

# 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 5-3-2 國小中年級至少提供 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>5-3-2 國小中年級健康生活守則</p>		



## 中年級班級健康生活守則

- 一、寫字讀書保持正確姿勢。
- 二、下課時會做護眼操或望遠凝視。
- 三、我會每天潔牙(口腔保健 333)。
- 四、餐前洗手，餐後潔牙。
- 五、如廁後請洗手:(濕.搓.沖.捧.擦)。
- 六、每天運動 30 分鐘。
- 七、天天五蔬果(2 份水果.3 份蔬菜) 營養  
均衡不挑食。
- 八、均衡飲食，少油炸，多蔬果。
- 九、打噴嚏搗口鼻。
- 十、節約用水，節約用電。
- 十一、維護環境的衛生。
- 十二、我在遊戲時會注意安全。





# 臺南市109學年度歡雅國民小學健康促進增能活動-

## 5-3-2國小中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)				



▲中年級班級制定健康生活守則並張貼