

新北市碧華國小 《 活力冒險王～健康大挑戰 》

115 學年度暑假學生魔法健促表

★各位同學：暑假中由自己主動登記完成日期（打勾）後，請家長幫你認證。開學後任一主題達成 20 次以上時，老師會給予你 1 次認證；累積 7 次老師認證，可參加學務處抽獎活動哦！為了自己身體的健康，趕快動起來吧！



暑假前原班級： 年 班 號

暑假後新班級： 年 班 號 姓名：

視力保健 3010120 (一) 用眼 30 分鐘 休息 10 分鐘	7/1	7/2	7/3	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/20	7/21	7/22	家長認證：
	7/23	7/24	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/10	8/11	8/12	8/13	教師認證：
	8/14	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28						
(二) 天天戶外活動 120 分鐘 (含運動 30 分鐘)	7/1	7/2	7/3	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/20	7/21	7/22	家長認證：
	7/23	7/24	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/10	8/11	8/12	8/13	教師認證：
	8/14	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28						
口腔保健 (三) 天天潔牙 5 次 (含早、晚、三餐後)	7/1	7/2	7/3	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/20	7/21	7/22	家長認證：
	7/23	7/24	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/10	8/11	8/12	8/13	教師認證：
	8/14	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28						
健康體位密碼 85110 (四) 天天睡滿 8 小時	7/1	7/2	7/3	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/20	7/21	7/22	家長認證：
	7/23	7/24	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/10	8/11	8/12	8/13	教師認證：
	8/14	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28						

(五) 天天蔬 果5	7/1	7/2	7/3	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/20	7/21	7/22	家長認證：
	7/23	7/24	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/10	8/11	8/12	8/13	教師認證：
	8/14	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28						

(六) 天天電 1四少 於1	7/1	7/2	7/3	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/20	7/21	7/22	家長認證：
	7/23	7/24	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/10	8/11	8/12	8/13	教師認證：
	8/14	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28						

(七) 天天喝 足白開 水(0含 糖)	7/1	7/2	7/3	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/20	7/21	7/22	家長認證：
	7/23	7/24	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/10	8/11	8/12	8/13	教師認證：
	8/14	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28						

(八) 天天吃 優質早 餐	7/1	7/2	7/3	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/20	7/21	7/22	家長認證：
	7/23	7/24	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/10	8/11	8/12	8/13	教師認證：
	8/14	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28						

備註：一、4 電少於 1 是指每天看電視、打電腦、電話及電動時間少於 1 小時(國小)。																	
二、喝足白開水是指每天喝水 1500CC 或以體重〈公斤〉*30CC。																	
三、健康密碼：EYE 眼健康密碼 3010120、健康體位密碼 85110。																	