

# 臺南市鹽水區歡雅國民小學 109 學年度健康促進學校評選說明

|  | 項目                          | 評 鑑 內 容                                      |
|--|-----------------------------|--|
|  | 五、支持性環境:學校社會環境 <u>自評:1%</u> | 3. 班級制定健康生活守則<br>5-3-1 國小低年級至少提供 1 份班級資料(1%) |
| <b>學 校 執 行 狀 況</b>   |                             |  |
| <p>1. 班級視年級制定健康生活守則</p> <p>佐證資料:</p> <p>5-3-1 國小低年級健康生活守則</p>                    |                             |  |



## 低年級班級健康生活守則

- 一、我會正確的洗手(濕.搓.沖.捧.擦)
- 二、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻
- 三、我會早睡早起以增進身體健康
- 四、我會每天潔牙(口腔保健 333)
- 五、我會每天運動 30 分鐘
- 六、我會天天五蔬果(2 份水果.3 份蔬菜)
- 七、我下課會喝一杯白開水(約一個湯碗)
- 八、我下課時會做護眼操或望遠凝視
- 九、我在遊戲時會注意安全
- 十、我會維護環境的衛生





# 臺南市109學年度歡雅國民小學健康促進增能活動-

## 5-3-1國小低年級班級健康生活守則

|        |               |    |      |      |
|--------|---------------|----|------|------|
| 活動名稱   | 國小低年級班級健康生活守則 |    |      |      |
| 活動日期   | 參加對象          | 學生 | 家長   | 教職員工 |
| 常規執行   | 參加人數          | 22 | 無法計算 | 4    |
| 簡述活動內容 | 班級制定健康生活守則並張貼 |    |      |      |

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



▲低年級班級制定健康生活守則並張貼