

樂動 規律運動

生活家

做到：每天做到
有益健康的身體
活動，要累積多
少時間以上呢？



幸福四樂卡



樂動 規律運動

動作家

示範：三種不同
的游泳姿勢(仰
式、蛙式、自由
式)



幸福四樂卡



樂動 規律運動

分享家

分享：你最喜歡
的運動項目以及
運動明星？



幸福四樂卡



樂動 規律運動

知識家

回答：運動對健
康的好處有哪些
？請回答出三項



幸福四樂卡



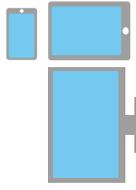
樂活



休閒活動

生活家

做到：每天做到「3C少於1」，是指什麼意思呢？



幸福四樂卡



樂活



休閒活動

動作家

示範：三項戶外休閒活動的動作或姿態



幸福四樂卡

樂活



休閒活動

分享家

分享：你最想跟親朋好友一起參與的休閒活動？



幸福四樂卡

樂活



休閒活動

知識家

回答：有哪些是健康的休閒活動，請回答出三項



幸福四樂卡



幸福GIVE ME 5
健康4 EVER

正向心理健康促進



幸福GIVE ME 5
健康4 EVER

正向心理健康促進



幸福GIVE ME 5
健康4 EVER

正向心理健康促進



幸福GIVE ME 5
健康4 EVER

正向心理健康促進

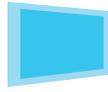
樂食



均衡飲食

生活家

做到：每天做到喝
足白開水，要喝多
少白開水才足夠呢
？



(每公斤體重X30CC)

幸福四樂卡



樂食



均衡飲食

動作家

示範：用拳頭示
範出每天攝取蔬
菜的份量多寡



幸福四樂卡



樂食



均衡飲食

分享家

分享：昨天吃的
蔬果有哪些？你
覺得足夠嗎？



幸福四樂卡



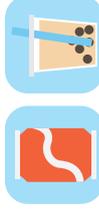
樂食



均衡飲食

知識家

回答：經常喝含
糖飲料會對健康
造成哪些影響？
請回答出二項



幸福四樂卡



樂眠 ^{z z} 優質睡眠

生活家

做到：每天做到充足睡眠精神好，要睡足多少小時呢？



幸福四樂卡



樂眠 ^{z z} 優質睡眠

動作家

示範：助眠的伸展操



幸福四樂卡

樂眠 ^{z z} 優質睡眠

分享家

分享：昨天是幾點上床睡覺？你覺得會太晚嗎？



幸福四樂卡



樂眠 ^{z z} 優質睡眠

知識家

回答：經常熬夜會對健康造成哪些影響？請回答出二項



幸福四樂卡

