Tainan Municipal Sigang District
Gangdong Elementary School

# 臺南市西港區
# 港東國民小學

一點一滴
腳踏實地
Bit by Bit, Step by Step



# 榮譽健康護照

Honor & Health Passport

健康成長，點亮榮譽
Healthy Growth, Shining with Honor

Class: _____

Name: _____

# 臺南市西港區港東國小榮譽護照實施辦法

壹、實施目的：為鼓勵、引導本校學生正常發展身心，養成良好生活習慣，並培養優良品德，建立符合社會規範之行為，特依國民教育法第二十條之一規定之，訂定本要點。

貳、學生之獎懲，依下列原則實施：

一、均衡發展原則：獎勵良好的行為表現，注重多元表現、適性發展。

二、即時增強原則：獎勵要適時適度、勿濫勿苛，才能發揮時效與實用性。

三、個別差異原則：針對適應不良行為與學生個別實施之，達輔導的增強效果。

四、公開公正原則：以具體、明確的獎勵辦法達到公平、公正的積極鼓勵效果。

五、持之以恆原則：累積換證循序漸進方式，樹立學生楷模完成自我實現目標。

參、實施對象：本校一年級至六年級學生。

肆、承辦處室：教導處

伍、協辦處室：總務處

陸、實施人員：全校教職員工

柒、獎勵辦法：

一、 榮譽護照發放：學期開始由學務組發給各班榮譽護照，請全體老師依學生平時表現審慎運用。

二、 兌換榮譽積點時間：各班導師依班級狀況自訂時間兌換

三、 兌換榮譽積點方式：

(一) 以師長發放之榮譽卡兌換，1 張卡即為 1 點。

| 點數 | 兌換項目(擇一) | 備註 |
|---|---|---|
| 100 點 | 禮物任選 | |
| 200 點 | 7-ELEVEN 50 元禮券<br>與師長合照(含照片沖洗) | |
| 300 點 | 麥當勞餐點<br>與校長有約(遊戲機/午茶時間等) | |

四、 兌換比例：榮譽卡積點總數，與兌換物品金額之比例，需經校務會全體教師討論。

五、 注意事項：

(一)榮譽卡禁止轉送其他同學或有任何交易行為。

(二)榮譽護照個人自行保留，遺失由學生自付工本費向教導處申請補發，每學年每人發一本。

六、 本辦法經核校務會議通過、校長核可後公布實施。

| 校訂榮譽卡給獎標準 | | 參考點數 |
|---|---|---|
| 個人表現 | 1.擔任資源回收志工、圖書小志工、運動志工值勤時間不遲到不早退，認真盡責，工作成效良好者。(由負責老師發給) | 視學期表現而訂 |
| | 2.拾金不昧，拾獲金錢(以50元為基準)送交學務組。(由學務組發給) | 2點/次 |
| | 3.文章被刊登於校刊。(由導師發給) | 5點/次 |
| | 4.投稿校外刊物或各項徵稿活動。(由承辦老師發給) | 10點/次 |
| | 5.作品被校外刊物公開刊登。(由承辦老師發給) | 30點/次 |
| | 6.上臺參與各項表演活動，例如：英語讀劇、朗讀。(由承辦老師發給) | 3點/次 |
| | 7.每週品格經老師檢核。(由導師發給) | 1點/次 |
| | 8.公差服務，認真負責。 | 1點/次 |
| | 9.其他行為、事蹟表現優良，值得鼓勵者。 | 視情況訂之 |
| 團體表現 | 1.放學路隊整齊安靜。(由導護老師發給) | 1點/次 |
| | 2.於各項集會中遵守秩序、保持安靜。(由承辦老師發給) | 1點/次 |
| | 3.公共區域打掃乾淨，教室內外整潔。(由學務組長發給) | 1點/次 |
| 閱讀認證 | 1. 依據本校「布可星球」閱讀實施計畫給予點數。 | |
| | 2.閱讀認證及書展讀書心得。 | 3點/次 |
| 其他 | 依師長認定特殊優良表現 | 視情況訂之 |

| 校訂榮譽卡扣點標準 | | 參考點數 |
|---|---|---|
| 個人表現 | 1.打架、欺負別人。 | 10 點/次 |
| | 2.上課行為不端，以致授課老師向行政處室反應。(含社團活動) | 20 點/次 |
| | 3.打掃不認真。 | 1 點/次 |
| | 4.未經老師同意帶玩具、零食。 | 3 點/次 |
| | 5.教室或走廊奔跑。 | 1 點/次 |
| | 6.座位髒亂。 | 3 點/次 |
| | 7.上課遲到(特殊情況除外)。 | 1 點/次 |
| | 8.於校外有不良行為。 | 20 點/次 |
| | 9.任意破壞學校公物。 | 視情況訂之<br>(10 點以上) |
| | 10.樂動箱器材未及時歸還、破壞、遲到影響課堂 | 10 點/次 |
| | 11.其他 | 視情況訂之 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| 扣點無法有效導正學生行為時，請老師參考輔導管教辦法，給予糾正。 | | |

# 港東國小學生閱讀紀錄表

| 本數 | 書名 | 師長認證 | 認證方式 |
|---|---|---|---|
| 1 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 2 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 3 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 4 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 5 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 6 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 7 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 8 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 9 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 10 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |

# 港東國小學生閱讀紀錄表

| 本數 | 書名 | 師長認證 | 認證方式 |
|---|---|---|---|
| 11 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 12 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 13 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 14 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 15 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 16 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 17 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 18 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 19 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 20 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |

# 港東國小學生閱讀紀錄表

| 本數 | 書名 | 師長認證 | 認證方式 |
|---|---|---|---|
| 21 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 22 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 23 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 24 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 25 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 26 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 27 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 28 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 29 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 30 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |

# 港東國小學生閱讀紀錄表

| 本數 | 書名 | 師長認證 | 認證方式 |
|---|---|---|---|
| 31 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 32 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 33 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 34 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 35 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 36 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 37 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 38 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 39 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 40 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |

# 港東國小學生閱讀紀錄表

| 本數 | 書名 | 師長認證 | 認證方式 |
|---|---|---|---|
| 41 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 42 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 43 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 44 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 45 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 46 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 47 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 48 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 49 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 50 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |

# 港東國小學生閱讀紀錄表

| 本數 | 書名 | 師長認證 | 認證方式 |
|---|---|---|---|
| 51 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 52 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 53 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 54 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 55 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 56 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 57 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 58 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 59 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 60 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |

# 港東國小學生閱讀紀錄表

| 本數 | 書名 | 師長認證 | 認證方式 |
|---|---|---|---|
| 61 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 62 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 63 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 64 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 65 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 66 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 67 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 68 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 69 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 70 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |

# 港東國小學生閱讀紀錄表

| 本數 | 書名 | 師長認證 | 認證方式 |
|---|---|---|---|
| 71 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 72 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 73 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 74 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 75 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 76 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 77 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 78 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 79 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 80 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |

# 港東國小學生閱讀紀錄表

| 本數 | 書名 | 師長認證 | 認證方式 |
|---|---|---|---|
| 81 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 82 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 83 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 84 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 85 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 86 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 87 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 88 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 89 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 90 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |

# 港東國小學生閱讀紀錄表

| 本數 | 書名 | 師長認證 | 認證方式 |
|---|---|---|---|
| 91 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 92 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 93 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 94 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 95 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 96 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 97 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 98 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 99 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |
| 100 | | | (　　)口頭發表<br>(　　)書面發表 |

# 榮譽點數計分欄(一格一點)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 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 |
| 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 |

# 榮譽點數計分欄(一格一點)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 67 | 68 | 69 | **70** | 71 | 72 |
| 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 |
| 79 | **80** | 81 | 82 | 83 | 84 |
| 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | **90** |
| 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 |
| 97 | 98 | 99 | **100** | 101 | 102 |
| 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 |
| 109 | **110** | 111 | 112 | 113 | 114 |
| 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | **120** |
| 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 |
| 127 | 128 | 129 | **130** | 131 | 132 |

# 榮譽點數計分欄(一格一點)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 |
| 139 | **140** | 141 | 142 | 143 | 144 |
| 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | **150** |
| 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 |
| 157 | 158 | 159 | **160** | 161 | 162 |
| 163 | 164 | 165 | 166 | 167 | 168 |
| 169 | **170** | 171 | 172 | 173 | 174 |
| 175 | 176 | 177 | 178 | 179 | **180** |
| 181 | 182 | 183 | 184 | 185 | 186 |
| 187 | 188 | 189 | **190** | 191 | 192 |
| 193 | 194 | 195 | 196 | 197 | 198 |

# 榮譽點數計分欄(一格一點)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 199 | **200** | 201 | 202 | 203 | 204 |
| 205 | 206 | 207 | 208 | 209 | **210** |
| 211 | 212 | 213 | 214 | 215 | 216 |
| 217 | 218 | 219 | **220** | 221 | 222 |
| 223 | 224 | 225 | 226 | 227 | 228 |
| 229 | **230** | 231 | 232 | 233 | 234 |
| 235 | 236 | 237 | 238 | 239 | **240** |
| 241 | 242 | 243 | 244 | 245 | 246 |
| 247 | 248 | 249 | **250** | 251 | 252 |
| 253 | 254 | 255 | 256 | 257 | 258 |
| 259 | **260** | 261 | 262 | 263 | 264 |

# 榮譽點數計分欄(一格一點)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 265 | 266 | 267 | 268 | 269 | **270** |
| 271 | 272 | 273 | 274 | 275 | 276 |
| 277 | 278 | 279 | **280** | 281 | 282 |
| 283 | 284 | 285 | 286 | 287 | 288 |
| 289 | **290** | 291 | 292 | 293 | 294 |
| 295 | 296 | 297 | 298 | 299 | **300** |
| 301 | 302 | 303 | 304 | 305 | 306 |
| 307 | 308 | 309 | **310** | 311 | 312 |
| 313 | 314 | 315 | 316 | 317 | 318 |
| 319 | **320** | 321 | 322 | 323 | 324 |
| 325 | 326 | 327 | 328 | 329 | **330** |

# 榮譽點數計分欄(一格一點)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 331 | 332 | 333 | 334 | 335 | 336 |
| 337 | 338 | 339 | **340** | 341 | 342 |
| 343 | 344 | 345 | 346 | 347 | 348 |
| 349 | **350** | 351 | 352 | 353 | 354 |
| 355 | 356 | 357 | 358 | 359 | **360** |
| 361 | 362 | 363 | 364 | 365 | 366 |
| 367 | 368 | 369 | **370** | 371 | 372 |
| 373 | 374 | 375 | 376 | 377 | 378 |
| 379 | **380** | 381 | 382 | 383 | 384 |
| 385 | 386 | 387 | 388 | 389 | **390** |
| 391 | 392 | 393 | 394 | 395 | 396 |

# 榮譽點數計分欄(一格一點)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 397 | 398 | 399 | **400** | 401 | 402 |
| 403 | 404 | 405 | 406 | 407 | 408 |
| 409 | **410** | 411 | 412 | 413 | 414 |
| 415 | 416 | 417 | 418 | 419 | **420** |
| 421 | 422 | 423 | 424 | 425 | 426 |
| 427 | 428 | 429 | **430** | 431 | 432 |
| 433 | 434 | 435 | 436 | 437 | 438 |
| 439 | **440** | 441 | 442 | 443 | 444 |
| 445 | 446 | 447 | 448 | 449 | **450** |
| 451 | 452 | 453 | 454 | 455 | 456 |
| 457 | 458 | 459 | **460** | 461 | 462 |

# 榮譽點數計分欄(一格一點)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 463 | 464 | 465 | 466 | 467 | 468 |
| 469 | **470** | 471 | 472 | 473 | 474 |
| 475 | 476 | 477 | 478 | 479 | **480** |
| 481 | 482 | 483 | 484 | 485 | 486 |
| 487 | 488 | 489 | **490** | 491 | 492 |
| 493 | 494 | 495 | 496 | 497 | 498 |
| 499 | **500** | 501 | 502 | 503 | 504 |
| 505 | 506 | 507 | 508 | 509 | **510** |
| 511 | 512 | 513 | 514 | 515 | 516 |
| 517 | 518 | 519 | **520** | 521 | 522 |
| 523 | 524 | 525 | 526 | 527 | 528 |

# 榮譽點數計分欄(一格一點)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 529 | 530 | 531 | 532 | 533 | 534 |
| 535 | 536 | 537 | 538 | 539 | 540 |
| 541 | 542 | 543 | 544 | 545 | 546 |
| 547 | 548 | 549 | 550 | 551 | 552 |
| 553 | 554 | 555 | 556 | 557 | 558 |
| 559 | 560 | 561 | 562 | 563 | 564 |
| 565 | 566 | 567 | 568 | 569 | 570 |
| 571 | 572 | 573 | 574 | 575 | 576 |
| 577 | 578 | 579 | 580 | 581 | 582 |
| 583 | 584 | 585 | 586 | 587 | 588 |
| 589 | 590 | 591 | 592 | 593 | 594 |
| 595 | 596 | 597 | 598 | 599 | 600 |

# 健康小知識

身體質量指數(BMI)的計算

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

兒童及青少年身體質量指數(BMI)建議值與成人不同，以下是 7-13 歲的 BMI 對照表。

| 年齡 | 男 | | | | 女 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 過輕 | 正常 | 過重 | 肥胖 | 過輕 | 正常 | 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 |

# 健康成長密碼 85210

8 每天睡足八小時

5 每日五蔬果

2 每日觀看 3C 螢幕時間少於 2 小時

1 每 1 日運動至少 30 分鐘

0 零糖飲足喝水

# 為自己的健康建立好習慣

## 目標一：

## 均衡飲食好習慣

## 目標二：

## 喝足白開水

## (1500c.c.或 6 杯馬克杯)



# 為自己的健康建立好習慣

## 目標三：

不喝含糖飲料

(不得以果汁代替開水)



## 目標四：

不吃零食



## 目標五：

不吃油炸食品



## 目標六：不含體育課

天天運動 30 分鐘

# 個人健康紀錄

生日：

年　　月　　日

## 健康紀錄表

| | 上學期 | | | | 下學期 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 身高 | | | | 公分 | | | | 公分 |
| 體重 | | | | 公斤 | | | | 公斤 |
| BMI | | | | | | | | |
| 請圈選 | 過輕 | 正常 | 過重 | 肥胖 | 過輕 | 正常 | 過重 | 肥胖 |
| 腰圍 | | | | | | | | |
| 視力 | 左 | | 右 | | 左 | | 右 | |

# 個人健康紀錄

## 體適能紀錄

| 測驗項目 | 上學期 | 下學期 |
| --- | --- | --- |
| 漸速耐力折返跑<br>(心肺耐力) | 金<br>銀<br>銅 | 金<br>銀<br>銅 |
| 立定跳遠<br>(爆發力) | 金<br>銀<br>銅<br>公分 | 金<br>銀<br>銅<br>公分 |
| 仰臥捲腹<br>(肌耐力) | 金<br>銀<br>銅<br>下 | 金<br>銀<br>銅<br>下 |
| 坐姿體前彎<br>(柔軟度) | 金<br>銀<br>銅<br>公分 | 金<br>銀<br>銅<br>公分 |






# 健康飲食紀錄(每週紀錄)

| 內容 | 喝足白開水 | 不喝含糖飲料 | 不吃零食 |
|---|---|---|---|
| 表格說明 | 當週有五天喝足白開水可V | 當週有五天沒有喝含糖飲料可V | 當週有五天沒有吃零食可V |
| 上學期 週數 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |
| 9 | | | |
| 10 | | | |
| 11 | | | |
| 12 | | | |
| 13 | | | |
| 14 | | | |
| 15 | | | |
| 16 | | | |
| 17 | | | |
| 18 | | | |
| 19 | | | |
| 20 | | | |
| 21 | | | |

| 內容 | 喝足白開水 | 不喝含糖飲料 | 不吃零食 |
|---|---|---|---|
| 表格說明 | 當週有五天喝足白開水可V | 當週有五天沒有喝含糖飲料可V | 當週有五天沒有吃零食可V |
| 下學期 週數 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |
| 9 | | | |
| 10 | | | |
| 11 | | | |
| 12 | | | |
| 13 | | | |
| 14 | | | |
| 15 | | | |
| 16 | | | |
| 17 | | | |
| 18 | | | |
| 19 | | | |
| 20 | | | |
| 21 | | | |

# 運動記錄→每週統計

| 週次 | 日期 | 達成每週在校運動150分鐘 打V | 跑步圈數 | 其他運動<br>(飛盤扯鈴羽球排球軟網棒球紅綠燈一家三口等等) | 備註區 |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 0908-0912 | | | | |
| 3 | 0915-0919 | | | | |
| 4 | 0922-0926 | | | | |
| 5 | 0929-1003 | | | | |
| 6 | 1007-1009 | | | | |
| 7 | 1013-1017 | | | | |
| 8 | 1020-1024 | | | | |
| 9 | 1027-1031 | | | | |
| 10 | 1103-1107 | | | | |
| 11 | 1110-1114 | | | | |
| 12 | 1117-1121 | | | | |
| 13 | 1124-1128 | | | | |
| 14 | 1201-1205 | | | | |
| 15 | 1208-1212 | | | | |
| 16 | 1215-1219 | | | | |
| 17 | 1222-1226 | | | | |
| 18 | 1229-0102 | | | | |
| 19 | 0105-0109 | | | | |
| 20 | 0112-0116 | | | | |

# 運動記錄→每週統計

| 週次 | 日期 | 達成每週在校運動150分鐘 打V | 跑步圈數 | 其他運動<br>(飛盤扯鈴羽球排球軟網棒球紅綠燈一家三口等等) | 備註區 |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 0223-0226 | | | | |
| 4 | 0302-0306 | | | | |
| 5 | 0309-0313 | | | | |
| 6 | 0316-0320 | | | | |
| 7 | 0323-0327 | | | | |
| 8 | 0330-0402 | | | | |
| 9 | 0407-0410 | | | | |
| 10 | 0413-0417 | | | | |
| 11 | 0420-0424 | | | | |
| 12 | 0427-0430 | | | | |
| 13 | 0504-0508 | | | | |
| 14 | 0511-0515 | | | | |
| 15 | 0518-0522 | | | | |
| 16 | 0525-0529 | | | | |
| 17 | 0601-0605 | | | | |
| 18 | 0608-0612 | | | | |
| 19 | 0515-0618 | | | | |
| 20 | 0622-0626 | | | | |
| 21 | 0629-0630 | | | | |