

台南市大橋國小103學年度班級健康守則計畫

一、依據：臺南市永康區大橋國民小學103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。
- (三) 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) 咳嗽掩口鼻，發燒不上學

四、獎勵方式：

- (1) 每天達到「護眼120」的同學，可獲得讚美卡一張。

(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