

臺南市新營區土庫國小 112 學年度  
學生接受素養導向課程，做健康行動決定



如何挑擇健康營養的餐點



說明何謂一份的分量



說明六大類食物



天天吃早餐，身體更健康



拒絕檳榔



拒檳防治宣導



學童三大健康問題



體位宣導-過重的隱憂



理想控制體重的方式



健康體位宣導



體位不良衛教宣導



視力不良衛教宣導



護理師向學生教導如何潔牙



護理師向學生宣導要使用含氟牙膏刷牙



護理師向學生教導如何潔牙



教師向學生教導如何含氟漱口水



睡前全家一起潔牙



睡前全家一起潔牙

親愛的家長您好：

健康自主管理目的：為促進孩子的好行為養成、奠定身心健康基礎，請您全家人共同創造優質的生活健康行為

112學年土庫國小4~5年級(全家一起來)健康自主管理紀錄表{寒假作業}

10年 甲班		實施期程( 1/20~2/18 )月份																		合計單 項次數												
座號	項目/日期	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	睡前刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	28
2	早餐後刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	27	
3	用貝氏刷牙法	✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓				20		
4	刷牙要3分鐘以上	✓	✓		✓	✓		✓	✓		✓		✓			✓		✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			18		
5	每日使用牙線	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	28	
6	持續用眼30分休息10分鐘	✓	✓	✓		✓		✓		✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓				✓		✓		✓		✓			16		
7	每日戶外活動累計120分	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	28		
8	每日睡足8小時	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	28		
9	每日3份蔬菜量(自己拳頭大小)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	28		
10	每日至少喝水1500cc	✓	✓	✓	0	✓	✓	✓	✓	0	✓	✓	✓	✓	0	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	0	✓	✓	✓	✓	✓	✓	24		
11	兩餐之間不吃零食	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	28		
12	今日沒有喝含糖飲料	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓			✓	✓		✓	✓	✓		✓		✓	20			
合計	每日1-12項總次數																															

姓名：林存

座號：1

每月執行1-12項總次數：293

每月執行率：

81.4%

製表人：護理師簡秀鳳

導師：洪嘉宏

組長：教師兼事務組長郭莉莉

主儀：師兼教導主任陳羽蓓

校長：

土庫國小校長洪傳凱

★健康~靠自己、家人的健康~靠我來叮嚀  
 您提醒我~我提醒您、健康一起..UP..UP (統計後請交回健康中心)。  
 ★請與家人協定好鼓勵或提醒的方式共同來完成及守護家人的健康。  
 請家長簽名：

親愛的家長您好：

健康自主管理目的：為促進孩子的好行為養成、奠定身心健康基礎，請您全家人共同創造優質的生活健康行為

112學年土庫國小4~5年級(全家一起來)健康自主管理紀錄表{寒假作業}

12年 甲班		實施期程( 1/20~2/18 )月份																		合計單項次數														
座號	項目/日期	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
1	睡前刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	28
2	早餐後刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	28	
3	用貝氏刷牙法	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	28	
4	刷牙要3分鐘以上	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	28	
5	每日使用牙線	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	28	
6	持續用眼30分休息10分鐘	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	28	
7	每日戶外活動累計120分	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	28	
8	每日睡足8小時	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	28	
9	每日3份蔬菜量(自己拳頭大小)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	28	
10	每日至少喝水1500cc	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	28	
11	兩餐之間不吃零食	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	28	
12	今日沒有喝含糖飲料	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	28	
合計	每日1-12項總次數																																	

姓名： 林： 座號： 5 每月執行1-12項總次數： 336 每月執行率： 93.3%

製表人： 護理師簡秀鳳 導師： 洪嘉宏 組長： 教師兼學務組長 郝新新 主任： 師兼教導主任 陳珮蓓 校長： 土庫國小 洪傳凱

★健康~靠自己、家人的健康~靠我來叮嚀  
您提醒我~我提醒您、健康一起..UP..UP (統計後請交回健康中心)。

★請與家人協定好鼓勵或提醒的方式共同來完成及守護家人的健康。

請家長簽名： 郭佩菱

親愛的家長您好：

健康自主管理目的：為促進孩子的好行為養成、奠定身心健康基礎，請您全家人共同創造優質的生活健康行為

112學年土庫國小4~5年級(全家一起來)健康自主管理紀錄表{寒假作業}

12年 甲班

實施期程( 1/20~2/18 )月份

座號	項目/日期	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	合計單項次數	
1	睡前刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	28
2	早餐後刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	28
3	用貝氏刷牙法	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	26
4	刷牙要3分鐘以上	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	28
5	每日使用牙線	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	26
6	持續用眼30分休息10分鐘	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	28
7	每日戶外活動累計120分	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	27
8	每日睡足8小時	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	28
9	每日3份蔬菜量(自己拳頭大小)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	28
10	每日至少喝水1500cc	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	28
11	兩餐之間不吃零食	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	28
12	今日沒有喝含糖飲料	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	28
合計	每日1-12項總次數																																

姓名: 李宇 座號: 6 每月執行1-12項總次數: 331 每月執行率: 91.9%

製表人: 護理師簡秀鳳 導師: 洪嘉宏 組長: 教師兼學務組長郝莉莉 主任: 教師兼教導主任陳珮蓓 校長: 土庫國小校長洪傳凱

★健康~靠自己、家人的健康~靠我來叮嚀  
 您提醒我~我提醒您、健康一起..UP..UP (統計後請交回健康中心)。  
 ★請與家人協定好鼓勵或提醒的方式共同來完成及守護家人的健康。  
 請家長簽名：

親愛的家長您好：

健康自主管理目的：為促進孩子的好行為養成、奠定身心健康基礎，請您全家人共同創造優質的生活健康行為

112學年土庫國小4~5年級(全家一起來)健康自主管理紀錄表{寒假作業}

109年 甲班

實施期程( 1/20~2/18 )月份

座號	項目/日期	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	合計單項次數
1	睡前刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	27
2	早餐後刷牙							✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓					19
3	用貝氏刷牙法								✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓	✓					14
4	刷牙要3分鐘以上	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	24
5	每日使用牙線	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	23
6	持續用眼30分休息10分鐘	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	24
7	每日戶外活動累計120分								✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	18
8	每日睡足8小時	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	27
9	每日3份蔬菜量(自己拳頭大小)							✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	17
10	每日至少喝水1500cc	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	26
11	兩餐之間不吃零食	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	24
12	今日沒有喝含糖飲料								✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	18
合計	每日1-12項總次數	7	7	7	7	7	7	9	12	10	8	12	12	11	12	11	12	11	9	8	7	12	6	10	12	11	10	12				

姓名：李<sub>翊</sub> 座號：17

每月執行1-12項總次數：261

每月執行率：72.5%

製表人：**護理師簡秀鳳**

導師：**洪嘉崑**

組長：**教師兼學務組長郝莉莉**

主任：**教師兼教導主任陳珮蓓**

校長：**土庫國小校長洪傳凱**

★健康~靠自己、家人的健康~靠我來叮嚀

您提醒我~我提醒您、健康一起..UP..UP (統計後請交回健康中心)。

★請與家人協定好鼓勵或提醒的方式共同來完成及守護家人的健康。

請家長簽名：**李翊**

親愛的家長您好：

健康自主管理目的：為促進孩子的美好行為養成、奠定身心健康基礎，請您全家人共同創造優質的生活健康行為

112學年土庫國小4~5年級(全家一起來)健康自主管理紀錄表{寒假作業}

五年甲班

實施期程( 1/20~2/18 )月份

座號	項目/日期	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	合計單項次數	
1	睡前刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30
2	早餐後刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30
3	用貝氏刷牙法	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30
4	刷牙要3分鐘以上	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30
5	每日使用牙線		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		16
6	持續用眼30分休息10分鐘	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30
7	每日戶外活動累計120分		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		17
8	每日睡足8小時	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30
9	每日3份蔬菜量(自己拳頭大小)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30
10	每日至少喝水1500cc	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30
11	兩餐之間不吃零食		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		14
12	今日沒有喝含糖飲料	✓		✓		✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	18
合計	每日1-12項總次數	9	11	9	11	9	12	9	11	10	10	10	11	9	11	9	10	9	11	9	12	11	10	12	11	10	11	10	9	11	10		

姓名：林 賢 座號：1 每月執行1-12項總次數：30/17 每月執行率：85%

製表人：護理師簡秀鳳 導師：吳佳憲 組長兼學務組長：郝莉莉 教師兼教導主任：陳珮蓓 校長：土庫國小洪傳凱

★健康~靠自己、家人的健康~靠我來叮嚀  
 您提醒我~我提醒您、健康一起..UP..UP (統計後請交回健康中心)。  
 ★請與家人協定好鼓勵或提醒的方式共同來完成及守護家人的健康。  
 請家長簽名：

林文莉



親愛的家長您好：

健康自主管理目的：為促進孩子的好行為養成、奠定身心健康基礎，請您全家人共同創造優質的生活健康行為

112學年土庫國小4~5年級(全家一起來)健康自主管理紀錄表{寒假作業}

五年 甲班		實施期程( 1/20~2/18 )月份																		合計單項次數													
座號	項目/日期	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1	睡前刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	26
2	早餐後刷牙			✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓			✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	19	
3	用貝氏刷牙法	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	25		
4	刷牙要3分鐘以上	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	26		
5	每日使用牙線	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓							✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	25		
6	持續用眼30分休息10分鐘	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30		
7	每日戶外活動累計120分	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30		
8	每日睡足8小時	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30		
9	每日3份蔬菜量(自己拳頭大小)		✓			✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	19			
10	每日至少喝水1500cc	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	23		
11	兩餐之間不吃零食	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	19		
12	今日沒有喝含糖飲料	✓	✓	✓			✓				✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	13		
合計	每日1-12項總次數	10	10	11	11	10	10	12	10	8	9	10	9	12	9	10	10	9	9	9	8	9	8	9	8	9	10	10	8	10	9	216	285

姓名：陳 鈞 座號：4 每月執行1-12項總次數：276 每月執行率：77%

製表人：簡秀鳳 導師：吳佳憲 組長：郝莉莉 教師兼學務組長 主任兼教導主任：陳玥蓓 校長：洪傳凱

★健康~靠自己、家人的健康~靠我來叮嚀  
 您提醒我~我提醒您、健康一起..UP..UP (統計後請交回健康中心)。  
 ★請與家人協定好鼓勵或提醒的方式共同來完成及守護家人的健康。  
 請家長簽名：周香賢

親愛的家長您好：

健康自主管理目的：為促進孩子的美好行為養成、奠定身心健康基礎，請您全家人共同創造優質的生活健康行為

112學年土庫國小4~5年級(全家一起來)健康自主管理紀錄表{寒假作業}

五年 甲班		實施期程( 1/20~2/18 )月份																		合計單 項次數												
座號	項目/日期	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	睡前刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30
2	早餐後刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	29
3	用貝氏刷牙法	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30	
4	刷牙要3分鐘以上	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30	
5	每日使用牙線	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30	
6	持續用眼30分休息10分鐘	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30	
7	每日戶外活動累計120分	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	24	
8	每日睡足8小時	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30	
9	每日3份蔬菜量(自己拳頭大小)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	25	
10	每日至少喝水1500cc	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	25	
11	兩餐之間不吃零食	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	26	
12	今日沒有喝含糖飲料	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30	
合計	每日1-12項總次數	11	11	11	11	12	12	10	11	11	11	12	10	12	12	11	12	11	12	12	11	11	11	11	11	10	12	11	11	12	11	

姓名：陳思彤 座號：6

每月執行1-12項總次數：339

每月執行率：93%

製表人：護理師簡秀鳳

導師：吳佳憲

教務組長：郝莉莉

主任：陳珮禧

校長：土庫國小 洪傳凱

★健康~靠自己、家人的健康~靠我來叮嚀

您提醒我~我提醒您、健康一起..UP..UP (統計後請交回健康中心)。

★請與家人協定好鼓勵或提醒的方式共同來完成及守護家人的健康。

請家長簽名：陳思彤 0216

親愛的家長您好：

健康自主管理目的：為促進孩子的好行為養成、奠定身心健康基礎，請您全家人共同創造優質的生活健康行為

112學年土庫國小4~5年級(全家一起來)健康自主管理紀錄表{寒假作業}

五年 甲班

實施期程( 1/20~2/18 )月份

座號	項目/日期	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	合計單項次數
1	睡前刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30
2	早餐後刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	24	
3	用貝氏刷牙法	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30	
4	刷牙要3分鐘以上	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	27	
5	每日使用牙線	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	26	
6	持續用眼30分休息10分鐘	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	24	
7	每日戶外活動累計120分	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	23	
8	每日睡足8小時	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	25	
9	每日3份蔬菜量(自己拳頭大小)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	27	
10	每日至少喝水1500cc	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	21	
11	兩餐之間不吃零食	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	19	
12	今日沒有喝含糖飲料	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15	
合計	每日1-12項總次數	12	17	11	11	11	10	9	10	8	11	10	9	11	8	7	10	7	11	9	9	10	7	9	11	8	8	8	6	11		

姓名 吳仁容

座號：7

每月執行1-12項總次數：277

每月執行率：77%

製表人：護理師簡秀鳳

導師：吳佳憲

組長兼學務組長 郝莉莉

兼任師兼教導主任 陳珮蓓

校長：土庫國小 洪傳凱

★健康~靠自己、家人的健康~靠我來叮嚀

您提醒我~我提醒您、健康一起..UP..UP (統計後請交回健康中心)。

★請與家人協定好鼓勵或提醒的方式共同來完成及守護家人的健康。

請家長簽名：鍾可真

土庫國小每日飲食紀錄單 (請參考本表最下面一欄食物類別及建議份數來填寫)

二 班級

座號 8

姓名 蔡 妤

日期	星期一 1月8日	星期二 1月9日	星期三 1月10日	星期四 1月11日	星期五 1月12日	星期六 1月13日	星期日 1月14日	
早餐	白飯 (1碗) 蛋豆魚肉 (1)份 蔬菜 ( )份 水果 ( )份 奶類 (1)杯 油脂 ( )湯匙	白飯 ( )碗 蛋豆魚肉 (1)份 蔬菜 ( )份 水果 ( )份 奶類 (1)杯 油脂 ( )湯匙	白飯 ( )碗 蛋豆魚肉 (1)份 蔬菜 ( )份 水果 ( )份 奶類 (1)杯 油脂 ( )湯匙	白飯 (1)碗 蛋豆魚肉 (1)份 蔬菜 ( )份 水果 ( )份 奶類 ( )杯 油脂 ( )湯匙	白飯 (1碗) 蛋豆魚肉 (1)份 蔬菜 ( )份 水果 ( )份 奶類 (半)杯 油脂 ( )湯匙	白飯 ( )碗 蛋豆魚肉 (1)份 蔬菜 ( )份 水果 ( )份 奶類 (1)杯 油脂 ( )湯匙	白飯 (1碗) 蛋豆魚肉 ( )份 蔬菜 ( )份 水果 ( )份 奶類 (1)杯 油脂 ( )湯匙	
午餐	白飯 ( )碗 蛋豆魚肉 ( )份 蔬菜 ( )份 水果 ( )份 奶類 ( )杯 油脂 ( )湯匙	白飯 ( )碗 蛋豆魚肉 ( )份 蔬菜 ( )份 水果 ( )份 奶類 ( )杯 油脂 ( )湯匙	白飯 ( )碗 蛋豆魚肉 ( )份 蔬菜 ( )份 水果 ( )份 奶類 ( )杯 油脂 ( )湯匙	白飯 ( )碗 蛋豆魚肉 ( )份 蔬菜 ( )份 水果 ( )份 奶類 ( )杯 油脂 ( )湯匙	白飯 ( )碗 蛋豆魚肉 ( )份 蔬菜 ( )份 水果 ( )份 奶類 ( )杯 油脂 ( )湯匙	白飯 ( )碗 蛋豆魚肉 ( )份 蔬菜 ( )份 水果 ( )份 奶類 ( )杯 油脂 ( )湯匙	白飯 ( )碗 蛋豆魚肉 ( )份 蔬菜 ( )份 水果 ( )份 奶類 ( )杯 油脂 ( )湯匙	白飯 ( )碗 蛋豆魚肉 ( )份 蔬菜 ( )份 水果 ( )份 奶類 ( )杯 油脂 ( )湯匙
晚餐	白飯 ( )碗 蛋豆魚肉 ( )份 蔬菜 ( )份 水果 ( )份 奶類 ( )杯 油脂 ( )湯匙	白飯 ( )碗 蛋豆魚肉 ( )份 蔬菜 ( )份 水果 ( )份 奶類 ( )杯 油脂 ( )湯匙	白飯 ( )碗 蛋豆魚肉 ( )份 蔬菜 ( )份 水果 ( )份 奶類 ( )杯 油脂 ( )湯匙	白飯 ( )碗 蛋豆魚肉 ( )份 蔬菜 ( )份 水果 ( )份 奶類 ( )杯 油脂 ( )湯匙	白飯 ( )碗 蛋豆魚肉 ( )份 蔬菜 ( )份 水果 ( )份 奶類 ( )杯 油脂 ( )湯匙	白飯 ( )碗 蛋豆魚肉 ( )份 蔬菜 ( )份 水果 ( )份 奶類 ( )杯 油脂 ( )湯匙	白飯 ( )碗 蛋豆魚肉 ( )份 蔬菜 ( )份 水果 ( )份 奶類 ( )杯 油脂 ( )湯匙	白飯 ( )碗 蛋豆魚肉 ( )份 蔬菜 ( )份 水果 ( )份 奶類 ( )杯 油脂 ( )湯匙
一日 零食								
反省 空間	白飯：太多 ( ) 蛋、豆、魚、肉： 太多 ( ) 太少 ( ) 奶：太多 ( ) 太少 ( ) 蔬、果：太少 ( ) 油脂：太多 ( )	白飯：太多 ( ) 蛋、豆、魚、肉： 太多 ( ) 太少 ( ) 奶：太多 ( ) 太少 ( ) 蔬、果：太少 ( ) 油脂：太多 ( )	白飯：太多 ( ) 蛋、豆、魚、肉： 太多 ( ) 太少 ( ) 奶：太多 ( ) 太少 ( ) 蔬、果：太少 ( ) 油脂：太多 ( )	白飯：太多 ( ) 蛋、豆、魚、肉： 太多 ( ) 太少 ( ) 奶：太多 ( ) 太少 ( ) 蔬、果：太少 ( ) 油脂：太多 ( )	白飯：太多 ( ) 蛋、豆、魚、肉： 太多 ( ) 太少 ( ) 奶：太多 ( ) 太少 ( ) 蔬、果：太少 ( ) 油脂：太多 ( )	白飯：太多 ( ) 蛋、豆、魚、肉： 太多 ( ) 太少 ( ) 奶：太多 ( ) 太少 ( ) 蔬、果：太少 ( ) 油脂：太多 ( )	白飯：太多 ( ) 蛋、豆、魚、肉： 太多 ( ) 太少 ( ) 奶：太多 ( ) 太少 ( ) 蔬、果：太少 ( ) 油脂：太多 ( )	

油脂：1 湯匙 15 公克 = 150 粒瓜子  
= 30 粒花生  
一杯牛奶 [ 240cc ] = 乳酪 1 片  
蔬菜 1 碟 [ 100 公克 ] = (約 1 平飯碗)  
飯 1 碗 [ 200 公克 ] = 麵 2 碗 = 白土司 4 片  
= 中型饅頭 1 個  
肉 1 份 [ 1 兩 ] = 肉類魚類 1 兩 (約手掌心大小)  
= 豆腐 1 塊 = 豆漿 1 杯 = 蛋 1 顆  
水果 1 份 = 約拳頭大小 = 中型橘子 1 個 = 半個泰  
國芭樂 = 香蕉半根 = 葡萄約 13 顆

食物類別	五穀根 莖類 (碗)	奶類 (杯)	蛋豆魚 肉類 (份)	油脂類 (湯匙)	蔬菜類 (碟)	水果類 (個)
建議份數						
7-9 歲	3	1-2	2-3	3	1.3-2	2
10-12 歲	4-5	1-2	3-4	3	2	2
青少年	4-6	1-2	4-5	3	3	2
成人	3-6	1-2	3-4	3	3	2