

5-3-1 學校有評估機制

活動名稱	學校有評估機制了解學校社會情緒環境營造對師生的影響
簡述活動內容	透過量表或觀察訪談等評估機制了解社會情緒營造對師生的健康影響(如校園生活問卷、心理量表、人權問卷)

臺南市東區德高國小學校健康守則計畫
健康生活守則與獎勵辦法

一、依據：臺南市東區德高國民小學 111 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)鼓勵學生戶外活動，實踐戶外 120、教室淨空率。
(四)注意校園安全及個人安全防護。

三、健康守則內容：
(一)85210:透過密碼取得健康
8 睡眠:我會每天睡足八小時，充足的睡眠能讓腦筋、身體獲得休息，也有足夠的生長激素促進健康生長。
5 高纖:我會天天吃蔬果，攝取足量的營養素，注重均衡三份蔬菜，兩份水果，補充維生素，健全消化系統讓排便順暢。
2 少 3C:我會每天使用 3C 螢幕時間少於 2 小時，少久坐，讓眼睛獲得休息。
1 運動:我會每天運動至少 30 分鐘，養成動態的生活習慣，活動筋骨，促進身體的成長與健康。
0 添加:我會養成足夠飲水量，補充水分減少腎臟的負擔，避免過量添加糖攝取的飲食習慣。
(二)寶貝眼睛，美麗新世界：
1. 規律用眼 3010:我會近距離用眼每 30 分鐘，休息 10 分鐘。
2. 戶外 120:我會每天戶外活動累積 120 分鐘，讓眼睛充分休息。
3. 養成良好閱讀習慣:我會看書寫字保持與桌面距離至少 35 公分。
4. 定期視力檢查:我會每半年視力檢查，並照醫師指示矯正，定期回診追蹤。
四、獎勵方式：
(一)口頭鼓勵學生，在學生會表揚表現良好學生。
(二)表現優良者，可獲發獎狀或獎品獎勵。
(三)無效者可自行制定班級獎勵制度。
五、本計畫經校長核准實施，修正時亦同。

承辦人 **陳怡秀** 單位主管 **李孟士** 校長 **黃劉裕承**

德高國小健康生活守則

(一)寶貝眼睛，美麗新世界：

- 1.規律用眼3010:我會近距離用眼每30分鐘，休息10分鐘
- 2.戶外120:我會每天戶外活動累積120分鐘，讓眼睛充分休息
- 3.養成良好閱讀習慣:我會看書寫字保持與桌面距離至少35公分
- 4.定期視力檢查:我會每半年視力檢查，並照醫師指示矯正，定期回診追蹤



(二)85210:透過密碼取得健康

- 8睡眠:我會每天睡足八小時
- 5高纖:我會天天吃蔬果
- 2少3C:我會每天使用3C螢幕時間少於2小時
- 1運動:我會每天運動至少30分鐘
- 0添加:我會天天多喝水，避免含糖飲料

德高國小健康守則與獎勵辦法

德高國小健康守則與獎勵辦法



學校發行 EYE 眼護照，親師生一起參與投入



全校班際競賽，努力 EYE 眼。加油!



兒童節禮物-護眼遮陽帽



兒童節禮物-會長為學生代表戴上護眼遮陽帽



推動健促獎品-運動飲料



推動健促獎狀-達標班級感謝狀



推動健促獎品-達標班級



推動健促獎品-達標班級