

# 臺南市七股區樹林國民小學健康體適能與飲食教育計畫

## 指標七：推廣健康護照

研究方法-情境塑造和流程改善

### 出-運動

## 樹林盃馬拉松 健康護照

今年挑戰到台南  
好過朝

年級: 座號: 姓名:

臺南市七股區樹林國民小學  
Tainan Municipal Cigu District Shulin Elementary School

完賽後可請學務組蓋認證章

臺南市七股區樹林國民小學  
年級: 座號: 姓名:

125圈 38圈 44圈 82圈

半馬(□163圈) 樹林-西港-台南  
全馬(□320圈)

歡迎您來挑戰^^

完賽認證章

透過健康護照平常實施，作為整合媒介  
共好、自省、行動

年級	學生姓名	9月	10月	11月	圈數	積分	認證1	認證2	剩餘積分	12月	12月圈數	1-2月	圈數	163 320	3月總分	3月圈數	剩餘積分	163 320	4月總分	4月圈數	163 320			
六甲	高怡典	50		66	54	99	110		170	67	32	91	136	90	181	100	60	467	241	95	55	296		
六甲	陳維廷	32	100	100	100	154	269	2	269	100	60	彩色筆	214	164	120	334	100	60	629	334	100	60	454	
六甲	黃志豪	59		100	100	160	259	四	259	100	60	彩色筆	220	160	120	340	100	60	619	400	100	60	460	
六甲	吳亦謙	20		43	55	118			118	88	48	66	110	70	136	83	43	399	179	65	25	204		
六甲	陳家輝	55	57	62	62	174			174	80	40	102	89	49	151	100	60	443	211	84	44	255		
六甲	徐正輝	65	32	80	100	130	245	四	230	15	77	37	167	124	84	251	100	60	316	311	100	60	310	
六甲	方怡潔	54		61	67	182		180	2	64	44	115	115	75	190	92	52	293	242	97	57	299		
六甲	劉宇喬	70	鞋	100	100	124	276	四	200	76	100	60	彩色筆	166	120	84	100	60	436	244	83	53	444	
六甲	黃柏鈞	69	鞋	75	100	124	244	32	244	100	60	彩色筆	184	117	77	261	100	60	561	321	97	57	378	
六甲	吳逸穎	61	32	92	四	100	139	299	2	259	85	45	184	120	80	264	82	42	546	306	94	54	360	
六甲	戴子涵	62		69	100	116	231	32	231	96	56	172	120	80	252	100	60	547	312	93	53	380		
五甲	楊啟聰	100	鞋	100	32	100	189	300	四	100	200	0	100	60	60	300	67	37	267	197	70	30	367	
五甲	黃母寧	104	32	100	四	100	300	2	235	65	100	60	彩色筆	102	62	302	100	60	367	302	88	48	410	
五甲	江慧茹	58		51	47	49	154		154	80	40	89	116	60	146	95	55	288	248	63	23	227		
五甲	簡念慈	48		38	52	58	138		138	10	0	58	58	19	77	87	47	294	124	80	40	164		
四甲	陳智良	28		43	30	37	101		101	59	19	56	83	43	99	100	60	343	159	85	55	214		
四甲	陳鈺成	32		3	30	37	65		65	65	25	62	29	29	91	76	56	235	147	71	51	198		
四甲	黃賢晴	55	65	65	30	40	150		140	10	79	39	79	63	43	122	100	60	252	183	75	45	227	
三甲	楊祈揚	100	鞋	100	32	100	189	300	四	200	100	100	60	彩色筆	60	308	68	368	388	100	60	60	428	
三甲	黃承育	45		100	32	100	137	245	四	200	196	45	100	60	彩色筆	199	55	35	292	292	100	60	350	
三甲	劉宇軒	52		74	70	102	186		186	100	60	32	161	57	51	214	100	60	453	274	100	60	334	
三甲	莊聖弘	54	90	四	92	126	236		236	100	60	32	186	55	241	100	60	491	301	100	60	381		
三甲	戴瀚宇	32	50	40	68	122			122	72	52	120	62	42	162	100	60	356	222	83	53	275		
三甲	蔡凱原	40		24	60	48	124		124	88	58	106	39	19	125	100	60	351	189	95	55	240		
二甲	潘宜鴻	65	鞋	90	32	80	135	235		235		135	58	18	153	96	56	389	239	100	60	269		
二甲	黃岳翰	45		53	71	89	169		169	96	54	143	63	23	166	85	45	413	211	100	60	211		
二甲	陳心勳	50		53	73	76	176		176	74	34	110	62	32	132	91	41	393	171	100	60	233		
二甲	林宥廷	53		74	100	147	227	32	225	2	100	60	彩色筆	207	70	32	237	100	60	272	297	100	60	314
一甲	黃柏潔	57		56	57	54	170		170	84	44	98	49	29	127	80	40	383	167	100	60	227		
一甲	楊舒婷											45	25	25	100		60	145	85	100	60	145		

## 今年度的運動情形

研究方法-情境塑造和流程改善

### 出-運動

共好 邀請夥伴一起運動

本月得分-學務組核對表 大家一起來運動^^ 完成可得20分

9月 自主運動實踐記錄表

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	夥伴簽名
第1周	游泳 跑步 武術 打排球 其他運動	游泳 跑步 武術 打排球 其他運動	游泳 跑步 武術 打排球 其他運動	游泳 跑步 武術 打排球 其他運動	游泳 跑步 武術 打排球 其他運動	
第2周	游泳 跑步 武術 打排球 其他運動	游泳 跑步 武術 打排球 其他運動	游泳 跑步 武術 打排球 其他運動	游泳 跑步 武術 打排球 其他運動	游泳 跑步 武術 打排球 其他運動	
第3周	游泳 跑步 武術 打排球 其他運動	游泳 跑步 武術 打排球 其他運動	游泳 跑步 武術 打排球 其他運動	游泳 跑步 武術 打排球 其他運動	游泳 跑步 武術 打排球 其他運動	
第4周	游泳 跑步 武術 打排球 其他運動	游泳 跑步 武術 打排球 其他運動	游泳 跑步 武術 打排球 其他運動	游泳 跑步 武術 打排球 其他運動	游泳 跑步 武術 打排球 其他運動	
第5周	游泳 跑步 武術 打排球 其他運動	游泳 跑步 武術 打排球 其他運動	游泳 跑步 武術 打排球 其他運動	游泳 跑步 武術 打排球 其他運動	游泳 跑步 武術 打排球 其他運動	

我這個月的運動紀錄 完成可得10分

這個月我運動的天數有\_\_天  
省思!我對這個月有(沒有)達成運動20天的原因簡述。

我目前體能狀況 想要在哪裡打勾即可 完成可得10分

沒提升 ←————→ 有提升

我跑的操場圈數 一圈1分，老師協助記錄：完成請打勾，本月完成\_\_圈

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

行動 完成每天3圈

# 出-運動

## 我今年度的運動紀錄

9月得分	10月得分	11月得分	12月得分	1月得分
2月得分	3月得分	4月得分	5月得分	6月得分

## 獎品兌換記錄

09-11月第1次累積兌換  
12-03月第2次累積兌換  
04-06月第3次積分兌換

使用紀錄兌換時間	總得分	使用兌換	剩餘得分	學務組確認
09-11月第1次累積兌換				
12-03月第2次累積兌換				
04-06月第3次積分兌換				

## 完成榮譽榜樹林-西港-臺南



給予舞臺



健康護照執行



學生的運動狀況



校長頒獎給落實運動護照的孩子



依健康護照積分參與競標活動