

# 「健康吃、快樂動」~健康習慣加油站

5年1班 座號 6 姓名 簡瑋玄

◎養成健康的生活習慣，讓自己頭好壯壯，下列習慣，你都做到了嗎？請在適當的  
空格內打勾。

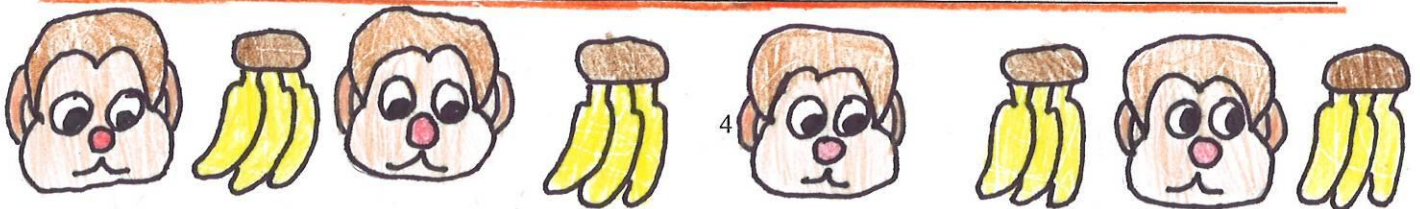
健康的生活習慣	自我評量		
	還要再加油	還可以	做得非常好
每天吃六大類食物，營養均衡。		✓	
少吃零食及含糖飲料。	✓		
每星期至少做3次以上使身體流汗的運動。		✓	
感覺疲倦時，會適度休息。		✓	
每天有8小時以上的睡眠。			✓
會注意安全。		✓	
我會從事有益身心的休閒活動。		✓	
會和家人分享心情。	✓		

※你覺得怎麼樣才能使自己更健康呢？(請寫三個做法)

1. 不要在睡前喝飲料。

2. 少吃油炸的食物。

3. 不要把不好的事放在心上。



# 「健康吃、快樂動」~健康習慣加油站

5年1班 座號 6 姓名 簡瑋玄

◎養成健康的生活習慣，讓自己頭好壯壯，下列習慣，你都做到了嗎？請在適當的  
空格內打勾。

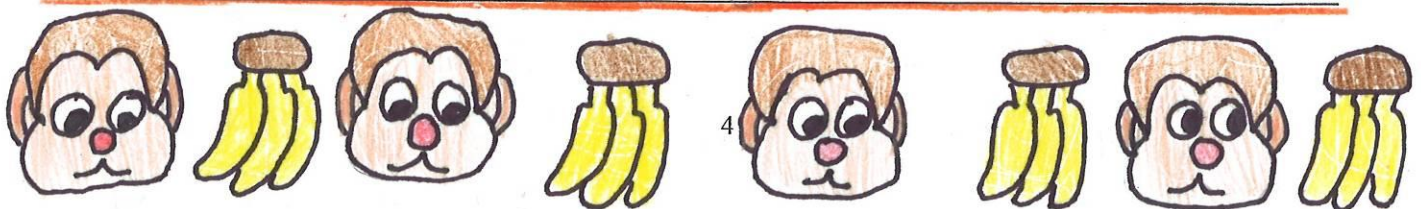
健康的生活習慣	自我評量		
	還要再加油	還可以	做得非常好
每天吃六大類食物，營養均衡。		✓	
少吃零食及含糖飲料。	✓		
每星期至少做3次以上使身體流汗的運動。		✓	
感覺疲倦時，會適度休息。		✓	
每天有8小時以上的睡眠。			✓
會注意安全。		✓	
我會從事有益身心的休閒活動。		✓	
會和家人分享心情。	✓		

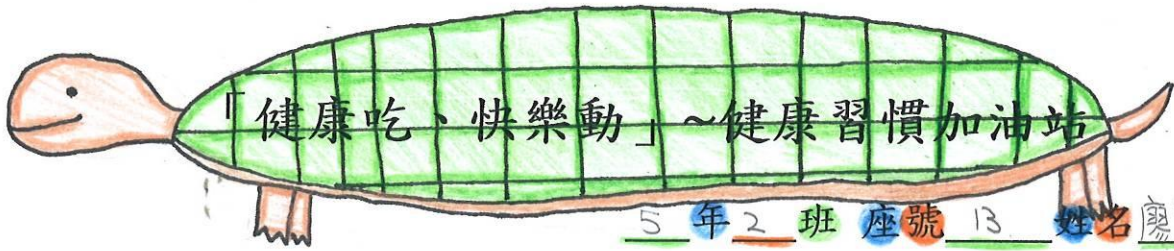
※你覺得怎麼樣才能使自己更健康呢？(請寫三個做法)

1. 不要在睡前喝飲料。

2. 少吃油炸的食物。

3. 不要把不好的事放在心上。





◎養成健康的生活習慣，讓自己頭好壯壯，下列習慣，你都做到了嗎？請在適當的  
 空格內打勾。

健康的生活習慣	自我評量		
	還要再加油	還可以	做得非常好
每天吃六大類食物，營養均衡。		✓	
少吃零食及含糖飲料。		✓	
每星期至少做3次以上使身體流汗的運動。			✓
感覺疲倦時，會適度休息。			✓
每天有8小時以上的睡眠。			✓
會注意安全。		✓	
我會從事有益身心的休閒活動。			✓
會和家人分享心情。	✓		

※你覺得怎麼樣才能使自己更健康呢？(請寫三個做法)

1. 少生氣，多微笑。

2. 多吃蔬果，少吃肉。

3. 多閱讀書刊報紙，少上網。





# 「健康吃、快樂動」~健康習慣加油站



5年2班 座號 7 姓名 吳承崇

◎養成健康的生活習慣，讓自己頭好壯壯，下列習慣，你都做到了嗎？請在適當的  
空格內打勾。

健康的生活習慣	自我評量		
	還要再加油	還可以	做得非常好
每天吃六大類食物，營養均衡。		✓	
少吃零食及含糖飲料。	✓		
每星期至少做3次以上使身體流汗的運動。			✓
感覺疲倦時，會適度休息。		✓	
每天有8小時以上的睡眠。			✓
會注意安全。		✓	
我會從事有益身心的休閒活動。		✓	
會和家人分享心情。	✓		

※你覺得怎麼樣才能使自己更健康呢？(請寫三個做法)

1. 早睡早起。

2. 少使用3C產品。

3. 少吃油炸食物。



# 「健康吃、快樂動」~健康習慣加油站

五年三班 座號 25 姓名 吳宜宸

◎養成健康的生活習慣，讓自己頭好壯壯，下列習慣，你都做到了嗎？請在適當的  
空格內打勾。

健康的生活習慣	自我評量		
	還要再加油	還可以	做得非常好
每天吃六大類食物，營養均衡。		✓	
少吃零食及含糖飲料。		✓	
每星期至少做3次以上使身體流汗的運動。	✓		
感覺疲倦時，會適度休息。	✓		
每天有8小時以上的睡眠。		✓	
會注意安全。		✓	
我會從事有益身心的休閒活動。		✓	
會和家人分享心情。			✓

※你覺得怎麼樣才能使自己更健康呢？(請寫三個做法)

1. 多吃蔬菜, 少吃肉。

2. 吃有機食物和蔬菜。

3. 多走路, 少開車, 搭大眾運輸工具。



# 「健康吃、快樂動」~健康習慣加油站

5年3班 座號 20 姓名 楊子嫻

◎養成健康的生活習慣，讓自己頭好壯壯，下列習慣，你都做到了嗎？請在適當的  
空格內打勾。

健康的生活習慣	自我評量		
	還要再加油	還可以	做得非常好
每天吃六大類食物，營養均衡。			✓
少吃零食及含糖飲料。			✓
每星期至少做3次以上使身體流汗的運動。			✓
感覺疲倦時，會適度休息。			✓
每天有8小時以上的睡眠。			✓
會注意安全。			✓
我會從事有益身心的休閒活動。			✓
會和家人分享心情。			✓

※你覺得怎麼樣才能使自己更健康呢？(請寫三個做法)

①睡眠充足，至少需8小時以上。②均衡飲食不挑食。③依照「運動333」的原則，  
每星期至少運動3天，每次持續30分鐘，要達到心跳130次，並且持之以  
恆。

# 「健康吃、快樂動」~健康習慣加油站

五年4班 座號 28 姓名 許庭榛

◎養成健康的生活習慣，讓自己頭好壯壯，下列習慣，你都做到了嗎？請在適當的  
空格內打勾。

健康的生活習慣	自我評量		
	還要再加油	還可以	做得非常好
每天吃六大類食物，營養均衡。			✓
少吃零食及含糖飲料。			✓
每星期至少做3次以上使身體流汗的運動。			✓
感覺疲倦時，會適度休息。			✓
每天有8小時以上的睡眠。			✓
會注意安全。			✓
我會從事有益身心的休閒活動。			✓
會和家人分享心情。			✓

※你覺得怎麼樣才能使自己更健康呢？(請寫三個做法)

1. 不挑食。

2. 少吃油炸食物。

3. 早睡早起。

good

# 「健康吃、快樂動」~健康習慣加油站

5年5班 座號 22 姓名 張芷昀

◎養成健康的生活習慣，讓自己頭好壯壯，下列習慣，你都做到了嗎？請在適當的  
空格內打勾。

健康的生活習慣	自我評量		
	還要再加油	還可以	做得非常好
每天吃六大類食物，營養均衡。		✓	
少吃零食及含糖飲料。		✓	
每星期至少做3次以上使身體流汗的運動。		✓	
感覺疲倦時，會適度休息。		✓	
每天有8小時以上的睡眠。			✓
會注意安全。		✓	
我會從事有益身心的休閒活動。			✓
會和家人分享心情。			✓

※你覺得怎麼樣才能使自己更健康呢？(請寫三個做法)

1. 吃飯時細嚼慢嚥不講話。

2. 多運動。

3. 不挑食。



# 「健康吃、快樂動」~健康習慣加油站

五年五班 座號 14 姓名 葉辰

○養成健康的生活習慣，讓自己頭好壯壯，下列習慣，你都做到了嗎？請在適當的  
空格內打勾。

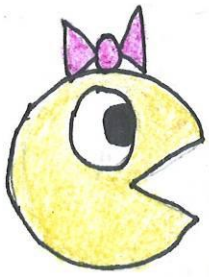
健康的生活習慣	自我評量		
	還要再加油	還可以	做得非常好
每天吃六大類食物，營養均衡。			✓
少吃零食及含糖飲料。		✓	
每星期至少做3次以上使身體流汗的運動。			✓
感覺疲倦時，會適度休息。		✓	
每天有8小時以上的睡眠。		✓	
會注意安全。			✓
我會從事有益身心的休閒活動。			✓
會和家人分享心情。		✓	

★你覺得怎麼樣才能使自己更健康呢？(請寫三個做法)

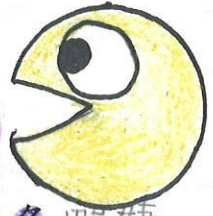
① 多做讓身體流汗的運動。

② 均衡飲食。 衡

③ 少吃甜食及含糖飲料。



# 「健康吃、快樂動」~健康習慣加油站



五年六班 座號 15 姓名 田品婕

◎養成健康的生活習慣，讓自己頭好壯壯，下列習慣，你都做到了嗎？請在適當的空格內打勾。

健康的生活習慣	自我評量		
	還要再加油	還可以	做得非常好
每天吃六大類食物，營養均衡。		✓	
少吃零食及含糖飲料。			✓
每星期至少做3次以上使身體流汗的運動。			✓
感覺疲倦時，會適度休息。			✓
每天有8小時以上的睡眠。		✓	✓
會注意安全。			✓
我會從事有益身心的休閒活動。	✓		✓
會和家人分享心情。		✓	

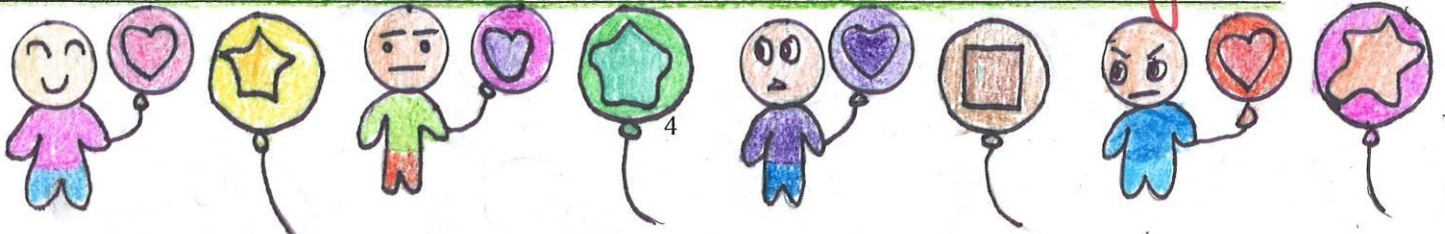
※你覺得怎麼樣才能使自己更健康呢？(請寫三個做法)

① 多看綠色植物，保護眼睛。

② 少吃油炸食品，多吃深綠色蔬菜。

③ 看電視時，不可以靠電視太近。

有 good!



# 「健康吃、快樂動」~健康習慣加油站

5年7班 座號 5 姓名 魏敬諤

◎養成健康的生活習慣，讓自己頭好壯壯，下列習慣，你都做到了嗎？請在適當的  
空格內打勾。

健康的生活習慣	自我評量		
	還要再加油	還可以	做得非常好
每天吃六大類食物，營養均衡。		✓	
少吃零食及含糖飲料。	✓		
每星期至少做3次以上使身體流汗的運動。			✓
感覺疲倦時，會適度休息。		✓	
每天有8小時以上的睡眠。			✓
會注意安全。			✓
我會從事有益身心的休閒活動。		✓	
會和家人分享心情。		✓	

※你覺得怎麼樣才能使自己更健康呢？(請寫三個做法)

①保持身心愉快。

②每週運動三天，每次30分鐘，心跳達130下。

③每天五蔬果，飲養均衡。

# 「健康吃、快樂動」~健康習慣加油站

5年8班 座號 29 姓名 楊允恩

◎養成健康的生活習慣，讓自己頭好壯壯，下列習慣，你都做到了嗎？請在適當的  
空格內打勾。

健康的生活習慣	自我評量		
	還要再加油	還可以	做得非常好
每天吃六大類食物，營養均衡。		✓	
少吃零食及含糖飲料。	✓		
每星期至少做3次以上使身體流汗的運動。		✓	
感覺疲倦時，會適度休息。		✓	
每天有8小時以上的睡眠。		✓	
會注意安全。		✓	
我會從事有益身心的休閒活動。		✓	
會和家人分享心情。		✓	

※你覺得怎麼樣才能使自己更健康呢？(請寫三個做法)

爬山、多吃蔬菜、少吃肉、每天大笑3聲。



# 「健康吃、快樂動」~健康習慣加油站

5年8班 座號 4 姓名 劉羽翔

◎養成健康的生活習慣，讓自己頭好壯壯，下列習慣，你都做到了嗎？請在適當的  
空格內打勾。

健康的生活習慣	自我評量		
	還要再加油	還可以	做得非常好
每天吃六大類食物，營養均衡。	✓		
少吃零食及含糖飲料。	✓		
每星期至少做3次以上使身體流汗的運動。		✓	
感覺疲倦時，會適度休息。			✓
每天有8小時以上的睡眠。			✓
會注意安全。		✓	
我會從事有益身心的休閒活動。		✓	
會和家人分享心情。		✓	

※你覺得怎麼樣才能使自己更健康呢？(請寫三個做法)

1. 多走樓梯少坐電梯。

2. 用蒸、煮代替炒、炸。

3. 少吃加工後的食品。



2/17

# 「健康吃、快樂動」~健康習慣加油站

5年9班 座號 18 姓名 沐木宛儀

◎養成健康的生活習慣，讓自己頭好壯壯，下列習慣，你做得好嗎？請在適當的  
空格內打勾。

健康的生活習慣	自我評量		
	還要再加油	還可以	做得非常好
每天吃六大類食物，營養均衡。 		✓	
少吃零食及含糖飲料。		✓	
每星期至少做3次以上使身體流汗的運動。 			✓
感覺疲倦時，會適度休息。		✓	
每天有8小時以上的睡眠。 		✓	
會注意安全。 		✓	
我會從事有益身心的休閒活動。 		✓	
會和家人分享心情。		✓	

※你覺得怎麼樣才能使自己更健康呢？(請寫三個做法)

1. 多做運動 每次最少要做30分鐘
2. 多吃水果、蔬菜，每天要吃五蔬果
3. 每天最晚十點半就要睡覺

