臺南市東區大同國民小學111學年度
健康促進相關增能活動成果表

項目	五、支持性環境：學校社會環境
指標	班級制定健康生活守則
指標內容	5-3-3 國小高年級至少提供1份班級資料
班級	501

台南市東區大同國小111學年度五年一班獎勵制度

1. 每人都會有一本獎勵卡，每頁50格，用來收集**貓咪印章**。
2. 集滿一頁獎勵卡(50格)可以扭蛋一次。
3. 扭蛋中的獎勵：作業少一項(不含習作、作文)、PASS值日生、午餐先開動、任選小禮物、一包餅乾、一杯飲料、一天不打掃、任選一項獎勵
4. 收集印章的方法
   A. 作業累積甲上或１００分（蓋讚印章）１０個→１張
   B. 作業準時繳交、上課專心、舉手發言、掃地認真、準時上學、午餐吃光、抽屜櫃子整齊乾淨……等**自我負責之表現**→不定期加分於黑板，週五中午統計分數，１分１個印章。
   C.當週有到圖書館借書、當週完成一篇閱讀護照→１個印章
   D.每周完成健康守則:

1.每週我會運動三次以上，保持身心健康。

2.我會攝取各種飲食，維持營養均衡。

3.倒垃圾時，我可以確實做好垃圾分類。

4.進教室前勤洗手（濕、搓、沖、捧、擦）

5.咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻

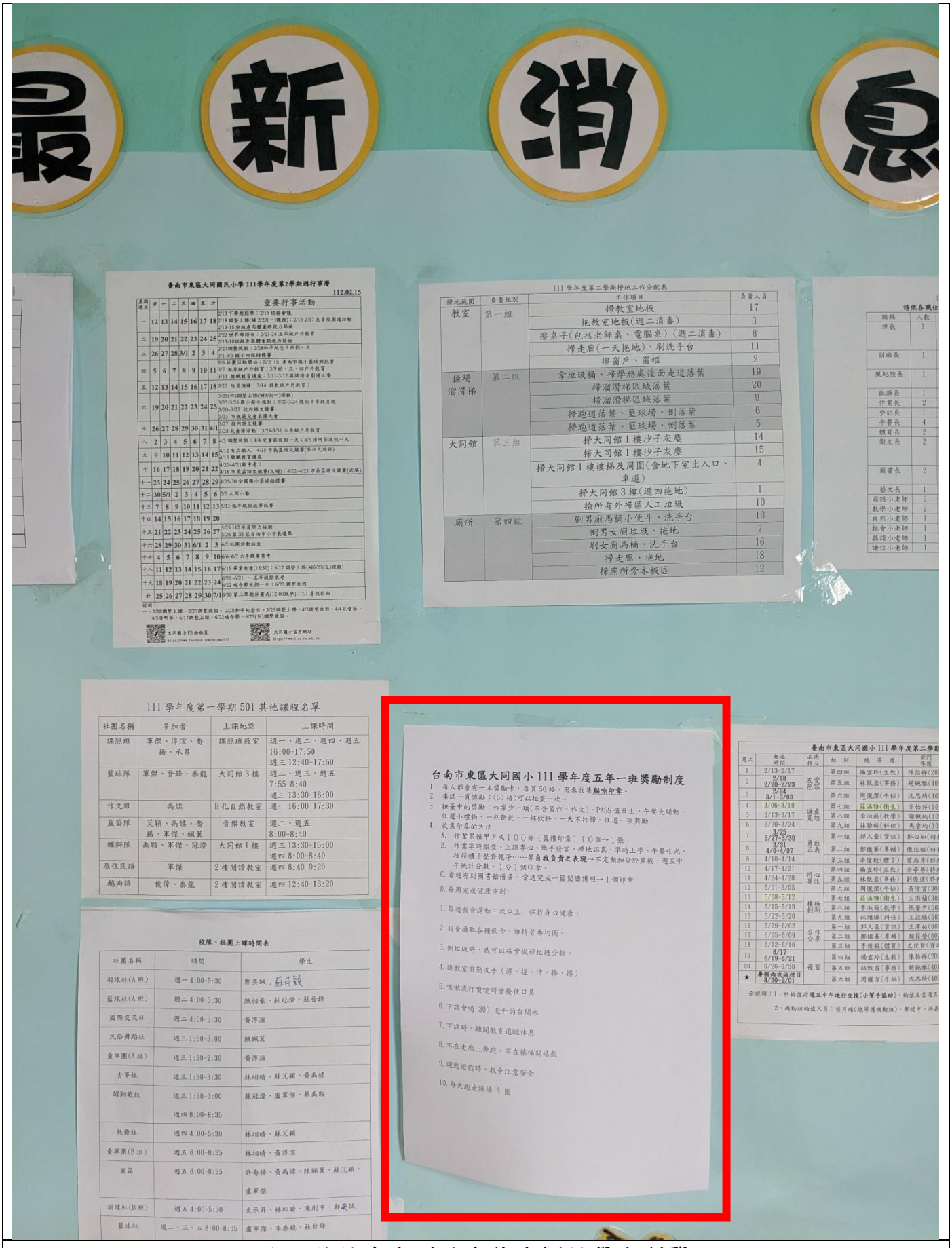
6.下課會喝 300 毫升的白開水

7.下課時，離開教室遠眺休息

8.不在走廊上奔跑，不在樓梯間嬉戲

9.運動遊戲時，我會注意安全

10.每天跑走操場 5 圈



班級將健康守則貼在佈告欄供學生瀏覽