

臺南市北門區錦湖國小
一年甲班健康生活守則

我會確實遵守以下規定，做個健康好孩子！

- 一. 愛整潔，常洗手
- 二. 咳嗽或打噴嚏掩住口鼻
- 三. 作息正常，早睡早起
- 四. 飯後潔牙
- 五. 每天運動 30 分鐘
- 六. 天天五蔬果，飲食適量不挑食
- 七. 多喝水，少零食
- 八. 下課時望遠凝視或到戶外活動
- 九. 注意安全，不做危險動作

台南市北門區錦湖國民小學

一年甲班健康生活守則榮譽制度實施辦法

一、目的：

- (一) 建立兒童的健康的身心。
- (二) 以積極的鼓勵，培養兒童健康生活的精神。

二、獎勵原則：

- (一) 把握時效，且能持之以恆，避免延宕的增強。
- (二) 力求公正、公平、公開、勿濫勿苛。
- (三) 重視生活具體落實。

三、實施方法：

(一) 獎卡類別：

1. 榮譽印章：由師長依學生表現發給。
2. 榮譽卡：累積十張榮譽印章可兌換一枚榮譽卡。

(二) 兌獎方式：

1. 榮譽狀：累積十枚榮譽卡(或代表學校參加比賽者)可申請一張榮譽狀。學生可邀請校內任何師長合照(受邀師長敬請配合)。
2. 榮譽榜：累積二十張榮譽卡(或代表學校參加比賽得前三名者)可申請一張榮譽榜。學生可邀請校長合照，校長健康早餐招待。
3. 摸摸樂：榮譽卡背面寫上自己的名字參加期末摸彩活動。