

我的健康資料

姓名: _____ 性別: 男 女 出生日期: 民國 99 年 11 月 3 日 年 7 月 1 班

	第一學期期初 (年 月 日)	第二學期期初 (年 月 日)
身高	160 公分	161 公分
體重	58 公斤	59 公斤
身體質量指數(BMI)		
我的身體質量指數屬於	過輕 正常 輕微過重 肥胖	過輕 正常 輕微過重 肥胖
800/1600 公尺長跑	4 分 0 秒	3 分 58 秒
立定跳遠	174 公分	178 公分
60 秒仰臥起坐	40 下	45 下
坐姿體前彎	23 公分	24 公分

參與體育競賽紀錄

年級	校內	校外
一年級	7年級 200公尺組, 400公尺接力賽女組	"
二年級		
三年級		

我的運動存摺— 跳繩 第二學期

親愛的同學
持續、規律的運動會讓你長高又變壯，為了讓自己更加健康，請你每天跳繩
完成圖數紀錄在表格裡，每個月底要記得請體育股長幫你認證哩。

月	1/00	2/00	3/00	4/00	5/00	6/00	7/00	8/00	9/00	10/00	11/00	12/00
2月	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
3月	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
4月	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
5月	100	100	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
6月	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
7月	25	26	27	28	29	30	31					
8月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
9月	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
10月	25	26	27	28	29	30	31					

我是跳繩高手，本學期總計跳了()下

七年一班健康護照紀錄之一

刷牙自評記錄表

112學年第二學期 班級 701 座號: 3 姓名: _____

日期	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	31
2月	早	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3月	早	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
4月	早	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
5月	早	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

執行: 未執行: 請教:

[班級公約紀錄表-健康行動紀錄]

第一學期

日期	目標一 刷牙自評表 (刷牙)	目標二 不嚼 含糖飲料	目標三 不喝 冰凍汽水	目標四 不吃 油炸食品	目標五 不吃 油炸食品	目標六 每天運動 30分鐘
1	7	7	1	2	1	4
2	7	7	3	3	1	4
3	7	7	5	5	1	4
4	6	7	1	3	2	4
5	7	7	2	3	2	4
6	6	7	2	3	2	4
7	6	7	2	4	3	4
8	5	7	3	2	1	4
9	6	7	2	3	1	4
10	6	5	1	3	1	4
11	7	5	2	3	2	4
12	7	6	3	3	2	4

七年一班健康護照紀錄，從七年級培養促進健康的好習慣很重要

刷牙自評記錄表

112學年度第二學期 班級 702 座號: 8 姓名:

刷牙時間	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	總次數	
4月 早	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	65
4月 中	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
4月 晚	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
4月 睡前	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V		
5月 早	X																															
5月 中	X																															
5月 晚	V																															
5月 睡前	V																															

執行: V 未執行: X 請假: A

刷牙自評記錄表

112學年度第二學期 班級 702 座號: 15 姓名:

刷牙時間	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	總次數
4月 早	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	72
4月 中	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
4月 晚	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
4月 睡前	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
5月 早																															
5月 中																															
5月 晚																															
5月 睡前																															

執行: V 未執行: X 請假: A

七年二班健康護照紀錄，從國小進入國中階段，延續小學的健康好習慣

班級公約紀錄表-健康行動紀錄

第二學期

班級公約	目標一 每天刷牙 至少兩次 每次刷牙 時間不少於 30秒	目標二 喝足(1500c.c.) 開水	目標三 不吃 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 每天運動 30分鐘																										
現況分析	每天刷牙兩次 每次刷牙時間不少於30秒	現在我每天喝有()瓶開水	現在我每週會喝()瓶含糖飲料	現在我每週會吃()次零食	現在我每週會吃()次油炸食品	現在我每週會運動()次																										
表格說明	「每滿5天」表態即紀錄於下表中	「每滿5天」喝滿1500c.c.的開水紀錄於下表中	「每滿5天」喝()瓶含糖飲料紀錄於下表中	「每滿5天」吃()次零食紀錄於下表中	「每滿5天」吃()次油炸食品紀錄於下表中	「每滿5天」運動滿30分鐘紀錄於下表中																										
日期	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	總次數	
1	5	7	7	5	5	4																										
2	5	7	7	5	5	4																										
3	5	7	7	5	5	4																										
4	5	7	7	5	5	4																										
5	5	7	7	5	5	4																										
6	5	7	7	5	5	4																										
7	5	7	7	5	5	4																										
8	5	7	7	5	5	4																										
9	5	7	7	5	5	4																										
10	5	7	7	5	5	4																										
11	5	7	7	5	5	4																										
12	5	7	7	5	5	4																										
13																																
14																																
15																																
16																																
17																																
18																																
19																																
20																																

我的運動存摺 - 鈞鴻 第二學期

親愛的同學
持續、規律的運動會讓你長高又變壯，為了讓自己更加健康，請你每天持之以恆，完成圖表紀錄在表格裡，每個月或要記得請體育股長幫你認證哦。

日期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4月	100 14	100 15	100 16	100 17	100 18	100 19	100 20	100 21	100 22	100 23	100 24	100 25
5月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
6月	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
7月	25	26	27	28	29	30	31	本月份共跳()下				
8月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
9月	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
10月	25	26	27	28	29	30	31	本月份共跳()下				
11月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
12月	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1月	25	26	27	28	29	30	31	本月份共跳()下				

我是跳繩高手，本學期總計跳了()下

七年二班健康護照紀錄，從國小進入國中階段，延續小學的健康好習慣

目標

- ⓐ 每日身體活動超過30分鐘（不含體育課）；每週總時數達150分鐘以上者，至少10週。
- ⓑ 每日潔牙至少3次，每次至少3分鐘。
- ⓒ 努力儲值我的運動存摺——跳繩。
- ⓓ 能確實記錄每月資料和深切地反思運動計畫的歷程。

我自己的目標...

每天下午運動 30-60分鐘 (不含體育課)
每天下午跳繩 至少 200下

從運動開始，
找回自己的學習力。

潔牙自評記錄表

112學年度第二學期 班級 703 座號: (1) 姓名

潔牙時間	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	31	總次數				
2月 早																	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	36		
2月 中																	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
2月 晚																	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
2月 睡前																	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
3月 早	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	124		
3月 中	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
3月 晚	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
3月 睡前	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
4月 早	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
4月 中	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
4月 晚	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
4月 睡前	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
5月 早	✓	✓	✓																																	
5月 中	✓	✓	✓																																	
5月 晚	✓	✓	✓																																	
5月 睡前	✓	✓	✓																																	
6月 早																																				
6月 中																																				
6月 晚																																				
6月 睡前																																				

執行:V 未執行:X 請假:A



8

的健康資料

- 姓名: 林
- 性別: 男 女
- 出生日期: 民國 99年 12月 28日

	第一學期期初 (111年 8月 30日)	第二學期期初 (112年 2月 16日)
身高	174 公分	176 公分
體重	59 公斤	60 公斤
身體質量指數(BMI)		
我的身體質量指數屬於	過輕(正常範圍)過重 肥胖	過輕(正常範圍)過重 肥胖
800/1600公尺長跑	8分 26秒	7分 56秒
立定跳遠	203 公分	200 公分
60秒仰臥起坐	42 下	42 下
坐姿體前彎	18 公分	10 公分

參與體育競賽紀錄

年級	校內	校外
一年級	100M 競賽	
二年級		
三年級		

目標

- ⓐ 每日身體活動超過30分鐘（不含體育課）；每週總時數達150分鐘以上者，至少10週。
- ⓑ 每日潔牙至少3次，每次至少3分鐘。
- ⓒ 努力儲值我的運動存摺——跳繩。
- ⓓ 能確實記錄每月資料和深切地反思運動計畫的歷程。

我自己的目標...

每日活動超過50分鐘，每週總時數達
350分鐘

從運動開始，
找回自己的學習力。

七年三班健康護照紀錄，期望孩子從書寫中到實踐過程能有收穫

潔牙自評記錄表

112學年度第二學期 班級 **704** 座號: **3** 姓名: _____

3月	早	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	31	總次數		
	中																																		
	晚																																		
	睡前																																		
4月	早	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	31	總次數		
	中																																		
	晚																																		
	睡前																																		
5月	早	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	31	總次數		
	中																																		
	晚																																		
	睡前																																		
6月	早	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	31	總次數		
	中																																		
	晚																																		
	睡前																																		

執行: V 未執行: X 請假: A

704 我的運動存摺— 跳繩 第二學期

親愛的同學
持續、規律的運動會讓你長高又變壯，為了讓自己更加健康，請你每天跳繩
完成圈數紀錄在表格裡，每個月月底要記得請體育股長幫你認證囉。

2月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	本月份共跳()下 體育股長認證
	25	26	27	28	29	30	31																		
3月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	本月份共跳()下 體育股長認證
	25	26	27	28	29	30	31																		
4月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	本月份共跳()下 體育股長認證
	25	26	27	28	29	30	31																		
5月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	本月份共跳()下 體育股長認證
	25	26	27	28	29	30	31																		
6月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	本月份共跳()下 體育股長認證
	25	26	27	28	29	30	31																		

我是跳繩高手，本學期總計跳了()下

SH150快樂運動—跑步時數登記表

112學年度第二學期 班級 **704** 座號: **3** 姓名: _____

週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	家長簽名
第1週								
第2週								
第3週								
第4週								
第5週								
第6週								
第7週								
第8週								
第9週								
第10週								
第11週								
第12週								
第13週								
第14週								
第15週								
第16週								
第17週								
第18週								
第19週								
第20週								

星期數 **704** 合計分鐘

注意事項

- 每週除體育課外，需額外累積運動時數至少150分鐘，可利用下課時間、參加學校辦理運動性質課後社團、假日來累積完成。
- 請同學從事任何體育活動時，注意自身安全，不做危險動作，確實做好暖身活動，避免運動傷害。
- 時數登記每週請家長簽名一次，導師將會依據同學運動情形登記時數。
- 嚴禁在走廊上從事任何體育活動以免危險。

我的運動存摺— 跳繩 第二學期

親愛的同學
持續、規律的運動會讓你長高又變壯，為了讓自己更加健康，請你每天跳繩
完成圈數紀錄在表格裡，每個月月底要記得請體育股長幫你認證囉。

3月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	本月份共跳()下 體育股長認證
	25	26	27	28	29	30	31																		
4月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	本月份共跳()下 體育股長認證
	25	26	27	28	29	30	31																		
5月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	本月份共跳()下 體育股長認證
	25	26	27	28	29	30	31																		
6月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	本月份共跳()下 體育股長認證
	25	26	27	28	29	30	31																		

我是跳繩高手，本學期總計跳了()下

七年四班健康護照紀錄，導師積極帶領同學培養運動習慣並完成書寫



同學認真書寫健康護照之一



同學認真書寫健康護照之二



八年級體位過重或過輕的同學，定期到保健中心量體重，並由護理師進行衛教宣導

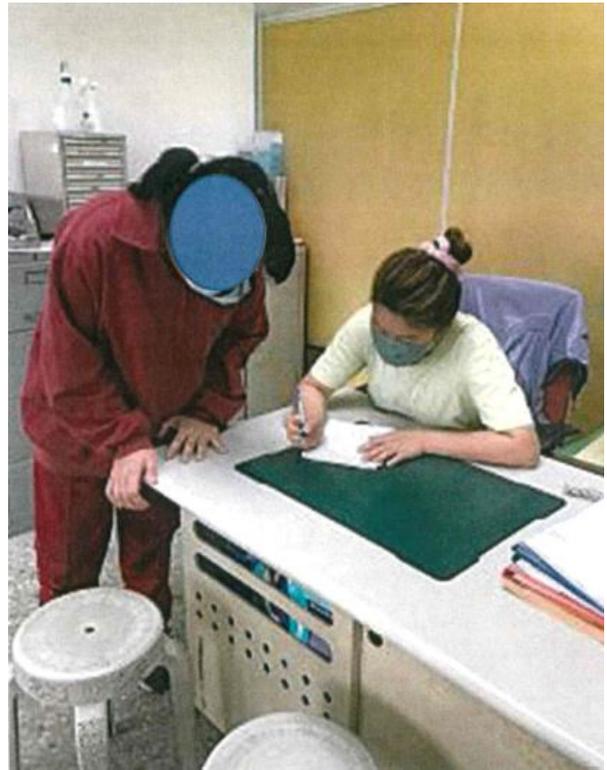


七年級體位過重或過輕的同學，定期到保健中心量體重，並由護理師進行健康飲食的宣導；學校老師也會尋求護理師協助，詢問相關

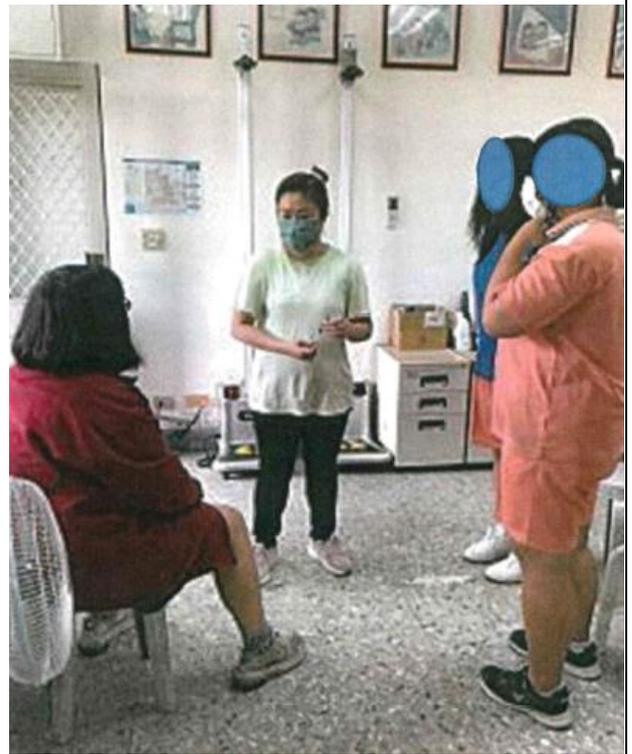
健康資訊



七年級或八年級體位過重的同學，定期到保健中心量體重，並由護理師進行健康飲食的宣導；學校老師也會尋求護理師協助，詢問相關健康資訊



七年級或八年級體位過重的女同學，定期到保健中心量體重，並由護理師進行健康飲食的宣導之一



七年級或八年級體位過重的女同學，定期到保健中心量體重，並由護理師進行健康飲食的宣導之二

