

臺南市大成國小班級健康守則實施計畫

一、 依據：臺南市善化區大成國民小學 105 學年度健康促進學校實施計畫

二、 目的：

- (一) 促進學童身體健康。
- (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、 健康守則內容：

- (一) 每天睡足 8 小時滿早睡早起不怕遲
- (二) 天天吃早餐，學習效果好
- (三) 每日五蔬果，健康好處多
- (四) 每日喝水 1500，新陳代謝有幫助
- (五) 餐後睡前要潔牙，牙齒健康笑哈哈
- (六) 每天運動 30 分，精神飽滿好體能
- (七) 讀書寫字坐姿正，光線充足防近視
- (八) 3010 眼休息，視力正常有福氣
- (九) 愛整潔、勤洗手，腸病毒找不到我
- (十) 咳嗽戴口罩、發燒不上學，關心自己、保護同學

四、 獎勵方式：

- (一) 達到 3010 眼休息，「護眼 120」的同學，搭配太陽日記卡 10 日蓋學校榮譽卡 1 格
- (二) 每日自主運動配合運動存摺蓋章，期末摸彩
- (三) 班級老師善用獎勵卡或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

承辦人： 

主任： 

校長： 