

臺北市府教育局114年度「健康體位比賽」

明湖國中明湖排球隊 71902王樟濤

(4月28日 ~ 5月4日) 每週師長證明

| 項目 點數 | 多喝水 上限3點 | 減少 含糖 飲料 上限1點 | 多運動 上限4點 | 多吃 蔬菜 上限2點 | 吃優質 蛋白 上限2點 | 睡飽飽 上限1點 | 師長贈點 | | | 師長簽名 |
|-----------|--------------------|------------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------|-------------|-------------------------------------|-----|-----|------|
| | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 標準 | 每喝 500cc 記1點 | 不喝加糖 飲料(含有 糖果汁) | 運動30分 鐘(不含 體育課) | 午餐蔬菜 吃光 晚餐吃一 拳深蔬菜 | 吃一份無 糖乳製品 或1個蛋 | 10時前 就寢 | 師長贈送點數上限 多喝水3點 少糖飲1點 多運動4點 | | | 王樟濤 |
| 時間 | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 週一 | 3 | | 4 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 王樟濤 |
| 週二 | 3 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 2 | | 2 | 王樟濤 |
| 週三 | 2 | | 4 | 2 | 1 | 1 | | | | |
| 週四 | 1 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | | | | |
| 週五 | 2 | | 4 | 1 | 1 | 1 | | | | |
| 週六 | 3 | | 4 | 2 | 1 | 1 | | | | |
| 週日 | 2 | | | 2 | 1 | | | | | |
| 小計 | 16 | 2 | 24 | 12 | 9 | 6 | 5 | 1 | 6 | |
| 本週 總積分 | 81 | | | | | | | | | |

茲證明上述同學本週所載積分真實無誤。

教師：  (簽章)

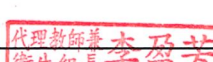
臺北市府教育局114年度「健康體位比賽」

明湖國中明湖排球隊 71902王樟濤

(5月5日 ~ 5月11日) 每週師長證明

| 項目 點數 | 多喝水 上限3點 | 減少 含糖 飲料 上限1點 | 多運動 上限4點 | 多吃 蔬菜 上限2點 | 吃優質 蛋白 上限2點 | 睡飽飽 上限1點 | 師長贈點 | | | 師長簽名 |
|-----------|--------------------|------------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------|-------------|-------------------------------------|-----|-----|------|
| | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 標準 | 每喝 500cc 記1點 | 不喝加糖 飲料(含有 糖果汁) | 運動30分 鐘(不含 體育課) | 午餐蔬菜 吃光 晚餐吃一 拳深蔬菜 | 吃一份無 糖乳製品 或1個蛋 | 10時前 就寢 | 師長贈送點數上限 多喝水3點 少糖飲1點 多運動4點 | | | |
| 時間 | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 週一 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | | | | | |
| 週二 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | | | | | |
| 週三 | 1 | 1 | | 1 | 2 | 1 | | | | |
| 週四 | 1 | 1 | | | 1 | | | | | |
| 週五 | 2 | 1 | | 2 | 2 | | | | | |
| 週六 | 2 | | | | | | | | | |
| 週日 | 1 | | | | | | | | | |
| 小計 | 12 | 5 | 6 | 6 | 9 | 1 | | | | |
| 本週 總積分 | 39 | | | | | | | | | |

茲證明上述同學本週所載積分真實無誤。

教師：  (簽章)

臺北市府教育局114年度「健康體位比賽」

明湖國中明湖排球隊 71902王樟濤

(5月12日 ~ 5月18日) 每週師長證明

| 項目 點數 | 多喝水 上限3點 | 減少 含糖 飲料 上限1點 | 多運動 上限4點 | 多吃 蔬菜 上限2點 | 吃優質 蛋白 上限2點 | 睡飽飽 上限1點 | 師長贈點 | | | 師長簽名 |
|-----------|--------------------|------------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------|-------------|-------------------------------------|-----|-----|------|
| | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 標準 | 每喝 500cc 記1點 | 不喝加糖 飲料(含有 糖果汁) | 運動30分 鐘(不含 體育課) | 午餐蔬菜 吃光 晚餐吃一 拳深蔬菜 | 吃一份無 糖乳製品 或1個蛋 | 10時前 就寢 | 師長贈送點數上限 多喝水3點 少糖飲1點 多運動4點 | | | |
| 時間 | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 週一 | | | | | | | | | | |
| 週二 | | | | | | | | | | |
| 週三 | | | | | | | | | | |
| 週四 | | | | | | | | | | |
| 週五 | | | | | | | | | | |
| 週六 | | | | | | | | | | |
| 週日 | | | | | | | | | | |
| 小計 | | | | | | | | | | |
| 本週 總積分 | | | | | | | | | | |

茲證明上述同學本週所載積分真實無誤。

教師： _____ (簽章)

臺北市府教育局114年度「健康體位比賽」

明湖國中明湖排球隊 71902王樟濤

(5月19日 ~ 5月25日) 每週師長證明

| 項目 點數 | 多喝水 上限3點 | 減少 含糖 飲料 上限1點 | 多運動 上限4點 | 多吃 蔬菜 上限2點 | 吃優質 蛋白 上限2點 | 睡飽飽 上限1點 | 師長贈點 | | | 師長簽名 |
|-----------|--------------------|------------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------|-------------|-------------------------------------|-----|-----|------|
| | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 標準 | 每喝 500cc 記1點 | 不喝加糖 飲料(含有 糖果汁) | 運動30分 鐘(不含 體育課) | 午餐蔬菜 吃光 晚餐吃一 拳深蔬菜 | 吃一份無 糖乳製品 或1個蛋 | 10時前 就寢 | 師長贈送點數上限 多喝水3點 少糖飲1點 多運動4點 | | | |
| 時間 | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 週一 | | | | | | | | | | |
| 週二 | | | | | | | | | | |
| 週三 | | | | | | | | | | |
| 週四 | | | | | | | | | | |
| 週五 | | | | | | | | | | |
| 週六 | | | | | | | | | | |
| 週日 | | | | | | | | | | |
| 小計 | | | | | | | | | | |
| 本週 總積分 | | | | | | | | | | |

茲證明上述同學本週所載積分真實無誤。

教師： _____ (簽章)

臺北市府教育局114年度「健康體位比賽」

明湖國中明湖排球隊 71903石安彤

(4月28日 ~ 5月4日) 每週師長證明

| 項目 點數 | 多喝水 上限3點 | 減少 含糖 飲料 上限1點 | 多運動 上限4點 | 多吃 蔬菜 上限2點 | 吃優質 蛋白 上限2點 | 睡飽飽 上限1點 | 師長贈點 | | | 師長簽名 |
|-----------|-------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------|------------|-------------------------------------|-----|------|
| | 標準 時間 | 每喝 500cc 記1點 | 不喝加糖 飲料(含有 糖果汁) | 運動30分 鐘(不含 體育課) | 午餐蔬菜 吃光 晚餐吃一 拳深蔬菜 | 吃一份無 糖乳製品 或1個蛋 | 10時前 就寢 | 師長贈送點數上限 多喝水3點 少糖飲1點 多運動4點 | | |
| 週一 | 3 | 0 | 4 | 1 | 0 | 1 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週二 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週三 | 3 | 0 | 4 | 1 | 1 | 1 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週四 | 3 | 1 | 4 | 1 | 2 | 1 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週五 | 3 | 0 | 3 | 2 | 2 | 1 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週六 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週日 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 小計 | 20 | 1 | 26 | 11 | 10 | 7 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 本週 總積分 | 81 | | | | | | | | | |

茲證明上述同學本週所載積分真實無誤。

教師： 代理教師兼衛生組長 李盈芳 (簽章)

臺北市府教育局114年度「健康體位比賽」

明湖國中明湖排球隊 71903石安彤

(5月5日 ~ 5月11日) 每週師長證明

| 項目 點數 | 多喝水 上限3點 | 減少 含糖 飲料 上限1點 | 多運動 上限4點 | 多吃 蔬菜 上限2點 | 吃優質 蛋白 上限2點 | 睡飽飽 上限1點 | 師長贈點 | | | 師長簽名 |
|-----------|-------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------|------------|-------------------------------------|-----|------|
| | 標準 時間 | 每喝 500cc 記1點 | 不喝加糖 飲料(含有 糖果汁) | 運動30分 鐘(不含 體育課) | 午餐蔬菜 吃光 晚餐吃一 拳深蔬菜 | 吃一份無 糖乳製品 或1個蛋 | 10時前 就寢 | 師長贈送點數上限 多喝水3點 少糖飲1點 多運動4點 | | |
| 週一 | 2 | 0 | 3 | 1 | 2 | 1 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週二 | 3 | 0 | 3 | 2 | 2 | 1 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週三 | 3 | 0 | 3 | 2 | 2 | 1 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週四 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週五 | 3 | 0 | 3 | 2 | 2 | 1 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週六 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週日 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 小計 | 19 | 3 | 22 | 13 | 14 | 7 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 本週 總積分 | 78 | | | | | | | | | |

茲證明上述同學本週所載積分真實無誤。

教師： 代理教師兼衛生組長 李盈芳 (簽章)

44
51
27

臺北市府教育局114年度「健康體位比賽」

明湖國中明湖排球隊 71903石安彤

(5月12日 ~ 5月18日) 每週師長證明

| 項目 點數 | 多喝水 上限3點 | 減少 含糖 飲料 上限1點 | 多運動 上限4點 | 多吃 蔬菜 上限2點 | 吃優質 蛋白 上限2點 | 睡飽飽 上限1點 | 師長贈點 | | | 師長簽名 |
|-----------|-------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------|------------|-------------------------------------|-----|------|
| | 標準 時間 | 每喝 500cc 記1點 | 不喝加糖 飲料(含有 糖果汁) | 運動30分 鐘(不含 體育課) | 午餐蔬菜 吃光 晚餐吃一 拳深蔬菜 | 吃一份無 糖乳製品 或1個蛋 | 10時前 就寢 | 師長贈送點數上限 多喝水3點 少糖飲1點 多運動4點 | | |
| 週一 | | | | | | | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週二 | | | | | | | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週三 | | | | | | | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週四 | | | | | | | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週五 | | | | | | | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週六 | | | | | | | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週日 | | | | | | | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 小計 | | | | | | | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 本週 總積分 | | | | | | | | | | |

茲證明上述同學本週所載積分真實無誤。

教師： _____ (簽章)

臺北市府教育局114年度「健康體位比賽」

明湖國中明湖排球隊 71903石安彤

(5月19日 ~ 5月25日) 每週師長證明

| 項目 點數 | 多喝水 上限3點 | 減少 含糖 飲料 上限1點 | 多運動 上限4點 | 多吃 蔬菜 上限2點 | 吃優質 蛋白 上限2點 | 睡飽飽 上限1點 | 師長贈點 | | | 師長簽名 |
|-----------|-------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------|------------|-------------------------------------|-----|------|
| | 標準 時間 | 每喝 500cc 記1點 | 不喝加糖 飲料(含有 糖果汁) | 運動30分 鐘(不含 體育課) | 午餐蔬菜 吃光 晚餐吃一 拳深蔬菜 | 吃一份無 糖乳製品 或1個蛋 | 10時前 就寢 | 師長贈送點數上限 多喝水3點 少糖飲1點 多運動4點 | | |
| 週一 | | | | | | | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週二 | | | | | | | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週三 | | | | | | | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週四 | | | | | | | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週五 | | | | | | | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週六 | | | | | | | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週日 | | | | | | | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 小計 | | | | | | | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 本週 總積分 | | | | | | | | | | |

茲證明上述同學本週所載積分真實無誤。

教師： _____ (簽章)

臺北市府教育局114年度「健康體位比賽」

明湖國中明湖排球隊 71907林純甄

4月26日 ~ 5月1日) 每週師長證明

| 項目 點數 | 多喝水 上限3點 | 減少 含糖 飲料 上限1點 | 多運動 上限4點 | 多吃 蔬菜 上限2點 | 吃優質 蛋白 上限2點 | 睡飽飽 上限1點 | 師長贈點 | | | 師長簽名 |
|-----------|-------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------|------------|-------------------------------------|----|------|
| | 標準 時間 | 每喝 500cc 記1點 | 不喝加糖 飲料(含有 糖果汁) | 運動30分 鐘(不含 體育課) | 午餐蔬菜 吃光 晚餐吃一 拳深蔬菜 | 吃一份無 糖乳製品 或1個蛋 | 10時前 就寢 | 師長贈送點數上限 多喝水3點 少糖飲1點 多運動4點 | | |
| 週一 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 陳孝如 |
| 週二 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 陳孝如 |
| 週三 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 陳孝如 |
| 週四 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 陳孝如 |
| 週五 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 0 | 3 | 1 | 4 | 陳孝如 |
| 週六 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 0 | 3 | 0 | 4 | 陳孝如 |
| 週日 | 3 | 0 | 4 | 2 | 2 | 1 | 3 | 0 | 4 | 陳孝如 |
| 小計 | 21 | 6 | 28 | 14 | 14 | 5 | 21 | 6 | 28 | |
| 本週 總積分 | 143 | | | | | | | | | |

茲證明上述同學本週所載積分真實無誤。

教師：代理教師兼衛生組長李盈芳 (簽章)

臺北市府教育局114年度「健康體位比賽」

明湖國中明湖排球隊 71907林純甄

(6月2日 ~ 6月8日) 每週師長證明

| 項目 點數 | 多喝水 上限3點 | 減少 含糖 飲料 上限1點 | 多運動 上限4點 | 多吃 蔬菜 上限2點 | 吃優質 蛋白 上限2點 | 睡飽飽 上限1點 | 師長贈點 | | | 師長簽名 |
|-----------|-------------|------------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------|-------------|-------------------------------------|---|----|------|
| | 標準 時間 | 每喝 500cc 記1點 | 不喝加糖 飲料(含有 糖果汁) | 午餐蔬菜 吃光 晚餐吃一 拳深蔬菜 | 吃一份無 糖乳製品 或1個蛋 | 10時前 就寢 | 師長贈送點數上限 多喝水3點 少糖飲1點 多運動4點 | | | |
| 週一 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | |
| 週二 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | |
| 週三 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | |
| 週四 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | |
| 週五 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | |
| 週六 | 3 | 1 | 0 | 2 | 2 | 0 | 3 | 1 | 0 | |
| 週日 | 3 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 3 | 1 | 0 | |
| 小計 | 21 | 7 | 20 | 14 | 10 | 5 | 21 | 7 | 20 | |
| 本週 總積分 | 125 | | | | | | | | | |

茲證明上述同學本週所載積分真實無誤。

教師：代理教師兼衛生組長李盈芳 (簽章)

健康體位

多喝水
1500cc

多運動
30分鐘*4

優質蛋白
*2

睡飽飽
長高高
10時前就寢

無糖飲

多蔬菜
1拳頭*2

臺北市府教育局114年度「健康體位比賽」

明湖國中明湖排球隊 71909莊梓暄

(4月28日 ~ 5月4日) 每週師長證明

| 項目 點數 | 多喝水 上限3點 | 減少 含糖 飲料 上限1點 | 多運動 上限4點 | 多吃 蔬菜 上限2點 | 吃優質 蛋白 上限2點 | 睡飽飽 上限1點 | 師長贈點 | 師長簽名 | |
|-----------|--------------------|------------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------|-------------|-------------------------------------|------|--|
| | 每喝 500cc 記1點 | 不喝加糖 飲料(含有 糖果汁) | 運動30分 鐘(不含 體育課) | 午餐蔬菜 吃光 晚餐吃一 拳深蔬菜 | 吃一份無 糖乳製品 或1個蛋 | 10時前 就寢 | | | |
| 標準 | 每喝 500cc 記1點 | 不喝加糖 飲料(含有 糖果汁) | 運動30分 鐘(不含 體育課) | 午餐蔬菜 吃光 晚餐吃一 拳深蔬菜 | 吃一份無 糖乳製品 或1個蛋 | 10時前 就寢 | 師長贈送點數上限 多喝水3點 少糖飲1點 多運動4點 | | |
| 週一 | T | - | F | T | T | - | 多喝水 少糖飲 多運動 | | |
| 週二 | F | - | F | T | T | - | 多喝水 少糖飲 多運動 | | |
| 週三 | T | - | F | T | T | - | 多喝水 少糖飲 多運動 | | |
| 週四 | F | - | F | T | T | - | 多喝水 少糖飲 多運動 | | |
| 週五 | - | - | F | T | - | - | 多喝水 少糖飲 多運動 | | |
| 週六 | - | - | - | - | T | - | 多喝水 少糖飲 多運動 | | |
| 週日 | - | - | - | - | T | - | 多喝水 少糖飲 多運動 | | |
| 小計 | 14 | 7 | 17 | 12 | 13 | 7 | 多喝水 少糖飲 多運動 | | |
| 本週 總積分 | 90 | | | | | | | | |

茲證明上述同學本週所載積分真實無誤。

教師： 代理教師兼衛生組長 李盈芳 (簽章)

臺北市府教育局114年度「健康體位比賽」

明湖國中明湖排球隊 71909莊梓暄

(5月5日 ~ 5月11日) 每週師長證明

| 項目 點數 | 多喝水 上限3點 | 減少 含糖 飲料 上限1點 | 多運動 上限4點 | 多吃 蔬菜 上限2點 | 吃優質 蛋白 上限2點 | 睡飽飽 上限1點 | 師長贈點 | 師長簽名 | |
|-----------|--------------------|------------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------|-------------|-------------------------------------|------|--|
| | 每喝 500cc 記1點 | 不喝加糖 飲料(含有 糖果汁) | 運動30分 鐘(不含 體育課) | 午餐蔬菜 吃光 晚餐吃一 拳深蔬菜 | 吃一份無 糖乳製品 或1個蛋 | 10時前 就寢 | | | |
| 標準 | 每喝 500cc 記1點 | 不喝加糖 飲料(含有 糖果汁) | 運動30分 鐘(不含 體育課) | 午餐蔬菜 吃光 晚餐吃一 拳深蔬菜 | 吃一份無 糖乳製品 或1個蛋 | 10時前 就寢 | 師長贈送點數上限 多喝水3點 少糖飲1點 多運動4點 | | |
| 週一 | - | - | T | T | - | - | 多喝水 少糖飲 多運動 | | |
| 週二 | - | - | T | T | - | - | 多喝水 少糖飲 多運動 | | |
| 週三 | - | - | T | T | - | - | 多喝水 少糖飲 多運動 | | |
| 週四 | - | - | - | T | - | - | 多喝水 少糖飲 多運動 | | |
| 週五 | - | - | - | T | - | - | 多喝水 少糖飲 多運動 | | |
| 週六 | - | - | - | T | - | - | 多喝水 少糖飲 多運動 | | |
| 週日 | - | - | - | T | - | - | 多喝水 少糖飲 多運動 | | |
| 小計 | 7 | 7 | 14 | 14 | 7 | 7 | 多喝水 少糖飲 多運動 | | |
| 本週 總積分 | 53 52 | | | | | | | | |

茲證明上述同學本週所載積分真實無誤。

教師： 代理教師兼衛生組長 李盈芳 (簽章)

臺北市府教育局114年度「健康體位比賽」

明湖國中明湖排球隊 71909莊梓暄

(5月12日 ~ 5月18日) 每週師長證明

| 項目 點數 | 多喝水 上限3點 | 減少 含糖 飲料 上限1點 | 多運動 上限4點 | 多吃 蔬菜 上限2點 | 吃優質 蛋白 上限2點 | 睡飽飽 上限1點 | 師長贈點 | 師長簽名 | |
|-----------|--------------------|------------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------|-------------|-------------------------------------|------|--|
| | 每喝 500cc 記1點 | 不喝加糖 飲料(含有 糖果汁) | 運動30分 鐘(不含 體育課) | 午餐蔬菜 吃光 晚餐吃一 拳深蔬菜 | 吃一份無 糖乳製品 或1個蛋 | 10時前 就寢 | | | |
| 標準 | 每喝 500cc 記1點 | 不喝加糖 飲料(含有 糖果汁) | 運動30分 鐘(不含 體育課) | 午餐蔬菜 吃光 晚餐吃一 拳深蔬菜 | 吃一份無 糖乳製品 或1個蛋 | 10時前 就寢 | 師長贈送點數上限 多喝水3點 少糖飲1點 多運動4點 | | |
| 週一 | | | | | | | 多喝水 少糖飲 多運動 | | |
| 週二 | | | | | | | 多喝水 少糖飲 多運動 | | |
| 週三 | | | | | | | 多喝水 少糖飲 多運動 | | |
| 週四 | | | | | | | 多喝水 少糖飲 多運動 | | |
| 週五 | | | | | | | 多喝水 少糖飲 多運動 | | |
| 週六 | | | | | | | 多喝水 少糖飲 多運動 | | |
| 週日 | | | | | | | 多喝水 少糖飲 多運動 | | |
| 小計 | | | | | | | 多喝水 少糖飲 多運動 | | |
| 本週 總積分 | | | | | | | | | |

茲證明上述同學本週所載積分真實無誤。

教師： _____ (簽章)

臺北市府教育局114年度「健康體位比賽」

明湖國中明湖排球隊 71909莊梓暄

(5月19日 ~ 5月25日) 每週師長證明

| 項目 點數 | 多喝水 上限3點 | 減少 含糖 飲料 上限1點 | 多運動 上限4點 | 多吃 蔬菜 上限2點 | 吃優質 蛋白 上限2點 | 睡飽飽 上限1點 | 師長贈點 | 師長簽名 | |
|-----------|--------------------|------------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------|-------------|-------------------------------------|------|--|
| | 每喝 500cc 記1點 | 不喝加糖 飲料(含有 糖果汁) | 運動30分 鐘(不含 體育課) | 午餐蔬菜 吃光 晚餐吃一 拳深蔬菜 | 吃一份無 糖乳製品 或1個蛋 | 10時前 就寢 | | | |
| 標準 | 每喝 500cc 記1點 | 不喝加糖 飲料(含有 糖果汁) | 運動30分 鐘(不含 體育課) | 午餐蔬菜 吃光 晚餐吃一 拳深蔬菜 | 吃一份無 糖乳製品 或1個蛋 | 10時前 就寢 | 師長贈送點數上限 多喝水3點 少糖飲1點 多運動4點 | | |
| 週一 | | | | | | | 多喝水 少糖飲 多運動 | | |
| 週二 | | | | | | | 多喝水 少糖飲 多運動 | | |
| 週三 | | | | | | | 多喝水 少糖飲 多運動 | | |
| 週四 | | | | | | | 多喝水 少糖飲 多運動 | | |
| 週五 | | | | | | | 多喝水 少糖飲 多運動 | | |
| 週六 | | | | | | | 多喝水 少糖飲 多運動 | | |
| 週日 | | | | | | | 多喝水 少糖飲 多運動 | | |
| 小計 | | | | | | | 多喝水 少糖飲 多運動 | | |
| 本週 總積分 | | | | | | | | | |

茲證明上述同學本週所載積分真實無誤。

教師： _____ (簽章)

臺北市府教育局114年度「健康體位比賽」

明湖國中明湖排球隊 71913歐陽可欣

(4,28,54) (5月26日 ~ 6月1日) 每週師長證明

| 項目 點數 | 多喝水 上限3點 | 減少 含糖 飲料 上限1點 | 多運動 上限4點 | 多吃 蔬菜 上限2點 | 吃優質 蛋白 上限2點 | 睡飽飽 上限1點 | 師長贈點 | | | 師長簽名 |
|-----------|-------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------|------------|-------------------------------------|-----|------|
| | 標準 時間 | 每喝 500cc 記1點 | 不喝加糖 飲料(含有 糖果汁) | 運動30分 鐘(不含 體育課) | 午餐蔬菜 吃光 晚餐吃一 拳深蔬菜 | 吃一份無 糖乳製品 或1個蛋 | 10時前 就寢 | 師長贈送點數上限 多喝水3點 少糖飲1點 多運動4點 | | |
| 週一 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週二 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週三 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週四 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週五 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週六 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週日 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 小計 | 8 | 8 | 7 | 8 | 9 | 7 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 本週 總積分 | 47 | | | | | | | | | |

茲證明上述同學本週所載積分真實無誤。

教師：李盈芳 (簽章)

臺北市府教育局114年度「健康體位比賽」

明湖國中明湖排球隊 71913歐陽可欣

(5月5日 ~ 5月11日) 每週師長證明

| 項目 點數 | 多喝水 上限3點 | 減少 含糖 飲料 上限1點 | 多運動 上限4點 | 多吃 蔬菜 上限2點 | 吃優質 蛋白 上限2點 | 睡飽飽 上限1點 | 師長贈點 | | | 師長簽名 |
|-----------|-------------|------------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------|-------------|-------------------------------------|-----|-----|------|
| | 標準 時間 | 每喝 500cc 記1點 | 不喝加糖 飲料(含有 糖果汁) | 午餐蔬菜 吃光 晚餐吃一 拳深蔬菜 | 吃一份無 糖乳製品 或1個蛋 | 10時前 就寢 | 師長贈送點數上限 多喝水3點 少糖飲1點 多運動4點 | | | |
| 週一 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 0 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週二 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 0 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週三 | 3 | 1 | 4 | 2 | 1 | 0 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週四 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 0 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週五 | 4 | 1 | 4 | 2 | 2 | 0 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週六 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 0 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週日 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 0 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 小計 | 20 | 8 | 22 | 14 | 14 | 0 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 本週 總積分 | 58 | | | | | | | | | |

茲證明上述同學本週所載積分真實無誤。

教師：李盈芳 (簽章)

1.9
38
42
88

健康體位

多喝水
1500cc

多運動
30分鐘*4

優質蛋白
*2

睡飽飽
長高高
10時前就寢

無糖飲

多蔬菜
1拳頭*2

臺北市府教育局114年度「健康體位比賽」

明湖國中明湖排球隊 71915戴紫喬

(4月28日 ~ 5月4日) 每週師長證明

| 項目 點數 | 多喝水 上限3點 | 減少 含糖 飲料 上限1點 | 多運動 上限4點 | 多吃 蔬菜 上限2點 | 吃優質 蛋白 上限2點 | 睡飽飽 上限1點 | 師長贈點 | | | 師長簽名 |
|-----------|-------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------|------------|-------------------------------------|-----|------|
| | 標準 時間 | 每喝 500cc 記1點 | 不喝加糖 飲料(含有 糖果汁) | 運動30分 鐘(不含 體育課) | 午餐蔬菜 吃光 晚餐吃一 拳深蔬菜 | 吃一份無 糖乳製品 或1個蛋 | 10時前 就寢 | 師長贈送點數上限 多喝水3點 少糖飲1點 多運動4點 | | |
| 週一 | 正 | 一 | 一 | 一 | 正 | T | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週二 | F | T | T | T | 正 | F | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週三 | 正 | 一 | 一 | T | 正 | 一 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週四 | T | F | F | T | 正 | 一 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週五 | F | T | 一 | 一 | 一 | 一 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週六 | F | F | T | F | T | 一 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週日 | T | 一 | F | T | 正 | T | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 小計 | 23 | 13 | 13 | 14 | 18 | 11 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 本週 總積分 | 87 | | | | | | | | | |

茲證明上述同學本週所載積分真實無誤。

教師：  (簽章)

臺北市府教育局114年度「健康體位比賽」

明湖國中明湖排球隊 71915戴紫喬

(5月5日 ~ 5月11日) 每週師長證明

| 項目 點數 | 多喝水 上限3點 | 減少 含糖 飲料 上限1點 | 多運動 上限4點 | 多吃 蔬菜 上限2點 | 吃優質 蛋白 上限2點 | 睡飽飽 上限1點 | 師長贈點 | | | 師長簽名 |
|-----------|-------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------|------------|-------------------------------------|-----|------|
| | 標準 時間 | 每喝 500cc 記1點 | 不喝加糖 飲料(含有 糖果汁) | 運動30分 鐘(不含 體育課) | 午餐蔬菜 吃光 晚餐吃一 拳深蔬菜 | 吃一份無 糖乳製品 或1個蛋 | 10時前 就寢 | 師長贈送點數上限 多喝水3點 少糖飲1點 多運動4點 | | |
| 週一 | F | 一 | 正 | 正 | 一 | 一 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週二 | T | X | F | 正 | 一 | 一 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週三 | F | 正 | F | 一 | T | 一 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週四 | T | 一 | 正 | 正 | 一 | 正 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週五 | 一 | 一 | T | 正 | 正 | 一 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週六 | F | 正 | 正 | 一 | 正 | 正 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週日 | 一 | 一 | 一 | 正 | 正 | 一 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 小計 | 15 | 12 | 21 | 18 | 15 | 11 | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 本週 總積分 | 90 | | | | | | | | | |

茲證明上述同學本週所載積分真實無誤。

教師：  (簽章)

臺北市府教育局114年度「健康體位比賽」

明湖國中明湖排球隊 71915戴紫喬

(5月12日 ~ 5月18日) 每週師長證明

| 項目 點數 | 多喝水 上限3點 | 減少 含糖 飲料 上限1點 | 多運動 上限4點 | 多吃 蔬菜 上限2點 | 吃優質 蛋白 上限2點 | 睡飽飽 上限1點 | 師長贈點 | | | 師長簽名 |
|-----------|-------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------|------------|-------------------------------------|-----|------|
| | 標準 時間 | 每喝 500cc 記1點 | 不喝加糖 飲料(含有 糖果汁) | 運動30分 鐘(不含 體育課) | 午餐蔬菜 吃光 晚餐吃一 拳深蔬菜 | 吃一份無 糖乳製品 或1個蛋 | 10時前 就寢 | 師長贈送點數上限 多喝水3點 少糖飲1點 多運動4點 | | |
| 週一 | | | | | | | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週二 | | | | | | | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週三 | | | | | | | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週四 | | | | | | | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週五 | | | | | | | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週六 | | | | | | | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週日 | | | | | | | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 小計 | | | | | | | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 本週 總積分 | | | | | | | | | | |

茲證明上述同學本週所載積分真實無誤。

教師： _____ (簽章)

臺北市府教育局114年度「健康體位比賽」

明湖國中明湖排球隊 71915戴紫喬

(5月19日 ~ 5月25日) 每週師長證明

| 項目 點數 | 多喝水 上限3點 | 減少 含糖 飲料 上限1點 | 多運動 上限4點 | 多吃 蔬菜 上限2點 | 吃優質 蛋白 上限2點 | 睡飽飽 上限1點 | 師長贈點 | | | 師長簽名 |
|-----------|-------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------|------------|-------------------------------------|-----|------|
| | 標準 時間 | 每喝 500cc 記1點 | 不喝加糖 飲料(含有 糖果汁) | 運動30分 鐘(不含 體育課) | 午餐蔬菜 吃光 晚餐吃一 拳深蔬菜 | 吃一份無 糖乳製品 或1個蛋 | 10時前 就寢 | 師長贈送點數上限 多喝水3點 少糖飲1點 多運動4點 | | |
| 週一 | | | | | | | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週二 | | | | | | | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週三 | | | | | | | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週四 | | | | | | | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週五 | | | | | | | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週六 | | | | | | | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 週日 | | | | | | | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 小計 | | | | | | | 多喝水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 本週 總積分 | | | | | | | | | | |

茲證明上述同學本週所載積分真實無誤。

教師： _____ (簽章)

臺北市府教育局114年度「健康體位比賽」

明湖國中明湖排球隊 71916羅少彤

(4月28日 ~ 5月4日) 每週師長證明

| 項目 點數 | 多喝水 上限3點 | 減少 含糖 飲料 上限1點 | 多運動 上限4點 | 多吃 蔬菜 上限2點 | 吃優質 蛋白 上限2點 | 睡飽飽 上限1點 | 師長贈點 | | | 師長簽名 |
|-----------|--------------------|------------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------|-------------|-------------------------------------|-----|-----|------|
| | | | | | | | 多贈水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 標準 | 每喝 500cc 記1點 | 不喝加糖 飲料(含有 糖果汁) | 運動30分 鐘(不含 體育課) | 午餐蔬菜 吃光 晚餐吃一 拳深蔬菜 | 吃一份無 糖乳製品 或1個蛋 | 10時前 就寢 | 師長贈送點數上限 多喝水3點 少糖飲1點 多運動4點 | | | |
| 週一 | 3 | | 4 | 2 | 2 | | 3 | 1 | | 游子瑤 |
| 週二 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | | 3 | 1 | | 游子瑤 |
| 週三 | 3 | | 4 | 2 | 2 | | 3 | 1 | | 游子瑤 |
| 週四 | 3 | | 4 | 2 | 2 | | 3 | 1 | | 游子瑤 |
| 週五 | 3 | | 4 | 2 | 2 | | 3 | 4 | | 游子瑤 |
| 週六 | 3 | | 4 | 2 | 2 | | 3 | 4 | | 游子瑤 |
| 週日 | 3 | | | 2 | 2 | | 3 | 4 | | 游子瑤 |
| 小計 | 21 | 1 | 24 | 14 | 14 | | 21 | 4 | 12 | |
| 本週 總積分 | 111 | | | | | | | | | |

茲證明上述同學本週所載積分真實無誤。

教師：代理教師兼衛生組長 李盈芳 (簽章)

臺北市府教育局114年度「健康體位比賽」

明湖國中明湖排球隊 71916羅少彤

(5月5日 ~ 5月11日) 每週師長證明

| 項目 點數 | 多喝水 上限3點 | 減少 含糖 飲料 上限1點 | 多運動 上限4點 | 多吃 蔬菜 上限2點 | 吃優質 蛋白 上限2點 | 睡飽飽 上限1點 | 師長贈點 | | | 師長簽名 |
|-----------|--------------------|------------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------|-------------|-------------------------------------|-----|-----|------|
| | | | | | | | 多贈水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 標準 | 每喝 500cc 記1點 | 不喝加糖 飲料(含有 糖果汁) | 運動30分 鐘(不含 體育課) | 午餐蔬菜 吃光 晚餐吃一 拳深蔬菜 | 吃一份無 糖乳製品 或1個蛋 | 10時前 就寢 | 師長贈送點數上限 多喝水3點 少糖飲1點 多運動4點 | | | |
| 週一 | 3 | | 4 | 2 | 2 | | 3 | 1 | | |
| 週二 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | | 3 | 1 | | |
| 週三 | 3 | | 4 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | | |
| 週四 | 3 | | | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | | |
| 週五 | 3 | 1 | | 2 | 2 | 1 | 3 | | | |
| 週六 | 3 | 1 | | 2 | 2 | | 3 | | | |
| 週日 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | | 3 | | | |
| 小計 | 21 | 4 | 24 14 | 14 | 14 | 3 | 21 | 4 | 0 | |
| 本週 總積分 | 68 91 | | | | | | | | | |

茲證明上述同學本週所載積分真實無誤。

教師：代理教師兼衛生組長 李盈芳 (簽章)

臺北市府教育局114年度「健康體位比賽」

明湖國中明湖排球隊 71916羅少彤

(5月12日 ~ 5月18日) 每週師長證明

| 項目 點數 | 多喝水 上限3點 | 減少 含糖 飲料 上限1點 | 多運動 上限4點 | 多吃 蔬菜 上限2點 | 吃優質 蛋白 上限2點 | 睡飽飽 上限1點 | 師長贈點 | | | 師長簽名 |
|-----------|--------------------|------------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------|-------------|-------------------------------------|-----|-----|------|
| | | | | | | | 多贈水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 標準 | 每喝 500cc 記1點 | 不喝加糖 飲料(含有 糖果汁) | 運動30分 鐘(不含 體育課) | 午餐蔬菜 吃光 晚餐吃一 拳深蔬菜 | 吃一份無 糖乳製品 或1個蛋 | 10時前 就寢 | 師長贈送點數上限 多喝水3點 少糖飲1點 多運動4點 | | | |
| 週一 | | | | | | | | | | |
| 週二 | | | | | | | | | | |
| 週三 | | | | | | | | | | |
| 週四 | | | | | | | | | | |
| 週五 | | | | | | | | | | |
| 週六 | | | | | | | | | | |
| 週日 | | | | | | | | | | |
| 小計 | | | | | | | | | | |
| 本週 總積分 | | | | | | | | | | |

茲證明上述同學本週所載積分真實無誤。

教師：_____ (簽章)

臺北市府教育局114年度「健康體位比賽」

明湖國中明湖排球隊 71916羅少彤

(5月19日 ~ 5月25日) 每週師長證明

| 項目 點數 | 多喝水 上限3點 | 減少 含糖 飲料 上限1點 | 多運動 上限4點 | 多吃 蔬菜 上限2點 | 吃優質 蛋白 上限2點 | 睡飽飽 上限1點 | 師長贈點 | | | 師長簽名 |
|-----------|--------------------|------------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------|-------------|-------------------------------------|-----|-----|------|
| | | | | | | | 多贈水 | 少糖飲 | 多運動 | |
| 標準 | 每喝 500cc 記1點 | 不喝加糖 飲料(含有 糖果汁) | 運動30分 鐘(不含 體育課) | 午餐蔬菜 吃光 晚餐吃一 拳深蔬菜 | 吃一份無 糖乳製品 或1個蛋 | 10時前 就寢 | 師長贈送點數上限 多喝水3點 少糖飲1點 多運動4點 | | | |
| 週一 | | | | | | | | | | |
| 週二 | | | | | | | | | | |
| 週三 | | | | | | | | | | |
| 週四 | | | | | | | | | | |
| 週五 | | | | | | | | | | |
| 週六 | | | | | | | | | | |
| 週日 | | | | | | | | | | |
| 小計 | | | | | | | | | | |
| 本週 總積分 | | | | | | | | | | |

茲證明上述同學本週所載積分真實無誤。

教師：_____ (簽章)

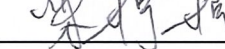
臺北市府教育局114年度「健康體位比賽」

明湖國中明湖排球隊 71932林宇恩

(4月28日 ~ 5月4日) 每週師長證明

| 項目 點數 | 多喝水 上限3點 | 減少 含糖 飲料 上限1點 | 多運動 上限4點 | 多吃 蔬菜 上限2點 | 吃優質 蛋白 上限2點 | 睡飽飽 上限1點 | 師長贈點 | | | 師長簽名 |
|-----------|--------------------|------------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------|-------------|-------------------------------------|-----------|-----------|------|
| | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 標準 | 每喝 500cc 記1點 | 不喝加糖 飲料(含有 糖果汁) | 運動30分 鐘(不含 體育課) | 午餐蔬菜 吃光 晚餐吃一 拳深蔬菜 | 吃一份無 糖乳製品 或1個蛋 | 10時前 就寢 | 師長贈送點數上限 多喝水3點 少糖飲1點 多運動4點 | | | |
| 週一 | +3 | +0 | +4 | +2 | +2 | +0 | 多贈點 +3 | 少贈點 +1 | 多運動 +4 | 陳 |
| 週二 | +3 | +0 | +4 | +2 | +2 | +0 | 多贈點 +3 | 少贈點 +1 | 多運動 +4 | |
| 週三 | +3 | +0 | +4 | +2 | +2 | +0 | 多贈點 +3 | 少贈點 +1 | 多運動 +4 | |
| 週四 | +3 | +0 | +4 | +2 | +2 | +0 | 多贈點 +3 | 少贈點 +1 | 多運動 +4 | |
| 週五 | +3 | +0 | +4 | +2 | +2 | +0 | 多贈點 +3 | 少贈點 +1 | 多運動 +4 | |
| 週六 | +3 | +0 | +4 | +2 | +2 | +0 | 多贈點 +3 | 少贈點 +1 | 多運動 +4 | |
| 週日 | +3 | +0 | +4 | +2 | +2 | +0 | 多贈點 +3 | 少贈點 +1 | 多運動 +4 | |
| 小計 | 21 | 0 | 28 | 14 | 14 | 0 | 多贈點 21 | 少贈點 7 | 多運動 28 | |
| 本週 總積分 | 133 | | | | | | | | | |

茲證明上述同學本週所載積分真實無誤。

教師：  (簽章)

代理教師 衛生組長 李盈芳


臺北市府教育局114年度「健康體位比賽」

明湖國中明湖排球隊 71932林宇恩

(5月5日 ~ 5月11日) 每週師長證明

| 項目 點數 | 多喝水 上限3點 | 減少 含糖 飲料 上限1點 | 多運動 上限4點 | 多吃 蔬菜 上限2點 | 吃優質 蛋白 上限2點 | 睡飽飽 上限1點 | 師長贈點 | | | 師長簽名 |
|-----------|--------------------|------------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------|-------------|-------------------------------------|-----------|-----------|------|
| | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 標準 | 每喝 500cc 記1點 | 不喝加糖 飲料(含有 糖果汁) | 運動30分 鐘(不含 體育課) | 午餐蔬菜 吃光 晚餐吃一 拳深蔬菜 | 吃一份無 糖乳製品 或1個蛋 | 10時前 就寢 | 師長贈送點數上限 多喝水3點 少糖飲1點 多運動4點 | | | |
| 週一 | +3 | +0 | +4 | +2 | +2 | +0 | 多贈點 +3 | 少贈點 +1 | 多運動 +4 | 陳 |
| 週二 | +3 | +0 | +4 | +2 | +2 | +0 | 多贈點 +3 | 少贈點 +1 | 多運動 +4 | |
| 週三 | +3 | +0 | +4 | +2 | +2 | +0 | 多贈點 +3 | 少贈點 +1 | 多運動 +4 | |
| 週四 | +3 | +0 | +4 | +2 | +2 | +0 | 多贈點 +3 | 少贈點 +1 | 多運動 +4 | |
| 週五 | +3 | +0 | +4 | +2 | +2 | +0 | 多贈點 +3 | 少贈點 +1 | 多運動 +4 | |
| 週六 | +3 | +0 | +4 | +2 | +2 | +0 | 多贈點 +3 | 少贈點 +1 | 多運動 +4 | |
| 週日 | +3 | +0 | +4 | +2 | +2 | +0 | 多贈點 +3 | 少贈點 +1 | 多運動 +4 | |
| 小計 | 21 | 0 | 28 | 14 | 14 | 0 | 多贈點 21 | 少贈點 7 | 多運動 28 | |
| 本週 總積分 | 133 | | | | | | | | | |

茲證明上述同學本週所載積分真實無誤。

教師：  (簽章)

代理教師 衛生組長 李盈芳

臺北市府教育局114年度「健康體位比賽」

明湖國中明湖排球隊 71932林宇恩

(5月12日 ~ 5月18日) 每週師長證明

| 項目 點數 | 多喝水 上限3點 | 減少 含糖 飲料 上限1點 | 多運動 上限4點 | 多吃 蔬菜 上限2點 | 吃優質 蛋白 上限2點 | 睡飽飽 上限1點 | 師長贈點 | | | 師長簽名 |
|-----------|--------------------|------------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------|-------------|-------------------------------------|-----|-----|------|
| | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 標準 | 每喝 500cc 記1點 | 不喝加糖 飲料(含有 糖果汁) | 運動30分 鐘(不含 體育課) | 午餐蔬菜 吃光 晚餐吃一 拳深蔬菜 | 吃一份無 糖乳製品 或1個蛋 | 10時前 就寢 | 師長贈送點數上限 多喝水3點 少糖飲1點 多運動4點 | | | |
| 週一 | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 週二 | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 週三 | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 週四 | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 週五 | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 週六 | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 週日 | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 小計 | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 本週 總積分 | | | | | | | | | | |

茲證明上述同學本週所載積分真實無誤。

教師： _____ (簽章)

臺北市府教育局114年度「健康體位比賽」

明湖國中明湖排球隊 71932林宇恩

(5月19日 ~ 5月25日) 每週師長證明

| 項目 點數 | 多喝水 上限3點 | 減少 含糖 飲料 上限1點 | 多運動 上限4點 | 多吃 蔬菜 上限2點 | 吃優質 蛋白 上限2點 | 睡飽飽 上限1點 | 師長贈點 | | | 師長簽名 |
|-----------|--------------------|------------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------|-------------|-------------------------------------|-----|-----|------|
| | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 標準 | 每喝 500cc 記1點 | 不喝加糖 飲料(含有 糖果汁) | 運動30分 鐘(不含 體育課) | 午餐蔬菜 吃光 晚餐吃一 拳深蔬菜 | 吃一份無 糖乳製品 或1個蛋 | 10時前 就寢 | 師長贈送點數上限 多喝水3點 少糖飲1點 多運動4點 | | | |
| 週一 | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 週二 | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 週三 | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 週四 | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 週五 | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 週六 | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 週日 | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 小計 | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 本週 總積分 | | | | | | | | | | |

茲證明上述同學本週所載積分真實無誤。

教師： _____ (簽章)

臺北市府教育局114年度「健康體位比賽」

明湖國中明湖排球隊 71934洪惟信

(4月28日 ~ 5月4日) 每週師長證明

| 項目 點數 | 多喝水 上限3點 | 減少 含糖 飲料 上限1點 | 多運動 上限4點 | 多吃 蔬菜 上限2點 | 吃優質 蛋白 上限2點 | 睡飽飽 上限1點 | 師長贈點 | | | 師長簽名 |
|-----------|--------------------|------------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------|-------------|-------------------------------------|-----|-----|------|
| | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 標準 | 每喝 500cc 記1點 | 不喝加糖 飲料(含有 糖果汁) | 運動30分 鐘(不含 體育課) | 午餐蔬菜 吃光 晚餐吃一 拳深蔬菜 | 吃一份無 糖乳製品 或1個蛋 | 10時前 就寢 | 師長贈送點數上限 多喝水3點 少糖飲1點 多運動4點 | | | |
| 週一 | +3 | +0 | +4 | +2 | +1 | +1 | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | 林 |
| 週二 | +3 | +0 | +4 | +2 | +1 | +1 | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | 林 |
| 週三 | +3 | +0 | +4 | +2 | +1 | +1 | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | 林 |
| 週四 | +2 | +0 | +4 | +1 | +1 | +1 | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | 林 |
| 週五 | +2 | +0 | +4 | +1 | +1 | +1 | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | 林 |
| 週六 | +2 | +0 | +4 | +1 | +1 | +1 | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | 林 |
| 週日 | +2 | +0 | +4 | +1 | +1 | +1 | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | 林 |
| 小計 | 17 | 0 | 28 | 10 | 7 | 7 | 7 | 2 | 28 | 林 |
| 本週 總積分 | 106 | | | | | | | | | |

茲證明上述同學本週所載積分真實無誤。

教師：林 (簽章)

代理教師兼
衛生組長 李盈芳

臺北市府教育局114年度「健康體位比賽」

明湖國中明湖排球隊 71934洪惟信

(5月5日 ~ 5月11日) 每週師長證明

| 項目 點數 | 多喝水 上限3點 | 減少 含糖 飲料 上限1點 | 多運動 上限4點 | 多吃 蔬菜 上限2點 | 吃優質 蛋白 上限2點 | 睡飽飽 上限1點 | 師長贈點 | | | 師長簽名 |
|-----------|--------------------|------------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------|-------------|-------------------------------------|-----|-----|------|
| | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 標準 | 每喝 500cc 記1點 | 不喝加糖 飲料(含有 糖果汁) | 運動30分 鐘(不含 體育課) | 午餐蔬菜 吃光 晚餐吃一 拳深蔬菜 | 吃一份無 糖乳製品 或1個蛋 | 10時前 就寢 | 師長贈送點數上限 多喝水3點 少糖飲1點 多運動4點 | | | |
| 週一 | +3 | +1 | +4 | +1 | +1 | +1 | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | 林 |
| 週二 | +2 | +0 | +4 | +0 | +1 | +1 | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | 林 |
| 週三 | +2 | +0 | +4 | +0 | +0 | +1 | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | 林 |
| 週四 | +2 | +0 | +4 | +0 | +0 | +1 | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | 林 |
| 週五 | +1 | +0 | +0 | +0 | +1 | +1 | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | 林 |
| 週六 | +2 | +1 | +0 | +1 | +1 | +1 | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | 林 |
| 週日 | +1 | +0 | +4 | +1 | +0 | +1 | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | 林 |
| 小計 | +13 | +2 | +20 | +3 | +4 | +7 | 8 | 0 | +21 | 林 |
| 本週 總積分 | 78 | | | | | | | | | |

茲證明上述同學本週所載積分真實無誤。

教師：李盈芳 (簽章)

代理教師兼
衛生組長 李盈芳

臺北市府教育局114年度「健康體位比賽」

明湖國中明湖排球隊 71934洪惟信

(5月12日 ~ 5月18日) 每週師長證明

| 項目 點數 | 多喝水 上限3點 | 減少 含糖 飲料 上限1點 | 多運動 上限4點 | 多吃 蔬菜 上限2點 | 吃優質 蛋白 上限2點 | 睡飽飽 上限1點 | 師長贈點 | | | 師長簽名 |
|-----------|--------------------|------------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------|-------------|-------------------------------------|-----|-----|------|
| | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 標準 | 每喝 500cc 記1點 | 不喝加糖 飲料(含有 糖果汁) | 運動30分 鐘(不含 體育課) | 午餐蔬菜 吃光 晚餐吃一 拳深蔬菜 | 吃一份無 糖乳製品 或1個蛋 | 10時前 就寢 | 師長贈送點數上限 多喝水3點 少糖飲1點 多運動4點 | | | |
| 週一 | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 週二 | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 週三 | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 週四 | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 週五 | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 週六 | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 週日 | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 小計 | | | | | | | | | | |
| 本週 總積分 | | | | | | | | | | |

茲證明上述同學本週所載積分真實無誤。

教師： (簽章)

臺北市府教育局114年度「健康體位比賽」

明湖國中明湖排球隊 71934洪惟信

(5月19日 ~ 5月25日) 每週師長證明

| 項目 點數 | 多喝水 上限3點 | 減少 含糖 飲料 上限1點 | 多運動 上限4點 | 多吃 蔬菜 上限2點 | 吃優質 蛋白 上限2點 | 睡飽飽 上限1點 | 師長贈點 | | | 師長簽名 |
|-----------|--------------------|------------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------|-------------|-------------------------------------|-----|-----|------|
| | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 標準 | 每喝 500cc 記1點 | 不喝加糖 飲料(含有 糖果汁) | 運動30分 鐘(不含 體育課) | 午餐蔬菜 吃光 晚餐吃一 拳深蔬菜 | 吃一份無 糖乳製品 或1個蛋 | 10時前 就寢 | 師長贈送點數上限 多喝水3點 少糖飲1點 多運動4點 | | | |
| 週一 | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 週二 | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 週三 | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 週四 | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 週五 | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 週六 | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 週日 | | | | | | | 多贈點 | 少贈點 | 多運動 | |
| 小計 | | | | | | | | | | |
| 本週 總積分 | | | | | | | | | | |

茲證明上述同學本週所載積分真實無誤。

教師： (簽章)