

台南市白河國民中學榮譽便服日實施辦法

一、目的：

- (一)提升學生生活教育，養成學生良好穿著習慣與儀態。
- (二)維護學生人格發展權與身體自主權，並教導與鼓勵學生學習自主管理習慣。
- (三)提供學生多元穿著方式，建構友善校園環境。
- (四)配合推動體適能的健康促進計畫。

二、實施對象：本校各班級。

三、主辦單位：學務處。

四、申請條件：凡本校各班符合下述條件而集滿 20 優點，且經導師同意得申請「榮譽便服日」，或者亦可以兌換成嘉獎一支。

- (一) 在服儀和進班速度這兩方面配合學校要求，未被老師登記的班級，每天各可獲得一個優點。

註：不管外面是否有穿外套，裡面一定要有學校服裝，違規被登記者需要到學務處想辦法更換衣服。

(二) 配合體適能健康促進計畫，完成潔牙、跑步的班級可獲得優點。

1. 潔牙：每週全班同學皆完成潔牙者可獲得優 2 點，半數同學完成潔牙者可獲得 1 優點。
2. 跑步：每週全班同學皆有跑完 4 圈運動場者可獲得 2 點，半數同學完成跑步者可獲得 1 優點。

五、停權條件：凡享有「榮譽便服日」權益之班級，於享權益期間，發生下述情況，得立即停權，並於當學期內不得再提申請：

- (一) 學生奇裝異服，裝扮髮式(型)。
- (二) 學生使用化妝品或怪異裝飾品。
- (三) 未遵守榮譽便服日的穿著規定者。

說明：推行榮譽便服日，結合健康促進計畫，鼓勵全校同學參與

六、榮譽便服日穿著規定：

- (一) 便服穿著以整齊、清潔、美觀、大方、端莊儀容為原則。
- (二) 不可戴掛各類飾品，以簡單樸素為主。
- (三) 上衣：不宜露肩、露背、露胸、透明、半透明或具有不雅文字與圖案之服裝。
- (四) 褲子：不宜過短熱褲、垮褲與破損(造型)明顯，褲腰鬆緊適中。
- (五) 裙子：不宜高過膝蓋與穿垮裙，裙腰鬆緊適中。
- (六) 應穿襪子及鞋子，鞋子樣式須為運動鞋，鞋襪顏色不限，(嚴禁穿著拖鞋及涼鞋等)。
- (七) 如有體育課應穿著適合運動之便服。
- (八) 除上述統一規定事項外，申請班之導師得另行規範之。
- (九) 其他相關事項應遵照校規處理。

七、申請期程：欲申請榮譽便服日或嘉獎的班級，請於前一週星期四放學以前，將申請表送至生教組。

八、在服儀和進班速度這兩方面未配合學校要求，被巡堂老師登記的同學，集滿10次者將由學務處安排進行愛校服務。

九、違反規定者，除依校規嚴懲外，另取消違規學生榮譽便服日資格。

十、本辦法陳 校長核定後實施，修訂時亦同。

承辦人

單位主管

校長

代理教務長 楊子賢
生活教育組長

教務處代理
學務主任 柯瑜婷

林文郎 校長
2024年11月14日

說明：推行榮譽便服日，結合健康促進計畫，鼓勵全校同學參與

白河市立白河國民中學口腔保健實施計畫辦法

一、對象

本校全體學生。

二、實施期程

110 學年上、下學期。

三、實施細項說明

- 一、用具準備：牙刷（1個）、牙膏（1條）、杯子（2個：1個裝水用、1個吐水用）、鏡子（1個，依個人喜好用），請自行攜帶，勿與他人共用，以免感染。
- 二、方法：以貝氏刷牙法，每日午餐後在座位上刷牙，刷牙後之吐出液體可倒入廚餘桶內或洗手檯丟棄。
- 三、潔牙工具：擺置於教室個人置物櫃內，應隨時保持整潔，牙刷除了3個月須定期更換外，若已經出現變形、嚴重分岔、藏污納垢、發霉也應立即汰換，以免造成其他口腔疾病感染。
- 四、登錄：以自主管理方式，潔牙後自行在教室公佈欄的餐後潔牙自評表登記，並請導師指派衛生股長或潔牙小幫手，監督同學潔牙工作與確實刷牙與登錄「口腔保健紀錄表」（如附件）。
- 五、如當天午餐後未能即時刷牙，應於下午下課期間完成。
- 六、健康教育教師可牙齒模型、教學用牙齒模型等執行輔助教學示範，或使用自製教材指導。
- 七、護理師在健康中心公佈欄佈置口腔保健與衛生相關資料。
- 八、印製貝氏刷牙法資料發放各班，協助導師教導學生正確的潔牙技巧。
- 九、將口腔保健與餐後潔牙列入健康促進議題，並辦理各項學藝競賽。
- 十、定期清洗水塔與飲水機維護，提供安全飲用水環境。
- 十一、印製「給家長的一封信～口腔保健之重要性」給家長參考。

四、獎勵

- 一、個人獎勵：每月1日回收「口腔保健紀錄表」，個人執行率達90%以上，記嘉獎壹次，以資鼓勵。
- 二、班級獎勵：每月1日回收「口腔保健紀錄表」，班級有80%以上學生執行率達90%以上，衛生股長記嘉獎兩次，全班同學記嘉獎壹次。

承辦人

教師兼體育衛生股長 陸英玲

學務主任：

教師兼代理學務主任 柯瑜婷

校長：

白河國民中學校長 于淑芬

說明：特別針對齲齒，訂定實施計畫，鼓勵全校同學參與。

