

# 臺南市信義國小班級健康生活守則實施計畫

一、依據：臺南市佳里區信義國民小學健康促進學校實施計畫。

二、目的：培養學生養成良好的生活習慣，促進健康體位教育之五大核心能力(85210)，建立校園健康飲食風氣，修正學童飲食習慣。

三、實施對象：健康生活守則為本校全體學生，健康護照為四五六年級學生。

四、健康守則內容：

1. 用眼30分休息10分
2. 8：每天睡足8小時
3. 5：均衡飲食天天5蔬果
4. 2：每天四電不超過2小時
5. 1：每1天運動30分鐘
6. 0：喝0糖白開水(1500c.c.)
7. 午餐吃光光
8. 餐後會刷牙
9. 不喝含糖飲料
10. 不吃零食
11. 我會正確的洗手(濕.搓.沖.捧.擦)
12. 我會維護環境的衛生
13. 我會確實進行護眼操
14. 我在遊戲時會注意安全
15. 我會尊重身體自主權

五、實施方式：

1. 依據學校提供之班級健康生活守則，納入班級生活公約。
2. 配合用眼3010、85210、潔牙健康活動，每天落實健康生活。
3. 配合學校健康護照，每天落實健康生活，每週確實完成記錄。

六、獎勵方式：

1. 隨時以口頭鼓勵學生，在學生晨會表揚表現良好學生。
2. 班級老師自行制定班及獎勵制度。
3. 每學年每班擇取三名健康護照記錄實踐認真落實的同學，進行公開頒獎予以鼓勵。

七、預期效益：

1. 落實健康護照目標項目自主管理紀錄。
2. 養成注意運動與飲食的好習慣，增進健康體適能。
3. 結合飲食育教育課程與教學，扎根學生的營養知能，轉化學校飲食教育行動力。

八、本實施計畫呈校長核示後實施，修改時亦同。

衛生組長：

教師兼衛生組長 陳煥昇

學務主任：

教師兼學務主任 李坤霖

校長：

臺南市佳里區信義國民小學校長 馮郁元

# 臺南市信義國小體能小勇士心肺適能競賽實施辦法

## 一、依據：

- (一) 本校當學年度校務會議記錄。
- (二) 本校健康促進學校實施計畫。
- (三) 本校晨間、課間活動實施計畫。

## 二、目的：

- (一) 鼓勵學生平時多運動以提昇自身體能。
- (二) 檢驗本校晨(課)間活動實施成果。
- (三) 檢驗學生整學期運動成果。

## 三、檢測對象：全校學生。

## 四、檢測內容：

- (一) 四~六年級：800 公尺。
- (二) 三年級：600 公尺。
- (三) 二年級：400 公尺。
- (四) 一年級：200 公尺。

## 五、檢測時程：

- (一) 上學期：十二月底前 2 週內。
- (二) 下學期：六年級五月底前 2 週內、其餘年級六月初 2 週內。

## 六、檢測方式：由各班級體育老師利用體育課進行檢測。

## 七、成績計算及填報：

- (一) 除身體不適外，以全班每位學生均受測為原則。
- (二) 班級成績計算，將每班成績最快的 20 名時間加總後平均。如果施測人數不足者，則以最少人數班級為全年級的基準，取最快的人數時間加總後平均。
- (三) 請體育老師由〔本校體育組網站／校內教師填報區〕進行成績填報。
- (四) 體育組網站網址=><http://goo.gl/lusrg>

## 八、獎勵及經費概算：

### (一) 班級部份——

1. 各年級取平均時間最短者 2 班，頒發獎狀乙只，獲獎班級，以基準人數擇優錄取學生，最多 20 名，第 1 名每人禮卷 20 元，第 2 名每人禮卷 10 元，約需  $(20+10) \times 20 \times 6 = 3600$  元。
2. 班級進步獎，下學期和上學期成績比較，各年級取進步最多者 1 班，頒發獎狀乙只，獲獎班級之錄取學生，成績較上學期進步者，每人禮卷 10 元，約需  $(10 \times 20) \times 6 = 1200$  元。

### (二) 個人部份——

1. 各年級男女生各取前 6 名，每人頒發獎狀乙只、禮卷乙張，第 1 名 40 元，第 2 名 30 元，第 3 名 20 元，第 4~6 名 10 元，約需  $(40+30+20+10 \times 3) \times 2 \times 6 = 1440$  元。
2. 個人進步獎，下學期和上學期成績比較，每班取進步最多者 3 名，每人頒發獎狀乙只，禮卷 10 元，約需  $(10 \times 3) \times 21 = 630$  元。

(三) 總經費約需  $(3600+1200+1440+630) = 6870$  元，由家長會支應，不足亦同。

## 九、本計畫經校長核可後實施，修正亦同。

體育組長：

教師兼體育組長 **陳凱民**

學務主任：

教師兼學務主任 **李坤霖**

校長：

信義國小校長 **馮郁元**

總務主任：

教師兼總務主任 **周倍甲**