
03. 【健康存摺 ABC】領航生命教育補課活動-自我學習單

動起來，增強自己抵抗力！

■補課方式：

1. 下載或列印下方附檔：學習單。
2. 完成學習單各項項目。
3. 繳交截止日(6/12)前繳交紙本。
4. 確認內容齊全後，2 週內予以登錄系統。

■繳交方式：列印紙本繳交至希嘉學苑給怡瑄姐，思高學苑給真怡姐。

■繳交日期：即日起至 **109/06/12(五)17:00 止**，逾期不收件，不予認證。

■備註：

- 學習單上**每項項目皆需完成**，若空白或未達要求會予以退件，僅有 1 次補件機會，請在繳交前自行檢查是否完成，再行繳交。若仍有缺漏，則不認證，不得有異議。
- 手機截圖提醒**：靜宜大學 APP 及運動 APP 請自行下載，每個截圖上面須清楚顯示資訊，不得遮蔽，請自行妥善保管截圖畫面，不接受手機故障或損壞等無法顯示的理由，請自行重新截圖。
- ✓**截圖繳交方式**：
 - 📄先列印學習單者：請自行截圖後黑白列印，剪黏貼至指定空格處。
 - 📄後列印學習單者：直接編輯於指定空格處後，再列印學習單。
- 此活動僅大二以上學生可作為補認證，大一學生若有需要補課，請洽詢各班榮譽學長姐。

03.【健康存摺 ABC】領航生命教育補課活動 自我學習單

班級：

姓名：

學號：


14 天體溫紀錄表(繳件時須出示 14 天“靜宜大學自我體溫監測管理系統”量測結果 截圖)

截圖範例	DAY1	DAY2
 <p>教職員/學生專區 靜宜大學 Providence University 自我體溫監測管理系統 Self-health Management System 量測結果 住宿組 郭 怡 「我ok，你放心」 量測時間:03/18 輸入自我檢測紀錄 input records 歷史量測記錄 historical records 量測結果 temperature measurement results</p>		
日期 3/18	日期	日期
體溫 35.8	體溫	體溫

DAY3	DAY4	DAY5
日期	日期	日期
體溫	體溫	體溫
DAY 6	DAY 7	DAY 8
日期	日期	日期
體溫	體溫	體溫

DAY 9	DAY 10	DAY 11
日期	日期	日期
體溫	體溫	體溫
DAY 12	DAY 13	DAY 14
日期	日期	日期
體溫	體溫	體溫

累積運動 10 公里紀錄表(自行選擇運動 APP 予以紀錄，跑步或慢走皆可，天數不限，須出示累計 10 公里 APP 畫面截圖)

範例		
 <p>Activity Log Screenshot:</p> <ul style="list-style-type: none">Activity: 活動Sub-headers: 歷程記錄, 成就, 跑步等級Month: 2020年3月, Total: 跑 2 次, 12.38 公里, 8'41"/公里2020/3/5: 星期四 傍晚跑步, 6.37 公里, 8'25"/公里, 53:372020/3/4: 星期三 傍晚跑步, 6.01 公里, 8'58"/公里, 53:55Month: 2020年2月, Total: 跑 4 次, 22.40 公里, 9'04"/公里2020/2/28: 星期五 傍晚跑步, 5.91 公里, 9'29"/公里, 56:062020/2/10: 星期一 下午跑步, 5.99 公里, 8'40"/公里, 51:54		

你的自我保護防疫措施：(至少寫 5 項)

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

面對新冠肺炎的心得：(200 字以上)
