

教職員簡易健檢




健康檢查教學

【我的努力過程-運動好有力】(可使用文字或插圖)

我這學期所學會的運動或體育技能有：羽毛球

我這學期我最常進行的運動種類是？這對我身體有什麼幫助？
羽毛球 長壽

我覺得運動的感覺是：這身體更健康

畫下運動的紀錄或過程：


【我的努力過程-數位好習慣】(可使用文字或插圖)

我覺得自己一天平均使用手機多久？剛好還是太多？
2-3小時 剛好

我最常用 3C 做的事情是：滑短劇、繪畫

我覺得自己最需要加強的健康習慣是：每天運動


我不開心的時候，會做哪些事情讓自己心情愉快？打籃球、繪畫

【我的努力過程-運動好有力】(可使用文字或插圖)

我這學期所學會的運動或體育技能有：
籃球、排球

我這學期我最常進行的運動種類是？這對我身體有什麼幫助？
社團 健身操

我覺得運動的感覺是：
精神好、快樂

畫下運動的紀錄或過程：


【我的努力過程-數位好習慣】(可使用文字或插圖)

我覺得自己一天平均使用手機多久？剛好還是太多？
3小時
有時多有時少

我最常用 3C 做的事情是：
打遊戲、看小說

我覺得自己最需要加強的健康習慣是：
限制自己看手機時間


我不開心的時候，會做哪些事情讓自己心情愉快？
看劇、打遊戲

【我的努力過程-運動好有力】(可使用文字或插圖)

我這學期所學會的運動或體育技能有：
籃球傳接球

我這學期我最常進行的運動種類是？這對我身體有什麼幫助？
呼拉圈 健康操

我覺得運動的感覺是：有趣 成就感

畫下運動的紀錄或過程：


【我的努力過程-數位好習慣】(可使用文字或插圖)

我覺得自己一天平均使用手機多久？剛好還是太多？
3小時
剛好

我最常用 3C 做的事情是：看網上遊戲影片

我覺得自己最需要加強的健康習慣是：每天運動


我不開心的時候，會做哪些事情讓自己心情愉快？
吹排笛、畫畫

【我的努力過程-運動好有力】(可使用文字或插圖)

我這學期所學會的運動或體育技能有：
排球

我這學期我最常進行的運動種類是？這對我身體有什麼幫助？
排球 長壽

我覺得運動的感覺是：
非常
好

畫下運動的紀錄或過程：


【我的努力過程-數位好習慣】(可使用文字或插圖)

我覺得自己一天平均使用手機多久？剛好還是太多？
一小時 有累

我最常用 3C 做的事情是：
看明星

我覺得自己最需要加強的健康習慣是：
多運動

我不開心的時候，會做哪些事情讓自己心情愉快？
吃冰激凌

撰寫健康護照