

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
一、 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

# 身高體重視力測量結果通知單

依教育部訂健康指標：視力篩檢裸視力任一眼低於 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 [REDACTED]

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，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 [REDACTED]，醫師檢查結果：

目前有使用輔具  眼鏡  隱形眼鏡  角膜塑型 → 戴鏡視力 右：0.6<sup>-1</sup> 左：0.7<sup>-1</sup>

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）

1.  弱視（  右眼  左眼 ）

2.  屈光不正

散瞳： 是  否

度數：

（請務必填寫下列屈光值，若角膜塑型請填原始度數）

(1)  近視 右：-2.50 度 左：-2.25 度

(2)  遠視 右：         度 左：         度

(3)  散光(負值) 右：-1.00 度 左：-1.00 度

3、其他異常（請註明）        

醫師建議處理

1.  長效散瞳劑（阿托平 Atropine）

2.  短效散瞳劑

3.  其他藥物         

4.  配鏡矯治

5.  更換鏡片

6.  遮眼治療

7.  配戴隱形眼鏡（ 軟式  硬式）

8.  角膜塑型片

9.  視力保健衛教

10.  其他         

11.  定期檢查(建議回診：103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 113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：        

家長簽章：



## 身高體重視力測量結果通知單

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 [REDACTED]

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，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。
- 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 [REDACTED]

家長簽章： [REDACTED]

年 3 月 16 日

家長聯絡事項：

請於113/04/26前繳交回條。



# 身高體重視力測量結果通知單

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3號 [姓名]

身高體重檢查結果為：體重超重 身高:128.6公分 體重:35.2公斤

視力檢查結果為：視力不良

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，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，為了易懂易記，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(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。
- 8:  天天睡足 8 小時 (每晚 10 點前入睡)。
- 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。
- 1:  一天累積 60 分鐘以上的運動。 下課離開教室到戶外活動，多走路上學。 飯後散步。
- 0:  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>

## 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，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3號 [姓名]，醫師檢查結果：

目前有使用輔具眼鏡隱形眼鏡角膜塑型 → 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：\_\_\_\_\_

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：

(請務必填寫下列屈光值，若角膜塑型請填原始度數)

(1)  近視 右： 75 度 左： 175 度

(2)  遠視 右： \_\_\_\_\_ 度 左： \_\_\_\_\_ 度

(3)  散光(負值) 右： 375 度 左： 202 度

3、其他異常(請註明) \_\_\_\_\_

醫師建議處理

1.  長效散瞳劑 (阿托平 Atropine)

2.  短效散瞳劑

3.  其他藥物 \_\_\_\_\_

4.  配鏡矯治

5.  更換鏡片

6.  遮眼治療

7.  配戴隱形眼鏡 (  軟式  硬式 )

8.  角膜塑型片

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：

醫療機構名稱：眼科診所 眼科醫師簽章：\_\_\_\_\_

檢查日期 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 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：

家長簽章： [簽章]



## 身高體重視力測量結果通知單

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 [紅acted]

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，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。
- 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 [紅acted]

家長簽章： [簽章]

113 年 3 月 26 日

家長聯絡事項：

請於113/04/26前繳交回條。

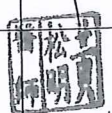
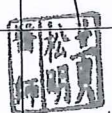
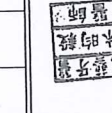


# 學生健康檢查結果通知

親愛的家長您好：

貴子女一年甲班座號01 姓名                     於112年11月  日經新興醫院健康檢查結果如下：

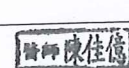
健康檢查結果無明顯異狀 有異常，異常項目如下：

檢查項目	無異狀	檢查內容及結果	醫事人員																																																																																																																																				
四肢	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 脊柱側彎 <input type="checkbox"/> 肢體畸形 <input type="checkbox"/> 多併指 <input type="checkbox"/> 蹲距困難 <input type="checkbox"/> 關節變形 <input type="checkbox"/> 水腫 <input type="checkbox"/> 其它																																																																																																																																					
眼科	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 斜視 <input type="checkbox"/> 睫毛倒插 <input type="checkbox"/> 眼球震顫 <input type="checkbox"/> 眼瞼下垂 <input type="checkbox"/> 其他																																																																																																																																					
耳鼻喉科	<input checked="" type="checkbox"/>	聽力異常： <input type="checkbox"/> 左 <input type="checkbox"/> 右 <input type="checkbox"/> 疑似中耳炎，如：耳膜破損 <input type="checkbox"/> 耳道畸形 <input type="checkbox"/> 唇顎裂 <input type="checkbox"/> 構音異常 <input type="checkbox"/> 過敏性鼻炎 <input type="checkbox"/> 扁桃腺腫大 <input type="checkbox"/> 耳前瘻管 <input type="checkbox"/> 耵聍栓塞 <input type="checkbox"/> 慢性鼻炎 <input type="checkbox"/> 其它																																																																																																																																					
頭頸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 斜頸 <input type="checkbox"/> 異常腫塊 <input type="checkbox"/> 甲狀腺腫 <input type="checkbox"/> 淋巴腺腫大 <input type="checkbox"/> 其他																																																																																																																																					
牙科	<input type="checkbox"/>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 60%;"> <p>C--齶齒 X--缺牙 Δ--已矯治                      /--待拔牙(因齶齒造成之殘根) SF--窩溝封填                      φ--阻生牙 Sp.--贅生牙 h--乳牙待拔</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: small;"> <tr> <td>18</td><td>17</td><td>16</td><td>15</td><td>14</td><td>13</td><td>12</td><td>11</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td colspan="4"></td> <td>55</td><td>54</td><td>53</td><td>52</td><td>51</td><td>61</td><td>62</td><td>63</td><td>64</td><td>65</td> <td colspan="4"></td> </tr> <tr> <td colspan="4"></td> <td colspan="4" style="text-align: center;">C</td> <td colspan="4"></td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">右</td> <td colspan="4"></td> <td colspan="4" style="text-align: center;">左</td> <td colspan="4"></td> </tr> <tr> <td colspan="4"></td> <td>85</td><td>84</td><td>83</td><td>82</td><td>81</td><td>71</td><td>72</td><td>73</td><td>74</td><td>75</td> <td colspan="4"></td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">下</td> <td colspan="4"></td> <td colspan="4" style="text-align: center;">下</td> <td colspan="4"></td> </tr> <tr> <td colspan="4"></td> <td>48</td><td>47</td><td>46</td><td>45</td><td>44</td><td>43</td><td>42</td><td>41</td><td>31</td><td>32</td><td>33</td><td>34</td><td>35</td><td>36</td><td>37</td><td>38</td> </tr> </table> </div> <div style="width: 35%;"> <p>1.未治療齶齒 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有</p> <p>2.已治療齶齒 <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有</p> <p>3.恆牙第一大臼齒齶齒經驗 <input type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有 <input type="checkbox"/>上顎 <input type="checkbox"/>下顎</p> <p>4.恆牙之窩溝封填 <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有</p> <p>5.口腔黏膜狀況 <input checked="" type="checkbox"/>正常 <input type="checkbox"/>需轉介</p> <p>6.治療急迫性 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>一般 <input type="checkbox"/>急治</p> <p>7.其他 <input type="checkbox"/>待拔牙 <input type="checkbox"/>缺牙 <input type="checkbox"/>乳牙待拔 <input type="checkbox"/>牙結石 <input type="checkbox"/>牙周病 <input type="checkbox"/>口腔衛生不良 <input type="checkbox"/>牙齦炎 <input type="checkbox"/>咬合不正</p> </div> </div>	18	17	16	15	14	13	12	11	21	22	23	24	25	26	27	28																					55	54	53	52	51	61	62	63	64	65									C								右								左												85	84	83	82	81	71	72	73	74	75					下								下												48	47	46	45	44	43	42	41	31	32	33	34	35	36	37	38	  
18	17	16	15	14	13	12	11	21	22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																								
				55	54	53	52	51	61	62	63	64	65																																																																																																																										
				C																																																																																																																																			
右								左																																																																																																																															
				85	84	83	82	81	71	72	73	74	75																																																																																																																										
下								下																																																																																																																															
				48	47	46	45	44	43	42	41	31	32	33	34	35	36	37	38																																																																																																																				
胸腔及外觀(胸部)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 拒做 <input type="checkbox"/> 胸廓異常 <input type="checkbox"/> 心肺疾病 <input type="checkbox"/> 心雜音 <input type="checkbox"/> 心律不整 <input type="checkbox"/> 呼吸聲異常 <input type="checkbox"/> 其他心肺疾病 <input type="checkbox"/> 男性女乳 <input type="checkbox"/> 其它																																																																																																																																					
腹部	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 拒做 <input type="checkbox"/> 腹部異常腫塊 <input type="checkbox"/> 其它																																																																																																																																					
男性泌尿生殖	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 拒做 <input type="checkbox"/> 隱睪 <input type="checkbox"/> 陰囊腫大 <input type="checkbox"/> 包皮異常 <input type="checkbox"/> 精索靜脈曲張 <input type="checkbox"/> 其他																																																																																																																																					
皮膚	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 癬 <input type="checkbox"/> 疣 <input type="checkbox"/> 疥瘡 <input type="checkbox"/> 紫斑 <input type="checkbox"/> 濕疹 <input type="checkbox"/> 異位性皮膚炎 <input type="checkbox"/> 黑色棘皮症 <input type="checkbox"/> 其它																																																																																																																																					
血壓	<input type="checkbox"/>	/ mmHg (僅國中七年級受檢) 參考值：110-130/65-85mmHg																																																																																																																																					


第一聯 學生取回(白) 第二聯 院方留存(桃)

## 健康結果矯治狀況回條

班級：一年甲班 01號 學生姓名                    

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
<input type="checkbox"/> 脊柱側彎(骨科) <input type="checkbox"/> 外骨科			脊椎側彎 <u>  </u> 度	<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中 <input type="checkbox"/> 衛教宣導
<input checked="" type="checkbox"/> 牙科 <input type="checkbox"/> 眼科	374198109 11.12.20 門診章		EDPTE D	<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中 <input type="checkbox"/> 衛教宣導
<input type="checkbox"/> 皮膚科 <input type="checkbox"/> 耳鼻喉科				<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input checked="" type="checkbox"/> 矯治中 <input type="checkbox"/> 衛教宣導
<input type="checkbox"/> 泌尿科 <input type="checkbox"/> 內兒科				<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中 <input type="checkbox"/> 衛教宣導
<input type="checkbox"/> 新陳代謝科				<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中 <input type="checkbox"/> 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！



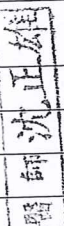


# 學生健康檢查結果通知

親愛的家長您好：

貴子女一年甲班座號02姓名                    於112年11月24日經新興醫院健康檢查結果如下：

健康檢查結果無明顯異狀      有異常，異常項目如下：

檢查項目	無異狀	檢查內容及結果	醫事人員																																																																																																						
四肢	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 脊柱側彎 <input type="checkbox"/> 肢體畸形 <input type="checkbox"/> 多併指 <input type="checkbox"/> 蹲距困難 <input type="checkbox"/> 關節變形 <input type="checkbox"/> 水腫 <input type="checkbox"/> 其它_____																																																																																																							
眼科	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 斜視 <input type="checkbox"/> 睫毛倒插 <input type="checkbox"/> 眼球震顫 <input type="checkbox"/> 眼瞼下垂 <input type="checkbox"/> 其他_____																																																																																																							
耳鼻喉科	<input checked="" type="checkbox"/>	聽力異常： <input type="checkbox"/> 左 <input type="checkbox"/> 右 <input type="checkbox"/> 疑似中耳炎，如：耳膜破損 <input type="checkbox"/> 耳道畸型 <input type="checkbox"/> 唇顎裂 <input type="checkbox"/> 構音異常 <input type="checkbox"/> 過敏性鼻炎 <input type="checkbox"/> 扁桃腺腫大 <input type="checkbox"/> 耳前瘻管 <input type="checkbox"/> 耵聍栓塞 <input type="checkbox"/> 慢性鼻炎 <input type="checkbox"/> 其它_____																																																																																																							
頭頸	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 斜頸 <input type="checkbox"/> 異常腫塊 <input type="checkbox"/> 甲狀腺腫 <input type="checkbox"/> 淋巴腺腫大 <input type="checkbox"/> 其他_____																																																																																																							
牙科	<input checked="" type="checkbox"/>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 60%;"> <p>C--齶齒 X--缺牙 Δ--已矯治                      /--待拔牙(因齶齒造成之殘根) SF--窩溝封填                      φ--阻生牙 Sp.--贅生牙 h--乳牙待拔</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>18</td><td>17</td><td>16</td><td>15</td><td>14</td><td>13</td><td>12</td><td>11</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td colspan="4">上</td> <td>55</td><td>54</td><td>53</td><td>52</td><td>51</td><td>61</td><td>62</td><td>63</td><td>64</td><td>65</td> <td colspan="4">上</td> </tr> <tr> <td colspan="4">右</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> <td colspan="4">左</td> </tr> <tr> <td colspan="4">下</td> <td>85</td><td>84</td><td>83</td><td>82</td><td>81</td><td>71</td><td>72</td><td>73</td><td>74</td><td>75</td> <td colspan="4">下</td> </tr> <tr> <td>48</td><td>47</td><td>46</td><td>45</td><td>44</td><td>43</td><td>42</td><td>41</td><td>31</td><td>32</td><td>33</td><td>34</td><td>35</td><td>36</td><td>37</td><td>38</td> </tr> </table> </div> <div style="width: 35%;"> <p>1.未治療齶齒 <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有</p> <p>2.已治療齶齒 <input type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有</p> <p>3.恆牙第一大臼齒 <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有 <input type="checkbox"/>上顎 <input type="checkbox"/>下顎</p> <p>4.恆牙之窩溝封填 <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有</p> <p>5.口腔黏膜狀況 <input checked="" type="checkbox"/>正常 <input type="checkbox"/>需轉介</p> <p>6.治療急迫性 <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>一般 <input type="checkbox"/>急治</p> <p>7.其他 <input type="checkbox"/>待拔牙 <input type="checkbox"/>缺牙 <input type="checkbox"/>乳牙待拔 <input type="checkbox"/>牙結石 <input type="checkbox"/>牙周病 <input type="checkbox"/>口腔衛生不良 <input type="checkbox"/>牙齦炎 <input type="checkbox"/>咬合不正</p> </div> </div>	18	17	16	15	14	13	12	11	21	22	23	24	25	26	27	28																	上				55	54	53	52	51	61	62	63	64	65	上				右														左				下				85	84	83	82	81	71	72	73	74	75	下				48	47	46	45	44	43	42	41	31	32	33	34	35	36	37	38	
18	17	16	15	14	13	12	11	21	22	23	24	25	26	27	28																																																																																										
上				55	54	53	52	51	61	62	63	64	65	上																																																																																											
右														左																																																																																											
下				85	84	83	82	81	71	72	73	74	75	下																																																																																											
48	47	46	45	44	43	42	41	31	32	33	34	35	36	37	38																																																																																										
胸腔及外觀(胸部)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 拒做 <input type="checkbox"/> 胸廓異常 <input type="checkbox"/> 心肺疾病 <input type="checkbox"/> 心雜音 <input type="checkbox"/> 心律不整 <input type="checkbox"/> 呼吸聲異常 <input type="checkbox"/> 其他心肺疾病 <input type="checkbox"/> 男性女乳 <input type="checkbox"/> 其它_____																																																																																																							
腹部	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 拒做 <input type="checkbox"/> 腹部異常腫塊 <input type="checkbox"/> 其它_____																																																																																																							
男性泌尿生殖	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 拒做 <input type="checkbox"/> 隱罩 <input type="checkbox"/> 陰囊腫大 <input type="checkbox"/> 包皮異常 <input type="checkbox"/> 精索靜脈曲張 <input type="checkbox"/> 其他_____																																																																																																							
皮膚	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 癬 <input type="checkbox"/> 疣 <input type="checkbox"/> 疥瘡 <input type="checkbox"/> 紫斑 <input type="checkbox"/> 濕疹 <input type="checkbox"/> 異位性皮膚炎 <input type="checkbox"/> 黑色棘皮症 <input type="checkbox"/> 其它_____																																																																																																							
血壓	<input type="checkbox"/>	/ mmHg (僅國中七年級受檢) 參考值：110-130/65-85mmHg																																																																																																							

第一聯 學生取回(白)

第二聯 院方留存(桃)

## 健康結果矯治狀況回條

班級：一年甲班 02號 學生姓名                    

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
<input type="checkbox"/> 脊柱側彎(骨科) <input type="checkbox"/> 外骨科			脊椎側彎_____度	<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中 <input type="checkbox"/> 衛教宣導
<input type="checkbox"/> 牙科 <input type="checkbox"/> 眼科				<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中 <input type="checkbox"/> 衛教宣導
<input type="checkbox"/> 皮膚科 <input type="checkbox"/> 耳鼻喉科				<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中 <input type="checkbox"/> 衛教宣導
<input type="checkbox"/> 泌尿科 <input type="checkbox"/> 內兒科				<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中 <input type="checkbox"/> 衛教宣導
<input type="checkbox"/> 新陳代謝科 <input type="checkbox"/> _____				<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中 <input type="checkbox"/> 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！







# 學生健康檢查結果通知

親愛的家長您好：

貴子女一年甲班座號03姓名                    於112年11月24日經新興醫院健康檢查結果如下：

健康檢查結果無明顯異狀      有異常，異常項目如下：

檢查項目	無異狀	檢查內容及結果	醫事人員																																																																																																																																						
四肢	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 脊柱側彎 <input type="checkbox"/> 肢體畸形 <input type="checkbox"/> 多併指 <input checked="" type="checkbox"/> 蹲距困難 <input type="checkbox"/> 關節變形 <input type="checkbox"/> 水腫 <input type="checkbox"/> 其它																																																																																																																																							
眼科	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 斜視 <input type="checkbox"/> 睫毛倒插 <input type="checkbox"/> 眼球震顫 <input type="checkbox"/> 眼瞼下垂 <input type="checkbox"/> 其他																																																																																																																																							
耳鼻喉科	<input checked="" type="checkbox"/>	聽力異常： <input type="checkbox"/> 左 <input type="checkbox"/> 右 <input type="checkbox"/> 疑似中耳炎，如：耳膜破損 <input type="checkbox"/> 耳道畸型 <input type="checkbox"/> 唇顎裂 <input type="checkbox"/> 構音異常 <input type="checkbox"/> 過敏性鼻炎 <input type="checkbox"/> 扁桃腺腫大 <input type="checkbox"/> 耳前瘻管 <input type="checkbox"/> 耵聍栓塞 <input type="checkbox"/> 慢性鼻炎 <input type="checkbox"/> 其它																																																																																																																																							
頭頸	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 斜頸 <input type="checkbox"/> 異常腫塊 <input type="checkbox"/> 甲狀腺腫 <input type="checkbox"/> 淋巴腺腫大 <input type="checkbox"/> 其他																																																																																																																																							
牙科	<input type="checkbox"/>	C--齶齒    X--缺牙    Δ--已矯治 /--待拔牙(因齶齒造成之殘根)    SF--窩溝封填 ϕ--阻生牙    Sp.--贅生牙    h--乳牙待拔 <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: small;"> <tr> <td>18</td><td>17</td><td>16</td><td>15</td><td>14</td><td>13</td><td>12</td><td>11</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td colspan="4">上</td> <td>55</td><td>54</td><td>53</td><td>52</td><td>51</td><td>61</td><td>62</td><td>63</td><td>64</td><td>65</td> <td colspan="4">上</td> </tr> <tr> <td colspan="4">右</td> <td></td><td>△</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>C</td><td></td><td></td><td></td> <td colspan="4">左</td> </tr> <tr> <td colspan="4">下</td> <td>85</td><td>84</td><td>83</td><td>82</td><td>81</td><td>71</td><td>72</td><td>73</td><td>74</td><td>75</td> <td colspan="4">下</td> </tr> <tr> <td colspan="4"></td> <td>△</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>△</td><td>△</td> <td colspan="4"></td> </tr> <tr> <td>48</td><td>47</td><td>46</td><td>45</td><td>44</td><td>43</td><td>42</td><td>41</td><td>31</td><td>32</td><td>33</td><td>34</td><td>35</td><td>36</td><td>37</td><td>38</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 45%;">                     1.未治療齶齒      <input type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有                      2.已治療齶齒      <input type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有                      3.恆牙第一大白齒齶齒經驗      <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有 <input type="checkbox"/>上顎 <input type="checkbox"/>下顎                      4.恆牙之窩溝封填      <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有                      5.口腔黏膜狀況      <input checked="" type="checkbox"/>正常 <input type="checkbox"/>需轉介                      6.治療急迫性      <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>一般 <input type="checkbox"/>急治                      7.其他      <input type="checkbox"/>待拔牙 <input type="checkbox"/>缺牙 <input type="checkbox"/>乳牙待拔 <input type="checkbox"/>牙結石 <input type="checkbox"/>牙周病 <input type="checkbox"/>口腔衛生不良 <input type="checkbox"/>牙齦炎 <input type="checkbox"/>咬合不正                 </div> </div>	18	17	16	15	14	13	12	11	21	22	23	24	25	26	27	28																	上				55	54	53	52	51	61	62	63	64	65	上				右					△					C				左				下				85	84	83	82	81	71	72	73	74	75	下								△							△	△					48	47	46	45	44	43	42	41	31	32	33	34	35	36	37	38																
18	17	16	15	14	13	12	11	21	22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																										
上				55	54	53	52	51	61	62	63	64	65	上																																																																																																																											
右					△					C				左																																																																																																																											
下				85	84	83	82	81	71	72	73	74	75	下																																																																																																																											
				△							△	△																																																																																																																													
48	47	46	45	44	43	42	41	31	32	33	34	35	36	37	38																																																																																																																										
胸腔及外觀(胸部)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 拒做 <input type="checkbox"/> 胸廓異常 <input type="checkbox"/> 心肺疾病 <input type="checkbox"/> 心雜音 <input type="checkbox"/> 心律不整 <input type="checkbox"/> 呼吸聲異常 <input type="checkbox"/> 其他心肺疾病 <input type="checkbox"/> 男性女乳 <input type="checkbox"/> 其它																																																																																																																																							
腹部	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 拒做 <input type="checkbox"/> 腹部異常腫塊 <input type="checkbox"/> 其它																																																																																																																																							
男性泌尿生殖	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 拒做 <input type="checkbox"/> 隱睪 <input type="checkbox"/> 陰囊腫大 <input type="checkbox"/> 包皮異常 <input type="checkbox"/> 精索靜脈曲張 <input type="checkbox"/> 其它																																																																																																																																							
皮膚	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 癬 <input type="checkbox"/> 疣 <input type="checkbox"/> 疥瘡 <input type="checkbox"/> 紫斑 <input type="checkbox"/> 濕疹 <input type="checkbox"/> 異位性皮膚炎 <input type="checkbox"/> 黑色棘皮症 <input type="checkbox"/> 其它																																																																																																																																							
血壓	<input type="checkbox"/>	/ mmHg (僅國中七年級受檢) 參考值：110-130/65-85mmHg																																																																																																																																							

## 健康結果矯治狀況回條

班級：一年甲班 03號 學生姓名                    

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
<input type="checkbox"/> 脊柱側彎(骨科) <input checked="" type="checkbox"/> 外骨科	112.12.13	醫師洪勗珊	脊椎側彎 <u>        </u> 度	<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中 <input type="checkbox"/> 衛教宣導
<input checked="" type="checkbox"/> 牙科 <input type="checkbox"/> 眼科	112.12.13	侯奕睿	62 不用補	<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中 <input type="checkbox"/> 衛教宣導
<input type="checkbox"/> 皮膚科 <input type="checkbox"/> 耳鼻喉科	112.12.13			<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中 <input type="checkbox"/> 衛教宣導
<input type="checkbox"/> 泌尿科 <input type="checkbox"/> 內兒科				<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中 <input type="checkbox"/> 衛教宣導
<input type="checkbox"/> 新陳代謝科 <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中 <input type="checkbox"/> 衛教宣導

家長聯絡事項：

家長簽章(請簽全名)：林豐盛

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：

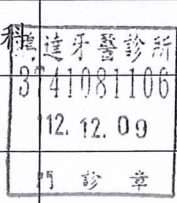

貴子女一年甲班座號04姓名                    於112.11.24年  月  日經新興醫院健康檢查結果如下：

健康檢查結果無明顯異狀 有異常，異常項目如下：


檢查項目	無異狀	檢查內容及結果	醫事人員																																																																																																																							
四肢	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 脊柱側彎 <input type="checkbox"/> 肢體畸形 <input type="checkbox"/> 多併指 <input type="checkbox"/> 蹲距困難 <input type="checkbox"/> 關節變形 <input type="checkbox"/> 水腫 <input type="checkbox"/> 其它																																																																																																																								
眼科	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 斜視 <input type="checkbox"/> 睫毛倒插 <input type="checkbox"/> 眼球震顫 <input type="checkbox"/> 眼瞼下垂 <input type="checkbox"/> 其他																																																																																																																								
耳鼻喉科	<input checked="" type="checkbox"/>	聽力異常： <input type="checkbox"/> 左 <input type="checkbox"/> 右 <input type="checkbox"/> 疑似中耳炎，如：耳膜破損 <input type="checkbox"/> 耳道畸形 <input type="checkbox"/> 唇顎裂 <input type="checkbox"/> 構音異常 <input type="checkbox"/> 過敏性鼻炎 <input type="checkbox"/> 扁桃腺腫大 <input type="checkbox"/> 耳前瘻管 <input type="checkbox"/> 耵聍栓塞 <input type="checkbox"/> 慢性鼻炎 <input type="checkbox"/> 其它																																																																																																																								
頭頸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 斜頸 <input type="checkbox"/> 異常腫塊 <input type="checkbox"/> 甲狀腺腫 <input type="checkbox"/> 淋巴腺腫大 <input type="checkbox"/> 其他																																																																																																																								
牙科	<input type="checkbox"/>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 60%;"> <p>C--齶齒 X--缺牙 Δ--已矯治                      /--待拔牙(因齶齒造成之殘根) SF--窩溝封填                      φ--阻生牙 Sp.--贅生牙 h--乳牙待拔</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: small;"> <tr> <td>18</td><td>17</td><td>16</td><td>15</td><td>14</td><td>13</td><td>12</td><td>11</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td colspan="4">上</td> <td>55</td><td>54</td><td>53</td><td>52</td><td>51</td><td>61</td><td>62</td><td>63</td><td>64</td><td>65</td> <td colspan="4">上</td> </tr> <tr> <td colspan="4">右</td> <td>C</td><td>C</td><td>C</td><td></td><td></td><td></td><td>C</td><td>C</td><td>C</td><td></td> <td colspan="4">左</td> </tr> <tr> <td colspan="4">下</td> <td>85</td><td>84</td><td>83</td><td>82</td><td>81</td><td>71</td><td>72</td><td>73</td><td>74</td><td>75</td> <td colspan="4">下</td> </tr> <tr> <td colspan="4"></td> <td>C</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>C</td> <td colspan="4"></td> </tr> <tr> <td>48</td><td>47</td><td>46</td><td>45</td><td>44</td><td>43</td><td>42</td><td>41</td><td>31</td><td>32</td><td>33</td><td>34</td><td>35</td><td>36</td><td>37</td><td>38</td> </tr> </table> </div> <div style="width: 35%;"> <p>1.未治療齶齒 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有</p> <p>2.已治療齶齒 <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有</p> <p>3.恆牙第一大臼齒齶齒經驗 <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有 <input type="checkbox"/>上顎 <input type="checkbox"/>下顎</p> <p>4.恆牙之窩溝封填 <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有</p> <p>5.口腔黏膜狀況 <input checked="" type="checkbox"/>正常 <input type="checkbox"/>需轉介</p> <p>6.治療急迫性 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>一般 <input type="checkbox"/>急治</p> <p>7.其他 <input type="checkbox"/>待拔牙 <input type="checkbox"/>缺牙 <input type="checkbox"/>乳牙待拔 <input type="checkbox"/>牙結石 <input type="checkbox"/>牙周病 <input type="checkbox"/>口腔衛生不良 <input type="checkbox"/>牙齦炎 <input type="checkbox"/>咬合不正</p> </div> </div>	18	17	16	15	14	13	12	11	21	22	23	24	25	26	27	28																	上				55	54	53	52	51	61	62	63	64	65	上				右				C	C	C				C	C	C		左				下				85	84	83	82	81	71	72	73	74	75	下								C								C					48	47	46	45	44	43	42	41	31	32	33	34	35	36	37	38	
18	17	16	15	14	13	12	11	21	22	23	24	25	26	27	28																																																																																																											
上				55	54	53	52	51	61	62	63	64	65	上																																																																																																												
右				C	C	C				C	C	C		左																																																																																																												
下				85	84	83	82	81	71	72	73	74	75	下																																																																																																												
				C								C																																																																																																														
48	47	46	45	44	43	42	41	31	32	33	34	35	36	37	38																																																																																																											
胸腔及外觀(胸部)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 拒做 <input type="checkbox"/> 胸廓異常 <input type="checkbox"/> 心肺疾病 <input type="checkbox"/> 心雜音 <input type="checkbox"/> 心律不整 <input type="checkbox"/> 呼吸聲異常 <input type="checkbox"/> 其他心肺疾病 <input type="checkbox"/> 男性女乳 <input type="checkbox"/> 其它																																																																																																																								
腹部	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 拒做 <input type="checkbox"/> 腹部異常腫塊 <input type="checkbox"/> 其它																																																																																																																								
男性泌尿生殖	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 拒做 <input type="checkbox"/> 隱睪 <input type="checkbox"/> 陰囊腫大 <input type="checkbox"/> 包皮異常 <input type="checkbox"/> 精索靜脈曲張 <input type="checkbox"/> 其他																																																																																																																								
皮膚	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 癬 <input type="checkbox"/> 疣 <input type="checkbox"/> 疥瘡 <input type="checkbox"/> 紫斑 <input type="checkbox"/> 濕疹 <input type="checkbox"/> 異位性皮膚炎 <input type="checkbox"/> 黑色棘皮症 <input type="checkbox"/> 其它																																																																																																																								
血壓	<input type="checkbox"/>	/ mmHg (僅國中七年級受檢) 參考值：110-130/65-85mmHg																																																																																																																								

### 健康結果矯治狀況回條

班級：一年甲班 04號 學生姓名                    

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
<input type="checkbox"/> 脊柱側彎(骨科) <input type="checkbox"/> 外骨科	 達牙醫診所 3741081106 12.12.09 門診章		脊椎側彎 <u>  </u> 度	<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中 <input type="checkbox"/> 衛教宣導
<input checked="" type="checkbox"/> 牙科 <input type="checkbox"/> 眼科			<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input checked="" type="checkbox"/> 矯治中 <input type="checkbox"/> 衛教宣導	
<input type="checkbox"/> 皮膚科 <input type="checkbox"/> 耳鼻喉科			<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中 <input type="checkbox"/> 衛教宣導	
<input type="checkbox"/> 泌尿科 <input type="checkbox"/> 內兒科			<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中 <input type="checkbox"/> 衛教宣導	
<input type="checkbox"/> 新陳代謝科 <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中 <input type="checkbox"/> 衛教宣導	

家長聯絡事項：

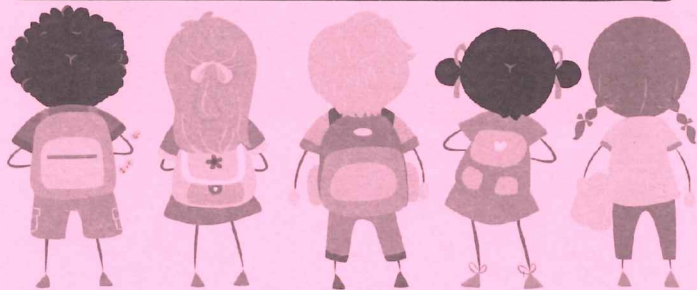
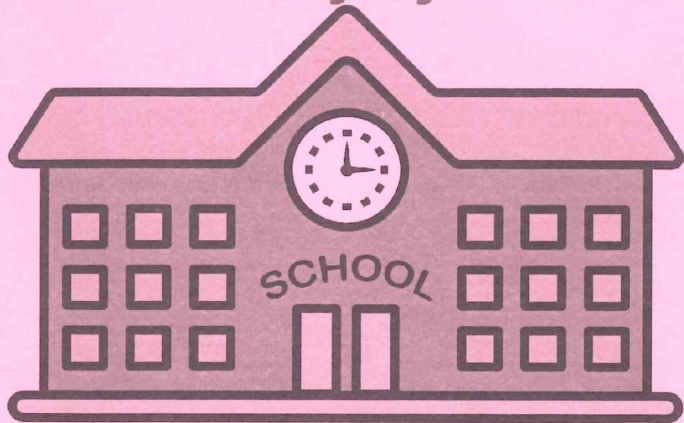
家長簽章(請簽全名)：

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！



# 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: 四乙 座號: 16
- 姓名: 周



## 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，預定目標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	30.2 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)

年紀	男性				女性			
	過輕 BMI <	正常範圍 BMI 介於	過重 BMI ≥	肥胖 BMI ≥	過輕 BMI <	正常範圍 BMI 介於	過重 BMI ≥	肥胖 BMI ≥
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

腰圍	上學期	下學期	檢核
	cm	cm	



## ★健康檢測站三~四

視力	右眼	左眼	近視
上學期	1.0	0.9	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
下學期	0.5	0.4	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
檢核			

※視力寫矯正後(戴眼鏡後)

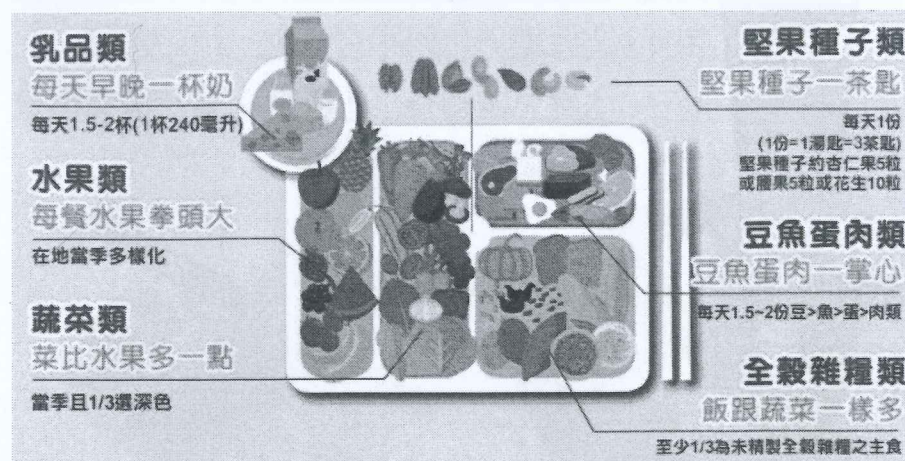
(三年級不用填寫以下資料)

體適能檢測	項目	第一次成績	第二次成績
	立定跳遠	125 cm	155 cm
	坐姿體前彎	50 cm	50 cm
	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



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粒



每餐水果拳頭大

在地當季多樣化



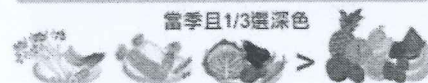
豆魚蛋肉一掌心

豆 > 魚 > 蛋 > 肉類

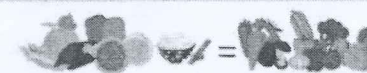


菜比水果多一點

當季且1/3選深色



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【 7 】天吃到六大類食物					
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	5		1	7	✓
3	7	✓	3	7	✓
5	6		5	6	
7	4		7	4	
9	7	✓	9	6	
11	3		11	7	✓
13	2		13		
15	7	✓	15		
17	7	✓	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【 7 】天會喝足白開水					
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	7	✓	1	5	
3	5		3	7	✓
5	7	✓	5	4	
7	7	✓	7	7	✓
9	7	✓	9	7	✓
11	6		11	6	
13	3		13		
15	2		15		
17	4		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	7	✓	1	6	✓
3	4	✓	3	5	
5	6	✓	5	4	
7	5		7	6	✓
9	1		9	7	✓
11	5		11	4	
13	6	✓	13		
15	4		15		
17	6	✓	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					
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	0	✓	1	4	
3	2	✓	3	2	✓
5	1	✓	5	4	
7	4	"	7	1	✓
9	0	✓	9	3	✓
11	1	✓	11	4	
13	3	✓	13		
15	4		15		
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：【      】					
週 (上學期)	這一週有 吃的小 完成天數	達成 目標 V	週 (下學期)	這一週有 吃的小 完成天數	達成目 標 V
1	0	✓	1	3	✓
3	3	✓	3	2	✓
5	2	✓	5	4	✓
7	1	✓	7	5	
9	5		9	2	✓
11	4	✓	11	1	✓
13	0	✓	13		
15	1	✓	15		
17	1	✓	17		

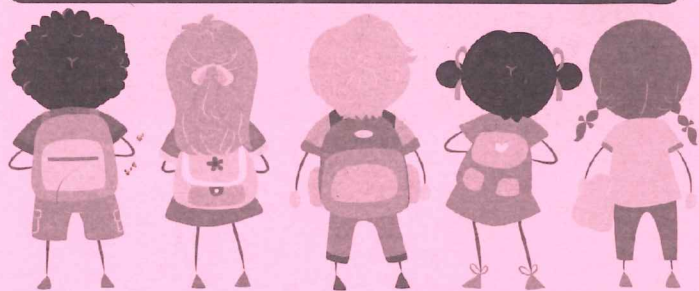
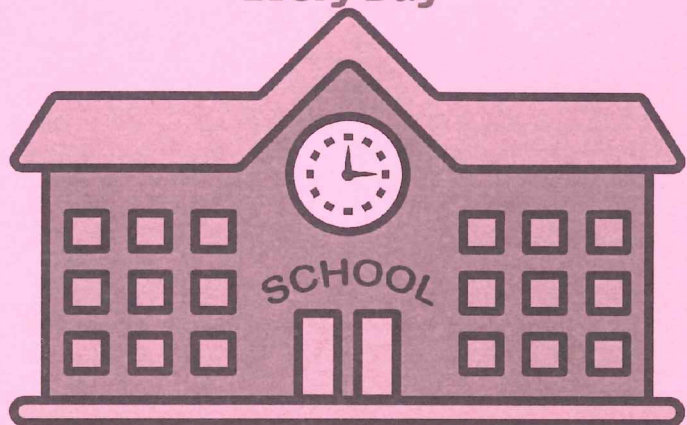
目標檢核表四-3

目標四-3：少吃油炸食品					
預定目標：我每週只吃【2】次油炸食品					
2個學期(18週)，我達成目標的次數：【      】					
週 (上學期)	這一週有 吃的小 完成天數	達成 目標 V	週 (下學期)	這一週有 吃的小 完成天數	達成目 標 V
1	1	✓	1	1	✓
3	3		3	1	✓
5	2	✓	5	2	✓
7	0	✓	7	0	✓
9	0	✓	9	1	✓
11	0	✓	11	3	
13	2	✓	13		
15	0	✓	15		
17	3		17		



# 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: 三丙 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，預定目標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	127.2 cm	24.7 kg	
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)

年紀	男性				女性			
	過輕 BMI <	正常範圍 BMI 介於	過重 BMI ≥	肥胖 BMI ≥	過輕 BMI <	正常範圍 BMI 介於	過重 BMI ≥	肥胖 BMI ≥
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

腰圍	上學期	下學期	檢核
	cm	cm	



## ★健康檢測站三~四

視力	右眼	左眼	近視
上學期	1.0	1.0	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
下學期	1.0	1.0	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
檢核			

※視力寫矯正後(戴眼鏡後)

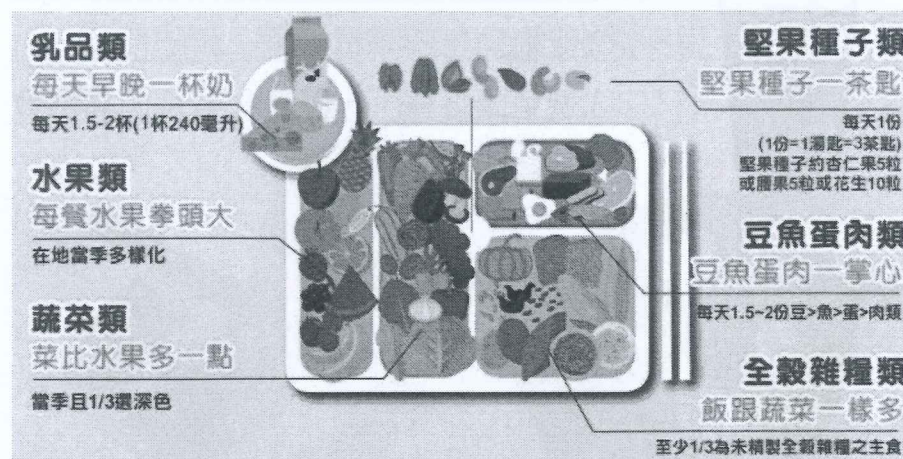
(三年級不用填寫以下資料)

體適能檢測	項目	第一次成績	第二次成績
	立定跳遠	CM	CM
	坐姿體前彎	CM	CM
	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



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 (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	5	✓	4	6	✓
12	6	✓	5	2	✓
13	7	✓	6	5	✓
14	6	✓	7	6	✓
15	5	✓	8	7	✓
16	7	✓	9	1	
17	6	✓	10	7	✓
18	5	✓	11	7	✓
19	7	✓	12		

目標檢核表二

目標二：喝足白開水(約1500CC)					
預定目標：我每週要【 7 】天會喝足白開水					
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	6	
12	6		5	7	✓
13	7	✓	6	5	
14	7	✓	7	7	✓
15	7	✓	8	3	
16	7	✓	9	1	
17	6		10	7	✓
18	6		11	1	
19	7	✓	12	1	



### 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	✓
12	7	✓	5	7	✓
13	7	✓	6	7	✓
14	7	✓	7	7	✓
15	7	✓	8	7	✓
16	7	✓	9	6	
17	7	✓	10	6	
18	7	✓	11	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					
2個學期(18週)，我達成目標的次數：【       】					
週 (上學期)	這一週 喝飲料	達成 目標 V	週 (下學期)	這一週 喝飲料	達成目 標 V
11	1	✓	4	0	✓
12	0	✓	5	0	✓
13	0	✓	6	1	✓
14	1	✓	7	0	✓
15	1	✓	8	1	✓
16	1	✓	9	0	✓
17	0	✓	10	0	✓
18	0	✓	11	0	✓
19	2	✓	12		

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 吃的包數	達成 目標 V	週 (下學期)	這一週 吃的包數	達成目 標 V
11	1	✓	4	1	✓
12	1	✓	5	0	✓
13	1	✓	6	0	✓
14	0	✓	7	1	✓
15	0	✓	8	1	✓
16	1	✓	9	3	
17	1	✓	10	1	✓
18	1	✓	11	1	✓
19	0	✓	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					
2個學期(18週)，我達成目標的次數：【      】					
週 (上學期)	這一週有 吃的次數	達成 目標 V	週 (下學期)	這一週有 吃的次數	達成目 標 V
11	2	✓	4	1	✓
12	1	✓	5	2	✓
13	2	✓	6	1	✓
14	2	✓	7	2	✓
15	0	✓	8	0	✓
16	0	✓	9	1	✓
17	2	✓	10	1	✓
18	2	✓	11	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、紀錄請學生自己填寫，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。
- 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√，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
一	1/22(一)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( 騎腳踏車 )方式可以不只一種】	5	吳育瑜
	1/23(二)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( 慢跑六甲公園 )方式可以不只一種】	5	
	1/24(三)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( 步行到學校 )方式可以不只一種】	5	
	1/25(四)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( 慢跑 30 分鐘 )方式可以不只一種】	5	
	1/26(五)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( 慢跑 30 分鐘 )方式可以不只一種】	5	
	六日健康行動(5分)		① 六甲公園 4 月 1 日 5 分 ② 步行 3 小時 ③ 騎腳踏車 30 分鐘	
二	1/29(一)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( 騎腳踏車 )方式可以不只一種】	5	吳育瑜
	1/30(二)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( 慢跑 30 分鐘 )方式可以不只一種】	5	
	1/31(三)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( 慢跑 30 分鐘 )方式可以不只一種】	5	



	2/1(四)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( $\frac{1}{4}$ 小時 去 Y 車 ) 方式可以不只一種】	5	吳育瑜
	2/2(五)	<input type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( $\frac{3}{2}$ 小時 去 60 下 ) 方式可以不只一種】	5	
	六日健康行動-(5 分)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( $\frac{1}{4}$ 小時 去 Y 車 ) 方式可以不只一種】	5	
三	2/5(一)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( $\frac{1}{4}$ 小時 去 Y 車 ) 方式可以不只一種】	5	吳育瑜
	2/6(二)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( $\frac{3}{2}$ 小時 去 50 下 ) 方式可以不只一種】	5	
	2/7(三)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( $\frac{1}{4}$ 小時 去 Y 車 ) 方式可以不只一種】	5	
	2/8(四)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( $\frac{5}{4}$ 小時 去 80 下 ) 方式可以不只一種】	5	
	2/9(五)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( $\frac{1}{4}$ 小時 去 Y 車 ) 方式可以不只一種】	5	
	六日健康行動-(5 分)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( $\frac{1}{4}$ 小時 去 Y 車 ) 方式可以不只一種】	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)	<b>1 個項目得 2 分~</b> <input checked="" type="checkbox"/> 六 $\frac{1}{4}$ 小時 去 Y 車 <input checked="" type="checkbox"/> 六 甲 去 2 小時 去 Y 車 <input checked="" type="checkbox"/> 六 甲 去 2 小時 去 Y 車	10	吳育瑜
總分(要先自行計算加總)			50	吳育瑜



學甲國小 113 年寒假健康生活小達人活動

班級：二年甲

姓名：[Redacted]

- 1.此張活動單檢核、紀錄請學生自己填寫，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。
- 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√，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
一	1/22(一)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(跳繩)方式可以不只一種】	5	鄭 妮 玉
	1/23(二)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(跳繩)方式可以不只一種】	5	
	1/24(三)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(跑步、打羽毛球、躲球)方式可以不只一種】	5	
	1/25(四)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(跳繩、空手)方式可以不只一種】	5	
	1/26(五)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(跑步、空手)方式可以不只一種】	5	
	六日健康行動-(5 分)		馬蹄腳踏車、爬山(烏山頭)	
二	1/29(一)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(跑步、跳繩)方式可以不只一種】	5	鄭 妮 玉
	1/30(二)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(打羽毛球、跑步)方式可以不只一種】	5	
	1/31(三)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(跑步、空手、打王球)方式可以不只一種】	5	



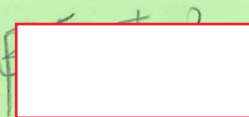
	2/1(四)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(跳繩、跑步)方式可以不只一種】	5	
	2/2(五)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(做瑜珈)方式可以不只一種】	5	
	六日健康行動-(5 分)	騎腳踏車、做瑜珈	5	
三	2/5(一)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(跳繩)方式可以不只一種】	5	鄭妮玉
	2/6(二)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(跑步)方式可以不只一種】	5	
	2/7(三)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(打羽毛球)方式可以不只一種】	5	
	2/8(四)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(打排球)方式可以不只一種】	5	
	2/9(五)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(跑步)方式可以不只一種】	5	
	六日健康行動-(5 分)	爬山(烏山頭)、做瑜珈	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)	1 個項目得 2 分~ 做家事(拖地)、看書、畫圖、拉弓 不吃垃圾食物	10	鄭妮玉
總分(要先自行計算加總)			100	鄭妮玉



學甲國小 113 年寒假健康生活小達人活動

班級：三甲

姓名：高



- 1.此張活動單檢核、紀錄請學生自己填寫，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。
- 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✓，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
一	1/22(一)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(打球, 跑步, 打羽毛球)方式可以不只一種】	5	記
	1/23(二)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(走路, 打棒球)方式可以不只一種】	5	
	1/24(三)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(跳繩, 騎腳踏車)方式可以不只一種】	5	
	1/25(四)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(打球, 跑步, 跳繩)方式可以不只一種】	5	
	1/26(五)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(打羽毛球, 走路)方式可以不只一種】	5	
	六日健康行動-(5分)		運動20-30分鐘(騎腳踏車)	
二	1/29(一)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(騎腳踏車, 打球)方式可以不只一種】	5	記
	1/30(二)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(打羽毛球, 跑步)方式可以不只一種】	5	
	1/31(三)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(跳繩, 打球)方式可以不只一種】	5	



	2/1(四)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(跳繩, 走路, 打球)方式可以不只一種】	5	記
	2/2(五)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(跑步, 騎腳踏車)方式可以不只一種】	5	
	六日健康行動-(5 分)	運動 20-30 分鐘(打羽毛球)	5	
三	2/5(一)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(打球, 跳繩)方式可以不只一種】	5	記
	2/6(二)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(走路, 打羽毛球)方式可以不只一種】	5	
	2/7(三)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(跑步, 騎腳踏車)方式可以不只一種】	5	
	2/8(四)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(跳繩, 打球)方式可以不只一種】	5	
	2/9(五)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(騎腳踏車, 跑)方式可以不只一種】	5	
	六日健康行動-(5 分)	運動 20-30 (跑步)	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)	<b>1 個項目得 2 分~</b> 跑步, 跳繩, 打羽毛球, 騎腳踏車, 打球	10	記
總分(要先自行計算加總)			100	記



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、紀錄請學生自己填寫，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。
- 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✓，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
一	1/22(一)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( 騎腳踏車、打籃球 )方式可以不只一種】	5	陳 5 4
	1/23(二)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( 跳繩、騎腳踏車 )方式可以不只一種】	5	
	1/24(三)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( 跳繩 )方式可以不只一種】	5	
	1/25(四)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( 走路、跑步 )方式可以不只一種】	5	
	1/26(五)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( 走路 )方式可以不只一種】	5	
	六日健康行動-(5分)		跟家長去 <u>太魯閣</u> 健行	
二	1/29(一)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( 跳繩、騎腳踏車 )方式可以不只一種】	5	陳
	1/30(二)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( 跳繩、騎腳踏車 )方式可以不只一種】	5	
	1/31(三)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( 跳繩、跑步 )方式可以不只一種】	5	



	2/1(四)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(跳繩、跑步)方式可以不只一種】	5	
	2/2(五)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(跳繩、騎腳踏車)方式可以不只一種】	5	
	六日健康行動-(5 分)	自己打籃球、騎腳踏車、跑步、跳繩、溜板、直排輪	5	
三	2/5(一)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(打籃球、跳繩、騎腳踏車)方式可以不只一種】	5	②③
	2/6(二)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(跳繩、打籃球)方式可以不只一種】	5	
	2/7(三)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(跳繩、打籃球)方式可以不只一種】	5	
	2/8(四)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(跳繩、騎腳踏車)方式可以不只一種】	5	
	2/9(五)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(跑步、騎腳踏車)方式可以不只一種】	5	
	六日健康行動-(5 分)	打籃球、騎腳踏車去圖書館、跑步	5	
加分項目	寒假期間除了檢核的五種行為，你還做了哪些 <u>其他</u> 健康行為呢?(10 分)	1 個項目得 2 分~1.早睡早起 2.少喝飲料、少吃零食 3.食用六大類食物 4.每天刷 2~3 次牙 5.每天喝 2 杯牛奶	10	②③
總分(要先自行計算加總)			100	②③



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、紀錄請學生自己填寫，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。
- 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√，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
一	1/22(一)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( 跳繩 )方式可以不只一種】	5	袁泉
	1/23(二)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( 打球 )方式可以不只一種】	5	
	1/24(三)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( 跳繩 )方式可以不只一種】	5	
	1/25(四)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( 跳繩 )方式可以不只一種】	5	
	1/26(五)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( 打球 )方式可以不只一種】	5	
	六日健康行動-(5 分)		做家事	
二	1/29(一)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( 打球 )方式可以不只一種】	5	袁泉
	1/30(二)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( 打球 )方式可以不只一種】	5	
	1/31(三)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( 跳繩 )方式可以不只一種】	5	



	2/1(四)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時	<input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時	<input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果	<input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水	5	袁集
		<input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( 跳繩 )方式可以不只一種】					
	2/2(五)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時	<input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時	<input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果	<input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水	5	
		<input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( 打球 )方式可以不只一種】					
	六日健康行動-(5 分)	打球				5	
三	2/5(一)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時	<input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時	<input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果	<input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水	5	袁集
		<input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( 打球 )方式可以不只一種】					
	2/6(二)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時	<input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時	<input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果	<input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水	5	
		<input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( 打球 )方式可以不只一種】					
	2/7(三)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時	<input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時	<input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果	<input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水	5	
		<input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( 打球 )方式可以不只一種】					
	2/8(四)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時	<input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時	<input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果	<input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水	5	
	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( 打球 )方式可以不只一種】						
	2/9(五)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時	<input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時	<input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果	<input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水	5	
		<input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：( 打球 )方式可以不只一種】					
	六日健康行動-(5 分)	打球				5	
加分項目	寒假期間除了檢核的五種行為，你還做了哪些 <u>其他</u> 健康行為呢?(10 分)	1 個項目得 2 分~ 打桌球				10	袁集
總分(要先自行計算加總)						100	袁集





學甲國小 113 年寒假健康生活小達人活動

班級：六二

姓名：陳

- 1.此張活動單檢核、紀錄請學生自己填寫，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。
- 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√，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
一	1/22(一)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(打籃球、足球、網球、搖呼拉圈)方式可以不只一種】	5	
	1/23(二)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(散步、跑步)方式可以不只一種】	5	
	1/24(三)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(溜直排輪、慢跑)方式可以不只一種】	5	
	1/25(四)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(仰臥起坐、伏地挺身)方式可以不只一種】	5	
	1/26(五)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(打羽毛球)方式可以不只一種】	5	
	六日健康行動-(5 分)		跑步、3C 產品使用少於 1 小時、睡足 8 小時	
二	1/29(一)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(足球、走路)方式可以不只一種】	5	
	1/30(二)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(搖呼拉圈)方式可以不只一種】	5	
	1/31(三)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(足球)方式可以不只一種】	5	



	2/1(四)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(打羽毛球)方式可以不只一種】	5	叶
	2/2(五)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(打籃球)方式可以不只一種】	5	
	六日健康行動-(5 分)	睡足 10 小時、3C 產品使用少於 1 小時、食用五種蔬果、喝足 1000~1500cc 白開水、運動 20 分鐘	5	
三	2/5(一)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(跳繩)方式可以不只一種】	5	叶
	2/6(二)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(散步)方式可以不只一種】	5	
	2/7(三)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(跑步)方式可以不只一種】	5	
	2/8(四)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(慢跑)方式可以不只一種】	5	
	2/9(五)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足 8-9 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 3C 產品使用少於 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 食用五種蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 喝足 1000~1500c.c.白開水 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 20-30 分鐘【請寫下運動方式：(跳繩)方式可以不只一種】	5	
	六日健康行動-(5 分)	食用五蔬果、喝足 1000cc 白開水、運動 30 分鐘、睡足 9 小時、3C 產品使用少於 1 小時	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)	1 個項目得 2 分~ 早睡早起、看戶外(眼睛休息)、喝 2 罐水、去戶外走走、吃水果	10	叶
總分(要先自行計算加總)			100	叶