

活動名稱	班級自訂健康生活守則
執行項目	學校訂定學生健康自主管理作為及獎勵措施
活動概述	各班級師生「共同制定健康守則」並訂定適切獎勵，鼓勵學生實踐健康行為。

高雄市立田寮國民中學 112 學年度「班級健康守則」 一年忠班 一、健康促進生活守則： 1. 規律吃早餐。 2. 每日午餐 30 分鐘。 3. 每天喝足 1500cc 白開水。 4. 咳嗽等症狀必戴口罩。 5. 勤洗手。 6. 重視個人座位整潔。 7. 有感冒症狀應請假。 8. 3C 產品每日少於 2 小時。 二、獎勵： 1. 體重週重學生經運動、飲食改善，每月明顯減重者，可獲小禮物乙份。 2. 視力檢測，每學期近視度數未增加者，可獲小禮物乙份。 3. 參加校內外體育競賽得獎者，可獲小禮物乙份。 導師簽名：吳智強 ★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★	高雄市立田寮國民中學 112 學年度「班級健康守則」 二年忠班 一、健康促進生活守則： 1. 每日固定第 7 節下課跑操場。 2. 每日多喝開水，少喝飲料。 3. 睡眠充足滿 8 小時。 4. 每日吃早餐。 5. 保持心情愉悅。 6. 7. 8. 9. 10. 二、獎勵： 1. 操場跑一圈等於一班級點數 1 點。 2. 跑操場，順便離開冷氣房和同學聊聊天。 3. 4. 5. 6. 7. 導師簽名：和承 ★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★
--	---

說明：一年忠班健康生活規約。

說明：二年忠班健康生活規約。

高雄市立田寮國民中學 112 學年度「班級健康守則」 三年忠班 一、健康促進生活守則： 1. 每日吃早餐。 2. 午睡 30 分鐘，晚上 11 點前就寢。 3. 每天喝足 1500cc 開水，少喝含糖飲料。 4. 每天運動 30 分鐘（以上）。 5. 每天至少一節課教室淨空，多至戶外活動。 6. 有感冒症狀務必戴口罩，在家靜養。 7. 餐前或至人多地方，運動後，應勤洗手。 8. 3C 產品每天少於 1 小時。 9. 假日多出門運動，減少看電視、電腦時間。 10. 定期整理個人抽屜、置物櫃及座位周圍。（每天一次） 二、獎勵： 1. 能維持健康，全學期無病假者，嘉獎乙次。 2. 參加校內體育活動獲前 2 名者，可獲小禮乙份。 3. 以段考為單位，能達成以上健康促進守則 8 點者，可獲小禮乙份。 4. 而除學校體育活動，如跳繩或跑操場，持續 1 個月，可獲小禮乙份。 5. 假日炊等有益健康活動，如打球、有氧舞蹈，持續 1 個月，可獲小禮乙份。 6. 7. 導師簽名：劉仕信 ★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★	
--	--

說明：三年忠班健康生活規約。

說明：體育老師以火龍果獎勵自主運動表現優良學生。