臺北市中山區中山國民小學 105學年度 樂活假期生活檢核表 年 班 學生：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 項目：做到請打🗸或O | 7/1  (六) | 7/2  (日) | 7/3  (一) | 7/4  (二) | 7/5  (三) | 7/6  (四) | 7/7  (五) |
| 1.每天運動30分鐘或跳繩700下 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.我能遵守均衡飲食原則 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.減少使用3C產品時間，用眼30分鐘休息10分鐘 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.幫助家人主動做家事 |  |  |  |  |  |  |  |
| 項目：做到請打🗸或O | 7/8  (六) | 7/9  (日) | 7/10  (一) | 7/11  (二) | 7/12  (三) | 7/13  (四) | 7/14  (五) |
| 1.每天運動30分鐘或跳繩700下 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.我能遵守均衡飲食原則 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.減少使用3C產品時間，用眼30分鐘休息10分鐘 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.幫助家人主動做家事 |  |  |  |  |  |  |  |
| 項目：做到請打🗸或O | 7/15  (六) | 7/16  (日) | 7/17  (一) | 7/18  (二) | 7/19  (三) | 7/20  (四) | 7/21  (五) |
| 1.每天運動30分鐘或跳繩700下 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.我能遵守均衡飲食原則 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.減少使用3C產品時間，用眼30分鐘休息10分鐘 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.幫助家人主動做家事 |  |  |  |  |  |  |  |
| 項目：做到請打🗸或O | 7/22  (六) | 7/23  (日) | 7/24  (一) | 7/25  (二) | 7/26  (三) | 7/27  (四) | 7/28  (五) |
| 1.每天運動30分鐘或跳繩700下 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.我能遵守均衡飲食原則 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.減少使用3C產品時間，用眼30分鐘休息10分鐘 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.幫助家人主動做家事 |  |  |  |  |  |  |  |
| 項目：做到請打🗸或O | 7/29  (六) | 7/30  (日) | 7/31  (一) | 8/1  (二) | 8/2  (三) | 8/3  (四) | 8/4  (五) |
| 1.每天運動30分鐘或跳繩700下 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.我能遵守均衡飲食原則 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.減少使用3C產品時間，用眼30分鐘休息10分鐘 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.幫助家人主動做家事 |  |  |  |  |  |  |  |
| 項目：做到請打🗸或O | 8/5  (六) | 8/6  (日) | 8/7  (一) | 8/8  (二) | 8/9  (三) | 8/10  (四) | 8/11  (五) |
| 1.每天運動30分鐘或跳繩700下 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.我能遵守均衡飲食原則 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.減少使用3C產品時間，用眼30分鐘休息10分鐘 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.幫助家人主動做家事 |  |  |  |  |  |  |  |
| 項目：做到請打🗸或O | 8/12  (六) | 8/13  (日) | 8/14  (一) | 8/15  (二) | 8/16  (三) | 8/17  (四) | 8/18  (五) |
| 1.每天運動30分鐘或跳繩700下 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.我能遵守均衡飲食原則 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.減少使用3C產品時間，用眼30分鐘休息10分鐘 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.幫助家人主動做家事 |  |  |  |  |  |  |  |
| 項目：做到請打🗸或O | 8/19  (六) | 8/20  (日) | 8/21  (一) | 8/22  (二) | 8/23  (三) | 8/24  (四) | 8/25  (五) |
| 1.每天運動30分鐘或跳繩700下 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.我能遵守均衡飲食原則 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.減少使用3C產品時間，用眼30分鐘休息10分鐘 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.幫助家人主動做家事 |  |  |  |  |  |  |  |
| 項目：做到請打🗸或O | 8/26  (六) | 8/27  (日) | 8/28  (一) | 8/29  (二) | 8/30  (三) |  |  |
| 1.每天運動30分鐘或跳繩700下 |  |  |  | 返校日  10:10放學 | 開學日 |  |  |
| 2.我能遵守均衡飲食原則 |  |  |  |  |  |
| 3.減少使用3C產品時間，用眼30分鐘休息10分鐘 |  |  |  |  |  |
| 4.幫助家人主動做家事 |  |  |  |  |  |
| 聯絡事項 |  | | | | | | |
| 家長簽章: |  | | | | | | |
| 導師簽章 |  | | | | | | |