

# 健康生活



# 身心樂活

完成學習單請家長簽名，都有做到的，準時交給班級健康小天使，可參加摸彩

\_\_\_\_年 \_\_\_\_班 \_\_\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_

| 項目<br>日期       | 護眼<br>3010<br> | 課後 3C<br>少於 1<br> | 下課<br>到室外<br> | 累計運動<br>1 小時<br> | 喝足白開水<br> | 蔬菜<br>吃光光<br> | 餐後睡前<br>含氟潔牙<br> |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 月 1 日<br>星期一 |                |                   |               |                  |           |               |                  |
| 4 月 2 日<br>星期二 |                |                   |               |                  |           |               |                  |
| 4 月 3 日<br>星期三 |              |                 |             |                |         |             |                |
| 4 月 4 日<br>星期四 |              |                 | 戶外 120<br>  |                |         |             |                |
| 4 月 5 日<br>星期五 |              |                 | 戶外 120<br>  |                |         |             |                |
| 4 月 6 日<br>星期六 |              |                 | 戶外 120<br>  |                |         |             |                |
| 4 月 7 日<br>星期日 |              |                 | 戶外 120<br>  |                |         |             |                |

家長簽章：

# 健康生活身心樂活

紀錄單說明：



學校推動「健康促進活動」希望同學們能落實在平日的生活，養成良好的生活習慣。

★**活動日期**：4/1(一)~4/7(日)。

★**紀錄方式說明**：

1.護眼 3010：當天都有做到，可將 ☺ 塗滿。

2.午課後 3C 少於 1：當天課後使用電腦、手機、平板、電視遊樂器少於 1 小時，  
可將 ☺ 塗滿。

3.下課到室外(離開教室)：達成可將 ☀ 塗滿

◆在學校時間每節下課至少離開教室 5 分鐘，讓眼球肌肉放鬆

◆假日時，每天有達到戶外時間(離開室內)120 分鐘

4.累計運動 1 小時：達成運動 1 小時，可將 ☺ 塗滿

5.喝足白開水：先計算自己需要喝的白開水量，體重每公斤 30CC，有做到可將 ☺ 塗滿

杯子水壺容量參考



250 c.c.馬克杯



500 c.c.保溫瓶



600 c.c.瓶裝礦泉水



700c.c 以上水壺

6.蔬菜吃光光：「學校午餐蔬菜有吃一拳半」或是「假日午/晚餐蔬菜至少吃一拳半」，  
可將 ☺ 塗滿。(以自己拳頭大小為基準)

7.餐後睡前含氟潔牙：當天午餐後及睡前有用含氟牙膏潔牙，可將 ☺ 塗滿，  
高年級要記得每天還要使用牙線清潔牙齒喔。

★**獎勵方式**：

1.本張「紀錄單」有做到塗 ☺ ☀ 滿 45 格以上且有家長簽章，4/10(三)中午前交  
給班上健康小天使。

2.健康小天使確認後發給榮譽點數 5 點貼條作為獎勵。

3.健康小天使協助投入摸彩箱，由校長主任公開抽獎與頒獎。

4.班級參加獎：每班完成人數比率達到 80%、90%、100%，蓋班級榮譽樹 3、4、5 格。