

5-1-1 自主管理及獎勵辦法

臺南市錦湖國小班級健康生活守則計畫

一、依據：本校 111 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)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。

三、守則內容：

- 1.天天五蔬果，少鹽、少糖、低油脂。
- 2.電視、電腦、電話、電動每天使用四電少於二小時。
- 3.每天睡足八小時。
- 4.下課教室淨空，每天運動三十分鐘。
- 5.帶水壺，多喝水，每天喝足 1500c.c 白開水。
- 6.用眼三十分鐘，休息十分鐘。
- 7.餐後、睡前要潔牙，每半年檢查牙齒。
- 8.愛整潔，勤洗手，重衛生。
- 9.咳嗽掩口鼻，發燒不上學。

四、實施方法：

由班級老師鼓勵學生達到健康守則，以榮譽章(卡)記點，各班可自訂獎勵方法。(可結合健康護照)

五、本辦法經校長核准後實施，修正亦同。

(附件)

臺南市北門區錦湖國小學 111 學年度班級健康生活守則登錄參考要點

- 一、符合班級健康生活守則者得視情況得榮譽章一枚。
- 二、打掃工作經常認真負責者（榮譽章一枚）。
- 三、擔任班級資源回收志工者（學期末頒發榮譽狀並頒發榮譽卡 3 張）。
- 四、認養學校班級公物、植物，表現良好者（可由班級老師彈性計點）。
- 五、擔任班級幹部期末考核優良者（可由班級老師彈性計點）。
- 六、製作海報、壁報或參加學校各種服務工作，表現良好者（可由班級老師彈性計點）。
- 七、通過慢跑小達人認證者。(頒發獎狀與榮譽卡 2 張)
- 八、期末辦理體適能測驗，金質獎者頒發獎狀與榮譽卡 3 張，銀質獎者頒發獎狀與榮譽卡 2 張，銅質獎者頒發獎狀與榮譽卡 1 張。
- 九、於學期內進行各項健康檢查(視力、牙齒、身高、體重)均符合健康標準者，得頒發「健康模範楷模」獎狀與榮譽卡 3 張，並與校長合影留念。
- 十、任何值得鼓勵嘉許的好行為、好品德，如認真求學、熱心服務、誠實守規、好人好事、拾金不昧…。等受老師肯定者，得視情況（計優點一到三次）。
- 十一、集點卡於每學期初發下全班數量，若有不足可由班級自行列印。

十二、教師於發放集點卡前，應於集點卡後方蓋上職章後再發給小朋友，以便識別。

十三、榮譽制度優點登錄要點提供各教師參考，可彈性運用，但請勿浮濫，失去獎勵效果。