

臺南市 111 學年度大社國民小學高年級健康生活守則
健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	111 學年度高年級健康生活守則			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111 學年度	參加人數	76	152	4
簡述活動內容	由各班導師給合健康促進議題，擬訂班級的健康生活守則，並做成海報張貼於佈告欄讓學生了解，了解後能夠依照守則建立良好的健康生活習慣。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
 <p>五年甲班健康生活守則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.早睡早起習慣好，刷牙洗臉精神棒 2.營養攝取要均衡，定食定量好習慣 3.危險事物要注意，安全第一最重要 4.適度運動增健康，望遠凝視保視力 5.生病受傷快就醫，偏方成藥勿亂吃 6.健康生活守則，快樂歡笑每一天 		 <p>五年乙班健康生活守則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.早睡早起習慣好，刷牙洗臉精神棒 2.營養攝取要均衡，定食定量好習慣 3.危險事物要注意，安全第一最重要 4.落實洗手好習慣，內外夾弓大立腕 5.生病受傷快就醫，偏方成藥勿亂吃 6.健康生活守則，快樂歡笑每一天 		
說明：五年甲班健康生活守則		說明：五年乙班健康生活守則		
 <p>六年甲班健康生活守則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.天天睡足8小時，早睡早起精神好 2.營養攝取要均衡，定食定量好習慣 3.運動、遊戲多注意，安全第一最重要 4.落實勤洗手好習慣，內外夾弓大立腕 5.愛護眼睛保視力，用眼30分鐘休息10分鐘 6.遵守健康生活守則，快樂歡笑每一天 		 <p>六年乙班健康生活守則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.天天睡足8小時，早睡早起精神好 2.營養攝取要均衡，定食定量好習慣 3.跑步打球運動好，安全第一最重要 4.平時養成洗手好習慣，內外夾弓大立腕 5.愛護眼睛保視力，用眼30分鐘休息10分鐘 6.遵守健康生活守則，快樂歡笑每一天 		
說明：六年甲班健康生活守則		說明：六年乙班健康生活守則		