

桃園市復興區巴陵國民小學訂定班級健康守則計畫

壹、依據：桃園市復興區巴陵國民小學 108 學年度健康促進學校計畫

貳、目的：

- 一、促進學生身體健康。
- 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。
- 四、養成健康生活習慣。

參、健康守則內容：

- 一、每天睡足八小時。
- 二、每天運動三十分鐘
- 三、我會每天潔牙(口腔保健 333)
- 四、用眼三十分鐘，休息十分鐘。
- 五、天天五蔬果。
- 六、愛整潔，正確的洗手(濕.搓.沖.捧.擦)。
- 七、帶水壺，多喝水
- 八、咳嗽掩口鼻，發燒不上學
- 九、下課時會做護眼操或望遠凝視
- 十、維護環境的衛生

肆、獎勵方式：

- 一、隨時以口頭鼓勵學生，在學生朝會表揚表現良好學生。
- 二、班級老師可自行制定班級獎勵制度

伍、本計畫經校長核准後實施，修正後亦同

訓導組長:楊孟軒

輔導主任:蔡雅竹

校長: 高理忠