

# 2023 武<sup>カ</sup>林<sup>カ</sup>國<sup>ク</sup>小<sup>コ</sup>暑<sup>シ</sup>假<sup>カ</sup>自<sup>ジ</sup>主<sup>シ</sup>管<sup>カ</sup>理<sup>カ</sup>健<sup>カ</sup>促<sup>カ</sup>表<sup>カ</sup>

年<sup>ニ</sup> 班<sup>ノ</sup> 座<sup>ノ</sup> 號<sup>：</sup> 姓<sup>ノ</sup> 名<sup>：</sup> 導<sup>ノ</sup> 師<sup>ノ</sup> 簽<sup>ノ</sup> 名<sup>：</sup>

親<sup>ク</sup>愛<sup>シ</sup>的<sup>ト</sup>同<sup>ノ</sup>學<sup>：</sup>， 希<sup>シ</sup>望<sup>ス</sup>透<sup>ス</sup>過<sup>シ</sup>這<sup>ノ</sup>張<sup>ノ</sup>自<sup>シ</sup>主<sup>シ</sup>健<sup>カ</sup>促<sup>カ</sup>表<sup>カ</sup>， 讓<sup>シ</sup>你<sup>ノ</sup>在<sup>シ</sup>漫<sup>ク</sup>長<sup>ク</sup>暑<sup>カ</sup>假<sup>カ</sup>中<sup>ノ</sup>每<sup>ノ</sup>日<sup>ノ</sup>自<sup>シ</sup>我<sup>シ</sup>督<sup>シ</sup>促<sup>シ</sup>， 並<sup>ニ</sup>誠<sup>ニ</sup>實<sup>ニ</sup>記<sup>シ</sup>錄<sup>シ</sup>， 做<sup>レ</sup>到<sup>キ</sup>打<sup>キ</sup>✓， 未<sup>キ</sup>做<sup>レ</sup>到<sup>キ</sup>打<sup>キ</sup>✗， 再<sup>ニ</sup>請<sup>シ</sup>家<sup>ノ</sup>長<sup>ノ</sup>簽<sup>ノ</sup>名<sup>ノ</sup>認<sup>シ</sup>證<sup>シ</sup>。 開<sup>シ</sup>學<sup>シ</sup>前<sup>ノ</sup>自<sup>シ</sup>己<sup>ノ</sup>計<sup>シ</sup>算<sup>シ</sup>打<sup>キ</sup>✓總<sup>ノ</sup>數<sup>ノ</sup>， 寫<sup>シ</sup>在<sup>シ</sup>最<sup>ニ</sup>底<sup>ニ</sup>下<sup>ニ</sup>那<sup>ノ</sup>一<sup>ノ</sup>欄<sup>ノ</sup>。 任<sup>シ</sup>一<sup>ノ</sup>主<sup>シ</sup>題<sup>ノ</sup>能<sup>レ</sup>確<sup>ニ</sup>實<sup>ニ</sup>達<sup>シ</sup>到<sup>キ</sup> 40 次<sup>ノ</sup>以<sup>レ</sup>上<sup>ノ</sup>， 老<sup>シ</sup>師<sup>ノ</sup>則<sup>シ</sup>給<sup>シ</sup>予<sup>シ</sup> 1 次<sup>ノ</sup>認<sup>シ</sup>證<sup>シ</sup>； 累<sup>ニ</sup>積<sup>ニ</sup>達<sup>シ</sup>到<sup>キ</sup> 6 次<sup>ノ</sup>認<sup>シ</sup>證<sup>シ</sup>以<sup>レ</sup>上<sup>ノ</sup>， 並<sup>ニ</sup>完<sup>ニ</sup>成<sup>ニ</sup>健<sup>カ</sup>康<sup>カ</sup>促<sup>カ</sup>進<sup>シ</sup>行<sup>シ</sup>動<sup>シ</sup>畫<sup>シ</sup>圖<sup>シ</sup>或<sup>シ</sup>拍<sup>シ</sup>照<sup>シ</sup>及<sup>シ</sup>心<sup>シ</sup>得<sup>シ</sup>， 開<sup>シ</sup>學<sup>シ</sup>後<sup>ノ</sup>， 將<sup>シ</sup>此<sup>ノ</sup>表<sup>カ</sup>繳<sup>シ</sup>回<sup>シ</sup>學<sup>シ</sup>務<sup>シ</sup>處<sup>ノ</sup>衛<sup>シ</sup>生<sup>シ</sup>組<sup>シ</sup>， 每<sup>ノ</sup>個<sup>ノ</sup>年<sup>ノ</sup>級<sup>ノ</sup>將<sup>シ</sup>選<sup>シ</sup>出<sup>シ</sup>五<sup>ノ</sup>個<sup>ノ</sup>達<sup>シ</sup>標<sup>シ</sup>且<sup>シ</sup>優<sup>シ</sup>良<sup>シ</sup>作<sup>シ</sup>品<sup>シ</sup>給<sup>シ</sup>予<sup>シ</sup>獎<sup>シ</sup>勵<sup>シ</sup>！ 就<sup>シ</sup>可<sup>シ</sup>以<sup>シ</sup>獲<sup>シ</sup>得<sup>シ</sup>精<sup>シ</sup>美<sup>シ</sup>小<sup>シ</sup>禮<sup>シ</sup>物<sup>シ</sup>喔<sup>！</sup>！

112 年 <sup>ノ</sup> 7 月 <sup>ノ</sup>	健 <sup>カ</sup> 康 <sup>カ</sup> 體 <sup>カ</sup> 位 <sup>カ</sup> 口 <sup>カ</sup> 訣 <sup>カ</sup> 85110						視 <sup>カ</sup> 力 <sup>カ</sup> 保 <sup>カ</sup>	口 <sup>カ</sup> 腔 <sup>カ</sup>	運 <sup>カ</sup> 動 <sup>カ</sup>	家 <sup>カ</sup> 長 <sup>カ</sup> 認 <sup>カ</sup> 證 <sup>カ</sup> 簽 <sup>カ</sup> 章 <sup>カ</sup>
	8	5	1	1	0	營 <sup>カ</sup> 養 <sup>カ</sup>	健 <sup>カ</sup> 3010	保 <sup>カ</sup> 健 <sup>カ</sup>	紀 <sup>カ</sup> 錄 <sup>カ</sup>	
	天 <sup>カ</sup> 天 <sup>カ</sup> 天 <sup>カ</sup> 睡 <sup>カ</sup> 滿 <sup>カ</sup> 8 小 <sup>カ</sup> 時 <sup>カ</sup>	天 <sup>カ</sup> 天 <sup>カ</sup> 5 蔬 <sup>カ</sup> 果 <sup>カ</sup> (3 份 <sup>カ</sup> 蔬 <sup>カ</sup> 菜 <sup>カ</sup> 2 份 <sup>カ</sup> 水 <sup>カ</sup> 果 <sup>カ</sup> )	天 <sup>カ</sup> 天 <sup>カ</sup> 四 <sup>カ</sup> 電 <sup>カ</sup> 少 <sup>カ</sup> 於 <sup>カ</sup> 1 小 <sup>カ</sup> 時 <sup>カ</sup> (電 <sup>カ</sup> 腦 <sup>カ</sup> / 手 <sup>カ</sup> 機 <sup>カ</sup> /平 <sup>カ</sup> 板 <sup>カ</sup> )	每 <sup>カ</sup> 一 <sup>カ</sup> 天 <sup>カ</sup> 運 <sup>カ</sup> 動 <sup>カ</sup> 30 分 <sup>カ</sup> 鐘 <sup>カ</sup>	天 <sup>カ</sup> 天 <sup>カ</sup> 喝 <sup>カ</sup> 足 <sup>カ</sup> 白 <sup>カ</sup> 開 <sup>カ</sup> 水 <sup>カ</sup> (喝 <sup>カ</sup> 1500 c.c 或 <sup>カ</sup> 體 <sup>カ</sup> 重 <sup>カ</sup> *30 倍 <sup>カ</sup> 的 <sup>カ</sup> 水 <sup>カ</sup> )	天 <sup>カ</sup> 天 <sup>カ</sup> 吃 <sup>カ</sup> 優 <sup>カ</sup> 質 <sup>カ</sup> 早 <sup>カ</sup> 餐 <sup>カ</sup>	用 <sup>カ</sup> 眼 <sup>カ</sup> 30 分 <sup>カ</sup> 鐘 <sup>カ</sup> ， 休 <sup>カ</sup> 息 <sup>カ</sup> 10 分 <sup>カ</sup> 鐘 <sup>カ</sup>	天 <sup>カ</sup> 天 <sup>カ</sup> 潔 <sup>カ</sup> 牙 <sup>カ</sup> 5 次 <sup>カ</sup> (早 <sup>カ</sup> 晚 <sup>カ</sup> 三 <sup>カ</sup> 餐 <sup>カ</sup> 後 <sup>カ</sup> 寫 <sup>カ</sup> 工 <sup>カ</sup> 次 <sup>カ</sup> 數 <sup>カ</sup> )	我 <sup>カ</sup> 運 <sup>カ</sup> 動 <sup>カ</sup> 好 <sup>カ</sup> 健 <sup>カ</sup> 康 <sup>カ</sup> 今 <sup>カ</sup> 日 <sup>カ</sup> 運 <sup>カ</sup> 動 <sup>カ</sup> 項 <sup>カ</sup> 目 <sup>カ</sup> 是 <sup>カ</sup> … … ?	
07/01								次 <sup>カ</sup>		
07/02								次 <sup>カ</sup>		
07/03								次 <sup>カ</sup>		
07/04								次 <sup>カ</sup>		
07/05								次 <sup>カ</sup>		
07/06								次 <sup>カ</sup>		
07/07								次 <sup>カ</sup>		
07/08								次 <sup>カ</sup>		
07/09								次 <sup>カ</sup>		
07/10								次 <sup>カ</sup>		
07/11								次 <sup>カ</sup>		
07/12								次 <sup>カ</sup>		
07/13								次 <sup>カ</sup>		
07/14								次 <sup>カ</sup>		
07/15								次 <sup>カ</sup>		
07/16								次 <sup>カ</sup>		
07/17								次 <sup>カ</sup>		
07/18								次 <sup>カ</sup>		
07/19								次 <sup>カ</sup>		
07/20								次 <sup>カ</sup>		
07/21								次 <sup>カ</sup>		
07/22								次 <sup>カ</sup>		
07/23								次 <sup>カ</sup>		
07/24								次 <sup>カ</sup>		
07/25								次 <sup>カ</sup>		
07/26								次 <sup>カ</sup>		
07/27								次 <sup>カ</sup>		
07/28								次 <sup>カ</sup>		
07/29								次 <sup>カ</sup>		
07/30								次 <sup>カ</sup>		
07/31								次 <sup>カ</sup>		
打 <sup>キ</sup> ✓ 總 <sup>ノ</sup> 數 <sup>ノ</sup>										老 <sup>シ</sup> 師 <sup>ノ</sup> 認 <sup>シ</sup> 證 <sup>シ</sup> 次 <sup>カ</sup>

112 年 8 月	健康體位口訣 85110						視力保健 健 3010	口腔保健	運動紀錄	家長 認 證 簽 章
	8	5	1	1	0	營 養	健 3010	保 健	紀 錄	
	天 天 睡 滿 8 小 時	天 天 5 蔬 果 (3 份 蔬 菜 2 份 水 果)	天 天 四 於 時 手 機 / 平 板	每 一 天 運 動 30 分 鐘	天 天 足 水 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 的 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			