

快樂長高 變聰明 魔法集點卡

月	日期	星期	● 睡滿8小時	● 中午蔬菜吃一拳半	● 用電話打電動 看電視打電腦 每天少於2小時	● 運動60分鐘	● 白開水 1500cc	● 有吃早餐	● 中餐飯後潔牙	● 沒有喝含糖飲料	● 沒吃油炸物	● 沒吃糕餅點心	● 老師或家長認證
1	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
13	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
14	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
15	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
16	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
17	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
18	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
19	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
20	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
21	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
22	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
23	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
24	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
25	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
26	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
27	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
28	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
29	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
30	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
31	_____	_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

(有做到請將○塗黑)

縣市： _____ 學校名稱： _____ 班級： _____ 年 _____ 班
 座(學)號： _____ 姓名： _____ 填寫日期： _____ 年 _____ 月