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.我能每天運動30分鐘或跳繩300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.我能每天運動30分鐘或跳繩300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.我能每天運動30分鐘或跳繩300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.我能每天運動30分鐘或跳繩300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.我能每天運動30分鐘或跳繩300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.我能每天運動30分鐘或跳繩300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.我能每天運動30分鐘或跳繩300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.我能每天運動30分鐘或跳繩300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.我能每天運動30分鐘或跳繩300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 |  |