

## 健康促進推動內容執行記錄-2

### 開課表

日期	星期	睡滿 8 小時	天天 5 睡臥	四電少於 2	天天 1 運動	喝足白開水 0 含糖飲料
4月1日	一	✓	✓	✓	✓	✓
4月2日	二	✓	✓	✓	✓	✓
4月3日	三	✓	✓	✓	✓	✓
4月4日	四	✓	✓	✓	✓	✓
4月5日	五	✓	✓	✓	✓	✓
4月6日	六	✓	✓	✓	✓	✓
4月7日	日	✓	✓	✓	✓	✓
4月8日	一	✓	✓	✓	✓	✓
4月9日	二	✓	✓	✓	✓	✓
4月10日	三	✓	✓	✓	✓	✓
4月11日	四	✓	✓	✓	✓	✓
4月12日	五	✓	✓	✓	✓	✓
4月13日	六	✓	✓	✓	✓	✓
4月14日	日	✓	✓	✓	✓	✓
4月15日	一	✓	✓	✓	✓	✓
4月16日	二	✓	✓	✓	✓	✓
4月17日	三	✓	✓	✓	✓	✓
4月18日	四	✓	✓	✓	✓	✓
4月19日	五	✓	✓	✓	✓	✓
4月20日	六	✓	✓	✓	✓	✓
4月21日	日	✓	✓	✓	✓	✓
4月22日	一	✓	✓	✓	✓	✓
4月23日	二	✓	✓	✓	✓	✓
4月24日	三	✓	✓	✓	✓	✓
4月25日	四	✓	✓	✓	✓	✓
4月26日	五	✓	✓	✓	✓	✓
4月27日	六	✓	✓	✓	✓	✓
4月28日	日	✓	✓	✓	✓	✓
4月29日	一	✓	✓	✓	✓	✓
4月30日	二	✓	✓	✓	✓	✓

### 開課表

日期	星期	睡滿 8 小時	天天 5 睡臥	四電少於 2	天天 1 運動	喝足白開水 0 含糖飲料
4月1日	一	✓	✓	✓	✓	✓
4月2日	二	✓	✓	✓	✓	✓
4月3日	三	✓	✓	✓	✓	✓
4月4日	四	✓	✓	✓	✓	✓
4月5日	五	✓	✓	✓	✓	✓
4月6日	六	✓	✓	✓	✓	✓
4月7日	日	✓	✓	✓	✓	✓
4月8日	一	✓	✓	✓	✓	✓
4月9日	二	✓	✓	✓	✓	✓
4月10日	三	✓	✓	✓	✓	✓
4月11日	四	✓	✓	✓	✓	✓
4月12日	五	✓	✓	✓	✓	✓
4月13日	六	✓	✓	✓	✓	✓
4月14日	日	✓	✓	✓	✓	✓
4月15日	一	✓	✓	✓	✓	✓
4月16日	二	✓	✓	✓	✓	✓
4月17日	三	✓	✓	✓	✓	✓
4月18日	四	✓	✓	✓	✓	✓
4月19日	五	✓	✓	✓	✓	✓
4月20日	六	✓	✓	✓	✓	✓
4月21日	日	✓	✓	✓	✓	✓
4月22日	一	✓	✓	✓	✓	✓
4月23日	二	✓	✓	✓	✓	✓
4月24日	三	✓	✓	✓	✓	✓
4月25日	四	✓	✓	✓	✓	✓
4月26日	五	✓	✓	✓	✓	✓
4月27日	六	✓	✓	✓	✓	✓
4月28日	日	✓	✓	✓	✓	✓
4月29日	一	✓	✓	✓	✓	✓
4月30日	二	✓	✓	✓	✓	✓

執行心得：請敘述你是如何激勵自己達成目標的（文字敘述為主）

看到那裡沒有打勾，就努力去使那項打勾，發現自己

就盡量不買飲料來喝。

12/150 = 84.6%

1020 王丹白

(1) % = 80%

執行心得：請敘述你是如何激勵自己達成目標的（文字敘述為主）  
我每天提醒自己要睡6小時，天天每天吃五個等質量的蔬菜，少玩手机盡量減少玩的時間，每天出外去冷動，每天早晨在公園散步少喝飲料。

日期	星期	睡眠 8 小時	天天 5 蔬果	四週至少 2	天天 1 運動	喝足白開水 0 含糖飲料
4月1日	一	✓	水果不足	✓	x	水果不足
4月2日	二	✓	水果不足	✓	✓	水果不足
4月3日	三	✓	水果不足	✓	✓	水果不足
4月4日	四	✓	水果不足	✓	✓	水果不足
4月5日	五	✓	水果不足	✓	✓	水果不足
4月6日	六	大時	水果不足	✓	✓	水果不足
4月7日	日	✓	水果不足	✓	✓	水果不足
4月8日	一	小時	✓	✓	✓	水果不足
4月9日	二	✓	✓	✓	✓	水果不足
4月10日	三	✓	✓	✓	✓	水果不足
4月11日	四	✓	✓	✓	✓	水果不足
4月12日	五	✓	✓	✓	✓	水果不足
4月13日	六	✓	✓	✓	✓	水果不足
4月14日	日	✓	水果不足	✓	✓	水果不足
4月15日	一	小時	✓	✓	✓	水果不足
4月16日	二	小時	✓	✓	✓	水果不足
4月17日	三	小時	✓	✓	✓	水果不足
4月18日	四	小時	✓	✓	✓	水果不足
4月19日	五	小時	✓	✓	✓	水果不足
4月20日	六	小時	✓	✓	✓	水果不足
4月21日	日	小時	✓	✓	✓	水果不足
4月22日	一	小時	✓	✓	✓	水果不足
4月23日	二	小時	✓	✓	✓	水果不足
4月24日	三	小時	✓	✓	✓	水果不足
4月25日	四	小時	✓	✓	✓	水果不足
4月26日	五	小時	✓	✓	✓	水果不足
4月27日	六	小時	✓	✓	✓	水果不足
4月28日	日	小時	✓	✓	✓	水果不足
4月29日	一	小時	✓	✓	✓	水果不足
4月30日	二	小時	✓	✓	✓	水果不足

執行心得：請敘述你是如何激勵自己達成目標的（文字敘述為主）  
睡覺時間平常都有在11點5前睡，只要不用其他東西，就可以直接睡了！吃飯時間，睡覺前不能看3C產品，也可以請家人協助，或者加獎勵的方法。  
照著

日期	星期	课表	大小课	四双少	大小1	运动	喝水和喝水	备注
4月1日	一	✓						
4月2日	二	✓			✓	✓	✓	
4月3日	三	✓			✓	✓	✓	
4月4日	四	✓			✓	✓	✓	
4月5日	五	✓			✓	✓	✓	
4月6日	六	✓			✓	✓	✓	
4月7日	日	✓			✓	✓	✓	
4月8日	一	✓			✓	✓	✓	
4月9日	二	✓			✓	✓	✓	
4月10日	三	✓			✓	✓	✓	
4月11日	四	✓			✓	✓	✓	
4月12日	五	✓			✓	✓	✓	
4月13日	六	✓			✓	✓	✓	
4月14日	日	✓			✓	✓	✓	
4月15日	一	✓			✓	✓	✓	
4月16日	二	✓			✓	✓	✓	
4月17日	三	✓			✓	✓	✓	
4月18日	四	✓			✓	✓	✓	
4月19日	五	✓			✓	✓	✓	
4月20日	六	✓			✓	✓	✓	
4月21日	一	✓			✓	✓	✓	
4月22日	二	✓			✓	✓	✓	
4月23日	三	✓			✓	✓	✓	
4月24日	四	✓			✓	✓	✓	
4月25日	五	✓			✓	✓	✓	
4月26日	六	✓			✓	✓	✓	
4月27日	日	✓			✓	✓	✓	
4月28日	一	✓			✓	✓	✓	
4月29日	二	✓			✓	✓	✓	
4月30日	三	✓			✓	✓	✓	

我們心得：請敘述你是如何激勵自己達成目標的（文字敘述為主）  
看到那裡沒有打勾，就努力使那一項打勾，發現自己當了部材  
計畫不買飯碗來吃。  
村

日期		星期	睡滿8小時	天天5蔬果	四電少於2	天天1運動	喝足白開水 0 含糖飲
4月1日	一	7	✓	3	X	✓	
4月2日	二	✓	✓	3	X	✓	珍珠奶茶
4月3日	三	✓	✓	3	X	✓	
4月4日	四	7	✓	4	X	✓	
4月5日	五	✓	✓	4	✓	✓	綠茶
4月6日	六	✓	✓	✓	✓	✓	
4月7日	日	✓	✓	7	✓	✓	
4月8日	一	7	✓	✓	✓	✓	
4月9日	二	7	✓	3	X	✓	
4月10日	三	7	✓	3	X	✓	
4月11日	四	7	✓	4	X	✓	
4月12日	五	✓	✓	4	X	✓	紅茶
4月13日	六	✓	✓	7	✓	✓	紅茶
4月14日	日	✓	✓	7	✓	✓	奶茶
4月15日	一	✓	✓	4	X	✓	
4月16日	二	7	✓	4	X	✓	
4月17日	三	7	✓	3	X	✓	
4月18日	四	7	✓	3	X	✓	奶茶
4月19日	五	✓	✓	4	✓	✓	
4月20日	六	✓	✓	7	✓	✓	
4月21日	一	7	✓	✓	✓	✓	
4月22日	二	✓	✓	4	X	✓	
4月23日	三	✓	✓	4	X	✓	
4月24日	四	7	✓	4	X	✓	
4月25日	五	✓	✓	4	X	✓	綠茶
4月26日	六	✓	✓	7	✓	✓	
4月27日	日	✓	✓	6	✓	✓	奶茶
4月28日	一	7	✓	✓	X	✓	
4月29日	二	7	✓	4	X	✓	
4月30日	三	✓	✓	3	X	✓	

執行心得：請敘述你是如何激勵自己達成目標的（文字敘述為主）

想到為了我的身體，我都盡量去完成目標，像（運動及不喝）  
我在結婚後，努力完成目標，不過用了3個星期，還是很難做到  
希望能夠慢慢改變，變得更進步