

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 日期	護眼 3010 	課後 3C 少 	下課 到室外 	累計運動 1小時 	喝足白 開水 	蔬菜 吃光光 	餐後睡 含氣潔牙
4月1日 星期一							
4月2日 星期二							
4月3日 星期三							
4月4日 星期四			戶外 120 				
4月5日 星期五			戶外 120 				
4月6日 星期六			戶外 120 				
4月7日 星期日			戶外 120 				

家長簽章：

健康生生活 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.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
 - ◆假日時，每天至少達到戶外時間(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，
體重每公升喝水量300C，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「假日午餐/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。

★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。