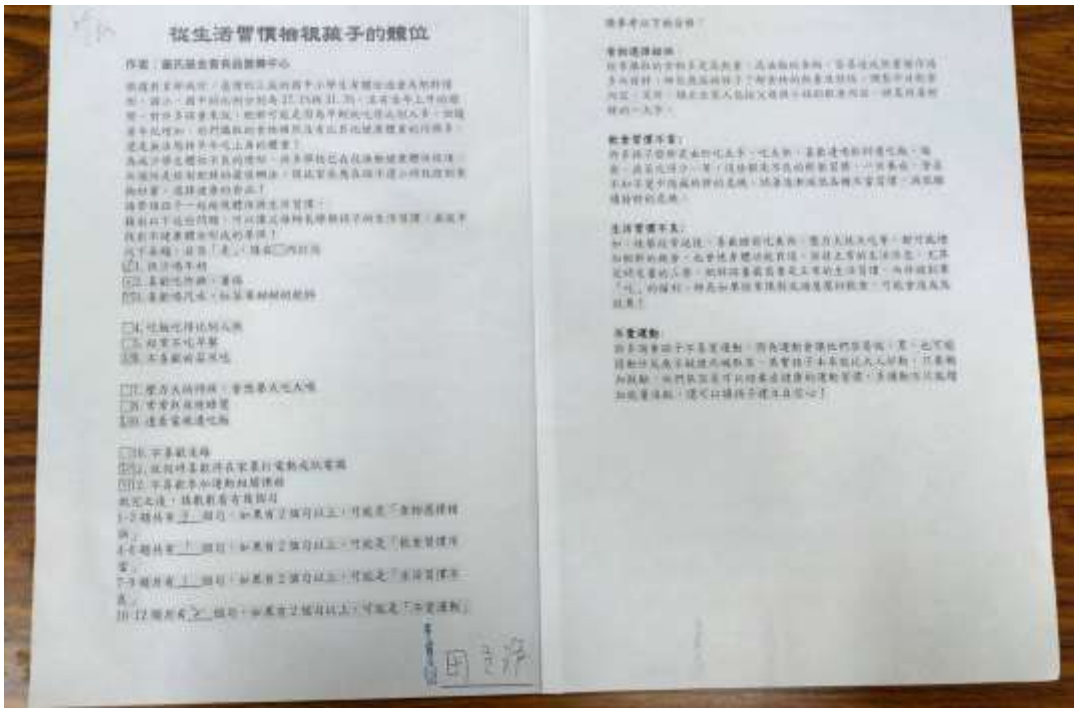
南投縣立中寮國中112學年度家庭教育成果
家庭教育融入課程

時間：112學年　　對象:七年級　　地點：各班教室



從生活習慣檢視孩子的體位

作者：慶民綜合醫療健康中心

[illegible]

□4. 吃飯吃得很快
□5. 經常不吃早餐
□6. 不喜歡喝白水

□7. 壓力大的時候，會想要大吃大喝
□8. 常常熬夜睡眠時間
□9. 邊看電視邊吃飯

□10. 平日很少運動
□11. 放假時喜歡待在家裏打電動或玩電腦
□12. 平日很少加運動社團課程

做完之後，請數數看有幾個？
1-2 題共有 2 個以上，可能是「食物選擇類」。
4-6 題共有 1 個以上，可能是「飲食習慣不良」。
7-9 題共有 1 個以上，可能是「生活習慣不良」。
10-12 題共有 2 個以上，可能是「不愛運動」。

[illegible]

[illegible]

食物選擇錯誤：
[illegible]

飲食習慣不良：
[illegible]

生活習慣不良：
如：睡眠時間不足、喜歡熬夜玩電腦、[illegible]

不愛運動：
[illegible]

從生活習慣檢視孩子的體位