

107 學年度成功國中學生健康自主管理實施過程與獎勵實證

1020 王白秀						
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	✓	睡眠不足	✓	✗	水量不足
4月2日	二	✓	睡眠不足	✓	✓	缺食
4月3日	三	✓	睡眠不足	4小時	✓	✓
4月4日	四	✓	睡眠不足	10小時	✗	✓
4月5日	五	✓	睡眠不足	11小時	✓	✓
4月6日	六	✓	睡眠不足	8小時	✗	冬瓜
4月7日	日	✓	睡眠不足	5小時	✗	檸檬蜜茶
4月8日	一	7小時	✓	✓	✓	✓
4月9日	二	✓	✓	✓	✓	✓
4月10日	三	✓	✓	✓	✓	4月10日上班
4月11日	四	✓	✓	✓	✓	4月11日上班
4月12日	五	✓	✓	✓	✓	✓
4月13日	六	✓	✓	✓	✓	✓
4月14日	日	✓	睡眠不足	6小時	✗	4月14日上班
4月15日	一	7小時	✓	✓	✓	✓
4月16日	二	✓	✓	✓	✓	✓
4月17日	三	✓	✓	✓	✓	✓
4月18日	四	✓	✓	✓	✓	加班
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	✓	✓	✓	✓	西乃昔
4月28日	日	✓	✓	✓	✓	✓
4月29日	一	✓	✓	✓	✓	檸檬蜜茶
4月30日	二	✓	✓	✓	✓	✓
4月30日	三	✓	✓	✓	✓	檸檬蜜茶
4月30日	日	✓	✓	✓	✓	✓

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）
 我每天是提醒自己睡滿8小時，天天吃五蔬果，減少玩的時間，每週出去運動，每天當純百萬，減少喝飲料。

(>1/150 = 80%)

101 24 王靜琪						
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	✓	水量不足	✓	✗	✓
4月2日	二	✓	水量不足	✓	✓	7-11熱呼(紅豆)
4月3日	三	✓	缺食不足	✓	✓	✓
4月4日	四	✓	缺食不足	✓	✓	7-11熱呼的
4月5日	五	✓	缺食不足	4小時	✗	✓
4月6日	六	✓	缺食不足	5小時	✗	奶茶檸檬
4月7日	日	✓	缺食不足	5小時	✗	✓
4月8日	一	✓	水果不足	✓	✓	7-11熱呼
4月9日	二	✓	✓	3小時	✗	✓
4月10日	三	✓	✓	✓	✓	✓
4月11日	四	✓	水果不足	✓	✓	✓
4月12日	五	7小時	缺食不足	3小時	✗	7-11熱呼
4月13日	六	✓	缺食不足	3小時	✗	奶茶檸檬
4月14日	日	✓	缺食不足	6小時	✗	7-11熱呼
4月15日	一	✓	缺食不足	✓	✓	7-11熱呼檸
4月16日	二	✓	水果不足	3小時	✓	✓
4月17日	三	✓	水果不足	✓	✓	✓
4月18日	四	✓	水果不足	✓	✓	✓
4月19日	五	✓	✓	4小時	✗	✓
4月20日	六	14小時	缺食不足	✓	✓	奶茶檸檬
4月21日	日	✓	缺食不足	✓	✓	✓
4月22日	一	✓	缺食不足	3小時	✓	✓
4月23日	二	7小時	缺食不足	✓	✓	7-11熱呼
4月24日	三	✓	缺食不足	✓	✓	✓
4月25日	四	✓	缺食不足	3小時	✗	✓
4月26日	五	✓	缺食不足	✓	✓	奶茶檸檬
4月27日	六	✓	缺食不足	5小時	✗	7-11熱呼
4月28日	日	✓	缺食不足	✓	✓	紅茶檸檬
4月29日	一	✓	缺食不足	3小時	✓	✓
4月30日	二	✓	缺食不足	✓	✓	✓
4月30日	三	✓	缺食不足	✓	✓	✓

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）
 睡眠時間平常都有在11點前睡，只要不去用其他東西，就可以直接睡覺。
 吃飯時間，睡覺前不能看3C產品，也可以請家人協助，或著用獎勵的方法。

1030						
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	✓	✓	✓	✓	水煮小魚乾
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	✓	睡眠不足	2小時	✓	冬瓜
4月8日	一	✓	✓	✓	✓	冬瓜
4月9日	二	✓	✓	✓	✓	冬瓜
4月10日	三	✓	睡眠不足	✓	✓	汽水
4月11日	四	✓	睡眠不足	✓	✓	汽水
4月12日	五	✓	睡眠不足	✓	✓	清水
4月13日	六	✓	睡眠不足	✓	✓	✓
4月14日	日	✓	睡眠不足	✓	✓	✓
4月15日	一	✓	睡眠不足	✓	✓	✓
4月16日	二	✓	睡眠不足	✓	✓	清水
4月17日	三	✓	睡眠不足	✓	✓	汽水
4月18日	四	✓	睡眠不足	✓	✓	汽水
4月19日	五	✓	睡眠不足	✓	✓	✓
4月20日	六	✓	睡眠不足	✓	✓	✓
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	✓	缺食不足	✓	✓	冬瓜
4月27日	六	✓	缺食不足	✓	✓	冬瓜
4月28日	日	✓	✓	✓	✓	冬瓜
4月29日	一	✓	✓	✓	✓	冬瓜
4月30日	二	✓	✓	✓	✓	冬瓜
4月30日	三	✓	✓	✓	✓	冬瓜

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）
 看到這裡沒有打勾，就努力去打那一項打勾，發現自己喝飲料
 就盡量不買、飲料來喝。

(>9/150 = 84.6%)

黃詩婷

台南市立成功國民中學 107 學年度第二學期學生獎懲表					
班級	座號	姓名	依據校規	獎懲事由	獎懲類別
101	1	吳宥澤	第之條第十一款	健康体位自主管理達 80%↑	嘉獎一枝
101	3	林鈺宸	第之條第十一款	健康体位自主管理達 90%↑	嘉獎二枝
101	11	黃泓鈞	第之條第十一款	健康体位自主管理達 90%↑	嘉獎二枝
101	21	王均強	第之條第十一款	健康体位自主管理達 90%↑	嘉獎一枝
101	23	周亦華	第之條第十一款	健康体位自主管理達 90%↑	嘉獎一枝
101	4	高韋詩	第之條第十一款	健康体位自主管理達 90%↑	嘉獎一枝
101	7	董浩漢	第之條第十一款	健康体位自主管理達 90%↑	嘉獎一枝
101	9	黃允庭	第之條第十一款	健康体位自主管理達 90%↑	嘉獎一枝
101	31	陳安婷	第之條第十一款	健康体位自主管理達 90%↑	嘉獎一枝

台南市立成功國民中學 107 學年度第二學期學生獎懲表					
班級	座號	姓名	依據校規	獎懲事由	獎懲類別
102	1	王祐勳	第之條第十一款	健康体位自主管理達 80%↑	嘉獎一枝
102	6	彭達陽	第之條第十一款	健康体位自主管理達 90%↑	嘉獎一枝
102	8	黃健豪	第之條第十一款	健康体位自主管理達 90%↑	嘉獎一枝
102	9	劉宜廷	第之條第十一款	健康体位自主管理達 90%↑	嘉獎一枝
102	10	鄭明誠	第之條第十一款	健康体位自主管理達 90%↑	嘉獎一枝
102	12	鄭暉宸	第之條第十一款	健康体位自主管理達 90%↑	嘉獎一枝
102	14	余沛閔	第之條第十一款	健康体位自主管理達 90%↑	嘉獎一枝
102	20	林子婷	第之條第十一款	健康体位自主管理達 90%↑	嘉獎一枝
102	23	林彤恩	第之條第十一款	健康体位自主管理達 90%↑	嘉獎一枝

台南市立成功國民中學 107 學年度第二學期學生獎懲表					
班級	座號	姓名	依據校規	獎懲事由	獎懲類別
102	2	翁宇豪	第十一條第十一款	不隨地吐痰、屢屢不改善	嘉獎一枝
102	6	郭建麟	第十一條第十一款		"

臺南立成功國民中學 107 學年度第二學期學生獎懲表(登記交回遺失物品)					
班級	座號	姓名	依據校規	獎懲事由	獎懲類別
103	22	董柏元	第十一條第十一款	未歸還借出的書本	警告1次
103	10	翁柏庭	第十一條第十一款	未歸還借出的書本	警告1次
103	15	周國強	第十一條第十一款	未歸還借出的書本	警告1次
103	6	李宇寧	第十一條第十一款	未歸還借出的書本	警告1次
103	27	郭建麟	第十一條第十一款	未歸還借出的書本	警告1次
103	2	翁宇豪	第十一條第十一款	未歸還借出的書本	警告1次
103	5	唐宇慶	第十一條第十一款	未歸還借出的書本	警告1次
103	24	胡志杰	第十一條第十一款	未歸還借出的書本	警告1次

台南市立成功國民中學 107 學年度第二學期學生獎懲表					
班級	座號	姓名	依據校規	獎懲事由	獎懲類別
102	1	王柏勳	第之條第十一款	健康体位自主管理達 80%↑	嘉獎一枝
102	6	彭達陽	第之條第十一款	健康体位自主管理達 90%↑	嘉獎二枝
102	8	黃健豪	第之條第十一款	健康体位自主管理達 90%↑	嘉獎一枝
102	9	翁昱杉	第之條第十一款	健康体位自主管理達 90%↑	嘉獎一枝
102	10	鄭明誠	第之條第十一款	健康体位自主管理達 90%↑	嘉獎一枝
102	12	鄭暉宸	第之條第十一款	健康体位自主管理達 90%↑	嘉獎二枝
102	21	余沛閔	第之條第十一款	健康体位自主管理達 90%↑	嘉獎一枝
102	22	林子婷	第之條第十一款	健康体位自主管理達 90%↑	嘉獎一枝
102	23	林彤恩	第之條第十一款	健康体位自主管理達 90%↑	嘉獎一枝

班級	座號
103	24
103	1
103	3
103	5
103	9
103	6
103	8
103	12
103	11
103	13
103	14