初(年 月 日)	期末(年 月 日)
身高	公分	公分
體重	公斤	公斤
身體質量指數 (BMI)		
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	公分	公分
視力	左 右	左 右

【體適能紀錄】

	期初 (年 月 日)	期末 (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
坐墊體前彎	公分	公分

健康護照

健康護照

下學期【個人健康紀錄】

性別： 男 女 年齡： _____ 歲

健康紀錄表

	期初(年 月 日)	期末(年 月 日)
身高	公分	公分
體重	公斤	公斤
身體質量指數 (BMI)		
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	公分	公分
視力	左 右	左 右

【體適能紀錄】

	期初 (年 月 日)	期末 (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
坐墊體前彎	公分	公分

【健康行動紀錄上學期】

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 適量飲水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
階段 分析	現在我每週 吃 _____ 次 零食類 我可以減少 吃幾次	現在我每週 喝 _____ 次 含糖飲料	現在我每週 吃 _____ 次 油炸食品	現在我每週 吃 _____ 次 零食	現在我每週 吃 _____ 次 油炸食品	現在我每週 吃 _____ 次 油炸食品
階段 目標	每天新內盒數 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	不吃超過3次 油炸食品	每天大運動 每次運動30分鐘
階段 記錄	「每個月每天 吃 _____ 次 六大類食物 記錄於下表」	「每個月每天 喝足1500C.C. 的開水 記錄於下表」	「每個月每天 不喝任何 含糖飲料 記錄於下表」	「每個月每天 不吃任何 零食 記錄於下表」	「每個月每天 不吃超過 3次 油炸食品 記錄於下表」	「每個月每天 吃 _____ 次 油炸食品 記錄於下表」
階 段	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
	6					
	7					
	8					
	9					
	10					

健康護照

健康護照

【健康行動紀錄下學期】

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 適量飲水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
階段 分析	現在我每週 吃 _____ 次 零食類 我可以減少 吃幾次	現在我每週 喝 _____ 次 含糖飲料	現在我每週 吃 _____ 次 油炸食品	現在我每週 吃 _____ 次 零食	現在我每週 吃 _____ 次 油炸食品	現在我每週 吃 _____ 次 油炸食品
階段 目標	每天新內盒數 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	不吃超過3次 油炸食品	每天大運動 每次運動30分鐘
階段 記錄	「每個月每天 吃 _____ 次 六大類食物 記錄於下表」	「每個月每天 喝足1500C.C. 的開水 記錄於下表」	「每個月每天 不喝任何 含糖飲料 記錄於下表」	「每個月每天 不吃任何 零食 記錄於下表」	「每個月每天 不吃超過 3次 油炸食品 記錄於下表」	「每個月每天 吃 _____ 次 油炸食品 記錄於下表」
階 段	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
	6					
	7					
	8					
	9					
	10					

臺南市政府教育局 編輯

健康護照

健康護照

6-2-1 接種流感疫苗

