

臺南市新市區大社國民小學健促學生自主管理及獎勵實施計畫

一、依據：

依據本校健康促進年度計畫與健康體適能與飲食教育辦理。

二、目的：

- (一) 養成學生運動的生活習慣。
- (二) 學生能在日常生活中落實健康飲食習慣。
- (三) 提升學生體位適中比例。
- (四) 以鼓勵方式激發學生主動、自律的健康自我管理能力的。

三、實施對象：

本校一~六年級學生。

四、實施時間：

111年8月30日~112年6月30日。

五、實施方式：

- (一) 搭配健康護照紀錄使用。
- (二) 配合學校的榮譽卡制度。
- (三) 學生可於學期末累積的點數，兌換獎品（獎品內容如附件）。
- (四) 集點方法：

序號	可集點項目	核點時間	核點人員
1	每天至少跑走操場400公尺。	平日上課日	班級導師
2	每天都有吃完營養午餐，一天可得1點。	平日上課日	班級導師
3	每天早上都有完成自己的掃地工作，一天可得1點。	平日上課日	班級導師
4	測量身高體重後，體位適中者可得1點	每學期身高體重測量完後。	校護理師
5	體適能檢測完，每達標一項可得1點。	體適能檢測結束。	體育老師
6	參加校內體育比賽獲獎者可得2點。	比賽結束	體衛組長
7	參加校外體育比賽獲獎者可得5點。	比賽結束	體衛組長
8	其他(由各班導師依據生活守則核定)	導師自訂	班級導師

六、經費來源：

由健康促進相關經費支應。

七、本計畫呈請校長核准後實施，修正時亦同。

承辦人： 

學務主任 

校長： 



附件

臺南市新市區大社國民小學健促學生自主管理及獎勵兌換

獎品	兌換點數	獎品	兌換點數
	玩具 點數 20 點		貼紙 點數 20 點
	積木 點數 30 點		玩具 點數 35 點
	拼圖 點數 40 點		玩具車 點數 45 點
	益智桌遊 點數 50 點		魔術方塊 點數 60 點
	益智桌遊 點數 80 點		疊疊樂 點數 100 點