心得感想

班級：五孝

姓名：黃柏雅

座號：20

不管你變胖還是變瘦都要

把原因跟方法寫下來唷！

我如何維持自己的骨豐位、

1、我每天中午都有去上擂鼓舞社團

2、我每天步數都有超過一萬步

3、我每天都有睡到8個小時以上

4、每個禮拜的假日我們全家都會一起去走步道

5、每天在學校的第二節下課都會去跑步

6、我會看二十分鐘休息十分鐘

7、我都有認真上骨豐有課

8、最近我都有吃的比較少

9、多吃5蔬果

10、每天都會跳100下以上



心得感想

班級：5孝

姓名：白雨晨

座號：16号

不管你變胖還是變瘦都要

把原因跟方法寫下來唷！

28
×30
840



30×30=900

840~1000

心得感想

班級：五孝

姓名：邱翊綺

座號：14

不管你變胖還是變瘦都要

把原因跟方法寫下來唷！



心得感想

班級：五孝

姓名：柯奕斤

座號：11

不管你變胖還是變瘦都要

把原因跟方法寫下來唷！



心得感想

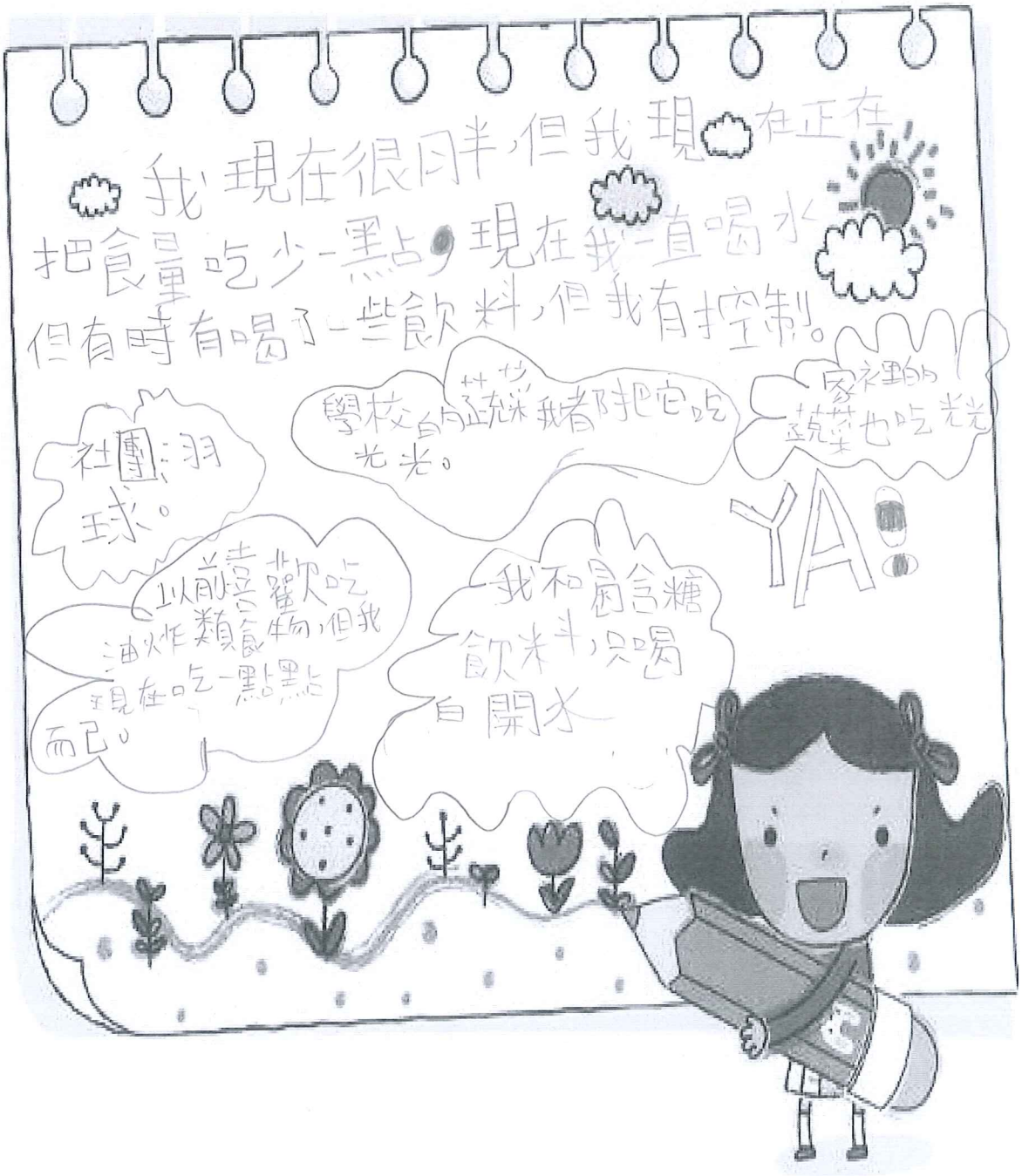
班級：五孝

姓名：簡弘威

座號：10

不管你變胖還是變瘦都要

把原因跟方法寫下來唷！



心得感想

班級：5B

姓名：黃翊華

座號：7

不管你變胖還是變瘦都要

把原因跟方法寫下來唷！



心得感想

班級：5孝

姓名：6

座號：李金名峰

不管你變胖還是變瘦都要

把原因跟方法寫下來唷！



每天下課時去打籃球，星期五都會有籃球社和每天中午去打桌球，而且每天都有樂活走足包，還有如果假日爸媽有空的話，爸媽都會去走走，有時還會故意飯吃少一點，而且喔如果假日只有我有空自勺話還會在家開合趾北或趾北舞，如果姑姑他們有來的話會跟哥哥和姐姐或爸爸，而且每天早餐都會有一杯牛奶或一些菜，還有晚餐都有一顆蛋和肉或魚，而且有豆類。

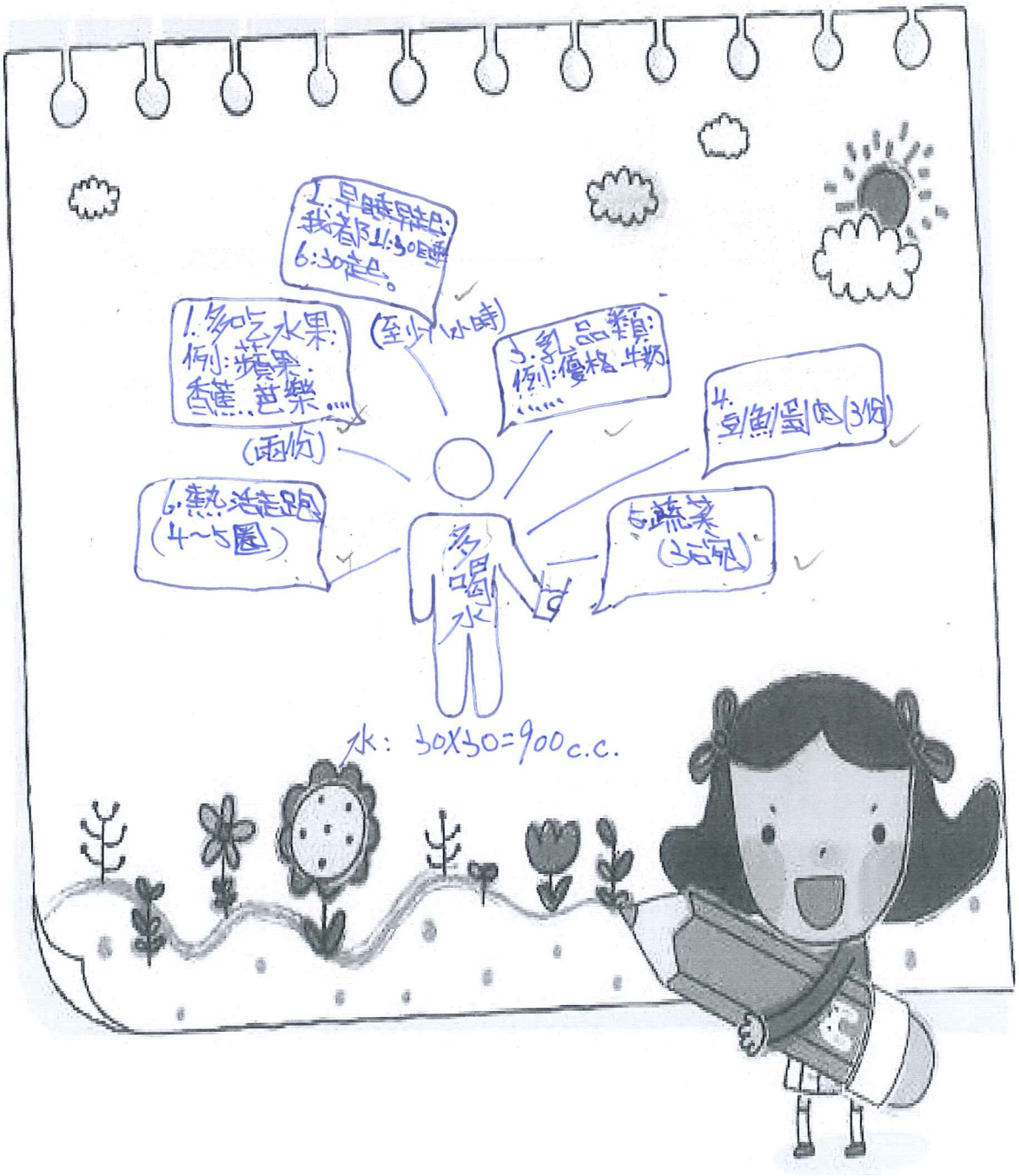
心得感想

班級：五忠

姓名：蕭彩琳

座號：17号

不管你變胖還是變瘦都要
如何讓自己變得更健康!
把原因跟方法寫下來唷！



心得感想

班級：玉忠

姓名：林育帆

座號：12

不管你變胖還是變瘦都要

把原因跟方法寫下來唷！



心得感想

班級：五忠

姓名：吳婉蓁

座號：11

不管你變胖還是變瘦都要

把原因跟方法寫下來唷！

1.每天喝600c.c.～1000c.c.的白開水(溫)
2.學校樂活走跑跑4圈～5圈，假日在跑步機跑步。
3.每天早晚喝一杯牛奶。
4.每天都會吃2～3樣水果。例:芭樂.芒果.蘋果.
5.每天21:30～22:00睡覺，早上6:00起床。(平日)
6.假日22:30～23:30睡覺，早上8:00起床。
7.每天吃3～4樣蔬菜。例:空心菜.波菜.高麗菜.A菜
8.每天吃1顆蛋.1種肉(雞肉).魚(水煮魚)



心得感想

班級：五忠

姓名：黃亭蓉

座號：2

不管你變胖還是變瘦都要

把原因跟方法寫下來唷！



心得感想

班級：五忠

姓名：林駿陽

座號：7

不管你變胖還是變瘦都要

把原因跟方法寫下來唷！



心得感想

班級：五忠

姓名：謝侑霖

座號：9

不管你變胖還是變瘦都要

把原因跟方法寫下來唷！

因為我有運重力所以人我有變瘦。

方法一：多運動例：打籃球、打桌球。

方法二：少吃零食。

方法三：多喝水。

46×30=1380

每天喝水：1380cc



心得感想

班級：5忠

姓名：莫明謙

座號：10

不管你變胖還是變瘦都要

把原因跟方法寫下來唷！



心得感想

班級：五忠

姓名：郭育廷

座號：13

不管你變胖還是變瘦都要

把原因跟方法寫下來唷！



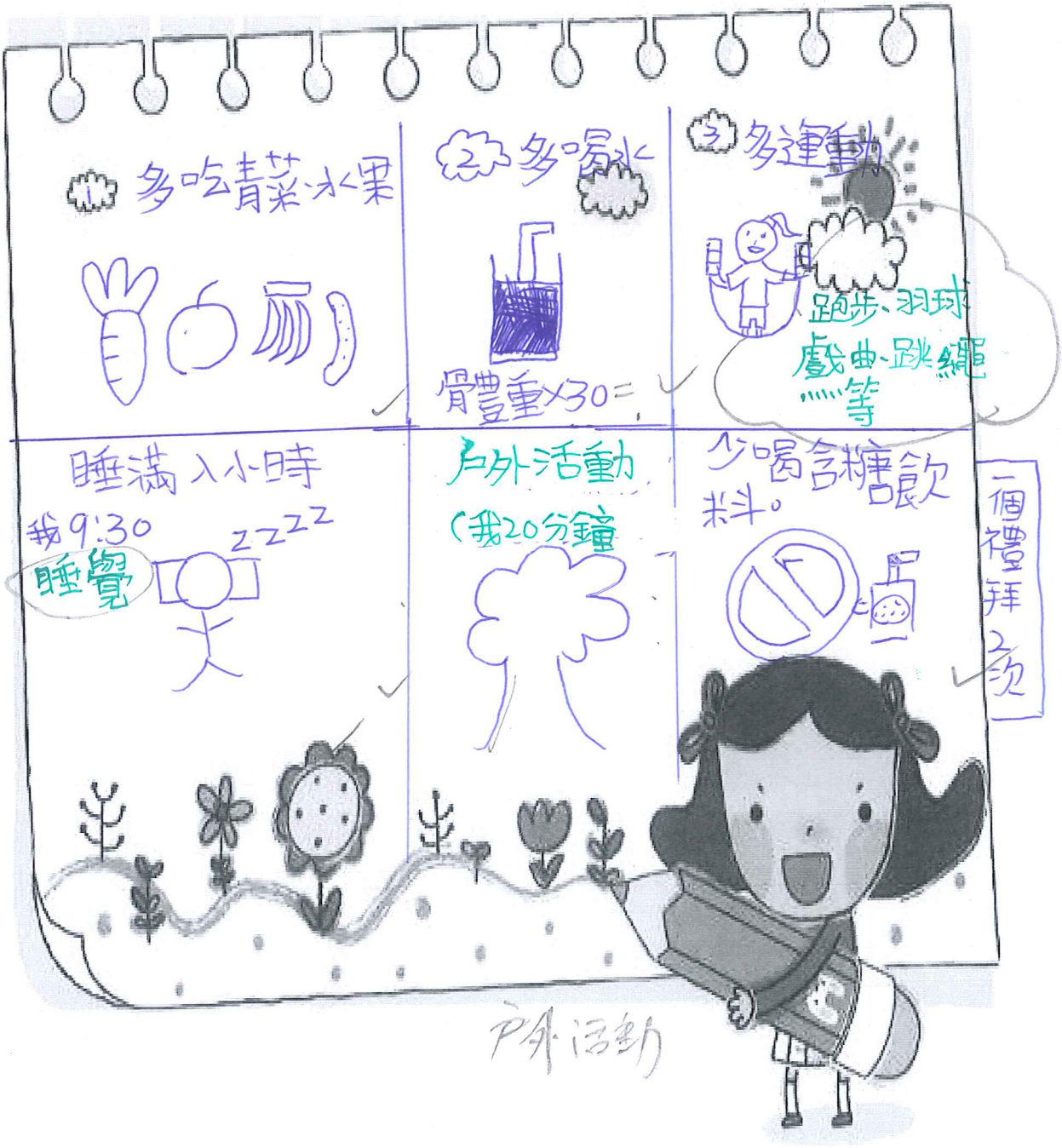
心得感想

班級：五年忠班

姓名：蕭苡依

座號：14號

不管你變胖還是變瘦都要把原因跟方法寫下來唷！



心得感想

班級：五忠

姓名：周子瑜

座號：15

不管你變胖還是變瘦都要把原因跟方法寫下來唷！



心得感想

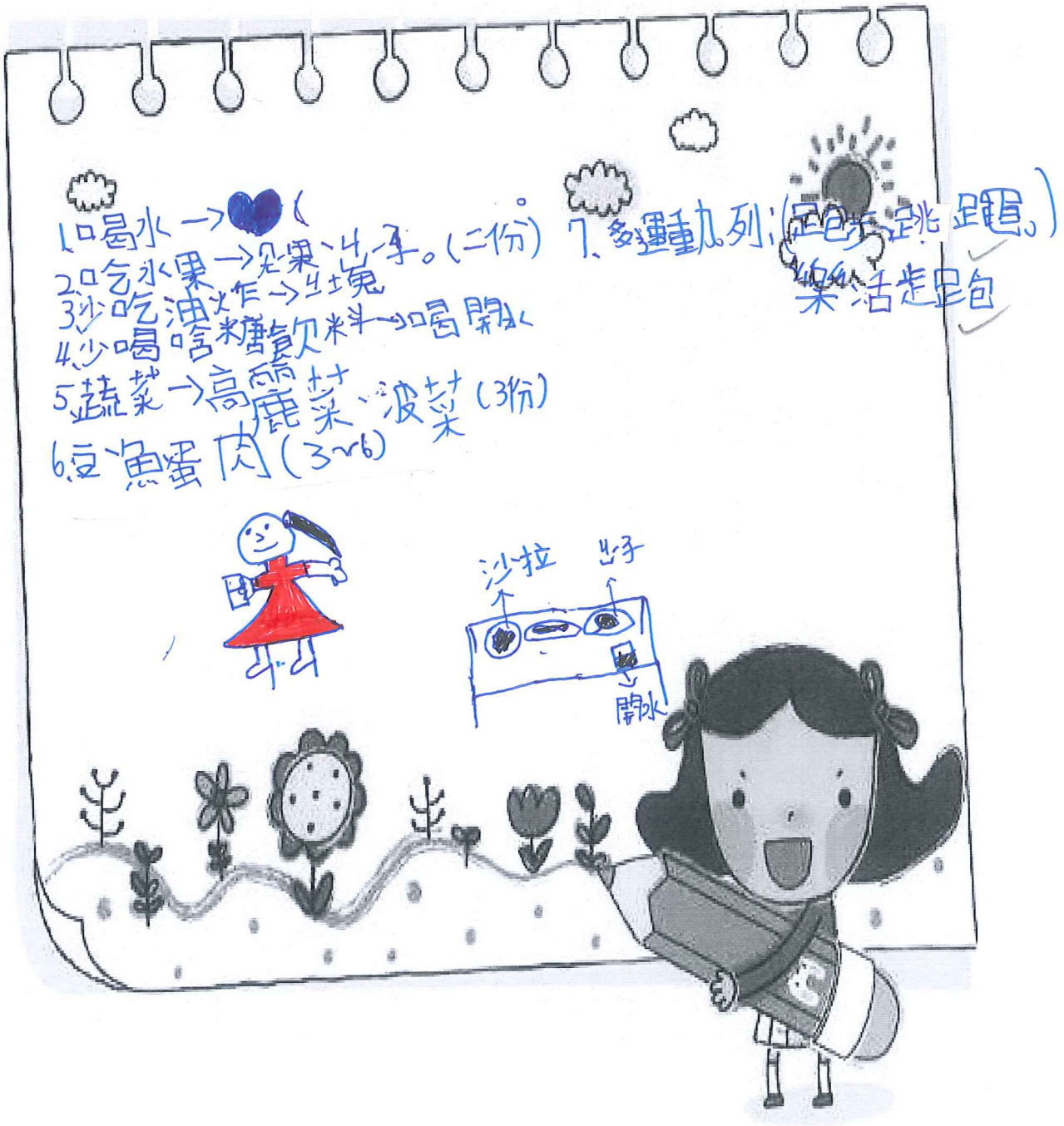
班級：五年忠班

姓名：唐羽彤

座號：18

不管你變胖還是變瘦都要

把原因跟方法寫下來唷！



心得感想

班級：五孝

姓名：馮庭恩

座號：1

不管你變胖還是變瘦都要

把原因跟方法寫下來唷！



心得感想

班級：5孝

姓名：林宥均

座號：3

不管你變胖還是變瘦都要

把原因跟方法寫下來唷！



心得感想

班級：五孝

姓名：林子恒

座號：4

不管你變胖還是變瘦都要

把原因跟方法寫下來唷！



心得感想

班級：五孝

姓名：[illegible]

座號：[illegible]

不管你變胖還是變瘦都要

把原因跟方法寫下來唷！



心得感想

班級：五年孝班

姓名：林宥希

座號：8

不管你變胖還是變瘦都要

把原因跟方法寫下來唷！



心得感想

班級：5孝

姓名：李沛樺

座號：12

不管你變胖還是變瘦都要

把原因跟方法寫下來唷！



85110

心得感想

班級：五年孝班

姓名：楊淳涵

座號：13

如何保持自己的體態

~~不管你變胖還是變瘦都要~~

~~把原因跟方法寫下來唷！~~



心得感想

班級：五孝

姓名：陳若琪

座號：15

不管你變胖還是變瘦都要

把原因跟方法寫下來唷！



心得感想

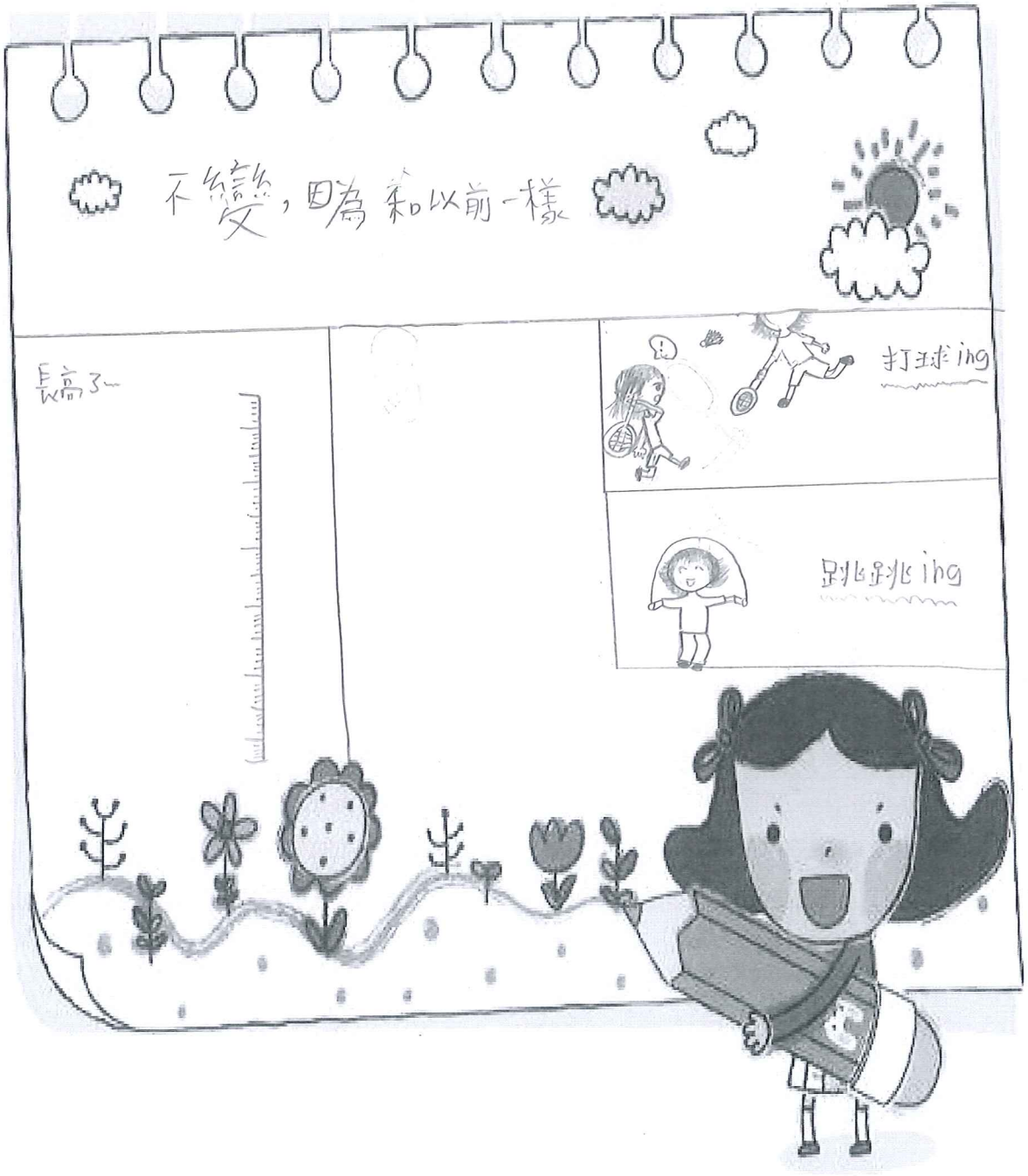
班級：五孝

姓名：楊子萱

座號：17

不管你變胖還是變瘦都要

把原因跟方法寫下來唷！



心得感想

班級：五孝

姓名：許育婕

座號：18

不管你變胖還是變瘦都要

把原因跟方法寫下來唷！



心得感想

班級：五甘

姓名：蘇女風淇

座號：19

不管你變胖還是變瘦都要

把原因跟方法寫下來唷！

