

高雄市立田寮國民中學「班級健康守則」實施要點

一、依據：本校教導處工作實施計畫。

二、目的：

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

三、健康促進生活守則：(班級自行訂定)

範例：

- (1) 規律吃早餐。
- (2) 每日午睡 30 分鐘，晚上 10~11 點前就寢。
- (3) 每天 5 蔬果。
- (4) 每天喝足 1500cc 白開水，拒絕垃圾食物。
- (5) 每天運動 30 分鐘以上。
- (6) 午餐零廚餘。
- (7) 每日餐後盡速潔牙。
- (8) 每節下課教室淨空，多到戶外活動。
- (9) 咳嗽、打噴嚏症狀務必戴口罩。
- (10) 勤洗手，愛整潔。
- (11) 每日定時消毒門把、桌面、水龍頭、洗手乳按鈕、飲水機按鍵……等。
- (12) 有感冒症狀或生病不上學。。
- (13) 3C 產品每天少於 2 小時
- (14) 其他。

四、獎勵方式：(班級自行訂定)

範例：

- (1) 全學期無請病假者，記嘉獎 1 次。
- (2) 身體質量指數過重或超重經運動、飲食改善而下降者(每週減輕 1 公斤)，可獲小禮物乙份。
- (3) 每學期視力檢測近視度數未增加者，可獲得禮物 1 份。。
- (4) 每學期牙醫師看診檢查無齲齒者，可獲得禮物 1 份。
- (5) 參加校外或校內體育競賽獲獎者，可獲得禮物 1 份。
- (6) 班級老師及同學可自行訂定班級獎勵制度。

五、本要點經校長核定後公布實施，修正時亦同。

高雄市立田寮國民中學 112 學年度「班級健康守則」

_____年_____班

一、健康促進生活守則：

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

二、獎勵：

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

導師簽名：_____

★請各班全面共同討論，自訂健康守則，本表填妥後請於 4/3 前交回學務組★