

臺南市立大橋國中 111 學年度班級健康守則計畫

一、依據：臺南市立大橋國中 111 學年度健康促進學校實施計畫

二、目的：

- (1) 促進學生身體健康。
- (2) 養成正確之衛生飲食習慣。
- (3) 增加運動時間強化體能以符合健康體位。
- (4) 養成健康生活習慣

三、健康守則內容：

- (1) 每天睡足八小時
- (2) 每天運動三十分鐘
- (3) 餐後睡前要潔牙
- (4) 用眼三十分鐘，休息十分鐘
- (5) 天天五蔬果
- (6) 愛整潔，勤洗手
- (7) 帶水壺，多喝水
- (8) 防疫新生活，戴口罩，生病不上學

四、獎勵方式：

- (1) 配合教育局計畫，申請獎勵品。
- (2) 隨時以口頭鼓勵學生，在學生晨會表揚良好班級。
- (3) 班級老師可以自行制定獎勵制度，修正時亦同。

業務承辦人

教師兼
衛生組長 蕭佳怡

敬陳
校長

臺南市立
大橋國民中學校長 王宏寶

單位主管

教師兼
學務主任 謝正忠

臺南市立大橋國中 111 學年度班級健康守則

班級 二 年 一 班

班級自訂健康守則

- 一、我會正確的洗手(內、外、杯、攻、大、九、晚)
- 二、我會天天五蔬果,保持均衡飲食
- 三、在校園不隨便奔跑,注意安全
- 四、我會每天運動 30 分鐘
- 五、每日喝水 1500 CC
- 六、早睡早起維持身體健康

至少五項