**我的健康日記**

****

班級：

座號：

姓名：

**我們一定要健康**

各位親愛的同學：

為了增進自己的健康體位，落實健康管理機制，為了自己的健康並落實教育局及本校的目標，其五大核心能力─85210(保我210)如下：

一、每天睡滿8小時：最好9點以前上床睡覺；而且睡前避免看電視、打電腦、玩電動等聲光刺激大的活動，以免影響睡眠。

二、天天5蔬果：儘量選擇各種顏色（綠、黃、紫、紅、黑、白…等）蔬果，而且需要有自己一拳半大小的菜量，用餐時間要滿20分鐘。

三、四電少於2：看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於2小時。

四、天天運動30分：最好做中、重度的活動，少坐在椅子上。

五、每天喝白開水1500 cc以上：不喝含糖飲料，多使用水杯（約五杯）或水

壺（約二壺半）喝白開水。

**我的健康目標**

我的身高： cm 我的體重： kg 減重目標：

我的BMI： (BMI=體重(kg)/身高(cm2))

BMI是：□良好 □需要少吃多動 □太輕了

目標：活躍生活，健康人生

□每天睡滿8小時 □天天5蔬果 □四電少於2

□天天運動30分：最好做中、重度的活動，少坐在椅子上。

□每天喝白開水1500 cc以上

我的健康宣言

天底下最大的敵人就是自己，要達成健康體位活動，就要與自己立下契約：一旦立約，就必須努力執行。請你/妳找一位見證人(老師或同學)，與同學一起努力！養成健康飲食、規律運動：從 年 月 日起，我 ，得努力達成：

※健康飲食

※規律運動

如果至 年 月 日止，我都做到了！

那我將可以獲得

立約人：

見證人：

監督者：

中華民國一○五 年 月 日

**體適能檢測成績表(男生)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **就讀學校名稱** | | **班級** | **學號/座號** | | **姓 名** | **檢測時間** | **檢測當時足歲年齡** |
|  | |  |  | |  | 民國 年 月 | 歲 |
| **檢測項目成績登記與常模百分等級對照** | | | | | | | |
| **成績與對照表**  **檢測項目** | | **檢測成績** | | **成就評量** | | **總評** | |
| **1** | **身體質量指數**  （公斤/公尺2） |  | | □正常範圍 | | ⯁ 通過中等以上成績：  項  ⯁ 總成績達：  □ 金質獎章  □ 銀質獎章  □ 銅質獎章 | |
| **2** | **坐姿體前彎**  （公分） |  | | □ 中等□ 銅牌  □ 銀牌□ 金牌 | |
| **3** | **1分鐘屈膝仰臥起坐**  （次） |  | | □ 中等□ 銅牌  □ 銀牌□ 金牌 | |
| **4** | **立定跳遠**  （公分） |  | | □ 中等□ 銅牌  □ 銀牌□ 金牌 | |
| **5** | **1600公尺跑走**  （秒） |  | | □ 中等□ 銅牌  □ 銀牌□ 金牌 | |

※ 上述編號2～5之檢測成績單項達百分等級25％即符合中等成就，**四項成績均達**百分等級50％為銅質獎章、75％為銀質獎章、85％為金質獎章；身體質量指數如為正常範圍即符合中等成就。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **〈男 生〉** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **年齡(歲)** | **12-16歲臺閩地區男性身體質量指數常模** | | | |  | **12-16歲臺閩地區男性坐姿體前彎常模** | | | | | | | | | | | | | | |  | **12-16歲臺閩地區男性1分鐘屈膝仰臥起坐常模** | | | | | | | | | | | | | | |
| **過瘦** | **正常範圍** | **過重** | **肥胖** |  | 25% | 30% | 35% | 40% | 45% | 50% | 55% | 60% | 65% | 70% | 75% | 80% | 85% | 90% | 95% |  | 25% | 30% | 35% | 40% | 45% | 50% | 55% | 60% | 65% | 70% | 75% | 80% | 85% | 90% | 95% |
|  | **中等** | | | | | **銅 牌** | | | | | **銀牌** | | **金 牌** | | |  | **中等** | | | | | **銅 牌** | | | | | **銀牌** | | **金 牌** | | |
| **12** | ≦16.4 | 16.4~21.5 | ≧21.5 | ≧24.2 |  | 20 | 21 | 22 | 23 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 33 | 34 | 37 | 40 |  | 27 | 28 | 30 | 31 | 32 | 33 | 35 | 36 | 37 | 39 | 40 | 42 | 44 | 46 | 50 |
| **13** | ≦17.0 | 17.0~22.2 | ≧22.2 | ≧24.8 |  | 18 | 20 | 21 | 22 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 30 | 31 | 33 | 34 | 37 | 40 |  | 29 | 31 | 32 | 33 | 34 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 42 | 43 | 45 | 47 | 51 |
| **14** | ≦17.6 | 17.6~22.7 | ≧22.7 | ≧25.2 |  | 20 | 21 | 22 | 24 | 25 | 26 | 27 | 29 | 30 | 31 | 33 | 34 | 36 | 39 | 42 |  | 32 | 33 | 34 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 43 | 44 | 46 | 47 | 50 | 53 |
| **15** | ≦18.2 | 18.2~23.1 | ≧23.1 | ≧25.5 |  | 20 | 21 | 23 | 24 | 25 | 27 | 28 | 29 | 31 | 32 | 34 | 35 | 37 | 40 | 44 |  | 34 | 35 | 36 | 37 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 46 | 47 | 49 | 51 | 54 |
| **16** | ≦18.6 | 18.6~23.4 | ≧23.4 | ≧25.6 |  | 22 | 23 | 25 | 26 | 27 | 28 | 30 | 31 | 32 | 34 | 35 | 37 | 39 | 41 | 45 |  | 35 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 47 | 48 | 50 | 52 | 55 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **〈男 生〉** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **年齡(歲)** | **12-16歲臺閩地區男性立定跳遠常模** | | | | | | | | | | | | | | |  | **12-16歲臺閩地區男性1600公尺跑走常模** | | | | | | | | | | | | | | |
| 25% | 30% | 35% | 40% | 45% | 50% | 55% | 60% | 65% | 70% | 75% | 80% | 85% | 90% | 95% |  | 25% | 30% | 35% | 40% | 45% | 50% | 55% | 60% | 65% | 70% | 75% | 80% | 85% | 90% | 95% |
| **中等** | | | | | **銅 牌** | | | | | **銀 牌** | | **金 牌** | | |  | **中等** | | | | | **銅 牌** | | | | | **銀 牌** | | **金 牌** | | |
| **12** | 145 | 149 | 152 | 156 | 159 | 162 | 165 | 169 | 172 | 176 | 179 | 184 | 189 | 195 | 204 |  | 309 | 300 | 291 | 283 | 276 | 268 | 260 | 253 | 245 | 237 | 227 | 217 | 205 | 191 | 169 |
| **13** | 158 | 162 | 166 | 170 | 173 | 177 | 180 | 184 | 187 | 191 | 195 | 200 | 205 | 212 | 222 |  | 666 | 648 | 631 | 616 | 600 | 585 | 570 | 555 | 539 | 523 | 505 | 485 | 461 | 432 | 377 |
| **14** | 168 | 172 | 177 | 181 | 184 | 188 | 192 | 196 | 200 | 204 | 209 | 214 | 220 | 227 | 238 |  | 633 | 615 | 599 | 583 | 568 | 553 | 537 | 522 | 506 | 490 | 472 | 452 | 428 | 399 | 356 |
| **15** | 178 | 183 | 187 | 191 | 195 | 199 | 202 | 206 | 210 | 214 | 219 | 224 | 230 | 238 | 249 |  | 619 | 600 | 584 | 568 | 553 | 538 | 523 | 507 | 491 | 475 | 457 | 437 | 413 | 384 | 340 |
| **16** | 183 | 188 | 193 | 197 | 201 | 205 | 209 | 213 | 218 | 222 | 227 | 233 | 239 | 247 | 259 |  | 575 | 560 | 546 | 533 | 520 | 508 | 495 | 483 | 470 | 456 | 441 | 424 | 405 | 380 | 344 |

**體適能檢測成績表(女生)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **就讀學校名稱** | | **班級** | **學號/座號** | | **姓 名** | **檢測時間** | **檢測當時足歲年齡** |
|  | |  |  | |  | 民國 年 月 | 歲 |
| **檢測項目成績登記與常模百分等級對照** | | | | | | | |
| **成績與對照表**  **檢測項目** | | **檢測成績** | | **成就評量** | | **總評** | |
| **1** | **身體質量指數**  （公斤/公尺2） |  | | □正常範圍 | | ⯁ 通過中等以上成績：  項  ⯁ 總成績達：  □ 金質獎章  □ 銀質獎章  □ 銅質獎章 | |
| **2** | **坐姿體前彎**  （公分） |  | | □ 中等□ 銅牌  □ 銀牌□ 金牌 | |
| **3** | **1分鐘屈膝仰臥起坐**  （次） |  | | □ 中等□ 銅牌  □ 銀牌□ 金牌 | |
| **4** | **立定跳遠**  （公分） |  | | □ 中等□ 銅牌  □ 銀牌□ 金牌 | |
| **5** | **800公尺跑走**  （秒） |  | | □ 中等□ 銅牌  □ 銀牌□ 金牌 | |

※ 上述編號2～5之檢測成績單項達百分等級25％即符合中等成就，**四項成績均達**百分等級50％為銅質獎章、75％為銀質獎章、85％為金質獎章；身體質量指數如為正常範圍即符合中等成就。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **〈女 生〉** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **年齡(歲)** | **12-16歲臺閩地區女性身體質量指數常模** | | | |  | **12-16歲臺閩地區女性坐姿體前彎常模** | | | | | | | | | | | | | | |  | **12-16歲臺閩地區女性1分鐘屈膝仰臥起坐常模** | | | | | | | | | | | | | | |
| **過瘦** | **正常範圍** | **過重** | **肥胖** |  | 25% | 30% | 35% | 40% | 45% | 50% | 55% | 60% | 65% | 70% | 75% | 80% | 85% | 90% | 95% |  | 25% | 30% | 35% | 40% | 45% | 50% | 55% | 60% | 65% | 70% | 75% | 80% | 85% | 90% | 95% |
|  | **<<中等>>** | | | | | **銅 牌** | | | | | **銀牌** | | **金 牌** | | |  | **<<中等>>** | | | | | **銅 牌** | | | | | **銀牌** | | **金 牌** | | |
| **12** | ≦16.4 | 16.4~21.6 | ≧21.6 | ≧23.9 |  | 23 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 32 | 33 | 34 | 35 | 37 | 39 | 41 | 44 |  | 24 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 35 | 36 | 37 | 39 | 41 | 44 |
| **13** | ≦17.0 | 17.0~22.2 | ≧22.2 | ≧24.6 |  | 23 | 24 | 26 | 27 | 28 | 29 | 31 | 32 | 33 | 34 | 36 | 38 | 39 | 42 | 45 |  | 25 | 26 | 27 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 38 | 39 | 41 | 44 |
| **14** | ≦17.6 | 17.6~22.7 | ≧22.7 | ≧25.1 |  | 24 | 25 | 26 | 28 | 29 | 30 | 32 | 33 | 34 | 36 | 37 | 39 | 41 | 43 | 47 |  | 26 | 27 | 28 | 29 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 39 | 40 | 42 | 45 |
| **15** | ≦18.0 | 18.0~22.7 | ≧22.7 | ≧25.3 |  | 24 | 25 | 27 | 28 | 29 | 31 | 32 | 33 | 35 | 36 | 38 | 39 | 41 | 44 | 48 |  | 26 | 27 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 39 | 41 | 43 | 46 |
| **16** | ≦18.2 | 18.2~22.7 | ≧22.7 | ≧25.3 |  | 25 | 27 | 28 | 30 | 31 | 32 | 33 | 35 | 36 | 37 | 39 | 41 | 42 | 45 | 49 |  | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 35 | 36 | 37 | 38 | 40 | 42 | 45 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **〈女 生〉** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **年齡(歲)** | **12-16歲臺閩地區女性立定跳遠常模** | | | | | | | | | | | | | | |  | **12-16歲臺閩地區女性800公尺跑走常模** | | | | | | | | | | | | | | |
| 25% | 30% | 35% | 40% | 45% | 50% | 55% | 60% | 65% | 70% | 75% | 80% | 85% | 90% | 95% |  | 25% | 30% | 35% | 40% | 45% | 50% | 55% | 60% | 65% | 70% | 75% | 80% | 85% | 90% | 95% |
| **<<中等>>** | | | | | **銅 牌** | | | | | **銀 牌** | | **金 牌** | | |  | **<<中等>>** | | | | | **銅 牌** | | | | | **銀 牌** | | **金 牌** | | |
| **12** | 130 | 133 | 136 | 140 | 143 | 145 | 148 | 151 | 154 | 158 | 161 | 165 | 169 | 175 | 184 |  | 318 | 311 | 304 | 297 | 291 | 284 | 278 | 272 | 265 | 258 | 250 | 242 | 232 | 220 | 201 |
| **13** | 134 | 137 | 141 | 144 | 147 | 150 | 153 | 156 | 159 | 162 | 166 | 170 | 174 | 180 | 189 |  | 323 | 315 | 308 | 301 | 295 | 288 | 282 | 275 | 268 | 261 | 253 | 245 | 235 | 222 | 203 |
| **14** | 134 | 138 | 141 | 144 | 147 | 151 | 154 | 157 | 160 | 163 | 167 | 171 | 176 | 182 | 191 |  | 327 | 318 | 311 | 304 | 297 | 290 | 283 | 276 | 269 | 261 | 253 | 244 | 233 | 220 | 200 |
| **15** | 136 | 139 | 143 | 146 | 149 | 152 | 155 | 158 | 161 | 165 | 168 | 172 | 177 | 183 | 192 |  | 327 | 318 | 311 | 303 | 296 | 289 | 282 | 275 | 268 | 260 | 252 | 242 | 232 | 218 | 198 |
| **16** | 139 | 142 | 146 | 149 | 152 | 155 | 157 | 160 | 163 | 167 | 170 | 174 | 179 | 184 | 193 |  | 315 | 307 | 301 | 295 | 289 | 283 | 277 | 271 | 264 | 258 | 251 | 243 | 233 | 222 | 204 |

**BMI記錄表(每月記錄一次)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
| **BMI** | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**日期**

**體重記錄(每月記錄一次)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
| **體重** | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**日期**

**高雄市田寮國中健康體位小達人**

**健康飲食日記**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 地點 | 飲食 | | | 運動 | | 備註 |
| **內容** | **購買方式** | **食用量** | **型式** | **時間** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

※按月填寫，連續累積二月獲榮譽條一條

※累積十條者，獲一支嘉獎

**高雄市田寮國中健康體位小達人**

**健康飲食日記**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 地點 | 飲食 | | | 運動 | | 備註 |
| **內容** | **購買方式** | **食用量** | **型式** | **時間** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

※按月填寫，連續累積二月獲榮譽條一條

※累積十條者，獲一支嘉獎

**高雄市田寮國中健康體位小達人**

**健康飲食日記**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 地點 | 飲食 | | | 運動 | | 備註 |
| **內容** | **購買方式** | **食用量** | **型式** | **時間** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

※按月填寫，連續累積二月獲榮譽條一條

※累積十條者，獲一支嘉獎

**高雄市田寮國中健康體位小達人**

**健康飲食日記**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 地點 | 飲食 | | | 運動 | | 備註 |
| **內容** | **購買方式** | **食用量** | **型式** | **時間** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

※按月填寫，連續累積二月獲榮譽條一條

※累積十條者，獲一支嘉獎

**高雄市田寮國中健康體位小達人**

**健康飲食日記**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 地點 | 飲食 | | | 運動 | | 備註 |
| **內容** | **購買方式** | **食用量** | **型式** | **時間** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

※按月填寫，連續累積二月獲榮譽條一條

※累積十條者，獲一支嘉獎

**高雄市田寮國中健康體位小達人**

**健康飲食日記**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 地點 | 飲食 | | | 運動 | | 備註 |
| **內容** | **購買方式** | **食用量** | **型式** | **時間** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

※按月填寫，連續累積二月獲榮譽條一條

※累積十條者，獲一支嘉獎

**高雄市田寮國中健康體位小達人**

**在校累積運動量表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 活動類型 | 活動程度 | 活動時間 | 可累計時間 |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
| 合計本週 分鐘 | | | | |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
| 合計本週 分鐘 | | | | |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
| 合計本週 分鐘 | | | | |

※一週累積超過150分鐘者，連續累積二週獲榮譽條一條

※累積十條者，獲一支嘉獎

**高雄市田寮國中健康體位小達人**

**在校累積運動量表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 活動類型 | 活動程度 | 活動時間 | 可累計時間 |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
| 合計本週 分鐘 | | | | |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
| 合計本週 分鐘 | | | | |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
| 合計本週 分鐘 | | | | |

※一週累積超過150分鐘者，連續累積二週獲榮譽條一條

※累積十條者，獲一支嘉獎

**高雄市田寮國中健康體位小達人**

**在校累積運動量表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 活動類型 | 活動程度 | 活動時間 | 可累計時間 |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
| 合計本週 分鐘 | | | | |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
| 合計本週 分鐘 | | | | |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
| 合計本週 分鐘 | | | | |

※一週累積超過150分鐘者，連續累積二週獲榮譽條一條

※累積十條者，獲一支嘉獎

**高雄市田寮國中健康體位小達人**

**在校累積運動量表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 活動類型 | 活動程度 | 活動時間 | 可累計時間 |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
| 合計本週 分鐘 | | | | |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
| 合計本週 分鐘 | | | | |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
| 合計本週 分鐘 | | | | |

※一週累積超過150分鐘者，連續累積二週獲榮譽條一條

※累積十條者，獲一支嘉獎

**高雄市田寮國中健康體位小達人**

**在校累積運動量表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 活動類型 | 活動程度 | 活動時間 | 可累計時間 |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
| 合計本週 分鐘 | | | | |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
| 合計本週 分鐘 | | | | |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
| 合計本週 分鐘 | | | | |

※一週累積超過150分鐘者，連續累積二週獲榮譽條一條

※累積十條者，獲一支嘉獎

**高雄市田寮國中健康體位小達人**

**在校累積運動量表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 活動類型 | 活動程度 | 活動時間 | 可累計時間 |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
| 合計本週 分鐘 | | | | |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
| 合計本週 分鐘 | | | | |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
| 合計本週 分鐘 | | | | |

※一週累積超過150分鐘者，連續累積二週獲榮譽條一條

※累積十條者，獲一支嘉獎

**高雄市田寮國中健康體位小達人**

**在校累積運動量表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 活動類型 | 活動程度 | 活動時間 | 可累計時間 |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
| 合計本週 分鐘 | | | | |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
| 合計本週 分鐘 | | | | |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
|  |  | 中等 費力 |  |  |
| 合計本週 分鐘 | | | | |

※一週累積超過150分鐘者，連續累積二週獲榮譽條一條

※累積十條者，獲一支嘉獎

※給自己一個評量，請同學、家長或老師幫你鑑定：

□體重減少 KG

□體重增加 KG

我先前的BMI是

我現在的BMI是

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 評量方式 | 需要努力 | 不錯喔 | 真用心 |
| 自我評量 |  |  |  |
| 家長評量 |  |  |  |
| 同學互評 |  |  |  |
| 老師評量 |  |  |  |

對自己來個鼓勵：

檢討與反省