

健康體位教育之

五大 核心能力



維持良好體位全校目標
(保我210)

- 8 睡滿8小時
- 5 天天五蔬果
- 2 四電少於二 用活動60分鐘
取代久坐
- 1 天天運動30分
- 0 喝足白開水 拒絕垃圾食物