

臺南市六甲國小健康體適能
與飲食教育行動方案
學生健康護照

班級：___年___班

座號：_____

姓名：_____

目 錄

緣起及使用說明 P. 1

個人健康紀錄 P. 2

健康小知識 P. 2

健康行動紀錄表 P. 3

【緣起】

黃偉哲市長上任後責成教育局，積極檢討並回應家長對臺南區免試入學制度的期待。在調降體適能項目的比重後，為了持續強化學生的體適能、養成學生運動習慣，並讓每個孩子平安健康長大，因此將體適能檢測，轉型為普及化運動和趣味化的體育教學，並結合健康飲食教育，創新推出各校的行動方案，內容重點包括：學校體育趣味化、簡易運動普及化、飲食教育在地化及健康體位創意化等面向，希望落實推動到每所學校、每個班級和學生，以養成規律運動與正確飲食的行動力，並達到「活力臺南、食在健康」的目標。

要增進學生體適能，跑步是學校最容易推行的運動項目，利用課餘或課堂時間累計跑步運動，落實學生每週在校運動時間超過150分鐘(SH150)，並推出全市性「大跑步行動方案」，包括「一學年一超馬」的個人挑戰及班際挑戰賽。另外，在健康飲食方面，全面推動班級餐前5分鐘飲食教育，鼓勵學校開發「我的餐盤」特色本位課程，搭配食農教育，讓學生從認識食物、了解營養價值、惜食感恩、減少午餐剩食比率，強化地產地銷與節能減碳的概念，將飲食知識轉變為日常生活習慣。

除了校園的全面推動，鄭新輝也呼籲家長一起來，推廣到家庭生活，培養親子運動和健康飲食，成為一輩子「吃得健康、規律運動」的好習慣。

【使用說明】

透過記錄健康行動歷程，行動成果視覺化，改變看得見，更有動力朝健康邁進。

教育局暫定6項個人健康行動目標(均衡飲食好習慣、喝足白開水、不喝含糖飲料、不吃零食、不吃油炸食品、天天運動30分鐘)提供學校參考，各校可依據學校發展特色自訂學生個人行動目標，以達成促進學生自主執行健康飲食、快樂運動的目的。

【個人健康紀錄】



- 姓名：
 ➤ 性別：男 女 ➤ 年齡：__歲

	上學期(109年09月)	下學期(110年 月)
身高	公分	公分
體重	公斤	公斤
身體質量指數(BMI)		
我的身體質量指數屬於 (請圈選)	過輕 正常範圍 過重 肥胖	過輕 正常範圍 過重 肥胖
腰圍	公分	公分
視力	左 右	左 右



【健康小知識】

體重(公斤)

- 身體質量指數 (BMI) 的計算：

$$\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}}$$

- 兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值與成人不同，以下是7-15歲的 BMI 對照表

年齡	男				女			
	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥
7	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6
8	14.1	14.1-19	19	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
9	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14	14-19.1	19.1	21.3
10	14.5	14.5-20	20	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5

健康行動紀錄表

目標一：均衡飲食好習慣

均衡飲食的優點：

- 1.維持理想體重
- 2.促進身體生長及發展
- 3.促進正常生理機能
- 4.預防疾病，增加免疫力

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



目標二：喝足白開水



喝足白開水好處：

- 1.加速新陳代謝，維持美美的肌膚
- 2.促進消化與腸胃蠕動，預防便秘問題
- 3.避免頭腦昏沉，降低中暑及頭痛機會

我的理想喝水量：體重 (公斤) \times 30 = (c.c.)

目標三：少喝含糖飲料

(不包含現榨不加糖果汁，但不得以果汁替代水果供應)

喝含糖飲料的缺點：

- 1.增加蛀牙機率。
- 2.導致肥胖。
- 3.精神不濟、注意力不能集中。
- 4.越喝越渴，止渴效果不好。



目標四：少吃零食

零食是指高油、高鹽、高糖，低營養價值的食物，多為經油炸、乾燥、醃製的食品，如蜜餞、糖果、洋芋片等

點心是指除了提供熱量外，仍有其他營養價值，如無加糖優酪乳、小魚乾、堅果種子等。



吃零食的缺點：

1. 影響正餐正常進食，進而造成營養不均衡
2. 飲食重口味的養成，增加身體負擔
3. 影響生長發育

目標五：少吃油炸食品

少吃油炸的好處：

- 1.降低肥胖的機率
- 2.減少痘痘生長，改善皮膚光澤
- 3.保護心血管



目標六：天天運動30分鐘

天天運動30分鐘，並不包含學校體育課喔！

運動的好處：

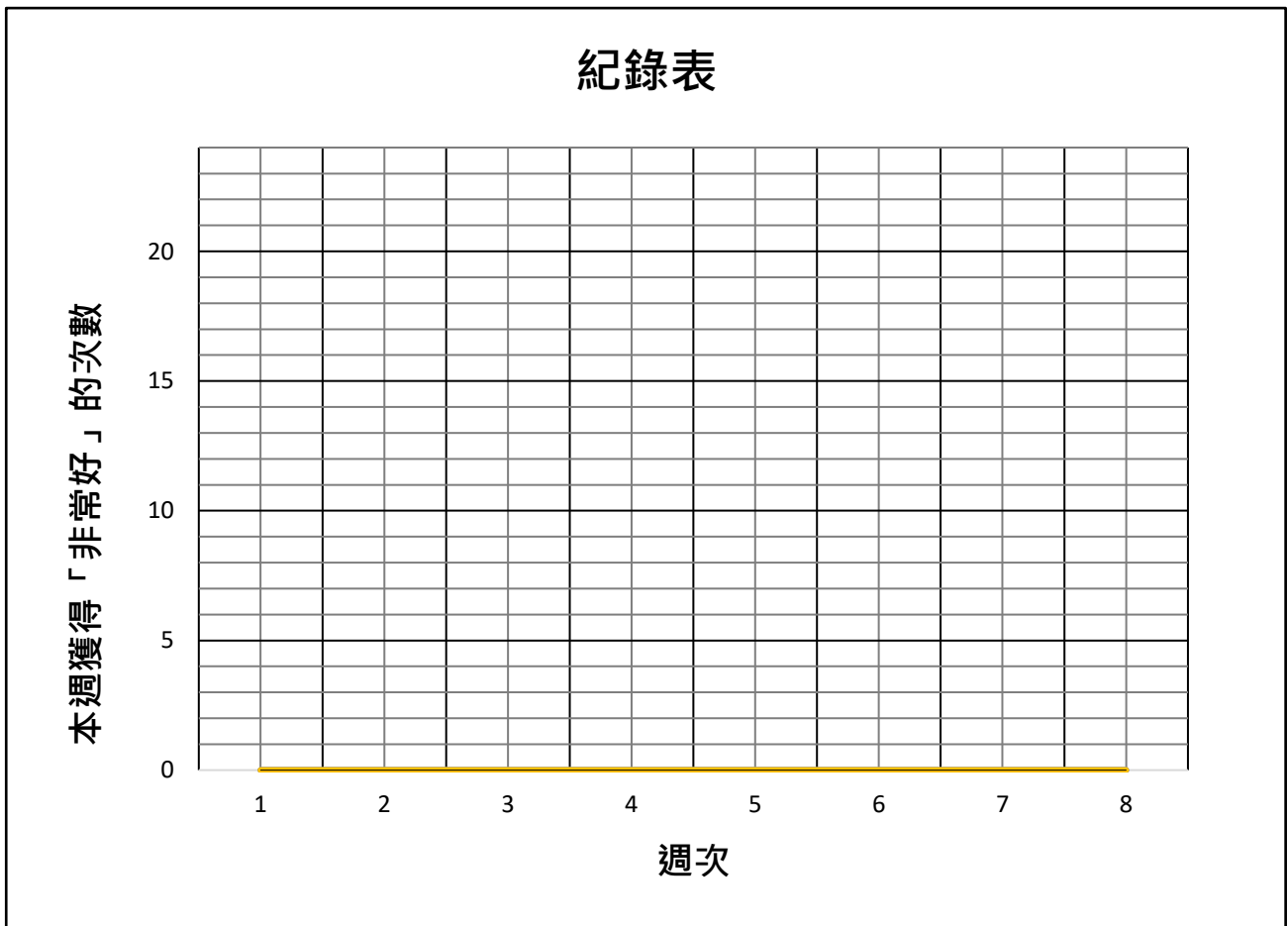
- 1.穩定情緒、降低壓力
- 2.促進心肺功能
- 3.儲存健康、保持體力



designed by freepik

[健康行動紀錄]

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (c.c.)	目標三 少喝 含糖飲料	目標四 少吃零食	目標五 少吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現況 分析	現在我每週有__天會 <u>吃到</u> 六大類食物	現在我每週有__天喝足理想喝水量	現在我每週會喝__杯含糖飲料	現在我每週有__天不吃零食	現在我每週會吃__次油炸食品	現在我每週有__天運動達30分鐘
我的理想 目標	每週有__天會 <u>吃到</u> 六大類食物	每週有__天喝足理想喝水量	每週會喝__杯含糖飲料	每週有__天不吃零食	每週最多吃__次油炸食品	我每週有__天運動達30分鐘



[健康行動紀錄] 第1週

日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有	/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有		喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝		含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝
	零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有		運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有	/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有		喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝		含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝
	零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有		運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有

[健康行動紀錄] 第2週

日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有	/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有		喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝		含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝
	零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有		運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有	/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有		喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝		含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝
	零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有		運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有

日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有	/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有		喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝		含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝
	零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有		運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有

日期	紀錄項目	要加油	非常好	這個星期的表現			
/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有	☆這個星期我總共獲得了 「要加油」 _____ 個， 「非常好」 _____ 個。 ☆達成率最高的目標是 (_____)。 ☆下星期的目標： (_____)。			
	喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有				
	含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝				
	零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃				
	油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃				
	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有				

[健康行動紀錄] 第3週

日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有	/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有		喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝		含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝
	零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有		運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有	/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有		喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝		含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝
	零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有		運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有

[健康行動紀錄] 第4週

日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有	/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有		喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝		含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝
	零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有		運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有	/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有		喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝		含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝
	零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有		運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有

日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有	/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有		喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝		含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝
	零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有		運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有

日期	紀錄項目	要加油	非常好	這個星期的表現			
/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有	☆這個星期我總共獲得了 「要加油」 _____ 個， 「非常好」 _____ 個。 ☆達成率最高的目標是 (_____)。 ☆下星期的目標： (_____)。			
	喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有				
	含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝				
	零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃				
	油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃				
	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有				

[健康行動紀錄] 第5週

日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有	/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有		喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝		含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝
	零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有		運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有	/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有		喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝		含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝
	零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有		運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有

[健康行動紀錄] 第6週

日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有	/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有		喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝		含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝
	零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有		運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有	/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有		喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝		含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝
	零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有		運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有

[健康行動紀錄] 第7週

日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有	/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有		喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝		含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝
	零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有		運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有	/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有		喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝		含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝
	零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有		運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有

日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
/	<u>吃到</u> 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有	/	<u>吃到</u> 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有		喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝		含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝
	零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有		運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
日期	紀錄項目	要加油	非常好	這個星期的表現			
/	<u>吃到</u> 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有	☆這個星期我總共獲得了 「要加油」_____個， 「非常好」_____個。 ☆達成率最高的目標是 ()。 ☆下星期的目標： ()。			
	喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有				
	含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝				
	零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃				
	油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃				
	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有				

[健康行動紀錄] 第8週

日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有	/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有		喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝		含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝
	零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有		運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
日期	紀錄項目	要加油	非常好	日期	紀錄項目	要加油	非常好
/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有	/	吃到 六大類食物	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有		喝足白開水 (c.c.)	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有
	含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝		含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有喝	<input type="checkbox"/> 沒有喝
	零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		零食	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃		油炸食品	<input type="checkbox"/> 有吃	<input type="checkbox"/> 沒有吃
	運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有		運動達30分鐘	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有



臺南市政府教育局 編輯