6-2-1. 學校主動聯繫學生、家長、教職員工,協助進行其 自主健康管理(4%)。

※學校佐證資料

| 舉辦 | 或參與的活動項目 | 佐證資料 |
|----|------------------------------------|--------------------------|
| | 學校體位、視力、健康檢查後,發放相關通知告知家長 | 視力、體位、健檢通知及回條 |
| 二、 | 實施健康護照措施,透過自我檢核、獎勵得分的方式,請學生進行健康管理。 | 護照內容、學生實作內容、 學生使用護照情形 |
| 三、 | 寒假期間實施健康小達人檢核表,在假期間請學生進行健康管理。 | 寒假小達人檢核表、 學生實作檢核表 |

依教育部訂健康指標:視力篩檢裸眼視力任一眼低於 0.9 者為視力不良,應通知家長帶往眼科複查

親愛的家長:貴子女 一年甲班1號

身高體重檢查結果為:體重適中

身高:134.6公分 體重:33.0公斤

視力檢查結果為:視力不良

為持續維護貴子女的健康,請貴家長仍能於日常生活中,繼續協助保持良好的生活飲食習慣。於此再提供相關營養資料,作為輔助參考希望能有所助益。更期待因我們共同的努力,使貴子女能擁有正常健康的生長發育。

- 一、飲食要平衡,營養要平均分配在三餐中。
- 二、每天喝2至3杯牛奶,供給蛋白質、鈣質、維生素B,促進學童生長,防止齲齒。
- 三、早餐的營養必須均衡,並包括1份高蛋白質的食物。例如:牛奶1杯、荷包蛋1個或白煮蛋1個、饅頭1個、水果1份。
- 四、學童由於活動量大,學童除正餐外,可增加 1~2 次點心,尤其學童下午放學時可提供 1 次點心 (最好是奶類製品)。
- 五、多喝開水促進正常排泄,維護健康。
- 六、每天要作適量運動,並且持之以恆。
- 七、不在吃飯時看電視,進餐的氣氛應和樂,避免在吃飯時間責罵學童。

視力保健建議及注意事項:

- 一、近視是疾病,一旦近視就終生近視,若未妥善治療控制平均每年會增加75-100度。
- 二、近視如未加以控制,容易高度近視(度數>500度),而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、 視網膜剝離及黃斑病變,甚至有10%會導致失明。
- 三、當接到本通知單時,需至眼科醫師處接受複檢,遵照醫師指示配合矯治,並定期追蹤治療。
- 四、戶外活動每天至少2小時可預防近視,<u>近距離</u>用眼時間每30分鐘休息10分鐘,3C電子產品每天使用總時數不超過1小時。
- 五、依據衛福部健保署 105 年 12 月 7 日健保醫字第 1050014351 號函,學童因視力疾病就醫,健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。

台南市立學甲國小 健康中心敬啟2024年5月13日

身高體重視力健康檢查複檢與矯治回條 貴子女 一年甲班1號 · 醫師檢查結果:

| 貴子女 一年甲班1號 , 醫師檢查結果: | 0 1-1 |
|----------------------------------|------------------------|
| 目前有使用輔具四眼鏡□隱形眼鏡□角膜塑型 → 戴鏡 | 視力 右: |
| 未使用上述輔具時 (角膜塑型不填):裸視視力 右 | :左: |
| 若有異常,請打勾(可複選) | 醫師建議處理 |
| 1.□弱視(□右眼□左眼) | 1.□長效散瞳劑(阿托平 Atropine) |
| 2. ☑ 虽光不正 | 2. □短效散瞳劑 |
| 散瞳:□是□否 | 3.□其他藥物 |
| 度數: | 4.□ |
| (請務必填寫下列屈光值,若角膜塑型請填原始度數) | 5.☑更換鏡片 |
| (1) 近視 右: -250 度 左: -225 度 | 6.□遮眼治療 |
| (2)[]遠視 右:度 左:度、 | 7.□配戴隱形眼鏡(□軟式□硬式) |
| (3)[V]散光(負值) 右:一(00) 度 左:一(00) 度 | 8. □角膜塑型片 |
| 3、其他異常(請註明) | 9.□視力保健衛教 |
| | 10. 具他 |
| | 11. 定期檢查(建議回診: № 年 月 日 |

眼科醫師與學校聯絡事項:

醫療機構名稱:

眼科醫師簽章:

檢查日期 1/3年3 月29日

家長已確實看過上述內容,並願意督促改善子女觀念與行為,使孩子的體能以及視力狀況能夠獲得改善,越來越健康。

家長聯絡事項:

年刊11010110C六册六四次。

依教育部訂健康指標:視力篩檢裸眼視力任一眼低於 0.9 者為視力不良,應通知家長帶往眼科複查

親愛的家長:貴子女 一年甲班2號

身高體重檢查結果為:體重適中

身高:129.4公分 體重:27.5公斤

視力檢查結果為:視力篩檢無異狀

為持續維護貴子女的健康,請貴家長仍能於日常生活中,繼續協助保持良好的生活飲食習慣。於此再提供相關營養資料,作為輔助參考希望能有所助益。更期待因我們共同的努力,使貴子女能擁有正常健康的生長發育。

- 一、飲食要平衡,營養要平均分配在三餐中。
- 二、每天喝2至3杯牛奶,供給蛋白質、鈣質、維生素B,促進學童生長,防止齲齒。
- 三、早餐的營養必須均衡,並包括1份高蛋白質的食物。例如:牛奶1杯、荷包蛋1個或白煮蛋1個、 饅頭1個、水果1份。
- 四、學童由於活動量大,學童除正餐外,可增加 1~2 次點心,尤其學童下午放學時可提供 1 次點心 (最好是奶類製品)。
- 五、多喝開水促進正常排泄,維護健康。
- 六、每天要作適量運動,並且持之以恆。
- 七、不在吃飯時看電視,進餐的氣氛應和樂,避免在吃飯時間責罵學童。

視力保健建議及注意事項:

- 一、近視是疾病,一旦近視就終生近視,若未妥善治療控制平均每年會增加75-100度。
- 二、近視如未加以控制,容易高度近視(度數>500度),而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、 視網膜剝離及黃斑病變,甚至有10%會導致失明。
- 三、戶外活動每天至少2小時可預防近視,<u>近距離</u>用眼時間每30分鐘休息10分鐘,3C電子產品每天使用總時數不超過1小時。
- 四、依據衛福部健保署 105 年 12 月 7 日健保醫字第 1050014351 號函,學童因視力疾病就醫,健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。

台南市立學甲國小 健康中心敬啟 2024年5月13日

家長通知單回條

家長已確實看過上述內容,並願意督促改善子女觀念與行為,使孩子的體能以及視力狀況能夠獲得改善,越來越健康。

貴子女一年甲班2號

家長簽章:



家長聯絡事項:

請於113/04/26前繳交回條。

| 親愛的家長:青子女 一年甲班3號 身高:128.6公分 體重:35.2公斤 流力檢查檢查結果為: 被查經 身高:128.6公分 體重:35.2公斤 流力檢查檢案為: 被方不良 依據指端部兒童及青少年肥鮮定義,本學期身高、體查測達結果,發現黃子女體但過重或超重,需要您的關心,因為過重會影響孩子的身心健康。我們提出一些有效的方法,為了易僅易記,以 85210 做宣導,請您一同協助孩子檢視、做到下列事項: □天天吃食學學(成心分數放射,今成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。 □天天吃食學學(成心分數放射、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。 □八天天吃了個自己奉頭大小的蔬果(3份蔬菜2份水果)。□避免吃零食育夜。 □用水果 依脂牛奶那代糕餅點心。□下譯轉開新定到戶外活動,多走路上下學。□個後散步。 □○一天票積60分餘以上的運動。□下譯轉開新空到戶外活動,多走路上下學。□個後散步。 □○一天票積60分餘以上的運動。□下譯轉開新空到戶外活動,多走路上下學。□個後散步。 □○一天票積61500 cc. 或體重公斤數乘以 30cc.) 的白閣水。□不喝含證飲料。 □少奧時可諮詢護理师、營養兩或醫生。 更多的訊息請上網「學生健康體經網」https://pace.cybers.tw/index2.htm 加州保健建議及注意事項。 一至近視就終生近視,若未妥善治療控制平均每年會增加 75-100 度。 、近視起來病,一旦近視就終生近視,若未妥善治療控制平均每年會增加 75-100 度。 、近視起來病,一旦近視就終生近視,若未妥善治療控制平均每年會增加 75-100 度。 、近視起和未加以控制,容易高度近視(度數>500 度),而高度近視為產生早年性白內障、青光眼、視細限影解接及養紅病變,甚至有 10%合等效失明。 2. 與應節相示配合結冷,並定期遊寢治療。 2. 企業監察根緒依健保相關規定提供醫療服務。 6. 南市立學甲別,使東中心數數 2024年5月13 8 身高體查視力健康檢查複檢與稿治回條 東中班3號 圖·斯拉(月廣豐型清東斯檢查結果: 由前有使用網具明接如應應用展現與整型,數鏡視力 右: 左: 左 | 依教育部訂健康指標:視力篩檢裸眼視力任一眼低於 0.9 者為 | 視力不良,應通知家長帶往眼科複查 |
|---|---|--|
| 視力檢查結果為:視力衣食 依據瑜福部兒童及青少年肥胖定義,本學期身高、體重測量結果,發現貴子女體但過重或超重,需要應的關心,因為過重會影響孩子的身心健康。我們提出一些有效的方法,為了易懂易記,以85210 假宣等,請您一同協助孩子檢視,做到下列事項: 天天晚夜寶早餐城少今糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。 天天晚天 8 小時(每晚 10 點前入睡)。 天天晚天 8 小時(每晚 10 點前入睡)。 一天天晚 6 個自己拳頭大小的蔬果(3 份蔬菜 2 份水果)。 」避免吃宴食育夜。 用水果、低脂牛奶水(減餅點心、油炸食物。 定時吃多樣、天然無加工食品,八分飽就好。 (一一人天 10 0 0 分餘以上的運動。 下課離開樹室到戶外活動,多走路上下學。 做後散步。(0)一天不積6 0 分餘以上的運動。 下課離開樹室到戶外活動,多走路上下學。 做後散步。(0)一天不積6 0 分餘以及地遭難,30 0c.) 的自開水。 不喝含糖飲料。 (1) 一人不現在 1500 cc. (或體重公斤數未以 30c.) 的自開水。 不喝含糖飲料。 (2) 一級車可部的說意請上網「學生健康體位網」 https://pace.cybers.tw/index2.htm 小砂果時可諮詢護理師、營養師或醫生 更多的訊息請上網「學生健康體位網」 https://pace.cybers.tw/index2.htm 小遊視是疾病,一旦近視就終生近視,若未安善治療控制平均每年會增加 75-100 度。 - 、近視如木加以控制,容易高度近視 (度數>300 度) , 而高度近視易產生早年性自內障、青光眼、視網數解放養遊園,甚至 1 10%會等效失明。 - 、當接到本面如單時,需至服料醫師處接受複核,遵照醫師指示配合矯治,並定期追蹤治療。 - 、於提衛福都健保養 10 5 年 12 月 7 日健保醫字第 1050014351 號画,學童因視力疾病就醫,健保納的醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。 - 每內所數學與學精治回係 青子效 一年甲班3該。 | | W < 05 0 \ d |
| 依據衛福部兒童及青少年肥胖定義,本學期身高、體重測量結果,發現貴子女體但過重或超重,需要應的關心,因為過重會影響孩子的身心健康。我們提出一些有效的方法,為了易慢易記,以 85210 做宣導,請您一同協助孩子檢視、做到下列事項: □天天吃優質早餐(減少含糖放料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。 8:□天天吃名個自己拳頭大小的蘋果(3 份蔬菜 2 份水果)。□避免吃零食育夜。 □用水果、低脂牛奶取代熱餅點心、油炸食物。□定時吃多樣、天熟無加工食品,八分絕就好。 □□四電(電視、電腦、電腦、電腦、電腦、電動、電話效應即問問每大少於 2 小時。 □在餐車前專心用樂。□加灣慢嚥。1:□一天累積 60 分鏈以上的運動。□下課離開教室到戶外活動,多走路上下學。□做後數步。0:□天天喝友15000 c.c. (或體重公斤數集以 30c.c.) 的自開水。□不喝含糖飲料。 □必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。 更多的訊息請上網「學生健康體位網」 https://pace.cybers.tw/index2.htm 視力保健建議及注意事項: 一、近視是疾病,一旦近視就終生近視,若未妥善治療控制平均每年會增加 75-100 度。 一、近視是疾病,一旦近視就終生近視,若未妥善治療控制平均每年會增加 75-100 度。 一、近視是疾病,一旦近視就終生近視,若未妥善治療控制取時間每 30 分鏡休息 10 分鏡,3C 電子產品每天使用總時數不超過 1 小時。 五、依據精福部就不超過 1 小時。 五、依據精福部就不超過 1 小時。 五、依據精福部就不超過 1 小時。 五、依據精福部就不超過 1 小時。 五、後據精子都經經 112月 7 日健保醫字第 1050014351 號高。學童因視力疾病就醫,健保勢的醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。 | | 體重:35.2公斤 |
| 需要應的關心,因為過重會影響孩子的身心健康。我們提出一些有效的方法,為了易懂易記,以 85210 做宣導,請您一同協助孩子檢視、做到了內事項: □天天晚優智學帳域內含糖粉料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。 8:□天天吃優智學帳域內含糖粉料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。 8:□天天吃多個自己學頭大小的蔬果(3 份蔬菜 2 份水果)。□避免吃零食宵夜。□四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時。□在餐桌前專心用餐。□如頭慢喘。 □上一天累積 60 分鐘以上的運動。□下課離開教室到戶外活動,多走路上下學。□飯後撒步。 ○□一天天鳴足 1500 cc. (成體重公斤數乘以 30c.c.) 的白開水。□不鳴含糖飲料。□必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。更多的認急請上網「學生健康體位網」https://pace.cybers.tw/index2.htm 視力保健建議及注意事項: 一、近視及疾病,一旦近視就終生近視,若未妥善治療控制平均每年會增加 75-100 度。 二、近視如本加以控制,容易高度近視 (度数>500 度),而高度近視易產生平年性白內降、青光眼、流視服與動雖及黃斑病變,甚至有 10% 會導致失明。 三、當接到本通知單時,客至戰利醫師處接受權檢,遵照醫師指示配合燒治,並定期追蹤治療。四、戶外活動每天至少 2 小時可預防近視,近距離用眼時間每 30 分鐘休息 10 分鐘,3C 電子產品每天使用總時數不超過 1 小時。 五、依據衛衛神健保閣 105 年12 月 7 日健保醫字第 1050014351 號函,學童因視力疾病就醫,健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。 每內市立學問小 健康中心敬啟 2024年5月13日 身高市立學問小 健康中心敬啟 2024年5月13日 大在一人人房 度 2 一個北不工 左:未 在 五 左 左 五 是 五 五 五 左 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 | 視力檢查結果為、視力不良 | |
| 需要應的關心,因為過重會影響孩子的身心健康。我們提出一些有效的方法,為了易懂易記,以 85210 做宣導,請您一同協助孩子檢視、做到了內事項: □天天晚優智學帳域內含糖粉料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。 8:□天天吃優智學帳域內含糖粉料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。 8:□天天吃多個自己學頭大小的蔬果(3 份蔬菜 2 份水果)。□避免吃零食宵夜。□四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時。□在餐桌前專心用餐。□如頭慢喘。 □上一天累積 60 分鐘以上的運動。□下課離開教室到戶外活動,多走路上下學。□飯後撒步。 ○□一天天鳴足 1500 cc. (成體重公斤數乘以 30c.c.) 的白開水。□不鳴含糖飲料。□必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。更多的認急請上網「學生健康體位網」https://pace.cybers.tw/index2.htm 視力保健建議及注意事項: 一、近視及疾病,一旦近視就終生近視,若未妥善治療控制平均每年會增加 75-100 度。 二、近視如本加以控制,容易高度近視 (度数>500 度),而高度近視易產生平年性白內降、青光眼、流視服與動雖及黃斑病變,甚至有 10% 會導致失明。 三、當接到本通知單時,客至戰利醫師處接受權檢,遵照醫師指示配合燒治,並定期追蹤治療。四、戶外活動每天至少 2 小時可預防近視,近距離用眼時間每 30 分鐘休息 10 分鐘,3C 電子產品每天使用總時數不超過 1 小時。 五、依據衛衛神健保閣 105 年12 月 7 日健保醫字第 1050014351 號函,學童因視力疾病就醫,健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。 每內市立學問小 健康中心敬啟 2024年5月13日 身高市立學問小 健康中心敬啟 2024年5月13日 大在一人人房 度 2 一個北不工 左:未 在 五 左 左 五 是 五 五 五 左 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 | 依據衛福部兒童及青少年肥胖定義,本學期身高 | 體重測量結果,發現貴子女體位過重或超重, |
| □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ | | |
| □天天吃優質早餐(滅少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醫料)。 8:□天天吃 8 小時 (每晚 10 點前入睡)。 5:□天天吃 5 個自己拳頭大小的蘋果(3 份蔬菜 2 份水果)。□避免吃零食宵夜。□用水果、低脂牛奶取代糕餅點心、油炸食物。□定時吃多樣、天然無加工食品,八分飽就好。 2:□四電電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時。□在餐桌前專心用餐。□如嚼慢嚥。 1:□一天果務 60 分鐘以上的運動。□下離開報室到戶外活動,多走路上下學。□飯後散步。 0:□天天喝足 1500 cc. (或體重公斤數乘以 30 cc.) 的白間水。□不喝含糖飲料。 □必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。 更多的訊息請上網「學生健康體位網」https://pacc.cybers.tw/index2.htm 視力保健建議及注意專項: 一、近視是疾病,一旦近視就終生近視,若未妥善治療控制平均每年會增加 75-100 度。 二、近視如未加以控制,容易高度近視 (度數>500 度),而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、週級剛限剥離及黃斑病變,甚至有 10% 6等致失明。 三、當報力並通知學時,需至眼科醫師處接受複檢,達照醫師指示配合橋治,並定期追蹤治療。四、戶外活動每天至少 2 小時可預防近視,近距離用眼時間每 30 分鐘休息 10 分鐘,3C 電子產品每天使用總時數不超過 1 小時。 五、依據衛福部健保署 105 年 12 月 7 日健保醫字第 1050014351 號函,學童因視力疾病就醫,健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。 今南立學門即,健康中心教啟 2024年5月3届 今高體重視力健康檢查複檢與矯治回係 貴子女 一年甲班3號 第一個 10 上2 月 7 日健康營費 1050014351 號函,學童因視力疾病就醫,健保特數醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。 1 □ □ 和 (□ 上 1 □ | | |
| 8:□天天睡足 8 小時(每晚 10 點前入睡)。 5:□天天吃 5 個自己奉頭大小的蘋果(3 份蔬菜 2 份水果)。□避免吃零食宵夜。□用水果、低脂牛奶取代糕餅點心、油炸食物。□定時吃多樣、天然無加工食品,八分飽就好。 2:□四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時。□在餐桌前專心用餐。□細嚼慢嚥。 1:□一天累積 60 分鐘以上的運動。□下課離開教室到戶外活動,多走路上下學。□板後散步。 0:□天天喝足 1500 c.c. (或體重公斤數乘或 30 c.c.) 的白開水。□不喝含糖飲料。□少要時可結詢護理師、營養和或醫生。 更多的訊息請上網「學生健康體位網」https://pace.cybers.tw/index2.htm 視力保健建議及注意事項: 一、近視是疾病,一旦近視說終生近視,若未妥善治療控制平均每年會增加 75-100 度。 二、近視如未加以控制,容易高度近視(度数>500 度),而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網限刺離及黃斑病變,韭至有 10% 會擊致失明。 三、當接到本通知單時,需至眼科醫師處接受複檢,遵照醫師指示配合矯治,並定期追蹤治療。四、戶外活動每天至少 2 小時可預防近視,近距離用眼時間每 30 分鐘休息 10 分鐘,3C 電子產品每天使用總時數不超過 1 小時。 五、依據衛福部健保署 105 年 12 月 7 日僅保醫字第 1050014351 號高,學童因視力疾病就醫,健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。 | | 未乳、油炸食物及醬料)。 |
| 5:□天天吃 5 個自己拳頭大小的蔬果(3 份蔬菜 2 份水果)。□避免吃零食宵夜。 □用水果、低脂牛奶取代糕餅點心、油炸食物。□定時吃多樣、天然無加工食品,八分飽就好。 2:□四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時。□在餐桌前專心用餐。□細嚼慢嚥。 □:□天天陽存 60 分鐘以上的運動。□下課廳開教室到戶外活動,多走路上下學。□飯後散步。 0:□天天喝足 1500 c.c.(或體重公斤數乘以 30 c.c.)的白開水。□不喝含糖飲料。 □必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。 更多的訊息請上網「學生健康體位網」https://pace.cybers.tw/index2.htm 視力保健建議及注意事項: 一、近視是疾病,一旦近視就終生近視,若未妥善治療控制平均每年會增加 75-100 度。 二、近視如未加以控制,容易高度近視(度数>500 度),而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜斜離及黃斑病變,甚至有 10% 會等效失明。 三、當接到本通知單時,需至眼科醫師處接受複檢,遵照醫師指示配合矯治,並定期追蹤治療。 三、當接到本通知單時,需至眼科醫師處接受複檢,遵照醫師指示配合矯治,並定期追蹤治療。 三、當接到本通知單時,需至眼科醫師處接受複檢,遵照醫師指示配合矯治,並定期追蹤治療。 五、依據稿和部健保署 105 年 12 月 7 日健保醫字第 1050014351 號函,學童因視力疾病就醫,健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。 台南市生甲班3號 □人日,醫師檢查結果:目前有使用轉具眼鏡應隱形眼鏡口角膜塑型→ 戴鏡視力 右: 左: 未使用上述輔具時(角膜塑型不填): 裸視視力 右: 左: 未使用上述輔具時(角膜塑型不填): 裸视視力 右: 左: 未使用上述輔具時(角膜塑型不填): 裸殖器加入 右: 左: 本提門上提供物 置數實養機會(阿托平 Atropine) 2.□屈光不正 數體:□是□否 度。 3.□ 技光(負值) 右: ②月度 右: ③月度 公: ③□ 数光(負值) 右: ②月度 左: ②月度 右: ②月度 右: ◎銀路形眼鏡(□軟式□硬式) 目別表代負值。右: ②月度 左: ②月度 右: ②月度 右: ②月度 右: ②月度 右: ③銀路形眼鏡(□軟式□硬式) 目別水代健衛教 10.□其於他 11.□ 定期檢查(建議回診: 年月日) 家長已確實看過過減例像,並願意督促改善子文觀念與行為,使孩子的體能以及視力狀況能 | | |
| □用水果、低脂牛奶取代糕餅點心、油炸食物。□定時吃多樣、天然無加工食品,八分飽就好。 2:□四電電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時。□在餐桌前專心用餐。□細嚼慢嚥。 □□天天陽 60 分鐘以上的運動。□下課離開教室到戶外活動,多走路上下學。□飯後散步。 □□天天陽已 1500 cc. (或體重公斤數乘以 30c.c.) 的自開水。□不喝含糖飲料。 □必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。 更多的訊息請上網「學生健康體位網」https://pace.cybers.tw/index2.htm 視力保健建議及注意事項: 一、近視是疾病,一旦近視就終生近視,若未妥善治療控制平均每年會增加 75-100 度。 一、近視是疾病,一旦近視就終生近視,若未妥善治療控制平均每年會增加 75-100 度。 一、近視是疾病,一旦近視就終生近視,若未妥善治療控制平均每年會增加 75-100 度。 一、近視是疾病,一旦近視就終生近視,若未妥善治療控制平均每年會增加 75-100 度。 一、近視是疾病,一旦近視就終生透視,度數學、邁照醫師指示配合矯治,並定期追蹤治療。 四、戶外活動每天至少 2 小時可預防近視,近距離用眼時間每 30 分鐘休息 10 分鐘 3C 電子產品每天使用總時數不超過 1 小時。 五、依據衛福部健保署 105 年 12 月 7 日健保醫字第 1050014351 號函,學童園視力疾病就醫,健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。 | | K果)。□避免吃零食宵夜。 |
| 2:□四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時。□在餐桌前專心用餐。□細嚼慢嚥。□上天累積 60 分鐘以上的運動。□下課離開教室到戶外活動,多走路上下學。□飯後散步。 ○□一天累積 60 分鐘以上的運動。□下課離開教室到戶外活動,多走路上下學。□飯後散步。 ○□必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。 更多的訊息請上網「學生健康體位網」https://pace.cybers.tw/index2.htm 視力保健建議及注意事項: 一、近視是疾病,一旦近視就終生近視,若未妥善治療控制平均每年會增加 75-100 度。 二、近視如未加以控制,容易高度近视(度数>500 度),而高度近視易產生平年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變,甚至有 10%會導致失明。 三、當接到本適如單時,需至眼科醫師處接受複檢,遵照醫師指示配合矯治,並定期追蹤治療。 四、戶外活動每天至少 2 小時可預防近視,近距離用眼時間每 30 分鐘休息 10 分鐘,3C 電子產品每天使用總時数不超過 1 小時可, 至、依據衞福部健保署 105 年 12 月 7 日健保醫字第 1050014351 號画,學童因視力疾病就醫,健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。 查由市立學甲圖小 健康中心教啟 2024年5月13日 身高體重視力健康檢查複檢與矯治回條 貴子女 一年甲班3號 「書子女 一年甲班3號 「書子女 一年甲班3號 「書子女 一年甲班3號 「書子女 一年甲班3號 「書子女 一年甲班3號 「是一本使用上述輔具中(角膜塑型不填):裸視视力 左:左: 左: 左: 左: 左: 左: 左: 左: 左: 左 左 上 左 上 左 上 左 上 左 上 左 上 左 上 左 上 左 上 左 | | |
| 1:□一天累積 60 分鐘以上的運動。□下課離開教室到戶外活動,多走路上下學。□飯後散步。 0:□天栗喝足 1500 c.c.(或體重公斤數乘以 30 c.c.)的自開水。□不喝含糖飲料。 □必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。 更多的訊息請上網「學生健康體位網」https://pace.cybers.tw/index2.htm 視力保健建議及注意事項: 一、近視是疾病,一旦近視就終生近視,若未妥善治療控制平均每年會增加 75-100 度。 二、近視如未加以控制,容易高度近視(度數>500 度),而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變,甚至有 10%會等致失明。 三、當接到本通知單時,需至眼科醫師處接受複檢,遊照醫師指示配合矯治,並定期追蹤治療。 四、戶外活動每天至少 2 小時可預防近視,近距離用眼時間每 30 分鐘休息 10 分鐘,3C 電子產品每天使用總時數不超過 1 小時。 五、依據衛福部健保署 105 年 12 月 7 日健保醫字第 1050014351 號函,學童因視力疾病就醫,健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。 「高市立學甲圖小 健康中心敬啟 2024年5月13日 身高體重視力健康檢查複檢與矯治回係 貴子女 一年甲班3號 「醫師檢查結果: 目前有使用輔具口眼鏡口隱形眼鏡口角膜塑型 → 載鏡視力 右: 左: *使用上遮輔具時(角膜塑型不填):裸視視力 右: 若有異常,請打勾(可複選) 1.□類稅(□右眼 □左眼) 2.□極救難輸列 (阿托平 Atropine) 2.□極光不正 按 (清發物 (□較式□硬式) 3.□其使輸物 4.□配鏡矯治 5.□型級檢讀 4.□配鏡矯治 5.□型級檢讀 (1)□近視 右: // 度 左: // 度 度 3、其他異常(請註明) 取科醫師與學校聯絡事項: | | |
| □□天天喝足 1500 c.c.(或體重公斤數乘以 30c.c.)的白開水。□不喝含糖飲料。□□必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。 更多的訊息請上網「學生健康體位網」https://pace.cybers.tw/index2.htm 视力保健建議及注意事項: □、近視是疾病,一旦近視就終生近視,若未妥善治療控制平均每年會增加 75-100 度。 □、近視力疾力以控制,容易高度近視、度數5500 度),而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變,甚至有 10%會導致失明。 三、當接到本通知單時,需至眼科醫師處接受複檢,遵照醫師指示配合矯治,並定期追蹤治療。 四、戶外活動每天至少 2 小時可預防近視,近距離用眼時間每 30 分鐘休息 10 分鐘,3C 電子產品每天使用總時數不超過 1 小時。 五、依據衛福部健保署 105 年 12 月 7 日健保醫字第 1050014351 號函,學童因視力疾病就醫,健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。 「自前有使用輔具口眼鏡口隱形眼鏡口角膜塑型 → 載鏡視力 右: 左: 未使用上述輔具時(角膜塑型不填):裸視視力 右: 左: 未使用用連輔具時 (角膜塑型不填):裸視視力 右: 左: 未使用用連輔具時 (角膜塑型不填):裸视视力 右: 左: 未使用用連輔具時 (角膜塑型不填):裸视视力 右: 左: 未使用用連輔具時 (角膜塑型不填):裸视视力 右: 左: 未使用用連輔具時 (角膜塑型不填):裸视视力 右: 左: 未使用用連輔具時 (角膜塑型所填影量的量的量的量的量的量的量的量的量的量的量的量的量的量的量的量的量的量的量的 | | |
| ■必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。 更多的訊息請上網「學生健康體位網」https://pace.cybers.tw/index2.htm 視力保健建議及注意事項: 一、近視如來加以控制,容易高度近視(度數>500度),而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變,甚至有10%會導致失明。 三、當接到本通知單時,需至眼科醫師處接受複檢,遵照醫師指示配合矯治,並定期追蹤治療。四、戶外活動每天至少2小時可預防近視,近距離用眼時間每30分鐘休息10分鐘,3C電子產品每天使用總時數不超過1小時。 五、依據衛福部健保署105年12月7日健保醫字第1050014351號函,學童因視力疾病就醫,健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。 每南市立學甲個小健康中心敬啟2024年5月13日 身高體重視力健康檢查複檢與矯治回條 費子如一年甲班3號 一學高體重視力健康檢查複檢與矯治回條 1.□長效數瞳劑(阿托平 Atropine) 2.□短光不正 | | |
| 更多的訊息請上網「學生健康體位網」https://pace.cybers.tw/index2.htm 視力保健建議及注意事項: 一、近視是疾病,一旦近視就終生近視,若未妥善治療控制平均每年會增加 75-100 度。 二、近視如未加以控制,容易高度近視(度數>500 度),而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剥離及黃斑病變,甚至有 10%會專致失明。 三、當接到本通知單時,需至眼科醫師處接受複檢,遵照醫師指示配合矯治,並定期追蹤治療。四、戶外活動每天至少 2 小時可預防近視,近距離用眼時間每 30 分鐘休息 10 分鐘, 3C 電子產品每天使用總時數不超過 1 小時。 五、依據衛福部健保署 105 年 12 月 7 日健保醫字第 1050014351 號函,學童因視力疾病就醫,健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。 | | |
| 视力保健建議及注意事項: 、近視是疾病,一旦近視就終生近視,若未妥善治療控制平均每年會增加 75-100 度。 二、近視如未加以控制,容易高度近視(度數 500 度),而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變,甚至有 10% 會導致失明。 三、當接到本通知單時,需至眼科醫師處接受複檢,遵照醫師指示配合矯治,並定期追職治療。四、戶外活動每天至少 2 小時可預防近視,近距離用眼時間每 30 分鐘休息 10 分鐘,3C 電子產品每天使用總時數不超過 1 小時。 五、依據衛福部健保署 105 年 12 月 7 日健保醫字第 1050014351 號函,學童因視力疾病就醫,健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。 | | ybers.tw/index2.htm |
| 一、近視是疾病,一旦近視就終生近視,若未妥善治療控制平均每年會增加 75-100 度。 二、近視如未加以控制,容易高度近視(度數>500 度),而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變,甚至有 10%會導致失明。 三、當接到本通知單時,需至眼科醫師處接受複檢,遵照醫師指示配合矯治,並定期追蹤治療。四、戶外活動每天至少 2 小時可預防近視,近距離用眼時間每 30 分鐘休息 10 分鐘,3C 電子產品每天使用總時數不超過 1 小時。 五、依據衛福部健保署 105 年 12 月 7 日健保醫字第 1050014351 號函,學童因視力疾病就醫,健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。 | | |
| 二、近視如未加以控制,容易高度近視(度數>500 度),而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變,甚至有 10%會導致失明。 三、當接到本通知單時,需至眼科醫師處接受複檢,遵照醫師指示配合矯治,並定期追蹤治療。四、戶外活動每天至少 2 小時可預防近視,近距離用眼時間每 30 分鐘休息 10 分鐘,3C 電子產品每天使用總時數不超過 1 小時。 五、依據衛福部健保署 105 年 12 月 7 日健保醫字第 1050014351 號函,學童因視力疾病就醫,健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。 | | 台療控制平均每年會增加 75-100 度。 |
| 思網膜剝離及黃斑病變,甚至有 10%會導致失明。 三、當接到本通知單時,需至眼科醫師處接受複檢,遵照醫師指示配合矯治,並定期追蹤治療。四、戶外活動每天至少 2 小時可預防近視,近距離用眼時間每 30 分鐘休息 10 分鐘,3C 電子產品每天使用總時數不超過 1 小時。 五、依據衛福部健保署 105 年 12 月 7 日健保醫字第 1050014351 號函,學童因視力疾病就醫,健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。 自南市立學甲國小健康中心敬啟 2024年5月13日 身高體重視力健康檢查複檢與矯治回條 貫子女 一年甲班3號 → 醫師檢查結果: 自前有使用輔具□眼鏡□隱形眼鏡□角膜塑型 → 載鏡視力 右: 左: 左: 左: 左: 左 接 | | |
| 三、當接到本通知單時,需至眼科醫師處接受複檢,遵照醫師指示配合矯治,並定期追蹤治療。四、戶外活動每天至少 2 小時可預防近視,近距離用眼時間每 30 分鐘休息 10 分鐘,3C 電子產品每天使用總時數不超過 1 小時。 五、依據衛福部健保署 105 年 12 月 7 日健保醫字第 1050014351 號函,學童因視力疾病就醫,健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ | | |
| 四、戶外活動每天至少 2 小時可預防近視,近距離用眼時間每 30 分鐘休息 10 分鐘, 3C 電子產品每天使用總時數不超過 1 小時。 五、依據衛福部健保署 105 年 12 月 7 日健保醫字第 1050014351 號函,學童因視力疾病就醫,健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。 | | |
| 五、依據衛福部健保署 105 年 12 月 7 日健保醫字第 1050014351 號函,學童因視力疾病就醫,健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。 | | |
| 五、依據衛福部健保署 105 年 12 月 7 日健保醫字第 1050014351 號函,學童因視力疾病就醫,健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。 | | |
| 約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。 | | 1050014351 號函,學童因視力疾病就醫,健保特 |
| 身高體重視力健康檢查複檢與矯治回條 貴子女 一年甲班3號 | | |
| 貴子女 一年甲班3號 □■□ 日前有使用輔具□眼鏡□隱形眼鏡□角膜塑型 → 戴鏡視力 右: | | |
| 目前有使用輔具□眼鏡□隱形眼鏡□角膜塑型 → 戴鏡視力 右:左: | | 查複檢與矯治回條 |
| 未使用上述輔具時(角膜塑型不填):裸視視力 右: | | |
| 若有異常,請打勾(可複選) 1.□弱視(□右眼□左眼) 2.□屈光不正 散瞳:□是□否 度數: (請務必填寫下列届光值,若角膜塑型請填原始度數) (1)□近視 右: | | |
| 1. □弱視(□右眼□左眼) 2. □屈光不正 | 未使用上述輔具時(角膜塑型不填):裸視視力 右 | :左: |
| 2. □ 届光不正 | 若有異常,請打勾(可複選) | 醫師建議處理 |
| 散瞳:□是□否 度數: (請務必填寫下列屈光值,若角膜塑型請填原始度數) (1)□近視 右: | 1.□弱視(□右眼 □左眼) | 1.□長效散瞳劑(阿托平 Atropine) |
| 度數: (請務必填寫下列屆光值,若角膜塑型請填原始度數) (1) 近視 右: | 2. □ 屈光不正 | 2. 三 短效散瞳劑 |
| (請務必填寫下列屈光值,若角膜塑型請填原始度數) (1) □近視 右: | 散瞳:□是□否 | 3. □其他藥物 |
| (1) □近視 右: | 度數: | 4.□配鏡繑治 |
| (2)□遠視 右: | (請務必填寫下列屈光值,若角膜塑型請填原始度數) | 5.□更換鏡片 |
| (3) 散光(負值) 右: | (1)□近視 右: <u>//</u> 度 左: <u>///</u> 度 | [6.□遮眼治療 |
| 3、其他異常(請註明) 9. □視力保健衛教 10. □其他 11. □定期檢查(建議回診: 年 月 日) 眼科醫師與學校聯絡事項: 檢查日期 年 月 日 家長已確實看過出述的容,並願意督促改善子女觀念與行為,使孩子的體能以及視力狀況能 | (2)□遠視 右:度 左:度 | 7.□配戴隱形眼鏡(□軟式□硬式) |
| 3、其他異常(請註明) 9. □視力保健衛教 10. □其他 11. □定期檢查(建議回診: 年 月 日) 眼科醫師與學校聯絡事項: 檢查日期 年 月 日 家長已確實看過出述的容,並願意督促改善子女觀念與行為,使孩子的體能以及視力狀況能 | (3)□散光(負值) 右: <u>?///</u> 度 左: <u>>///</u> 度 | 8.□角膜塑型片 |
| 11. 定期檢查(建議回診: 年 月 日) 眼科醫師與學校聯絡事項: 檢查日期 年 月 日 家長已確實看過出述例容,並願意督促改善子女觀念與行為,使孩子的體能以及視力狀況能 | | 9.□視力保健衛教 |
| 眼科醫師與學校聯絡事項: 醫療機構名稱: 眼科醫師簽章: 檢查日期 年 月 日 家長已確實看過出述例容,並願意督促改善子女觀念與行為,使孩子的體能以及視力狀況能 | | 10. □其他 |
| 家長已確實看過出述內容,並願意督促改善子女觀念與行為,使孩子的體能以及視力狀況能 | | 11. 定期檢查(建議回診: 年 月 日) |
| 家長已確實看過出述內容,並願意督促改善子女觀念與行為,使孩子的體能以及視力狀況能 | 眼科醫師與學校聯絡事項: | |
| 家長已確實看過出述內容,並願意督促改善子女觀念與行為,使孩子的體能以及視力狀況能 | 醫療機構名稱:/眼科醫師簽章: | / 檢查日期 年 月 日 |
| | AND AND | 觀念與行為,使孩子的體能以及視力狀況能 |
| 7 J J X T J PA T 7 1/23 / 12 / 12 / 12 / 12 / 12 / 12 / 12 | 夠獲得改善,越來越健康。 | MONTH AND DEAST A MANDEN AND BONA MENONA |

违从112/N/I/26前缴六回收。

家長聯絡事項:

依教育部訂健康指標:視力篩檢裸眼視力任一眼低於 0.9 者為視力不良,應通知家長帶往眼科複查

親愛的家長:貴子女 一年甲班4號

身高體重檢查結果為:體重適中 身高:120.3公分 體重:21.4公斤

視力檢查結果為:視力篩檢無異狀

為持續維護貴子女的健康,請貴家長仍能於日常生活中,繼續協助保持良好的生活飲食習慣。於此再提供相關營養資料,作為輔助參考希望能有所助益。更期待因我們共同的努力,使貴子女能擁有正常健康的生長發育。

- 一、飲食要平衡,營養要平均分配在三餐中。
- 二、每天喝2至3杯牛奶,供給蛋白質、鈣質、維生素B,促進學童生長,防止齲齒。
- 三、早餐的營養必須均衡,並包括1份高蛋白質的食物。例如:牛奶1杯、荷包蛋1個或白煮蛋1個、 饅頭1個、水果1份。
- 四、學童由於活動量大,學童除正餐外,可增加 1~2 次點心,尤其學童下午放學時可提供 1 次點心 (最好是奶類製品)。
- 五、多喝開水促進正常排泄,維護健康。
- 六、每天要作適量運動,並且持之以恆。
- 七、不在吃飯時看電視,進餐的氣氛應和樂,避免在吃飯時間責罵學童。

視力保健建議及注意事項:

- 一、近視是疾病,一旦近視就終生近視,若未妥善治療控制平均每年會增加 75-100 度。
- 二、近視如未加以控制,容易高度近視(度數>500度),而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、 視網膜剝離及黃斑病變,甚至有 10%會導致失明。
- 三、戶外活動每天至少2小時可預防近視,<u>近距離</u>用眼時間每30分鐘休息10分鐘,3C電子產品每天使用總時數不超過1小時。
- 四、依據衛福部健保署 105 年 12 月 7 日健保醫字第 1050014351 號函,學童因視力疾病就醫,健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。

台南市立學甲國小 健康中心敬啟 2024年5月13日

家長通知單回條

家長已確實看過上述內容,並願意督促改善子女觀念與行為,使孩子的體能以及視力狀況能夠獲得改善,越來越健康。

貴子女一年甲班4號

家長簽章: 劉書

家長聯絡事項:

請於113/04/26前繳交回條。

| , | 回(白) |
|---|------|
| | 第二 |
| | 聯 |
| | 院方留存 |

| 量子女 <u>一</u> 年上 | 尹 班 | 座號 01 | 姓名 | 7 | | 单_2月_ | 日經_新男 | 興醫院 | 健康檢查結果 | 如下: |
|-----------------|------------|----------------------|--------------------------------------|--------------|--------------|-------------|------------------|--------------|-----------------------|------------|
|]健康檢查結果 | | | | | 常項目如 | 下: | | | | en 👆 |
| 1公本10日 | 無暴狀 | | | 檢 | 查 內 | 容 及 | 結 果 | | | 醫事人員 |
| 四肢 | M | |]彎□肢體□ | 奇形□多 | 併指 [| 蹲距困難 | É□關節變升 | ₺ □水 | 腫□其它 | |
| 眼 科 | | | | | | | | | <u>ئ</u> لاا | 216. 18 U |
| 耳鼻喉科 | | 聽力異常 □疑似中 □耳前瘻 | '耳炎,如 }型 □唇襞 | : | □構音異 □慢性鼻 | . 炎 」其 | | □扁桃 | 泉腫大 | |
| 頭 頸 | | □斜頸[|]異常腫塊[|]甲狀腹 | 凍腫 □淋 | 巴腺腫力 | | | . DE | |
| | | C齲齒 | | | 已矯治 | | 1.未治療齲齒 | | 無□有 | |
| | | | 牙(因齲齒邊 | | | | 2.已治療齲齒 | | | |
| | | | 牙 Sp | | | | 3.恆牙第一大 | 日国 | 無 □有□£顎 □下顎 | |
| | - | 18 17 16 | 15 14 13 12 | 11 21 22 2 | 23 24 25 20 | | 4.恆牙之窩溝 | 計道 「 |]焦 □有 | |
| | | | 55 54 53 52 | 51 61 62 6 | | | 5.口腔黏膜狀 | | 正常 | 發出林 |
| 牙科 | | 上 | 55 54 53 54 | 31 01 02 | (1) | 上 | | |] <u>需轉介</u>]無□←般 | 最上重印 |
| | | 右 | 85 84 83 82 | 81 71 72 | 73 74 75 | | 6.治療急迫性 | |]急治]待拔牙 □缺牙 | |
| | | 下 | C C C | 01 /1 /2 | Ce | 下 | | | 乳牙待拔]牙結石 | |
| | | 18 17 46 | 45 44 43 42 | 41 31 32 | | 37 38 | 7.其他 | |]牙周病]口腔衛生不良 | |
| | Q. | 70 47 40 | 13 11 15 12 | | | | | |]牙齦炎]咬合不正 | |
| 15 12 月 胡 | • / | □拒做 | □胸廓異常 | を□心は | | 心雜音 | | | | CAR |
| 胸腔及外觀 (胸部) | M | 其他, | い肺疾病 | 男性 | 女乳 🗌 | 其它 | | | | T sand |
| 腹部 | | □拒做 | □腹部異常 | 常腫塊 [吸毒時 | | , | | 曲張 □ | 其他 | 100 |
| 男性泌尿生殖 | <u> </u> | | 隐幸 宪□疥瘡□ | 医箓胆, 些班□, | 湿疹 口里 | 位性皮膚 |]精索靜脈日 膏炎□黑色刺 | 東皮症[| | 46 |
| 皮膚 | | 癬 | 九 <u></u> 別 | mmH | g (僅國中 | 七年級党 | 是檢) 參考值 | : 110-13 | 30/65-85mmHg | |
| 亚 注 | | 0000000000 | 0000000000 | 0000000 | | 00000000 | 0000000000 | 0000000 | | |
| | | V- 1 | * . | 健康為 | 告果矯治 | | | | | |
| 到 | 狂級: | • | _年里 | _班_ | 01 號 | | 姓名 | | | |
| 建議診治 | 台科別 | | 診療日期 | 醫院名 | 稱/醫師 | 診療(| 斷) 結果 | | 矯治追蹤建議 | |
|]脊柱側彎(骨科 | -) [|]外骨科 | | | | 脊椎側彎 | 警 | □已痊? | 無異狀 □不需: ⑥ □矯治中 □ | 衛教宣導 |
| 牙科 □ | 眼科 | | 7 3 7 4 1 0 8 1 0 9 112,12, 20 | 皆种情 | 性傷 | DIPL | 的是 | □ 複檢 □ 已痊 | | 衛教宣導 |
| | 耳鼻叫 | 侯科 | 四珍草 | 1 | | | , , , , | □複檢□已痊 | 無異狀 □不需 ⑥ 1□ 矯治中 □ | 衛教宣導 |
|]泌尿科 □ | 內兒和 | ———— 针 | | | | - | | □複檢 | | 衛教宣導 |
|]新陳代謝科[| | | | , | | | | □複檢□已痊 | 無異狀 □不需 癒 □矯治中 □ | |
| 家長聯 | 4级重 | 項: | | | 家長 | · - 簽章(請 | 黃金名): | 神事 | * | |

請家長於一個月內就診,並將回條交回級任導師,以便完成全市健康追蹤輔導彙整工作。謝謝!

| 班級: | 年_耳 | 班02 號 | 学生姓名 | |
|----------------|------|---------|---------|---------------------------------|
| 建議診治科別 | 診療日期 | 醫院名稱/醫師 | 診療(斷)結果 | 矯治追蹤建議 |
| □脊柱側彎(骨科) □外骨科 | | | 脊椎側彎度 | □複檢無異狀 □不需治療 □已痊癒 □矯治中 □衛教宣導 |
| □牙科 □眼科 | | | | □複檢無異狀 □不需治療 □已痊癒 □矯治中 □衛教宣導 |
| □皮膚科 □耳鼻喉科 | | | | □複檢無異狀 □不需治療 □巳痊癒 □矯治中 □衛教宣導 |
| □泌尿科 □內兒科 | 7 | | | □複檢無異狀 □不需治療 □巳痊癒 □矯治中 □衛教宣導 |
| □新陳代謝科 □ | | | | □複檢無異狀 □不需治療 □已痊癒 □矯治中 □衛教宣導 |

家長聯絡事項:

家長簽章(請簽全名):

請家長於一個月內就診,並將回條交回級任導師,以便完成全市健康追蹤輔導彙整工作。謝謝!

白 第 聯 院

學生健康檢查結果通知

親愛的家長您好:

| 貴子女年 | | H座號 03 姓名 於 112 1月 2 日經 新興醫院 健康檢查結果 | 是如下: |
|------------|-----------|--|---|
| □健康檢查結 | 果無明 | 明顯異狀 □ 有異常,異常項目如下: | 即古 |
| 檢查項目 | 無異狀 | 檢查內容及結果 | 醫事人員 |
| 四肢 | | □脊柱側彎□肢體畸形□多併指 ☑ 蹲距困難□關節變形 □水腫□其它 | |
| 眼 科 | | □斜視 □睫毛倒插 □眼球震顫□眼瞼下垂□其他 | \ |
| 耳鼻喉科 | | 聽力異常:□左 □右 □疑似中耳炎,如:耳膜破損 □耳道畸型 □唇顎裂 □構音異常 □過敏性鼻炎 □扁桃腺腫大 □耳前瘻管 □耵聹栓塞 □慢性鼻炎 □其它 | 高松 岁 河明 [7] |
| 頭 頸 | V | □斜頸□異常腫塊□甲狀腺腫 □淋巴腺腫大 □其他 | |
| | | C齲齒 X缺牙 △已繑治 □無 □無 □有 | |
| | | /待拔牙(因齲齒造成之殘根) SF窩溝封填 2.已治療齲齒 □無 □有 | |
| | | ψ阻生牙 Sp贅生牙 h—乳牙待拔 3.恆牙第-大臼齒 □無 □有□上顎 | |
| | | 18 17 16 15 14 13 12 11 21 22 23 24 25 26 27 28 鸕歯經驗 | |
| • • | | 4.恆牙之窩溝封填 □無 □有 | |
| 牙科 | | 55 54 53 52 51 61 62 63 64 65 | |
| 牙科 | | | 德藝牙晉 |
| | | 方 | 林昀毅 |
| | | | [温中] |
| | | □ F結石 □ F結石 □ F 目 1 | |
| | | 48 47 46 45 44 43 42 41 31 32 33 34 35 36 37 38 7.其他 □ 口腔衛生不良 □ 牙齦炎 | |
| | | | |
| 胸腔及外觀 (胸部) | d, | □拒做 □胸廓異常□心肺疾病 □心雜音□心律不整□呼吸聲異常□其他心肺疾病 □男性女乳 □其它 | II KI |
| 腹部 | | □拒做 □腹部異常腫塊 □其它 | 75 |
| 男性泌尿生殖 | V | □拒做 □隱睪 □陰囊腫大 □包皮異常 □精索靜脈曲張 □其他 | - 13 |
| 皮膚 | d | □癬□疣□疥瘡□紫斑□濕疹□異位性皮膚炎□黑色棘皮症□其它 | - EM |
| 血 壓 | | / mmHg (僅國中七年級受檢) 參考值: 110-130/65-85mmHg | [25m.] |
| ******** | .~~~ | ~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~ | , |
| | | 健康結果矯治狀況回條 | |
| | 班級 | | 坐 |
| 建議 | 诊治科 | 1.14.09-003 | |
| □脊柱側彎(骨 | 骨科) | □外骨科 1/2/2/13 體師洪島州 脊椎側弯 □已痊癒 □矯治中 □ |] 衛教宣導 |
| 日牙科 | 眼彩 | 斗 3741081106 (疾室) 62 不同病 □複檢無異狀 □禾等 | 需治療 □衛教宣導 |
| | | 112. 12. 13 □複檢無異狀 □不3 | 需治療 |
| □皮膚科 | □牛鼻 | 早喉科 □巳痊癒 □矯治中 □ | |
| □泌尿科 | □內兒 | 記科 □複檢無異狀 □不行 □ □ □ 2 座癒 □ 矯治中 [|] 衛教宣導 |
| □新陳代謝和 | 斗 □ _ | □ 複檢無異狀 □ 不 · □ □ 已痊癒 □ 矯治中 [| 需治療 □衛教宣導 |
| | 三路级 | 事項: 家長簽章(請簽全名): 林 ▼ ● | |

請家長於一個月內就診,並將回條交回級任導師,以便完成全市健康追蹤輔導彙整工作。謝謝!

學生健康檢查結果通知

親愛的家長您好: 112. 11. 24 片 日經 新興醫院 健康檢查結果如下: 貴子女─ 年 甲 班座號 04 姓名 有異常,異常項目如下: | 健康檢查結果無明顯異狀 醫事 無異 杳 內容及結 檢查項目 檢 人員 狀 V 肢 □斜視 □睫毛倒插 □眼球震顫□眼瞼下垂□其他 眼 科 聽力異常:□左 □右]疑似中耳炎,如:耳膜破損]耳道畸型 □唇顎裂 □桿 V 耳鼻喉科 □構音異常 □過敏性鼻炎 □扁桃腺腫大 □耵聹栓塞 □慢性鼻炎 □其它]斜頸□異常腫塊□甲狀腺腫 □淋巴腺腫大 □其他 頭 頸 口有 1.未治療齲齒 **一無** X--缺牙 △--已矯治 /--待拔牙(因齲齒造成之殘根) SF--窩溝封填 1無 □有 2.已治療齲齒 φ--阻生牙 Sp. -- 贅生牙 h-乳牙待拔 3.恆牙第一大臼齒 □無 □有□上顎 下顎 18 17 16 15 14 13 12 11 21 22 23 24 25 26 27 28 齲齒經驗 | 有 4.恆牙之窩溝封填 一無 限等导引 林昀毅 正常 55 54 53 52 51 61 62 63 64 65 5口腔黏膜狀況 牙 科 |需轉介 |無日一般 Ł 上 誓師 6.治療急迫性 左 右 急治 85 84 83 82 81 71 72 73 74 75 |待拔牙 □缺牙 下 下 乳牙待拔 牙結石 牙周病 7.其他 48 47 46 45 44 43 42 41 31 32 33 34 35 36 37 38 口腔衛生不良 牙龈炎 咬合不正 |**拒做 □**胸廓異常□心肺疾病 □心雜 |其他心肺疾病 □男性女乳 □其它]心雜音□心律不整□呼吸聲異常 胸腔及外觀 整 (胸部) V □拒做 □腹部異常腫塊 □其它 腹]拒做 □隱睪 □陰囊腫大 □包皮異常 □精索靜脈曲張 □其他 男性泌尿生殖 馬]癬□疣□疥瘡□紫斑□濕疹□異位性皮膚炎□黑色棘皮症□其它 膚 皮 mmHg (僅國中七年級受檢) 參考值:110-130/65-85mmHg 血 壓 健康結果矯治狀況回條 學生姓名 • 班級: 年田 班 _04 號 診療日期 醫院名稱/醫師 診療(斷)結果 矯治追蹤建議 建議診治科別 □複檢無異狀 □不需治療 □脊柱側彎(骨科) □外骨種 這牙醫診所 脊椎側彎 □已痊癒 □矯治中 □衛教宣導 41081106 □複檢無異狀/ □不需治療 一牙科 □眼科 謝博丞 12, 12, 09 □已痊癒 □矯治中 □衛教宣導 □複檢無異狀 □不需治療 □耳鼻喉科 | 皮膚科 □已痊癒 □矯治中 □衛教宣導 □複檢無異狀 □不需治療 □內兒科

家長聯絡事項:

□泌尿科

□新陳代謝科 □

家長簽章(請簽全名):

□已痊癒 □矯治中 □衛教宣導 □複檢無異狀 □不需治療

□已痊癒 □矯治中 □衛教宣導

請家長於一個月內就診,並將回條交回級任導師,以便完成全市健康追蹤輔導彙整工作。謝謝!

STAYING HEALTHY

Every Day





健康體適能

護照。

PHYSICAL FITNESS
PASSPORT



學甲國小

TAINAN MUNICIPAL
SYUEJIA DISTRICT SYUEJIA
ELEMENTARY SCHOOL

• 班級:四2座號:/6

• 姓名: 問

護照使用注意事項

- ★ 健康檢測站的資料要填寫,如果測量完不知道資料 的,請詢問護理師或體育老師。活動後計算積分。
- ★ BMI 不會計算,可以尋求教師或護士阿姨的協助。
- ★目標檢核表中,<u>預定目標</u>也請依自己狀況評估,不 要亂寫目標,而隨便寫檢核表。
- ★上下學期各9週,下學期檢核完按照最後一頁的說明計算積分,積分高者依全校狀況給獎勵。



★健康檢測站一~二

| 日期 | 身高 | 體重 | BMI |
|-----|----------|---------|------|
| 上學期 | 139,9 cm | 3°.2 kg | 15.4 |
| 下學期 | 143,6 cm | 35.2 kg | 17.1 |
| 檢核 | | | |

BMI 判讀 □過輕 □適中 □過重 □肥胖 判讀可參考下方表格-體重/身高*身高(公尺)

| 男性 | | | | | 女性 | | | |
|--------|-------|-----------|------|------|-------|-----------|------|------|
| Ar See | 過輕 | 正常範圍 | 過重 | 肥胖 | 過程 | 正常範圍 | 過重 | 肥胖 |
| 年起 | BM1 < | BNI介於 | BMI≥ | BWI≥ | BM1 < | BMI AM | BML≥ | BMT≥ |
| 9.0 | 14.3 | 14.3-19.5 | 19.5 | 22.3 | 14.0 | 14.0-19.1 | 19.1 | 21.3 |
| 9.5 | 14.4 | 14.4-19.7 | 19.7 | 22.5 | 14.1 | 14.1-19.3 | 19.3 | 21.6 |
| 10 | 14.5 | 14.5-20.0 | 20.0 | 22.7 | 14.3 | 14.3-19.7 | 19.7 | 22.0 |
| 10.5 | 14.6 | 14.6-20.3 | 20.3 | 22.9 | 14.4 | 14.4-20.1 | 20.1 | 22.3 |
| 11 | 14.8 | 14.8-20.7 | 20.7 | 23,2 | 14.7 | 14.7-20.5 | 20.5 | 22.7 |
| 11.5 | 15.0 | 15.0-21.0 | 21.0 | 23.5 | 14.9 | 14.9-20.9 | 20.9 | 23.1 |
| 12 | 15.2 | 15.2-21.3 | 21.3 | 23.9 | 15.2 | 15.2-21.3 | 21.3 | 23.5 |

| (元) | 上學期 | 下學期 | 檢核 |
|---|-----|-----|----|
| 腰圍 | cm | cm | |

★健康檢測站三~四

| 視力 | 右眼 | 左眼 | 近視 |
|-----|-----|--|------|
| 上學期 | 1.0 | 0.9 | □是√否 |
| 下學期 | 0.5 | 0.4 | □是□否 |
| 檢核 | | HEAT AND | 2.5 |

※視力寫矯正後(戴眼鏡後)

(三年級不用填寫以下資料)

| 7 | 項目 | 第一次成績 | 第二次成績 |
|------|-------|--------|--------|
| 體 | 立定跳遠 | 125 cm | 155 cm |
| 體適能檢 | 坐姿體前彎 | 50 cm | 50 cm |
| 測 | 800公尺 | 5分11秒 | 5分11秒 |
| | 仰臥起坐 | 26 次/分 | 30 次/分 |
| 檢核 | | | |

★目標一:均衡飲食 好習慣

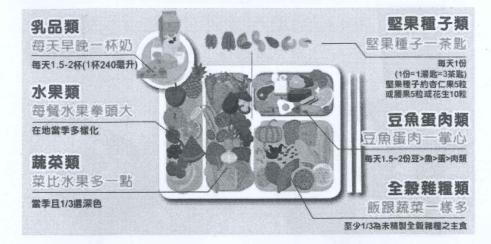
均衡飲食的優點:

1.維持理想體重

2.促進身體生長及發展

3.促進正常生理機能

4.預防疾病,增加免疫力



每天早晚一杯奶



每餐水果拳頭大



菜比水果多一點



堅果種子一茶匙

每天1份(1份=1湯匙=3茶匙) 約杏仁果5粒 或 腰果5粒 或 花生10素



豆魚蛋肉一掌心



飯跟蔬菜一樣多



- 衛生福利部國民健康署

目標檢核表一

| 目標一 | 0 | 養成 | 均衡 | 飲 | 食的 | 習 | 慣 |
|-----|---|----|----|---|----|---|---|
|-----|---|----|----|---|----|---|---|

2個學期(18週),我達成目標的次數:[

| 週 (上學期) | 這一週有 完成天數 | 達成 目標 V | 週 (下學期) | 這一週有 完成天數 | 達成目 標 V |
|------------|--------------|------------|-------------------|--------------|------------|
| | 5 | | | | |
| 3 | 7 | V | 3 | 7 | |
| 5 | 6 | | 5 | 6 | |
| 7 | 4 | | 7 | (4 | |
| 9 | 7 | \ <u>\</u> | 9 | 6 | |
| 11 | 3 | | 11 | | |
| 13 | 2 | | 13 | | |
| 15 | 7 | V | 15 | | |
| 17 | 7 | \vee | 17 | | |

目標檢核表二

目標二:喝足白開水(約1500CC)

預定目標:我每週要【 / 】天會喝足白開水

| 週 (上學期) | 這一週有 完成天數 | 達成 目標 V | 週 (下學期) | 這一週有 完成天數 | 達成目 標 V |
|------------|--------------|------------|---------|-----------|------------|
| 150 | 7 | V | . | 5 | |
| 3 | 5 | - 7 | 3 | | |
| 5 | - 17 | V | 5 | 4 | 4 |
| 7 | | | 7 | | |
| 9 | 7 | | 9 | 17 | V |
| 1) | 6 | 1 | 11 | 6 | |
| 13 | 3 | | 13 | | |
| 15 | 2 | | 15 | | ** |
| 17 | 4 | 400 | 17 | | |

目標檢核表三

目標三:天天運動30分鐘(不含學校體育課)

預定目標:我每週要【 6 】天運動達30分鐘

2個學期(18週),我達成目標的次數:【

| 週 (上學期) | 這一週有 完成天數 | 達成 目標 V | 週 (下學期) | 這一週有 完成天數 | 達成目 標 V |
|------------|--------------|------------|-------------------|--------------|------------|
| 1 | 17 | V | | 6 | V |
| 3 | 4 | | 3 | 5 | |
| 5 | 6 | | -5 | 4 | |
| 7 | 5 | <i>t</i> | Π | 6 | V |
| 9 | | | 9 | | |
| 1 / | 5 | | 11 | + | |
| 13 | 6 | V | 13 | | |
| 15 | 4 | | 15 | | - E |
| 111 | 6 | \vee | 17 | | |

目標檢核表四-1

目標四-1:不喝含糖飲料

預定目標:我每週只喝【 3 】杯含糖飲料

| 週 (上學期) | 這一週有完成天數 | 達成 目標 V | 週 (下學期) | 這一週有 完成天數 | 達成目 標 V |
|------------|----------|------------|-------------------|--------------|------------|
| | | | 1 | 4 | |
| 3 | 2 | / | 3 | 2 | ~ (|
| 5 | | | 5 | 4 | 7 |
| 7 | 4 | 11 | 7 | | |
| 9 | 0 | / | 9 | 3 | |
| // | | | 11 | + | 11 |
| 13 | 3 | \ \ | 13 | | 1 |
| 15 | 4 | | 15 | | 71 |
| 17 | 2 | \ | 17 | * | |

目標檢核表四-2

目標四-2:少吃零食

預定目標:我每週只吃【 4 】包零食

2個學期(18週),我達成目標的次數:[

| | | | | | 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 |
|-------|----------|----------|-------|------|---------------------------------------|
| 週 | 這一週有完成天數 | 達成 | 週 | 這一週有 | 達成目 |
| (上學期) | 完成天數 | 目標V | (下學期) | 完成天數 | 標V |
| 1 | | V | | 3 | \vee |
| 3 | 3 | V | 3 | 2 | \vee |
| 5 | 2 | / | 5 | 4 | |
| 7 | 1 | V | 7 | 5 | |
| 9 | 5 | | 9 | Z | |
| | 4 | V | 11 | | |
| 13 | 0 | V | 13 | | |
| 15 | 1 | V | 15 | | |
| 17 | 1 | V | 17 | | |

目標檢核表四-3

目標四-3:少吃油炸食品

預定目標:我每週只吃【 __ 】次油炸食品

| 週 (上學期) | 這一週有 | 達成 目標 V | 週 (下學期) | 這一週有完成天數 | 達成目標V |
|------------|------|------------|-------------------|----------|----------|
|) | 1 | V | 1 | 1. | \ |
| 3 | 3 | | 3 | <u></u> | \ |
| 5 | 2 | ~ | 5 | 2 | |
| 7 | 0 | V | 7 | | V. |
| 9 | 9 | V | 9 | | 1 |
| 11 | 0 | / | 11 | 3 | |
| 13 | 2 | V | 13 | 7-P7 | |
| 15 | 0 | V | 15 | | |
| 17 | 3 | | VA | | |

STAYING HEALTHY





健康體適能

護照

PHYSICAL FITNESS
PASSPORT



學甲國小

TAINAN MUNICIPAL
SYUEJIA DISTRICT SYUEJIA
ELEMENTARY SCHOOL

• 班級:三两座號:5

• 姓名: 胡



護照使用注意事項

- ★ 健康檢測站的資料要填寫,如果測量完不知道資料 的,請詢問護理師或體育老師。活動後計算積分。
- ★ BMI 不會計算,可以尋求教師或護士阿姨的協助。
- ★ 目標檢核表中,<u>預定目標</u>也請依自己狀況評估,不 要亂寫目標,而隨便寫檢核表。
- ★上下學期各9週,下學期檢核完按照最後一頁的說明計算積分,積分高者依全校狀況給獎勵。



★健康檢測站一~二

| 日期 | 身高 | 體重 | BMI |
|-----|--------|---------|---------|
| 上學期 | 1272cm | 24.7kg | 10/19-1 |
| 下學期 | 129 cm | 24,7 kg | |
| 檢核 | | | |

BMI 判讀 □過輕 □適中 □過重 □肥胖 判讀可參考下方表格-體重/身高*身高(公尺)

| | 男性 | | | | | 女性 | | | |
|-------|-------|-----------|------|------|-------|-----------|------|------|--|
| fe ba | 過輕 | 正常範圍 | 過重 | 肥胖 | 過輕 | 正常範圍 | 過重 | 肥胖 | |
| 年紀 | BN1 < | BMI介於 | BMI≥ | BMI≥ | BWI < | BWI介於 | BM1≥ | BWI≥ | |
| 9.0 | 14.3 | 14.3-19.5 | 19.5 | 22.3 | 14.0 | 14.0-19.1 | 19.1 | 21.3 | |
| 9.5 | 14.4 | 14.4-19.7 | 19.7 | 22.5 | 14.1 | 14.1-19.3 | 19.3 | 21.6 | |
| 10 | 14.5 | 14.5-20.0 | 20.0 | 22.7 | 14.3 | 14.3-19.7 | 19.7 | 22.0 | |
| 10.5 | 14.6 | 14.6-20.3 | 20.3 | 22.9 | 14.4 | 14.4-20.1 | 20.1 | 22.3 | |
| 11 | 14.8 | 14.8-20.7 | 20.7 | 23.2 | 14.7 | 14.7-20.5 | 20.5 | 22.7 | |
| 11.5 | 15.0 | 15.0-21.0 | 21.0 | 23.5 | 14.9 | 14.9-20.9 | 20.9 | 23.1 | |
| 12 | 15.2 | 15.2-21.3 | 21.3 | 23.9 | 15.2 | 15.2-21.3 | 21.3 | 23.5 | |

| (本) | 上學期 | 下學期 | 檢核 |
|-----|-----|-----|----|
| 腰圍 | cm | cm | |

★健康檢測站三~四

| 視力 | 右眼 | 左眼 | 近視 |
|-----|-----|-----------|--------------------|
| 上學期 | 1.0 | 1.0 | □是☑否 |
| 下學期 | 1.0 | 1,0 | □是□否 |
| 檢核 | | S. STORES | ASSESSED FOR STATE |

※視力寫矯正後(戴眼鏡後)

(三年級不用填寫以下資料)

| | 項目 | 第一次成績 | 第二次成績 |
|-----|-------|-------|-------|
| 體 | 立定跳遠 | cm | cm |
| 贈適能 | 坐姿體前彎 | cm | cm |
| 檢測 | 800公尺 | 分秒 | 分秒 |
| | 仰臥起坐 | 次/分 | 次/分 |
| 檢核 | | | |

★目標一:均衡飲食 好習慣

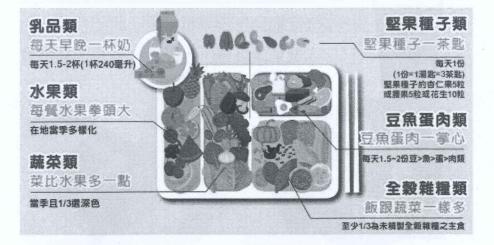
均衡飲食的優點:

1.維持理想體重

2.促進身體生長及發展

3.促進正常生理機能

4.預防疾病,增加免疫力



每天早晚一杯奶



每餐水果拳頭大



菜比水果多一點



堅果種子一茶匙

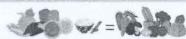
每天1份(1份=1湯匙=3茶匙) 約杏仁果5粒 或 腰果5粒 或 花生10#



豆魚蛋肉一掌心



飯跟蔬菜一樣多



- 衛生福利部國民健康署

目標檢核表一

目標一:養成均衡飲食的習慣

預定目標:我每週要【 4 】天吃到六大類食物

2個學期(18週),我達成目標的次數:[

| 週 這一週有 (上學期) 完成天數 | | 達成 目標 V | 週 (下學期) | 這一週有 完成天數 | 達成目 標 V |
|----------------------|---|--------------|-------------------|--------------|------------|
| 11 | 5 | / | 4 | 6 | |
| 12 | 6 | / | 5 | 2 | |
| 13 | 7 | ~ | . 6 | 5 | V. |
| 14 | 6 | \ | 17 | 6 | ~ |
| 15 | 5 | \vee | 8 | 7 | |
| 16 | 7 | / | 9. | 1: | |
| 17 | 6 | / | 10 | 7 | / |
| 18 | 5 | | 11 | Π. | \vee |
| 19 | 7 | \checkmark | 12 | | |

目標檢核表二

目標二:喝足白開水(約1500CC)

| 010 7 30 | (10-2) 17. | | 147 7632 | | |
|-------------------|--------------|-----------|----------|------------|---|
| 週 (上學期) | 這一週有 完成天數 | | | 達成目 標 V | |
| 11 | 7 | / | 4. | 6 | |
| 12 | 6 | | 5 | 7 | V |
| 13 | 7 | ~ | 6 | 5 | |
| 14 | 7 | / | 7 | 7 | |
| 15 | 7 | / | 8 | 3 | |
| 16 | 7 | V | 91. | 1 | |
| 17 | 6 | | 10 | 7 | / |
| 18 | 6 | | il. | 1 | |
| 19 | | $\sqrt{}$ | 12 | | |

目標檢核表三

目標三:天天運動30分鐘(不含學校體育課)

預定目標:我每週要【 7 】天運動達30分鐘

2個學期(18週),我達成目標的次數:【

| 週 (上學期) | 這一週有 完成天數 | 達成 目標 V | 週 (下學期) | 這一週有 完成天數 | 達成目 標 V |
|------------|--------------|------------|-------------------|--------------|------------|
| 11 | 7 | / | 4 | 7 | V |
| 12 | 7 | / | 5 | 17 | |
| 13 | 7 | \vee | Ь | 7 | V |
| 14 | 7 | \ | n | 7 | / |
| 15 | 7 | / | 8 | 7 | / |
| 16 | 7 | ✓ | 9. | 6 | |
| 17 | Ú | / | 10 | 6 | |
| 18 | | / | 1 (| 6 | |
| 19 | 7 | / | 12 | | |

目標檢核表四-1

目標四-1:不喝含糖飲料

預定目標:我每週只喝【2】杯含糖飲料

| 週 (上學期) | 這一週 | 達成 目標 V | 週 (下學期) | 這一週 | 達成目 標 V | |
|-------------------|-----|--------------|-------------------|-----|------------|--|
| 11 | . 1 | / - | 4 | 0 | | |
| 12 | | 1 | 5 | D | | |
| 13 | | \checkmark | 6 | 11 | / | |
| 14 | 1 | \ | 7 | 0 | | |
| 15 | | V. | 8 | 1 | | |
| 16 | | / | 9. | D | | |
| 17 | 0 | | 10- | 9 | | |
| 18 | 0 | | 11 | 0 | | |
| 19 | 2 | | 12 | | 1.3 | |

目標檢核表四-2

目標四-2:少吃零食

預定目標:我每週只吃【 2 】包零食

2個學期(18週),我達成目標的次數:[

| 週 (上學期) | 這一週 | 達成 目標 V | 週 (下學期) | 這一週 | 達成目 標 V |
|-------------------|-----|--------------|-------------------|-----|------------|
| 1/1 | | / | 4 | 1 | |
| 12 | | / | 5 | 0 | |
| 13 | 1 | | 6 | 0 | |
| 14 | | V | 17 | 1 | / |
| 15 | 0 | 1 | 8 | | |
| 16 | . 1 | | 9 | 3 | |
| 17 | ĺ | V | 10 | 1 | |
| 18 | | V | | | |
| 19 | 0 | \checkmark | 12 | | |

目標檢核表四-3

目標四-3:少吃油炸食品

預定目標:我每週只吃【 3 】次油炸食品

| 週 | 這一调有 | 達成 | 週 | 這一週有 | 達成目 |
|-------|------|---------------------------------------|-------|------|----------|
| (上學期) | 古色的块 | 坦標 V | (下學期) | 的艺的效 | 類標 V |
| | 2 | \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ | 4 | | / |
| 12 | 1 | | 5 | 2 | |
| 13 | 2 | / | 6 | | / |
| 14 | 2 | \checkmark | 7 | 2 | / |
| 15 | 0 | \vee | 8 | 0 | / |
| 16 | 0 | V | 9 | 7 | V |
| 17 | 2 | V | 1.0 | | / |
| 18 | 2 | V | (-,/ | 2 | / |
| 19 | 2 | \ | 12 | | |

學甲國小 113 年寒假健康生活小達人活動 班級:一乙 姓名:

- 1.此張活動單檢核、紀錄<u>請學生自己填寫</u>,家長再予以提醒、簽名;低年級學生若有不明瞭之處,再請家長協助口頭說明即可。
- 2.活動結束後繳回,將依各年級學生所得積分表現,給予榮譽點數獎勵。
- 3.誠實亦是美德,健康行為有做到才√檢核項目~

| 週次 | 日期 | 健康行為檢核項目(項目有做到的請 V,並得 1 分,每天最高 5 分,六日行動依所寫項目數量給分) | 得分 | 家長簽名 |
|----|---------|--|----|------|
| | 1/22() | □睡足 8-9 小時 □3C 產品使用少於 1 小時 □食用五種蔬果 □喝足 1000~1500c.c.白開水 □運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(~ 2 2 4 5 車。)方式可以不只一種】 | .5 | |
| | 1/23(二) | □睡足 8-9 小時 □3C 產品使用少於 1 小時 □食用五種蔬果 □喝足 1000~1500c.c.白開水 □運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(□ □ また甲公口 ○)方式可以不只一種】 | 5, | D. |
| | 1/24(三) | □睡足 8-9 小時 □3C 產品使用少於 1 小時 □食用五種蔬果 □喝足 1000~1500c.c.白開水 □運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(上 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** | 5 | 美 |
| | 1/25(四) | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 ☑食用五種蔬果 ☑喝足 1000~1500c.c.白開水 ☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(虿 虿 虿 虿 虿 囟 下)方式可以不只一種】 | 5 | 和 |
| | 1/26(五) | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 産品使用少於 1 小時 ☑食用五種蔬果 ☑喝足 1000~1500c.c.白開水 ☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(を を な 5° 下) 方式可以不只一種】 | 5 | |
| | 六日健康符 | 電影 DC、六甲なけんは、ARY LOCALINE WIN #3·1/4 以か、ころい、たい | 5 | |
| | 1/29(—) | □睡足 8-9 小時 □3C 產品使用少於 1 小時 □食用五種蔬果 □喝足 1000~1500c.c.白開水 □運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(| 5 | 关 |
| | 1/30(二) | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 ☑食用五種蔬果 ☑喝足 1000~1500c.c.白開水 ☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(虿′ 羹 虿 虿′ 60 下)方式可以不只一種】 | 5 | 有输 |
| | 1/31(三) | ☑ | ī | |

| | 2/1(四) | □ 睡足 8-9 小時 □ □ 3C 產品使用少於 1 小時 □ 食用五種蔬果 □ 喝足 1000~1500c.c.白開水 | 5 | 2 | |
|--------------|---------|--|----------|--|--|
| | | ☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(̄ | | 美 | |
| 21 | 2/2(五) | □睡足 8-9 小時 □3C 產品使用少於 1 小時 □食用五種蔬果 □喝足 1000~1500c.c.白開水 | - | S A | |
| | _/ _ (| □運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(仏 き √ 兄 な 60 下)方式可以不只一種】 | Jane . | 福 | |
| | 六日健康行 | 丁動-(5分) なメルルシーハ、アラーなど、イタな、イル、アク | 5 | 701 | |
| | 2/5/) | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 ②食用五種蔬果 □喝足 1000~1500c.c.白開水 | - | | |
| | 2/5(—) | ☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(- 4) 方式可以不只一種】 | | 3 | |
| | 2/6/=> | □睡足 8-9 小時 □3C 產品使用少於 1 小時 □ □食用五種蔬果 □喝足 1000~1500c.c.白開水 | | 2 | |
| | 2/6(二) | □運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(2/2 / 4 6 / 5 / 5 /)方式可以不只一種】 | > | A CONTRACTOR OF THE PROPERTY O | |
| | 2/7(三) | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 ☑食用五種蔬果 ☑喝足 1000~1500c.c.白開水 | ,- | 剩 | |
| | | □運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(| > | | |
| | 2/8(四) | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 ☑食用五種蔬果 ☑喝足 1000~1500c.c.白開水 | 1 | | |
| | | 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(2 2 2 2 2 0 1 0)方式可以不只一種】 | 7 | | |
| | 2/2/7 | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 ☑食用五種蔬果 ☑喝足 1000~1500c.c.白開水 | T | | |
| | 2/9(五) | □運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:()方式可以不只一種】 | 7 | | |
| | | 動-(5分) (公正,日) (公 | - | | |
| | 六日健康行 | 19-(5分) U 公正与义士奇公一人人 |) | | |
| 加公 | | 了檢核的五種行為,你還 1個項目得2分~ | | 英 | |
| 加分 | | 11-11-11-11-11-11-11-11-11-11-11-11-11- | Ola | 采着简 | |
| 項目 | 似] 哪些甚 | 他健康行為呢?(10分) | | 神 | |
| 總分(要先自行計算加總) | | | | | |
| | 0 | | | II S. T | |
| | | | | | |
| | | | 10 17 1 | | |

學甲國小 113 年寒假健康生活小達人活動 班級: 二甲 姓名:

- 1.此張活動單檢核、紀錄<u>請學生自己填寫</u>,家長再予以提醒、簽名;低年級學生若有不明瞭之處,再請家長協助口頭說明即可。
- 2.活動結束後繳回,將依各年級學生所得積分表現,給予榮譽點數獎勵。
- 3.誠實亦是美德,健康行為有做到才√檢核項目~

| 3. | 下天怎,因 | 最行為有做到△√檢核項目~ | | |
|----|---------|---|----|------|
| 週次 | 日期 | 健康行為檢核項目(項目有做到的請 V,並得 1 分,每天最高 5 分,六日行動依所寫項目數量給分) | 得分 | 家長簽名 |
| | 4/22/ | □睡足 8-9 小時 □3C 產品使用少於 1 小時 □食用五種蔬果 □喝足 1000~1500c.c.白開水 | 5 | × × |
| | 1/22(—) | □運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(『引じる》)方式可以不只一種】 | | 奠 |
| | 1/00/=1 | □睡足 8-9 小時 □3C 產品使用少於 1 小時 □食用五種蔬果 □喝足 1000~1500c.c.白開水 | 5 | +Jp |
| | 1/23(二) | ☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(足兆尼))方式可以不只一種】 | | Ī |
| | | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 ☑食用五種蔬果 ☑喝足 1000~1500c.c.白開水 | | |
| | 1/24(三) | □運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(」地方、打刀上上求身至人。耳)方式可以不只一種】 | 5 | |
| | | □睡足 8-9 小時 | | |
| | 1/25(四) | □運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(よい こ ちょ)方式可以不只一種】 | 5 | |
| | 1/26(五) | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 ☑食用五種蔬果 ☑喝足 1000~1500c.c.白開水 | | |
| | | ☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(正包 女 安女)方式可以不只一種】 | Э. | |
| | | E大阪大 + /¬サ 6 | | |
| | 六日健康行 | 京動-(5分) | 5 | |
| | | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 ☑食用五種蔬果 □喝足 1000~1500c.c.白開水 | | ¥ |
| | 1/29(—) | ☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(『□ 5 - □ 上上 7)方式可以不只一種】 | 5 | |
| | | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 ☑食用五種蔬果 ☑喝足 1000~1500c.c.白開水 | 5 | #\$p |
| | 1/30(二) | ☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(与丁 引毛 主某、足包 文) 方式可以不只一種】 | | 上 |
| | | □睡足 8-9 小時 □3C 產品使用少於 1 小時 □食用五種蔬果 □喝足 1000~1500c.c.白開水 | | |
| | 1/31(三) | 回運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:()地文、急振名(、打工主、)方式可以不只一種】 | 5 | |

| | 2/1(四) | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 □食用五種蔬果 □喝足 1000~1500c.c.白開水 □運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・ | 5 | | | | |
|------|--------------|--|---|-----------|--|--|--|
| | 2/2(五) | □睡足 8-9 小時 □3C 產品使用少於 1 小時 □食用五種蔬果 □喝足 1000~1500c.c.白開水 □運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(估失 □ 至)方式可以不只一種】 | 5 | | | | |
| | 六日健康行 | 厅動-(5分) 馬奇B的交車、は女山至DD | 5 | | | | |
| | 2/5(—) | □ 世足 8-9 小時 □ 3C 產品使用少於 1 小時 □ 食用五種蔬果 □ 喝足 1000~1500c.c.白開水 □ 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(上上 ア)方式可以不只一種】 | 5 | 奠 | | | |
| | 2/6(二) | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 ☑食用五種蔬果 ☑喝足 1000~1500c.c.白開水 ☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(∑) ②)方式可以不只一種】 | 5 | #3e Ex | | | |
| | 2/7(三) | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 ☑食用五種蔬果 ☑喝足 1000~1500c.c.白開水 ☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(対 利七球)方式可以不只一種】 | 5 | Δ\ | | | |
| | 2/8(四) | □睡足 8-9 小時 □3C 產品使用少於 1 小時 □食用五種蔬果 □喝足 1000~1500c.c.白開水 □運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(すりすままます)方式可以不只一種】 | 5 | | | | |
| | 2/9(五) | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 ☑食用五種蔬果 ☑喝足 1000~1500c.c.白開水 ☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(上戶 ½))方式可以不只一種】 | 5 | | | | |
| | 六日健康行 | | 5 | | | | |
| 加分項目 | Total total | | | | | | |
| ** | 總分(要先自行計算加總) | | | | | | |

學甲國小 113 年寒假健康生活小達人活動 班級:三甲 姓名: 亨

- 1.此張活動單檢核、紀錄<u>請學生自己填寫</u>,家長再予以提醒、簽名;低年級學生若有不明瞭之處,再請家長協助口頭說明即可。
- 2.活動結束後繳回,將依各年級學生所得積分表現,給予榮譽點數獎勵。
- 3.誠實亦是美德,健康行為有做到才√檢核項目~

| 5.0% 貝仍 | 及天心、医 | E 尿 们 局 角 做 到 才 V 做 核 均 日 T T T T T T T T T T T T T T T T T T | | |
|---------|---------|--|----|------|
| 週次 | 日期 | 健康行為檢核項目(項目有做到的請 V,並得 1 分,每天最高 5 分,六日行動依所寫項目數量給分) | 得分 | 家長簽名 |
| | 1/22() | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 □食用五種蔬果 ☑喝足 1000~1500c.c.白開水 ☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(ナリ王・ノン・ナノコラチェン・カナリフィー種】 | 5 | 4 |
| | 1/23(二) | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 ☑食用五種蔬果 ☑喝足 1000~1500c.c.白開水 ☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(上上名, 打入本王 1)方式可以不只一種】 | 5 | |
| | 1/24(三) | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 □食用五種蔬果 □喝足 1000~1500c.c.白開水 ☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(足)上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上 | 5 | (新己) |
| _ | 1/25(四) | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 ☑食用五種蔬果 ☑喝足 1000~1500c.c.白開水 ☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(ナノ王文 | 5 | |
| | 1/26(五) | □睡足 8-9 小時 □3C 產品使用少於 1 小時 □食用五種蔬果 □喝足 1000~1500c.c.白開水 □運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(才丁ヲ・モエ・ナーエ・)方式可以不只一種】 | 5 | |
| | 六日健康行 | 動(5分) 運動20-30分金童 (馬奇勝四路車) | 5 | |
| | 1/29() | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 □食用五種蔬果 □喝足 1000~1500c.c.白開水 ☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式: (馬子) | 5 | |
| = | 1/30(二) | □睡足 8-9 小時 □3C 產品使用少於 1 小時 □食用五種蔬果 □喝足 1000~1500c.c.白開水 □運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(よてヨヨモニエノアン)方式可以不只一種】 | 5 | 命で |
| | 1/31(三) | □ 睡足 8-9 小時 □ 3C 產品使用少於 1 小時 □ 食用五種蔬果 □ 喝足 1000~1500c.c.白開水 □ 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(〕 上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上 | 5 | |

| | 2/1(四) | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 ☑食用五種蔬果 ☑喝足 1000~1500c.c.白開水 ☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(上上記) 走上名, 土丁玉方式可以不只一種】 | 5 | |
|------|--------|--|-----|----|
| | 2/2(五) | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 □食用五種蔬果 □喝足 1000~1500c.c.白開水 □運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(上〇七),馬子月石「上〇十)方式可以不只一種】 | 5 | 家と |
| | 六日健康行 | 用手 | .5 | |
| | 2/5(—) | □ 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(ナブナメント)方式可以不只一種】 | 5 | |
| | 2/6(二) | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 ☑食用五種蔬果 ☑喝足 1000~1500c.c.白開水 ☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式: (十上十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十 | 5 | |
| | 2/7(三) | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 □食用五種蔬果 □喝足 1000~1500c.c.白開水 □運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(上上上上)方式可以不只一種】 | 5 | 福 |
| | 2/8(四) | ☑睡足 8-9 小時 □3C 產品使用少於 1 小時 □食用五種蔬果 □喝足 1000~1500c.c.白開水 □運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(上)上記(十丁王))方式可以不只一種】 | 5 | |
| | 2/9(五) | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 ☑食用五種蔬果 ☑喝足 1000~1500c.c.白開水 ☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(馬奇月谷 日本東東京 ○)方式可以不只一種】 | 5 | |
| | 六日健康行 | 動(5分) 運動20-30(正包步) | 5 | |
| 加分項目 | | 了檢核的五種行為,你還 生他健康行為呢?(10分) | 10 | 活て |
| | | 總分(要先自行計算加總) | 100 | 食ひ |

學甲國小 113 年寒假健康生活小達人活動 班級:四乙 姓名:陳

- 1.此張活動單檢核、紀錄<u>請學生自己填寫</u>,家長再予以提醒、簽名;低年級學生若有不明瞭之處,再請家長協助口頭說明即可。
- 2.活動結束後繳回,將依各年級學生所得積分表現,給予榮譽點數獎勵。
- 3.誠實亦是美德,健康行為有做到才√檢核項目~

| 週次 | 日期 | 健康行為檢核項目(項目有做到的請 V,並得 1 分,每天最高 5 分,六日 行動依所寫項目數量給分) | 得分 | 家長簽名 |
|----|---------|--|----|------|
| | 1/22() | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 ☑食用五種蔬果 ☑喝足 1000~1500c.c.白開水 ☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(騎將】路車打籃球)方式可以不只一種】 | 5 | 5/3 |
| | 1/23(二) | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 ☑食用五種蔬果 ☑喝足 1000~1500c.c.白開水 ☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(ചじょ 時 1000~1500c.c.白開水)方式可以不只一種】 | 5 | 47 |
| | 1/24(三) | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 ☑食用五種蔬果 ☑喝足 1000~1500c.c.白開水 ☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:()方式可以不只一種】 | 5 | |
| _ | 1/25(四) | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 ☑食用五種蔬果 ☑喝足 1000~1500c.c.白開水 ☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(走路、返步)方式可以不只一種】 | 5 | |
| | 1/26(五) | ☑睡足 8-9 小時☑3C 產品使用少於 1 小時☑食用五種蔬果☑喝足 1000~1500c.c.白開水☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(走路))方式可以不只一種】 | 5 | |
| | 六日健康行 | T動-(5分) 跟家長去 <u>太魯閣</u> 了建行 | 5 | |
| | 1/29() | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 ☑食用五種蔬果 ☑喝足 1000~1500c.c.白開水 ☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(೨ル۶地、・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 5 | |
| | 1/30(二) | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 ☑食用五種蔬果 ☑喝足 1000~1500c.c.白開水 ☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(೨兆メモ・馬・川谷) ヱ沓 車)方式可以不只一種】 | 5 | 73 |
| | 1/31(☲) | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 ☑食用五種蔬果 ☑喝足 1000~1500c.c.白開水 ☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(趴烟、蹬步)方式可以不只一種】 | 5 | |

| | 2/1(四) | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 ☑食用五種蔬果 ☑喝足 1000~1500c.c.白開水 | 5 | | | |
|--------------|-----------------------|---|----|--------|--|--|
| | | ☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(趴 纟 框 、 | | | | |
| | 2/2(五) | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 ☑食用五種蔬果 ☑喝足 1000~1500c.c.白開水 ☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(別:) 類 馬利洛 □)方式可以不只一種)方式可以不只一種) | 5 | | | |
| 4 3 | | □運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(□□ 本)方式可以不只一種】 | • | | | |
| | 六日健康行 | 了動-(5分) 自己打籃球、畸腳踏車、跑步、趾兆繩、溜 板.直排輪 | 5 | | | |
| | | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 ☑食用五種蔬果 ☑喝足 1000~1500c.c.白開水 | 5 | | | |
| | 2/5(—) | ☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(打籃球、路下路)方式可以不只一種】 | | | | |
| | 2/6(二) | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 ☑食用五種蔬果 ☑喝足 1000~1500c.c.白開水 | + | | | |
| | | ☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(図じ 組、打 監 球)方式可以不只一種】 | 5 | 60 | | |
| | 2/7(三) | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 ☑食用五種蔬果 ☑喝足 1000~1500c.c.白開水 | 5 | (6/3/2 | | |
| = | 2//() | 回運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(郢兆輝、打 | | ** | | |
| = | 0 (0 (1111) | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 ☑食用五種蔬果 ☑喝足 1000~1500c.c.白開水 | | | | |
| | 2/8(四) | ☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(跳 郷 馬奇) 路 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 | 5 | | | |
| | 2/0/7) | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 ☑食用五種蔬果 ☑喝足 1000~1500c.c.白開水 | 5 | | | |
| | 2/9(五) | □運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(跑步、騎將四踏車)方式可以不只一種】 「動-(5分) 打籃球、騎將四踏車去圖書館、跑步 | · | | | |
| | 六日健康行 | 5 | | | | |
| 4017 | *** (PJ + PJ B B 17/2 | 事假期間除了檢核的五種行為,你還 1個項目得2分~1早睡早起2少喝飲料·少吃零食3食用六大类頁 | | | | |
| 加分 | | 其他健康行為呢?(10分) | 10 | 63/ | | |
| Z L | | VIR VCW/13 w/2 / (- 2 / 3 / | | | | |
| 總分(要先自行計算加總) | | | | | | |
| | | | | | | |

學甲國小 113 年寒假健康生活小達人活動 班級: 五乙 姓名: 林

- 1.此張活動單檢核、紀錄<u>請學生自己填寫</u>,家長再予以提醒、簽名;低年級學生若有不明瞭之處,再請家長協助口頭說明即可。
- 2.活動結束後繳回,將依各年級學生所得積分表現,給予榮譽點數獎勵。
- 3.誠實亦是美德,健康行為有做到才√檢核項目~

| 77777 | | | /日 八 | 党巨炫力 |
|-------|---------|--|------|------|
| 週次 | 日期 | 健康行為檢核項目(項目有做到的請 V,並得 1 分,每天最高 5 分,六日行動依所寫項目數量給分) | 得分 | 家長簽名 |
| | | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 ☑食用五種蔬果 ☑喝足 1000~1500c.c.白開水 | E | |
| | 1/22(—) | ☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(| 5 | 1 |
| | | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 ☑食用五種蔬果 ☑喝足 1000~1500c.c.白開水 | | 支 |
| | 1/23(二) | ☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(扌】 | 5 | 1 |
| | | □ 全部 20-30 万 建 1 研 | | |
| | 1/24(三) | n VII. | T | |
| | _/ / | ☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(| 5 | |
| | 1/25(四) | ☑ 1000~1500c.c.白開水 ☑ 1000~1500c.c.白開水 | _ | |
| | | ☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(| 5 | |
| 43 3 | 1/26(五) | ☑ | | |
| | | | ク | |
| | | 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(| | |
| | - 4, 1 | | _ | |
| | 六日健康行 | 行動-(5分) 估处家事 | 5 | |
| | | ■ 全国 | _ | + |
| | 1/29(—) | | 5 | 表 |
| 11 13 | 45 | □運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(| | (1 |
| | 1/30(二) | □ 極足 8-9 小時 □ ②C 產品使用少於 1 小時 □ ② ● 同五種蔬果 □ 喝足 1000~1500c.c.白開水 | T | 入 |
| | | 四運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(打 王 求)方式可以不只一種】 | り | |
| | | □極足 8-9 小時 □3C 產品使用少於 1 小時 □食用五種蔬果 □喝足 1000~1500c.c.白開水 | - | |
| | 1/31(三) | | | |
| | | 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(| | · |

| | 2/1(四) | ☑睡足 8-9 / ☑運動 20-3 | | 產品使用少於 1 運動方式:(| | □食用五種蔬果 4個 |)方式可以不只一種】 | 5 | 表 |
|--------------|-----------------------------------|------------------------|--------------------|----------------------|---------|---------------|------------------------------------|----|-----|
| | 2/2(五) | ☑睡足 8-9 / | 小時 3 C | 產品使用少於 1 運動方式:(| | ☑食用五種蔬果 | | 5 | 传入 |
| | 六日健康行 | | | 打球 | | | | 5 | |
| | 2/5(—) | ☑睡足 8-9 / ☑運動 20-3 | | 產品使用少於 1 / 運動方式:(| 小時打打 | ☑食用五種蔬果 | 図喝足 1000~1500c.c.白開水)方式可以不只一種】 | 5 | P |
| | 2/6(二) | ☑睡足 8-9 / ☑運動 20-3 | | 產品使用少於 1 / 運動方式:(| 小時才到 | ☑食用五種蔬果 | 図喝足 1000~1500c.c.白開水)方式可以不只一種】 | 5 | 夏佳木 |
| | 2/7(三) | □ 睡足 8-9 / □ 運動 20-30 | 小時 ☑3C O 分鐘【請寫下 | 產品使用少於 1/ 運動方式:(| 1 | □食用五種蔬果 求 | 図場足 1000~1500c.c.白開水)方式可以不只一種】 | 5 | |
| | 2/8(四) | ☑睡足 8-9 / ☑運動 20-30 | 小時 ☑3C O分鐘【請寫下 | 產品使用少於1/運動方式:(| 小時 | □食用五種蔬果 王北 | □喝足 1000~1500c.c.白開水)方式可以不只一種】 | 5 | |
| | 2/9(五) | ☑睡足 8-9 / ☑運動 20-30 | 小時 □3C □分鐘【請寫下 | 產品使用少於1/運動方式:(| 小時 | □食用五種蔬果 王北 | 回喝足 1000~1500c.c.白開水)方式可以不只一種】 | 5 | |
| - | 六日健康行動-(5分) | | | 打玉 | | | 传文文章 | 5 | |
| 加分項目 | 寒假期間除了檢核的五種行為,你還做了哪些其他健康行為呢?(10分) | | | | | | 10 | 支线 | |
| 總分(要先自行計算加總) | | | | | | | 100 | 表写 | |
| | . (| 4 | | | | PIN REE | | | 1 |

學甲國小 113 年寒假健康生活小達人活動 班級: 六ン 姓名: 牌

- 1.此張活動單檢核、紀錄遺學生自己填寫,家長再予以提醒、簽名;低年級學生若有不明瞭之處,再請家長協助口頭說明即可。
- 2.活動結束後繳回,將依各年級學生所得積分表現,給予榮譽點數獎勵。
- 2 社会社目主体, 健康汽节有册到十八龄校百日~~

| 3 | 3. 誠實办 | 是美德,健 | 康行為有做到才√檢核項目~分 | |
|---|------------|---------|--|------|
| | 週次 | 日期 | 健康行為檢核項目(項目有做到的請 V,並得 1 分,每天最高 5 分,六日行動依所寫項目數量給分) 得分 | 家長簽名 |
| | | 1/22() | ☑睡足 8-9 小時 ☑3C 產品使用少於 1 小時 ☑食用五種蔬果 ☑喝足 1000~1500c.c.白開水 ☑運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(打籃球・湿水※脳・挽呼城圏)方式可以不只一種】 | |
| | | 1/23(二) | □ 国 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(散步、砲步 □)方式可以不只一種】 | |
| | | 1/24(三) | □鍾足 8-9 小時 □3C 產品使用少於 1 小時 □食用五種蔬果 □喝足 1000~1500c.c.白開水 □運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(溫直排輪·慢跑)方式可以不只一種】 | 13 |
| | → (| 1/25(四) | ☑ | |
| | | 1/26(五) | ☑ 1000~1500c.c.白開水 ☑ 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(お羽毛球 ☑ 1000~1500c.c.白開水)方式可以不只一種】 | |
| | 1 | 六日健康行 | 以此了文中传进小於小時、時是W母 | |
| | | 1/29(—) | □ 極足 8-9 小時 □ 3C 產品使用少於 1 小時 □ 食用五種蔬果 □ 喝足 1000~1500c.c.白開水 □ 復動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(3水2町、走路)方式可以不只一種】 | P |
| | <u>.</u> | 1/30(二) | □ 全国 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(搖呼·拉圈)方式可以不只一種】 5 | A S |
| | 2 | 1/31(三) | 回睡足 8-9 小時 回3C 產品使用少於 1 小時 回食用五種蔬果 回喝足 1000~1500c.c.白開水 回運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(足氷、範)方式可以不只一種】 | 3 |

| | 2/1(四) | □ 上海 | 5 | |
|------|--------|--|-----|--|
| | 2/2(五) | ☑睡足 8-9 小時 | 5 | The state of the s |
| | 六日健康行 | 睡足10小時、3C產品使用於1小時、食用五種蔬果、暑足1000~1500。6.台開水、運動20分鐘 | 5 | |
| | 2/5(—) | ☑睡足 8-9 小時 □3C 產品使用少於 1 小時 □食用五種蔬果 □喝足 1000~1500c.c.白開水 □運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式: ②兆 災電)方式可以不只一種】 | 5 | |
| | 2/6(二) | □ 極足 8-9 小時 □ ②C 產品使用少於 1 小時 □ 食用五種蔬果 □ 喝足 1000~1500c.c.白開水 □ 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(背 下)方式可以不只一種】 | 5 | |
| = | 2/7(三) | □ 極足 8-9 小時 □ 3C 產品使用少於 1 小時 □ □ 食用五種蔬果 □ 喝足 1000~1500c.c.白開水 □ 運動 20-30 分鐘 【請寫下運動方式:(空 世)方式可以不只一種 】 | 5 | |
| | 2/8(四) | 図 | 5 | |
| | 2/9(五) | □ 世紀 8-9 小時 □ 3C 產品使用少於 1 小時 □ 食用五種蔬果 □ 喝足 1000~1500c.c.白開水 □ 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式:(』と後記)方式可以不只一種】 | 5 | |
| | 六日健康行 | 5 | | |
| 加分項目 | | 了檢核的五種行為,你還 全性學是一個學生的一個學生的一個學生的一個學生的一個學生的一個學生的一個學生的一個學生的 | [0 | D.J. |
| | | 總分(要先自行計算加總) | 100 | J173 3 |

4, 4,3