

114-2學年健康小天使培訓

1150424 護理師 羅靜容

1150424交回單張:

1. 1150410宣導單
2. 補交單張
3. 已達成健康生活 身心樂活學習單

五月份培訓:


















5/1、5/8、5/22暫停

5/15培訓-失智症宣導(多功能教室)、公告積分

5/29結訓、積分前30位，6/3朝會頒獎拍照

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 少於 1 	下課 到室外 	累計運動 1 小時 	喝足白開水 	蔬菜 吃光光 	餐後睡前 含氟潔牙 
3 月 31 日 星期二							
4 月 1 日 星期三							
4 月 2 日 星期四							
4 月 3 日 星期五			戶外 120 				
4 月 4 日 星期六			戶外 120 				
4 月 5 日 星期日			戶外 120 				
4 月 6 日 星期一			戶外 120 				

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的生活，養成良好的生活習慣。

★活動日期：3/31(二)~4/6(一)。

★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，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，4/8(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。

4/24培訓，攜帶已達成學習單，
統計各班達成人數，發放榮譽點數。

班級榮譽樹蓋章：衛生組會個別通知
獲獎班級。

請將座號登記表、榮譽點數交給導師

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	班級
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

請將已達成學習單的**座號登記**，填寫**班級**、**達成人數**交給小義工登記，發出榮譽點數，回教室轉交給導師。

健康生活 身心樂活統計

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
三年級												
班級總數	28	26	29	29	28	26	29	10				
百分比												
四年級												
班級總數	26	29	26	27	27	28	26	28	27	12		
百分比												
五年級												
班級總數	27	27	26	25	29	26	28	29	29	25	15	
百分比												
六年級												
班級總數	27	24	23	27	27	23	27	27	28	27	24	16
百分比												

請小義工登記
領取人數，
發出榮譽點數
(請當面清點
張數)。

各班將完成的學習單交給小義工回收， 依照學年投入籃中參加摸彩。

健康生活 **HEALTHY LIFESTYLE** 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 少於 1 	下課 到室外 	累計運動 1 小時 	喝足白開水 	蔬菜 吃光光 	餐後睡前 含氟潔牙
3月31日 星期二							
4月1日 星期三							
4月2日 星期四							
4月3日 星期五			戶外 120 				
4月4日 星期六			戶外 120 				
4月5日 星期日			戶外 120 				
4月6日 星期一			戶外 120 				

家長簽章：

已完成學習單

