

臺南市 114 學年度新南國民小學健康促進學校成果

8-1-1 學校推動健康促進計畫特色

佐證資料



體控班-營養師每日餐前進行營養飲食教育



體控班-午秘老師與學生分享每日適合做的簡單運動



體控班-衛生組長說明 85210 健康密碼



體控班-營養師檢視每位學生的用餐分量



體控班-將蔬菜全部吃光光



體控班-期末成績優異頒獎



豐富的體育性社團-田徑



豐富的體育性社團-樂樂棒球



豐富的體育性社團-法式滾球



豐富的體育性社團-桌球



豐富的體育性社團-童軍



豐富的體育性社團-籃球

臺南市安平區新南國小114學年度體育性社團參加人數統計表

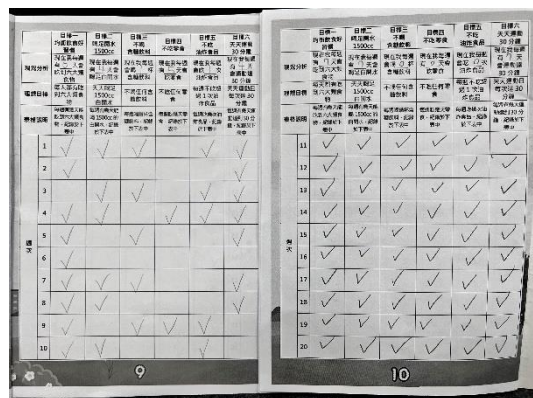
期程	社團名稱	全校 人數	參 與 人 數	比 例	男生人數	比 例	女生人數	比 例
114上學期	童恩足球俱樂部-國小足球社團課(星期一)	641	13	2.03%	9	69.23%	4	30.77%
114上學期	灌籃高手A班(星期一)	641	11	1.72%	6	54.55%	5	45.45%
114上學期	直排輪(星期二)	641	15	2.34%	5	33.33%	10	66.67%
114上學期	樂樂棒球(星期二)	641	13	2.03%	11	84.62%	2	15.38%
114上學期	桌球社團(星期三)	641	17	2.65%	11	64.71%	6	35.29%
114上學期	扯鈴週三班(星期三)	641	21	3.28%	17	80.95%	4	19.05%
114上學期	軟式網球(匹克球)週四班(星期四)	641	15	2.34%	9	60.00%	6	40.00%
114上學期	灌籃高手B班(星期四)	641	15	2.34%	14	93.33%	1	6.67%
114上學期	扯鈴週五班(星期五)	641	16	2.50%	11	68.75%	5	31.25%
114上學期	軟式網球(匹克球)週五班(星期五)	641	17	2.65%	10	58.82%	7	41.18%
114上學期	躲避飛盤(星期五)	641	19	2.96%	13	68.42%	6	31.58%
114上學期	街舞MV班(星期五)	641	24	3.74%	3	12.50%	21	87.50%
114下學期	扯鈴週一班(星期一)	641	10	1.56%	6	60.00%	4	40.00%
114下學期	直排輪週一班(星期一)	641	21	3.28%	8	38.10%	13	61.90%
114下學期	樂樂棒球(星期一)	641	20	3.12%	19	95.00%	1	5.00%
114下學期	躲避飛盤中低年級班(星期二)	641	18	2.81%	13	72.22%	5	27.78%
114下學期	扯鈴週三班(星期三)	641	14	2.18%	11	78.57%	3	21.43%
114下學期	桌球社團(星期三)	641	17	2.65%	15	88.24%	2	11.76%
114下學期	籃球社(星期四)	641	17	2.65%	13	76.47%	4	23.53%
114下學期	軟式網球(匹克球)週四班(星期四)	641	11	1.72%	6	54.55%	5	45.45%
114下學期	軟式網球(匹克球)週五班(星期五)	641	15	2.34%	13	86.67%	2	13.33%
114下學期	扯鈴週五班(星期五)	641	15	2.34%	11	73.33%	4	26.67%
114下學期	躲避飛盤中高年級班(星期五)	641	15	2.34%	9	60.00%	6	40.00%
114下學期	街舞MV班表演(星期五)	641	22	3.43%	4	18.18%	18	81.82%
114學年度	聯課社團(軟網)	641	11	1.72%	9	81.82%	2	18.18%
114學年度	聯課社團(樂樂棒球)	641	22	3.43%	21	95.45%	1	4.55%
114學年度	聯課社團(法式滾球)	641	12	1.87%	9	75.00%	3	25.00%
114學年度	聯課社團(童軍)	641	23	3.59%	13	56.52%	10	43.48%
114學年度	聯課社團(射箭)	641	5	0.78%	3	60.00%	2	40.00%
114學年度	聯課社團(太鼓)	641	18	2.81%	2	11.11%	16	88.89%
114學年度	聯課社團(桌球)	641	17	2.65%	14	82.35%	3	17.65%
	聯課社團(田徑)	641	22	3.43%	13	59.09%	9	40.91%
114學年度	射箭(校隊)	641	15	2.34%	8	53.33%	7	46.67%
114學年度	軟式網球(校隊)	641	19	2.96%	16	84.21%	3	15.79%
114學年度	游泳課	641	217	33.85%	109	50.23%	108	49.77%
	課後社團參加人數	641	391	61.00%	216	55.24%	175	44.76%
	聯課社團應參加人數	217	108	49.77%	71	65.74%	37	34.26%
	游泳課應參加人數	217	217	100.00%	109	50.23%	108	49.77%
	校隊人數	641	34	5.30%	24	70.59%	10	29.41%

114 學年度臺南市新南國小健康護照施行成果

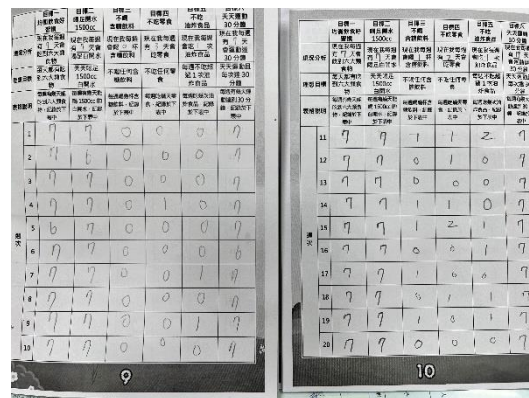
健康護照	執行時間	參與對象	參與人數
	114 學年度上下學期	三~六年級學生	430

說明：針對本校三~六年級學生發放健康護照，由導師、健體老師、家長共同陪伴孩子完成，藉由紀錄漸漸調整，養成規律運動、均衡飲食的習慣。

照片



301



301



302



302

目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
均衡飲食 每餐吃好 每星期 1500cc	充足睡眠 每晚睡足 7-9小時	不吸煙 不吸鴉片 不吸大麻	戒除酒癮 戒除鴉片 戒除大麻	不吸煙 不吸鴉片 不吸大麻	戒除酒癮 戒除鴉片 戒除大麻
1	✓	✓	✓	✓	✓
2	✓	✓	✓	✓	✓
3	✓	✓	✓	✓	✓
4	✓	✓	✓	✓	✓
5	✓	✓	✓	✓	✓
6	✓	✓	✓	✓	✓
7	✓	✓	✓	✓	✓
8	✓	✓	✓	✓	✓
9	✓	✓	✓	✓	✓
10	✓	✓	✓	✓	✓

303

目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
均衡飲食 每餐吃好 每星期 1500cc	充足睡眠 每晚睡足 7-9小時	不吸煙 不吸鴉片 不吸大麻	戒除酒癮 戒除鴉片 戒除大麻	不吸煙 不吸鴉片 不吸大麻	戒除酒癮 戒除鴉片 戒除大麻
1	✓	✓	✓	✓	✓
2	✓	✓	✓	✓	✓
3	✓	✓	✓	✓	✓
4	✓	✓	✓	✓	✓
5	✓	✓	✓	✓	✓
6	✓	✓	✓	✓	✓
7	✓	✓	✓	✓	✓
8	✓	✓	✓	✓	✓
9	✓	✓	✓	✓	✓
10	✓	✓	✓	✓	✓

303

目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
均衡飲食 每餐吃好 每星期 1500cc	充足睡眠 每晚睡足 7-9小時	不吸煙 不吸鴉片 不吸大麻	戒除酒癮 戒除鴉片 戒除大麻	不吸煙 不吸鴉片 不吸大麻	戒除酒癮 戒除鴉片 戒除大麻
1	✓	✓	✓	✓	✓
2	✓	✓	✓	✓	✓
3	✓	✓	✓	✓	✓
4	✓	✓	✓	✓	✓
5	✓	✓	✓	✓	✓
6	✓	✓	✓	✓	✓
7	✓	✓	✓	✓	✓
8	✓	✓	✓	✓	✓
9	✓	✓	✓	✓	✓
10	✓	✓	✓	✓	✓

304

目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
均衡飲食 每餐吃好 每星期 1500cc	充足睡眠 每晚睡足 7-9小時	不吸煙 不吸鴉片 不吸大麻	戒除酒癮 戒除鴉片 戒除大麻	不吸煙 不吸鴉片 不吸大麻	戒除酒癮 戒除鴉片 戒除大麻
1	✓	✓	✓	✓	✓
2	✓	✓	✓	✓	✓
3	✓	✓	✓	✓	✓
4	✓	✓	✓	✓	✓
5	✓	✓	✓	✓	✓
6	✓	✓	✓	✓	✓
7	✓	✓	✓	✓	✓
8	✓	✓	✓	✓	✓
9	✓	✓	✓	✓	✓
10	✓	✓	✓	✓	✓

304

目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
均衡飲食 每餐吃好 每星期 1500cc	充足睡眠 每晚睡足 7-9小時	不吸煙 不吸鴉片 不吸大麻	戒除酒癮 戒除鴉片 戒除大麻	不吸煙 不吸鴉片 不吸大麻	戒除酒癮 戒除鴉片 戒除大麻
1	7	7	1	0	16
2	6	7	0	1	16
3	5	7	0	1	27
4	4	7	0	2	17
5	5	7	0	2	16
6	7	7	1	0	17
7	6	7	0	1	17
8	7	7	0	2	16
9	7	7	0	2	16
10	5	7	0	1	17

401

目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
均衡飲食 每餐吃好 每星期 1500cc	充足睡眠 每晚睡足 7-9小時	不吸煙 不吸鴉片 不吸大麻	戒除酒癮 戒除鴉片 戒除大麻	不吸煙 不吸鴉片 不吸大麻	戒除酒癮 戒除鴉片 戒除大麻
1	5	7	1	2	7
2	7	7	1	1	7
3	6	7	1	0	7
4	7	7	0	0	6
5	6	7	0	2	5
6	7	7	0	2	7
7	5	7	0	2	7
8	7	7	1	1	6
9	6	7	1	1	5
10	5	7	0	2	7

401

健康行動紀錄表

我共有 20 週達成目標一：每天都有吃到大類食物

我共有 20 週達成目標二：天天喝足1500cc白開水

我共有 0 週達成目標三：不喝任何含糖飲料

我共有 0 週達成目標四：不吃任何零食

我共有 0 週達成目標五：每餐不吃超過1次油炸食品

我共有 20 週達成目標六：天天運動且每次達30分鐘

日期	目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
1	7	7	1	1	1	7
2	7	7	1	1	1	7
3	7	7	1	1	1	7
4	7	7	1	1	1	7
5	7	7	1	1	1	7
6	7	7	1	1	1	7
7	7	7	1	1	1	7
8	7	7	1	1	1	7
9	7	7	1	1	1	7
10	7	7	1	1	1	7

導師 檢核簽章 王心怡 家長 檢核簽章 李善珍

402

健康行動紀錄表

我共有 20 週達成目標一：每天都有吃到大類食物

我共有 20 週達成目標二：天天喝足1500cc白開水

我共有 20 週達成目標三：不喝任何含糖飲料

我共有 20 週達成目標四：不吃任何零食

我共有 20 週達成目標五：每餐不吃超過1次油炸食品

我共有 20 週達成目標六：天天運動且每次達30分鐘

日期	目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
1	7	7	0	2	3	2
2	7	7	0	2	3	2
3	7	7	0	2	3	2
4	7	7	0	2	3	2
5	7	7	0	2	3	2
6	7	7	0	2	3	2
7	7	7	0	2	3	2
8	7	7	0	2	3	2
9	7	7	0	2	3	2
10	7	7	0	2	3	2

導師 檢核簽章 王心怡 家長 檢核簽章 李善珍

402

健康行動紀錄表

我共有 20 週達成目標一：每天都有吃到大類食物

我共有 20 週達成目標二：天天喝足1500cc白開水

我共有 0 週達成目標三：不喝任何含糖飲料

我共有 20 週達成目標四：不吃任何零食

我共有 20 週達成目標五：每餐不吃超過1次油炸食品

我共有 0 週達成目標六：天天運動且每次達30分鐘

日期	目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
1	7	7	1	0	0	5
2	7	7	1	0	0	5
3	7	7	1	0	0	5
4	7	7	1	0	0	5
5	7	7	1	0	0	5
6	7	7	1	0	0	5
7	7	7	1	0	0	5
8	7	7	1	0	0	5
9	7	7	1	0	0	5
10	7	7	1	0	0	5

導師 檢核簽章 王心怡 家長 檢核簽章 李善珍

403

健康行動紀錄表

我共有 21 週達成目標一：每天都有吃到大類食物

我共有 21 週達成目標二：天天喝足1500cc白開水

我共有 21 週達成目標三：不喝任何含糖飲料

我共有 0 週達成目標四：不吃任何零食

我共有 0 週達成目標五：每餐不吃超過1次油炸食品

我共有 21 週達成目標六：天天運動且每次達30分鐘

日期	目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
1	7	7	2	2	1	7
2	7	7	1	1	1	7
3	7	7	1	1	1	7
4	7	7	2	5	1	7
5	7	7	1	1	1	7
6	7	7	2	2	1	7
7	7	7	1	1	1	7
8	7	7	2	1	0	7
9	7	7	2	1	1	7
10	7	7	1	1	0	7

導師 檢核簽章 王心怡 家長 檢核簽章 李善珍

403

健康行動紀錄表

我共有 20 週達成目標一：每天都有吃到大類食物

我共有 20 週達成目標二：天天喝足1500cc白開水

我共有 0 週達成目標三：不喝任何含糖飲料

我共有 0 週達成目標四：不吃任何零食

我共有 6 週達成目標五：每餐不吃超過1次油炸食品

我共有 20 週達成目標六：天天運動且每次達30分鐘

日期	目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
1	7	7	3	5	1	7
2	7	7	3	6	2	7
3	7	7	2	4	1	7
4	7	7	4	3	2	7
5	7	7	4	2	1	7
6	7	7	4	5	1	7
7	7	7	2	5	2	7
8	7	7	3	6	2	7
9	7	7	4	5	2	7
10	7	7	5	4	1	7

導師 檢核簽章 王心怡 家長 檢核簽章 李善珍

404

健康行動紀錄表

我共有 18 週達成目標一：每天都有吃到大類食物

我共有 20 週達成目標二：天天喝足1500cc白開水

我共有 0 週達成目標三：不喝任何含糖飲料

我共有 0 週達成目標四：不吃任何零食

我共有 20 週達成目標五：每餐不吃超過1次油炸食品

我共有 20 週達成目標六：天天運動且每次達30分鐘

日期	目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
1	7	7	1	4	1	7
2	6	7	1	4	1	7
3	6	7	1	4	1	7
4	7	7	1	4	1	7
5	7	7	1	4	1	7
6	7	7	1	4	1	7
7	7	7	1	4	1	7
8	7	7	1	4	1	7
9	7	7	1	4	1	7
10	7	7	1	4	1	7

導師 檢核簽章 王心怡 家長 檢核簽章 李善珍

404

吃過多零食的缺點

- 營養不均
- 肥胖
- 增加腎臟負擔
- 消化不良

含糖飲料的缺點

- 蛀牙
- 容易肥胖
- 注意力不集中
- 越喝越渴

油炸食品的缺點

- 癌症生長
- 心血管疾病
- 容易肥胖
- 過多可能致癌

個人健康紀錄

性別 女生 年齡 11歲
Gender Age

	期初	期末
身高	156.0 公分	158.9 公分
體重	37.9 公斤	38.5 公斤
身體質量指數 (BMI)	23.7	22.5
腰圍	公分	公分
視力	左 0.5 右 0.5	左 0.5 右 0.5

體適能紀錄

	期初	期末
800公尺賽跑	5 分 28 秒	5 分 12 秒
立定跳遠	40 公分	下
60秒仰臥捲腹	4 下	下
坐墊體前彎	36 公分	公分

501

日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
1	7	7	2	3	2	5	
2	7	5	2	3	2	4	
3	7	5	2	3	2	7	
4	7	5	2	3	2	4	
5	7	5	2	3	2	4	
6	7	5	2	3	2	4	
7	7	5	2	3	2	7	
8	7	5	2	3	2	4	
9	7	5	2	3	2	4	
10	7	7	0	0	2	7	

501

吃過多零食的缺點

- 營養不均
- 肥胖
- 增加腎臟負擔
- 消化不良

含糖飲料的缺點

- 蛀牙
- 容易肥胖
- 注意力不集中
- 越喝越渴

油炸食品的缺點

- 癌症生長
- 心血管疾病
- 容易肥胖
- 過多可能致癌

個人健康紀錄

性別 年齡
Gender Age

	期初	期末
身高	159.9 公分	164.1 公分
體重	46 公斤	49.7 公斤
身體質量指數 (BMI)	18.1	17.9
腰圍	36 公分	43 公分
視力	左 0.9 右 0.9	左 0.8 右 0.9

體適能紀錄

	期初	期末
800公尺賽跑	3 分 56 秒	3 分 18 秒
立定跳遠	170 公分	210 公分
60秒仰臥捲腹	26 下	34 下
坐墊體前彎	37 公分	35 公分

502

日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
1	7	4	1	2	1	7	
2	6	4	1	2	1	7	
3	7	4	1	3	1	7	
4	5	4	1	1	1	7	
5	6	4	1	2	1	7	
6	7	4	0	1	2	7	
7	7	4	1	2	1	7	
8	6	4	1	2	0	7	
9	5	4	1	1	0	7	
10	7	4	0	3	0	7	

502

健康行動紀錄表

我共有 20 週達成目標一：每天都有吃到六大類食物

我共有 16 週達成目標二：天天喝足1500cc白開水

我共有 19 週達成目標三：不喝任何含糖飲料

我共有 19 週達成目標四：不吃任何零食

我共有 20 週達成目標五：每週不吃超過1次油炸食品

我共有 20 週達成目標六：天天運動且每次達30分鐘

日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
1	7	7	0	0	0	7	
2	7	6	0	0	0	7	
3	7	6	0	0	0	7	
4	7	7	0	0	0	7	
5	7	7	0	0	0	7	
6	7	7	0	0	0	7	
7	7	7	0	0	0	7	
8	7	7	0	0	0	7	
9	7	7	0	0	0	7	
10	7	7	0	0	0	7	

導師 檢核簽章 [簽章] 家長 檢核簽章 [簽章]

503

健康行動紀錄表

我共有 9 週達成目標一：每天都有吃到六大類食物

我共有 6 週達成目標二：天天喝足1500cc白開水

我共有 3 週達成目標三：不喝任何含糖飲料

我共有 3 週達成目標四：不吃任何零食

我共有 7 週達成目標五：每週不吃超過1次油炸食品

我共有 8 週達成目標六：天天運動且每次達30分鐘

日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
1	7	7	5	7	7	7	
2	7	7	6	7	6	7	
3	6	6	7	6	6	7	
4	5	5	2	6	5	7	
5	7	7	5	7	6	7	
6	5	6	6	5	7	7	
7	6	5	7	5	6	7	
8	7	6	7	7	6	7	
9	5	5	6	6	5	7	
10	7	6	6	5	6	7	

導師 檢核簽章 [簽章] 家長 檢核簽章 [簽章]

503

吃過多零食的缺點

- 營養不均
- 肥胖
- 增加腎臟負擔
- 消化不良

含糖飲料的缺點

- 蛀牙
- 容易肥胖
- 注意力不集中
- 越喝越渴

油炸食品的缺點

- 痘痘生長
- 心血管疾病
- 容易肥胖
- 過多可能致癌

個人健康紀錄

性別 **女** 年齡 **11**

Gender **女** Age **11**

	期初	期末
身高	160 公分	163 公分
體重	43 公斤	46 公斤
身體質量指數 (BMI)	16.7	17.3
腰圍	70 公分	75 公分
視力	左 0.9 右 0.9	左 1.0 右 1.0

體適能紀錄

	期初	期末
800公尺長跑	5 分 20 秒	5 分 20 秒
立定跳遠	145 公分	152 公分
60秒仰臥撐	17 下	17 下
坐墊體前彎	21 公分	21 公分

504

吃過多零食的缺點

- 營養不均
- 肥胖
- 增加腎臟負擔
- 消化不良

含糖飲料的缺點

- 蛀牙
- 容易肥胖
- 注意力不集中
- 越喝越渴

油炸食品的缺點

- 痘痘生長
- 心血管疾病
- 容易肥胖
- 過多可能致癌

個人健康紀錄

性別 **女** 年齡 **11歲 11歲**

Gender **女** Age **11歲 11歲**

	期初	期末
身高	147.8 公分	147 公分
體重	36.4 公斤	37 公斤
身體質量指數 (BMI)	16.9	
腰圍	公分	公分
視力	左 0.9 右 0.9	左 1.0 右 1.0

體適能紀錄

	期初	期末
800公尺長跑	5 分 20 秒	5 分 20 秒
立定跳遠	15 公分	17 公分
60秒仰臥撐	下	下
坐墊體前彎	24 公分	24 公分

504

健康行動紀錄表

我共有 20 項達成目標一：每天都有吃到大餐食物

我共有 20 項達成目標二：天天喝足1500cc白開水

我共有 3 項達成目標三：不喝任何含糖飲料

我共有 6 項達成目標四：不吃任何零食

我共有 20 項達成目標五：每週不吃超過1次油炸食品

我共有 20 項達成目標六：天天運動且每次達30分鐘

項目	目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
1	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	✓	✓	✓	✓	✓	✓

導師 檢核簽章 **李維** 家長 檢核簽章 **黃曉晴**

601

健康行動紀錄表

我共有 20 項達成目標一：每天都有吃到大餐食物

我共有 20 項達成目標二：天天喝足1500cc白開水

我共有 11 項達成目標三：不喝任何含糖飲料

我共有 11 項達成目標四：不吃任何零食

我共有 20 項達成目標五：每週不吃超過1次油炸食品

我共有 20 項達成目標六：天天運動且每次達30分鐘

項目	目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
1	5	3	3	6	2	6
2	5	6	2	5	1	6
3	5	6	3	4	0	6
4	4	4	3	6	0	6
5	5	5	3	6	0	6
6	3	5	1	6	1	6
7	4	4	2	5	2	6
8	6	6	3	5	0	6
9	7	5	3	6	2	6
10	5	5	3	5	2	6

導師 檢核簽章 **李維** 家長 檢核簽章 **黃曉晴**

601

吃過多零食的缺點

- 營養不均
- 肥胖
- 增加腎臟負擔
- 消化不良

含糖飲料的缺點

- 蛀牙
- 容易肥胖
- 注意力不集中
- 越喝越渴

油炸食品的缺點

- 痘痘生長
- 心血管疾病
- 容易肥胖
- 過多可能致癌

個人健康紀錄

性別 **女** 年齡 **11**

Gender **女** Age **11**

	期初	期末
身高	163 公分	166 公分
體重	40 公斤	43 公斤
身體質量指數 (BMI)	15.3	15.7
腰圍	公分	公分
視力	左 1.0 右 1.0	左 1.0 右 1.0

體適能紀錄

	期初	期末
800公尺長跑	5 分 20 秒	5 分 24 秒
立定跳遠	150 公分	17 公分
60秒仰臥撐	15 下	18 下
坐墊體前彎	24 公分	23 公分

602

吃過多零食的缺點

- 營養不均
- 肥胖
- 增加腎臟負擔
- 消化不良

含糖飲料的缺點

- 蛀牙
- 容易肥胖
- 注意力不集中
- 越喝越渴

油炸食品的缺點

- 痘痘生長
- 心血管疾病
- 容易肥胖
- 過多可能致癌

個人健康紀錄

性別 **女** 年齡 **12歲**

Gender **女** Age **12歲**

	期初	期末
身高	153.3 公分	158.9 公分
體重	45.1 公斤	48.1 公斤
身體質量指數 (BMI)	18.9	19.3
腰圍	58 公分	58 公分
視力	左 0.8 右 1.0	左 0.9 右 1.0

體適能紀錄

	期初	期末
800公尺長跑	4 分 29 秒	4 分 23 秒
立定跳遠	100 公分	公分
60秒仰臥撐	12 下	下
坐墊體前彎	24 公分	公分

602

健康行動紀錄表

我共有 20 週達成目標一：每天吃夠六大類食物

我共有 20 週達成目標二：每天喝足1500cc白開水

我共有 20 週達成目標三：不喝任何含糖飲料

我共有 20 週達成目標四：不吃任何零食

我共有 20 週達成目標五：每週不吃超過1次油炸食品

我共有 20 週達成目標六：天天運動且每次達30分鐘

導師檢核簽章 _____ 家長檢核簽章 _____

日期	目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
1	0	0	0	0	0	0
2	0	0	0	0	0	0
3	0	0	0	0	0	0
4	0	0	0	0	0	0
5	0	0	0	0	0	0
6	0	0	0	0	0	0
7	0	0	0	0	0	0
8	0	0	0	0	0	0
9	0	0	0	0	0	0
10	0	0	0	0	0	0

603

健康行動紀錄表

我共有 16 週達成目標一：每天吃夠六大類食物

我共有 16 週達成目標二：每天喝足1500cc白開水

我共有 16 週達成目標三：不喝任何含糖飲料

我共有 7 週達成目標四：不吃任何零食

我共有 17 週達成目標五：每週不吃超過1次油炸食品

我共有 16 週達成目標六：天天運動且每次達30分鐘

導師檢核簽章 _____ 家長檢核簽章 _____

日期	目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
1	0	0	0	0	0	0
2	0	0	0	0	0	0
3	0	0	0	0	0	0
4	0	0	0	0	0	0
5	0	0	0	0	0	0
6	0	0	0	0	0	0
7	0	0	0	0	0	0
8	0	0	0	0	0	0
9	0	0	0	0	0	0
10	0	0	0	0	0	0

603

個人健康紀錄

性別 girl 年齡 11

Gender 女 Age 歲

	期初	期末
身高	145 公分	148.5 公分
體重	32 公斤	16.9 公斤
身體質量指數 (BMI)	16	16.9
腰圍	54 公分	53 公分
精力	左 10 右 10	左 10 右 10

體適能紀錄

	期初	期末
800公尺長跑	4分11秒	4分11秒
立定跳遠	150 公分	150 公分
60秒仰臥捲腹	12 下	22 下
坐姿體前彎	11 公分	23 公分

7

604

個人健康紀錄

性別 男 年齡 11

Gender 男 Age 歲

	期初	期末
身高	148 公分	150.5 公分
體重	41 公斤	45 公斤
身體質量指數 (BMI)	20	19
腰圍	68.0 公分	73.6 公分
精力	左 20 右 20	左 20 右 20

體適能紀錄

	期初	期末
800公尺長跑	4分12秒	3分55秒
立定跳遠	160 公分	180 公分
60秒仰臥捲腹	2 下	3 下
坐姿體前彎	15 公分	21 公分

7

604