

制定健康生活守則與獎勵辦法

臺南市後壁區後壁國小訂定學校健康守則計畫

一、依據：臺南市後壁區後壁國民小學 109 學年度健康促進學校實施計畫。

二、目的：

- (一)促進學生身體健康。
- (二)養成健康生活習慣。
- (三)增加運動時間強化體能以符合健康體位。
- (四)注意校園安全及個人安全防護。

三、健康守則內容：

1. 我能早睡早起，睡滿八小時
2. 我會天天吃早餐
3. 我會天天五蔬果(三份蔬菜、兩份水果)
4. 我會天天運動 30 分鐘
5. 我會多喝白開水
6. 排便順暢不憋尿
7. 我會餐後刷牙漱含氟
8. 我能落實洗手五步驟
9. 發燒不上學
10. 生病受傷快就醫，偏方成藥勿亂吃
11. 我下課會到戶外遊戲或運動，讓眼睛休息
12. 執筆坐姿要正確
13. 我能四電少於二
14. 用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘
15. 我會做好打掃工作，維護校園衛生
16. 我在遊戲、運動時會注意安全

四、獎勵方式：

- (一)隨時以口頭鼓勵學生，在學生晨會表揚表現良好學生。
- (二)表現優良者，可獲榮譽護照蓋章獎勵。
- (三)班級老師可自行制定班及獎勵制度。

五、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

學	校 後壁國小
---	--------

班級健康守則成果照片

班級：一甲.一乙

說明：鼓勵各班級制度屬於班級特色的健康守則，建立衛生保健、生活好習慣。

