

臺南市七股區後港國民小學班級健康守則計畫

一、依據：臺南市七股區後港國民小學 108 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) 培養規律運動習慣、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：

- (一) 我會正確洗手：濕.搓.沖.捧.擦、內.外.夾.弓.大.立.腕
- (二) 我咳嗽或打噴嚏時，會掩住口鼻
- (三) 我按時參加學校每週規劃的健康活動(跑步、跳繩、遠眺休息)
- (四) 我會每天餐後潔牙，並依規定使用含氟漱口水。
- (五) 我會每天運動 30 分鐘
- (六) 我每日三餐均衡飲食，不挑食
- (七) 我下課會喝一杯白開水
- (八) 我下課時會到戶外遊戲，讓眼睛休息
- (九) 我在遊戲時會注意安全
- (十) 我會維護環境的衛生
- (十一) 我下課時會去上廁所不憋尿
- (十二) 我每天都有睡滿 8 小時
- (十三) 我能用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘
- (十四) 我不會帶含糖飲料到學校

四、實施方式：

- (一) 配合 85210、用眼 3010、餐後和睡前潔牙健康活動，落實健康生活，並確實完成記錄者，可持集點紀錄參加抽獎活動。
- (二) 學期中，過重或超重學生的身體質量指數(BMI)經運動、飲食改善而下降至少 1 以上者，可至健康中心兌換獎品，並於期末公開表揚。
- (三) 隨時口頭鼓勵學生，在班級或學生朝會中表揚健康守則執行成效良好學生。
- (四) 各班應配合本校健康守則訂定班級健康生活守則。

五、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。