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

班級三年一班

班級自訂健康守則
1. 使用3C要節制，每次不超過30分 2. 早睡早起精神好，刷牙洗臉衛生棒 3. 營養均衡不偏食，定時定量好習慣 4. 適度運動保健康，3010視力佳 5. 落實洗手五步驟，牢記溼搓沖捧擦

至少五項