

# 桃園市觀音區崙坪國民小學

## 「85210 歡樂、健康好壯壯」-健康體位教學模組設計

### 壹、設計理念

為達到「建構學生對於健康體位五大核心能力正確認知以及培養良好的健康習慣」之教學目的，本教學模組設計使用簡報、影片等教學媒體，增進學生的知識建構，再經由討論、遊戲、行動具觀賞的方式，期望學生在健康促進之健康體位議題上，學習正確的觀念和能力，並將健康行為落實在生活中。

#### 課程地圖

教材來源：自編

教學時間：健康與體育 2 節、綜合活動 2 節，共計 160 分鐘

活動一：跑跑跳跳健康我最行

活動內容：教學簡報、活動遊戲、學習單

活動時間：健康與體育 1 節（40 分鐘）

活動二：天天五蔬果·健康快樂鳥

活動內容：教學簡報、活動遊戲、學習單

活動時間：健康與體育 1 節（40 分鐘）

活動三：85210 行動劇

活動內容：行動劇觀賞、學習單

活動時間：綜合活動 2 節（80 分鐘）

成效評量(後測問卷)、統整活動(健康促進藝文競賽)

回饋修正教案

貳、健康體位—「85210 歡樂、健康好壯壯」教學模組設計架構



參、教學流程：

(一) 單元設計

單元名稱	跑跑跳跳健康我最行			
授課對象	二年級	授課時間	1 節	
教材來源	自編	教學者	徐文義	
教學資源	教學簡報、教學影片、學習單			
核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>			
學習內容	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。</p>			
教學目標	單元目標		具體目標	
	<p>一、認知方面</p> <p>1、了解健康體位的重要。</p> <p>2、了解健康體位 85210 的內涵。</p> <p>二、情意方面</p> <p>1、養成健康體位的正確觀念及態度。</p> <p>三、技能方面</p> <p>1、實踐 85210 核心能力。</p>		<p>1-1 能說出控制體重的重要。</p> <p>1-2 能說出 85210 的內容。</p> <p>2-1 能知道維持健康體位的重要性 2-2 培養維持健康體位的正確觀念及態度。</p> <p>3-1 能確實使用自備環保杯喝水。</p> <p>3-2 能確實實踐 85210 的行為於生活中。</p>	
能力指標	教學活動	時間 (分)	教學	評量



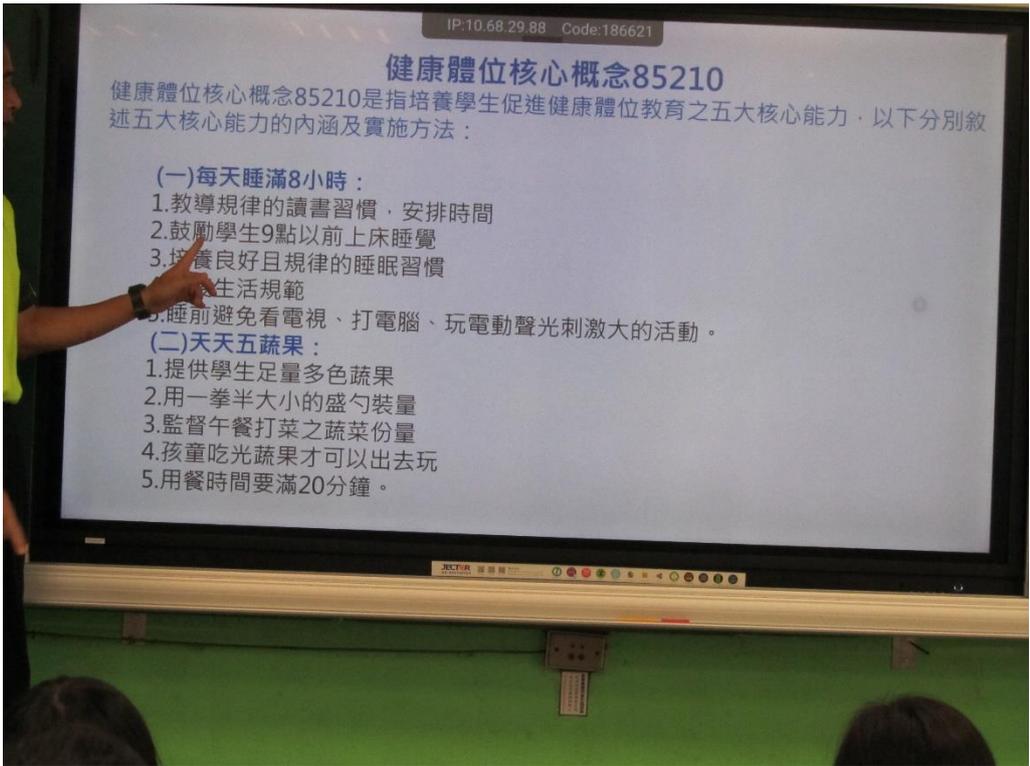
(二) 單元設計

單元名稱	天天五蔬果・健康快樂鳥				
授課對象	二年級	授課時間	1 節		
教材來源	自編	教學者	徐文義		
教學資源	教學簡報、教學影片、學習單				
能力指標	2-1-3 培養良好的飲食習慣 2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食 2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為				
教學目標	單元目標		具體目標		
	一、認知 1、了解健康飲食的原則。 2、了解蔬果攝食的內涵。 二、情意 1、能建立正確飲食觀念，拒絕垃圾食物。 三、技能 1、教導學生實踐蔬果攝食法於生活中。		1-1 能說出不吃蔬果對身體的影響。 1-2 能知道天天五蔬果的實踐方法。 2-1 能理解蔬果對身體的重要。 2-2 能力行少鹽、少糖、少油飲食，拒絕垃圾食物。 3-1 能實踐天天五蔬果於生活中。		
能力指標	教學活動		時間 (分)	教學	評量

2-2-6	<p>壹、準備活動</p> <p>【教師準備】投影機和簡報</p> <p>【二】主題活動</p> <p>活動(一)健康飲食攝取原則</p> <p>(1) 介紹六大類食物。</p> <p>(2) 討論健康飲食攝取原則—</p> <p>◎不吃垃圾食物</p> <p>◎飲食應少鹽、少糖、少油</p>	5	教學簡報	發表 學習單
7-1-5	<p>◎天天五蔬果+全穀</p> <p>◎喝足白開水</p> <p>◎用餐時間滿 20 分鐘</p> <p>◎每餐八分飽</p> <p>(3) 討論天天五蔬果的實踐方法。</p> <p>活動(二)健康快樂鳥—調色攝食法</p> <p>(1) 介紹何謂調色攝食法。</p> <p>(2) 分辨各色蔬菜並了解其對身體的益處。</p> <p>(3) 實踐調色攝食法，將飲食紀錄在「健康快樂鳥」學習單。</p> <p>(4) 老師指導學生完成學習單。</p> <p>參、綜合活動</p> <p>(1) 學習單指導。</p>	10		發表
		15	教學簡報	發表
		10	教學簡報	學習單

肆、教學實施：

單元名稱	活動一																																																
活動(一)計算 BMI	 <p>The image shows a teacher in a yellow shirt pointing to a large screen. The screen displays the BMI calculation formula: <math>BMI = \text{體重(公斤)} / \text{身高}^2(\text{公尺}^2)</math>. Below the formula, it gives an example: "例如：一個52公斤的人，身高是155公分，則BMI為： <math>52(\text{公斤}) / 1.55^2(\text{公尺}^2) = 21.6</math>".</p>																																																
圖片說明	解釋身體質量指數 BMI 的計算方式。																																																
活動(一)計算 BMI	 <p>The image shows the same teacher pointing to a screen that displays a table of student BMI calculations. The table has columns for '學生' (Student), '身高' (Height), '體重' (Weight), and 'BMI'. The data is as follows:</p> <table border="1" data-bbox="571 1261 1166 1597"> <thead> <tr> <th>學生</th> <th>身高</th> <th>體重</th> <th>BMI</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>賴旭晨</td> <td>128.2</td> <td>23.5</td> <td>14.2</td> </tr> <tr> <td>廖祥順</td> <td>120.1</td> <td>21.7</td> <td>15.4</td> </tr> <tr> <td>羅樟澤</td> <td>118.1</td> <td>21.7</td> <td>16.1</td> </tr> <tr> <td>余其臻</td> <td>121.7</td> <td>21.9</td> <td>14.7</td> </tr> <tr> <td>邱子瑄</td> <td>129.3</td> <td>22.9</td> <td>13.6</td> </tr> <tr> <td>林羽潔</td> <td>122.1</td> <td>25.7</td> <td>17.2</td> </tr> <tr> <td>李昕恩</td> <td>128.2</td> <td>28.7</td> <td>17.4</td> </tr> <tr> <td>梁瑋純</td> <td>124</td> <td>25.4</td> <td>16.5</td> </tr> <tr> <td>楊婉熙</td> <td>129.5</td> <td>24.2</td> <td>14.4</td> </tr> <tr> <td>江謝采嫻</td> <td>117.4</td> <td>21.6</td> <td>15.6</td> </tr> <tr> <td>江謝雨滢</td> <td>118.7</td> <td>20.1</td> <td>14.2</td> </tr> </tbody> </table>	學生	身高	體重	BMI	賴旭晨	128.2	23.5	14.2	廖祥順	120.1	21.7	15.4	羅樟澤	118.1	21.7	16.1	余其臻	121.7	21.9	14.7	邱子瑄	129.3	22.9	13.6	林羽潔	122.1	25.7	17.2	李昕恩	128.2	28.7	17.4	梁瑋純	124	25.4	16.5	楊婉熙	129.5	24.2	14.4	江謝采嫻	117.4	21.6	15.6	江謝雨滢	118.7	20.1	14.2
學生	身高	體重	BMI																																														
賴旭晨	128.2	23.5	14.2																																														
廖祥順	120.1	21.7	15.4																																														
羅樟澤	118.1	21.7	16.1																																														
余其臻	121.7	21.9	14.7																																														
邱子瑄	129.3	22.9	13.6																																														
林羽潔	122.1	25.7	17.2																																														
李昕恩	128.2	28.7	17.4																																														
梁瑋純	124	25.4	16.5																																														
楊婉熙	129.5	24.2	14.4																																														
江謝采嫻	117.4	21.6	15.6																																														
江謝雨滢	118.7	20.1	14.2																																														
圖片說明	將學生的 BMI 演算後逐一說明每位學生的 BMI。																																																

單元名稱	活動一																																																
活動(二)健康體位五法寶	 <p>IP:10.68.29.88 Code:186621</p> <h3>健康體位核心概念85210</h3> <p>健康體位核心概念85210是指培養學生促進健康體位教育之五大核心能力，以下分別敘述五大核心能力的內涵及實施方法：</p> <p>(一)每天睡滿8小時：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教導規律的讀書習慣，安排時間</li> <li>2.鼓勵學生9點以前上床睡覺</li> <li>3.培養良好且規律的睡眠習慣</li> <li>4.遵守生活規範</li> <li>5.睡前避免看電視、打電腦、玩電動聲光刺激大的活動。</li> </ol> <p>(二)天天五蔬果：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.提供學生足量多色蔬果</li> <li>2.用一拳半大小的盛勺裝量</li> <li>3.監督午餐打菜之蔬菜份量</li> <li>4.孩童吃光蔬果才可以出去玩</li> <li>5.用餐時間要滿20分鐘。</li> </ol>																																																
圖片說明	介紹以「睡飽、高纖、少坐、運動、喝水」五個口訣，導入 85210 健康體位的主要概念。																																																
活動(二)健康體位五法寶	 <p>IP:10.68.29.102 Code:628850</p> <h3>85210 歡樂、健康好壯壯-學習單</h3> <p>二年甲班座號：_____ 姓名：_____</p> <p>小朋友請你把每天所做的活動記下來，看看自己有沒有做到促進健康的項目，並在□中打✓</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>星期一</th> <th>星期二</th> <th>星期三</th> <th>星期四</th> <th>星期五</th> <th>星期六</th> <th>星期日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>睡滿8小時</td> <td>□</td> <td>□</td> <td>□</td> <td>□</td> <td>□</td> <td>□</td> <td>□</td> </tr> <tr> <td>吃5份蔬果</td> <td>□</td> <td>□</td> <td>□</td> <td>□</td> <td>□</td> <td>□</td> <td>□</td> </tr> <tr> <td>少坐</td> <td>□</td> <td>□</td> <td>□</td> <td>□</td> <td>□</td> <td>□</td> <td>□</td> </tr> <tr> <td>運動</td> <td>□</td> <td>□</td> <td>□</td> <td>□</td> <td>□</td> <td>□</td> <td>□</td> </tr> <tr> <td>喝水</td> <td>□</td> <td>□</td> <td>□</td> <td>□</td> <td>□</td> <td>□</td> <td>□</td> </tr> </tbody> </table> <p>右側黑板內容：  房 戶 房子。  身 躲 避。</p>	項目	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	睡滿8小時	□	□	□	□	□	□	□	吃5份蔬果	□	□	□	□	□	□	□	少坐	□	□	□	□	□	□	□	運動	□	□	□	□	□	□	□	喝水	□	□	□	□	□	□	□
項目	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日																																										
睡滿8小時	□	□	□	□	□	□	□																																										
吃5份蔬果	□	□	□	□	□	□	□																																										
少坐	□	□	□	□	□	□	□																																										
運動	□	□	□	□	□	□	□																																										
喝水	□	□	□	□	□	□	□																																										
圖片說明	說明 85210 歡樂、健康好壯壯學習單的撰寫。																																																

單元名稱

活動一

活動(二)  
健康體位五  
法寶

85210 做健康、健康好壯壯-學習單

二年級(組)班級: 11 姓名: 王鈞安

小朋友,請你把每天所做的事情記錄下來,看看自己有沒有做到!保證健康的項目,請在□中打勾✓

項目	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
睡足8小時	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有							
天天吃5蔬(果)	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有							
看電視 每天少於2	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有							
天天運動30分鐘	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有							
天天喝白開水 1500CC	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有							
總計	<input type="checkbox"/> 每天都做得到		<input type="checkbox"/> 只做到六天		<input type="checkbox"/> 只做到五天		<input type="checkbox"/> 只做到四天	
	<input type="checkbox"/> 只做到三天		<input type="checkbox"/> 只做到一天		<input type="checkbox"/> 都沒有做到			

85210 做健康、健康好壯壯-學習單

二年級(組)班級: 5 姓名: 余軒宏

小朋友,請你把每天所做的事情記錄下來,看看自己有沒有做到!保證健康的項目,請在□中打勾✓

項目	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
睡足8小時	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有							
天天吃5蔬(果)	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有							
看電視 每天少於2	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有							
天天運動30分鐘	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有							
天天喝白開水 1500CC	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有							
總計	<input type="checkbox"/> 每天都做得到		<input type="checkbox"/> 只做到六天		<input type="checkbox"/> 只做到五天		<input type="checkbox"/> 只做到四天	
	<input type="checkbox"/> 只做到三天		<input type="checkbox"/> 只做到一天		<input type="checkbox"/> 都沒有做到			

85210 做健康、健康好壯壯-學習單

二年級(組)班級: 12 姓名: 楊維翰

小朋友,請你把每天所做的事情記錄下來,看看自己有沒有做到!保證健康的項目,請在□中打勾✓

項目	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
睡足8小時	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有							
天天吃5蔬(果)	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有							
看電視 每天少於2	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有							
天天運動30分鐘	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有							
天天喝白開水 1500CC	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有							
總計	<input type="checkbox"/> 每天都做得到		<input type="checkbox"/> 只做到六天		<input type="checkbox"/> 只做到五天		<input type="checkbox"/> 只做到四天	
	<input type="checkbox"/> 只做到三天		<input type="checkbox"/> 只做到一天		<input type="checkbox"/> 都沒有做到			

85210 做健康、健康好壯壯-學習單

二年級(組)班級: 10 姓名: 楊維翰

小朋友,請你把每天所做的事情記錄下來,看看自己有沒有做到!保證健康的項目,請在□中打勾✓

項目	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
睡足8小時	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有							
天天吃5蔬(果)	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有							
看電視 每天少於2	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有							
天天運動30分鐘	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有							
天天喝白開水 1500CC	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有							
總計	<input type="checkbox"/> 每天都做得到		<input type="checkbox"/> 只做到六天		<input type="checkbox"/> 只做到五天		<input type="checkbox"/> 只做到四天	
	<input type="checkbox"/> 只做到三天		<input type="checkbox"/> 只做到一天		<input type="checkbox"/> 都沒有做到			

圖片說明

以學習單統整學習概念，並將概念落實生活行為，紀錄於學習單。

單元名稱	活動二：天天五蔬果・健康快樂鳥
活動（一）健康飲食攝取原則	
圖片說明	<p>均衡攝取六大類食物，把握少油、少鹽、少糖原則，天天五蔬果，是維持健康體位的祕訣之一。</p>
活動（二）健康快樂鳥—調色攝食法	
圖片說明	<p>請學生實行調色攝食法，將每日的飲食紀錄於小鳥的羽毛，多方攝取各色食物，並將該類食物的顏色著色在羽毛上，小鳥的羽毛就越鮮艷。</p>

單元名稱

活動二：天天五蔬果·健康快樂鳥

活動(二)  
健康快樂  
鳥—調色攝  
食法  
評量方式

天天五蔬果·健康快樂鳥  
二年甲班組員：林宇君

日·會·生·活·中·常·見·蔬·菜·分·類：大·致·可·分·為·綠·、黃·、白·、紅·、紫·五·種·顏·色·類·別。每·天·均·均·攝·取。就·能·獲·得·均·衡·的·營·養。身·體·健·壯·造·出·堅·固·的·骨·骼·。請·你·把·每·天·吃·到·的·蔬·菜·和·水·果·的·顏·色·塗·在·鳥·身·上·的·羽·毛·上。看·看·自·己·總·共·吃·了·多·少·蔬·菜·和·水·果。如·果·你·沒·有·吃·到·蔬·菜·和·水·果·是·不·可·以·塗·上·顏·色。

3月20日·星期二 吃到的蔬菜和水果： 	3月21日·星期三 吃到的蔬菜和水果： 
3月22日·星期四 吃到的蔬菜和水果： 	3月23日·星期五 吃到的蔬菜和水果： 
3月24日·星期六 吃到的蔬菜和水果： 	3月25日·星期日 吃到的蔬菜和水果： 
3月26日·星期一 吃到的蔬菜和水果： 	

天天五蔬果·健康快樂鳥  
二年甲班組員：邱宇宣

日·會·生·活·中·常·見·蔬·菜·分·類：大·致·可·分·為·綠·、黃·、白·、紅·、紫·五·種·顏·色·類·別。每·天·均·均·攝·取。就·能·獲·得·均·衡·的·營·養。身·體·健·壯·造·出·堅·固·的·骨·骼·。請·你·把·每·天·吃·到·的·蔬·菜·和·水·果·的·顏·色·塗·在·鳥·身·上·的·羽·毛·上。看·看·自·己·總·共·吃·了·多·少·蔬·菜·和·水·果。如·果·你·沒·有·吃·到·蔬·菜·和·水·果·是·不·可·以·塗·上·顏·色。

3月22日·星期二 吃到的蔬菜和水果： 高力高力 高力 高力	3月23日·星期三 吃到的蔬菜和水果： 高力高力 高力高力
3月24日·星期四 吃到的蔬菜和水果： 高力高力 高力高力 高力高力	3月25日·星期五 吃到的蔬菜和水果： 高力高力 高力高力 高力高力
3月26日·星期六 吃到的蔬菜和水果： 高力高力 高力高力 高力高力	3月27日·星期日 吃到的蔬菜和水果： 高力高力 高力高力 高力高力
3月28日·星期一 吃到的蔬菜和水果： 高力高力 高力高力 高力高力	

天天五蔬果·健康快樂鳥  
二年甲班組員：張瑋純

日·會·生·活·中·常·見·蔬·菜·分·類：大·致·可·分·為·綠·、黃·、白·、紅·、紫·五·種·顏·色·類·別。每·天·均·均·攝·取。就·能·獲·得·均·衡·的·營·養。身·體·健·壯·造·出·堅·固·的·骨·骼·。請·你·把·每·天·吃·到·的·蔬·菜·和·水·果·的·顏·色·塗·在·鳥·身·上·的·羽·毛·上。看·看·自·己·總·共·吃·了·多·少·蔬·菜·和·水·果。如·果·你·沒·有·吃·到·蔬·菜·和·水·果·是·不·可·以·塗·上·顏·色。

3月20日·星期二 吃到的蔬菜和水果： 白高力高力	3月21日·星期三 吃到的蔬菜和水果： 小黃高力
3月22日·星期四 吃到的蔬菜和水果： 高力高力	3月23日·星期五 吃到的蔬菜和水果： 高力高力
3月24日·星期六 吃到的蔬菜和水果： 小米	3月25日·星期日 吃到的蔬菜和水果： 地高力高力
3月26日·星期一 吃到的蔬菜和水果： 高力高力	

天天五蔬果·健康快樂鳥  
二年甲班組員：汪香楚

日·會·生·活·中·常·見·蔬·菜·分·類：大·致·可·分·為·綠·、黃·、白·、紅·、紫·五·種·顏·色·類·別。每·天·均·均·攝·取。就·能·獲·得·均·衡·的·營·養。身·體·健·壯·造·出·堅·固·的·骨·骼·。請·你·把·每·天·吃·到·的·蔬·菜·和·水·果·的·顏·色·塗·在·鳥·身·上·的·羽·毛·上。看·看·自·己·總·共·吃·了·多·少·蔬·菜·和·水·果。如·果·你·沒·有·吃·到·蔬·菜·和·水·果·是·不·可·以·塗·上·顏·色。

3月20日·星期二 吃到的蔬菜和水果： 	3月21日·星期三 吃到的蔬菜和水果： 
3月22日·星期四 吃到的蔬菜和水果： 	3月23日·星期五 吃到的蔬菜和水果： 
3月24日·星期六 吃到的蔬菜和水果： 	3月25日·星期日 吃到的蔬菜和水果： 
3月26日·星期一 吃到的蔬菜和水果： 	

單元名稱

活動三：天天五蔬果行動劇



小甜甜開場



大雄說明天天五蔬果健康秘笈



大雄告訴海龍王蔬果的營養



海龍王告訴蝦兵、蟹將除了每天五蔬果也要多運動才會頭好好長高高



行動劇演員大跳水果舞



營養師教大家如何做到健康五拳蔬果王

## 伍、教學心得：

運用互動式教學活動，可以掌握整個教學流程，在教學的過程裡最怕陷入知識層面的教學，欠缺與學生的互動的教學。這份教案設計以 ppt 檔及影片來引起學生學習動機，再循序漸進導入主題討論。學生互動的回答各項問題，更加深認知部分的學習。經過學習單的繕寫，記錄個人生活作息和飲食行為的紀錄，讓 85210 核心概念落實於學生生活中。最後透過的行動劇的表演，用寓教於樂的方式，加深小朋友對 85210 概念的印象。對老師教學宣導而言，是最大的鼓勵與欣慰。

# 85210 歡樂、健康好壯壯－學習單

二年甲班座號： \_\_\_\_\_ 姓名： \_\_\_\_\_

小朋友請你把每天所做的事情活動記下來，看看自己有沒有做到促進健康的項目，並在□中打✓。

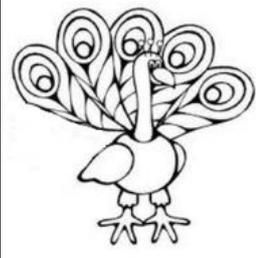
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
 睡足8小時	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有
 天天5蔬果	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有
 四電少於2	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有
 天天運動30分鐘	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有
 天天喝白開水1500CC	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有
總計	<input type="checkbox"/> 每天都沒有做到 <input type="checkbox"/> 只做到五天 <input type="checkbox"/> 只做到三天 <input type="checkbox"/> 都沒做到						
	<input type="checkbox"/> 只做到六天 <input type="checkbox"/> 只做到四天 <input type="checkbox"/> 只做到一天						

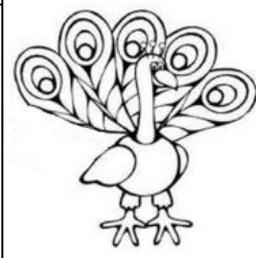
# 天天五蔬果 - 健康快樂鳥

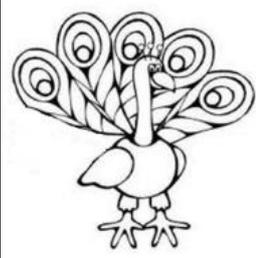
二〇二〇年三月甲班座號：

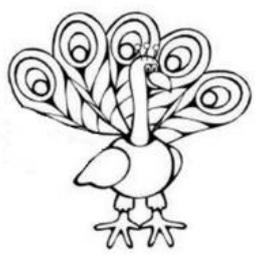
姓名：

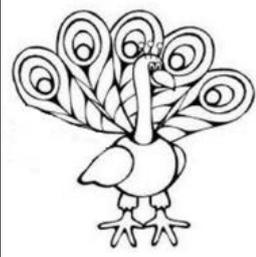
日常生活中常見蔬果分類，大致可分為綠、黃、白、紅、紫五種顏色類別，每天均衡攝取，就能獲得均衡的營養，替身體建造出堅固的防護罩。請你把每天吃到的蔬菜和水果的顏色塗在鳥身上的羽毛上，看看自己總共吃了多少蔬菜和水果。如果你沒有吃到蔬菜和水果是不可以塗上顏色。

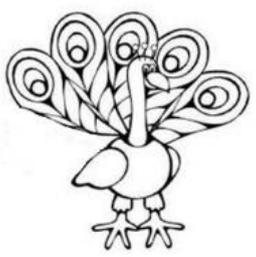
月 日 星期	
吃到的蔬果：	

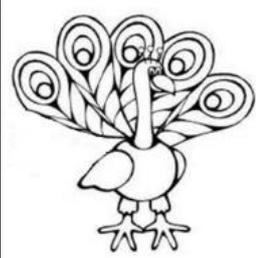
月 日 星期	
吃到的蔬果：	

月 日 星期	
吃到的蔬果：	

月 日 星期	
吃到的蔬果：	

月 日 星期	
吃到的蔬果：	

月 日 星期	
吃到的蔬果：	

月 日 星期	
吃到的蔬果：	