臺南市南區日新國民小學
Tainan Municipal South District Rihsin Elementary School

健康護照

我的名字是＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

一年＿＿班＿＿號	四年＿＿班＿＿號
二年＿＿班＿＿號	五年＿＿班＿＿號
三年＿＿班＿＿號	六年＿＿班＿＿號



校長的話

親愛的小朋友！

身體的健康，是一輩子的功課，平時養成均衡飲食與規律運動的好習慣，注意視力與口腔的保健，相信每一個人都是明眸皓齒、身強體健。

小朋友可以跟著手冊學習正確的健康技能，例如：閱讀寫字時每 30 分鐘要休息 10 分鐘；每節下課要走出教室，伸展肢體；別在車上看書及使用 3C 產品；喝足白開水，不喝含糖飲料……。

此外，手冊除了記錄平時運動與飲食情形，護士阿姨也會將你每學期視力、身高與體重紀錄在這本手冊，讓爸爸、媽媽和你可以清楚了解在國小這六年的成長情形。

希望你能妥善保管這本手冊，為自己的健康努力達到目標。

也希望各位家長能一起來，

用您溫馨的關懷　許孩子一個健康、明亮的未來

擁抱歡欣的童年　迎接每一個充滿希望的快樂天

校長徐俊雄謹識

民國 110 年 2 月

目錄

牙齒保健紀錄……3
健康成長紀錄……5
體適能紀錄……7
參與體育競賽紀錄……8
我的目標……9
健康小常識……11
健康好體位……11
護眼六大招……12
健康吃登記表……13
SH150快樂動登記表……25

牙　齒　保　健　紀　錄

親愛的小朋友，只要每學期定期給牙醫檢查牙齒，期末即可參加潔牙保健達人抽抽樂喔!

年級	學期	健康	蛀牙	缺牙	咬合不正	溝裂封填	已矯治	家長簽名	牙醫診所蓋章
一年級	1								
	2								
二年級	1								
	2								
三年級	1								
	2								

年級	學期	健康	蛀牙	缺牙	咬合不正	溝裂封填	已矯治	家長簽名	牙醫診所蓋章
四年級	1								
	2								
五年級	1								
	2								
六年級	1								
	2								

溫馨小語

- 潔牙的技巧可至中華民國牙醫師公會網站 www.cda.org.tw 影音專欄學習
- 孩子在小學一年級會開始長六歲齒(第一大臼齒)這顆牙是恆齒喔!但這就齒容易堆積食物殘渣，對於不易清潔的牙齒溝隙，建議使用溝裂封填術來預防。
- 預防蛀牙，除了勤刷牙(搭配含氟牙膏)和定期口腔檢查，少吃軟性食物與黏性高的糖果，多吃堅硬食物有助於磨平凹凸不平的牙齒咬合面。

健　康　成　長　紀　錄

年級	學期	座號	姓名	性別	身高	體重	BMI	體位	裸視右	裸視左	戴鏡右	戴鏡左
一年級	1											
	2											
二年級	1											
	2											
三年級	1											
	2											
四年級	1											
	2											

	座號	姓名	性別	身高	體重	BMI	體位	裸視右	裸視左	戴鏡右	戴鏡左
五年級	1										
	2										
六年級	1										
	2										

參考指標

1. **疑似視力不良:裸視‹0.9，戴鏡‹0.5(單側或雙側眼)需科醫師測量散瞳後視力**
   護眼六招式:1.讀書環境要注意　2.閱讀習慣要養成　3.執筆、坐姿要正確
   4.眼睛休息不忘記　5.均衡飲食要做到　6定期檢查要知道
2. **國小學童生長發育追蹤指標:增高不足4公分或快速增高超過6公分/每年**
   預期身高:男孩(父+母+12)/2 所得身高正負 7.5
   女孩(父+母-12)/2 所得身高正負 5.5
3. **BMI(身高體重指數)公式:體重(kg)/身高(m^2)**
   BMI 適中:根據統計，此體型的人比較健康且壽命較長，不易罹患重大疾病
   BMI 過低:可能降低身體免疫系統，導致疾病。
   BMI 過高:較容易罹患高血壓，糖尿病，心臟病，尤其腰圍過大的人。建議使用健康方法來減重，如:運動、控制飲食以改善不良生活習慣等。

體　適　能　紀　錄

年級／項目	800m 長跑	立定跳遠	坐姿體前彎	仰臥起坐	游泳與自救
四年級	分 秒	cm	cm	下/60秒	游泳＿＿級 自救＿＿級
五年級	分 秒	cm	cm	下/60秒	游泳＿＿級 自救＿＿級
六年級	分 秒	cm	cm	下/60秒	游泳＿＿級 自救＿＿級

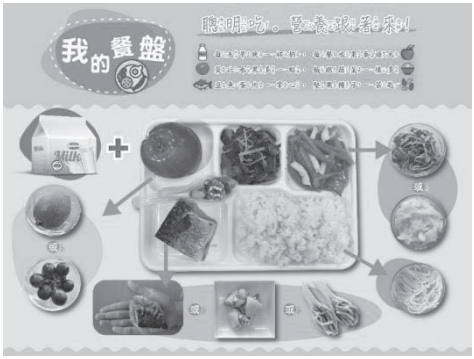
參與體育競賽紀錄

一年級	校內	
	校外	
二年級	校內	
	校外	
三年級	校內	
	校外	
四年級	校內	
	校外	
五年級	校內	
	校外	
六年級	校內	
	校外	

健康吃。快樂動

目標一: 均衡飲食好習慣

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



目標二: 天天喝足白開水

含糖飲料說 Bye Bye

多次喝
慢慢喝
小口喝
天天喝1500毫升的水
隨身攜帶水壺或水杯
選耐熱安全材質的水壺



目標三: 零食、油炸食物 Say Goodbye

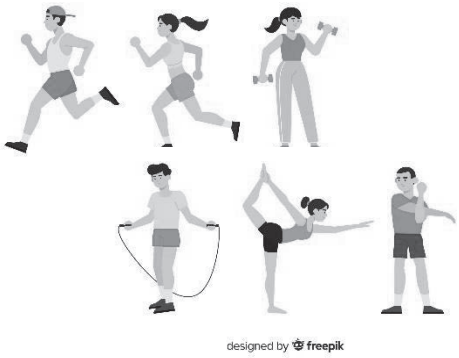
保持健康好體位
減少腸胃負擔
減少痘痘生長
改善皮膚光澤
保護心血管



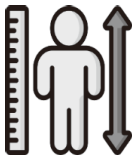
目標四:天天運動 30 分

天天運動 30 分鐘，不包含學校體育課喔！

促進心肺功能
穩定情緒
降低壓力
儲存健康
保持體力



健 康 小 常 識



身體質量指數（BMI）的計算：

$$\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)}\times\text{身高(公尺)}}$$

兒童及青少年生長身體質量指數（BMI）建議值與成人不同，以下是 7-15 歲的 BMI 對照表

年齡	男				女			
	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
	BMI <	BMI 介於	BMI≧	BMI≧	BMI <	BMI 介於	BMI≧	BMI≧
7	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6
8	14.1	14.1-19	19	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
9	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14	14-19.1	19.1	21.3
10	14.5	14.5-20	20	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5
13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7	15.7-21.9	21.9	24.3
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9
15	16.9	16.9-22.9	22.9	26.4	16.7	16.7-22.7	22.7	25.2

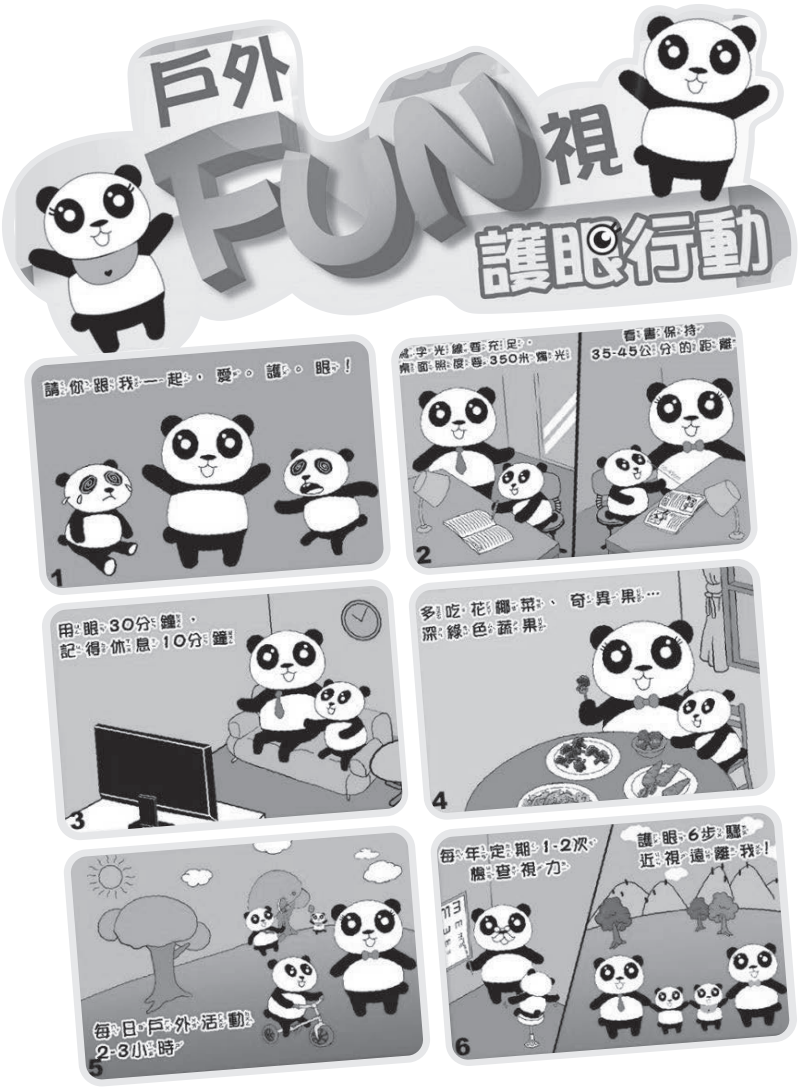
（資料來源：衛生福利部國民健康署，2018/12）

健 康 好 體 位





護　眼　六　大　招



國民健康署 關心您

健 康 吃 登 記 表

一年級第 1 學期

我的目標	週次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 均衡飲食好習慣	我做到了										
	家長回饋										
2. 天天喝足白開水1500cc	我做到了										
	家長回饋										
3. 零食、油炸食物Say Goodbye	我做到了										
	家長回饋										
我的目標	週次	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1. 均衡飲食好習慣	我做到了										
	家長回饋										
2. 天天喝足白開水1500cc	我做到了										
	家長回饋										
3. 零食、油炸食物Say Goodbye	我做到了										
	家長回饋										

注意事項

1. 親愛的家長，請您根據孩子本週的表現，若有做到請在「家長檢討與回饋」項目□打 V。
2. 親愛的同學，上述的目標你做到了嗎? 請你根據本週的表現，若有做到，請在「我做到了」的項目□打 V。
3. 15個 V 可獲得點數5點，30個 V 可獲得點數10點…依此類推，同學加油喔!

健 康 吃 登 記 表

一年級第 2 學期

我的目標	週次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 均衡飲食好習慣	我做到了										
	家長回饋										
2. 天天喝足白開水1500cc	我做到了										
	家長回饋										
3. 零食、油炸食物Say Goodbye	我做到了										
	家長回饋										
我的目標	週次	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1. 均衡飲食好習慣	我做到了										
	家長回饋										
2. 天天喝足白開水1500cc	我做到了										
	家長回饋										
3. 零食、油炸食物Say Goodbye	我做到了										
	家長回饋										

注意事項

1. 親愛的家長，請您根據孩子本週的表現，若有做到請在「家長檢討與回饋」項目□打 V。
2. 親愛的同學，上述的目標你做到了嗎? 請你根據本週的表現，若有做到，請在「我做到了」的項目□打 V。
3. 15個 V 可獲得點數5點，30個 V 可獲得點數10點…依此類推，同學加油喔!

健 康 吃 登 記 表

二年級第 1 學期

我的目標	週次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 均衡飲食好習慣	我做到了										
	家長回饋										
2. 天天喝足白開水1500cc	我做到了										
	家長回饋										
3. 零食、油炸食物Say Goodbye	我做到了										
	家長回饋										
我的目標	週次	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1. 均衡飲食好習慣	我做到了										
	家長回饋										
2. 天天喝足白開水1500cc	我做到了										
	家長回饋										
3. 零食、油炸食物Say Goodbye	我做到了										
	家長回饋										

注意事項

1. 親愛的家長，請您根據孩子本週的表現，若有做到請在「家長檢討與回饋」項目□打 V。
2. 親愛的同學，上述的目標你做到了嗎? 請你根據本週的表現，若有做到，請在「我做到了」的項目□打 V。
3. 15個 V 可獲得點數5點，30個 V 可獲得點數10點…依此類推，同學加油喔!

健 康 吃 登 記 表

二年級第 2 學期

我的目標	週次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 均衡飲食好習慣	我做到了										
	家長回饋										
2. 天天喝足白開水 1500cc	我做到了										
	家長回饋										
3. 零食、油炸食物 Say Goodbye	我做到了										
	家長回饋										
我的目標	週次	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1. 均衡飲食好習慣	我做到了										
	家長回饋										
2. 天天喝足白開水 1500cc	我做到了										
	家長回饋										
3. 零食、油炸食物 Say Goodbye	我做到了										
	家長回饋										

注意事項

1. 親愛的家長，請您根據孩子本週的表現，若有做到請在「家長檢討與回饋」項目□打 V。
2. 親愛的同學，上述的目標你做到了嗎? 請你根據本週的表現，若有做到，請在「我做到了」的項目□打 V。
3. 15個 V 可獲得點數5點，30個 V 可獲得點數10點…依此類推，同學加油喔!

健 康 吃 登 記 表

三年級第 1 學期

我的目標	週次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 均衡飲食好習慣	我做到了										
	家長回饋										
2. 天天喝足白開水1500cc	我做到了										
	家長回饋										
3. 零食、油炸食物Say Goodbye	我做到了										
	家長回饋										
我的目標	週次	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1. 均衡飲食好習慣	我做到了										
	家長回饋										
2. 天天喝足白開水1500cc	我做到了										
	家長回饋										
3. 零食、油炸食物Say Goodbye	我做到了										
	家長回饋										

注意事項

1. 親愛的家長，請您根據孩子本週的表現，若有做到請在「家長檢討與回饋」項目□打 V。
2. 親愛的同學，上述的目標你做到了嗎? 請你根據本週的表現，若有做到，請在「我做到了」的項目□打 V。
3. 15個 V 可獲得點數5點，30個 V 可獲得點數10點…依此類推，同學加油喔!

健 康 吃 登 記 表

三年級第 2 學期

我的目標	週次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 均衡飲食好習慣	我做到了										
	家長回饋										
2. 天天喝足白開水1500cc	我做到了										
	家長回饋										
3. 零食、油炸食物Say Goodbye	我做到了										
	家長回饋										
我的目標	週次	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1. 均衡飲食好習慣	我做到了										
	家長回饋										
2. 天天喝足白開水1500cc	我做到了										
	家長回饋										
3. 零食、油炸食物Say Goodbye	我做到了										
	家長回饋										

注意事項

1. 親愛的家長，請您根據孩子本週的表現，若有做到請在「家長檢討與回饋」項目□打 V。
2. 親愛的同學，上述的目標你做到了嗎? 請你根據本週的表現，若有做到，請在「我做到了」的項目□打 V。
3. 15個 V 可獲得點數5點，30個 V 可獲得點數10點…依此類推，同學加油喔!

健 康 吃 登 記 表

四年級第 1 學期

我的目標	週次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 均衡飲食好習慣	我做到了										
	家長回饋										
2. 天天喝足白開水1500cc	我做到了										
	家長回饋										
3. 零食、油炸食物Say Goodbye	我做到了										
	家長回饋										
我的目標	週次	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1. 均衡飲食好習慣	我做到了										
	家長回饋										
2. 天天喝足白開水1500cc	我做到了										
	家長回饋										
3. 零食、油炸食物Say Goodbye	我做到了										
	家長回饋										

注意事項

1. 親愛的家長，請您根據孩子本週的表現，若有做到請在「家長檢討與回饋」項目□打 V。
2. 親愛的同學，上述的目標你做到了嗎? 請你根據本週的表現，若有做到，請在「我做到了」的項目□打 V。
3. 15個 V 可獲得點數5點，30個 V 可獲得點數10點…依此類推，同學加油喔!

健 康 吃 登 記 表

四年級第 2 學期

我的目標	週次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 均衡飲食好習慣	我做到了										
	家長回饋										
2. 天天喝足白開水1500cc	我做到了										
	家長回饋										
3. 零食、油炸食物 Say Goodbye	我做到了										
	家長回饋										
我的目標	週次	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1. 均衡飲食好習慣	我做到了										
	家長回饋										
2. 天天喝足白開水1500cc	我做到了										
	家長回饋										
3. 零食、油炸食物 Say Goodbye	我做到了										
	家長回饋										

注意事項

1. 親愛的家長，請您根據孩子本週的表現，若有做到請在「家長檢討與回饋」項目□打 V。
2. 親愛的同學，上述的目標你做到了嗎? 請你根據本週的表現，若有做到，請在「我做到了」的項目□打 V。
3. 15個 V 可獲得點數5點，30個 V 可獲得點數10點…依此類推，同學加油喔!

健 康 吃 登 記 表

五年級第 1 學期

我的目標	週次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 均衡飲食好習慣	我做到了										
	家長回饋										
2. 天天喝足白開水1500cc	我做到了										
	家長回饋										
3. 零食、油炸食物Say Goodbye	我做到了										
	家長回饋										
我的目標	週次	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1. 均衡飲食好習慣	我做到了										
	家長回饋										
2. 天天喝足白開水1500cc	我做到了										
	家長回饋										
3. 零食、油炸食物Say Goodbye	我做到了										
	家長回饋										

注意事項

1. 親愛的家長，請您根據孩子本週的表現，若有做到請在「家長檢討與回饋」項目□打 V。
2. 親愛的同學，上述的目標你做到了嗎? 請你根據本週的表現，若有做到，請在「我做到了」的項目□打 V。
3. 15個 V 可獲得點數5點，30個 V 可獲得點數10點…依此類推，同學加油喔!

健 康 吃 登 記 表

五年級第 2 學期

我的目標	週次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 均衡飲食好習慣	我做到了										
	家長回饋										
2. 天天喝足白開水1500cc	我做到了										
	家長回饋										
3. 零食、油炸食物Say Goodbye	我做到了										
	家長回饋										
我的目標	週次	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1. 均衡飲食好習慣	我做到了										
	家長回饋										
2. 天天喝足白開水1500cc	我做到了										
	家長回饋										
3. 零食、油炸食物Say Goodbye	我做到了										
	家長回饋										

注意事項

1. 親愛的家長，請您根據孩子本週的表現，若有做到請在「家長檢討與回饋」項目□打 V。
2. 親愛的同學，上述的目標你做到了嗎? 請你根據本週的表現，若有做到，請在「我做到了」的項目□打 V。
3. 15個 V 可獲得點數5點，30個 V 可獲得點數10點…依此類推，同學加油喔!

健 康 吃 登 記 表

六年級第 1 學期

我的目標	週次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 均衡飲食好習慣	我做到了										
	家長回饋										
2. 天天喝足白開水1500cc	我做到了										
	家長回饋										
3. 零食、油炸食物Say Goodbye	我做到了										
	家長回饋										
我的目標	週次	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1. 均衡飲食好習慣	我做到了										
	家長回饋										
2. 天天喝足白開水1500cc	我做到了										
	家長回饋										
3. 零食、油炸食物Say Goodbye	我做到了										
	家長回饋										

注意事項

1. 親愛的家長，請您根據孩子本週的表現，若有做到請在「家長檢討與回饋」項目□打 V。
2. 親愛的同學，上述的目標你做到了嗎? 請你根據本週的表現，若有做到，請在「我做到了」的項目□打 V。
3. 15個 V 可獲得點數5點，30個 V 可獲得點數10點…依此類推，同學加油喔!

健 康 吃 登 記 表

六年級第 2 學期

我的目標	週次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 均衡飲食好習慣	我做到了										
	家長回饋										
2. 天天喝足白開水1500cc	我做到了										
	家長回饋										
3. 零食、油炸食物Say Goodbye	我做到了										
	家長回饋										
我的目標	週次	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1. 均衡飲食好習慣	我做到了										
	家長回饋										
2. 天天喝足白開水1500cc	我做到了										
	家長回饋										
3. 零食、油炸食物Say Goodbye	我做到了										
	家長回饋										

注意事項

1. 親愛的家長，請您根據孩子本週的表現，若有做到請在「家長檢討與回饋」項目□打 V。
2. 親愛的同學，上述的目標你做到了嗎? 請你根據本週的表現，若有做到，請在「我做到了」的項目□打 V。
3. 15個 V 可獲得點數5點，30個 V 可獲得點數10點…依此類推，同學加油喔!

SH150 快樂動時數登記表

一年級第 1 學期

星期 / 週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	合計（分鐘）	家長簽名
第1週									
第2週									
第4週									
第5週									
第6週									
第7週									
第8週									
第9週									
第10週									
第11週									
第12週									
第13週									
第14週									
第15週									

第16週									
第17週									
第18週									
第19週									
第20週									

注意事項

1. 每週除體育課外，需額外累積運動時數至少150分鐘，可利用下課時間、參加學校辦理運動性質課後社團、假日來累積完成。
2. 請小朋友從事任何體育活動時，能注意自身安全，不做危險動作，確實做好暖身活動，避免運動傷害。
3. 時數登記每週請家長簽名一次，導師將會依據學生運動情形核予點數。
4. 嚴禁在走廊上從事任何體育活動以免危險。

溫馨小語

親愛的小朋友，週末假日記得請提醒家人一起動一動有益身體健康!你可以邀請爸爸、媽媽、阿公、阿嬤和你一起大手牽小手，一同到學校**健康步道**走一走喔!

SH150 快樂動時數登記表

一年級第 2 學期

星期 / 週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	合計（分鐘）	家長簽名
第1週									
第2週									
第4週									
第5週									
第6週									
第7週									
第8週									
第9週									
第10週									
第11週									
第12週									
第13週									
第14週									
第15週									

第16週									
第17週									
第18週									
第19週									
第20週									

注意事項

1. 每週除體育課外，需額外累積運動時數至少150分鐘，可利用下課時間、參加學校辦理運動性質課後設圖、假日來累積完成。
2. 請小朋友從事任何體育活動時，能注意自身安全，不做危險動作，確實做好暖身活動，避免運動傷害。
3. 時數登記每週請家長簽名一次，導師將會依據學生運動情形核予點數。
4. 嚴禁在走廊上從事任何體育活動以免危險。

溫馨小語

親愛的小朋友，週末假日記得請提醒家人一起動一動有益身體健康!你可以邀請爸爸、媽媽、阿公、阿嬤和你一起大手牽小手，一同到學校**健康步道**走一走喔!

SH150 快樂動時數登記表

二年級第 1 學期

星期 / 週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	合計（分鐘）	家長簽名
第1週									
第2週									
第4週									
第5週									
第6週									
第7週									
第8週									
第9週									
第10週									
第11週									
第12週									
第13週									
第14週									
第15週									

第16週									
第17週									
第18週									
第19週									
第20週									

注意事項

1. 每週除體育課外，需額外累積運動時數至少150分鐘，可利用下課時間、參加學校辦理運動性質課後設圖、假日來累積完成。
2. 請小朋友從事任何體育活動時，能注意自身安全，不做危險動作，確實做好暖身活動，避免運動傷害。
3. 時數登記每週請家長簽名一次，導師將會依據學生運動情形核予點數。
4. 嚴禁在走廊上從事任何體育活動以免危險。

溫馨小語

親愛的小朋友，週末假日記得請提醒家人一起動一動有益身體健康!你可以邀請爸爸、媽媽、阿公、阿嬤和你一起大手牽小手，一同到學校**健康步道**走一走喔!

SH150 快樂動時數登記表

二年級第 2 學期

星期 / 週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	合計（分鐘）	家長簽名
第1週									
第2週									
第4週									
第5週									
第6週									
第7週									
第8週									
第9週									
第10週									
第11週									
第12週									
第13週									
第14週									
第15週									

第16週									
第17週									
第18週									
第19週									
第20週									

注意事項

1. 每週除體育課外，需額外累積運動時數至少150分鐘，可利用下課時間、參加學校辦理運動性質課後設圖、假日來累積完成。
2. 請小朋友從事任何體育活動時，能注意自身安全，不做危險動作，確實做好暖身活動，避免運動傷害。
3. 時數登記每週請家長簽名一次，導師將會依據學生運動情形核予點數。
4. 嚴禁在走廊上從事任何體育活動以免危險。

溫馨小語

親愛的小朋友，週末假日記得請提醒家人一起動一動有益身體健康!你可以邀請爸爸、媽媽、阿公、阿嬤和你一起大手牽小手，一同到學校**健康步道**走一走喔!

SH150 快樂動時數登記表

三年級第 1 學期

星期 / 週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	合計（分鐘）	家長簽名
第1週									
第2週									
第4週									
第5週									
第6週									
第7週									
第8週									
第9週									
第10週									
第11週									
第12週									
第13週									
第14週									
第15週									

第16週									
第17週									
第18週									
第19週									
第20週									

注意事項

1. 每週除體育課外，需額外累積運動時數至少150分鐘，可利用下課時間、參加學校辦理運動性質課後設圖、假日來累積完成。
2. 請小朋友從事任何體育活動時，能注意自身安全，不做危險動作，確實做好暖身活動，避免運動傷害。
3. 時數登記每週請家長簽名一次，導師將會依據學生運動情形核予點數。
4. 嚴禁在走廊上從事任何體育活動以免危險。

溫馨小語

親愛的小朋友，週末假日記得請提醒家人一起動一動有益身體健康!你可以邀請爸爸、媽媽、阿公、阿嬤和你一起大手牽小手，一同到學校**健康步道**走一走喔!

SH150 快樂動時數登記表

三年級第 2 學期

星期 / 週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	合計（分鐘）	家長簽名
第1週									
第2週									
第4週									
第5週									
第6週									
第7週									
第8週									
第9週									
第10週									
第11週									
第12週									
第13週									
第14週									
第15週									

第16週									
第17週									
第18週									
第19週									
第20週									

注意事項

1. 每週除體育課外，需額外累積運動時數至少150分鐘，可利用下課時間、參加學校辦理運動性質課後設圖、假日來累積完成。
2. 請小朋友從事任何體育活動時，能注意自身安全，不做危險動作，確實做好暖身活動，避免運動傷害。
3. 時數登記每週請家長簽名一次，導師將會依據學生運動情形核予點數。
4. 嚴禁在走廊上從事任何體育活動以免危險。

溫馨小語

親愛的小朋友，週末假日記得請提醒家人一起動一動有益身體健康!你可以邀請爸爸、媽媽、阿公、阿嬤和你一起大手牽小手，一同到學校**健康步道**走一走喔!

SH150 快樂動時數登記表

四年級第 1 學期

星期 / 週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	合計（分鐘）	家長簽名
第1週									
第2週									
第4週									
第5週									
第6週									
第7週									
第8週									
第9週									
第10週									
第11週									
第12週									
第13週									
第14週									
第15週									

第16週									
第17週									
第18週									
第19週									
第20週									

注意事項

1. 每週除體育課外，需額外累積運動時數至少150分鐘，可利用下課時間、參加學校辦理運動性質課後設圖、假日來累積完成。
2. 請小朋友從事任何體育活動時，能注意自身安全，不做危險動作，確實做好暖身活動，避免運動傷害。
3. 時數登記每週請家長簽名一次，導師將會依據學生運動情形核予點數。
4. 嚴禁在走廊上從事任何體育活動以免危險。

溫馨小語

親愛的小朋友，週末假日記得請提醒家人一起動一動有益身體健康!你可以邀請爸爸、媽媽、阿公、阿嬤和你一起大手牽小手，一同到學校**健康步道**走一走喔!

SH150 快樂動時數登記表

四年級第 2 學期

星期 / 週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	合計（分鐘）	家長簽名
第1週									
第2週									
第4週									
第5週									
第6週									
第7週									
第8週									
第9週									
第10週									
第11週									
第12週									
第13週									
第14週									
第15週									

第16週									
第17週									
第18週									
第19週									
第20週									

注意事項

1. 每週除體育課外，需額外累積運動時數至少150分鐘，可利用下課時間、參加學校辦理運動性質課後設圖、假日來累積完成。
2. 請小朋友從事任何體育活動時，能注意自身安全，不做危險動作，確實做好暖身活動，避免運動傷害。
3. 時數登記每週請家長簽名一次，導師將會依據學生運動情形核予點數。
4. 嚴禁在走廊上從事任何體育活動以免危險。

溫馨小語

親愛的小朋友，週末假日記得請提醒家人一起動一動有益身體健康!你可以邀請爸爸、媽媽、阿公、阿嬤和你一起大手牽小手，一同到學校**健康步道**走一走喔!

SH150 快樂動時數登記表

五年級第 1 學期

星期 週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	合計（分鐘）	家長簽名
第1週									
第2週									
第4週									
第5週									
第6週									
第7週									
第8週									
第9週									
第10週									
第11週									
第12週									
第13週									
第14週									
第15週									

第16週									
第17週									
第18週									
第19週									
第20週									

注意事項

1. 每週除體育課外，需額外累積運動時數至少150分鐘，可利用下課時間、參加學校辦理運動性質課後設圖、假日來累積完成。
2. 請小朋友從事任何體育活動時，能注意自身安全，不做危險動作，確實做好暖身活動，避免運動傷害。
3. 時數登記每週請家長簽名一次，導師將會依據學生運動情形核予點數。
4. 嚴禁在走廊上從事任何體育活動以免危險。

溫馨小語

親愛的小朋友，週末假日記得請提醒家人一起動一動有益身體健康!你可以邀請爸爸、媽媽、阿公、阿嬤和你一起大手牽小手，一同到學校**健康步道**走一走喔!

SH150 快樂動時數登記表

五年級第 2 學期

星期 / 週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	合計（分鐘）	家長簽名
第1週									
第2週									
第4週									
第5週									
第6週									
第7週									
第8週									
第9週									
第10週									
第11週									
第12週									
第13週									
第14週									
第15週									

第16週									
第17週									
第18週									
第19週									
第20週									

注意事項

1. 每週除體育課外，需額外累積運動時數至少150分鐘，可利用下課時間、參加學校辦理運動性質課後設圖、假日來累積完成。
2. 請小朋友從事任何體育活動時，能注意自身安全，不做危險動作，確實做好暖身活動，避免運動傷害。
3. 時數登記每週請家長簽名一次，導師將會依據學生運動情形核予點數。
4. 嚴禁在走廊上從事任何體育活動以免危險。

溫馨小語

親愛的小朋友，週末假日記得請提醒家人一起動一動有益身體健康!你可以邀請爸爸、媽媽、阿公、阿嬤和你一起大手牽小手，一同到學校**健康步道**走一走喔!

SH150 快樂動時數登記表

六年級第 1 學期

星期 / 週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	合計（分鐘）	家長簽名
第1週									
第2週									
第4週									
第5週									
第6週									
第7週									
第8週									
第9週									
第10週									
第11週									
第12週									
第13週									
第14週									

第15週									
第16週									
第17週									
第18週									
第19週									
第20週									

注意事項

1. 每週除體育課外，需額外累積運動時數至少150分鐘，可利用下課時間、參加學校辦理運動性質課後設圖、假日來累積完成。
2. 請小朋友從事任何體育活動時，能注意自身安全，不做危險動作，確實做好暖身活動，避免運動傷害。
3. 時數登記每週請家長簽名一次，導師將會依據學生運動情形核予點數。
4. 嚴禁在走廊上從事任何體育活動以免危險。

溫馨小語

親愛的小朋友，週末假日記得請提醒家人一起動一動有益身體健康!你可以邀請爸爸、媽媽、阿公、阿嬤和你一起大手牽小手，一同到學校**健康步道**走一走喔!

SH150 快樂動時數登記表

六年級第 2 學期

星期 週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	合計（分鐘）	家長簽名
第1週									
第2週									
第4週									
第5週									
第6週									
第7週									
第8週									
第9週									
第10週									
第11週									
第12週									
第13週									
第14週									
第15週									

第16週									
第17週									
第18週									
第19週									
第20週									

注意事項

1. 每週除體育課外，需額外累積運動時數至少150分鐘，可利用下課時間、參加學校辦理運動性質課後設圖、假日來累積完成。
2. 請小朋友從事任何體育活動時，能注意自身安全，不做危險動作，確實做好暖身活動，避免運動傷害。
3. 時數登記每週請家長簽名一次，導師將會依據學生運動情形核予點數。
4. 嚴禁在走廊上從事任何體育活動以免危險。

溫馨小語

親愛的小朋友，週末假日記得請提醒家人一起動一動有益身體健康!你可以邀請爸爸、媽媽、阿公、阿嬤和你一起大手牽小手，一同到學校**健康步道**走一走喔!


口腔保健
注意視力
規律運動