臺南市下營區甲中國小111學年度推動健康促進學生自主管理獎勵辦法

一、依據:

本校 111 學年度健康促進學校計畫辦理。

二、目的:

(一)培養學生健康生活、飲食與衛生習慣。

(二)配合健康促進活動的實施、教育的宣導,進而改善學生不良衛生、健康習慣。

(三)養成學生健康自主管理概念,落實學生健康飲食與健康體位。

三、承辦單位:學務組、健康中心、班級導師。

四、實施對象:全體師生。

五、實施內容:

(一) 85110 健康體位自主管理:

(1)睡飽:睡滿 8 小時

(2)高纖:天天 5 蔬果(至少三個拳頭)

(3)少坐:四電少於一小時

(4)運動:天天運動至少 1 小時

(5)喝水至少 1500CC:0(零)糖,喝足白開水。

(二)口腔保健自主管理:

(1) 使用班級潔牙紀錄表記錄每天飯後潔牙情形。

(2) 使用班級漱口水單張紀錄每週一次含氟漱口水使用情形。

(三)視力保健自主管理:

鼓勵學生每節下課走出教室外活動,達到視力保健 3010 及戶外活動 120。

六、實施及獎勵方式:

(一)健康體位:上學期體位不良者,於下學期測量後每班 BMI 改善最佳者 3 名,發給榮譽點數 50 點;保持適中體位者,發給榮譽點數 50 點。

(二)口腔保健:每學期末,請各班導師依據聯絡簿之潔牙紀錄表及日常表現,擇優提報 3 名,發給榮譽點數 50 點,每學期齲齒數未增加或已治療填補者,發給榮譽點數 50 點。

(三)視力保健:每學期保持視力優良無下降者,發給榮譽點數 50 點。

(四)於學期末可憑榮譽點數於榮譽之星拍賣會上進行物品競標。

七、本辦法經校長核可後實施,修正後亦同。

承辦:教師兼學務組長吳事庭 教導主任:教師兼教導主任邱郁凱 校長:甲中國民小學校長周俊霖

臺南市下營區甲中國民小學榮譽制度實施計畫

壹、依據：本校校務計畫及年度輔導工作計畫實施辦理。

貳、目的：

一、輔導兒童養成良好的生活習慣。

二、培養兒童助人行善、服務之美德。

三、激發兒童的榮譽心與責任心，進而自我肯定。

四、藉由有效獎勵學生優良行為，促進學生全人發展。

五、建立良好的師生關係，塑造和諧愉悅的校園氣氛。

參、實施原則：

一、五育並重獎勵。

二、獎勵要勿濫勿苛，適時發揮實效。

三、獎勵宜公開、公正、公平、及時、因事適獎為考量。

肆、實施方式及要點：

一、說明：於學期初發給每位學生一本『甲中榮譽之星』，**每一小格為榮譽點數一點**。

二、榮譽點數使用方法:於學期末摸彩活動中,使用榮譽點數進行物品競標。

三、獎勵方案：

1、代表學校比賽：點數由指導老師負責發放。

A 校內：第一名 5 點，第二名 3 點，第三名 2 點。

B 校外：決賽第 1 名 20 點，決賽第 2 名 15 點，決賽第 3 名 10 點，決賽第 4-8 名 5 點，參加獎 2 點。

2、投稿國語日報經刊出 30 點，投稿其他報紙經刊出 20 點。

3、其他(請詳閱獎勵理由)

4、獎勵點數個人自行保留，遺失不補發，可一直累積使用，不受學期或升上年級之限制。

四、獎勵理由：

1、有禮貌、守秩序者。(隨機)

2、拾金不昧。(隨機)

3、打掃工作認真努力。(隨機)

4、協助老師做事。(隨機)

5、課間活動、集會表現優良者。(可全班同時獎勵，導護老師、學務組)

6、擔任司儀、旗手、等負責者。(每學期一次、學務組)

7、優良事蹟經查證屬實者。(隨機)

8、校刊刊出文章者 5 點。

9、保持良好健康習慣(定期潔牙、運動、清潔……等)。

10、其他(例如：返校日、營隊…等)

五、懲治建議：

如學生不守秩序，表現欠佳，或違反校規之情形，則各導師或有關老師，可給予懲處，建議由榮譽卡將已蓋之榮譽章劃掉，以示懲戒。

六、限制：**每位老師每天限定給同一位學生 5 點**。

伍、經費來源：由本校相關經費勻支。

陸、本計畫如有未盡事宜，經全體教師商議後得隨時修定。

柒、本計畫經校長核准後公布實施，修正時亦同。

承辦：教師兼學務組長 吳事庭　教導主任：教師兼教導主任 邱郁凱　校長：甲中國民小學校長 周俊霖

臺南市下營區甲中國小111學年度學生體重控制實施計畫

壹、實施目的：

1.學生能瞭解「體位不良」的意義及對身體的危害。

2.建立學生正確的飲食習慣及營養知識。

3.指導學生認識健康的重要性並將其生活化，增進學生身心健康。

4.促進學校成員產生健康促進共識、從事健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質。

5.透過本計畫實施幫助體位不良之學童回復健康體位

貳、現況：

本校111學年下學期健康中心學生體位指數調查結果:「適中（40人)、過重（8人)、超重（11人)、過輕(9人)，由此數據得知學生的健康體能問題，需要加以重視改善。

叁、實施要點：

1. 參加對象：超重、過重學生。

2. 實施日期：112年03月06日至112年6月9日。

3. 整合校內相關措施及活動，規劃輔導學生實施適切之體重控制活動。

4. 學生體重控制資料蒐集與彙整。

5. 邀請營養師實施營養教育，了解均衡飲食及食物熱量與體重的相關性。

6. 發給體位過重學童家長85210通知單，讓家長一起為孩子的健康把關。

7. 推動健康體位五大核心能力(85110)

肆、活動方式：

（一）每天下課由導師督導學生走至戶外自主運動,並利用每天上午10:10-10:30下課時間實施體能活動，養成運動習慣,。

（二）建立學生體重控制的觀念與信心，使學生自發、持續的實施適當運動控制體重。

（三）實施前測量記錄學生身高體重資料。

（四）於實施後測量身高體重，了解其體重及BMI增減情形。

（五）融入健康與體育領域教學，落實學生健康飲食的具體實施。

（六）聯合午餐執行秘書，午餐食譜設計減少油炸類食物。

（七)家庭支持：

1. 分發體位不良通知單，讓家長一同督促與參與學童飲食及體重控制,一起守護

孩童的健康。

2、蒐集有關健康體位的衛教資料，發給體重超重學生的家長，請他們在家中協助配合輔導。

3、鼓勵家長多利用休閒時，帶孩子到戶外運動。

(八)鼓勵學童多喝水,喝白開水可維持身體正常代謝、排除廢物，促進體內循環，食物中多種營養素也須溶於水才好吸收利用，而且喝水不會變胖。飯前喝杯水，3 個月可多減 2 公斤，若是繼續維持飯前喝水的習慣，不但不易復胖，還可再強化減重效果。一天至少 1500CC 並於飯前喝白開水 500CC 增加代謝並降低食慾(第三節下課在各班教室自主喝白開水 300-500cc)

(九)每二週測量體重增加學童對自我健康的重視及競爭動力(定期量體重可以看到節制飲食及運動的效果，看到有了效果，更會激勵想減重的人繼續努力)

伍、獎勵方法：

減重前三名:第一名 30 點第二名 20 點第三名 10 點並頒發獎品或禮卷。

陸、預期效果：

1. 養成規律的運動習慣，達到體重控制及保健目的。
2. 培養終身運動的觀念。

柒、本計劃經校長同意後實施，修正時亦同。

甲中國小學生體能活動計畫實施內容

	10:10~10:30	備註
周一至周五	跑走、投籃.跳繩.搖呼拉圈.直線丟球.踢足球(體位過重超重),導師督促跑走	由導師督導戶外自主運動
周一至周五	11:10 在各班教室自主飲用 300-500cc 開水促進新陳代謝	
周一至週五	每節下課至戶外活動	

護理師：　　學務組長：　　教導主任：　　校長：

護理師黃惠珍　教師兼學務組長吳事庭　教師兼教導主任邱郁凱　甲中國民小學校長周俊霖