

# 健康智多星學習單

by Lois

Class: 三年 四 班 1 號

Name: 胡志益

**What** a healthy body means to you? Please circle it or write it down.

對你而言「健康的身體」是什麼？請從下面的單字中圈選出來或寫下來。

strong 強壯的	tall 高的	Exercise more 多運動	Eat slowly 慢慢吃
chubby 肉肉的	short 矮的	Go jogging 去慢跑	Eat nothing 不吃
slim 苗條的	Healthy food 健康的食物	Junk food 不健康的食物	Go on a diet 減肥

**How** to keep our body healthy and strong? List some tips or information

you have in below. 怎麼樣才能使你的身體健康？請將你知道的健康小常識寫出來。

(1) 多喝水。

(2) 吃素食。

(3) 少吃甜食。

**Where** did you find those tips or information? 你是如何取得這些健康小常識

的？請把它寫下來與大家分享。

(1) from Google。

(2) from family。

(3) from TV。

我的改善計畫

My Plan

三年級 四 班 號

姓名： 胡志益

1. 目標 (Goal) : 保持正常的體重

2. 原因 (Reason) : 總覺得自己的體重過輕

3. 做法 (Method) : 均衡飲食

4. 紀錄 (Records) :

12月28日 表現情形 家長簽名

M / D	Performance	Signature
12/28	Temperature: 36.9 BMI: 17.4	蘇屏蓉
12/29	Temperature: 36.7 BMI: 17.4	蘇屏蓉
12/31	Temperature: 36.7 BMI: 17.4	蘇屏蓉
1/3	Temperature: 39.3 BMI: 17.4	蘇屏蓉

5. 我的省思 (Reflection and thoughts) :