

# 中山國中

## 提供民眾及家長健康資訊

包含:行事曆、校網、聯絡本、FB等

週別	月份	日	一	二	三	四	五	六	教務處	學務處	總務處	輔導室
準備週	8月	20	21	22	23	24	25	26	25.教師備課日	21-9/6 法律達人報名 23. 體育班新生家長座談會 23-24.新生始業輔導	校園安全管理檢核 校園草皮花園修剪及整理 檢修班級廣播系統 調整班級教室課桌椅 飲用水檢測	
一	9月：友善校園月·孝親尊長	27	28	29	30	31	1	2	29.全校返校日,校務會議 30.開學典禮暨正式上課 30-8.各領域教學研究會 2-3.臺南市語文競賽預賽	30.友善校園宣導、家庭防毒卡宣導 30.幹部訓練、一、二、三年級選社團 31.一年級社團課校內師隨班、外聘師排代	國家防災日演練說明 (開學典禮) 教室設備檢修確認 操場草皮修剪整理	27.祖父母節(8月第4個星期日) 29.教職員工性平教育宣導(校務會議)、資源班新生期初IEP暨安置會議
二		3	4	5	6	7	8	9	4.第八節輔導課開始 5-6.三年級第一次複習考	4.班級潔牙活動開始 5.二年級女生 HPV 疫苗接種(暫訂第五節) 二年級社團開始 三年級社團暫停(校內師隨班、外聘師排代) 7.一年級社團開始	操場跑道整理(全校各班協助拔草)	4.親職教育日工作協調會(中午) 7.技藝教育選輔會期初會議(中午) 8.技藝教育行前說明會
三		10	11	12	13	14	15	16	11.夜自習開始 16.臺南市語文競賽原住民族語、文場決賽 17.臺南市語文競賽武場決賽	11-15.111學年度一年級班際籃球賽 12.交通安全宣導(第五節週會) 15.校內教師節卡片繳件截止	11-15校園防災教育週 12.防災教育宣導	12.技藝教育(1)、生涯發展教育工作執行委員會期初會議、輔導工作會議暨心測說明會、特推會(第六節) 16.親職教育日 11-15.一年級:智力測驗
四		17	18	19	20	21	22	23	23.調整上課【補原10/9(一)課程】 【第八節暫停】	18-22.名畫遇見毒品反毒特展宣導周(中山館會議室進行展覽與宣導) 19.反毒師資入班宣導研習(教師研習)暫訂 22.便服學習日	18.國家防災日預演07:55 21.國家防災日09:21 22.發註冊單	19.技藝教育(2)
五	10月：光輝校慶月·團隊合作	24	25	26	27	28	29	30	29.中秋節放假	26.教師節活動、水域安全宣導 26-28 操場畫線 28.宣導海報繳件截止	飲用水檢測 校園草皮花園修剪及整理 檢修班級廣播系統 29.家長代表大會暨第一次家長委員會	26.技藝教育(3)
六		1	2	3	4	5	6	7	5-6.第一次定期評量【第八節暫停】	2.校園生活問卷施測作業開始 體育課健康護照活動開始 教師會議(第六節)(學務處) 5.一年級社團暫停(校內師隨班、外聘師排代)	操場草皮修剪整理	3.技藝教育(4)
七		8	9	10	11	12	13	14	9.調整放假 10.國慶日放假	10-20.校慶會前賽(早自修) 10.二、三年級社團暫停 13.全年級完成教室布置	操場紅土跑道整理整平	12.身心障礙義賣活動 9-20.二年級:多因素性向測驗 9-13.三年級:國中生涯興趣量表
八		15	16	17	18	19	20	21	16.學習扶助開始	10-20.校慶會前賽(早自修) 17.健康操暨啦啦隊比賽(五、六節)暫訂 18.法律達人初賽 20.便服學習日	新建校舍細部設計完成 審查並開始準備工程發包資料 20-25.全國運動會(中山館)	17.技藝教育(5)
九	22	23	24	25	26	27	28	27.校慶運動會	25.法律達人複決賽 26.校慶預演(第六至八節) 一年級社團暫停(校內師隨班、外聘師排代) 27.校慶運動會	26.校慶場地佈置 27.家長會授證典禮暨校慶親師聯歡會 飲用水檢測	24.技藝教育(6)、生命鬥士演講(全校)	
十	11月：環保衛生月·愛護環境	29	30	31	1	2	3	4	16.學習扶助開始	31.反毒反霸凌宣導(第五節週會) 教師會議(第六節)(教務處) 3.承辦甲組舞蹈比賽	中山館耐震補強工程發包	31.技藝教育(7)、31-10生涯檔案展爛
十一	5	6	7	8	9	10	11	5.臺南市國中數學競賽	6-12/1.學生音樂比賽(暫訂) 8-17.舞蹈比賽乙丙組、個人組 7-10.直笛合奏市賽(暫定)	校園草皮花園修剪及整理	7.技藝教育(8)、生命教育宣講活動(全校)	
十二	12	13	14	15	16	17	18	13.露營教師說明會(早自修) 14.露營學生說明會(第六節) 19.臺南市AI機器人比賽	14-17.鄉土歌謠市賽(暫訂) 14.三年級戶外教育說明會	檢修班級廣播系統 新建校舍工程發包	14.一年級戶外教育學生說明會(第5節);一年級戶外教育教師說明會(第6節)、技藝教育(9)	
十三	19	20	21	22	23	24	25	20-21.第二次定期評量【第八節暫停】 22-24.二年級露營活動【第八節暫停】	21.二、三年級社團暫停(校內師隨班、外聘師排代) 22-24.三年級戶外教育 23.一年級社團暫停	飲用水檢測 23.家長會參加童軍露營營火晚會	21.技藝教育(10)、二年級高級中等職業學校專業群科參訪 23-24.一年及戶外教育	
十四	12月：春暉教育月·關懷行善	26	27	28	29	30	1	2	2.臺南市國中英語文競賽	28.三年級戶外教育檢討會 1.便服學習日		28.技藝教育(11)、職業達人演講(全校)
十五	3	4	5	6	7	8	9	5.教師會議(第六節)(輔導室)				4.國中學生生涯發展紀錄手冊檢查 5.技藝教育(12)
十六	10	11	12	13	14	15	16	11-15.作業抽查 16.中山盃菁英挑戰賽	12.自治會投票	校園草皮花園修剪及整理 操場草皮修剪整理	12.技藝教育(13)	
十七	17	18	19	20	21	22	23	21-22.三年級第二次複習考				19.技藝教育(14)
十八	24	25	26	27	28	29	30	26.社團暨才藝發表會(暫訂五、六節,全年級) 三年級社團暫停(校內師隨班、外聘師排代) 29.便服學習日		飲用水檢測		
十九	1月：反思創新月	31	1	2	3	4	5	6	12.第八節、學習扶助、夜自修結束 13.正副總統、立法委員選舉	9.二、三年級社團結束 11.一年級社團結束	新建校舍工程	2.技藝教育(15) (4)適性安置說明會議
二十	7	8	9	10	11	12	13			檢修班級廣播系統 檢查各班教室鑰匙及班級公物	9.技藝教育(16)、期末特推會、技藝教育選輔會期末會議	

二一	自主自律	14	15	16	17	18	19	20	17-18.第三次定期評量 19.休業式、期末校務會議	16.水域安全宣導 二、三年級社團課校內師隨班、外聘師排代 19.休業式 20.寒假開始	16.技藝教育(17) (18)資源班上學期期末暨下學期期初IEP會議
寒假		21	22	23	24	25	26	27	22-26.寒假輔導		飲用水檢測
寒假		28	29	30	31	1	2	3			(29)輔導系統B表確認

【符號說明】：☉放假日、⊙：定期考、★：複習考、❖：校外教學(一年級校外教學、二年級露營、三年級戶外教育)、□晨讀時間

## 臺南市立中山國民中學112學年度第二學期學校行事曆112.06.27更新

週別	月份	日	一	二	三	四	五	六	教務處	學務處	總務處	輔導室
寒假	二月	4	5	6	7	8	9	10	8-14.農曆過年連假			
一	交通安全月	13	12	13	14	15	16	17	16.開學日 17.調整上課【補原2/8(四)課程】	16.友善校園宣導、家庭防毒卡宣導 幹部訓練(12:40)、公布選社結果 17.一年級社團課校內師隨班、外聘師排代		15.教職員工性平教育宣導(校務會議) 16.性平入班宣導
二	尊重生命	18	19	20	21	22	23	24	19.第八節、夜自修開始 21-22.三年級第三次複習考	20.二年級社團開始 22.一年級社團開始 23.便服學習日	飲用水檢測 校園草皮花園修剪及整理 操場草皮修剪整理	20.特推會 19-23 性平入班宣導
三	三月	25	26	27	28	29	1	2	28.和平紀念日放假	27.交通安全宣導周(第五節週會) 1.班級潔牙活動開始		1.班親會(線上)
四	傳染病防治月	3	4	5	6	7	8	9	4.學習扶助開始		校園防災教育週 5.一年級防火防災宣導(第五節)	5.113年國中畢業生適性入學宣導(學生場-國三-第五節-線上)
五	負責盡責	10	11	12	13	14	15	16				12.性平教育宣導演講(第五節全校)
六		17	18	19	20	21	22	23		19~20. 班際路跑比賽(暫訂)	檢修班級廣播系統	
七	四月	24	25	26	27	28	29	30	28-29.第一次定期評量【第八節暫停】 29-30.公立國中新生報到	26.教師會議(第六節)(學務處) 28.一年級社團暫停(校內師隨班、外聘師排代) 29.便服學習日	飲用水檢測	
八	人權法治月	31	1	2	3	4	5	6	4.兒童節放假 5.清明節放假	1.校園生或問卷施測開始 2.水域安全宣導		2.職業達人(5-6節)
九		7	8	9	10	11	12	13		1~12.112學年度班際球賽 9.德馨獎評選		
十	誠實信用	14	15	16	17	18	19	20	14.市長盃語文競賽(文場) 18-19.三年級第四次複習考 20.市長盃語文競賽(閩、客語演說)		校園草皮花園修剪及整理 操場草皮修剪整理	(15-19)關懷身心障礙宣導活動
十一		21	22	23	24	25	26	27	23-24.三年級第二次定期評量 21.市長盃語文競賽(國、英語演說)	26.便服學習日	飲用水檢測	
十二	五月	28	29	30	1	2	3	4	30.孔廟祈福活動	30.反毒反霸凌宣導(第五節週會)	一~三年級校外教學招標啟動 新生運動服採購啟動	
十三	孝親家庭月	5	6	7	8	9	10	11		7.教師會議(第六節)(教務處)	檢修班級廣播系統	
十四		12	13	14	15	16	17	18	14-15.一、二年級第二次定期評量【第八節暫停】 17.三年級第八節、夜自修結束 18-19.國中教育會考	14.二年級社團暫停(校內師隨班、外聘師排代)		
十五	謙虛有禮	19	20	21	22	23	24	25		20-24 111學年度班際排球賽		21.九年級多元入學宣導活動
十六	六月	26	27	28	29	30	31	1		28.畢業聯歡會(第五、六節, 全校參加) 31.便服學習日	飲用水檢測 畢業班級教室設備檢查	1.舞蹈教學成果發表
十七	畢業歡送月	2	3	4	5	6	7	8	3-7.作業抽查	1-7.能源教育週 4.水域安全宣導 5-12.畢業受獎學生彩排	校園草皮花園修剪及整理 操場草皮修剪整理 佈置畢業典禮會場	
十八	賞識	9	10	11	12	13	14	15	10.端午節放假	14.畢業典禮預演(下午)(暫訂) 15.畢業典禮(上午)(暫訂)		

十九	感恩	16 ☺	17	18	19	20	21	22 ☺	21.一、二年級第八節、學習扶助結束	18.二年級社團結束 20.一年級社團結束 21.便服學習日	檢修班級廣播系統 在校班級教室設備檢查	18.期末特推會
二十		23 ☺	24	25	26 ◎	27 ◎	28	29 ☺	26-27.第三次定期評量 28.休業式, 學期結束 29.暑假開始	25.二年級社團課校內師隨班、外聘師排代 28.休業式, 學期結束 29.暑假開始	27.段考後教室搬遷 28.家長會感恩敬師餐會 飲用水檢測	(27)資源班期末IEP會議
暑假	七月： 青春專案月 勤勞上進	30 ☺	1	2	3	4	5	6 ☺				
		7 ☺	8	9	10	11	12	13 ☺				
		14 ☺	15	16	17	18	19	20 ☺	15.三年級暑期課輔開始(暫訂)			
	21 ☺	22	23	24	25	26	27 ☺			飲用水檢測		
	八月： 青春專案月 勤勞上進	28 ☺	29	30	31	1	2	3 ☺				
		4 ☺	5	6	7	8	9	10 ☺	9.三年級暑期課輔結束(暫訂)			
		11 ☺	12	13	14	15	16	17 ☺			校園草皮花園修剪及整理 操場草皮修剪整理	
		18 ☺	19	20	21	22	23	24 ☺		21.22.新生始業輔導		
		25 ☺	26	27	28	29	30	31 ☺	28.教師備課日 29.全體返校日, 校務會議 30.開學典禮暨正式上課	29.全體返校日 30.開學典禮暨正式上課	飲用水檢測	

【符號說明】: ☺: 放假日、◎: 定期考、★: 複習考、☐: 晨讀時間

臺南市立中山國民中學112學年度第二學期學校行事曆(草稿) 113.01.8更新

週別	月份	日	一	二	三	四	五	六	教務處	學務處	總務處	輔導室
寒假	二月	4 ☺	5	6	7	8 ☺	9 ☺	10	8-14.農曆春節連假			
一	交通安全月	13 ☺	12 ☺	13 ☺	14 ☺	15	16	17	16.開學日 17.調整上課【補原2/15(四)課程】	16.友善校園宣導、登革熱暨疫病防治宣導 健康促進宣導、低碳生活校園宣導、 家庭防毒卡宣導、幹部訓練(12:40)、 公布選社結果 17.一年級社團課校內師隨班、外聘師排代		15.家庭教育暨兒少保、教職員工性 平教育、無障礙友善校園宣導(校務 會議) 16-23.性平入班宣導
二	尊重生命	18 ☺	19	20	21 ★	22 ★	23	24 ☺	21-22.三年級第三次複習考	20.二年級社團開始 22.一年級社團開始 21-22全國舞蹈比賽 23.便服學習日	飲用水檢測 校園草皮花園修剪及整理 操場草皮修剪整理	19-26.完成適性輔導安置報名 19-23.疑似有特殊需求學生鑑定申 請 19-23.北藝大七年一貫制招生報名 19-1.南區高中藝才班特招報名 20.特殊教育推行委員會、技藝教育 遴輔會、輔導會議(第6節) 、親師座談工作協調會(早上8點) 23.技藝教育行前說明會
三	三月	25 ☺	26	27	28 ☺	29	1	2 ☺	26.第八節、夜自修開始 28.和平紀念日放假	26.健康促進宣導【口腔保健】 27.交通安全宣導(全校-第五節-線上) 1.班級餐後潔牙活動開始		26-8.高中職入班宣導(國二) 27.技藝教育【1】 1.班親會(夜間)
四	傳染病防治月	3 ☺	4	5	6	7	8	9 ☺	4.學習扶助開始	4.健康體適能暨飲食教育宣導 5.第五節/國二女生HPV疫苗接種(13:00開 始) 7.升旗	校園防災教育週 5.一年級防火防災宣導(第五節)	5.113年國中畢業生適性入學宣導 (學生場-國三-第五節-線上) 技藝教育【2】
五	負責盡責	10 ☺	11	12	13	14	15	16 ☺	12.校內英語文競賽(第五、六節)	15全國舞蹈比賽		12.性平教育宣導演講(第五節全校) 技藝教育【3】 14.技藝教育宣導(早修-國二)
六		17 ☺	18	19	20	21	22	23 ☺		18.健康促進宣導【健康體位】 19~20.班際路跑比賽(暫訂)	檢修班級廣播系統	18.-22.性別平等教育週(防治數位 性暴力、性別平等教育法20週年) 19.技藝教育【4】 21-23.北藝大招生術科測驗
七		24 ☺	25	26	27	28 ☺	29 ☺	30 ☺	28-29.第一次定期評量 【第八節暫停】 29-30.公立國中新生報到	26.導師會議(第六節) 28.一年級社團暫停 (校內師隨班、外聘師排代) 29.便服學習日	飲用水檢測	25-29.國中藝才班招生鑑定報名 26.技藝教育【5】
八	四月	31 ☺	1	2	3	4 ☺	5 ☺	6 ☺	4.兒童節放假 5.清明節放假	1.校園生或問卷施測開始 2.水域安全宣導 2.中山之星-歌唱選拔(第五節)		1-30學生生涯發展紀錄手冊抽查 (依各班進度排定時間) 2.職業達人(5-6節) 技藝教育【6】
九	人權法治月	7 ☺	8	9	10	11	12	13 ☺		8.健康促進宣導【視力保健】 1~12.112學年度班際球賽 9.德馨獎評選 11.升旗		9.技藝教育【7】 9.北藝大招生公告通過複試名單 13-14.南區高中藝才班特招聯合術 科測驗
十	誠實信用	14 ☺	15	16	17	18 ★	19 ★	20 ☺	14.市長盃語文競賽(文場) 18-19.三年級第四次複習考 20.市長盃語文競賽(閩、客語演說)		校園草皮花園修剪及整理 操場草皮修剪整理	15-19.身心障礙關懷週 16.身心障礙體驗活動(一年級)、特 教宣導影片(二、三年級)、班級加油 站出刊 技藝教育【8】 20.性別平等教育日
十一		21 ☺	22	23 ☺	24 ☺	25	26	27 ☺	23-24.三年級第二次定期評量 21.市長盃語文競賽(國、英語演說)	24全國鄉土歌謠比賽 26.便服學習日	飲用水檢測	27.國中藝才班招生鑑定術科測驗
十二	五月	28 ☺	29	30	1	2	3	4 ☺	30.孔廟祈福活動	29.健康促進宣導【菸檳防制】 30.反毒反霸凌宣導(全校-第五節-線上) 2.升旗	一~三年級校外教學招標啟動 新生運動服採購啟動	30.技藝教育遴輔會(第一次,二升 三) 2.國中藝才班招生鑑定結果公告
十三	孝親家庭月	5 ☺	6	7	8	9	10	11 ☺		7.導師會議(第六節)	檢修班級廣播系統	7.技藝教育【9】 7.南區高中藝才班特招成績公告 9-10.國中藝才班招生鑑定報到
十四		12 ☺	13	14 ☺	15 ☺	16	17	18 ☺	14-15.一、二年級第二次定期評量 【第八節暫停】 16.三年級第八節、夜自習結束 17.三年級14:15放學,下午看考場 18-19.國中教育會考	14.二年級社團暫停 (校內師隨班、外聘師排代)		14.技藝教育【10】
十五	謙虛有禮	19 ☺	20	21	22	23	24	25 ☺	20-24.校內國語文競賽(國語和閩南語 朗讀、演說)	20.健康促進宣導【性教育含愛滋病防治】 20-24.111學年度班際排球賽 23.升旗		21.國三升學博覽會(第2.3節-中山 館前風雨球場) 技藝教育【11】 20-24五專、高中職參訪
十六	六月	26 ☺	27	28	29	30	31	1 ☺		28.畢業聯歡會 31.便服學習日	飲用水檢測 畢業班級教室設備檢查	30-1臺南市技教育博覽會 技藝教育【12】 1.中山國中舞蹈教學成果展(台江)
十七	畢業歡送月	2 ☺	3	4	5	6	7	8 ☺	3-7.作業抽查	1.能源教育宣導 4.水域安全宣導 5-12.畢業受獎學生彩排 6升旗	校園草皮花園修剪及整理 操場草皮修剪整理 佈置畢業典禮會場	3.適性輔導安置公告安置結果 4.技藝教育【13】、技藝教育遴輔會 (第二次,二升三)
十八		9 ☺	10 ☺	11	12	13	14	15 ☺	10.端午節放假 14.一、二年級第八節、學習扶助結束	10.健康促進宣導【全民健保暨正確用藥】 14.畢業典禮預演(下午) 15.畢業典禮(上午)		12.北藝大招生錄取公告
十九	賞識	16 ☺	17	18	19	20	21	22 ☺		18.二年級社團結束 20.一年級社團結束 21.便服學習日	檢修班級廣播系統 在校班級教室設備檢查	18.特殊教育推行委員會、期末生涯 發展教育委員會(第6節) 19.112-2期末暨113-1期初IEP會議





# 台南市立中山國中

## 搜尋結果

關鍵字: 衛教宣導

### 本站消息

📢 [衛教宣導] 暴露愛滋病毒前投藥(PrEP)，做好準備！不擔心！

衛生組 (2024年05月22日 16:02:04)

📢 [衛教宣導] 為提升民眾用藥安全意識，請參考內文說明。

衛生組 (2024年05月17日 14:39:10)

📢 [衛教宣導] 113年性教育含愛滋病防治(HPV疫苗)暨健康促進宣導影片，請一、二年級於5/16(四)早自習觀賞(內有連結)。

衛生組 (2024年05月13日 16:35:00)

📢 [衛教宣導] 結核停看聽！篩檢向前行！結核不用怕！拒絕酷酷掃！請詳見圖卡說明。

衛生組 (2024年05月13日 08:49:49)

### 快速連結

公務網站



教學資源



校園服務



宣導網站



[ more... ]



國文文學獎



# 中山國中健康促進議題宣導

## 一、健康體位：

睡滿8小時、天天5蔬果、天天運動30分鐘、喝足白開水

## 二、口腔保健：

每天3餐飯後與睡前刷牙、用餐完30分鐘內刷牙、每次至少3分鐘

## 三、視力保健：用眼30分鐘，休息10分鐘、每年定期1-2次檢查視力

## 四、菸檳防制：拒絕檳菸菸，健康鬥陣來，戒菸專線:0800-636363

## 五、營養飲食：

每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點

飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙

## 六、正確用藥：珍惜健保資源，遵照醫囑服藥

## 七、正向心理：樂活、樂動、樂食、樂眠

— 中山國中與您攜手關心孩子們的健康 —



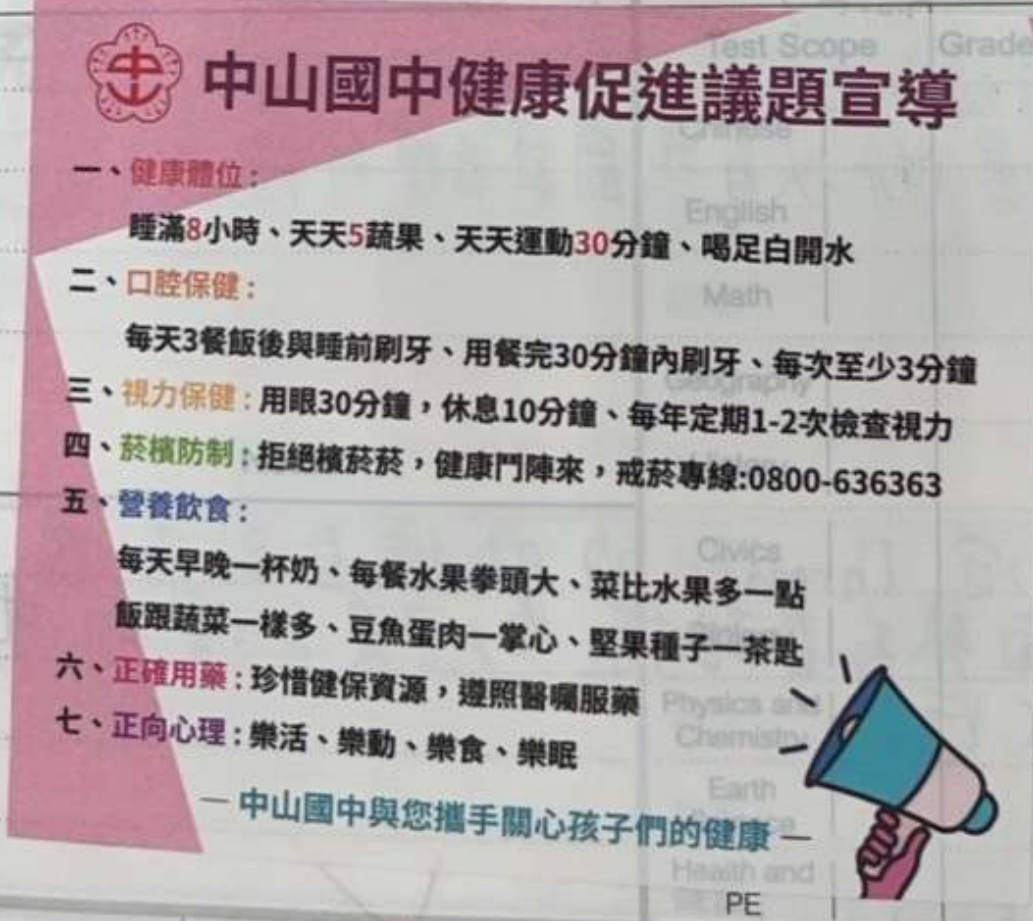
06-14 轉知量尚不足我國小校友會贊助校友會業成績...



Arrival Time	Leaving Time	Time for Getting Home	Parent's Signature		Teacher's Signature	
--------------	--------------	-----------------------	--------------------	--	---------------------	--

Date Month / Day / Year /

Homework · Items to Bring Information about Subjects Rules



**中山國中健康促進議題宣導**

一、**健康體位**：  
睡滿8小時、天天5蔬果、天天運動30分鐘、喝足白開水

二、**口腔保健**：  
每天3餐飯後與睡前刷牙、用餐完30分鐘內刷牙、每次至少3分鐘

三、**視力保健**：用眼30分鐘，休息10分鐘、每年定期1-2次檢查視力


四、**菸檳防制**：拒絕檳菸菸，健康門陣來，戒菸專線:0800-636363

五、**營養飲食**：  
每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點  
飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙

六、**正確用藥**：珍惜健保資源，遵照醫囑服藥

七、**正向心理**：樂活、樂動、樂食、樂眠



— 中山國中與您攜手關心孩子們的健康 —



Missing Homework	<input type="checkbox"/> Progressing <input type="checkbox"/> Attentive <input type="checkbox"/> Responsible <input type="checkbox"/> Helpful <input type="checkbox"/> Excellent <input type="checkbox"/> Inattentive <input type="checkbox"/> _____
------------------	--

Communication Corner

sh150 °C

Arrival Time	Leaving Time	Time for Getting Home	Parent's Signature		Teacher's Signature	
--------------	--------------	-----------------------	--------------------	---	---------------------	---

Famous Quote No one can live a perfect life. (沒有人可以過完美無缺的人生。)

Date

Month /

Day /

Year /

Homework · Items to Bring

Information about Subjects

Rules



# 中山國中健康促進議題宣導

## 一、健康體位：

睡滿8小時、天天5蔬果、天天運動30分鐘、喝足白開水

## 二、口腔保健：

每天3餐飯後與睡前刷牙、用餐完30分鐘內刷牙、每次至少3分鐘

三、視力保健：用眼30分鐘，休息10分鐘、每年定期1-2次檢查視力

四、菸癮防制：拒絕檳菸菸，健康門陣來，戒菸專線：0800-636363

## 五、營養飲食：

每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點

飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙

六、正確用藥：珍惜健保資源，遵照醫囑服藥

七、正向心理：樂活、樂動、樂食、樂眠

— 中山國中與您攜手關心孩子們的健康 —



Grade	Missing Homework
Good	
Good	
Good	
Good	

- Progressin
- Attentive
- Responsibl
- Helpful
- Excellent
- Inattentive
- 

Communication

Arrival Time

Leaving Time

Time for Getting Home


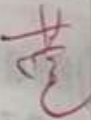
Parent's Signature

Teacher's Signature

Famous Quote


No one can live a perfect life. (沒有人可以過完美無缺的人生。)

sh150

Arrival Time	Leaving Time	Time for Getting Home	Parent's Signature		Teacher's Signature	
--------------	--------------	-----------------------	--------------------	--	---------------------	--

Date **Month / Day / Year /**

Homework · Items to Bring	Information about Subjects	Rules
---------------------------	----------------------------	-------



## 中山國中健康促進議題宣導

**一、健康體位：**  
睡滿8小時、天天5蔬果、天天運動30分鐘、喝足白開水

**二、口腔保健：**  
每天3餐飯後與睡前刷牙、用餐完30分鐘內刷牙、每次至少3分鐘

**三、視力保健：**用眼30分鐘，休息10分鐘、每年定期1-2次檢查視力


**四、菸檳防制：**拒絕檳菸菸，健康門陣來，戒菸專線:0800-636363

**五、營養飲食：**  
每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點  
飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙

**六、正確用藥：**珍惜健保資源，遵照醫囑服藥

**七、正向心理：**樂活、樂動、樂食、樂眠

— 中山國中與您攜手關心孩子們的健康 —



Arrival Time	Leaving Time	Time for Getting Home	Parent's Signature		Teacher's Signature	
--------------	--------------	-----------------------	--------------------	--	---------------------	--

**Famous Quote** No one can live a perfect life. (沒有人可以過完美無缺的人生。)