

新北_ㄉ市_ㄣ新_ㄉ埔_ㄣ國_ㄣ小_ㄣ《寶_ㄣ貝_ㄣ！愛_ㄣ你_ㄣ一_ㄣ生_ㄣ、愛_ㄣ你_ㄣ一_ㄣ世_ㄣ》健_ㄣ康_ㄣ實_ㄣ踐_ㄣ計_ㄣ畫_ㄣ

112 年 暑 假 學 生 健 康 自 主 管 理 實 踐 卡 (低 年 級)

各位小朋友：暑假中由自己主動登記完成日期（打勾）後，請家長幫你檢核。活動自112年7月1日起實施，至112年8月29日止。以下8個主題，在暑假裡任一主題累計達成40日以上時，開學導師會給予你1次認證；暑假累積5次老師認證，由學務處頒發好young點數3點！為了自己身體健康，趕快動起來吧！（可雙面列印）

班^カ級^キ： 年^{ネン}³/₄ 班^カ座^ザ號^{ガウ}： 姓^{セイ}名^{メイ}：

(一) 用目眼 30 分 鐘 輕 鬆 望 遠 10 分 鐘	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	執行日数:
	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31		
	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	
	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29				
(二) 天天戶外活動 120 分 鐘 含運動 30 分 鐘	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	執行日数:
	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31		
	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	
	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29				
(三) 天天潔牙 5 次 (含早晚餐後)	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	執行日数:
	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31		
	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	
	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29				
(四) 天天睡眠 8 小時	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	執行日数:
	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31		
	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	
	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29				
(五) 天天 5 蔬果	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	執行日数:
	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31		
	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	

(六) 天天使用3C產品少於1小時	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	執行日期：
	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31		
	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	
	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29				

(七) 天天喝足白開水	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	執行日期：
	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31		
	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	
	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29				

(八) 每天吃優質早餐	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	執行日期：
	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31		
	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	
	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29				

備註：

- 一、建議家長利用暑假期間帶同孩子進行視力及口腔檢查，了解孩子健康狀況。
- 期以檢查與生活實踐雙管齊下，保持孩子健康狀態。
- 二、3C產品少於1是指每天使用各項3C產品的時間合計少於1小時。
- 三、喝足白開水是指每天喝水1500CC或以一孩子體重〈公斤〉*30C.C。
- 四、詳細訊息請參考「新埔國小健康促進資訊網」：
<http://163.20.77.4/health/>

新北巿新埔國小 關心您

112.06.30

家長簽名：