



114 學 年 度 集 美 國 小
《 暑 假 健 康 自 主 管 理 實 踐 卡 》



新 114 學 年 度 【 年 班 號 姓 名 : 】

親_ク愛_ハ的_{カセ}小_コ朋_{トモ}友_{トモ}：

快樂的暑假開始了！放假的時候記得每天還是要維持良好的生活作息呵！假期中每天由自己主動登記完成日期（把日期圈起來）後，請家長幫你認證。開學後任一主題達成 30 次以上時，老師會給你 1 次認證；累積 6 次老師認證，就可以得到榮譽點數 5 點！

活動自^ハ 114 年³/₂₇ 7 月¹/₁ 日⁰ 起^キ， 至^マ 114 年³/₂₇ 8 月¹/₁ 29 日⁰ 止^ヒ。

1.用眼 30 分鐘 輕鬆望遠 10 分鐘 	7/1	7/2	7/3	7/4	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/14	7/15	家長認證
	7/16	7/17	7/18	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/28	7/29	7/30	
	7/31	8/1	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/11	8/12	8/13	8/14	教師認證
	8/15	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	
2.每天戶外活動 至少 120 分鐘 	7/1	7/2	7/3	7/4	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/14	7/15	家長認證
	7/16	7/17	7/18	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/28	7/29	7/30	
	7/31	8/1	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/11	8/12	8/13	8/14	教師認證
	8/15	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	
3.每天餐後及睡前 刷牙 	7/1	7/2	7/3	7/4	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/14	7/15	家長認證
	7/16	7/17	7/18	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/28	7/29	7/30	
	7/31	8/1	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/11	8/12	8/13	8/14	教師認證
	8/15	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	
4.每天睡眠 滿 8 小時 	7/1	7/2	7/3	7/4	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/14	7/15	家長認證
	7/16	7/17	7/18	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/28	7/29	7/30	
	7/31	8/1	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/11	8/12	8/13	8/14	教師認證
	8/15	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	
5.天天 5 蔬果 	7/1	7/2	7/3	7/4	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/14	7/15	家長認證
	7/16	7/17	7/18	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/28	7/29	7/30	
	7/31	8/1	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/11	8/12	8/13	8/14	教師認證
	8/15	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	
6.每天少於 1 小時 玩電子遊戲 	7/1	7/2	7/3	7/4	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/14	7/15	家長認證
	7/16	7/17	7/18	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/28	7/29	7/30	
	7/31	8/1	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/11	8/12	8/13	8/14	教師認證
	8/15	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	
7.每天喝足 白開水 	7/1	7/2	7/3	7/4	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/14	7/15	家長認證
	7/16	7/17	7/18	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/28	7/29	7/30	
	7/31	8/1	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/11	8/12	8/13	8/14	教師認證
	8/15	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	
8.每天吃早餐 	7/1	7/2	7/3	7/4	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/14	7/15	家長認證
	7/16	7/17	7/18	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/28	7/29	7/30	
	7/31	8/1	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/11	8/12	8/13	8/14	教師認證
	8/15	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	



集 美 國 小 學 務 處 關 心 你

