

# 台南市玉山國小訂定班級健康守則

一、依據：臺南市 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) 我會正確的洗手(濕.搓.沖.捧.擦)
- (2) 我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻，發燒不上學
- (3) 我會早睡早起以增進身體健康
- (4) 我會每天潔牙(口腔保健 333)
- (5) 我會每天睡足八小時，運動 30 分鐘
- (6) 我會天天五蔬果(2 份水果.3 份蔬菜)
- (7) 我下課會喝一杯白開水(約一個湯碗)
- (8) 用眼三十分鐘，休息十分鐘
- (9) 我下課時會做護眼操或望遠凝視
- (10) 我在遊戲時會注意安全
- (11) 我會維護環境的衛生

四、獎勵方式：

- (1) 每天達到「護眼 120」的同學，可獲得潔牙用具一份。
- (2) 過重或超重學生的身體質量指數經運動、飲食改善而下降者，可獲小禮物一份。
- (3) 隨時以口頭鼓勵學生，在學生晨會表揚表現良好學生。
- (4) 班級老師可自行制定班級獎勵制度

# 一年甲 班 健康生活守則

導師：沈孺坊

1. 我會正確的洗手(濕. 搓. 沖. 捧. 擦)
2. 不喝含糖飲料。
3. 我會每天潔牙(口腔保健 333)
4. 我會每天運動 30 分鐘
5. 我會天天五蔬果(2 份水果. 3 份蔬菜)
6. 我下課會喝一杯白開水(約一個湯碗)
7. 六大類食物的重要性

# 二年甲班 健康生活守則

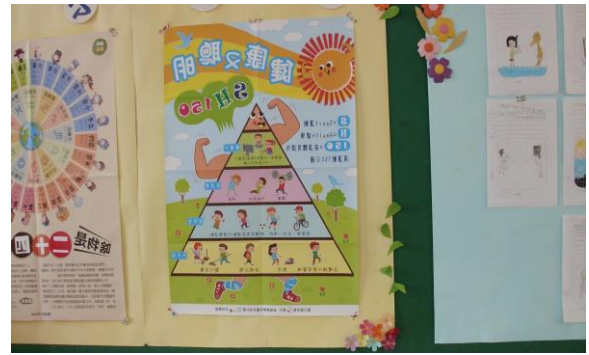
導師：蔡心慈

- 一. 我會正確的洗手  
(濕. 搓. 沖. 捧. 擦; 內外夾攻大力腕)
- 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. 我每天吃完東西會潔牙
- 五. 我會每天運動 30 分鐘
- 六. 我會天天吃五蔬果(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. 我的餐盤正確的營養攝取影片欣賞。
- 九. 我下課時會做護眼操或望遠凝視
- 十. 我在遊戲時會注意安全
- 十一. 我會維護環境的衛生與整潔。
- 十二. 鼓勵學生不喝含糖飲料。

活動主題	一甲宣導		學年度	111 學年度
參與人數	2 人	活動時間	111 年 9 月至 112 年 6 月	活動地點 教室、戶外
				
				
<p>說明：導師於餐前五分鐘宣導，六大類食物的重要性，不偏食才能吸收好養分身體才能健康成長。</p>		<p>說明：我會每天會飯前正確洗手與飯後潔牙。</p>		
				
<p>說明：老師於生活課程融入怎樣吃才會健康長且要配合運動，天天五蔬果的補足。</p>		<p>說明：每天運動 30 分鐘</p>		



說明：班級公告欄張貼/鼓勵學生不喝含糖飲料



說明：班級公告欄張貼除體育課外/SH150。

<b>活動主題</b>	二甲活動成果		<b>學年度</b>	111 學年度	
<b>參與人數</b>	2 人	<b>活動時間</b>	111 年 9 月至 112 年 6 月	<b>活動地點</b>	教室、戶外



說明：鼓勵學生不喝含糖飲料



說明：老師 於生活課中融入我的餐盤正確的營養攝取。



說明：餐前五分鐘影片欣賞後寫學習單加深印象。



說明：布告欄張貼吃全穀顧健康海報。



說明：每餐飯後刷牙或漱口，保健牙齒維持口腔清潔。



說明：如廁後會正確的洗手(濕.搓.沖.捧.擦)



說明：利用第二節下課 20 分鐘 跳跳繩。



說明：學生運動跑步的情形。