

新北市新埔國小《寶貝！愛你一生、愛你一世》健康實踐計畫

114 年暑假學生健康自主管理 實踐卡 (中、高年級)

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 114 年 7 月 1 日起實施，至 114 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)

班級座號：_____年_____班_____號 姓名：_____

(一) 用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘	7/01	7/02	7/03	7/04	7/05	7/06	7/07	7/08	7/09	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	執行日數 ☐ ☺ 超過 40 日 (達標請打勾)
	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		
	8/01	8/02	8/03	8/04	8/05	8/06	8/07	8/08	8/09	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 60 分鐘)	7/01	7/02	7/03	7/04	7/05	7/06	7/07	7/08	7/09	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	執行日數 ☐ ☺ 超過 40 日 (達標請打勾)
	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		
	8/01	8/02	8/03	8/04	8/05	8/06	8/07	8/08	8/09	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) 天天使用 3C 產品少於 1 小時	7/01	7/02	7/03	7/04	7/05	7/06	7/07	7/08	7/09	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	執行日數 ☐ ☺ 超過 40 日 (達標請打勾)
	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		
	8/01	8/02	8/03	8/04	8/05	8/06	8/07	8/08	8/09	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) 天天潔牙至少 5 次(含早晚與用餐後)	7/01	7/02	7/03	7/04	7/05	7/06	7/07	7/08	7/09	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	執行日數 ☐ ☺ 超過 40 日 (達標請打勾)
	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		
	8/01	8/02	8/03	8/04	8/05	8/06	8/07	8/08	8/09	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) 天天睡滿 8 小時	7/01	7/02	7/03	7/04	7/05	7/06	7/07	7/08	7/09	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	執行日數 ☐ ☺ 超過 40 日 (達標請打勾)
	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		
	8/01	8/02	8/03	8/04	8/05	8/06	8/07	8/08	8/09	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				

(六) 天天5 蔬果	7/01	7/02	7/03	7/04	7/05	7/06	7/07	7/08	7/09	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	執行 日數	
	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			
	8/01	8/02	8/03	8/04	8/05	8/06	8/07	8/08	8/09	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	☐☺ 超過 40 日 (達標 請打 勾)	
	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 水量	7/01	7/02	7/03	7/04	7/05	7/06	7/07	7/08	7/09	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	執行 日數
		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		
		8/01	8/02	8/03	8/04	8/05	8/06	8/07	8/08	8/09	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	☐☺ 超過 40 日 (達標 請打 勾)
		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		7/01	7/02	7/03	7/04	7/05	7/06	7/07	7/08	7/09	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	執行 日數
		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		
		8/01	8/02	8/03	8/04	8/05	8/06	8/07	8/08	8/09	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	☐☺ 超過 40 日 (達標 請打 勾)
		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孩童進行視力及口腔檢查，了解孩童健康狀況。期以檢查與生活實踐雙管齊下，保持孩童健康狀態。

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 1500c.c 或以孩童體重〈公斤〉*30c.c。

四.詳細訊息請參考「新埔國小健康促進資訊網」：

<https://sites.google.com/apps.ntpc.edu.tw/td2020021007/%E9%A6%96%E9%A0%81>

家長簽名：

新北市新埔國小 關心您
114.06.30