

新竹市三民國中
114學年度衛生組暑假作業

綠活健身環 大作戰

作業說明



請掃描進入並完成表單內容

<https://forms.gle/NFffyWT8eYkALuU8>

親愛的同學們，請在暑假中任選**連續或非連續的7天**，完成下列每日任務，地球的永續和身體的健康需要「實踐、力行」。

- 一、請以**照片或影片**簡單記錄自己在暑假生活中所實踐的健身環保行動，並回傳到上方QR CODE。
- 二、照片或影片中須具備以下資訊：
 - ①日期、時間（請務必確實執行七日）
 - ②清楚的人物
 - ③執行的任務敘述（請各班依下方分配到的健身環行動進行，兩項皆須完成且不限形式）
- 三、除上述必備的資訊外，鼓勵大家盡情發揮創意，但請注意**避免出現暴力、不雅字眼等不適當的內容**。
- 四、挑戰「健身環」的過程中也請**踴躍邀請家人**一同參與。

參考概念：YOUTUBE搜尋「我的一週環保計畫」、「我的一週環保計畫」

701-707 節約用電(如關燈、拔插頭)

正確潔牙
(如使用牙線&刷牙)

708-714 減少一次性用品
(自帶水壺、環保袋)

做眼睛休息操+戶外戴墨鏡

715-721 記錄校園/社區樹木生長情況

運動30分鐘+健康飲食

**722-728 垃圾、廚餘減量
資源回收分類**

**與家人練習拒絕菸檳 或
宣傳珍惜健保檢查家中藥品期限**

729-734 步行或腳踏車替代交通工具
(可用走樓梯取代電梯)

觀看性病大哉問&性不性由你決定
(請直接上YOUTUBE搜尋)