臺南市東區大同國民小學班級健康守則計畫

一、依據：臺南市東區大同國民小學111學年度學校健康促進實施計畫

二、目的：

(1)建立學生對體重控制之正確知識，培養正確體重控制之觀念與行為。

(2)建置學校學生體位監測系統及追蹤管理專案。

(3)降低體重過重學生比率，促使學生維持健康體位。

(4)協助學生設定其行為改變計畫，透過分析自己的飲食與運動習慣，以達到有效之體重控制。

三、健康守則內容：

（1）每天睡足八小時

（2）每天運動三十分鐘

（3）餐後睡前要潔牙

（4）用眼三十分鐘，休息十分鐘

（5）天天五蔬果

（6）愛整潔，勤洗手

（7）帶水壺，多喝水

（8）咳嗽戴口罩，發燒不上學

四、獎勵方式：

1. 口頭嘉勉。

2. 公開表揚。

3. 獎狀或獎品。

4. 依學校自行訂定之獎勵措施為其他特別獎勵。

五、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同

衛生組長　　學務主任　　校長