



3-1-1-1佐證資料:

臺南市112學年度佳里國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	素養導向健康教學		
日期	112年8月30日至113年6月30日	實施班級	1~6年級學生
課程內容敘述	1. 教職員工能執行飯後潔牙 2. 班級導師和同學一起刷牙和使用含氟漱口水		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input checked="" type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input checked="" type="checkbox"/> 協商能力 <input checked="" type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input checked="" type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：總務主任餐後潔牙		說明：護理師餐後潔牙	



說明：班級導師餐後潔牙



說明：學務主任餐後潔牙



說明：班級導師和學生一起執行含氟漱口水漱口



說明：班級導師和學生一起執行含氟漱口水漱口



說明：班級老師餐後和學生一起潔牙



說明：班級老師餐後和學生一起潔牙

3-1-1-2佐證資料:

臺南市112學年度佳里國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	素養導向健康教學		
日期	112年8月30日至113年6月30日	實施班級	教職員工
課程內容敘述	教職員工有規律運動習慣，下班後會參加羽球社團及籃球社團並組隊參加比賽		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input checked="" type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input checked="" type="checkbox"/> 協商能力 <input checked="" type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input checked="" type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			



說明：教職員工下班後之羽球社群活動



說明：教職員工下班後之羽球社群活動



說明：教職員工參加籃球比賽



說明：教職員工參加籃球比賽獲得第三名

台南市佳里國小教職員健康管理計畫書

壹、計畫目標

- 一、建立以校為基礎之健康體位推動工作團隊。
- 二、發展能解決本校健康體位問題，提升改善效果的推動策略。
- 三、藉由健康體位推動工作團隊的推動，改善本校教職員體位不良的現象。

貳、推動內容

- 一、成立健康自主管理班：針對有需求之教職員，學務處可提供相關的體位測量、飲食與運動指導，達到自主健康管理的目標。
- 二、增加教職員在校運動時間：
 - (一)跳繩運動推廣：利用晨間時間進行
 - (二)運動活動及運動社團的推行：教職員課後籃球和羽球社團，運用校內籃球場和活動中心，提供教職員課後運動的機會，促進教師們壓力調適與身心健康。
- 三、透過教職員工的健康和飲食紀錄，了解是否有達到 85210。

參、實施方式：透過教職員紀錄表自我監測

監測項目~記錄日期： 月 日~ 月 日	實施狀況(一週記錄一次)
1. 每天睡足 8 小時	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
2. 每天吃五蔬果	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
3. 四電少於二(2 小時)	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
4. 天天運動 30 分鐘	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
5. 喝足白開水	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
6. 每天吃早餐	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
7. 每天喝含糖飲料的比率下降	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
8. 每日飯後潔牙(使用含氟牙膏)	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
補充說明：若一週有 5-7 天做到，勾選「完全做到」；若 2-4 天做到，勾選「部分做到」；若 0-1 天做到，勾選「未做到」。	

護理師 營養師 體育組長 衛生組長 學務主任 校長

護理師林美伶

教師兼體育組長蔡宏泰

教師兼衛生組長胡祝禎

教師兼代學務主任黃瑞峯

台南市佳里區佳里國民小學校長王聖欽

護理師李家萍

營養師蔡佳真

台南市佳里國小教職員健康管理記錄表

實施者：劉儀儀

監測項目--記錄日期： <u>4月14日~4月20日</u>	實施狀況(一週記錄一次)
1. 每天睡足 8 小時	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input checked="" type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
2. 每天吃五蔬果	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input checked="" type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
3. 四電少於二(2小時)	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input checked="" type="checkbox"/> 未做到
4. 天天運動 30 分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
5. 喝足白開水	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input checked="" type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
6. 每天吃早餐	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
7. 每天喝含糖飲料的比率下降	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input checked="" type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
8. 每日飯後潔牙(使用含氟牙膏)	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input checked="" type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
補充說明：若一週有 5-7 天做到，勾選「完全做到」；若 2-4 天做到，勾選「部分做到」；若 0-1 天做到，勾選「未做到」。	
實施心得： <u>藉由管理紀錄更可以督促自己完成未做到的部分</u>	

監測項目--記錄日期： <u>4月21日~4月27日</u>	實施狀況(一週記錄一次)
1. 每天睡足 8 小時	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input checked="" type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
2. 每天吃五蔬果	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input checked="" type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
3. 四電少於二(2小時)	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input checked="" type="checkbox"/> 未做到
4. 天天運動 30 分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
5. 喝足白開水	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input checked="" type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
6. 每天吃早餐	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
7. 每天喝含糖飲料的比率下降	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input checked="" type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
8. 每日飯後潔牙(使用含氟牙膏)	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input checked="" type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
補充說明：若一週有 5-7 天做到，勾選「完全做到」；若 2-4 天做到，勾選「部分做到」；若 0-1 天做到，勾選「未做到」。	
實施心得： <u>發現含糖飲料比率未下降，需加油！</u>	

台南市佳里國小教職員健康管理記錄表

實施者：吳廷

監測項目--記錄日期：4月20日~4月26日	實施狀況(一週記錄一次)
1. 每天睡足 8 小時	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input checked="" type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
2. 每天吃五蔬果	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input checked="" type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
3. 四電少於二(2 小時)	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input checked="" type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
4. 天天運動 30 分鐘	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input checked="" type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
5. 喝足白開水	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input checked="" type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
6. 每天吃早餐	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input checked="" type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
7. 每天喝含糖飲料的比率下降	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input checked="" type="checkbox"/> 未做到
8. 每日飯後潔牙(使用含氟牙膏)	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input checked="" type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
補充說明：若一週有 5-7 天做到，勾選「完全做到」；若 2-4 天做到，勾選「部分做到」；若 0-1 天做到，勾選「未做到」。	
實施心得： 工作壓力大，很難睡滿八小時。	

監測項目--記錄日期：4月27日~5月3日	實施狀況(一週記錄一次)
1. 每天睡足 8 小時	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input checked="" type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
2. 每天吃五蔬果	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input checked="" type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
3. 四電少於二(2 小時)	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input checked="" type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
4. 天天運動 30 分鐘	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input checked="" type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
5. 喝足白開水	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input checked="" type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
6. 每天吃早餐	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input checked="" type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
7. 每天喝含糖飲料的比率下降	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input checked="" type="checkbox"/> 未做到
8. 每日飯後潔牙(使用含氟牙膏)	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input checked="" type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
補充說明：若一週有 5-7 天做到，勾選「完全做到」；若 2-4 天做到，勾選「部分做到」；若 0-1 天做到，勾選「未做到」。	
實施心得： 明知喝白開水較健康，但喝飲料會讓我在工作上心情愉快，平時已喝無糖或微糖，所以只能盡量調整。	

台南市佳里國小教職員健康管理記錄表

實施者： 葉 煙

監測項目--記錄日期：1月25日~1月31日	實施狀況(一週記錄一次)
1. 每天睡足8小時	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
2. 每天吃五蔬果	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
3. 四電少於二(2小時)	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input checked="" type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
4. 天天運動30分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
5. 喝足白開水	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
6. 每天吃早餐	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
7. 每天喝含糖飲料的比率下降	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
8. 每日飯後潔牙(使用含氟牙膏)	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
補充說明：若一週有5-7天做到，勾選「完全做到」；若2-4天做到，勾選「部分做到」；若0-1天做到，勾選「未做到」。	
實施心得： <u>身體保持健康耐狀態，讓上班更有活力。</u>	

監測項目--記錄日期：2月1日~2月7日	實施狀況(一週記錄一次)
1. 每天睡足8小時	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
2. 每天吃五蔬果	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
3. 四電少於二(2小時)	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input checked="" type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
4. 天天運動30分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
5. 喝足白開水	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
6. 每天吃早餐	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
7. 每天喝含糖飲料的比率下降	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
8. 每日飯後潔牙(使用含氟牙膏)	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
補充說明：若一週有5-7天做到，勾選「完全做到」；若2-4天做到，勾選「部分做到」；若0-1天做到，勾選「未做到」。	
實施心得： <u>身體依然保持健康狀態下，每天上班的心情比較愉悅，態度也比較正向。</u>	

台南市佳里國小教職員健康管理記錄表

實施者：黃恩恩

監測項目--記錄日期：4月29日~5月5日	實施狀況(一週記錄一次)
1. 每天睡足8小時	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
2. 每天吃五蔬果	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
3. 四電少於二(2小時)	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
4. 天天運動30分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
5. 喝足白開水	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
6. 每天吃早餐	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
7. 每天喝含糖飲料的比率下降	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
8. 每日飯後潔牙(使用含氟牙膏)	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input checked="" type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
補充說明：若一週有5-7天做到，勾選「完全做到」；若2-4天做到，勾選「部分做到」；若0-1天做到，勾選「未做到」。	
實施心得：由於本身從小到大吃素加上有 是 是體育老師，所以每日五蔬果及喝足白開水的部分是已經成為日常習慣。	

監測項目--記錄日期：4月22日~4月28日	實施狀況(一週記錄一次)
1. 每天睡足8小時	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
2. 每天吃五蔬果	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
3. 四電少於二(2小時)	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
4. 天天運動30分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
5. 喝足白開水	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
6. 每天吃早餐	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
7. 每天喝含糖飲料的比率下降	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
8. 每日飯後潔牙(使用含氟牙膏)	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input checked="" type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
補充說明：若一週有5-7天做到，勾選「完全做到」；若2-4天做到，勾選「部分做到」；若0-1天做到，勾選「未做到」。	
實施心得：每日飯後潔牙 的 只有部分做到，午餐結束後就直接午休。	

台南市佳里國小教職員健康管理記錄表

實施者：陳 XXXXXXXXXX 怡

監測項目~~記錄日期：4月22日~4月28日	實施狀況(一週記錄一次)
1. 每天睡足 8 小時	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
2. 每天吃五蔬果	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
3. 四電少於二(2 小時)	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
4. 天天運動 30 分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
5. 喝足白開水	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
6. 每天吃早餐	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input checked="" type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
7. 每天喝含糖飲料的比率下降	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
8. 每日飯後潔牙(使用含氟牙膏)	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input checked="" type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
補充說明：若一週有 5-7 天做到，勾選「完全做到」；若 2-4 天做到，勾選「部分做到」； 若 0-1 天做到，勾選「未做到」。	
實施心得：每天早上提早七點到校進行跳繩 10 分鐘，下班後會進行散步的活動。	

監測項目~~記錄日期：4月29日~5月5日	實施狀況(一週記錄一次)
1. 每天睡足 8 小時	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
2. 每天吃五蔬果	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
3. 四電少於二(2 小時)	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
4. 天天運動 30 分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
5. 喝足白開水	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
6. 每天吃早餐	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input checked="" type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
7. 每天喝含糖飲料的比率下降	<input checked="" type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
8. 每日飯後潔牙(使用含氟牙膏)	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input checked="" type="checkbox"/> 部分做到 <input type="checkbox"/> 未做到
補充說明：若一週有 5-7 天做到，勾選「完全做到」；若 2-4 天做到，勾選「部分做到」； 若 0-1 天做到，勾選「未做到」。	
實施心得：每日只學無特別的事晚上八點就寢	