

112 學年度學務處寒假作業

(一) 菸酒防 制剪報	1. 主題：拒菸檳酒 2. 內容：從報章雜誌或健康網站蒐集菸檳酒的相關新聞，剪報、影印報紙、列印網路新聞、抄錄新聞內容(四擇一)，呈現於 A4 任務單(請自行列印或設計)，並請畫重點閱讀(可添加繪圖、美編)後，寫下至少 150 字防制宣導或心得。
(二) 健康體適 能與飲食 教育	1. 主題：我的餐盤周挑戰(結合 <u>跑步 run 台灣運動紀錄</u>) *飲食教育學習單可至學務處領取 2. 內容：寒假期間，依說明完成： (一)記錄前：確認身體密碼及體位並訂下增重/減重目標。 (二)紀錄中：連續七天，每天請均衡飲食，當餐完成可打勾。 (三)紀錄後：請心得記錄寒假中落實的健康飲食行為。
(三) 減塑海洋 之星學習 單	1. 主題：生活減塑 X 節能減碳 2. 內容： 須先達成以下： (1). 個人/班級減塑集點數達標(50點以上)。 (2). 減塑照片及心得文字上傳至 https://reurl.cc/E48WbA **以上審核通過者，可記嘉獎乙支獎勵。 (二)完成減塑學習單，申請海洋之星授勳資格： **以上審核通過者，再額外敘獎乙支獎勵。

【任務獎勵】

優秀作品，可記嘉獎乙次。每人每項限敘獎乙次。

若未達優秀作品則依完成程度授予優點。

【收件截止日期/收件地點】

1. 收件截止日期：開學一周內，逾期不候。

2. 收件地點：學務處衛生組。

***飲食教育學習單可至學務處領取。**

***其餘學習任務單請自行下載列印。**