

臺南市安南區學東國小

111 學年度健康自主管理獎勵制度辦法

一、獎勵目的：

為鼓勵學童一起培養健康飲食、規律運動的生活型態，以維持健康體位，共同打造健康樂活的校園。

二、辦理單位：學務組

三、活動期間：111 年 8 月 31 日至 112 年 6 月 30 日止

四、實施對象：本校全體學生

五、活動辦法：

(一)表現優良經老師認證即可。

(二)自主管理卡一張(如附件)，本卡累積 5 項任務成功(每項達成 6 次以上)，即可到健康中心換取小禮物。

(三)每學期期末統計最高每班三名頒獎獎勵。

六、經費概算：預計 1000 元由健康促進活動費支出。

七、本辦法經校長核准後實施，修正時亦同

附件 1:

學東國小健康自主管理實踐卡

活動活動，要活就要動！一起動起來吧！為了照顧自己的健康，請你每天都要努力做到下表的事項，但本月只要在下列的時間集中記錄即可，並於 12/1 交回給導師。本月份標準如下：由自己主動登記完成日期（打勾），各班健康小天使整理後，任一主題達成 6 次以上，且家長有簽名協助認證時，即得到一項任務成功；本卡累積 5 項任務成功，可參加健康中心抽獎活動哦！

班級：__年__班__號 姓名：_____ 月底導師認證：

一	用眼 30 分鐘輕鬆望遠 10 分鐘	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	家長認 證：
二	天天戶外活動 120 分鐘 (含運動 30 分鐘)	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	家長認 證
三	餐餐飯後及睡前潔牙	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	家長認 證：

四	天天睡滿 8 小時	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	家長認 證：
五	天天 5 蔬果	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	家長認 證：
六	<u>四電</u> (電視、電腦、電話、電動) <u>少於 2</u> (小時)	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	家長認 證：
七	天天多喝白開水	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	家長認 證：
八	每天吃優質早餐	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	家長認 證：