

台南市崇明國中 114 學年度健康促進學校評選佐證資料

6-2-1 佐證資料-每兩年辦理教職員工健檢活動



本校每兩年固定辦理教職員簡易健檢活動



本校每兩年固定辦理教職員簡易健檢活動



本校每兩年固定辦理教職員簡易健檢活動



本校每兩年固定辦理教職員簡易健檢活動

【健康行動紀錄】

目標一 均衡飲食 新標準 (1500cc)	目標二 滿足白開水 (1500cc)	目標三 不碰 含糖飲料	目標四 不吃零食 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現在我每週 幾____天會吃 薯片	現在我每週 有____天可以 滿足	現在我每週會 喝____杯含糖 飲料	現在我每週會 吃____次油炸 食品	現在我每週 有____天運動 30分鐘	
每天吃幾顆 六大類食物	每天喝幾 杯1500CC 的白開水	不碰任何 含糖飲料	不碰任何 油炸食品	每天天運動 幾次30分鐘	
「每週吃幾次 肉類」 紀錄於下表	「每週吃幾次 蔬菜」 紀錄於下表	「每週吃幾次 蛋類」 紀錄於下表	「每週吃幾次 豆類」 紀錄於下表	「每週吃幾次 海鮮」 紀錄於下表	「每週吃幾次 水果」 紀錄於下表
1					
2					
3					
4	5	6	1	3	0
5	5	7	1	2	3
6	6	7	2	2	1
7	5	7	1	1	0
8	5	6	2	3	1
9	6	7	1	0	0
10	5	7	0	1	0

每年請孩子填寫健康護照，進行自己健康紀錄

姓名: _____ 性別: _____ 體重紀錄

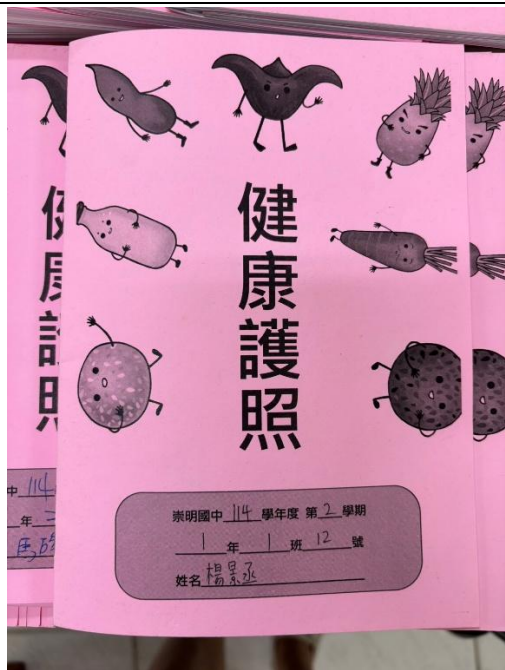
姓名	上學期(7月1日)	下學期(7月1日)
身高	155 公分	160 公分
體重	35 公斤	38 公斤

【體重紀錄】

日期	體重
1	
2	
3	
4	5
5	5
6	4
7	3
8	4
9	4
10	3

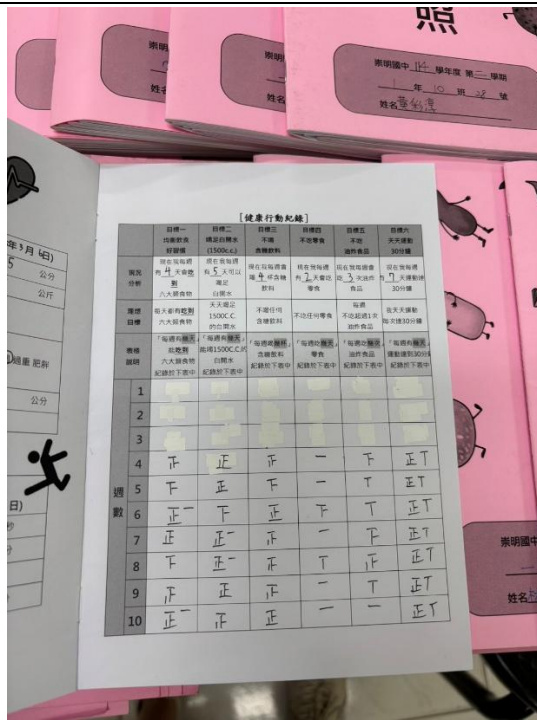
每年請孩子填寫健康護照，進行自己健康紀錄

錄



每年請孩子填寫健康護照，進行自己健康紀錄

錄



每年請孩子填寫健康護照，進行自己健康紀錄