

活動名稱		生活教育		
學年度	活動日期	參加對象	學生	活動地點
112學年度	112年9-113.3月	參加人數	41	各班教室



說明：各班教室布置[班級健康生活守則]

說明：各班教室布置[班級健康生活守則]



說明：教導[用藥安全-五大核心能力]

說明：老師進行[視力保健]教學



說明：護理師指導進行健促大富翁遊戲

說明：老師對學生進行[正向心理]教學

活動名稱		生活教育-班級健康生活守則		
學年度	活動日期	參加對象	學生	活動地點
112學年度	112年9-113.3月	參加人數	41	教室



活動名稱		生活教育-班級健康生活守則		
學年度	活動日期	參加對象	學生	活動地點
112學年度	112年9-113.3月	參加人數	41	教室

### 班級健康生活守則

準時上下課，服裝要整潔  
 打掃要認真，掃具擺整齊  
 糖類少吃好，多菜粗纖維  
 飯前要洗手，飯後要刷牙  
 用餐守禮儀，不浪費食物

### 班級健康生活守則

- 一、上學準時不要遲到
- 二、作業功課準時繳交
- 三、作業錯誤要訂正好
- 四、對待師長要有禮貌
- 五、對同學手足要友愛
- 六、下課眼睛看遠休息
- 七、生病就醫不買成藥

### 班級健康生活守則

- 一、上學不遲到，  
按時上下課。
- 二、作業準時交，  
錯誤要訂正。
- 三、要尊敬師長，  
並友愛同學。
- 四、眼睛要休息，  
看遠方的山景

### 班級健康生活守則

眼睛休息不忘記  
 讀書環境燈光足  
 坐姿正確距離夠  
 定期檢查要做到



活動名稱		營養教育		
學年度	活動日期	參加對象	學生	活動地點
112學年度	112年9-113.3月	參加人數	41	視聽教室. 教室



說明：請[台灣癌症基金會]講師對全校師生進行蔬果彩虹579蔬果營養價值介紹。



說明：學生進行帶動唱。

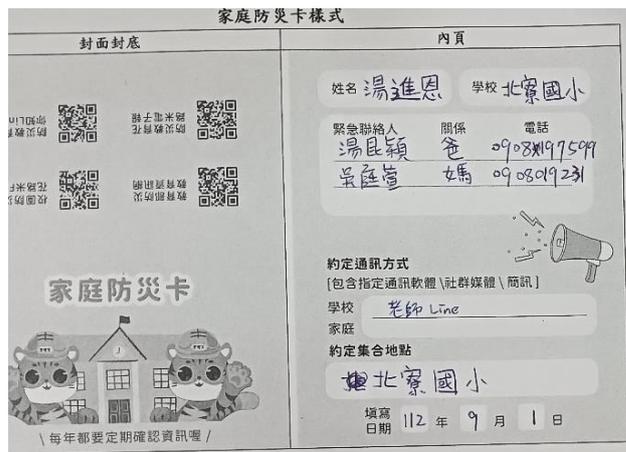
說明：護理師指導學生進行防疫闖關遊戲

活動名稱		安全教育		
學年度	活動日期	參加對象	學生	活動地點
112學年度	112年9-113.6月	參加人數	57	辦公室. 教室



說明：教師參加校園安全座談會

說明：校護定期進行校園AED檢查



說明：每學期進行防災演練

說明：學期初發下家庭防災卡完成填寫



說明：校園友善校園反霸凌教育宣導

說明：向師生進行友善校園宣導

活動名稱		環保教育		
學年度	活動日期	參加對象	學生	活動地點
112學年度	112年9-113.3月	參加人數	41	辦公室.教室



說明：學校有回收場，周三進行資源回收

說明：聯繫回收商進行資源回收



說明：每班有廢電池回收桶

說明：各班教室設有垃圾分類區域



說明：老師進行環境保育教學

說明：教室有海洋生物介紹布置

活動名稱		餐前5分鐘		
學年度	活動日期	參加對象	學生	活動地點
112學年度	112年9-113.6月	參加人數	41	教室



說明：認識水果的種類

說明：認識蔬菜種類



說明：認識每種蔬菜的營養素

說明：認識瓜類



## 北寮國小112學年度 「餐前5分鐘」 課程總表

項目	學期	教學資料	執行方式
健康飲食	上學期	每月主題如下： (一) 10月：豆魚蛋肉類 (二) 11月：水果類 (三) 12月：乳品類 (四) 111年1月：蔬菜類	1. 每週擇一天播放1次。 2. 全校班級導師於午餐時間播放該月份主題影片，讓學生觀看學習並略作說明指導。
	下學期	每月主題如下： (一) 3月：全穀雜糧類 (二) 4月：堅果種子類 (三) 5月：水果類 (四) 6月：蔬菜類	

承辦人：

教導主任：

校長：

護理師洪怡菁

教師兼雷漢強  
教學主任

北寮國小張鴻祺  
校長

活動名稱		下課淨空		
學年度	活動日期	參加對象	學生	活動地點
112學年度	112年9-113.3月	參加人數	41	辦公室.教室
簡述活動內容		1. 下課鐘聲響，各班教室淨空，學生到室外活動 2. 教職員關心學生，下課時間指導學生打籃球 3. 課餘時間老師指導學生練習接力賽、100公尺賽跑		



# 臺南市南化區北寮國小健康自主管理實施辦法

壹、依據：本校112學年度健康促進工作計畫

貳、目的：

- 一、輔導兒童養成良好之生活習慣、衛生習慣。
- 二、培養兒童健康生活的態度。
- 三、建立師生關係之良好互動。
- 四、激發兒童見賢思齊之心，促進其自動自發、努力向上的意志。
- 五、鼓勵學生參與健體活動，增強休閒活動能力。
- 六、涵養德、智、體、群、美五育均衡發展之學生。

參、實施原則：

- 一、引導學生良好的運動表現，以積極的鼓勵代替消極的懲罰。
- 二、獎勵要適度，勿濫、勿苛，才能發揮實效。
- 三、獎勵宜重時效原則，精神鼓勵重於物質酬賞。
- 四、導師及健體科任老師視班級經營狀況，選定獎勵事項。
- 五、獎勵時應依兒童之個別差異，避免齊一的標準，特殊個案，可針對某項運動適應不良行為實施。。
- 六、應兼顧德、智、體、群、美五育之獎勵。
- 七、使用前強調榮譽感的重要性，並說明清楚使用方法及得獎標準。

肆、實施對象：

- 一、凡北寮國民小學全校學生，皆為獎勵之對象。
- 二、凡本校全體教職員工，均有提供學生獎勵事實之權利與義務。

伍、實施方式：

一、獎勵標準：

依『參、實施原則』並配合班級導師及各處室獎勵方式實施。

二、獎勵方式：分為『健康卡』、『獎勵點數』與『兌換獎勵品』三階段實施：

## 1. 第一階段：健康集點卡

凡本校全體教職員工，均可對學生優良行為及表現，在『健康集點卡』（附件1）上予以蓋章或簽名獎勵，另外教師也可用自行設計的榮譽表格記錄。

## 2. 第二階段：獎勵點數

累積1張『健康集點卡』，即可登記『獎勵點數』1點，請各班平時即予

以填寫記錄，並於每學期第18週送交『健康集點卡點數兌獎名冊』至學務組。

### 3. 第三階段：兌換獎勵品

每學期初會先公布可兌換之獎品，並標註所需獎勵點數，每位學生於期末可兌換獎品一份。

### 三、說明：

1. 『健康集點卡』由學務組印製提供。
2. 『獎勵點數』由各班導師統計填寫記錄。
3. 各班導師於每學期第18週統計『健康點數兌獎名冊』（附件2），送交學務組進行彙整、採購、發放。
4. 每學期的健康卡與獎勵點數不得累積延用到下一學期。

陸、經費：所需經費由學校相關經費支應。

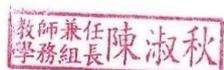
柒、本辦法經校長核准後實施，修正亦同。

承辦人：

教導主任：

總務主任：

校長：



附件 1

<p>北寮國小健康集點卡</p> <p>年 班姓名: ( )卡</p> <table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																					<p>北寮國小健康集點卡</p> <p>年 班姓名: ( )卡</p> <table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																				
<p>北寮國小健康集點卡</p> <p>年 班姓名: ( )卡</p> <table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																					<p>北寮國小健康集點卡</p> <p>年 班姓名: ( )卡</p> <table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																				

附件 2





臺南市北寮國小 112 學年上學期榮譽兌獎統計表

品項代號	幼	一	二	三	四	五	六	小計
A 呼拉圈	2	1	2	1				6
B 軟式棒球	1							1
C 飛盤	4	1	1	1	2	1		10
D 飛盤	5	1		1	1		2	10
E 白板組	4	1			1			5
F 置物盒	1	1			4	1		7
G 跳繩 1	1			1		1	2	5
H 跳繩 2	1	1	1	1				4
I 蠟筆 1	2							2
J 蠟筆 2	2							2
K 筆記本							1	1
L 鉛筆盒			1			1	1	3
合計	27	5	5	4	8	3	6	57

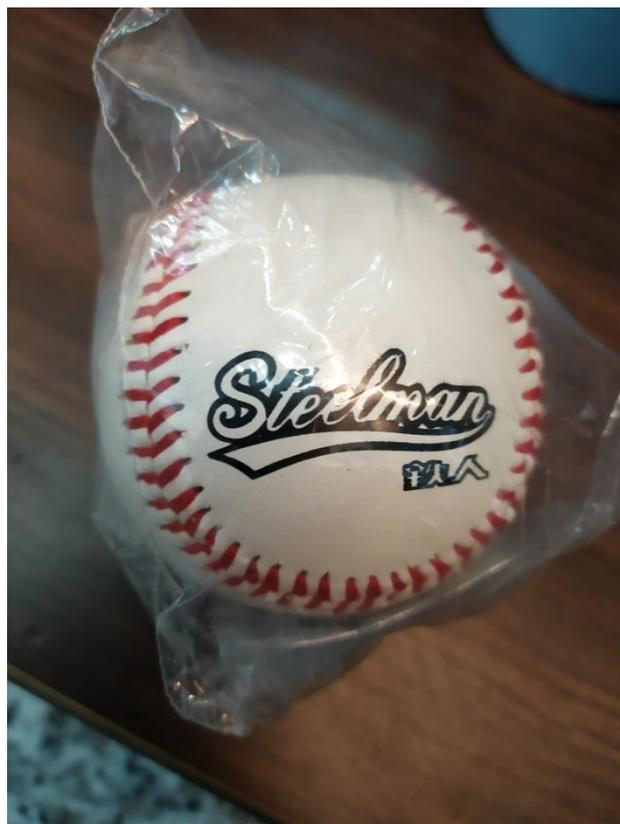
北寮國小 112 學年上學期榮譽制度兌獎品項



品名：呼拉圈

編號：A

點數：10



品名：軟式棒球

編號：B

點數：8



品名：飛盤

編號：C

點數：7



品名：飛盤

編號：D

點數：6

# 北寮國小 112 學年上學期榮譽制度兌獎品項



品名：白板筆

編號：E

點數：10



品名：置物盒

編號：F

點數：10



品名：跳繩

編號：G

點數：8



品名：跳繩

編號：H

點數：8

北寮國小 112 學年上學期榮譽制度兌獎品項



品名：粉蠟筆

編號：I

點數：7

品名：粉蠟筆

編號：J

點數：6



擇 1

品名：筆記本

編號：K

點數：4

品名：鉛筆盒

編號：L

點數：4