

3-1-1 教職員在校實踐健康行為，以作為學生養成健康行為的學習楷模(3%)。

※學校佐證資料

舉辦或參與的活動項目	佐證資料
一、教職員學校的健康行為表現	教師健康行為照片
二、教師實施健康教學	健康教學(餐前五分鐘)教案 健康教學時照片
三、教職員健康檢核	教職員健康檢核活動辦法 教職員健康檢核紀錄表

## 112 學年度健康促進學校活動照片



照片說明：教職員健康行為實踐-騎乘腳踏車上下班



照片說明：教職員健康行為實踐-騎乘腳踏車上下班

## 112 學年度健康促進學校活動照片

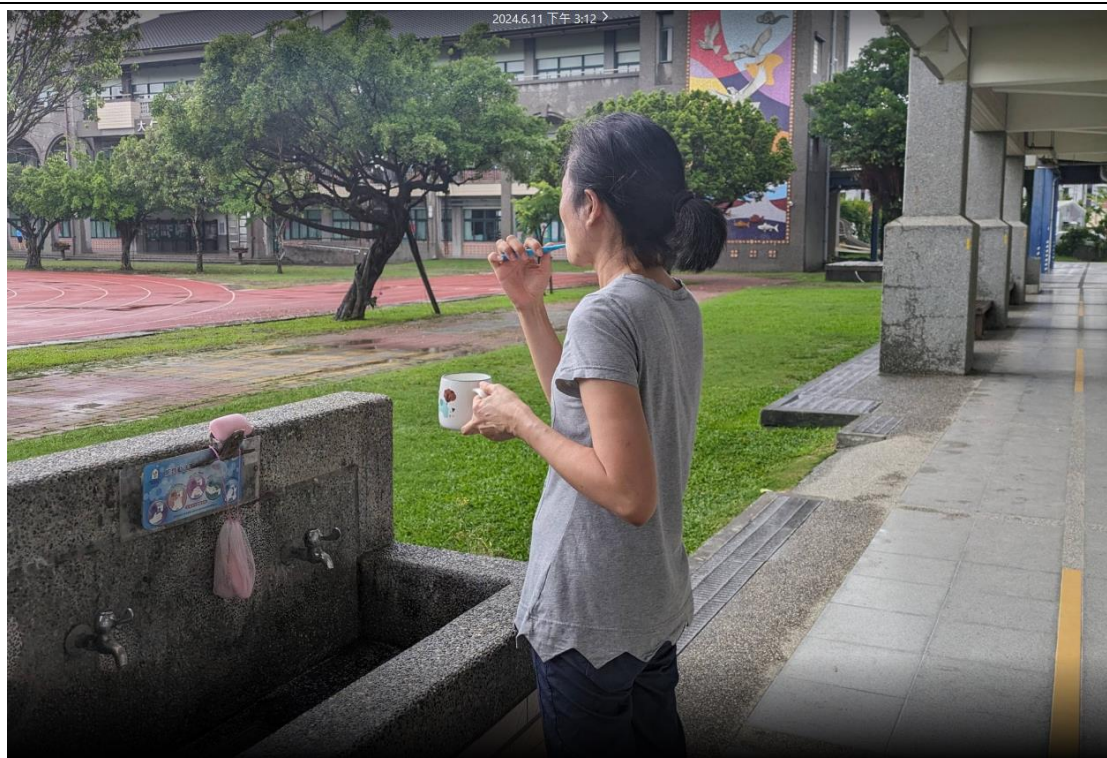


照片說明：教職員健康行為實踐-運動習慣的培養(羽球)



照片說明：教職員健康行為實踐-運動習慣的培養(有氧操)

## 112 學年度健康促進學校活動照片



照片說明：教職員健康行為實踐-餐後潔牙



照片說明：教職員健康行為實踐-餐後潔牙

112 學年度健康促進學校活動照片



照片說明：教職員健康行為實踐-多肉植物栽培



照片說明：教職員健康行為實踐-多肉植物栽培

# 臺南市學甲國小營養教學教案

領域/科目	健體領域/健康課	設計/教學者	蕭巧縈
實施年級	中年級	總節數	共 1 節，40 分鐘
單元名稱	大家來「豆」陣		
<b>設計依據</b>			
<b>學習重點</b>	<b>學習表現</b>	<p>健康</p> <p><b>認知</b></p> <p>a. 健康知識 1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p><b>情意</b></p> <p>b. 健康正向態度 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p><b>技能</b></p> <p>a. 健康技能 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p><b>行為</b></p> <p>a. 自我健康管理 4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<b>核心素養</b>
	<b>學習內容</b>	<p>健康</p> <p>E. 人、食物與健康消費</p> <p>a. 人與食物：</p> <p>E-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p> <p>E-I-2 基本的飲食習慣。</p>	<b>總綱</b>
<b>教材來源</b>		餐前五分鐘主題海報、餐前五分鐘教學手冊、健體教師手冊、健體課本	
<b>教學設備/資源</b>		課本、白紙、電腦、單槍、投影幕、麥克風	
<b>學習目標</b>			
1. 能認識豆類的分類和營養素。			

2. 能學會豆類對身體的益處。
3. 能認識豆類美食。

教學活動設計			
教學活動內容及實施方式	時間	評量說明	備註欄
<p><b>壹、 引起動機</b></p> <p>一、認識各種豆子：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請同學透過投影圖片中的各種豆子，分別寫出其正確名稱。（紅豆、毛豆、黃豆、綠豆、黑豆、皇帝豆）</li> <li>2. 請三位同學分享發表。</li> </ol> <p><b>貳、 發展活動</b></p> <p>一、從各種豆子分類出何者屬於「豆類」，認識其功能、營養素和產地：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過圖片並說出下列何者屬於「豆魚肉蛋類」中的「豆類」：(老師問、學生答) <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 正確豆類：毛豆、黃豆、黑豆。</li> </ol> </li> <li>2. 從「豆類」認識毛豆、黃豆和黑豆，認識三種豆類之營養素和功用（教師講解）： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 毛豆：有植物性蛋白質(幫助肌肉修復)、卵磷脂(維持大腦機能)、富含膳食纖維(促進腸道健康，增強飽足感)、不飽和脂肪酸(降低膽固醇)和類黃酮化合物(抗氧化功能)。</li> <li>(2) 黃豆：富含蛋白質(增強飽足感、補足鈣)、油脂(能量、皮膚變好)和豐富的礦物質及維生素(提升免疫力)。</li> <li>(3) 黑豆：富含大量纖維(控制血糖)、蛋白質、礦物質維生素(抗氧化)，也含有Omega-3脂肪酸(增加好的膽固醇)。</li> </ol> </li> <li>3. 認識毛豆、黃豆及黑豆的產地： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 毛豆：多產自雲林、高雄和屏東。</li> <li>(2) 黃豆：多為進口，國產以臺中、彰化和臺南居多。</li> <li>(3) 黑豆：多以嘉義、臺南、屏東及花蓮為主。</li> </ol> </li> </ol> <p>二、體驗活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 請學生在老師發下的白色紙張，寫(畫)出毛豆、黃豆和黑豆分別能製作成的美食或食物？(各一個)</li> </ol> <p><b>參、 綜合活動</b></p>	<p>10'</p> <p>5'</p> <p>10'</p> <p>2</p> <p>8'</p>	<p>能寫出並分享自己認識的豆子和名稱。</p> <p>能認識「豆類」的區別。</p> <p>能從「豆類」中認識營養素及功能</p> <p>能認識豆類的產地。</p> <p>能寫出豆類可製成的美食。</p>	

<p>一、教師總結：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 對「豆類」的認識更熟悉。</li> <li>2. 豆類對身體的益處。</li> <li>2. 養成正確的飲食觀念。</li> </ol> <p style="text-align: center;">【課堂結束】</p>	5'	<p>能了解「豆類」對身體的幫助，並養成良好飲食習慣。</p>	
<p><b>參考資料：（若有請列出）</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 餐前五分鐘主題海報彙編。</li> <li>2. 餐前五分鐘主題海報彙編教學手冊。</li> <li>3. 翰林版國小健體中年級教師手冊。</li> </ol>			



## 112 學年度健康促進學校活動照片



照片說明：教師進行健康議題教學(主題-營養飲食)。



照片說明：教師進行健康議題教學(主題-營養飲食)。

112 學年度學甲國小教職員健康生活紀錄表

姓名：陳嘉瓊

月份	星期日	一	二	三	四	五	六		
三月	飲水量(C.C.)	3/ 2000 C.C.	4/ 3000 C.C.	5/ 3000 C.C.	6/ 2500 C.C.	7/ 3000 C.C.	8/ 2500 C.C.	9/ 2000 C.C.	5
	運動方式/時間(分)	0	瑜珈/60分	瑜珈/60分	0	瑜珈/60分	0	0	6
	飲水量(C.C.)	10/ 2000 C.C.	11/ 3000 C.C.	12/ 3000 C.C.	13/ 2500 C.C.	14/ 3000 C.C.	15/ 2500 C.C.	16/ 2000 C.C.	5
	運動方式/時間(分)	0	瑜珈/60分	瑜珈/60分	0	瑜珈/60分	0	0	6
	飲水量(C.C.)	17/ 2000 C.C.	18/ 3000 C.C.	19/ 3000 C.C.	20/ 2500 C.C.	21/ 3000 C.C.	22/ 2500 C.C.	23/ 2000 C.C.	5
	運動方式/時間(分)	0	瑜珈/60分	瑜珈/60分	0	瑜珈/60分	0	0	6
	飲水量(C.C.)	24/ 2000 C.C.	25/ 3000 C.C.	26/ 3000 C.C.	27/ 2500 C.C.	28/ 3000 C.C.	29/ 2500 C.C.	30/ 2000 C.C.	5
	運動方式/時間(分)	0	瑜珈/60分	瑜珈/60分	0	瑜珈/60分	0	0	6
四月	飲水量(C.C.)	31/ 2000 C.C.	1/ 3000 C.C.	2/ 3000 C.C.	3/ 2500 C.C.	4/ 2000 C.C.	5/ 2500 C.C.	6/ 2000 C.C.	5
	運動方式/時間(分)	0	瑜珈/60分	瑜珈/60分	0	瑜珈/60分	0	0	6
	飲水量(C.C.)	7/ 2000 C.C.	8/ 3000 C.C.	9/ 3000 C.C.	10/ 2500 C.C.	11/ 3000 C.C.	12/ 2500 C.C.	13/ 2000 C.C.	5
	運動方式/時間(分)	0	瑜珈/60分	瑜珈/60分	0	瑜珈/60分	0	0	6
	飲水量(C.C.)	14/ 2000 C.C.	15/ 3000 C.C.	16/ 3000 C.C.	17/ 2500 C.C.	18/ 2000 C.C.	19/ 2500 C.C.	20/ 2000 C.C.	4
	運動方式/時間(分)	0	瑜珈/60分	瑜珈/60分	0	0	0	0	4

	飲水量(C.C.)	21/ 2000 C.C.	22/ 3000 C.C.	23/ 3000 C.C.	24/ 2500 C.C.	25/ 3000 C.C.	26/ 3000 C.C.	27/ 2000 C.C.
	運動方式/時間(分)	0	瑜珈/1小時 (60分)	瑜珈/60分	0	瑜珈/60分	瑜珈/60分	0
五月	飲水量(C.C.)	28/ 2000 C.C.	29/ 3000 C.C.	30/ 3000 C.C.	1/ 2500 C.C.	2/ 3000 C.C.	3/ 2500 C.C.	4/ 2000 C.C.
	運動方式/時間(分)	0	瑜珈/60分	瑜珈/60分	0	瑜珈/60分	0	0
	飲水量(C.C.)	5/ 2000 C.C.	6/ 3000 C.C.	7/ 3000 C.C.	8/ 2500 C.C.	9/ 3000 C.C.	10/ 2500 C.C.	11/ 2000 C.C.
	運動方式/時間(分)	0	瑜珈/60分	瑜珈/60分	0	瑜珈/60分	0	0
	飲水量(C.C.)	12/ 2000 C.C.	13/ 3000 C.C.	14/ 3000 C.C.	15/ 2500 C.C.	16/ 3000 C.C.	17/ 2500 C.C.	18/ 2000 C.C.
	運動方式/時間(分)	0	瑜珈/60分	瑜珈/60分	0	瑜珈/60分	0	0
	飲水量(C.C.)	19/ 2000 C.C.	20/ 3000 C.C.	21/ 3000 C.C.	22/ 2500 C.C.	23/ 3000 C.C.	24/ 2500 C.C.	25/ 2000 C.C.
	運動方式/時間(分)	0	瑜珈/60分	瑜珈/60分	0	瑜珈/60分	0	0
	飲水量(C.C.)	26/ 2000 C.C.	27/ 3000 C.C.	28/ 3000 C.C.	29/ 2500 C.C.	30/ 3000 C.C.	總積分： 63	
	運動方式/時間(分)	0	瑜珈/60分	瑜珈/60分	0	瑜珈/60分	總積分： 78	

運動時間 30 分，累積 1 點，每天最多 2 點。【最高 180 點】(若運動為散步等較不流汗方式，每 60 分鐘，累積 1 點)

飲水量 2500C.C.，累積 1 點，每天最多 1 點。【最高 90 點】(無糖飲料含在內)

運動/飲水各積分 80 以上，將獲得禮券獎勵(2 者積分分開計算，分別獎勵，但因為經費有限恕無法重複)

本紀錄卡最慢於 6/3 繳回學務處，積分統一由學務處計算~

活動期間有任何問題，請洽學務處~



		日	一	二	三	四	五	六
飲水量(C.C.)	21/	2500CC	22/	2500CC	23/	2500CC	24/	2500CC
運動方式/時間(分)		走路20分	走路10分	走路10分	走路10分	走路15分	走路10分	走路10分
飲水量(C.C.)	28/	2500CC	29/	2500CC	30/	2500CC	1/	2500CC
運動方式/時間(分)		走路20分	走路10分	走路10分	走路10分	走路30分	走路30分	走路30分
飲水量(C.C.)	5/	2500CC	6/	3000CC	7/	3000CC	8/	3000CC
運動方式/時間(分)		走路30分	走路30分	走路20分	走路30分	走路30分	走路30分	走路20分
飲水量(C.C.)	12/	2500CC	13/	2500CC	14/	2500CC	15/	2500CC
運動方式/時間(分)		走路30分	走路30分	走路10分	走路10分	走路30分	超慢跑20分	走路20分
飲水量(C.C.)	19/	2500CC	20/	2500CC	21/	2500CC	22/	2500CC
運動方式/時間(分)		走路10分	超慢跑10分	超慢跑20分	走路20分	走路15分	走路1小時	走路20分
飲水量(C.C.)	26/	2500CC	27/	2500CC	28/	2500CC	29/	2500CC
運動方式/時間(分)		走路10分	走路10分	走路10分	走路10分	走路10分	總積點: 68	總積點: 87

運動時間 30 分，累積 1 點，每天最多 2 點。【最高 180 點】(若運動為散步等較不流汗方式，每 60 分鐘，累積 1 點)

飲水量 2500C.C.，累積 1 點，每天最多 1 點。【最高 90 點】(無糖飲料含在內)

運動/飲水各積點 80 以上，將獲得禮券獎勵(2 者積點分開計算，分別獎勵，但因為經費有限恕無法重複)

本紀錄卡最慢於 6/3 繳回學務處，積點統一由學務處計算~

活動期間有任何問題，請洽學務處~

112 學年度學甲國小教職員健康生活紀錄表

姓名：吳鈞揚

月份		星期日	一	二	三	四	五	六	
三月	飲水量(C.C.)	3/ 2000	4/ 2000	5/ 2000	6/ 1500	7/ 1600	8/ 2000	9/ 2000	7
	運動方式/時間(分)	無/0	重訓/120	走路/30	重訓/120	無/0	重訓/120	90	
	飲水量(C.C.)	10/ 2000	11/ 2100	12/ 2000	13/ 2000	14/ 2100	15/ 2000	16/ 1700	8
	運動方式/時間(分)	無/0	無/0	重訓/120	跳繩/20	重訓/150	重訓/120	自行車/240	
	飲水量(C.C.)	17/ 2100	18/ 2100	19/ 2000	20/ 2000	21/ 2100	22/ 2200	23/ 2000	6
	運動方式/時間(分)	無/0	重訓/120	跳繩/20	無/0	重訓/120	重訓/120	無/0	
	飲水量(C.C.)	24/ 1800	25/ 2200	26/ 2100	27/ 1800	28/ 1800	29/ 2100	30/ 2000	6
	運動方式/時間(分)	無/0	重訓/120	重訓/100	跳繩/20	跳繩/20	重訓/100	無/0	
四月	飲水量(C.C.)	31/ 2000	1/ 2000	2/ 1800	3/ 2200	4/ 2000	5/ 1800	6/ 2600	8
	運動方式/時間(分)	跳繩/20	重訓/120	無/0	重訓/120	重訓/120	無/0	爬山/300	
	飲水量(C.C.)	7/ 2100	8/ 2000	9/ 1800	10/ 2000	11/ 2200	12/ 2000	13/ 2100	8
	運動方式/時間(分)	無/0	無/0	無/0	無/0	無/0	無/0	無/0	
	飲水量(C.C.)	14/ 2100	15/ 2000	16/ 2000	17/ 2100	18/ 2200	19/ 2200	20/ 2800	8
	運動方式/時間(分)	無/0	跳繩/20	重訓/120	無/0	重訓/150	重訓/120	自行車/240	

	飲水量(C.C.)	21/ 2000	22/ 2000	23/ 2000	24/ 1500	25/ 1800	26/ 2000	27/ 1800	
	運動方式/時間(分)	跳繩 / 20	跳繩 / 20	重訓 / 150	跳繩 / 20	重訓 / 150	重訓 / 200	重訓 / 10	6
五月	飲水量(C.C.)	28/ 1800	29/ 2000	30/ 2200	1/ 1000	2/ 2000	3/ 1800	4/ 1500	
	運動方式/時間(分)	無 / 0	重訓 / 150	重訓 / 120	跳繩 / 20	重訓 / 180	無 / 0	無 / 0	6
	飲水量(C.C.)	5/ 2000	6/ 1800	7/ 2200	8/ 2000	9/ 2200	10/ 1500	11/ 2000	
	運動方式/時間(分)	重訓 / 120	無 / 0	重訓 / 120	重訓 / 120	重訓 / 150	無 / 0	自行車 / 300	10
	飲水量(C.C.)	12/ 1800	13/ 2000	14/ 2000	15/ 2100	16/ 2200	17/ 1500	18/ 1800	
	運動方式/時間(分)	跳繩 / 20	重訓 / 120	跳繩 / 20	重訓 / 120	重訓 / 150	無 / 0	無 / 0	6
	飲水量(C.C.)	19/ 1500	20/ 2000	21/ 2000	22/ 2000	23/ 1800	24/ 2200	25/ 1500	
	運動方式/時間(分)	跳繩 / 20	重訓 / 150	跳繩 / 20	重訓 / 150	重訓 / 120	自行車 / 300	無 / 0	8
飲水量(C.C.)	26/ 1500	27/ 2000	28/ 2000	29/ 1800	30/ 2000	總積點： 87	2		
運動方式/時間(分)	跳繩 / 20	重訓 / 120	跳繩 / 20	重訓 / 120	重訓 / 120	總積點： 82	85		

運動時間 30 分，累積 1 點，每天最多 2 點。【最高 180 點】(若運動為散步等較不流汗方式，每 60 分鐘，累積 1 點)

飲水量 2500C.C.，累積 1 點，每天最多 1 點。【最高 90 點】(無糖飲料含在內)

運動/飲水各積點 80 以上，將獲得禮券獎勵(2 者積點分開計算，分別獎勵，但因為經費有限恕無法重複)

本紀錄卡最慢於 6/3 繳回學務處，積點統一由學務處計算~

活動期間有任何問題，請洽學務處~

教師兼  
禮儀組長  
吳幼灯





	飲水量(C.C.)	21/ 2800	22/ 2800	23/ 2800	24/ 2600	25/ 2600	26/ 2600	27/ 2600
	運動方式/時間(分)	游泳/60	游泳/60	游泳/60	游泳/60	游泳/60	游泳/60	走路/60
五月	飲水量(C.C.)	28/ 2800	29/ 2600	30/ 2600	1/ 2600	2/ 2600	3/ 2600	4/ 2600
	運動方式/時間(分)	游泳/60	游泳/60	游泳/60	游泳/60	游泳/60	游泳/60	游泳/60
	飲水量(C.C.)	5/ 2600	6/ 2600	7/ 2600	8/ 2600	9/ 2600	10/ 2450	11/ 2450
	運動方式/時間(分)	游泳/60	游泳/60	游泳/60	游泳/60	游泳/60	游泳/60	游泳/60
	飲水量(C.C.)	12/ 2800	13/ 2600	14/ 2600	15/ 2600	16/ 2800	17/ 2800	18/ 2450
	運動方式/時間(分)	游泳/60	游泳/60	游泳/60	游泳/60	游泳/60	游泳/60	游泳/60
	飲水量(C.C.)	19/ 2600	20/ 2600	21/ 2600	22/ 2600	23/ 2450	24/ 2600	25/ 2450
	運動方式/時間(分)	游泳/60	走路/60	走路/60	走路/60	走路/60	快走/60	快走/60
	飲水量(C.C.)	26/ 2600	27/ 2600	28/ 2600	29/ 2600	30/ 2600	總積點：59	
	運動方式/時間(分)	游泳/60	游泳/60	游泳/60	游泳/60	游泳/60	總積點：165	

教師兼  
體衛組長 吳幼玲

運動時間 30 分，累積 1 點，每天最多 2 點。【最高 180 點】(若運動為散步等較不流汗方式，每 60 分鐘，累積 1 點)

飲水量 2500C.C.，累積 1 點，每天最多 1 點。【最高 90 點】(無糖飲料含在內)

運動/飲水各積點 80 以上，將獲得禮券獎勵(2 者積點分開計算，分別獎勵，但因為經費有限恕無法重複)

本紀錄卡最慢於 6/3 繳回學務處，積點統一由學務處計算~

活動期間有任何問題，請洽學務處~

112 學年度學甲國小教職員健康生活紀錄表

姓名：李琬菱

月份		星期日	一	二	三	四	五	六
三月	飲水量(C.C.)	3/ 2000 c.c.	4/ 1900 c.c.	5/ 1800 c.c.	6/ 1800 c.c.	7/ 2000 c.c.	8/ 1900 c.c.	9/ 1700 c.c.
	運動方式/時間(分)	30 min	30	30	30	30	30	30
	飲水量(C.C.)	10/ 1600	11/ 1900	12/ 2000	13/ 2000	14/ 1800	15/ 1900	16/ 1700
	運動方式/時間(分)	30 min	30	30	30	X	30	30
	飲水量(C.C.)	17/ 1700	18/ 2000	19/ 1900	20/ 2000	21/ 2000	22/ 1800	23/ 1800
	運動方式/時間(分)	30 min	30	30	X	30	X	X
	飲水量(C.C.)	24/ 1700	25/ 1800	26/ 2000	27/ 2100	28/ 2000	29/ 1900	30/ 1700
	運動方式/時間(分)	30 min	30	30	X	30	30	30
四月	飲水量(C.C.)	31/ 1700	1/ 1900	2/ 2000	3/ 1800	4/ 1900	5/ 1900	6/ 1600
	運動方式/時間(分)	30	30	30	30	30	30	30
	飲水量(C.C.)	7/ 1700	8/ 1900	9/ 2000	10/ 1900	11/ 1900	12/ 2000	13/ 1600
	運動方式/時間(分)	30	30	30	30	30	30	30
	飲水量(C.C.)	14/ 1700	15/ 2000	16/ 2000	17/ 1900	18/ 1900	19/ 2000	20/ 1700
	運動方式/時間(分)	30	30	30	30	X	30	30

運動方式：跳繩

	飲水量(C.C.)	21/ 1600	22/ 2000	23/ 2100	24/ 2000	25/ 1900	26/ 2000	27/ 1600
	運動方式/時間(分)	30	30	30	X	30	30	30
	飲水量(C.C.)	28/ 1700	29/ 2100	30/ 2000	1/ 1900	2/ 2000	3/ 1900	4/ 1700
	運動方式/時間(分)	30	30	30	30	X	30	30
	飲水量(C.C.)	5/ 1600	6/ 2200	7/ 2000	8/ 2000	9/ 2100	10/ 1900	11/ 1800
	運動方式/時間(分)	30	30	30	30	30	30	30
五月	飲水量(C.C.)	12/ 1800	13/ 2200	14/ 1900	15/ 1900	16/ 1900	17/ 2000	18/ 1900
	運動方式/時間(分)	30	30	30	X	30	30	30
	飲水量(C.C.)	19/ 2100	20/ 2200	21/ 2000	22/ 2000	23/ 2300	24/ 2000	25/ 2000
	運動方式/時間(分)	30	30	30	30	30	30	30
	飲水量(C.C.)	26/ 2000	27/ 2300	28/ 2100	29/ 2400	30/ 2300	總積點：0	
	運動方式/時間(分)	30	30	30	30	30	總積點：教師兼 體衛組長 吳外 80	

運動時間 30 分，累積 1 點，每天最多 2 點。【最高 180 點】(若運動為散步等較不流汗方式，每 60 分鐘，累積 1 點)

飲水量 2500C.C.，累積 1 點，每天最多 1 點。【最高 90 點】(無糖飲料含在內)

運動/飲水各積點 80 以上，將獲得禮券獎勵(2 者積點分開計算，分別獎勵，但因為經費有限恕無法重複)

本紀錄卡最慢於 6/3 繳回學務處，積點統一由學務處計算~

活動期間有任何問題，請洽學務處~

112 學年度學甲國小教職員健康生活紀錄表

姓名：袁佳禾

月份		星期日	一	二	三	四	五	六
三月	飲水量(C.C.)	3/ 1500 水 + 1600 燕麥飲	4/ 1500 + 1600	5/ 1300 + 1600	6/ 2000 + 1600	7/ 1700 + 1600	8/ 1500 + 1600	9/ 1550 + 1600
	運動方式/時間(分)	慢跑 30mins	"	"	"	"	"	"
	飲水量(C.C.)	10/ 1700 水 + 1600 燕麥飲	11/ 2000 + 1600	12/ 1600 + 1600	13/ 1500 + 1600	14/ 2000 + 1600	15/ 1600 + 1600	16/ 1800 + 1600
	運動方式/時間(分)	慢跑 30mins	"	"	"	"	"	"
	飲水量(C.C.)	17/ 2000 水 + 1600 燕麥飲	18/ 1800 + 1600	19/ 2000 + 1600	20/ 1500 + 1600	21/ 1500 + 1600	22/ 1500 + 1600	23/ 1800 + 800
	運動方式/時間(分)	慢跑 30mins	"	"	"	"	"	"
	飲水量(C.C.)	24/ 1500 水 + 1600 燕麥飲	25/ 1800 + 1600	26/ 1600 + 1600	27/ 1500 + 1600	28/ 2000 + 1600	29/ 2000 + 1600	30/ 1800 + 800
	運動方式/時間(分)	慢跑 30mins	"	"	"	"	"	"
四月	飲水量(C.C.)	31/ 1800 水 + 800 燕麥飲	1/ 2000 + 1600	2/ 1800 + 1600	3/ 1500 + 1600	4/ 1500 + 1600	5/ 1800 + 800	6/ 2000 + 600
	運動方式/時間(分)	慢跑 30mins	"	"	"	"	"	"
	飲水量(C.C.)	7/ 1800 水 + 800 燕麥飲	8/ 1800 + 1600	9/ 1500 + 1600	10/ 2000 + 1600	11/ 1800 + 800	12/ 1600 + 1600	13/ 1500 + 1600
	運動方式/時間(分)	慢跑 30mins	"	"	"	"	"	"
	飲水量(C.C.)	14/ 1500 水 + 1600 燕麥飲	15/ 1500 + 1600	16/ 1500 + 1600	17/ 1800 + 800	18/ 1800 + 800	19/ 2000 + 1600	20/ 1500 + 1600
	運動方式/時間(分)	慢跑 30mins	"	"	"	"	"	"

	飲水量(C.C.)	21/ 1500 水 +1000	22/ 1500 糖飲 +1000	23/ 1800 +800	24/ 2000 +1600	25/ 2000 +1600	26/ 1800 +800	27/ 1800 +800
	運動方式/時間(分)	慢跑 30mins	"	"	"	"	"	"
五月	飲水量(C.C.)	28/ 1800 水 +1600 糖飲	29/ 1800 +800	30/ 1800 +800	1/ 1500 +1000	2/ 1500 +1000	3/ 2000 +1600	4/ 2000 +1600
	運動方式/時間(分)	慢跑 30mins	"	"	"	"	"	"
	飲水量(C.C.)	5/ 2000 水 +1600 糖飲	6/ 1800 +1600	7/ 1500 +1600	8/ 1500 +1800	9/ 1800 +800	10/ 2000 +1600	11/ 1500 +1000
	運動方式/時間(分)	慢跑 30mins	"	"	"	"	"	"
	飲水量(C.C.)	12/ 1800 水 +1600 糖飲	13/ 1800 +800	14/ 1600 +1800	15/ 2000 +1000	16/ 2000 +1000	17/ 1600 +1800	18/ 1600 +1800
	運動方式/時間(分)	慢跑 30mins	"	"	"	"	"	"
	飲水量(C.C.)	19/ 2000 水 +1600 糖飲	20/ 1500 +1800	21/ 1500 +1800	22/ 1800 +1600	23/ 1600 +1800	24/ 1600 +800	25/ 1500 +1000
	運動方式/時間(分)	慢跑 30mins	"	"	"	"	"	"
飲水量(C.C.)	26/ 1800 水 +1600 糖飲	27/ 1600 +1800	28/ 1500 +1800	29/ 2000 +1600	30/ 2000 +1600	總積點： 89		
運動方式/時間(分)	慢跑 30mins	"	"	"	"	總積點： 89		

運動時間 30 分，累積 1 點，每天最多 2 點。【最高 180 點】(若運動為散步等較不流汗方式，每 60 分鐘，累積 1 點)

飲水量 2500C.C.，累積 1 點，每天最多 1 點。【最高 90 點】(無糖飲料含在內)

運動/飲水各積點 80 以上，將獲得禮券獎勵(2 者積點分開計算，分別獎勵，但因為經費有限恕無法重複)

本紀錄卡最慢於 6/3 繳回學務處，積點統一由學務處計算~

活動期間有任何問題，請洽學務處~