

臺南市將軍區鯤鯓國民小學健康生活守則實施計畫

一、依據：鯤鯓國小 111 學年度健康促進實施計畫

二、目的：

(一) 培養學生養成良好之生活習慣，促進身心健康。

(二) 落實每日每節運動時間強化體能以符合健康體位。

(三) 培養學童正確衛生飲食習慣。

三、實施對象：本校一至六年級學生。

四、實施方式：各班依據學校提供之班級健康守則訂定班級生活公約。

五、健康守則內容：

(一) 我會睡滿 8 小時，增加學習記憶力，早睡早起不遲到。

(二) 我會天天五蔬果(2 份水果、3 份蔬菜)。

(三) 在校零含糖、零甜食，每天喝 1500cc 白開水。

(四) 我會每天跑操場至少 3 圈，並運動 30 分鐘。

(五) 每天看電視、玩電動、打電腦、用電話時間少於 1 小時，用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘。

(六) 我會每天餐後睡前潔牙，並依規定使用含氟漱口水。

(七) 落實下課關燈、淨空教室、師生至戶外活動，

(八) 讀書光線要充足，坐姿要正確，看書距離要保持 35-45 公分。

(九) 生病時會就醫治療並遵照指示用藥，發燒不上學。

(十) 我會正確的洗手(濕.搓.沖.捧.擦)，並維護環境的衛生。

六、獎勵辦法：

(一)各班老師鼓勵學生平時實踐守則，納入健康護照，榮譽卡記點，並隨時以口頭鼓勵學生，在班級或學生朝會中表揚健康守則執行成效良好學生。

(二)班級老師亦可自行制定班級獎勵制度。

七、本計劃經校長實施核准後實施，修正時亦同。

學務組長

教師兼學務組長 胡凱婷

教導主任

教師兼代理教導主任 林彥名

校長

臺南市將軍區新鎮國民小學校長 方陽昇