

2023 武林國小暑假自主管理健促表 (正面：七月、背面：八月)

年 班 座號： 姓名： 導師簽名：

親愛的同學，希望透過這張自主健促表，讓你在漫長暑假中每日自我督促，並誠實記錄，做到打✓，未做到打✗，再請家長簽名認證。開學前自己計算打✓總數，寫在最底下那一欄。任一主題能確實達到 40 次以上，老師則給予 1 次認證；累積達 6 次認證以上，並完成健康促進行動畫圖或拍照及心得，開學後，將此表繳回學務處衛生組，每個年級將選出五個達標且優良作品給予獎勵！就可以獲得精美小禮物喔！

112 年 7月	健康體位口訣 85110						視力保 健 3010	口腔 保健	運動紀錄	家長認 證簽 章
	8	5	1	1	0	營養				
	天天 睡滿 8小 時	天天 5蔬 果 (3份 蔬 菜2 份 水 果)	天天 四電 少於 1小 時 (電 腦/ 手 機/ 平 板)	每一 天 運 動 30 分 鐘	天天 喝 足 白 開 水 (喝 1500 c.c 或 體 重 *30 倍 的 水)	天天 吃 優 質 早 餐	用 眼 30 分 鐘 ， 休 息 10 分 鐘	天天 潔 牙 5 次 (早 晚 三 餐 後) 寫 次 數	我運 動， 好健 康！ 今日 運動 項目 是……?	
07/01								次		
07/02								次		
07/03								次		
07/04								次		
07/05								次		
07/06								次		
07/07								次		
07/08								次		
07/09								次		
07/10								次		
07/11								次		
07/12								次		
07/13								次		
07/14								次		
07/15								次		
07/16								次		
07/17								次		
07/18								次		
07/19								次		
07/20								次		
07/21								次		
07/22								次		
07/23								次		
07/24								次		
07/25								次		
07/26								次		
07/27								次		
07/28								次		
07/29								次		
07/30								次		
07/31								次		
打✓ 總數										老師認 證 次

112 年 8月	健康體位口訣 85110						視力保 健 3010	口腔 保健	運動紀錄	家長認 證簽 章
	8	5	1	1	0	營養				
	天天 睡滿 8小 時	天天 5蔬 果 (3份蔬 菜2份 水果)	天天 四電 少於 1小時 (電腦/ 手 機/ 平 板)	每一 天 運 動 30 分 鐘	天天 喝 足 白 開 水 (喝 1500 c.c 或 體 重 *30 倍 的 水)	天天 吃 優 質 早 餐	用 眼 30 分 鐘 ， 休 息 10 分 鐘	天天 潔 牙 5 次 (早 晚 三 餐 後) 寫 次 數	我 運 動 ， 好 健 康 ！ 今 日 運 動 項 目 是 ……？	
08/01								次		
08/02								次		
08/03								次		
08/04								次		
08/05								次		
08/06								次		
08/07								次		
08/08								次		
08/09								次		
08/10								次		
08/11								次		
08/12								次		
08/13								次		
08/14								次		
08/15								次		
08/16								次		
08/17								次		
08/18								次		
08/19								次		
08/20								次		
08/21								次		
08/22								次		
08/23								次		
08/24								次		
08/25								次		
08/26								次		
08/27								次		
08/28								次		
08/29								次		
打 總數										老師認 證 次

健康行動的畫圖或照片

健康行動後的心得感想

--	--