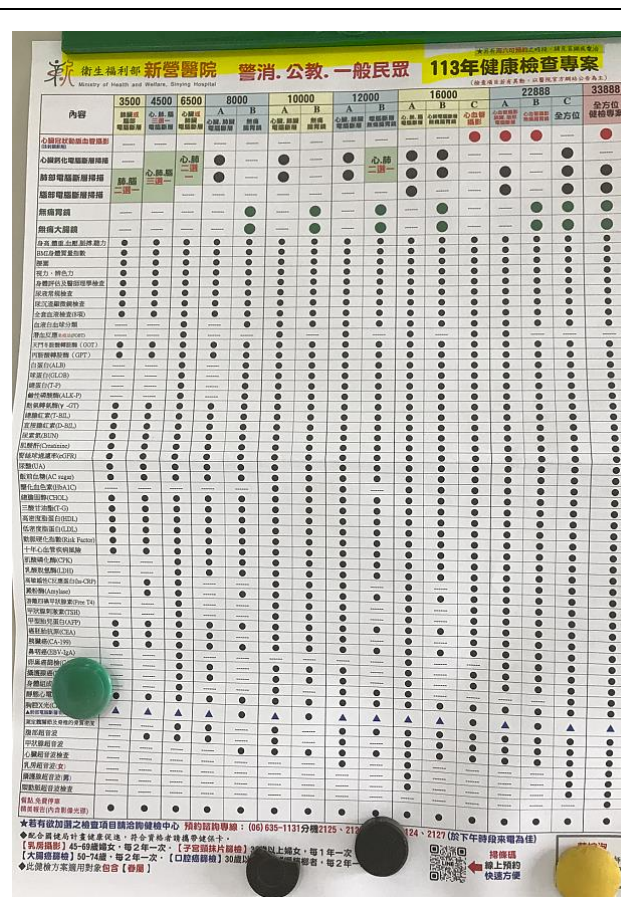
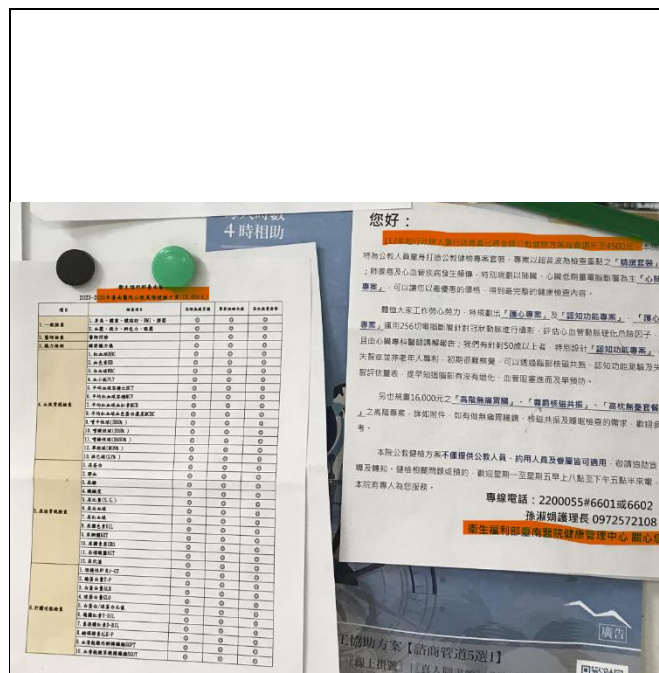


6-2-1 提供教職員工生健康諮詢;辦理教職員簡易健檢，提供醫療院所健康檢查資訊;辦理教職員工學生健康體適能健康管理活動;學生疾病照護自主管理;體格缺點學生追蹤矯治；健康護照等。



在人事室的公布欄，主任盡責地提供攸關大家健康的訊息之

113 年健檢專案的資訊

我的健康資料

姓名: 陳 性別: 男 出生日期: 民國 99 年 11 月 3 日 年 7 月 1 日 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，每月底要記得請體育股長幫你認證囉。

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	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

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學年度第二學期 班級 701 座號 3 姓名: 陳

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
2月	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3月	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4月	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5月	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

執行: 陳 未執行: 陳 請教: 陳

班級公約紀錄表-健康行動紀錄

第一學期

日期	目標一 刷牙時間 (15分鐘)	目標二 不吃零食 (15分鐘)	目標三 不吃垃圾 (15分鐘)	目標四 不吃垃圾 (15分鐘)	目標五 不吃垃圾 (15分鐘)	目標六 不吃垃圾 (15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	4	3	4
7	5	7	3	2	1	4
8	6	7	2	3	1	4
9	6	5	1	3	1	4
10	7	5	2	3	2	4
11	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: [Name]

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	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		
4月 晚	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 睡前	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		
5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		
5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		
5月 晚	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		
5月 睡前	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		
6月 早																																
6月 中																																
6月 晚																																
6月 睡前																																
7月 早																																
7月 中																																
7月 晚																																
7月 睡前																																
8月 早																																
8月 中																																
8月 晚																																
8月 睡前																																
9月 早																																
9月 中																																
9月 晚																																
9月 睡前																																
10月 早																																
10月 中																																
10月 晚																																
10月 睡前																																

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: [Name]

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																																
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																																
7月 早																																
7月 中																																
7月 晚																																
7月 睡前																																
8月 早																																
8月 中																																
8月 晚																																
8月 睡前																																
9月 早																																
9月 中																																
9月 晚																																
9月 睡前																																
10月 早																																
10月 中																																
10月 晚																																
10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

初二學期

分析	目標一 每天刷牙 兩次每次 至少一分 鐘	目標二 喝足(1500cc)的 水	目標三 不吃零食 含糖飲料	目標四 不吃零食 含糖飲料	目標五 不吃零食 含糖飲料	目標六 每天運動 30分鐘
1	5	87	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						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						

我的運動存摺- 跳绳 (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，完成圖數紀錄在表格裡，每個月或要記得請體育老師幫你認證喔。

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4月	141	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
5月	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
6月	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
7月	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
8月	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
9月	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
10月	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
11月	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
12月	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150

我是跳绳高手，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。
- 每日刷牙至少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

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。
- 每日刷牙至少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。

- 姓名: 的健康資料
- 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 (113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	27 公分	10 公分

參與體育競賽紀錄

一年級	校內	100M 競賽
	校外	
二年級	校內	
	校外	
三年級	校內	
	校外	

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: _____

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	
3月 早																																	
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

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，每個月底要記得請體育股長幫你認證喔。

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
2月																									
3月																									
4月																									
5月																									
6月																									

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								

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。

7

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，每個月底要記得請體育股長幫你認證喔。

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
2月																									
3月																									
4月																									
5月																									
6月																									

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

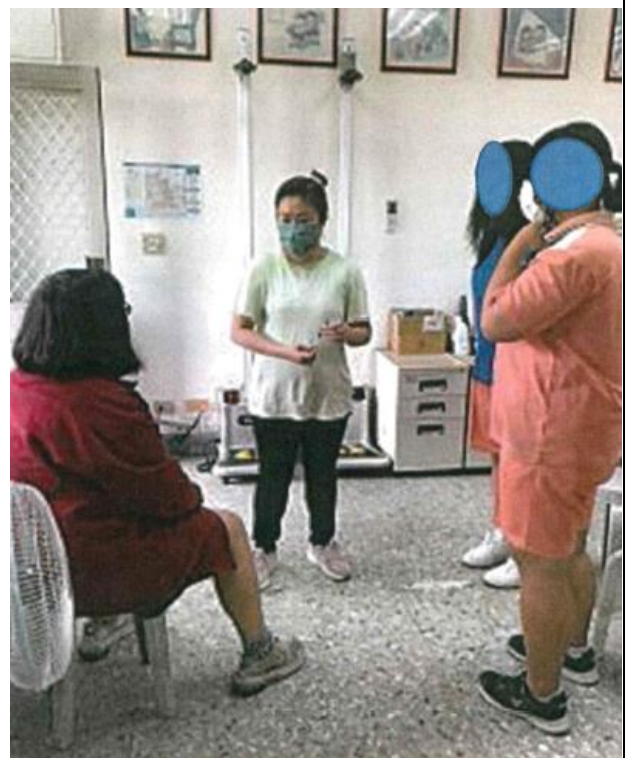
健康資訊



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

