

臺南市永康區大灣國民小學班級健康守則計畫

一、依據：臺南市永康區大灣國民小學健康促進學校實施計畫

二、目的：

- (一) 促進學生身體健康。
- (二) 養成正確之衛生飲食習慣。
- (三) 增加運動時間強化體能以符合健康體位。
- (四) 養成健康生活習慣

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

獎勵方式：

- (1) 每天達到「護眼 120」的同學，可獲得潔牙用具一份。
- (2) 過重或超重學生的身體質量指數經運動、飲食改善而下降者，可獲小禮物一份。
- (3) 隨時以口頭鼓勵學生，在學生晨會表揚表現良好學生。
- (4) 班級老師可自行制定班級獎勵制度

五、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同

衛生組長

教師兼
衛生組長
吳珠芸

學務主任







教師兼
學務主任
王南傑

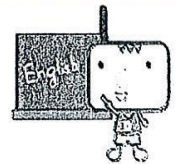
校長

臺南市永康區
大灣國民小學
朱國聖

台南市永康區大灣國小班級健康生活守則







二年四班 導師：康伶妘

編號	內容
	我會每天潔牙：口腔保健 333。
	我會正確的洗手：溼、搓、沖、捧、擦。
	我會天天五蔬果：2份水果，3份蔬菜。
	我會每天運動 30 分鐘。
	咳嗽打噴嚏，我會掩住口鼻。
	我會早睡早起。



台南市永康區大灣國小班級健康生活守則

三年二班 導師：趙佳惠

編號	內容
	早睡早起，不遲到。
	每天按時交出回家功課。
	每天跑操場 2 圈。
	午餐不挑食。
	走廊不奔跑。
	離開教室要關燈、關電扇、收桌面。

