

- 學生健康行為
1. 每天睡滿8小時-每晚9點前入睡。
  2. 每天吃優質早餐-減少含糖飲料、油炸食物及醬料。
  3. 天天5蔬果-每天吃5個自己拳頭大小的蔬果(3蔬2果)。
  4. 天天潔牙達5次-起床後、早中晚餐飯後、睡覺前。
  5. 護眼3010-持續用眼30分鐘後，輕鬆遠眺10分鐘。
  6. 四電(電視、電腦、電動、手機)使用時間每天少於2小時。
  7. 戶外活動120-每天戶外活動120分鐘(包含下課10分鐘)。
  8. 天天喝足1500 cc的白開水。

1. 睡滿8小時	日期	11/1	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	
	勾選																															
家長																																
導師																																
2. 吃優質早餐	日期																															
	勾選																															
家長																																
導師																																
3. 天天5蔬果	日期																															
	勾選																															
家長																																
導師																																
4. 潔牙達5次	日期																															
	勾選																															
家長																																
導師																																
5. 護眼3010	日期																															
	勾選																															
家長																																
導師																																
6. 四電少於2	日期																															
	勾選																															
家長																																
導師																																
7. 戶外120	日期																															
	勾選																															
家長																																
導師																																
8. 開水1500	日期																															
	勾選																															
家長																																
導師																																

特別叮嚀:1. 本校推動【健康體位85210】，鼓勵學童從飲食、運動及生活習慣三方面進行自我管理，並冀望家長與老師配合與執行，協助學生從事健康行為改變，養成對自己身體負責之習慣，建立學童正確的健康自主習慣。  
 2. 用**健康3C(健康能力+親子承諾+關懷用心)**對抗**高科技3C**—透過視力保健有利因子【用眼30分鐘休息10分鐘】及【每天戶外活動120分鐘】(包含下課10分鐘)，來保護孩子的眼睛。