桃園市龍星國小訂定班級健康守則計畫

一、依據：桃園市龍星國小 104 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、健康守則內容：

（1）每天睡足八小時

（2）每天運動三十分鐘

（3）餐後睡前要潔牙

（4）用眼三十分鐘，休息十分鐘

（5）天天五蔬果

（6）愛整潔，勤洗手

（7）帶水壺，多喝水

（8）咳嗽掩口鼻，發燒不上學

四、獎勵方式：

（1）每天達到「護眼 120」的同學，可獲得獎卡一張。

（2）過重或超重學生的身體質量指數經運動、飲食改善而下降者， 可獲小

禮物一份。

（3）隨時以口頭鼓勵學生，在學生晨會表揚表現良好學生。

（4）班級老師可自行制定班級獎勵制度

五、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同

承辦人 單位主管 校長

新化國小一年 6 班健康守則