

# 嘉義縣大林鎮大林國小

## 制訂班級健康生活守則及獎勵制度計畫

一、依據：嘉義縣大林鎮大林國民小學107學年度健康促進學校實施計畫

二、目的：（一）、落實健康促進理念，營造優質健康校園，促進學生身體健康。

（二）、培養學生健康生活習慣。

（三）、學生能以行動達到健康體適能。

（四） 各班能定訂班級健康生活守則共同遵守。

三、健康守則內容

（1）會正確洗手（濕、搓、沖、捧、擦）

（2）咳嗽或打噴嚏時會摀住口鼻

（3）能做到四電少於二（看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於2小時）

（4）每天睡滿8小時

（5）天天五蔬果

（6）每天運動30分鐘

（7）餐後睡前要刷牙

（8）用眼30分鐘，休息10分鐘

（9）每天會喝1500cc以上的白開水

（10）生病時會就醫治療並遵照指示用藥

四、獎勵制度

（1）在校做餐後潔牙每滿10天可得到榮譽章2個。

（2）體控班成員經運動及飲食改善而達到體重下降者，可獲與主任合照及禮物一份。

（3）視力及口腔回條能依照時間完成複檢並交回健康中心者可獲榮譽章2個。

（4）積極參與校內外健康促進相關藝能活動，如：標語、海報比賽等，即可獲得獎金或榮譽章獎勵。

（5）協助班級及老師推動健康促進相關活動的健康小天使每月可獲榮譽章5個獎勵。

（6）學生所獲榮譽章於學期結算最多者每班6位，由學務處頒發禮物，其餘由導師依各班獎勵方式辦理。

五、經費概算

序號	項目	數量	單價	總價	備註
1	文具用品	135份	100元	13500元	普通班 21班每班 6份 體育班 2班每班 4份 四愛班 1班每班 1份 共需 135份
2	榮譽點數卡	1000張	1.2元	1200元	銅版雙面粉紅
3	榮譽印章	25枚	100元	2500元	
	合計			17200元	

預估 新台幣 17200 元由學生活動費支付。

六、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。