

後壁國中《活力一百、健康久久》

學生健康自主管理實踐卡【4月份】

各位同學：由自己主動登記完成日期（打勾）後，請家長幫你認證。開學後任一主題每月達成15次以上時，老師會給予你1次認證；累積7次老師認證，5月5日(二)前送至學務處體衛組審核，優良者，記嘉獎一次！

班級：1年4班1號 姓名：王宇妍

	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12	4/13	4/14	4/15	4/16	達成次數	達成(v)	認證簽章
(一) 用眼30分鐘 鬆望遠10分鐘	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30		家長認證
	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30					
(二) 天天戶外活動120分鐘 (含運動30分)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30		建議：
	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30					
(三) 天天刷牙5次 (含早晚、三餐後)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30		建議：
	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30					
(四) 天天睡滿8小時	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	29		建議：
	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30					
(五) 天天5蔬果	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30		教師認證
	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30					
(六) 天天四電少於2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30		建議：
	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30					
(七) 天天喝足白開水1500cc.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30		建議：
	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30					
(八) 每天吃優質早餐	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30		建議：
	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30					



備註：一、4電少於2是指每天看電視、打電腦、電話及電動時間少於2小時。  
二、喝足白開水是指每天喝水1500CC或以體重〈公斤〉\*30CC。

學務處關心您！