

臺南市仁德區仁和國民小學

健康體適能與飲食教育行動方案

學生健康護照

班級：\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_

座號：\_\_\_\_\_

## 【班級公約紀錄表】

110學年度第一學期

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_班\_\_\_\_\_

學校的推動方案	班級學生生活公約	週次	分數	學校 見證人	家庭 見證人
1.每堂體育課上課前要先跑操場2圈。 2.每天午餐蔬菜吃光光(不打包)。 3.不採購非校園食品、飲料來獎勵或慰勞學生。(含家長) 4.辦理親師座談及宣導活動重要性。 5. 每週施行餐前五分鐘3次。	1.每天運動30分鐘(扣除體育課時間) 2. 每天喝足1500C.C.白開水。 3.每天4電不超過2小時。 4.天天吃5份蔬菜及水果。 5.每天足8小時。	一			
		二			
		三			
		四			
		五			
		六			
		七			
		八			
		九			
		十			
		十一			
		十二			
		十三			
		十四			
		十五			
		十六			
		十七			
		十八			
		十九			
		廿十			

註：

1.學校的推動方案：設定學生可達成的自律行動措施及獎勵機制，再由班級自訂生活公約，落實執行。

2.分數計算：各班自行訂定。

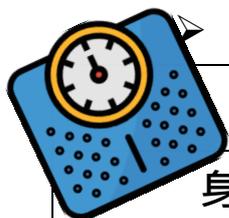
## 【個人健康紀錄】



➤ 姓名：\_\_\_\_\_

➤ 性別：  男  女    ➤ 年齡：\_\_\_\_\_歲

### 健康紀錄表



	期初( 年 月 日)	期末( 年 月 日)
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

## 【體適能紀錄】



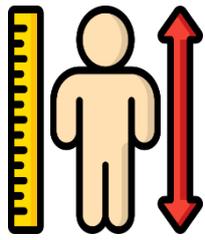
	期初 ( 年 月 日)	期末 ( 年 月 日)
800/1600 公尺長跑	分 秒	分 秒
立定跳遠	公分	公分
60秒仰臥起坐	下	下
坐姿體前彎	公分	公分



3



## 【健康小知識】



- 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
13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7	15.7-21.9	21.9	24.3
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9
15	16.9	16.9-22.9	22.9	26.4	16.7	16.7-22.7	22.7	25.2

(資料來源：衛生福利部國民健康署，2018/12)



4



# 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(1500CC 或6杯馬克杯)



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

## 目標三：不喝含糖飲料

(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：不吃零食

**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：不吃油炸食品

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 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 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 可以喝足 白開水	現在我每週會 喝_____杯 含糖飲料	現在我每週 有_____天 會吃零食	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
理想 目標		每天都有 <u>吃到</u> 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	每週 不吃超過1次 油炸食品	我天天運動 每次達30分鐘
表格 說明		「每週有幾天」 能 <u>吃到</u> 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾天」 能喝1500C.C.的 白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到30分鐘 紀錄於下表中
週 數	1						
	2						
	3						
	4						
	5						
	6						
	7						
	8						
	9						
	10						

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 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 可以喝足 白開水	現在我每週會 喝_____杯 含糖飲料	現在我每週 有_____天 會吃零食	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
理想 目標	每天都有 <u>吃到</u> 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	每週 不吃超過1次 油炸食品	我天天運動 每次達30分鐘
表格 說明	「每週有幾天」 能 <u>吃到</u> 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾天」 能喝1500C.C.的 白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到30分鐘 紀錄於下表中
週 數	11					
	12					
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
	18					
	19					
	20					



臺南市政府教育局 編輯

109年8月



[健康行動紀錄]

目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 適量白開水 (1500c.c.)	目標三 不碰 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 天天運動 30分鐘	目標六 天天運動 30分鐘
現在我每週有 5 天 可以滿足 六大類食物	現在我每週有 2 天 可以滿足 1500c.c.的 白開水	現在我每週有 0 天 不碰任何 含糖飲料	現在我每週有 1 天 不吃任何 零食	現在我每週有 1 天 運動達到 30分鐘	現在我每週有 1 天 運動達到 30分鐘
理想 目標 每天都能有 六大類食物	每天都能有 1500c.c.的 白開水	不碰任何 含糖飲料	不吃任何 零食	每天運動 30分鐘	每天運動 30分鐘
總結 記錄 紀錄於下表	紀錄於下表	紀錄於下表	紀錄於下表	紀錄於下表	紀錄於下表
1	3	2	2	1	2
2	3	2	1	1	1
3	4	3	2	3	1

目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 適量白開水 (1500c.c.)	目標三 不碰 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 天天運動 30分鐘	目標六 天天運動 30分鐘
現在我每週有 5 天 可以滿足 六大類食物	現在我每週有 2 天 可以滿足 1500c.c.的 白開水	現在我每週有 0 天 不碰任何 含糖飲料	現在我每週有 1 天 不吃任何 零食	現在我每週有 1 天 運動達到 30分鐘	現在我每週有 1 天 運動達到 30分鐘
理想 目標 每天都能有 六大類食物	每天都能有 1500c.c.的 白開水	不碰任何 含糖飲料	不吃任何 零食	每天運動 30分鐘	每天運動 30分鐘
總結 記錄 紀錄於下表	紀錄於下表	紀錄於下表	紀錄於下表	紀錄於下表	紀錄於下表
11	3	2	1	1	2
12	3	2	1	1	2
13	1	3	3	4	1
14	1	2	3	4	1
15	1	2	3	4	1
16	3	2	4	2	1
17	1	3	4	3	1
18	4	3	4	1	2

目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 適量白開水 (1500c.c.)	目標三 不碰 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 天天運動 30分鐘	目標六 天天運動 30分鐘
現在我每週有 5 天 可以滿足 六大類食物	現在我每週有 2 天 可以滿足 1500c.c.的 白開水	現在我每週有 0 天 不碰任何 含糖飲料	現在我每週有 1 天 不吃任何 零食	現在我每週有 1 天 運動達到 30分鐘	現在我每週有 1 天 運動達到 30分鐘
理想 目標 每天都能有 六大類食物	每天都能有 1500c.c.的 白開水	不碰任何 含糖飲料	不吃任何 零食	每天運動 30分鐘	每天運動 30分鐘
總結 記錄 紀錄於下表	紀錄於下表	紀錄於下表	紀錄於下表	紀錄於下表	紀錄於下表
11	6	1	2	3	0
12	7	1	2	5	0
13	7	1	5	0	7
14	7	1	5	0	7
15	7	1	5	0	7
16	5	1	3	5	0
17	7	1	3	0	7
18	7	1	3	0	7

[健康行動紀錄]

目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 適量白開水 (1500c.c.)	目標三 不碰 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 天天運動 30分鐘	目標六 天天運動 30分鐘
現在我每週有 5 天 可以滿足 六大類食物	現在我每週有 2 天 可以滿足 1500c.c.的 白開水	現在我每週有 0 天 不碰任何 含糖飲料	現在我每週有 1 天 不吃任何 零食	現在我每週有 1 天 運動達到 30分鐘	現在我每週有 1 天 運動達到 30分鐘
理想 目標 每天都能有 六大類食物	每天都能有 1500c.c.的 白開水	不碰任何 含糖飲料	不吃任何 零食	每天運動 30分鐘	每天運動 30分鐘
總結 記錄 紀錄於下表	紀錄於下表	紀錄於下表	紀錄於下表	紀錄於下表	紀錄於下表
5	7	4	1	1	3
6	7	4	1	2	3
7	4	1	1	3	3
8	4	1	3	5	5
9	4	1	2	1	1
10	4	1	1	3	3
11	4	1	1	4	4
12	3	1	1	3	3
13	3	1	1	2	2
14	4	2	1	5	5

目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 適量白開水 (1500c.c.)	目標三 不碰 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 天天運動 30分鐘	目標六 天天運動 30分鐘
現在我每週有 5 天 可以滿足 六大類食物	現在我每週有 2 天 可以滿足 1500c.c.的 白開水	現在我每週有 0 天 不碰任何 含糖飲料	現在我每週有 1 天 不吃任何 零食	現在我每週有 1 天 運動達到 30分鐘	現在我每週有 1 天 運動達到 30分鐘
理想 目標 每天都能有 六大類食物	每天都能有 1500c.c.的 白開水	不碰任何 含糖飲料	不吃任何 零食	每天運動 30分鐘	每天運動 30分鐘
總結 記錄 紀錄於下表	紀錄於下表	紀錄於下表	紀錄於下表	紀錄於下表	紀錄於下表
11	7	1	1	1	1
12	7	1	1	1	1
13	7	1	1	0	0
14	7	1	1	0	0
15	7	3	1	1	0
16	7	7	2	1	0
17	7	7	2	1	0
18	7	7	3	1	0
19	7	1	1	0	0
20	7	7	1	7	0

目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 適量白開水 (1500c.c.)	目標三 不碰 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 天天運動 30分鐘	目標六 天天運動 30分鐘
現在我每週有 5 天 可以滿足 六大類食物	現在我每週有 2 天 可以滿足 1500c.c.的 白開水	現在我每週有 0 天 不碰任何 含糖飲料	現在我每週有 1 天 不吃任何 零食	現在我每週有 1 天 運動達到 30分鐘	現在我每週有 1 天 運動達到 30分鐘
理想 目標 每天都能有 六大類食物	每天都能有 1500c.c.的 白開水	不碰任何 含糖飲料	不吃任何 零食	每天運動 30分鐘	每天運動 30分鐘
總結 記錄 紀錄於下表	紀錄於下表	紀錄於下表	紀錄於下表	紀錄於下表	紀錄於下表
11	7	1	1	1	1
12	7	1	0	7	1
13	7	1	1	7	1
14	7	4	1	4	0
15	7	3	1	4	0
16	7	7	1	1	0
17	7	7	1	0	1
18	7	7	0	0	1
19	7	7	1	0	0
20	7	7	1	4	0

### 【班級公約紀錄表】

110學年度第一學期

五年忠班 莊麗洛

學校的推動方案	班級學生生活公約	週次	分數	學校 見證人	家庭 見證人
1.每堂體育課上課前要先跑操場2圈。 2.每天午餐蔬菜吃光光(不打包)。 3.不採購非校園食品、飲料來獎勵或慰勞學生。(含家長) 4.辦理親師座談及宣導活動重要性。 5. 每週施行餐前五分鐘3次。	1.每天運動30分鐘 (扣除體育課時間) 2. 每天喝足1500C.C.白開水。 3.每天4電不超過2小時。 4.天天吃5份蔬菜及水果。 5.每天足8小時。	一	100	郭貞詠	莊麗洛
		二	100	郭貞詠	莊麗洛
		三	100	郭貞詠	莊麗洛
		四	100	郭貞詠	莊麗洛
		五	100	郭貞詠	莊麗洛
		六	100	郭貞詠	莊麗洛
		七	100	郭貞詠	莊麗洛
		八	100	郭貞詠	莊麗洛
		九	100	郭貞詠	莊麗洛
		十	100	郭貞詠	莊麗洛
		十一	100	郭貞詠	莊麗洛
		十二	100	郭貞詠	莊麗洛
		十三	100	郭貞詠	莊麗洛
		十四	100	郭貞詠	莊麗洛
		十五	100	郭貞詠	莊麗洛
		十六	100	郭貞詠	莊麗洛
		十七	100	郭貞詠	莊麗洛
		十八	100	郭貞詠	莊麗洛
		十九	100	郭貞詠	莊麗洛
		廿	100	郭貞詠	莊麗洛

註：

- 1.學校的推動方案：設定學生可達成的自律行動措施及獎勵機制，再由班級自訂生活公約，落實執行。
- 2.分數計算：各班自行訂定。

## [健康行動紀錄]

		目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現況 分析		現在我每週 有 <u>5</u> 天 會吃到 六大類食物	現在我每週 有 <u>7</u> 天 可以喝足 白開水	現在我每週會 喝 <u>4</u> 杯 含糖飲料	現在我每週 有 <u>1</u> 天 會吃零食	現在我每週會 吃 <u>1</u> 次 油炸食品	現在我每週 有 <u>3</u> 天運 動達30分鐘
理想 目標		每天都有 <u>吃到</u> 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	每週 不吃超過1次 油炸食品	我天天運動 每次達30分鐘
表格 說明		「每週有幾天」 能 <u>吃到</u> 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾天」 能喝1500C.C.的 白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到30分鐘 紀錄於下表中
週 數	1	5	7	4	1	1	3
	2	5	7	<del>4</del>	1	2	3
	3	5	7	4	1	1	3
	4	5	7	4	1	3	3
	5	5	7	4	1	2	1
	6	5	7	4	1	1	3
	7	5	7	4	1	1	4
	8	5	7	3	1	1	3
	9	5	7	3	1	1	2
	10	5	7	4	2	1	5

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現況 分析	現在我每週 有 <u>5</u> 天 會 <u>吃到</u> 六大類食物	現在我每週 有 <u>7</u> 天 可以喝足 白開水	現在我每週會 喝 <u>4</u> 杯 含糖飲料	現在我每週 有 <u>1</u> 天 會吃零食	現在我每週會 吃 <u>1</u> 次 油炸食品	現在我每週 有 <u>3</u> 天運 動達30分鐘
理想 目標	每天都有 <u>吃到</u> 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	每週 不吃超過1次 油炸食品	我天天運動 每次達30分鐘
表格 說明	「每週有幾天」 能 <u>吃到</u> 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾天」 能喝1500C.C.的 白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到30分鐘 紀錄於下表中
週 數	11	5	7	4	1	7
	12	5	7	4	1	7
	13	5	7	4	1	7
	14	5	7	4	1	7
	15	5	7	4	1	7
	16	5	7	4	1	7
	17	5	7	4	1	7
	18	5	7	4	1	7
	19	5	7	4	1	7
	20	5	7	4	1	7

### [健康行動紀錄]

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘	
現況 分析	現在我每週 有 <u>7</u> 天 會吃到 六大類食物	現在我每週 有 <u>5</u> 天 可以喝足 白開水	現在我每週會 喝 <u>0</u> 杯 含糖飲料	現在我每週 有 <u>0</u> 天 會吃零食	現在我每週會 吃 <u>3</u> 次 油炸食品	現在我每週 有 <u>1</u> 天運 動達30分鐘	
理想 目標	每天都有吃到 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	每週 不吃超過1次 油炸食品	我天天運動 每次達30分鐘	
表格 說明	「每週有幾天」 能吃到 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾天」 能喝1500C.C.的 白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到30分鐘 紀錄於下表中	
週 數	1	3	2	0	0	3	1
	2	4	4	3	2	1	5
	3	3	4	2	5	2	2
	4	1	2	4	6	3	2
	5	1	4	3	1	2	3
	6	2	3	5	4	1	4
	7	3	4	5	4	3	2
	8	1	3	5	4	2	2
	9	2	2	3	4	3	1
	10	1	2	1	3	4	3

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現況 分析	現在我每週 有 <u>3</u> 天 會 <u>吃到</u> 六大類食物	現在我每週 有 <u>2</u> 天 可以喝足 白開水	現在我每週會 喝 <u>1</u> 杯 含糖飲料	現在我每週 有 <u>2</u> 天 會吃零食	現在我每週會 吃 <u>3</u> 次 油炸食品	現在我每週 有 <u>3</u> 天運 動達30分鐘
理想 目標	每天都有 <u>吃到</u> 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	每週 不吃超過1次 油炸食品	我天天運動 每次達30分鐘
表格 說明	「每週有幾天」 能 <u>吃到</u> 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾天」 能喝1500C.C.的 白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到30分鐘 紀錄於下表中
週 數	11	3	2	1	2	3
	12	1	2	4	3	2
	13	4	3	2	7	7
	14	4	2	1	1	2
	15	1	4	3	2	1
	16	2	1	3	1	1
	17	5	4	6	1	7
	18	1	3	4	5	6
	19	2	4	1	3	2
	20	2	4	4	1	2

### [健康行動紀錄]

		目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現況 分析		現在我每週 有 <u>5</u> 天 會吃到 六大類食物	現在我每週 有 <u>0</u> 天 可以喝足 白開水	現在我每週會 喝 <u>1</u> 杯 含糖飲料	現在我每週 有 <u>2</u> 天 會吃零食	現在我每週會 吃 <u>1</u> 次 油炸食品	現在我每週 有 <u>1</u> 天運 動達30分鐘
理想 目標		每天都有吃到 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	每週 不吃超過1次 油炸食品	我天天運動 每次達30分鐘
表格 說明		「每週有幾天」 能吃到 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾天」 能喝1500C.C.的 白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到30分鐘 紀錄於下表中
週數	1	5	0	1	2	1	1
	2	5	0	1	1	0	1
	3	5	0	0	1	1	1
	4	5	0	0	2	2	1
	5	5	0	1	1	1	1
	6	5	0	0	0	1	1
	7	5	0	0	1	1	1
	8	5	0	1	2	1	1
	9	5	0	1	2	0	1
	10	5	0	1	1	1	1

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現況 分析	現在我每週 有 <u>5</u> 天 會吃到 六大類食物	現在我每週 有 <u>0</u> 天 可以喝足 白開水	現在我每週會 喝 <u>1</u> 杯 含糖飲料	現在我每週 有 <u>2</u> 天 會吃零食	現在我每週會 吃 <u>1</u> 次 油炸食品	現在我每週 有 <u>1</u> 天運 動達30分鐘
理想 目標	每天都有吃到 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	每週 不吃超過1次 油炸食品	我天天運動 每次達30分鐘
表格 說明	「每週有幾天」 能吃到 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾天」 能喝1500C.C.的 白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到30分鐘 紀錄於下表中
週 數	11	5	0	1	1	1
	12	5	0	0	0	1
	13	5	0	1	2	1
	14	5	0	1	1	1
	15	5	0	1	0	1
	16	5	0	0	1	2
	17	5	0	0	1	1
	18	5	0	1	2	1
	19	5	0	1	2	2
20	5	0	0	1	2	1

【個人健康紀錄】

- > 姓名: 陳思淵  
 > 性別:  男  女 > 年齡: \_\_\_\_\_  
 > 健康紀錄表

	期初(110年9月9日)	期
身高	137.5 公分	
體重	37.4 公斤	
身體質量指數 (BMI)	19.9	
我的身體質量指數屬於 (請圈選)	過輕 <u>正常範圍</u> 過重 肥胖	
腰圍	公分	
視力	左 1.2 右 1.2	

【體適能紀錄】

	期初 (110年9月24日)	期
800/1600 公尺長跑	5 分 20 秒 待	
立定跳遠	<del>134</del> 134 公分 銅	
60秒仰臥起坐	14 下 待	
坐姿體前彎	20 公分	

【個人健康紀錄】

- > 姓名: 陳彥勳  
 > 性別:  男  女 > 年齡: 10 歲  
 > 健康紀錄表

	期初(110年9月9日)	期
身高	143.4 公分	
體重	45.6 公斤	
身體質量指數 (BMI)	45.2	
我的身體質量指數屬於 (請圈選)	過輕 正常範圍 過重 肥胖 過重	
腰圍	公分	
視力	左 1.2 右 1.2 左	

【體適能紀錄】

	期初 (110年9月24日)	期
800/1600 公尺長跑	7 分 59 秒 待	
立定跳遠	134 公分 中	
60秒仰臥起坐	24 下 銅	
坐姿體前彎	21 公分 中	

【個人健康紀錄】

- > 姓名: 黃宥竣  
 > 性別:  男  女 > 年齡: 10 歲  
 > 健康紀錄表

	期初(110年9月9日)	期
身高	139.6 公分	
體重	33.1 公斤	
身體質量指數 (BMI)	17.1	
我的身體質量指數屬於 (請圈選)	過輕 <u>正常範圍</u> 過重 肥胖 過	
腰圍	公分	
視力	左 0.8 右 0.6 右	

【體適能紀錄】

	期初 (110年9月24日)	期
800/1600 公尺長跑	5 分 09 秒 中	
立定跳遠	151 公分 銅	
60秒仰臥起坐	28 下 銅	
坐姿體前彎	30 公分 銀	

【個人健康紀錄】

- > 姓名: 林耘如  
 > 性別:  男  女 > 年齡: 11 歲  
 > 健康紀錄表

	期初(110年9月9日)	期
身高	144.4 公分	
體重	42.7 公斤	
身體質量指數 (BMI)	20.3	
我的身體質量指數屬於 (請圈選)	過輕 <u>正常範圍</u> 過重 肥胖 過重	
腰圍	公分	
視力	左 1.0 右 1.2 左	

【體適能紀錄】

	期初 (110年9月24日)	期
800/1600 公尺長跑	4 分 59 秒 銅	
立定跳遠	123 公分 中	
60秒仰臥起坐	25 下 中	
坐姿體前彎	42 公分 金	