

2-3-3 潔牙紀錄表及健康體位執行紀錄

台南市南區省躬國小潔牙紀錄表

107 年 4 月 家長簽名：_____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早
<input checked="" type="checkbox"/> 午	<input checked="" type="checkbox"/> 午	<input checked="" type="checkbox"/> 午	<input checked="" type="checkbox"/> 午	<input checked="" type="checkbox"/> 午	<input checked="" type="checkbox"/> 午	<input checked="" type="checkbox"/> 午	<input checked="" type="checkbox"/> 午	<input checked="" type="checkbox"/> 午	<input checked="" type="checkbox"/> 午	<input checked="" type="checkbox"/> 午
<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚
<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早
<input checked="" type="checkbox"/> 午	<input checked="" type="checkbox"/> 午	<input checked="" type="checkbox"/> 午	<input checked="" type="checkbox"/> 午	<input checked="" type="checkbox"/> 午	<input checked="" type="checkbox"/> 午	<input checked="" type="checkbox"/> 午	<input checked="" type="checkbox"/> 午	<input checked="" type="checkbox"/> 午	<input checked="" type="checkbox"/> 午	<input checked="" type="checkbox"/> 午
<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚
<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前
23	24	25	26	27	28	29	30	31	合計	
<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	93 次	
<input checked="" type="checkbox"/> 午	<input checked="" type="checkbox"/> 午	<input checked="" type="checkbox"/> 午	<input checked="" type="checkbox"/> 午	<input checked="" type="checkbox"/> 午	<input checked="" type="checkbox"/> 午	<input checked="" type="checkbox"/> 午	<input checked="" type="checkbox"/> 午			
<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚			
<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前			

視力保健～如何預防近視

- 避免太早近距離的活動，如電視、電腦、寫字。
- 保持看書、電視、電腦適當的距離，用眼 30～40 分鐘休息 5～10 分鐘。
- 亮不亮有關係，右手寫字光源從左方照射。
- 每二至六個月檢查一次視力。
- 每天戶外活動 2 小時以上也有利視力保健。

省躬國小與您一同為孩子的健康把關

- 4 -

臺南市省躬國小 SH150 方案推動計畫~每週在校運動紀錄

班級：3年1班 座號：12 姓名：

星期	一	二	三	四	五
週次					
一		<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(/)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(/)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(/)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(/)圈
二	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(/)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(>)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(>)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(/)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(>)圈
三	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(/)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(>)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(>)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(>)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(/)圈
四	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(>)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(>)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(/)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(>)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(/)圈
五	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(/)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(/)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(/)圈		
六	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(>)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(>)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(/)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(>)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(>)圈
七	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(/)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(/)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(/)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(/)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(/)圈
八	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(>)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(/)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(>)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(>)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(>)圈
九	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(/)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(/)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(/)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(>)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(>)圈
十	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(/)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(>)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(>)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(>)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(/)圈
十一	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(/)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(>)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(>)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(/)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(/)圈
十二	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(/)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(/)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(/)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(/)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(>)圈
十三	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(/)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(>)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(>)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(/)圈	<input checked="" type="checkbox"/> 運動 30 分 操場(>)圈
十四	<input type="checkbox"/> 運動 30 分 操場()圈	<input type="checkbox"/> 運動 30 分 操場()圈			
十五	<input type="checkbox"/> 運動 30 分 操場()圈	<input type="checkbox"/> 運動 30 分 操場()圈	<input type="checkbox"/> 運動 30 分 操場()圈	<input type="checkbox"/> 運動 30 分 操場()圈	<input type="checkbox"/> 運動 30 分 操場()圈
十六	<input type="checkbox"/> 運動 30 分 操場()圈	<input type="checkbox"/> 運動 30 分 操場()圈	<input type="checkbox"/> 運動 30 分 操場()圈	<input type="checkbox"/> 運動 30 分 操場()圈	<input type="checkbox"/> 運動 30 分 操場()圈
十七	<input type="checkbox"/> 運動 30 分 操場()圈	<input type="checkbox"/> 運動 30 分 操場()圈	<input type="checkbox"/> 運動 30 分 操場()圈	<input type="checkbox"/> 運動 30 分 操場()圈	<input type="checkbox"/> 運動 30 分 操場()圈