

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

登錄表 1021 王白豪

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	✓	✓	✓	✗	水喝不足
4月2日	二	✓	✓	✓	✓	水果
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)

我每天提醒自己睡滿8小時, 每天吃五個水果, 每天吃蔬菜, 每天吃電器, 每天減少玩的時間, 每天少喝飲料。

10/100 = 80%

登錄表 101 高郁瑛

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	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)

睡覺時間平常都有在 11 點 5 點睡, 早上不用他東西, 就可以睡覺了。吃飯時間, 睡覺前不能看 3C 產品, 也可以請家人協助, 或者用獎勵的方法。

登錄表 10307 謝路林

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	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)

看到那項沒有打勾, 就努力使那項打勾, 發現自己當個飲料, 就盡量不買飲料來喝。

10/100 = 80.6%

登錄表 10307 謝路林

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	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)

在 3 月 30 號, 護士阿母要記, 只要記, 護士阿母會給獎勵, 阿母一高興, 就一回家開始, 養成這個習慣, 到 4 月 1 日, 阿母就給獎勵, 一月份開始, 阿母會有一些沒有做的題目, 但是到 4 月 1 日, 阿母就給獎勵, 習慣就養成, 到 4 月 1 日, 阿母就給獎勵, 一月份開始, 阿母會有一些沒有做的題目, 但是到 4 月 1 日, 阿母就給獎勵。

10/100 = 90%

序	班級	姓名	登錄學號	獎 懲 事 由	備 註
1	74	黃冠廷	1070000000	課室喧嘩時靜不下來	警告一次
2	75	黃智豪	1070000000	課室喧嘩時靜不下來	警告一次
3	76	黃智豪	1070000000	課室喧嘩時靜不下來	警告一次
4	77	黃智豪	1070000000	課室喧嘩時靜不下來	警告一次
5	78	黃智豪	1070000000	課室喧嘩時靜不下來	警告一次
6	79	黃智豪	1070000000	課室喧嘩時靜不下來	警告一次
7	80	黃智豪	1070000000	課室喧嘩時靜不下來	警告一次
8	81	黃智豪	1070000000	課室喧嘩時靜不下來	警告一次
9	82	黃智豪	1070000000	課室喧嘩時靜不下來	警告一次
10	83	黃智豪	1070000000	課室喧嘩時靜不下來	警告一次
11	84	黃智豪	1070000000	課室喧嘩時靜不下來	警告一次
12	85	黃智豪	1070000000	課室喧嘩時靜不下來	警告一次
13	86	黃智豪	1070000000	課室喧嘩時靜不下來	警告一次
14	87	黃智豪	1070000000	課室喧嘩時靜不下來	警告一次
15	88	黃智豪	1070000000	課室喧嘩時靜不下來	警告一次
16	89	黃智豪	1070000000	課室喧嘩時靜不下來	警告一次
17	90	黃智豪	1070000000	課室喧嘩時靜不下來	警告一次
18	91	黃智豪	1070000000	課室喧嘩時靜不下來	警告一次
19	92	黃智豪	1070000000	課室喧嘩時靜不下來	警告一次
20	93	黃智豪	1070000000	課室喧嘩時靜不下來	警告一次
21	94	黃智豪	1070000000	課室喧嘩時靜不下來	警告一次
22	95	黃智豪	1070000000	課室喧嘩時靜不下來	警告一次
23	96	黃智豪	1070000000	課室喧嘩時靜不下來	警告一次
24	97	黃智豪	1070000000	課室喧嘩時靜不下來	警告一次
25	98	黃智豪	1070000000	課室喧嘩時靜不下來	警告一次
26	99	黃智豪	1070000000	課室喧嘩時靜不下來	警告一次
27	100	黃智豪	1070000000	課室喧嘩時靜不下來	警告一次

[illegible]

班級	姓名	成績排名	獎學事由	獎學金額
102	莊哲安	第十一學期第一名	不銖時此致書 廖維林次書	學費一
6	莊建國	第十一學期第一名		學費一

班級	姓名	成績排名	獎學事由	獎學金額
101	33	鄭維志	11/20 廖哲安	學費一
302	10	李柏宏	11/20 廖哲安	學費一
21	19	鄭國強	11/20 廖哲安	學費一
103	3	鄭育平	11/20 廖哲安	學費一
102	33	鄭維志	11/20 廖哲安	學費一

臺南市立成功國民中學 107 學年度 第 2 學期學生獎懲紀錄(登記交通違規罰款適用)					
班級	學號	姓名	登錄校務	獎 懲 事 由	獎 懲 單 號
101	33	黃 和 大	第 11 學期第 3 次	5/2/107 未領學生證	無處罰
302	10	李 和 利	第 11 學期第 3 次	5/2/107 未領學生證	無處罰
302	11	周 國 威	第 11 學期第 3 次	5/2/107 未領學生證	無處罰
105	6	李 智 宇	第 11 學期第 3 次	5/2/107 未領學生證	無處罰
102	27	郭 子 軒	第 11 學期第 3 次	5/2/107 未領學生證	無處罰
102	2	林 子 豪	第 11 學期第 3 次	5/2/107 未領學生證	無處罰
101	5	陳 宇 宏	第 11 學期第 3 次	5/2/107 未領學生證	無處罰
109	1	陳 宇 宏	第 11 學期第 3 次	5/2/107 未領學生證	無處罰

姓	座號	班 級
公	24	103
李	27	103
吳	1	201
沈	3	201
黃	5	201
葉	9	201
王	6	201
王	8	201
王	12	201
王	11	201
王	13	201
王	14	201

班 級	座 號
201	21
201	22
201	23
201	24
201	25
201	26
201	27
201	28
201	29
201	30
202	31
202	32
202	33
202	34
202	35
202	36
202	37
202	38
202	39
202	40