

## 5-3-3 高年級健康生活守則

### 高年級健康守則

1. 每天睡足八小時
2. 天天五蔬果
3. 電視、電腦、電話、電動每天使用四電少於二
4. 每天運動三十分鐘
5. 帶水壺，多喝水，每天喝足 1500c.c 白開水
6. 用眼三十分鐘，休息十分鐘
7. 餐後、睡前要潔牙
8. 愛整潔，勤洗手
9. 咳嗽掩口鼻，發燒
10. 潔牙使用含氟牙膏1000PPM以上

臺南市教育局長興國小111學年度

112年 1 月 五年甲班專科

學生自主管理暨班級自治量尺(請張貼於教室佈告)

姓名	學期					學期					合計
	分	等	等	等	等	分	等	等	等	等	
陳文忠	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
蔡明倫	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
潘公繁	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
陳尚廷	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
曾靖志	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
楊子龍	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
沈奕帆	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
曾承霖	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
羅冠庭	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
柯昱清	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
楊靜茹	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
蔡致豐	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
陳啟宏	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
陳玉馨	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
陳李洸	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
陳啟睿	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
歐陽書	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
楊博祥	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
顏沐謙	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
洪勝芳	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
陳威成	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
蔡子翔	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
洪冠豪	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
洪翼麟	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

運動時間(含上下學期、平日課、課間活動、下課時間、課後(含公家) )

備註：(公家)

●五年級每科每週1課、四年級每科每週2課、三年級每科每週3課  
●安全訓練、身體不轉軸不參加、跑步不可戴口罩、跑步時  
●每項前二名公認具備品給予榮譽券(運動日數適用上課)

西亞  
名文明

西亞最早出現的文字  
是楔形文字，所以被稱為「文字之

西亞的活字印刷術  
是中國活字印刷術的改良。活字印刷術的發明，使

西亞的活字印刷術  
是中國活字印刷術的改良。活字印刷術的發明，使

### 班級公約

- 一、準時上學上課，並保持服裝整潔
- 二、上課專心聽講，先舉手再發言
- 三、認真完成作業，並按時繳交
- 四、教室內輕聲細語，不奔跑、嬉戲
- 五、飯前洗手，飯後刷牙
- 六、遵守用餐禮儀，不浪費食物
- 七、認真打掃，掃地用具要整齊歸位
- 八、遵守遊戲規則，並注意安全
- 九、愛護公物，不亂丟紙屑
- 十、主動問師長、同學進早問好

例：如：老鹰是太陽神的化身

六年乙班參加  
111學年度游泳比賽  
成績優良榮獲年級  
第一名

請繼續努力，爭取更好成績。

校長陳志強