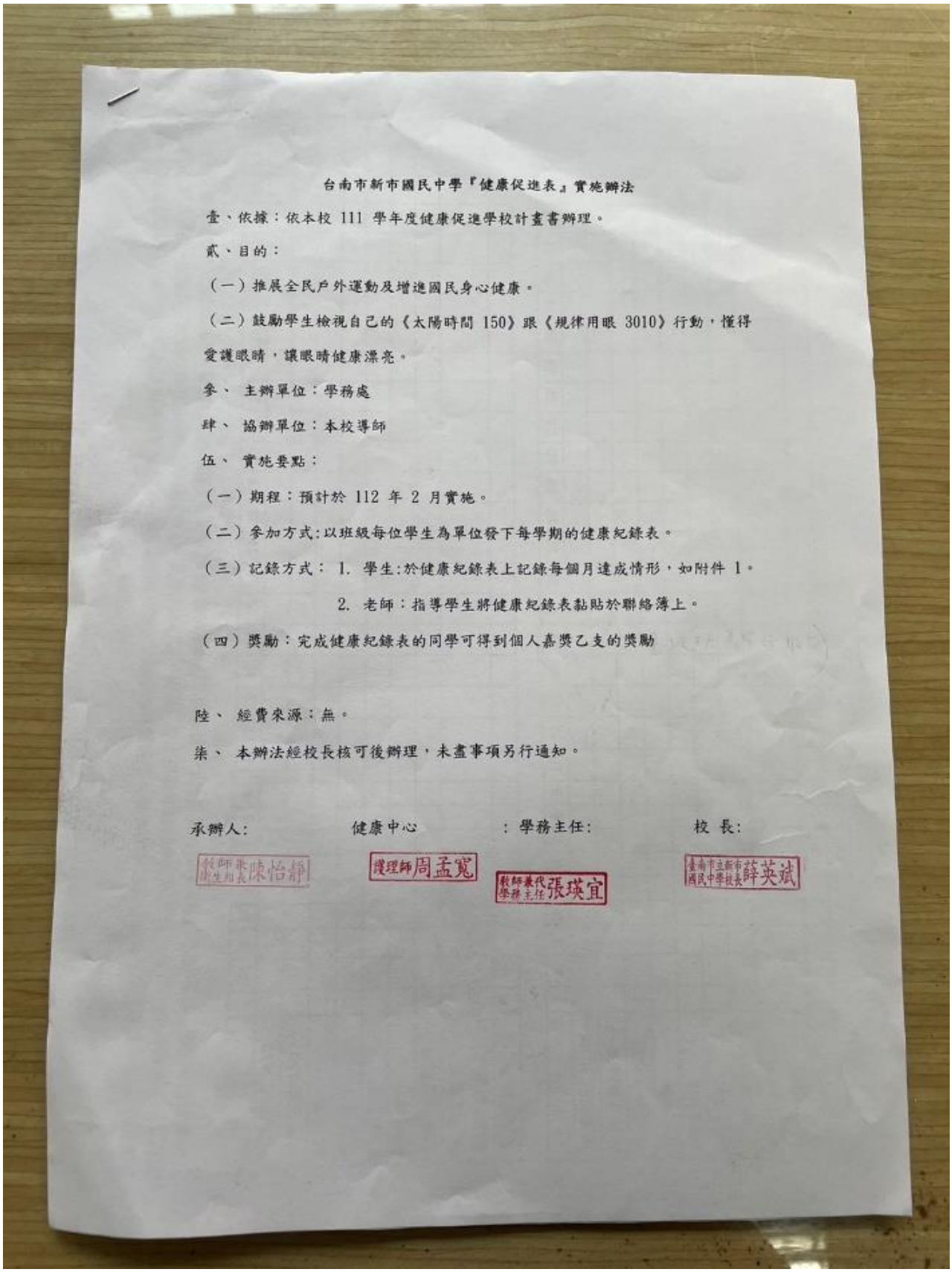
5-1-1 自主管理及獎勵辦法：新市國中健康促進表



台南市新市國民中學『健康促進表』實施辦法

壹、依據：依本校 111 學年度健康促進學校計畫書辦理。

貳、目的：

（一）推展全民戶外運動及增進國民身心健康。

（二）鼓勵學生檢視自己的《太陽時間 150》跟《規律用眼 3010》行動，懂得愛護眼睛，讓眼睛健康漂亮。

參、 主辦單位：學務處

肆、 協辦單位：本校導師

伍、 實施要點：

（一）期程：預計於 112 年 2 月實施。

（二）參加方式:以班級每位學生為單位發下每學期的健康紀錄表。

（三）記錄方式： 1. 學生:於健康紀錄表上記錄每個月達成情形，如附件 1。

2. 老師：指導學生將健康紀錄表黏貼於聯絡簿上。

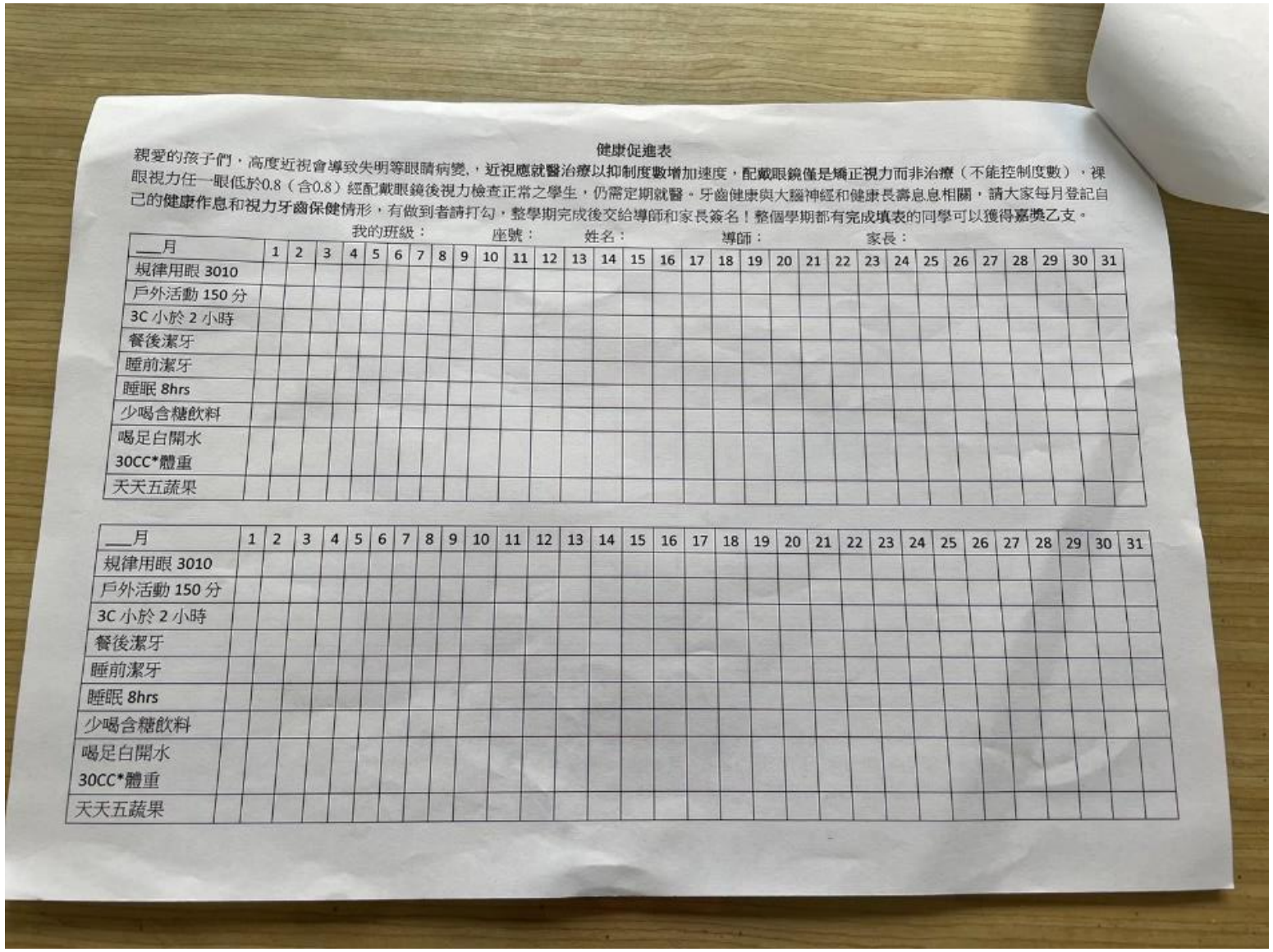
（四）獎勵：完成健康紀錄表的同學可得到個人嘉獎乙支的獎勵

陸、 經費來源：無。

柒、 本辦法經校長核可後辦理，未盡事項另行通知。

承辦人: 健康中心 : 學務主任: 校 長:

教師兼衛生組長 陳怡靜　護理師 周孟寬　教師兼代學務主任 張瑛宜　臺南市立新市國民中學校長 薛英斌



健康促進表

親愛的孩子們，高度近視會導致失明等眼睛病變，近視應就醫治療以抑制度數增加速度，配戴眼鏡僅是矯正視力而非治療（不能控制度數），裸眼視力任一眼低於0.8（含0.8）經配戴眼鏡後視力檢查正常之學生，仍需定期就醫。牙齒健康與大腦神經和健康長壽息息相關，請大家每月登記自己的健康作息和視力牙齒保健情形，有做到者請打勾，整學期完成後交給導師和家長簽名！整個學期都有完成填表的同學可以獲得嘉獎乙支。

我的班級：　　座號：　　姓名：　　導師：　　家長：

___月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
規律用眼 3010																															
戶外活動 150 分																															
3C 小於 2 小時																															
餐後潔牙																															
睡前潔牙																															
睡眠 8hrs																															
少喝含糖飲料																															
喝足白開水 30CC*體重																															
天天五蔬果																															

___月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
規律用眼 3010																															
戶外活動 150 分																															
3C 小於 2 小時																															
餐後潔牙																															
睡前潔牙																															
睡眠 8hrs																															
少喝含糖飲料																															
喝足白開水 30CC*體重																															
天天五蔬果																															