

台南市北門區錦湖國小
五年甲班-班級健康生活守則

1. 我會正確的洗手(濕. 搓. 沖. 捧. 擦)(內. 外. 夾. 弓. 大. 立. 腕)
2. 我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻
3. 我會早睡早起以增進身體健康
4. 我會每天潔牙(口腔保健 333)
5. 我會每天運動 30 分鐘
6. 我會天天五蔬果(2 份水果. 3 份蔬菜)
7. 我會在下課時走出教室，看著遠方讓眼睛休息
8. 我會常喝白開水
9. 我在遊戲時會注意安全
10. 我會維護環境的衛生

台南市北門區錦湖國民小學

五年甲班健康生活守則榮譽制度實施辦法

一、目的：

- (一) 建立兒童的健康的身心。
- (二) 以積極的鼓勵，培養兒童健康生活的精神。

二、獎勵原則：

- (一) 把握時效，且能持之以恆，避免延宕的增強。
- (二) 力求公正、公平、公開、勿濫勿苛。
- (三) 重視生活具體落實。

三、實施方法：

(一) 獎卡類別：

1. 榮譽印章：由師長依學生表現發給。
2. 榮譽卡：累積十張榮譽印章可兌換一枚榮譽卡。

(二) 兌獎方式：

1. 榮譽狀：累積十枚榮譽卡(或代表學校參加比賽者)可申請一張榮譽狀。學生可邀請校內任何師長合照(受邀師長敬請配合)。
2. 榮譽榜：累積二十張榮譽卡(或代表學校參加比賽得前三名者)可申請一張榮譽榜。學生可邀請校長合照，校長健康早餐招待。
3. 摸摸樂：榮譽卡背面寫上自己的名字參加期末摸彩活動。