

# 健康教育課程



# 健康教育課程

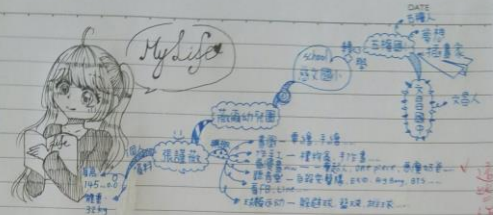
make a break  
時間如何安排?

從第1格開始填答，可以用條列式的方式簡要說明你的看法，要具體說明作法~

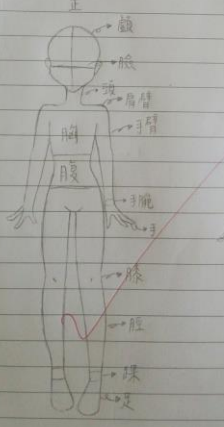
<p>1. 規律持續運動</p> <p>運動 333</p> 	<p>2. 良好的飲食習慣</p> <p>均衡 定時 定量 垃圾</p> <p>食物 少吃 少油 少糖</p> 	<p>3. 正當休閒活動</p> <p>打球 看書 蛇板</p> <p>我會蛇板?</p> 
<p>8. 定期健康檢查</p> <p>45歲 每三年一次 (必甲)</p> <p>發現病小者。</p> <p>院早</p> 	<p>健康促進生活型態</p>	
<p>7. 維持理想體重</p> <p>不穿過度減重!!</p> 	<p>6. 不吸菸、不喝酒</p> 	<p>5. 情緒平穩</p> 

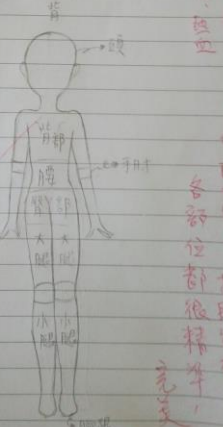
用短時間加以插圖，替代寫  
創意十足，也能讓「瞭解」想法

My Life



BMI =  $\frac{145}{(1.45)^2} = 15.2$  (偏瘦過程)





這些作品新穎  
創意  
各部位都標得很清楚  
漂亮  
完美

DK FAMILY