

## 台南市安定區南安國小學生健康自主管理辦法及獎勵制度

一、 依據：台南市安定區南安國民小學 105 學年度健康促進學校實施計畫

二、 目的：

- (一) 落實健康促進理念，營造優質健康校園，促進學生身體健康。
- (二) 培養學生健康生活習慣。
- (三) 學生能以行動達到健康體適能。
- (四) 各班能定訂班級健康生活守則共同遵守。

三、 健康守則內容

- (1) 會正確洗手（濕、搓、沖、捧、擦）
- (2) 咳嗽或打噴嚏時會摀住口鼻
- (3) 能做到四電少於二  
(看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於 2 小時)
- (4) 每天睡滿 8 小時
- (5) 天天五蔬果
- (6) 每天運動 30 分鐘
- (7) 餐後睡前要刷牙
- (8) 能做到用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘
- (9) 能達到天天戶外活動 120 分鐘
- (10) 每天會喝 1500cc 以上的白開水
- (11) 生病時會就醫治療並遵照指示用藥

四、 獎勵制度

- (1) 在校做餐後潔牙每滿 10 天可得到榮譽貼紙一張。
- (2) 體控班成員經運動及飲食改善而達到體重下降者，可獲與主任合照及小禮物一份。
- (3) 視力及口腔回條能依照時間完成複檢並交回健康中心者可得到榮

譽貼紙一張。

- (4) 對視力及口腔檢查正常的學生給予榮譽貼紙一張。
- (5) 積極參與校內外健康促進相關藝能活動或闖關競賽，即可獲得摸彩卷或榮譽貼紙獎勵。
- (6) 協助班級及老師推動健康促進相關活動的健康小天使每月可獲榮譽貼紙獎勵。
- (7) 學生所獲榮譽貼紙可到學務處兌換榮譽制度獎品及參加健康抽獎。

五、 本計劃經校長核准後實施，修正時亦同。

承辦人： 

單位主管： 

校長：

