



# 健康護照

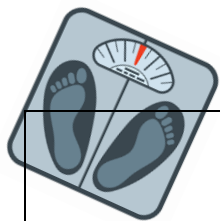
文化國小學生

班級:

座號:

姓名:





## 【個人健康紀錄】

	上學期 ( 年 月 日 )	下學期 ( 年 月 日 )	
年齡			
身高	公分	公分	我長高了____公分
體重	公斤	公斤	我長壯了____公斤
身體質量指數	BMI	BMI	我 BMI 增加 減少 不變
我的身體質量數屬於 (請圈選)	過輕 正常範圍 過重 肥胖	過輕 正常範圍 過重 肥胖	我 滿意 不滿意 我的健康體位
視力	裸視 左 右 矯正 左 右	裸視 左 右 矯正 左 右	我的視力維持不變 退步

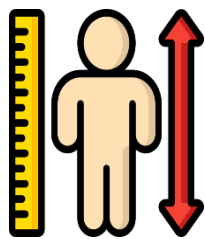
## 【體適能紀錄】 (低年級免填)



	上學期 ( 年 月 日 )	下學期 ( 年 月 日 )	
800 公尺 長跑	分 秒	分 秒	我進步了____秒
立定跳遠	公分	公分	我進步了____公分
60 秒仰臥 起坐	下	下	我進步了____下
坐姿體 前彎	公分	公分	我進步了____公分



## 【健康小知識】



- 身體質量指數 ( BMI ) 的計算：

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

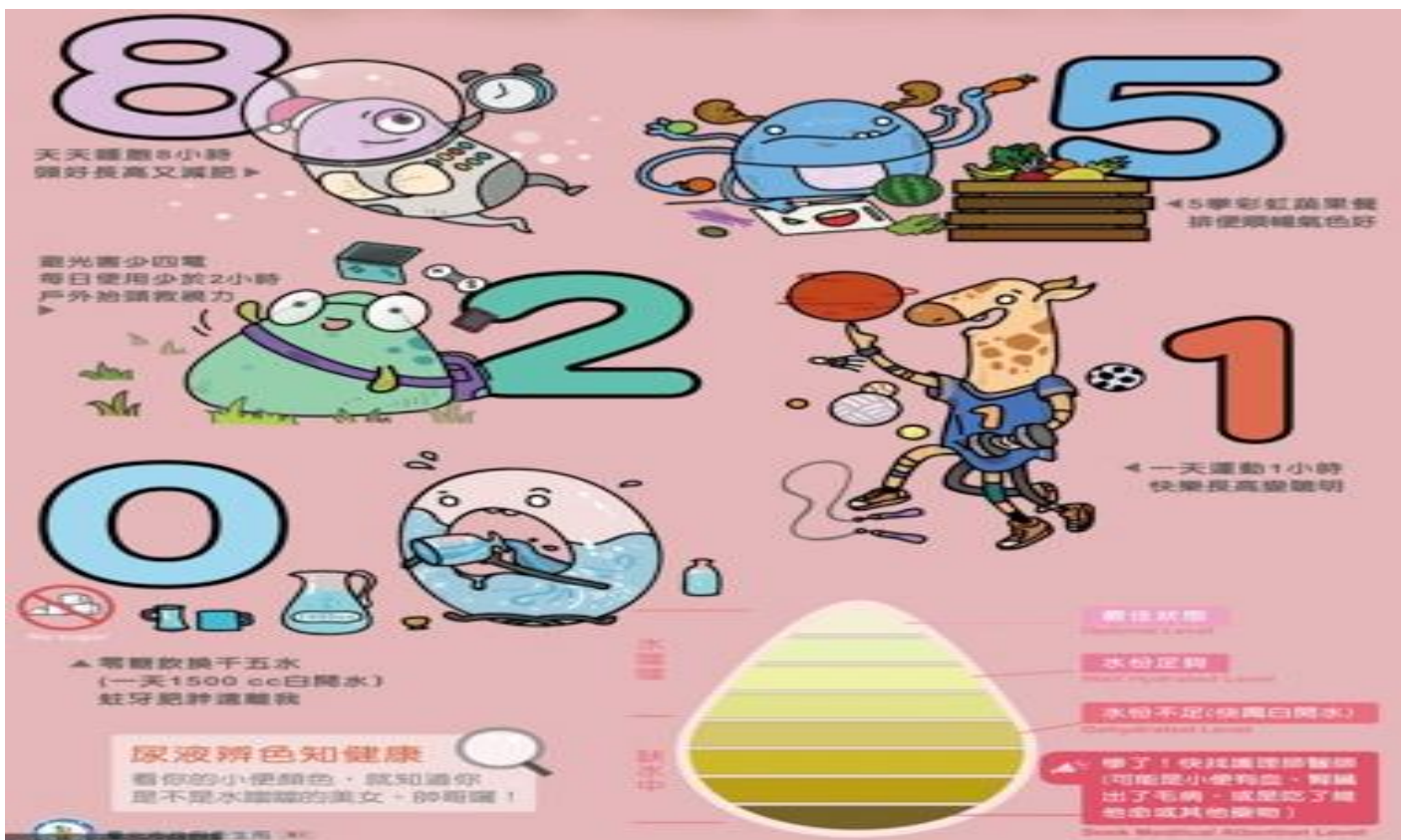
- 兒童及青少年生長身體質量指數 ( BMI ) 建議值與成人不同，以下是 7-15 歲的 BMI 對照表

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)

# 健康生活方式守則宣示 (保我 210、3010)

1. 每天睡眠足\_\_\_\_\_小時。
2. 天天\_\_\_\_\_蔬果。
3. 電腦、電視、3c 少於\_\_\_\_\_小時。
4. \_\_\_\_\_天運動30分鐘。
5. \_\_\_\_\_糖飲料、天天喝足1500cc 白開水。
6. 用眼三十分鐘,休息十分鐘。
7. 餐後、睡前要潔牙\_\_\_\_\_蛀牙。
8. 勤洗手預防腸病毒\_\_\_\_\_定要洗手。
9. 發燒、生病不上課\_\_\_\_\_生病。



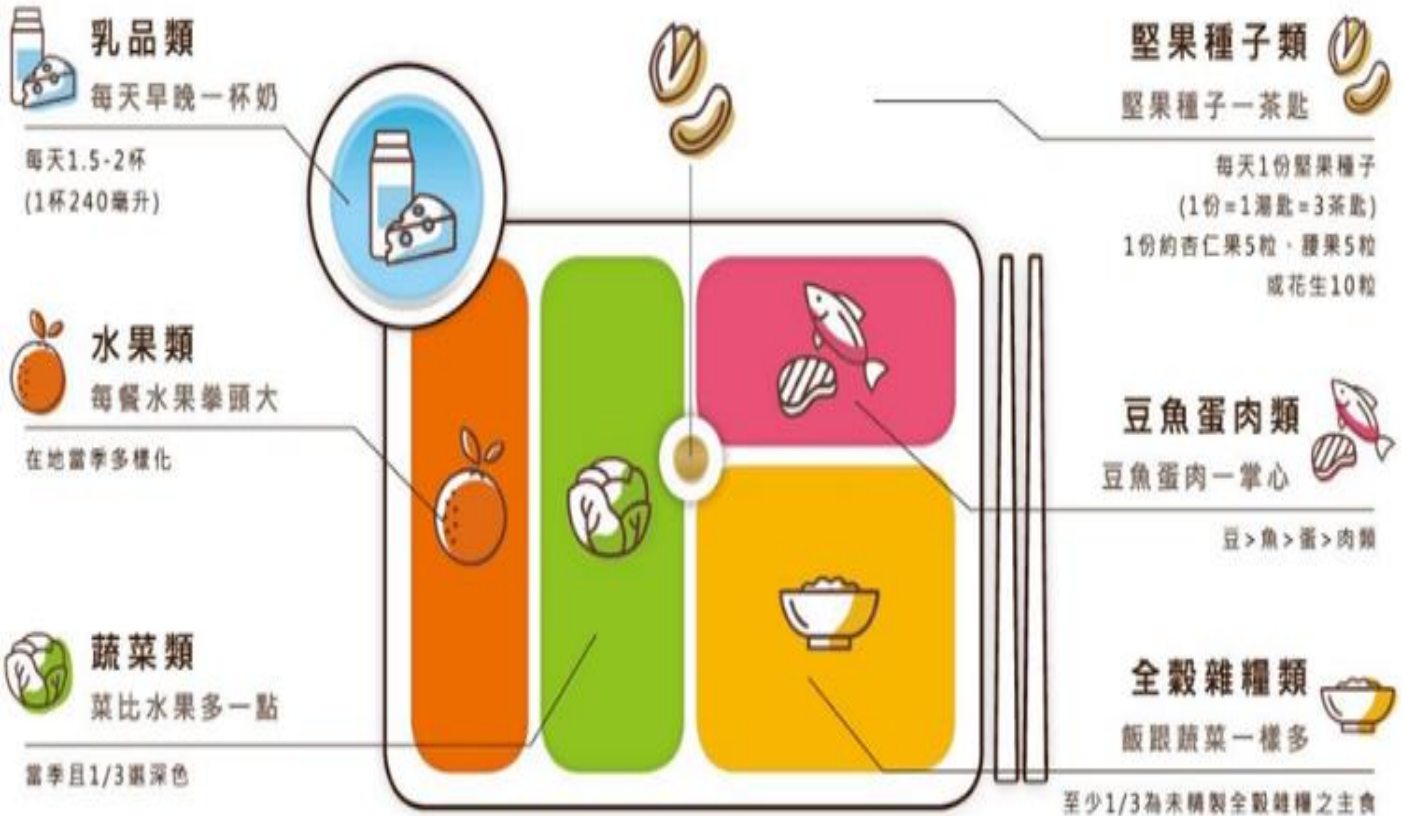
# 健康行動紀錄表

## 目標一：均衡飲食好习惯

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。
5. 保護心血管



## 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：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



## 目標六：3C 少於一

- 1、每年定期檢查視力 1-2 次，做好視力存款。
- 2、每日使用 3C 用品不要超過 1 小時。
- 3、每日戶外 2-3 小時，用眼 30 分鐘休息 10 分鐘。



### 點數計算方式：

1. 每項目標完成天數即點數：例如：目標一當周做到天數為三天，即得3點，以此類推。
2. 一周填寫一次(建議於健康課填寫)，各項目標的健康行為需由家長簽名認證方為有效點數。
3. 每學期末結算點數，六項目標點總點數累積480點以上(含480點)，頒發德光獎卡一張以及一張期末健康促進大抽獎的抽獎券一張。

\*\*\*\*\*

◎這學期我 9 月累積( )點+10 月累積( )點+11 月累積( )點+12 月累積( )點+1 月累積( )點，總共累積\_\_\_\_\_點

◎這學期我 2 月累積( )點+3 月累積( )點+4 月累積( )點+5 月累積( )點+6 月累積( )點，總共累積\_\_\_\_\_點



# 【      】 月 健 康 行 動 紀 錄 表

\* 完 全 做 到 的 ， 請 在  中 打       見 證 人 名 字 : \_\_\_\_\_ (家 長 簽 名)

	1	2	3	4	5	6	7
目 標 一 : 吃 到 六 大 類 食 物							
目 標 二 : 喝 足 1500cc 的 白 開 水							
目 標 三 : 不 喝 含 糖 飲 料							
目 標 四 : 不 吃 零 食							
目 標 五 : 天 天 運 動 30 分 鐘							
目 標 六 : 3C 少 於 一							
8	9	10	11	12	13	14	
目 標 一 : 吃 到 六 大 類 食 物							
目 標 二 : 喝 足 1500cc 的 白 開 水							
目 標 三 : 不 喝 含 糖 飲 料							
目 標 四 : 不 吃 零 食							
目 標 五 : 天 天 運 動 30 分 鐘							
目 標 六 : 3C 少 於 一							
15	16	17	18	19	20	21	
目 標 一 : 吃 到 六 大 類 食 物							
目 標 二 : 喝 足 1500cc 的 白 開 水							
目 標 三 : 不 喝 含 糖 飲 料							
目 標 四 : 不 吃 零 食							
目 標 五 : 天 天 運 動 30 分 鐘							
目 標 六 : 3C 少 於 一							
22	23	24	25	26	27	28	
目 標 一 : 吃 到 六 大 類 食 物							
目 標 二 : 喝 足 1500cc 的 白 開 水							
目 標 三 : 不 喝 含 糖 飲 料							
目 標 四 : 不 吃 零 食							
目 標 五 : 天 天 運 動 30 分 鐘							
目 標 六 : 3C 少 於 一							
29	30					本 月 健 康 點 數 共 _____ 點	
目 標 一 : 吃 到 六 大 類 食 物		本 月 共 _____ 點					
目 標 二 : 喝 足 1500cc 的 白 開 水		本 月 共 _____ 點					
目 標 三 : 不 喝 含 糖 飲 料		本 月 共 _____ 點					
目 標 四 : 不 吃 零 食		本 月 共 _____ 點					
目 標 五 : 天 天 運 動 30 分 鐘		本 月 共 _____ 點					
目 標 六 : 3C 少 於 一		本 月 共 _____ 點					

# 【   】 月 健 康 行 動 紀 錄 表

\* 完 全 做 到 的 ， 請 在  中 打  見 證 人 是： \_\_\_\_\_ (家 長 簽 名)

	1	2	3	4	5	6	7
目 標 一： 吃 到 六 大 類 食 物							
目 標 二： 喝 足 1500cc 的 白 開 水							
目 標 三： 不 喝 含 糖 飲 料							
目 標 四： 不 吃 零 食							
目 標 五： 天 天 運 動 30 分 鐘							
目 標 六： 3C 少 於 一							
	8	9	10	11	12	13	14
目 標 一： 吃 到 六 大 類 食 物							
目 標 二： 喝 足 1500cc 的 白 開 水							
目 標 三： 不 喝 含 糖 飲 料							
目 標 四： 不 吃 零 食							
目 標 五： 天 天 運 動 30 分 鐘							
目 標 六： 3C 少 於 一							
	15	16	17	18	19	20	21
目 標 一： 吃 到 六 大 類 食 物							
目 標 二： 喝 足 1500cc 的 白 開 水							
目 標 三： 不 喝 含 糖 飲 料							
目 標 四： 不 吃 零 食							
目 標 五： 天 天 運 動 30 分 鐘							
目 標 六： 3C 少 於 一							
	22	23	24	25	26	27	28
目 標 一： 吃 到 六 大 類 食 物							
目 標 二： 喝 足 1500cc 的 白 開 水							
目 標 三： 不 喝 含 糖 飲 料							
目 標 四： 不 吃 零 食							
目 標 五： 天 天 運 動 30 分 鐘							
目 標 六： 3C 少 於 一							
	29	30	31				本 月 健 康 點 數 共 點
目 標 一： 吃 到 六 大 類 食 物				本 月 共 點			
目 標 二： 喝 足 1500cc 的 白 開 水				本 月 共 點			
目 標 三： 不 喝 含 糖 飲 料				本 月 共 點			
目 標 四： 不 吃 零 食				本 月 共 點			
目 標 五： 天 天 運 動 30 分 鐘				本 月 共 點			
目 標 六： 3C 少 於 一				本 月 共 點			

# 【     】 月 健 康 行 動 紀 錄 表

\* 完 全 做 到 的 ， 請 在  中 打  。

見 證 人 是： \_\_\_\_\_ (家 長 簽 名)

	1	2	3	4	5	6	7
目 標 一： 吃 到 六 大 類 食 物							
目 標 二： 喝 足 1500cc 的 白 開 水							
目 標 三： 不 喝 含 糖 飲 料							
目 標 四： 不 吃 零 食							
目 標 五： 天 天 運 動 30 分 鐘							
目 標 六： 3C 少 於 一							
	8	9	10	11	12	13	14
目 標 一： 吃 到 六 大 類 食 物							
目 標 二： 喝 足 1500cc 的 白 開 水							
目 標 三： 不 喝 含 糖 飲 料							
目 標 四： 不 吃 零 食							
目 標 五： 天 天 運 動 30 分 鐘							
目 標 六： 3C 少 於 一							
	15	16	17	18	19	20	21
目 標 一： 吃 到 六 大 類 食 物							
目 標 二： 喝 足 1500cc 的 白 開 水							
目 標 三： 不 喝 含 糖 飲 料							
目 標 四： 不 吃 零 食							
目 標 五： 天 天 運 動 30 分 鐘							
目 標 六： 3C 少 於 一							
	22	23	24	25	26	27	28
目 標 一： 吃 到 六 大 類 食 物							
目 標 二： 喝 足 1500cc 的 白 開 水							
目 標 三： 不 喝 含 糖 飲 料							
目 標 四： 不 吃 零 食							
目 標 五： 天 天 運 動 30 分 鐘							
目 標 六： 3C 少 於 一							
	29	30					本 月 健 康 點 數 共 _____ 點
目 標 一： 吃 到 六 大 類 食 物			本 月 共 _____ 點				
目 標 二： 喝 足 1500cc 的 白 開 水			本 月 共 _____ 點				
目 標 三： 不 喝 含 糖 飲 料			本 月 共 _____ 點				
目 標 四： 不 吃 零 食			本 月 共 _____ 點				
目 標 五： 天 天 運 動 30 分 鐘			本 月 共 _____ 點				
目 標 六： 3C 少 於 一			本 月 共 _____ 點				

# 【   】 月 健 康 行 動 紀 錄 表

\* 完 全 做 到 的 ， 請 在  中 打  見 證 人 是： \_\_\_\_\_ (家 長 簽 名)

	1	2	3	4	5	6	7
目 標 一： 吃 到 六 大 類 食 物							
目 標 二： 喝 足 1500cc 的 白 開 水							
目 標 三： 不 喝 含 糖 飲 料							
目 標 四： 不 吃 零 食							
目 標 五： 天 天 運 動 30 分 鐘							
目 標 六： 3C 少 於 一							
	8	9	10	11	12	13	14
目 標 一： 吃 到 六 大 類 食 物							
目 標 二： 喝 足 1500cc 的 白 開 水							
目 標 三： 不 喝 含 糖 飲 料							
目 標 四： 不 吃 零 食							
目 標 五： 天 天 運 動 30 分 鐘							
目 標 六： 3C 少 於 一							
	15	16	17	18	19	20	21
目 標 一： 吃 到 六 大 類 食 物							
目 標 二： 喝 足 1500cc 的 白 開 水							
目 標 三： 不 喝 含 糖 飲 料							
目 標 四： 不 吃 零 食							
目 標 五： 天 天 運 動 30 分 鐘							
目 標 六： 3C 少 於 一							
	22	23	24	25	26	27	28
目 標 一： 吃 到 六 大 類 食 物							
目 標 二： 喝 足 1500cc 的 白 開 水							
目 標 三： 不 喝 含 糖 飲 料							
目 標 四： 不 吃 零 食							
目 標 五： 天 天 運 動 30 分 鐘							
目 標 六： 3C 少 於 一							
	29	30	31				本 月 健 康 點 數 共 點
目 標 一： 吃 到 六 大 類 食 物				本 月 共 點			
目 標 二： 喝 足 1500cc 的 白 開 水				本 月 共 點			
目 標 三： 不 喝 含 糖 飲 料				本 月 共 點			
目 標 四： 不 吃 零 食				本 月 共 點			
目 標 五： 天 天 運 動 30 分 鐘				本 月 共 點			
目 標 六： 3C 少 於 一				本 月 共 點			

# 【   】 月 健 康 行 動 紀 錄 表

\* 完 全 做 到 的 ， 請 在  中 打  見 證 人 是： \_\_\_\_\_ (家 長 簽 名)

	1	2	3	4	5	6	7	
目 標 一： 吃 到 六 大 類 食 物								
目 標 二： 喝 足 1500cc 的 白 開 水								
目 標 三： 不 喝 含 糖 飲 料								
目 標 四： 不 吃 零 食								
目 標 五： 天 天 運 動 30 分 鐘								
目 標 六： 3C 少 於 一								
	8	9	10	11	12	13	14	
目 標 一： 吃 到 六 大 類 食 物								
目 標 二： 喝 足 1500cc 的 白 開 水								
目 標 三： 不 喝 含 糖 飲 料								
目 標 四： 不 吃 零 食								
目 標 五： 天 天 運 動 30 分 鐘								
目 標 六： 3C 少 於 一								
	15	16	17	18	19	20	21	
目 標 一： 吃 到 六 大 類 食 物								
目 標 二： 喝 足 1500cc 的 白 開 水								
目 標 三： 不 喝 含 糖 飲 料								
目 標 四： 不 吃 零 食								
目 標 五： 天 天 運 動 30 分 鐘								
目 標 六： 3C 少 於 一								
	22	23	24	25	26	27	28	
目 標 一： 吃 到 六 大 類 食 物								
目 標 二： 喝 足 1500cc 的 白 開 水								
目 標 三： 不 喝 含 糖 飲 料								
目 標 四： 不 吃 零 食								
目 標 五： 天 天 運 動 30 分 鐘								
目 標 六： 3C 少 於 一								
	29	30					本 月 健 康 行 動 數 共 _____ 點	
目 標 一： 吃 到 六 大 類 食 物			本 月 共 _____ 點					
目 標 二： 喝 足 1500cc 的 白 開 水			本 月 共 _____ 點					
目 標 三： 不 喝 含 糖 飲 料			本 月 共 _____ 點					
目 標 四： 不 吃 零 食			本 月 共 _____ 點					
目 標 五： 天 天 運 動 30 分 鐘			本 月 共 _____ 點					
目 標 六： 3C 少 於 一			本 月 共 _____ 點					



# 【     】 月 健 康 行 動 紀 錄 表

\* 完全做到<sub>カ</sub>的<sub>カ</sub>，請<sub>シ</sub>在<sub>カ</sub>□ 中<sub>ニ</sub>打<sub>キ</sub>✓      見<sub>テ</sub>證<sub>ス</sub>人<sub>ノ</sub>名<sub>：</sub>\_\_\_\_\_ (家<sub>長</sub>簽<sub>名</sub>)

	1	2	3	4	5	6	7
目 <sub>標</sub> 一 <sub>：</sub> 吃 <sub>キ</sub> 到 <sub>キ</sub> 六 <sub>大</sub> 類 <sub>食</sub> 物 <sub>カ</sub>							
目 <sub>標</sub> 二 <sub>：</sub> 喝 <sub>キ</sub> 足 <sub>キ</sub> 1500cc 的 <sub>カ</sub> 白 <sub>開</sub> 水 <sub>カ</sub>							
目 <sub>標</sub> 三 <sub>：</sub> 不 <sub>キ</sub> 喝 <sub>キ</sub> 含 <sub>糖</sub> 飲 <sub>料</sub>							
目 <sub>標</sub> 四 <sub>：</sub> 不 <sub>キ</sub> 吃 <sub>キ</sub> 零 <sub>食</sub>							
目 <sub>標</sub> 五 <sub>：</sub> 天 <sub>天</sub> 運 <sub>動</sub> 30 分 <sub>鐘</sub>							
目 <sub>標</sub> 六 <sub>：</sub> 3C 少 <sub>於</sub> 一 <sub>カ</sub>							
	8	9	10	11	12	13	14
目 <sub>標</sub> 一 <sub>：</sub> 吃 <sub>キ</sub> 到 <sub>キ</sub> 六 <sub>大</sub> 類 <sub>食</sub> 物 <sub>カ</sub>							
目 <sub>標</sub> 二 <sub>：</sub> 喝 <sub>キ</sub> 足 <sub>キ</sub> 1500cc 的 <sub>カ</sub> 白 <sub>開</sub> 水 <sub>カ</sub>							
目 <sub>標</sub> 三 <sub>：</sub> 不 <sub>キ</sub> 喝 <sub>キ</sub> 含 <sub>糖</sub> 飲 <sub>料</sub>							
目 <sub>標</sub> 四 <sub>：</sub> 不 <sub>キ</sub> 吃 <sub>キ</sub> 零 <sub>食</sub>							
目 <sub>標</sub> 五 <sub>：</sub> 天 <sub>天</sub> 運 <sub>動</sub> 30 分 <sub>鐘</sub>							
目 <sub>標</sub> 六 <sub>：</sub> 3C 少 <sub>於</sub> 一 <sub>カ</sub>							
	15	16	17	18	19	20	21
目 <sub>標</sub> 一 <sub>：</sub> 吃 <sub>キ</sub> 到 <sub>キ</sub> 六 <sub>大</sub> 類 <sub>食</sub> 物 <sub>カ</sub>							
目 <sub>標</sub> 二 <sub>：</sub> 喝 <sub>キ</sub> 足 <sub>キ</sub> 1500cc 的 <sub>カ</sub> 白 <sub>開</sub> 水 <sub>カ</sub>							
目 <sub>標</sub> 三 <sub>：</sub> 不 <sub>キ</sub> 喝 <sub>キ</sub> 含 <sub>糖</sub> 飲 <sub>料</sub>							
目 <sub>標</sub> 四 <sub>：</sub> 不 <sub>キ</sub> 吃 <sub>キ</sub> 零 <sub>食</sub>							
目 <sub>標</sub> 五 <sub>：</sub> 天 <sub>天</sub> 運 <sub>動</sub> 30 分 <sub>鐘</sub>							
目 <sub>標</sub> 六 <sub>：</sub> 3C 少 <sub>於</sub> 一 <sub>カ</sub>							
	22	23	24	25	26	27	28
目 <sub>標</sub> 一 <sub>：</sub> 吃 <sub>キ</sub> 到 <sub>キ</sub> 六 <sub>大</sub> 類 <sub>食</sub> 物 <sub>カ</sub>							
目 <sub>標</sub> 二 <sub>：</sub> 喝 <sub>キ</sub> 足 <sub>キ</sub> 1500cc 的 <sub>カ</sub> 白 <sub>開</sub> 水 <sub>カ</sub>							
目 <sub>標</sub> 三 <sub>：</sub> 不 <sub>キ</sub> 喝 <sub>キ</sub> 含 <sub>糖</sub> 飲 <sub>料</sub>							
目 <sub>標</sub> 四 <sub>：</sub> 不 <sub>キ</sub> 吃 <sub>キ</sub> 零 <sub>食</sub>							
目 <sub>標</sub> 五 <sub>：</sub> 天 <sub>天</sub> 運 <sub>動</sub> 30 分 <sub>鐘</sub>							
目 <sub>標</sub> 六 <sub>：</sub> 3C 少 <sub>於</sub> 一 <sub>カ</sub>							
	29	30					本 <sub>月</sub> 健 <sub>康</sub> 數 <sub>共</sub> _____ 點 <sub>カ</sub>
目 <sub>標</sub> 一 <sub>：</sub> 吃 <sub>キ</sub> 到 <sub>キ</sub> 六 <sub>大</sub> 類 <sub>食</sub> 物 <sub>カ</sub>			本 <sub>月</sub> 共 <sub>カ</sub> 點 <sub>カ</sub>				
目 <sub>標</sub> 二 <sub>：</sub> 喝 <sub>キ</sub> 足 <sub>キ</sub> 1500cc 的 <sub>カ</sub> 白 <sub>開</sub> 水 <sub>カ</sub>			本 <sub>月</sub> 共 <sub>カ</sub> 點 <sub>カ</sub>				
目 <sub>標</sub> 三 <sub>：</sub> 不 <sub>キ</sub> 喝 <sub>キ</sub> 含 <sub>糖</sub> 飲 <sub>料</sub>			本 <sub>月</sub> 共 <sub>カ</sub> 點 <sub>カ</sub>				
目 <sub>標</sub> 四 <sub>：</sub> 不 <sub>キ</sub> 吃 <sub>キ</sub> 零 <sub>食</sub>			本 <sub>月</sub> 共 <sub>カ</sub> 點 <sub>カ</sub>				
目 <sub>標</sub> 五 <sub>：</sub> 天 <sub>天</sub> 運 <sub>動</sub> 30 分 <sub>鐘</sub>			本 <sub>月</sub> 共 <sub>カ</sub> 點 <sub>カ</sub>				
目 <sub>標</sub> 六 <sub>：</sub> 3C 少 <sub>於</sub> 一 <sub>カ</sub>			本 <sub>月</sub> 共 <sub>カ</sub> 點 <sub>カ</sub>				

# 【   】 月 健 康 行 動 紀 錄 表

\* 完 全 做 到 的 ， 請 在  中 打  見 證 人 是： \_\_\_\_\_ (家 長 簽 名)

	1	2	3	4	5	6	7
目 標 一： 吃 到 六 大 類 食 物							
目 標 二： 喝 足 1500cc 的 白 開 水							
目 標 三： 不 喝 含 糖 飲 料							
目 標 四： 不 吃 零 食							
目 標 五： 天 天 運 動 30 分 鐘							
目 標 六： 3C 少 於 一							
	8	9	10	11	12	13	14
目 標 一： 吃 到 六 大 類 食 物							
目 標 二： 喝 足 1500cc 的 白 開 水							
目 標 三： 不 喝 含 糖 飲 料							
目 標 四： 不 吃 零 食							
目 標 五： 天 天 運 動 30 分 鐘							
目 標 六： 3C 少 於 一							
	15	16	17	18	19	20	21
目 標 一： 吃 到 六 大 類 食 物							
目 標 二： 喝 足 1500cc 的 白 開 水							
目 標 三： 不 喝 含 糖 飲 料							
目 標 四： 不 吃 零 食							
目 標 五： 天 天 運 動 30 分 鐘							
目 標 六： 3C 少 於 一							
	22	23	24	25	26	27	28
目 標 一： 吃 到 六 大 類 食 物							
目 標 二： 喝 足 1500cc 的 白 開 水							
目 標 三： 不 喝 含 糖 飲 料							
目 標 四： 不 吃 零 食							
目 標 五： 天 天 運 動 30 分 鐘							
目 標 六： 3C 少 於 一							
	29	30	31				本 月 健 康 點 數 共 點
目 標 一： 吃 到 六 大 類 食 物				本 月 共 點			
目 標 二： 喝 足 1500cc 的 白 開 水				本 月 共 點			
目 標 三： 不 喝 含 糖 飲 料				本 月 共 點			
目 標 四： 不 吃 零 食				本 月 共 點			
目 標 五： 天 天 運 動 30 分 鐘				本 月 共 點			
目 標 六： 3C 少 於 一				本 月 共 點			

# 【   】 月 健 康 行 動 紀 錄 表

\* 完全做到<sub>レ</sub>的<sub>レ</sub>， 請<sub>レ</sub>在<sub>レ</sub>□ 中<sub>レ</sub>打<sub>レ</sub>✓

見<sub>レ</sub>證<sub>レ</sub>人<sub>レ</sub>： \_\_\_\_\_ (家<sub>レ</sub>長<sub>レ</sub>簽<sub>レ</sub>名<sub>レ</sub>)

	1	2	3	4	5	6	7
目 <sub>レ</sub> 標 <sub>レ</sub> 一 <sub>レ</sub> ： 吃 <sub>レ</sub> 到 <sub>レ</sub> 六 <sub>レ</sub> 大 <sub>レ</sub> 類 <sub>レ</sub> 食 <sub>レ</sub> 物 <sub>レ</sub> ×							
目 <sub>レ</sub> 標 <sub>レ</sub> 二 <sub>レ</sub> ： 喝 <sub>レ</sub> 足 <sub>レ</sub> 1500cc 的 <sub>レ</sub> 白 <sub>レ</sub> 開 <sub>レ</sub> 水 <sub>レ</sub>							
目 <sub>レ</sub> 標 <sub>レ</sub> 三 <sub>レ</sub> ： 不 <sub>レ</sub> 喝 <sub>レ</sub> 含 <sub>レ</sub> 糖 <sub>レ</sub> 飲 <sub>レ</sub> 料 <sub>レ</sub>							
目 <sub>レ</sub> 標 <sub>レ</sub> 四 <sub>レ</sub> ： 不 <sub>レ</sub> 吃 <sub>レ</sub> 零 <sub>レ</sub> 食 <sub>レ</sub>							
目 <sub>レ</sub> 標 <sub>レ</sub> 五 <sub>レ</sub> ： 天 <sub>レ</sub> 天 <sub>レ</sub> 運 <sub>レ</sub> 動 <sub>レ</sub> 30 分 <sub>レ</sub> 鐘 <sub>レ</sub>							
目 <sub>レ</sub> 標 <sub>レ</sub> 六 <sub>レ</sub> ： 3C 少 <sub>レ</sub> 於 <sub>レ</sub> 一 <sub>レ</sub>							
	8	9	10	11	12	13	14
目 <sub>レ</sub> 標 <sub>レ</sub> 一 <sub>レ</sub> ： 吃 <sub>レ</sub> 到 <sub>レ</sub> 六 <sub>レ</sub> 大 <sub>レ</sub> 類 <sub>レ</sub> 食 <sub>レ</sub> 物 <sub>レ</sub> ×							
目 <sub>レ</sub> 標 <sub>レ</sub> 二 <sub>レ</sub> ： 喝 <sub>レ</sub> 足 <sub>レ</sub> 1500cc 的 <sub>レ</sub> 白 <sub>レ</sub> 開 <sub>レ</sub> 水 <sub>レ</sub>							
目 <sub>レ</sub> 標 <sub>レ</sub> 三 <sub>レ</sub> ： 不 <sub>レ</sub> 喝 <sub>レ</sub> 含 <sub>レ</sub> 糖 <sub>レ</sub> 飲 <sub>レ</sub> 料 <sub>レ</sub>							
目 <sub>レ</sub> 標 <sub>レ</sub> 四 <sub>レ</sub> ： 不 <sub>レ</sub> 吃 <sub>レ</sub> 零 <sub>レ</sub> 食 <sub>レ</sub>							
目 <sub>レ</sub> 標 <sub>レ</sub> 五 <sub>レ</sub> ： 天 <sub>レ</sub> 天 <sub>レ</sub> 運 <sub>レ</sub> 動 <sub>レ</sub> 30 分 <sub>レ</sub> 鐘 <sub>レ</sub>							
目 <sub>レ</sub> 標 <sub>レ</sub> 六 <sub>レ</sub> ： 3C 少 <sub>レ</sub> 於 <sub>レ</sub> 一 <sub>レ</sub>							
	15	16	17	18	19	20	21
目 <sub>レ</sub> 標 <sub>レ</sub> 一 <sub>レ</sub> ： 吃 <sub>レ</sub> 到 <sub>レ</sub> 六 <sub>レ</sub> 大 <sub>レ</sub> 類 <sub>レ</sub> 食 <sub>レ</sub> 物 <sub>レ</sub> ×							
目 <sub>レ</sub> 標 <sub>レ</sub> 二 <sub>レ</sub> ： 喝 <sub>レ</sub> 足 <sub>レ</sub> 1500cc 的 <sub>レ</sub> 白 <sub>レ</sub> 開 <sub>レ</sub> 水 <sub>レ</sub>							
目 <sub>レ</sub> 標 <sub>レ</sub> 三 <sub>レ</sub> ： 不 <sub>レ</sub> 喝 <sub>レ</sub> 含 <sub>レ</sub> 糖 <sub>レ</sub> 飲 <sub>レ</sub> 料 <sub>レ</sub>							
目 <sub>レ</sub> 標 <sub>レ</sub> 四 <sub>レ</sub> ： 不 <sub>レ</sub> 吃 <sub>レ</sub> 零 <sub>レ</sub> 食 <sub>レ</sub>							
目 <sub>レ</sub> 標 <sub>レ</sub> 五 <sub>レ</sub> ： 天 <sub>レ</sub> 天 <sub>レ</sub> 運 <sub>レ</sub> 動 <sub>レ</sub> 30 分 <sub>レ</sub> 鐘 <sub>レ</sub>							
目 <sub>レ</sub> 標 <sub>レ</sub> 六 <sub>レ</sub> ： 3C 少 <sub>レ</sub> 於 <sub>レ</sub> 一 <sub>レ</sub>							
	22	23	24	25	26	27	28
目 <sub>レ</sub> 標 <sub>レ</sub> 一 <sub>レ</sub> ： 吃 <sub>レ</sub> 到 <sub>レ</sub> 六 <sub>レ</sub> 大 <sub>レ</sub> 類 <sub>レ</sub> 食 <sub>レ</sub> 物 <sub>レ</sub> ×							
目 <sub>レ</sub> 標 <sub>レ</sub> 二 <sub>レ</sub> ： 喝 <sub>レ</sub> 足 <sub>レ</sub> 1500cc 的 <sub>レ</sub> 白 <sub>レ</sub> 開 <sub>レ</sub> 水 <sub>レ</sub>							
目 <sub>レ</sub> 標 <sub>レ</sub> 三 <sub>レ</sub> ： 不 <sub>レ</sub> 喝 <sub>レ</sub> 含 <sub>レ</sub> 糖 <sub>レ</sub> 飲 <sub>レ</sub> 料 <sub>レ</sub>							
目 <sub>レ</sub> 標 <sub>レ</sub> 四 <sub>レ</sub> ： 不 <sub>レ</sub> 吃 <sub>レ</sub> 零 <sub>レ</sub> 食 <sub>レ</sub>							
目 <sub>レ</sub> 標 <sub>レ</sub> 五 <sub>レ</sub> ： 天 <sub>レ</sub> 天 <sub>レ</sub> 運 <sub>レ</sub> 動 <sub>レ</sub> 30 分 <sub>レ</sub> 鐘 <sub>レ</sub>							
目 <sub>レ</sub> 標 <sub>レ</sub> 六 <sub>レ</sub> ： 3C 少 <sub>レ</sub> 於 <sub>レ</sub> 一 <sub>レ</sub>							
	29	30					本 <sub>レ</sub> 月 <sub>レ</sub> 健 <sub>レ</sub> 康 <sub>レ</sub> 數 <sub>レ</sub> 共 <sub>レ</sub> _____ 點 <sub>レ</sub>
目 <sub>レ</sub> 標 <sub>レ</sub> 一 <sub>レ</sub> ： 吃 <sub>レ</sub> 到 <sub>レ</sub> 六 <sub>レ</sub> 大 <sub>レ</sub> 類 <sub>レ</sub> 食 <sub>レ</sub> 物 <sub>レ</sub> ×			本 <sub>レ</sub> 月 <sub>レ</sub> 共 <sub>レ</sub> 點 <sub>レ</sub>				
目 <sub>レ</sub> 標 <sub>レ</sub> 二 <sub>レ</sub> ： 喝 <sub>レ</sub> 足 <sub>レ</sub> 1500cc 的 <sub>レ</sub> 白 <sub>レ</sub> 開 <sub>レ</sub> 水 <sub>レ</sub>			本 <sub>レ</sub> 月 <sub>レ</sub> 共 <sub>レ</sub> 點 <sub>レ</sub>				
目 <sub>レ</sub> 標 <sub>レ</sub> 三 <sub>レ</sub> ： 不 <sub>レ</sub> 喝 <sub>レ</sub> 含 <sub>レ</sub> 糖 <sub>レ</sub> 飲 <sub>レ</sub> 料 <sub>レ</sub>			本 <sub>レ</sub> 月 <sub>レ</sub> 共 <sub>レ</sub> 點 <sub>レ</sub>				
目 <sub>レ</sub> 標 <sub>レ</sub> 四 <sub>レ</sub> ： 不 <sub>レ</sub> 吃 <sub>レ</sub> 零 <sub>レ</sub> 食 <sub>レ</sub>			本 <sub>レ</sub> 月 <sub>レ</sub> 共 <sub>レ</sub> 點 <sub>レ</sub>				
目 <sub>レ</sub> 標 <sub>レ</sub> 五 <sub>レ</sub> ： 天 <sub>レ</sub> 天 <sub>レ</sub> 運 <sub>レ</sub> 動 <sub>レ</sub> 30 分 <sub>レ</sub> 鐘 <sub>レ</sub>			本 <sub>レ</sub> 月 <sub>レ</sub> 共 <sub>レ</sub> 點 <sub>レ</sub>				
目 <sub>レ</sub> 標 <sub>レ</sub> 六 <sub>レ</sub> ： 3C 少 <sub>レ</sub> 於 <sub>レ</sub> 一 <sub>レ</sub>			本 <sub>レ</sub> 月 <sub>レ</sub> 共 <sub>レ</sub> 點 <sub>レ</sub>				

# 【   】 月 健 康 行 動 紀 錄 表

\* 完 全 做 到 的 ， 請 在  中 打  見 證 人 是： \_\_\_\_\_ (家 長 簽 名)

	1	2	3	4	5	6	7
目 標 一： 吃 到 六 大 類 食 物							
目 標 二： 喝 足 1500cc 的 白 開 水							
目 標 三： 不 喝 含 糖 飲 料							
目 標 四： 不 吃 零 食							
目 標 五： 天 天 運 動 30 分 鐘							
目 標 六： 3C 少 於 一							
	8	9	10	11	12	13	14
目 標 一： 吃 到 六 大 類 食 物							
目 標 二： 喝 足 1500cc 的 白 開 水							
目 標 三： 不 喝 含 糖 飲 料							
目 標 四： 不 吃 零 食							
目 標 五： 天 天 運 動 30 分 鐘							
目 標 六： 3C 少 於 一							
	15	16	17	18	19	20	21
目 標 一： 吃 到 六 大 類 食 物							
目 標 二： 喝 足 1500cc 的 白 開 水							
目 標 三： 不 喝 含 糖 飲 料							
目 標 四： 不 吃 零 食							
目 標 五： 天 天 運 動 30 分 鐘							
目 標 六： 3C 少 於 一							
	22	23	24	25	26	27	28
目 標 一： 吃 到 六 大 類 食 物							
目 標 二： 喝 足 1500cc 的 白 開 水							
目 標 三： 不 喝 含 糖 飲 料							
目 標 四： 不 吃 零 食							
目 標 五： 天 天 運 動 30 分 鐘							
目 標 六： 3C 少 於 一							
	29	30	31				本 月 健 康 點 數 共 點
目 標 一： 吃 到 六 大 類 食 物				本 月 共 點			
目 標 二： 喝 足 1500cc 的 白 開 水				本 月 共 點			
目 標 三： 不 喝 含 糖 飲 料				本 月 共 點			
目 標 四： 不 吃 零 食				本 月 共 點			
目 標 五： 天 天 運 動 30 分 鐘				本 月 共 點			
目 標 六： 3C 少 於 一				本 月 共 點			





# 我的健康心情

