

新北市新埔國小《寶貝！愛你一生、愛你一世》健康實踐計畫

115 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✓)後，請家長幫你檢核。自 115 年 7 月 1 日起實施，至 115 年 8 月 28 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，給予 1 次認證；暑假累積 5 次導師認證，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！

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	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	

執行日數
數 日
☐ 超過
40 日打✓

(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	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	

執行日數
數 日
☐ 超過
40 日打✓

(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	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	

執行日數
數 日
☐ 超過
40 日打✓

(四)天天刷牙至少 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	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	

執行日數
數 日
☐ 超過
40 日打✓

(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	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	

執行日期
數目
☐ 超過
40 日打勾✓

(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	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	

執行日期
數目
☐ 超過
40 日打勾✓



(七) 天天喝足白開水量

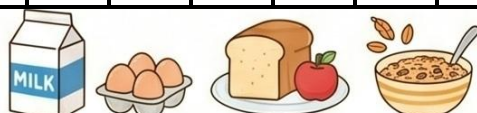


體重
*30cc

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	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	

執行日期
數目
☐ 超過
40 日打勾✓

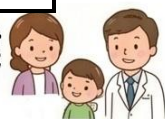
(八) 每天吃優質早餐



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	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	

執行日期
數目
☐ 超過
40 日打勾✓

備註：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」



新北市新埔國小 關心您

家長簽名