學習活動單

好棒

2-1 改變從現在開始

8 年 22 班 24 號 姓名：潘敏

想擁有健康的身體，首先要改掉不健康的生活習慣，請思考自己有哪些不健康的生活習慣，依照下列步驟試著改變，讓生活更健康。

1.選擇一項需改進的習慣

喜食垃圾食品(飲料)

2.制定改變的目標

把零食飲料縮減至每週一次

3.擬定執行計畫及獎勵

以水果替代零食，以自製茶取代含糖飲料並維持規律運動
獎勵將是纖瘦健康的身體！(目標45公斤以)

4.簽訂契約

契約書

- 我 潘敏 決定要改變 瘋狂吃零食喝飲料 的習慣。我預計要 嚴格控管垃圾食品的食用量 ，並持續 一個月 以上。

督導者 潘瑞娟(媽媽)

5.確實執行並填寫紀錄卡

日期	成功執行	日期	成功執行
4/12	是☑ 否□	4/18	是☑ 否□
4/13	是☑ 否□	/	是□ 否□
4/14	是☑ 否□	/	是□ 否□
4/15	是☑ 否□	/	是□ 否□
4/16	是☑ 否□	/	是□ 否□
4/17	是☑ 否□	/	是□ 否□

過程記錄或心得：

瘦了一點，腹部肉肉幾乎不見，自己當自己的瘦身師真好！

Keep going!

學習活動單

好棒 好棒

2-1 改變從現在開始

八 年 22 班 25 號 姓名：蔡禕涵

想擁有健康的身體，首先要改掉不健康的生活習慣，請思考自己有哪些不健康的生活習慣，依照下列步驟試著改變，讓生活更健康。

1.選擇一項需改進的習慣

太常吃高熱量的食物，幾乎每個星期都吃一次麵線羹。

2.制定改變的目標

改吃少油、少鹽、少糖的食物，若想吃麵線，至少要隔一個月才能吃一次。

3.擬定執行計畫及獎勵

1、當每天放學嘴饞時，改喝優酪乳、豆漿、鮮奶，或吃蘇打餅乾。

2、每週60元的麵線錢存下來，達一個月後集的240元可以拿去買想看的小說

4.簽訂契約

契約書

● 我 蔡禕涵 決定要改變 吃高熱量食物 的習慣。我預計要 不吃麵線，改吃健康的食物，並持續 一個月 以上。

督導者 楊淑娟（媽媽）

5.確實執行並填寫紀錄卡

日期	成功執行	日期	成功執行
4/11	是☑ 否□	4/17	是☑ 否□
4/12	是☑ 否□	/	是□ 否□
4/13	是☑ 否□	/	是□ 否□
4/14	是☑ 否□	/	是□ 否□
4/15	是☑ 否□	/	是□ 否□
4/16	是☑ 否□	/	是□ 否□

過程記錄或心得：

雖然吃不到好吃的麵線羹，但可以變健康的感覺很好。

內容清楚，有執行力， Great!

好棒