

➤ 台南市立成功國中健康體位自主管理計畫

➤ 計畫內容

(一)每天睡滿 8 小時：最好 10 點以前上床睡覺；而且睡前避免看電視、打電腦、玩電動聲光刺激大的活動，以免影響睡眠。

(二)天天五蔬果：每天至少 5 份蔬菜水果，儘量選擇各種顏色（綠、黃、紫、紅、黑、白等等）蔬果，而且每份需要有自己的拳半大小的菜量，用餐時間要滿 20 分鐘。

(三)四電少於二(看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於 2 小時)。

(四)天天運動 30 分：養成每天累積 30 分鐘的運動習慣，一週累積 210 分鐘的運動量；最好做中、重度的活動，少坐在椅子上。

(五)每天喝白開水 1500 cc 以上：每天喝 1500-2000 CC 的白開水，不喝含糖飲料，多使用水杯（約五杯）或水壺（約二壺半）喝白開水。

➤ 實施方式

一、登記每天的實施計畫，確實完成的項目打勾，做不到的部分可以寫原因。

例如：

日期	星期	睡滿 8 小時	天天 5 蔬果	四電少於 2	天天 1 運動/分鐘	喝足白開水 0 含糖飲料
4 月 1 日	五	✓	✓	3 小時	✓ 籃球/40 分	綠茶半糖
4 月 2 日	六	7 小時	✓	✓	✓ 騎車/60 分	✓
4 月 3 日	日	✓	菜量不足	✓	×	水量不夠
4 月 4 日	一	5 小時	✓	熬夜 4hs	×	紅茶
4 月 5 日	二	6 小時	✓	✓	✓ 跑步/30 分	含糖咖啡

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）

➤ 獎勵方式

實踐能力(確實完成的打勾項目/70)達 80%，記嘉獎一支；達 90%，記嘉獎一支。

心得內容完整用心者，記嘉獎一支。

承辦人

護理師李娟娟

衛生組長

教師兼葉曼華
體育衛生組長

學務主任

教師兼代
學生事務主任宋魁元

校長

台南市立成功國民中學 楊敦州

登錄表

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	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					

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)