

新北市後埔國小 113 學年度暑假學生健康自主管理實踐卡-7 月

各位同學：

- 暑假中 8 個主題，由自己主動完成並在日期下方打勾，請家長協助確認。
- 任一主題每天都要做到，**沒有做到不能認證喔！** 8 項主題全部打勾才能認證，給予一張抽獎券，參加學務處抽獎活動哦！
- 活動自 114 年 7 月 1 日起，至 114 年 8 月 29 日止。

為了自己身體的健康(身高長高、視力明亮、健康體魄等)，
趕快動起來吧！

原班級_____年_____班_____號姓名：_____；

新班級_____年_____班_____號姓名：_____



	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
1. 用眼 30 分鐘 休息 10 分鐘 (3 0 1 0)															
	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	7/30	7/31
2. 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	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/30	7/31
3. 天天潔牙+ 牙線 5 次(含三餐後及睡前)	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	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/30	7/31
4. 天天睡滿 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	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/30	7/31
5. 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	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/30	7/31
6. 天天 3C 產品 使用總時數 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	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/30	7/31
7. 天天喝足白開水 量(1500cc 或體重*30cc)	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	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/30	7/31
8. 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	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/30	7/31

8 項主題全部完成，請打勾()，家長簽名：_____ (後面還有 8 月份的，繼續加油！)

新北市後埔國小 113 學年度暑假學生健康自主管理實踐卡-8 月

各位同學：

- 暑假中 8 個主題，由自己主動完成並在日期下方打勾，請家長協助確認。
- 任一主題每天都要做到，**沒有做到不能認證喔！** 8 項主題全部打勾才能認證，給予一張抽獎券，參加學務處抽獎活動哦！
- 活動自 114 年 7 月 1 日起，至 114 年 8 月 29 日止。

為了自己身體的健康(身高長高、視力明亮、健康體魄等)，
趕快動起來吧！

原班級_____年_____班_____號姓名：_____；

新班級_____年_____班_____號姓名：_____



1. 用眼 30 分鐘 休息 10 分鐘 (3 0 1 0)	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	
2. 天天戶外活動 120 分鐘(含運動 30 分鐘)	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	
3. 天天潔牙+ 牙線 5 次(含三餐後及睡前)	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	
4. 天天睡滿 8 小時	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	
5. 天天 5 蔬果	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	
6. 天天 3C 產品 使用總時數 少於 1 小時	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	
7. 天天喝足白 開 水 量 (1500cc 或體重*30cc)	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	
8. 每天吃優質 早餐	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	

8 項主題全部完成，請打勾()，家長簽名：_____ 後埔國小與您一起關心孩子的健康

