



臺南市東區裕文國民小學

Tainan Municipal East District Yuwun Elementary School

子標準 五

支持性環境 學校社會環境



臺南市東區裕文健康達人獎勵制度

壹、依據

臺南市裕文國民小學健康促進學校實施計畫

貳、目的

- (一) 增加運動時間強化體能以符合健康體位。
- (二) 養成正確之衛生飲食習慣。
- (三) 落實健康生活習慣於日常生活，進而影響家中成員。
- (四) 促進學生身心健康。

參、健康守則內容：

- 1.天天五蔬果，少鹽、少糖、低油脂。
- 2.電視、電腦、電話、電動每天使用四電少於二小時。
- 3.每天睡足八小時。
- 4.下課教室淨空，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，每半年檢查牙齒。
- 8.愛整潔，勤洗手，重衛生。
- 9.咳嗽掩口鼻，發燒不上學

肆、實施方式

- 一、透過每學期初的班親會向家長說明本校健康好寶寶獎勵制度。
- 二、學期中，過重或超重學生的身體質量指數(BMI)經運動、飲食改善而下降至少，可核發榮譽章 5 個。
- 三、配合太陽日記卡、用眼 3010、餐後和睡前潔牙健康集點活動，每天落實健康生活，並確實完成記錄者，按月核發榮譽章 5 個。

四、隨時以口頭鼓勵學生，在班級或學生朝會中表揚健康守則，學期末頒發獎狀予健康守則執行成效良好學生。

五、各班應配合本校健康守則訂定班級健康生活守則。

肆、預期效益

一、學生認知健康行為的項目。

二、學生能體認健康行為的重要性。

三、學生能做到健康行為。

伍、本計畫經教育局核定後實施，修正時亦同。

承辦人



主任



校長





臺南市東區裕文國小 110 年度健康促進成果

5-1-2 學校訂定學生健康自主管理辦法及獎勵措施

實施過程與獎勵實證

		
班級餐後潔牙	班級餐後潔牙	每週二確實實施『含氟漱口水』
		
每週二確實實施『含氟漱口水』	師長帶頭進行餐後潔牙工作	師長進行餐後潔牙工作
		
注意學童閱讀，寫字姿勢端正，	學生放鬆遠眺	下課走出戶外
		
校長頒獎口腔保健	校長頒獎視力保健	校長頒獎健康體位

臺南市東區裕文國小

110 年度新住民子女教育輔導活動計畫

一、依據：教育部國民及學前教育署補助辦理新住民子女教育要點。

二、目的：

- (一) 規劃教育資源分配之優先策略，持續發揮實質效益。
- (二) 提供外籍及大陸配偶子女多元化資源，均衡其受教育條件，提升其課業基本能力，增進自我認同適應力。
- (三) 引導外籍及大陸配偶進入學習型社會，共創豐富之國際文化。

三、辦理期程：110 年 2 月 1 日至 111 年 1 月 31 日。

四、辦理類別：實施「諮詢輔導」方案 -- 2 小團體活動

五、活動內容：

- (一) 活動目標：透過小團體活動方式提升外籍及大陸配偶子女自我認同並敬親尊長，輔導其在學校之生活適應與學習適應，接納、關懷及尊重不同族群。
- (二) 辦理時間：110 年 2 月 1 日~111 年 1 月 31 日
- (三) 輔導人員/老師：內聘陳彥玲專輔導師
- (四) 課程表：如附件
- (五) 預計參與人數：5~8 人
- (六) 受惠人數：5~8 人
- (七) 本校 110 年度新住民子女學生數：20 人

六、經費概算：如附件一。

七、預期效益：

- (一) 透過本計畫實施，建立新住民家庭及其子女具體可行之輔導模式。
- (二) 增進新住民家庭及其子女溝通上之基本能力，以提昇學生之生活表現，進而協助人際互動與生活適應能力。
- (三) 提升外籍與大陸配偶子女自我認同、生活適應及學習適應能力。

海底總動員團體方案

第一次團體			
主題	海洋家族		
日期	110.3.29		
資源	名片卡、鉛筆、UglyDoll		
活動目標	1. 熟悉團體成員。 2. 建立團體凝聚力。		
單元活動	活動過程	時間	資源
多莉去哪兒	1. 請成員在名片卡寫下「姓名」、「班級」、「家庭成員的稱謂」、「祖父母和外祖父母的名稱」。 <u>注意</u> ：提醒成員不可以在牌卡背面做記號。 <u>備註</u> ：用彩色筆在名片卡上編號1-5，每4張名片卡標記1個編號。	10'	名片卡 鉛筆 UglyDoll
	2. 介紹「八寶的餅乾」遊戲規則，並且藉由體驗活動熟悉遊戲規則。	10'	
	3. 領導者洗牌，並發給每位成員4張牌卡。成員在三秒內向右棄牌，即滿4張相同成員的牌卡，就要立即喊「多莉去哪兒」，並搶奪餅乾，未搶到餅乾的成員分得小片餅乾。	15'	
	4. 分享活動過程中的感受與想法。		

第二次團體			
主題	海底探險		
日期	110.4.5		
資源	HEDBANZ、不同世代的家庭成員圖卡		
活動目標	1. 建立團體凝聚力。 2. 培養團體默契。		
單元活動	活動過程	時間	資源
HEDBANZ	1. 領導者講解活動規則。 2. 領導者將不同圖卡或字卡放置於頭套上，請成員以問句猜測圖示卡上的答案。 3. 請成員按照圖示的順序由左至右排列隊形。	5'	HEDBANZ
	<u>備註：</u> * 不同世代的家庭成員-櫻友藏、櫻宏志、櫻咲子、櫻桃子、富田富子。 * 不同世代的家庭成員-野原銀之介、野原廣志、野原美冴、野原新之助、野原向日葵。 * 不同年紀的影視明星-李宗盛、五月天、王大陸、謝語恩、左左右右。 * 不同年紀的註冊商標-肯德基爺爺、麥當勞叔叔、曼秀雷敦、不二家、日系奶粉品牌。	20'	圖卡
	4. 請成員分享活動過程的想法與感受。	15'	

第三次團體			
主題	CLOWNS TOWER		
日期	110.4.12		
資源	便利貼 5 張、鉛筆 5 支、 CLOWNS TOWER		
活動目標	1. 培養團體默契。 2. 介紹家庭成員。		
單元活動	活動過程	時間	資源
	1. 領導者講解活動規則。	5'	CLOWNS TOWER 便利貼 鉛筆
	2. 請成員在便利貼寫下家庭稱謂。	10'	
	3. 請成員挑選符合家庭人數的人偶，並且將便利貼黏貼於人偶上。		
	4. 請成員依序將人偶懸空掛置於黑色人偶，全數完成活動即結束。	10'	
	5. 請成員分享活動過程的想法： (1)請介紹你的家庭成員。	15'	

第四次團體			
主題	繽紛世界		
日期	110.4.19		
資源	圖畫紙 30 張、彩色筆 3 盒		
活動目標	1. 描繪家庭成員的形象。 2. 描述家庭成員的關係。		
單元活動	活動過程	時間	資源
繽紛世界	1. 領導者講解活動規則。 2. 請每位成員領取圖畫紙和選取彩色筆。 <u>備註</u> ：成員領取的圖畫紙張數為與之同住的成員人數。	5'	圖畫紙 彩色筆
	3. 領導者請成員思考家人的形象並且將其繪製於圖畫紙。	15'	
	4. 請成員依據心理距離擺放畫紙位置。 5. 請成員分享活動過程的想法： (1)請分享圖形的意義。 (2)請分享何以將圖形擺放於此。	20'	

第五次團體			
主題	扮家家遊 I		
日期	110.4.26		
資源	扮家家遊		
活動目標	1. 理解多元的家庭型態。 2. 接納家庭的獨特之處。		
單元活動	活動過程	時間	資源
扮家家遊 I	1. 領導者講解活動規則。 (1)12 張人物卡。 (2)請成員抽取房屋卡，並且依據空格顏色收集人物卡和生活卡。 (3)若翻出的人物卡底色符合房屋卡空格的顏色，可取走該張人物卡；若不符合房屋卡空格的顏色，則翻面放回原位，換下位玩家。 (4)當成員將房屋卡上的人物卡收集齊全，即可抽取生活卡。 (5)當成員完成房屋卡之後，必須依照人物卡和生活卡的圖案說故事，完成故事即可得分。 2. 請成員分享活動過程的想法： * 人物卡的背景資料如何影響你的故事內容？	35'	扮家家遊

第六次團體			
主題	扮家家遊Ⅱ		
日期	110.5.3		
資源	扮家家遊		
活動目標	1. 理解多元的家庭型態。 2. 接納家庭的獨特之處。 3. 連結自己的家庭狀態。		
單元活動	活動過程	時間	資源
扮家家遊Ⅱ	1. 領導者講解活動規則。 (1)12 張人物卡。 (2)請成員抽取房屋卡，並且依據空格顏色收集人物卡和生活卡。 (3)若翻出的人物卡底色符合房屋卡空格的顏色，可取走該張人物卡；若不符合房屋卡空格的顏色，則翻面放回原位，換下位玩家。 (4)當成員將房屋卡上的人物卡收集齊全，即可抽取生活卡。 (5)當成員完成房屋卡之後，必須依照人物卡和生活卡的圖案說故事，完成故事即可得分。 2. 請成員分享活動過程的想法： * 人物卡的背景資料如何影響你的故事內容？ * 不同的故事主角會依照背景經驗撰寫自己的生命故事。	35'	扮家家遊

第七次團體			
主題	故事骰子		
日期	110.5.10		
資源	故事骰子		
活動目標	1. 連結自己的家庭狀態。 2. 分享家庭的生活經驗。		
單元活動	活動過程	時間	資源
故事骰子	1. 領導者講解活動規則。 2. 請成員投擲故事骰子，並且依據「人」、「事」、「時」、「地」、「物」創造虛擬故事。 <u>備註</u> ：請成員發揮創造力說故事。	15'	故事骰子
	3. 請成員投擲故事骰子，並且依據「人」、「事」、「時」、「地」、「物」編寫真實故事。 <u>備註</u> ：請成員以家庭生活經驗為背景說故事。	15'	
	4. 請成員分享活動過程的想法與感受。	10'	

第八次團體			
主題	跑跑龜		
日期	110.5.17		
資源	跑跑龜、中華民國國旗圖示、各國國旗圖示 5 張		
活動目標	1. 分享家庭的生活經驗。 2. 分享拜訪外祖父母的經驗。		
單元活動	活動過程	時間	資源
跑跑龜	1. 領導者講解活動規則。 (1) 在不同顏色的烏龜身上黏貼不同的國旗圖示，並且在終點黏貼台灣國旗圖示。 (2) 領導者將烏龜版給予指定成員，以示意成員所屬的烏龜顏色和國籍。 (3) 請成員由 5 張手卡內挑選出 1 張牌卡，再依據牌卡指令移動烏龜位置。 (4) 請成員分享活動過程的想法： * 每隻烏龜都來自不同的國家，請跟我們分享你們去這個國家的經驗？	20' 15'	跑跑龜

第九次團體			
主題	說書人		
日期	110.5.24		
資源	說書人		
活動目標	1. 投射家庭的生活經驗。 2. 揭露對於家庭的觀點。		
單元活動	活動過程	時間	資源
說書人	1. 請成員挑選一種顏色的木製兔子和配對的投票卡板。 2. 請成員領取一個藍色投票標示物。 3. 每位成員分配 5 張卡牌，由說書人開始講述卡牌故事，說書人的卡牌與其他成員挑選的卡牌交予領導者洗牌。 <u>備註</u> ：說書人在成員思考答案時給予額外的提示，則不予給分。 <u>備註</u> ：請成員講述的故事以家庭生活經驗為背景。 4. 成員以藍色標示物標示答案後，說書人再公布答案。 <u>加分</u> ： (1) 全部成員均選擇正確答案，關主無法獲得分數，其他成員獲得 2 分。 (2) 選擇正確答案的部分成員獲得 3 分，關主獲得 3 分，誘答成功的部份成員獲得 1 分。 (3) 全部成員均選擇錯誤答案，誘答成功的部份成員獲得 1 分。	35'	說書人

第十次團體			
主題	說書人		
日期	110.5.31		
資源	說書人牌卡、名片卡		
活動目標	1. 揭露對於家庭的觀點。 2. 表達對於家庭成員的感謝之意。 3. 帶領成員歷程回顧與彼此祝福。		
單元活動	活動過程	時間	資源
說書人	1. 領導者講解活動規則。	15'	說書人牌卡
	2. 請成員挑選符合家庭狀態的說書人牌卡。		
	3. 請成員分享挑選此牌卡的原因。	15'	名片卡
	4. 請成員在卡片寫下對於每位家庭成員的感謝。		
	5. 帶領成員回顧團體歷程與表達彼此的祝福。	10'	

臺南市 110 年度新住民子女教育輔導計畫成果照片

學校名稱：裕文國小

活動名稱：新住民子女教育輔導—小團體活動



說明：學習與家人互動的方法



說明：運用桌遊與人進行溝通



說明：我知道怎麼選擇了，因為…



說明：每個人的任務不一樣喔！



說明：寫一封信給遠方的家人



說明：請家人將信寄出去給國外的親友

臺南市 106 年度新住民子女教育輔導計畫成果照片

學校名稱：裕文國小

活動名稱：新住民子女教育輔導—親職教育講座



說明：活動開始前先來暖身抽心情卡牌



說明：親子運用桌遊進行溝通



說明：為什麼選擇這樣排列呢？因為…



說明：每個人都抽不一樣的卡牌喔！



說明：爸爸也被吸引過來參加研習…



說明：研習會後學員詢問講師相關訊息

臺南市裕文國民小學 110 年度教育部推動教育優先區計畫 親職教育活動實施計畫

壹、實施依據

依教育部 110 年度推動教育優先區計畫辦理。

貳、實施目標

- 一、加強親職教育，有效提升父母親職效能，建立和諧家庭。
- 二、溝通觀念，培養家長正確管教子女的方法與態度，增進親子關係。
- 三、促進家庭教育與學校密切配合，以培養健全國民。

參、實施對象

本校學生家長，屬於低收入戶、隔代教養、單(寄)親家庭、親子年齡差距過大及新移民子女等優先，預定每場次 40 人次。

肆、實施內容

辦理親職教育講座，以提高家長親職教育相關知能。

伍、實施方式

時間	活動內容	主持/主講人(負責單位)	地點
8：30~9：00	參與人員簽到	輔導室人員	會議室
9：00~9：10	致詞	校長	
9：10~10：50	講座活動	講師	
10：50~11：00	交流時間	講師、校長或主任	
11：00~	快樂賦歸		

陸、實施日期及時間：

活動時間	講座主題	講師
106 年 3 月 18 日(星期六) 上午 9：00~11：00	親師溝通一點靈	內聘講師
106 年 5 月 27 日(星期六)上午 9：00~11：00	活出生命的亮點	外聘講師
106 年 10 月 25 日(星期六) 上午 9：00~11：00	親子共學零極限	外聘講師
106 年 11 月 15 日(星期六)上午 9：00~11：00	親子樂活趣味多	外聘講師

柒、實施地點：本校會議室。

捌、成效評估

- 一、加強親職教育功能，促進兒童身心之正常發展。
- 二、增長家長教育子女知能，增進家庭教育功能，建立和諧幸福家庭。
- 三、提升家長對學校的認同及共識，增進家庭與學校之和諧。

玖、經費明細表

項目	金額明細	金額合計	備註
講師費	1,600(元)*6(時)	9,600	每場 2 小時*3 場
二代健保	61(元)*3(場)	183	每場 1 人*3 場
講師費	800(元)*2(時)	1,600	每場 2 小時*1 場
資料費	15(元)*160(人)	2,400	每場 40 人*4 場
場地費	500(元)*4 (場)	2,000	每場 500(元)*4 場
雜支	1(式)	947	總經費 6%以內
合計		16,730	

110 年度裕文教師與學生一起執行戶外運動之特色成果

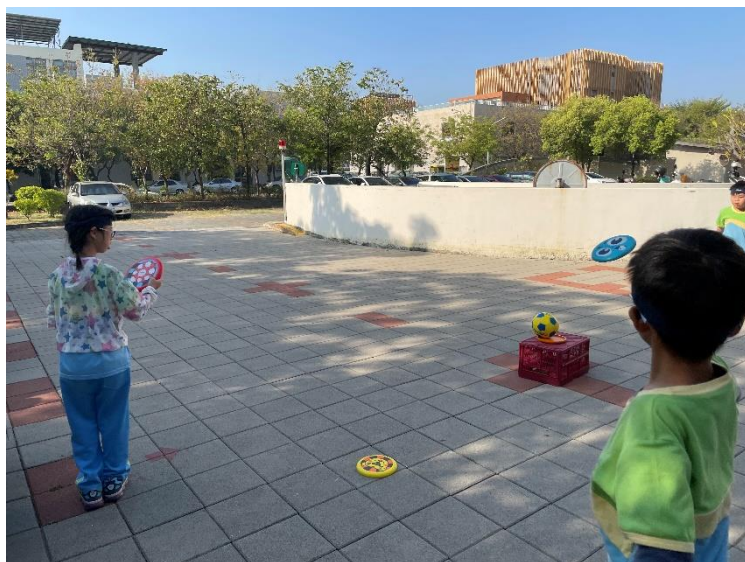


教師與學生一起「馬克操」



教師與學生一起「馬克操」

110 年度 裕文 學校弱勢學生戶外活動特色成果



資源班學生戶外活動

臺南市東區裕文國民小學防制校園霸凌執行計畫

壹、依據：

中華民國100年3月23日臺軍(二)字第1000018469C號令「維護校園安全實施要點」辦理。

貳、目的：

鑑於校園霸凌事件為學生嚴重偏差行為，對兩造當事人、旁觀者身心均將產生嚴重影響，為防制校園霸凌事件，建立有效之預防機制及精進處理相關問題，特訂定本執行計畫。

參、實施對象：本校教職員工及學生。

肆、執行策略(三級預防)：

一、一級預防(教育與宣導)：

應著重於學生法治、品德、人權、生命及性別平等教育，培養學生尊重他人與友愛待人之良好處世態度，透過完善宣導教材、辦理學校相關人員研習活動，分層強化行政人員、教師及學生對於霸凌行為之認知與辨識處理能力。

二、二級預防(發現處置)：

成立本校維護校園安全聯繫會報，研提防制策略；本校與臺南市第一分局完成簽訂「校園安全支援約定書」(附件1)，強化警政支援網絡；擴大辦理記名及不記名校園生活問卷調查表，對反映個案詳查輔導；如遭遇糾紛事件，除應迅即判斷屬偶發或霸凌事件，並依據校園霸凌事件處理作業流程(校園霸凌事件處理作業流程圖如附件2)，循「發現」、「處理」、「追蹤」三階段積極處理，並成立校內「防制校園霸凌因應小組」。

三、三級預防(輔導介入)：

啟動輔導機制，積極介入霸凌、受凌及旁觀學生輔導，必要時結合專業心理諮商人員協助輔導，務求長期追蹤觀察，導正學生偏差行為。若霸凌行為已有傷害結果產生，如屬情節嚴重個案，立即通報警政及社政單位協處及提供法律諮詢，以維護當事人及其法定代理人權益，必要時將個案轉介至專業諮商輔導矯治。

伍、執行要項：

一、教育宣導：

(一)加強實施學生法治教育、品德教育、人權教育、生命教育及性別平等教育，奠定防制校園霸凌之基礎。

1. 研編各類教材及充實宣導資料，以利教育實施。

2. 將學生法治教育、品德教育、人權教育、生命教育及性別平等教育融入社會及綜合領域等課程，並適時於相關課程結合重大事件實施機會

教育。

3. 結合民間、公益團體及社區辦理多元活潑教育宣導活動，深化學生法治教育、品德教育、人權教育、生命教育及性別平等教育。
4. 辦理教師法治教育、品德教育、人權教育、生命教育及性別平等教育相關研習，增強教師知能。
5. 參考法務部全球資訊網，建立法治教育人才庫，作為本校辦理相關研習遴聘參考(法務部全球資訊網-法務資料庫-學校法治教育人才資料庫)。

(二)各年級編寫各類防制霸凌案例教材及法律彙編。

(三)推動每學期第一週為「友善校園週」，並規劃辦理以反霸凌、反毒及反黑為主軸的相關系列活動。

(四)配合教育行政機構辦理各項研習、評鑑、優良選拔及學生才藝競賽等活動。

(五)每學期結合校務會議、教師會議或教師進修時間，實施防制校園霸凌專題報告，強化本校同仁防制校園霸凌知能與辨識能力。

(六)成立常設性防制校園霸凌因應小組，由校長擔任召集人，其成員含括導師、學務人員、輔導人員、家長，或視需要邀請專業輔導人員、性平委員或少年隊人員等，共同負責防制校園霸凌工作之推動與執行。

(七)成立「維護校園安全家長工作坊」，辦理志工招募研習，並協助學校預防校園霸凌及強化校園安全點巡查。

(八)全面加強學生家長對校園霸凌防治與權利義務之認知。

(九)透過社區力量與愛心商店，共同協防不法情事，維護學生校外安全與防範不法情事。

二、發現處置：

(一)本校設立反霸凌投訴電話：06-3317657#821，由專人處理，受理反映校園霸凌事件，並立即列管處理。

(二)分別於每年 4 月、10 月辦理乙次記名及不記名「校園生活問卷」(生活問卷調查表範例如附件 3)普測，並將施測統計資料彙送至教育局(統整彙整表如附件 4)，同時追蹤問卷反映個案，詳予輔導。

(三)設置投訴信箱及投訴電話，並建構校園反霸凌網頁，提供學生及家長投訴，並宣導相關訊息及法規(令)，遇有投訴，本校責由專人處置及輔導。

(四)發現疑似霸凌行為，以乙級事件進行校安通報，並立即列冊查明追蹤輔導；如確認為霸凌個案者，即應依規定以甲級事件通報校安系統並啟動輔導機制。

(五)霸凌確認個案，依個案影響程度，由校外會徵詢教育局處代表或教育

部中部辦公室駐區督學確認列管方式為學校自處或是錄案督導；並依規定續報。

(六)本校行政人員、教師，遇霸凌個案時，應主動聯繫學生家長協處。

三、輔導介入：

- (一)不定期舉辦全校「防制校園霸凌」研討會，邀請專家學者及各級學校校長，就年度所發生之個案進行研商與精進處理機制。
- (二)宣導本市法律諮詢專線(附錄 1)，俾便協助相關法律專業事務諮詢。
- (三)學生發生疑似霸凌個案，經防制校園霸凌因應小組會議確認，符合霸凌要件，除依校安通報系統通報，同時即成立輔導小組，成員得包括導師、訓導人員、輔導教師、家長或視個案需要請社工人員及少年隊等加強輔導，輔導小組就霸凌者、受凌者、旁觀者擬訂輔導計畫，明列輔導內容、分工、期程等，並將紀錄影本密件送至教育局，正本留校備查。(校園霸凌個案輔導紀錄表如附件 5)
- (四)若霸凌行為屬情節嚴重之個案，立即通報警政及社政單位協處，或向司法機關請求協助。
- (五)經本校輔導評估後，對於仍無法改變偏差行為之學生，得於徵求家長同意轉介專業諮商輔導或醫療機構實施矯正與輔導；學校輔導小組仍持續關懷並與該專業諮商輔導或醫療機構保持聯繫，定期追蹤輔導情形，必要時洽請司法機關協處，及請社政單位協助輔導或安置。

陸、經費：

由學校相關經費項下支應。

柒、檢討與改進：

- 一、如發生霸凌事件，依兒童及少年福利法(以下簡稱本法)第 34 條第 1 項及兒童及少年保護通報及處理辦法(以下簡稱本辦法)第 2 條及教育部「校園安全及災害事件通報作業要點」落實通報，經評估有本法第 36 條第 1 項規定需緊急安置者，則依本辦法第 7 條規定辦理。
- 二、主動發覺校園霸凌事件，並能妥善處理與輔導者，本校得依權責核予適當之獎勵，並視情形予公開表揚；凡有違反本法第 34 條第 1 項規定應予通報之事實者，得依本法第 61 條處分；亦即隱匿不報或違反 24 小時內通報處理者，將對當事人、承辦人及業務主管依兒童及少年福利法第 61 條之規定處分(教育人員通報義務與責任如附錄 2)，並予以懲處，同時作為平時考核及年終考核參考依據。
- 三、對於教育部委請專家學者所做之調查及臺南市政府教育局執行之校園生活問卷調查表結果，本校配合改善。

捌、一般規定：

一、依據臺南市政府教育局所訂頒之計畫及專案宣導活動，密集規劃辦理宣教，透過活潑、多樣化活動，建立學生正確認知。

二、本校防制校園霸凌具體分工措施表如附件 6。

三、其他配套措施：

（一）在研習辦理上，應著重於職司分層辦理，使各級人員均能明瞭職務上應有之責任與義務。

（二）在通報作為上，除應講求時效，注重正確性外，更應防範資料外洩，以確保當事人之隱私。

玖、本計畫如有未盡事宜，另行補充或修訂之。

有全校性的辦法要求各班級訂定口腔健康生活守則的紀錄---學校整體的獎勵制度實施計畫

臺南市東區裕文健康達人獎勵制度

壹、依據

臺南市裕文國民小學健康促進學校實施計畫

貳、目的

- (一) 增加運動時間強化體能以符合健康體位。
- (二) 養成正確之衛生飲食習慣。
- (三) 落實健康生活習慣於日常生活，進而影響家中成員。
- (四) 促進學生身心健康。

參、健康守則內容：

- 1. 天天五蔬果，少鹽、少糖、低油脂。
- 2. 電視、電腦、電話、電動每天使用四電少於二小時。
- 3. 每天睡足八小時。
- 4. 下課教室淨空，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，每半年檢查牙齒。
- 8. 愛整潔，勤洗手，重衛生。
- 9. 咳嗽掩口鼻，發燒不上學

肆、實施方式

- 一、透過每學期初的班親會向家長說明本校健康好寶寶獎勵制度。
- 二、學期中，過重或超重學生的身體質量指數(BMI)經運動、飲食改善而下降至少，可核發榮譽章 5 個。
- 三、配合太陽日記卡、用眼 3010、餐後和睡前潔牙健康集點活動，每天落實健康生活，並確實完成記錄者，按月核發榮譽章 5 個。

四、隨時以口頭鼓勵學生，在班級或學生朝會中表揚健康守則，學期末頒發獎狀予健康守則執行成效良好學生。

五、各班應配合本校健康守則訂定班級健康生活守則。

肆、預期效益

- 一、學生認知健康行為的項目。
- 二、學生能體認健康行為的重要性。
- 三、學生能做到健康行為。

伍、本計畫經教育局核定後實施，修正時亦同。

承辦人  主任  校長 

臺南市東區裕文國民小學 陽光百分百學生榮譽護照實施計劃

97.11.06 擬定

98.08.01 修訂

壹、實施目的：

- 一、即時強化學生正向行為，養成良好生活習慣。
- 二、激發學生自信心、榮譽心、責任感及成就感。
- 三、培養學生合作助人，服務群眾的美德。
- 四、建立學生良好學習習慣、態度，增強學習動機，提昇學習效能。
- 五、配合訓輔工作~友善校園工作計劃，期使學生發揮潛能，達適性化、個別化的全人發展。
- 六、符應本校「人文情、樂活心、國際觀」的教育目標及願景。

貳、實施原則：

- 一、於班級經營、教學活動、個案輔導、小團體輔導、公共服務及學校相關活動中實施。
- 二、以學生學習、生活、品德、整潔、秩序、人際關係...等良好行為態度為鼓勵重點。
- 三、鼓勵即時適量，勿濫勿苛，時效性與實用性並重。
- 四、考量個案學生的特殊因素，了解其行為動機與努力過程，避免齊一式的鼓勵標準。
- 五、學生若已領有獎盃、獎品或獎狀的優秀表現，則不再重複認證鼓勵。

參、實施對象：本校所有就學學生。

肆、實施方式：

- 一、每位學生自一年級入學日起開始至六年級畢業或轉出本校止。
- 二、一年級新生於入學註冊費中統一購買，轉學生、用完或遺失者則另行個別購買。
- 三、本校師長均擔任學生鼓勵事蹟認證者，每人均發給乙枚校徽認證章。凡學生有值得鼓勵的表現時，均於護照上核章並簽名認證。
- 四、學生應自行妥善保管榮譽卡，若不慎遺失，則已經核章的優良事蹟無法追認。

伍、鼓勵內容（每項一個校徽章）：

一、學習表現：

- （一）課前認真預習
- （二）上課態度認真
- （三）上課踴躍發言
- （四）積極參與討論
- （五）想像力豐富或具創意
- （六）作業習寫認真
- （七）熱心擔任「小老師」，負責盡職。
- （八）文章、畫作或其他作品刊登於報紙或雜誌中。
- （九）其他可即時鼓勵的學習表現。

二、行為態度：

- （一）禮貌週到。
- （二）愛護公物。
- （三）拾金（或物）不昧。
- （四）整潔活動工作認真負責或主動維護校園整潔。
- （五）熱心公益或熱心幫助別人。
- （六）經家長、社區人士表揚的良好行為。

(七) 擔任班級幹部，負責盡職（以學期計）。

(八) 擔任校內各種服務工作（如：糾察隊、衛生隊、愛心服務隊...等），負責盡職（以學期計）。

(九) 參加各項服務活動，認真負責。

(十) 認真做到健康守則的各項表現。

(十一) 其他良好行為。

陸、鼓勵方式：

一、認證時間：每月 1 日~10 日早上 10:10~10:30。

二、認證地點：本校辦公室。

三、鼓勵獎：

每過一關，學生攜帶榮譽護照蓋過關認證章並參加摸彩乙次。

四、榮譽狀：

完成五張榮譽護照認證，榮登本校學生榮譽榜並頒贈與校長或師長合影的榮譽狀乙張。

五、榮譽獎章：

集滿五張榮譽狀，由校長或會長配戴最高榮譽獎章，公開表揚。

柒、規劃承辦本計畫相關同仁，視其執行情況，表現優異者年度簽請敘獎以資鼓勵。

捌、本計劃陳請 校長核定後實施，修正時亦同。

() 月份 口腔潔牙紀錄表 班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

總計：() 次 家長簽名：_____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	合計
☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	次
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	次
☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	



太陽日記卡 走出戶外動一動，就可以把太陽畫起來喔！

☀3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘 總計：() ☀

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	合計	
☀上午 ☀下午 ☀放學 後 3010	☀上午 ☀下午 ☀放學 後 3010	☀上午 ☀下午 ☀放學 後 3010	☀上午 ☀下午 ☀放學 後 3010	☀上午 ☀下午 ☀放學 後 3010	☀上午 ☀下午 ☀放學 後 3010	☀上午 ☀下午 ☀放學 後 3010	☀上午 ☀下午 ☀放學 後 3010	☀上午 ☀下午 ☀放學 後 3010	☀上午 ☀下午 ☀放學 後 3010	☀	
☺喝水 1500c.c	☺喝水 1500c.c	☺喝水 1500c.c	☺喝水 1500c.c	☺喝水 1500c.c	☺喝水 1500c.c	☺喝水 1500c.c	☺喝水 1500c.c	☺喝水 1500c.c	☺喝水 1500c.c		
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
☀上午 ☀下午 ☀放學 後 3010	☀上午 ☀下午 ☀放學 後 3010	☀上午 ☀下午 ☀放學 後 3010	☀上午 ☀下午 ☀放學 後 3010	☀上午 ☀下午 ☀放學 後 3010	☀上午 ☀下午 ☀放學 後 3010	☀上午 ☀下午 ☀放學 後 3010	☀上午 ☀下午 ☀放學 後 3010	☀上午 ☀下午 ☀放學 後 3010	☀上午 ☀下午 ☀放學 後 3010		
☺喝水 1500c.c	☺喝水 1500c.c	☺喝水 1500c.c	☺喝水 1500c.c	☺喝水 1500c.c	☺喝水 1500c.c	☺喝水 1500c.c	☺喝水 1500c.c	☺喝水 1500c.c	☺喝水 1500c.c	☀	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		合計
☀上午 ☀下午 ☀放學 後 3010	☀上午 ☀下午 ☀放學 後 3010	☀上午 ☀下午 ☀放學 後 3010	☀上午 ☀下午 ☀放學 後 3010	☀上午 ☀下午 ☀放學 後 3010	☀上午 ☀下午 ☀放學 後 3010	☀上午 ☀下午 ☀放學 後 3010	☀上午 ☀下午 ☀放學 後 3010	☀上午 ☀下午 ☀放學 後 3010	☀上午 ☀下午 ☀放學 後 3010		
☺喝水 1500c.c	☺喝水 1500c.c	☺喝水 1500c.c	☺喝水 1500c.c	☺喝水 1500c.c	☺喝水 1500c.c	☺喝水 1500c.c	☺喝水 1500c.c	☺喝水 1500c.c	☺喝水 1500c.c		

每月按時完成的小朋友可以獲得榮譽獎章5個喔

裕文國小各班健康守則回傳

臺南市東區裕文國小 年 班 健康生活守則

- 一、我會「正確」的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
 - 二、我會「早睡早起」睡足 **8 小時**，以「增進」身體「健康」。
 - 三、我會「天天」**五**蔬**果**（吃 2 份水果、3 份蔬菜）。
 - 四、我「每天」使用 3c 產品、電視「不超過」90 分鐘(1.5 小時)。
 - 五、我會「每天」運動 **30 分鐘**，每週「累計」運動 **210 分鐘**。
 - 六、我「每天」會「喝」1500c.c.白開水（普通寶特瓶 2 瓶）。
 - 七、我「每天」起床、用餐後及睡前「正確」潔牙（口腔保健 333）。
 - 八、我「下課」時會「離開」書本，到教室外或操場「活動」。
 - 九、咳嗽或「打噴嚏」時，我會「用手」掩住「口鼻」並「戴上」**口罩**。
 - 十、進行「遊戲」時，我會「注意」安全。
 - 十一、我會「保持」座位「整潔」、維護「環境」的「衛生」。
 - 十二、我「在戶外」活動，會「帶」帽子或「墨鏡」保護「自己」的「眼睛」。
 - 十三、我「不使」用、不「購」買「來路不明」的「藥物」。
 - 十四、我「身體」不「舒服」時，會「盡速」就「醫」，「明確」告「訴」醫「生」自「己」的「身體」狀況，並「按時」服「藥」，在「家」休「養」不「上學」。
 - 十五、我會「每半年」進「行」視「力」及「口腔」保「健」檢「查」。
- (每週做到約定者，依榮譽獎章給獎要點，導師給予 2 個優點章獎勵。)

一年 1 班 _____ 號 姓 名 _____

臺南市東區裕文國小 年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 二、我會早睡早起睡足 8 小時。
- 三、我會天天吃五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 四、我每天使用 3C 產品、電視的時間不超過 1.5 小時。
- 五、我會每天至少運動 30 分鐘。
- 六、我每天會喝 1500c.c. 白開水（普通寶特瓶 2 瓶）。
- 七、我會在每天起床後、用餐後及睡前正確潔牙。
- 八、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動。
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會用紙巾或手臂遮住口鼻。
- 十、我身體不舒服時會盡快就醫，並按時吃藥，在家休息不上學。
- 十一、我在遊戲時會注意安全。
- 十二、我會維護環境的衛生。
- 十三、我會每半年做一次視力及口腔保健檢查。

◎每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，導師給予優點章獎勵 2 個。

臺南市東區裕文國小 年 班 健康生活守則

一、我會正確洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。

二、我會早睡早起睡足 8 小時，讓身體更健康。

三、我會天天吃五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。

四、我每天使用 3c 產品、電視不超過 1.5 小時。

五、我會每天運動 30 分鐘。

六、我每天會喝 1500c.c. 白開水。

七、我每天起床、吃飯後及晚上睡覺前會好好

潔牙（口腔保健 333）。

八、我下課時會到教室外或操場走走、活動。

九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。

十、我身體不舒服會趕快看醫生，並聽醫生的

話吃藥，在家休息不上學。

十一、我在遊戲時會注意安全。

十二、我會做好座位和教室環境的整潔衛生。

十三、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。

★每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎。

要點，導師給予優缺點章獎勵 2 個。

十五、

臺南市東區裕文國小 年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
 - 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
 - 三、我會飲食均衡不挑食，並且天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
 - 四、我每天使用 3C 產品、電視不超過 1.5 小時。
 - 五、我會每天運動 30 分鐘，每週運動 210 分鐘。
 - 六、我每天會喝 1500c.c. 白開水（普通寶特瓶 2 瓶）。
 - 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙。
 - 八、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動。
 - 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
 - 十、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥，在家休養不上學。
 - 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
 - 十二、我在遊戲時會注意安全。
 - 十三、我會維護環境的衛生。
 - 十四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。
- ※ 每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，導師給予優點章獎勵 2 個。

臺南市東區裕文國小 年 班 健康生活守則

一、我會正確_{ㄉㄣˋ ㄑㄩㄥˋ ㄓㄨㄣˋ}的_{ㄉㄣˋ}洗_{ㄒㄩㄥˋ}手_{ㄕㄨㄟ}（濕_{ㄕㄨㄟ}、搓_{ㄘㄨㄛ}、沖_{ㄇㄨㄥ}、捧_{ㄆㄥ}、擦_{ㄘㄜ}）。

二、我會_{ㄉㄣˋ}早_{ㄗㄞˊ}睡_{ㄕㄨㄟ}早_{ㄗㄞˊ}起_{ㄘㄩㄥˋ}睡_{ㄕㄨㄟ}足_{ㄗㄨˊ} 8 小_{ㄒㄩㄥˋ}時_{ㄕㄨㄟ}。

三、我會_{ㄉㄣˋ}每_{ㄇㄣˊ}天_{ㄘㄞˊ}起_{ㄘㄩㄥˋ}床_{ㄘㄨㄥˋ}、用_{ㄩˊ}餐_{ㄘㄞˊ}後_{ㄕㄨㄟ}及_{ㄩˊ}睡_{ㄕㄨㄟ}前_{ㄘㄩㄥˋ}正_{ㄉㄣˋ}確_{ㄑㄩㄥˋ}潔_{ㄕㄨㄟ}

牙_{ㄩˊ}（口_{ㄎㄨㄟ}腔_{ㄑㄨㄥˋ}保_{ㄅㄞˊ}健_{ㄕㄨㄟ} 333）。

四、我_{ㄉㄣˋ}每_{ㄇㄣˊ}天_{ㄘㄞˊ}使_{ㄕㄨㄟ}用_{ㄩˊ} 3c 產_{ㄘㄞˊ}品_{ㄘㄨㄟ}、電_{ㄉㄣˋ}視_{ㄕㄨㄟ}不_{ㄘㄨㄟ}超_{ㄘㄨㄟ}過_{ㄕㄨㄟ} 1.5

小_{ㄒㄩㄥˋ}時_{ㄕㄨㄟ}。

五、我會_{ㄉㄣˋ}每_{ㄇㄣˊ}天_{ㄘㄞˊ}運_{ㄩㄣˋ}動_{ㄕㄨㄟ} 30 分_{ㄘㄨㄟ}鐘_{ㄕㄨㄟ}，每_{ㄇㄣˊ}週_{ㄕㄨㄟ}累_{ㄕㄨㄟ}計_{ㄕㄨㄟ}運_{ㄩㄣˋ}

動_{ㄕㄨㄟ} 210 分_{ㄘㄨㄟ}鐘_{ㄕㄨㄟ}。

六、我_{ㄉㄣˋ}咳_{ㄕㄨㄟ}嗽_{ㄕㄨㄟ}或_{ㄕㄨㄟ}打_{ㄕㄨㄟ}噴_{ㄘㄨㄟ}嚏_{ㄕㄨㄟ}時_{ㄕㄨㄟ}會_{ㄕㄨㄟ}掩_{ㄕㄨㄟ}住_{ㄕㄨㄟ}口_{ㄕㄨㄟ}鼻_{ㄕㄨㄟ}。

七、我_{ㄉㄣˋ}下_{ㄕㄨㄟ}課_{ㄕㄨㄟ}時_{ㄕㄨㄟ}會_{ㄕㄨㄟ}離_{ㄕㄨㄟ}開_{ㄕㄨㄟ}書_{ㄕㄨㄟ}本_{ㄕㄨㄟ}，到_{ㄕㄨㄟ}教_{ㄕㄨㄟ}室_{ㄕㄨㄟ}外_{ㄕㄨㄟ}或_{ㄕㄨㄟ}操_{ㄕㄨㄟ}

場_{ㄕㄨㄟ}活_{ㄕㄨㄟ}動_{ㄕㄨㄟ}。

八、我_{ㄉㄣˋ}在_{ㄕㄨㄟ}遊_{ㄕㄨㄟ}戲_{ㄕㄨㄟ}時_{ㄕㄨㄟ}會_{ㄕㄨㄟ}注_{ㄕㄨㄟ}意_{ㄕㄨㄟ}安_{ㄕㄨㄟ}全_{ㄕㄨㄟ}。

九、我會_{ㄉㄣˋ}維_{ㄕㄨㄟ}護_{ㄕㄨㄟ}環_{ㄕㄨㄟ}境_{ㄕㄨㄟ}的_{ㄕㄨㄟ}衛_{ㄕㄨㄟ}生_{ㄕㄨㄟ}。

十、我_{ㄉㄣˋ}身_{ㄕㄨㄟ}體_{ㄕㄨㄟ}不_{ㄕㄨㄟ}舒_{ㄕㄨㄟ}服_{ㄕㄨㄟ}會_{ㄕㄨㄟ}盡_{ㄕㄨㄟ}快_{ㄕㄨㄟ}就_{ㄕㄨㄟ}醫_{ㄕㄨㄟ}，明_{ㄕㄨㄟ}確_{ㄕㄨㄟ}告_{ㄕㄨㄟ}訴_{ㄕㄨㄟ}

醫_{ㄕㄨㄟ}生_{ㄕㄨㄟ}自_{ㄕㄨㄟ}己_{ㄕㄨㄟ}的_{ㄕㄨㄟ}身_{ㄕㄨㄟ}體_{ㄕㄨㄟ}狀_{ㄕㄨㄟ}況_{ㄕㄨㄟ}，並_{ㄕㄨㄟ}準_{ㄕㄨㄟ}時_{ㄕㄨㄟ}服_{ㄕㄨㄟ}藥_{ㄕㄨㄟ}，

在_{ㄕㄨㄟ}家_{ㄕㄨㄟ}休_{ㄕㄨㄟ}養_{ㄕㄨㄟ}不_{ㄕㄨㄟ}上_{ㄕㄨㄟ}學_{ㄕㄨㄟ}。

◎每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，導師給予優點章獎勵 2 個。

臺南市東區裕文國小 年 班 健康生活守則

- 一、我會正確洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 二、我會早睡早起，睡足 8 小時。
- 三、我會天天吃五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 四、我每天使用 3c 產品、電視，不超過 1.5 小時。
- 五、我每天會喝 1500c.c. 白開水。
- 六、我會每天起床、用餐後及睡前正確刷牙。
- 七、我下課時會到教室外活動，每天運動 30 分鐘。
- 八、我咳嗽或打噴嚏時，會掩住口鼻。
- 九、我在遊戲時會注意安全。
- 十、我會維護環境的衛生。
- 十一、我身體不舒服會盡快就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，並準時服藥，在家休息，不上學。

◎每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，導師給予優點章獎勵 2 個。

臺南市東區裕文國小 年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手(濕、搓、沖、捧、擦)。
- 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 三、我會天天吃五蔬果(2 份水果、3 份蔬菜)。
- 四、我每天使用 3C 產品、電視不超過 1.5 小時。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我每天會喝足 1500c.c. 白開水。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙(口腔保健 333)。
- 八、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動。
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 十、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥；有發燒情形就留在家休養不上學。
- 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十二、我在遊戲時會注意安全。
- 十三、我會維護環境的衛生。
- 十四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。

◎每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，導師給予優點章獎勵 2 個。

臺南市東區裕文國小 年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 四、我每天使用 3c 產品、電視不超過 1.5 小時。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我每天會喝足 1500c. c. 白開水。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 八、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動。
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 十、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，
並遵醫囑服藥；有發燒情形就留在家休養不上學。
- 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十二、我在遊戲時會注意安全。
- 十三、我會維護環境的衛生。
- 十四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。

◎每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，導師給予優點章獎勵 2 個。

臺南市東區裕文國小 年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 四、我每天使用 3c 產品、電視不超過 1.5 小時。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我每天會喝足 1500c. c. 白開水。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 八、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動。
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 十、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，
並遵醫囑服藥；有發燒情形就留在家休養不上學。
- 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十二、我在遊戲時會注意安全。
- 十三、我會維護環境的衛生。
- 十四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。

◎每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，導師給予優點章獎勵 2 個。

臺南市東區裕文國小 年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 四、我每天使用 3c 產品、電視不超過 1.5 小時。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我每天會喝足 1500c. c. 白開水。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 八、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動。
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 十、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，
並遵醫囑服藥；有發燒情形就留在家休養不上學。
- 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十二、我在遊戲時會注意安全。
- 十三、我會維護環境的衛生。
- 十四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。

◎每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，導師給予優點章獎勵 2 個。

臺南市東區裕文國小 年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 四、我每天使用 3c 產品、電視不超過 1.5 小時。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我每天會喝足 1500c. c. 白開水。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 八、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動。
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 十、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，
並遵醫囑服藥；有發燒情形就留在家休養不上學。
- 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十二、我在遊戲時會注意安全。
- 十三、我會維護環境的衛生。
- 十四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。

◎每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，導師給予優點章獎勵 2 個。

臺南市東區裕文國小 年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 四、我每天使用 3c 產品、電視不超過 1.5 小時。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我每天會喝足 1500c. c. 白開水。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 八、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動。
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 十、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，
並遵醫囑服藥；有發燒情形就留在家休養不上學。
- 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十二、我在遊戲時會注意安全。
- 十三、我會維護環境的衛生。
- 十四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。

◎每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，導師給予優點章獎勵 2 個。

臺南市東區裕文國小 年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 四、我每天使用 3c 產品、電視不超過 1.5 小時。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我每天會喝足 1500c. c. 白開水。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 八、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動。
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 十、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，
並遵醫囑服藥；有發燒情形就留在家休養不上學。
- 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十二、我在遊戲時會注意安全。
- 十三、我會維護環境的衛生。
- 十四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。

◎每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，導師給予優點章獎勵 2 個。

臺南市東區裕文國小 年 班 健康生活守則

- 一、飯前、完後洗洗手，細菌才會遠離我（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 二、早睡早起身體好，睡足學習效率高(8 小時)。
- 三、營養要均衡，天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 四、眼睛保健很重要，3010 要做到(每 30 分鐘休息 10 分鐘)。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我每天會喝 1500c.c. 白開水（普通寶特瓶 2 瓶）。
- 七、潔牙保健要確實，起床、飯後加睡前（口腔保健 333）。
- 八、我下課時會到室外活動。
- 九、咳嗽、打噴嚏時，我要掩住口鼻。
- 十、身體不舒服我會遵照醫師指示用藥，發燒時要在家休養不上學。
- 十、遊戲時我會注意安全

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，導師給予優點章獎勵 2 個。



臺南市東區裕文國小 年 班 健康生活守則

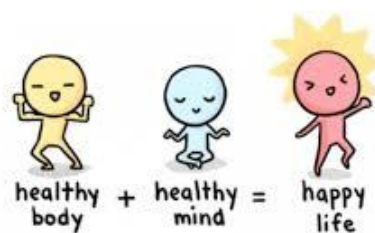
- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦），把水甩進洗手台。
- 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 三、我會天天 五 蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 四、我每天使用 3c 產品、電視不超過 1.5 小時。
（四電少於 二）（規律用眼 3010）
- 五、我會 每天 運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。（運動 333）
- 六、我每天會喝 1500c. c. 白開水（0 含糖飲料）。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 八、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動。（天天戶外遠眺 120）
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。（生病戴口罩）
- 十、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥，
在家休養不上學。（生病戴口罩）
- 十一、我會維護環境的衛生，並做好資源回收。
- 十二、我在遊戲時會注意安全，遵守活動規範。
- 十三、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。
- 十四、培養健全生活技能：建立人類發展所需要的勝任能力，並且採取正向的

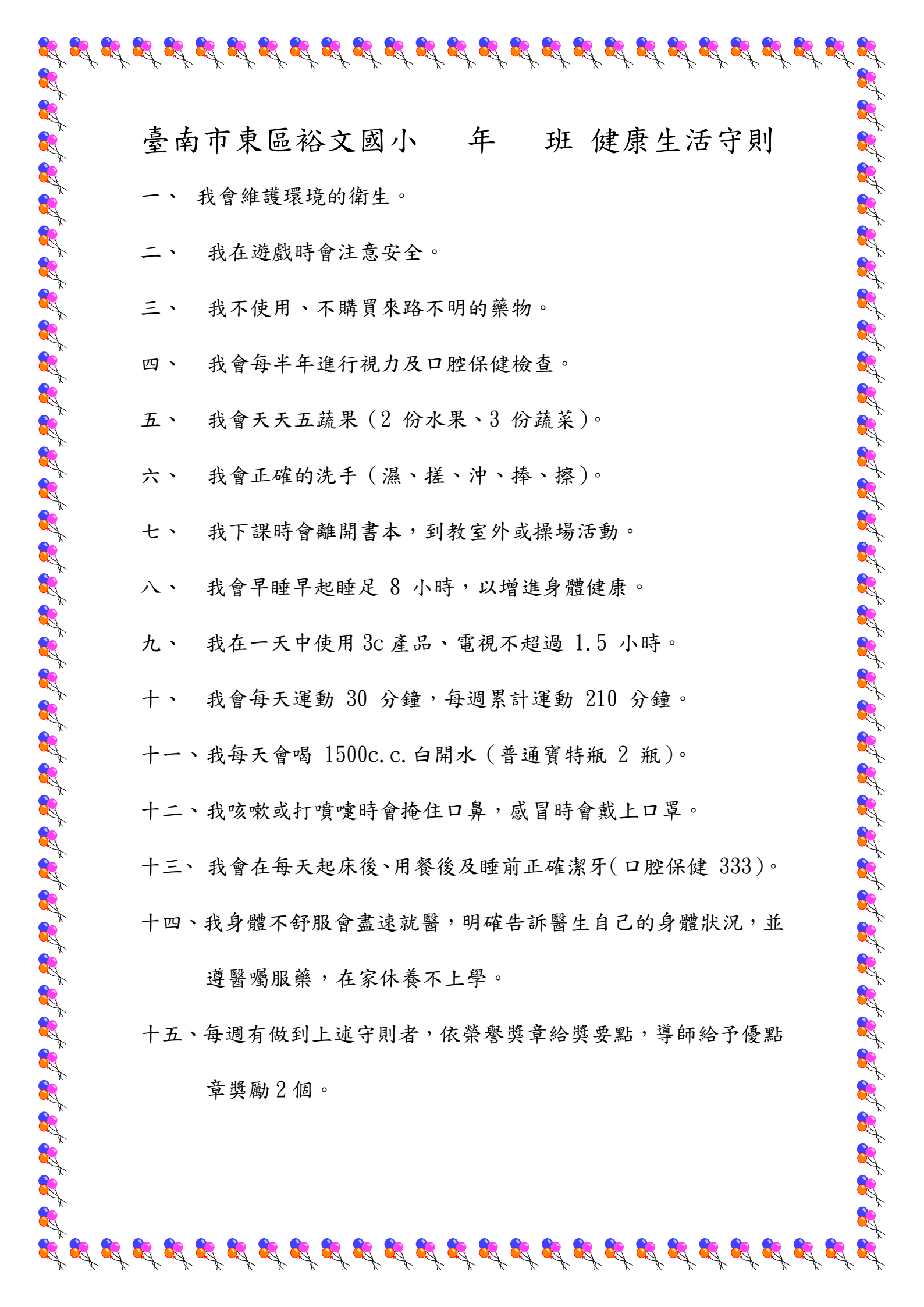
行為，能夠有效的處理每日生活所需面對的挑戰。

希望同學可以謹記在心，從現在開始落實在
每天生活中，養成良好的生活習慣，善待
你的身體，愛惜你的身體，天天為你的健康而努力，長大之後除了有一健康的身體，
更有一個美好彩色的人生！

（健康促進數字密碼 85210）

◎每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，
導師給予優點章獎勵 2 個。





臺南市東區裕文國小 年 班 健康生活守則

- 一、 我會維護環境的衛生。
- 二、 我在遊戲時會注意安全。
- 三、 我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 四、 我會每半年進行視力及口腔保健檢查。
- 五、 我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 六、 我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 七、 我下課時會離開書本，到教室外或操場活動。
- 八、 我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 九、 我在一天中使用 3c 產品、電視不超過 1.5 小時。
- 十、 我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 十一、我每天會喝 1500c.c. 白開水（普通寶特瓶 2 瓶）。
- 十二、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻，感冒時會戴上口罩。
- 十三、我會在每天起床後、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 十四、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，並
遵醫囑服藥，在家休養不上學。
- 十五、每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，導師給予優點
章獎勵 2 個。

臺南市東區裕文國小 年 班 健康生活守則

- 一、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 二、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 三、我每天會喝 1500c.c. 白開水（普通寶特瓶 2 瓶），天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜），飯菜吃光不挑食。
- 四、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 五、我飯前、如廁後會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 六、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 七、我身體不舒服會戴口罩，並盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，遵照醫生指示服藥，在家休養不上學。
- 八、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動，讓眼睛適度休息。
- 九、我在走廊不奔跑，注意遊戲安全。
- 十、我會維護座位、教室及校園環境的衛生。

◎每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，導師給予優點章獎勵 2 個。

臺南市東區裕文國小 年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 三、我會多吃蔬菜水果。
- 四、我每次使用 3c 產品、電視不超過 1 小時。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我每天會喝 1500c.c. 白開水。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 八、我下課時會做望遠凝視。
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 十、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥，在家休養不上學。
- 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十二、我在遊戲時會注意安全。
- 十三、我會維護環境的衛生。
- 十四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。

◎每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，導師給予優點章獎勵 2 個。

臺南市東區裕文國小 年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 四、我每天使用 3c 產品、電視不超過 1.5 小時。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我每天會喝 1500c.c. 白開水（大約普通寶特瓶 2 瓶）。
- 七、我會每天在起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 八、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 九、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。
- 十、我身體不舒服會盡速就醫，並遵醫囑服藥，在家休養不上學。
- 十一、我會維護環境的衛生。
- 十二、活動時我會注意安全。

◎每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，導師給予優點章獎勵 2 個。

臺南市東區裕文國小 年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 四、我每天使用 3c 產品、電視不超過 1.5 小時。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我每天會喝足 1500c. c. 白開水。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 八、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動。
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 十、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，
並遵醫囑服藥；有發燒情形就留在家休養不上學。
- 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十二、我在遊戲時會注意安全。
- 十三、我會維護環境的衛生。
- 十四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。

◎每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，導師給予優點章獎勵 2 個。

臺南市東區裕文國小 年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 四、我每天使用 3c 產品、電視不超過 1.5 小時。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我每天會喝足 1500c. c. 白開水。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 八、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動。
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 十、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，
並遵醫囑服藥；有發燒情形就留在家休養不上學。
- 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十二、我在遊戲時會注意安全。
- 十三、我會維護環境的衛生。
- 十四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。

◎每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，導師給予優點章獎勵 2 個。

臺南市東區裕文國小 年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 四、我每天使用 3c 產品、電視不超過 1.5 小時。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我每天會喝 1500c.c. 白開水（普通寶特瓶 2 瓶）。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 八、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動。
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 十、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥，在家休養不上學。
- 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十二、我在遊戲時會注意安全。
- 十三、我會維護環境的衛生。
- 十四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。

◎每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，導師給予優點章獎勵 2 個。

臺南市東區裕文國小 年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 四、我每天使用 3c 產品、電視不超過 1.5 小時。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我每天會喝 1500c.c. 白開水（普通寶特瓶 2 瓶）。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 八、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動。
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 十、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥，在家休養不上學。
- 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十二、我在遊戲時會注意安全。
- 十三、我會維護環境的衛生。
- 十四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。

◎每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，導師給予優點章獎勵 2 個。

臺南市東區裕文國小 年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
 - 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
 - 三、我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
 - 四、我每天使用 3c 產品、電視不超過 1.5 小時。
 - 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
 - 六、我每天會喝 1500c.c. 白開水（普通寶特瓶 2 瓶）。
 - 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
 - 八、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動。
 - 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
 - 十、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥，請假在家休養不上學。
 - 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
 - 十二、我在遊戲時會注意安全。
 - 十三、我會維護環境的衛生。
 - 十四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。
 - 十五、在學校，飯前我會洗手，飯後我會潔牙。
- ◎每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，導師給予優點章獎勵 2 個。

臺南市東區裕文國小 年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 二、我會早睡早起睡足 9 小時，以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 四、我每天使用 3c 產品、電視不超過 1.5 小時。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我每天會喝 1500c.c. 白開水（普通寶特瓶 2 瓶）。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 八、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 九、我會維護環境的衛生。
- 十、我在遊戲時會注意安全。
- 十一、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥，在家休養不上學。

◎每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，導師給予優點章獎勵 2 個。

臺南市東區裕文國小 年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
 - 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
 - 三、我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
 - 四、我使用 3c 產品、電視不超過 1.5 小時。
 - 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
 - 六、我每天會喝 2000c.c. 白開水。
 - 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
 - 八、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動。
 - 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
 - 十、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥，發燒時(38°C 以上)在家休養不上學。
 - 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
 - 十二、我在遊戲時會注意安全。
 - 十三、我會維護環境的衛生。
 - 十四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。
 - 十五、我會確實遵守班級健康生活守則。
- ◎每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，導師給予優點章獎勵 2 個。

臺南市東區裕文國小 年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
 - 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
 - 三、我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
 - 四、我每天使用 3c 產品、電視不超過 1.5 小時。
 - 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
 - 六、我每天會喝 1500c.c. 白開水。
 - 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
 - 八、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動。
 - 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
 - 十、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥，發燒時(38°C 以上)在家休養不上學。
 - 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
 - 十二、我在遊戲時會注意安全。
 - 十三、我會維護環境的衛生。
 - 十四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。
 - 十五、我會確實遵守班級健康生活守則。
- ◎每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，導師給予優點章獎勵 2 個。

臺南市東區裕文國小 年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 四、我每天使用 3c 產品、電視不超過 1.5 小時。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我每天會喝 1500c.c. 白開水（普通寶特瓶 2 瓶）。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 八、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動。
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 十、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥，在家休養不上學。
- 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十二、我在遊戲時會注意安全。
- 十三、我會維護環境的衛生。
- 十四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。
- 十五、每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，導師給予優點章獎勵 2 個。

臺南市東區裕文國小 年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 四、我每天使用 3c 產品、電視不超過 1.5 小時。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我每天會喝 1500c.c. 白開水（普通寶特瓶 2 瓶）。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 八、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動。
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 十、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥，在家休養不上學。
- 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十二、我在遊戲時會注意安全。
- 十三、我會維護環境的衛生。
- 十四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。
- 十五、我會注意個人衛生，活動結束後會擦汗、洗手、喝水。
- 十六、每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，導師給予優點章獎勵 2 個。

臺南市東區裕文國小 年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 四、我每天使用 3c 產品、電視不超過 1.5 小時。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我每天會喝 1500c.c. 白開水（普通寶特瓶 2 瓶）。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 八、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動。
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 十、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥，在家休養不上學。
- 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十二、我在遊戲時會注意安全。
- 十三、我會維護環境的衛生。
- 十四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。
- 十五、每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，導師給予優點章獎勵 2 個。

臺南市東區裕文國小 年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 四、我每天使用 3c 產品、電視不超過 1.5 小時。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我每天會喝 1500c.c. 白開水（普通寶特瓶 2 瓶）。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 八、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動。
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 十、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥，在家休養不上學。
- 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十二、我在遊戲時會注意安全。
- 十三、我會維護環境的衛生。
- 十四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。
- 十五、每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，導師給予優點章獎勵 1 個。

臺南市東區裕文國小 年 班 健康生活守則

- 一、我會努力維護環境衛生，維持抽屜及置物櫃整潔。
- 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果且不偏食，午餐不留剩飯剩菜。
- 四、我每天會喝 1500c.c. 白開水（普通寶特瓶 2 瓶）。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我在遊戲時會注意自身及他人安全，在走廊上不奔跑。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 八、我每天使用 3c 產品、電視不超過 1.5 小時。
- 九、我會每閱讀 30 分鐘，望遠休息眼睛 10 分鐘。
- 十、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻，感冒時戴口罩。
- 十一、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥，在家休養不上學。
- 十二、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十三、我會按時參加學校每日規劃的健康體育活動，並確實完成。
- 十四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。
- 十五、每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，導師給予優點章獎勵 2 個。



1. 我每天早上要吃早餐。
2. 我每次吃完飯都要刷牙。
3. 我每天要多喝白開水，少喝含糖飲料。
4. 我吃東西時要先把手洗乾淨。
5. 我要飲食均衡，多吃蔬果，不挑食。
6. 我每天至少運動 30 分鐘。
7. 我每節下課多到戶外活動並注意安全。
8. 我每天要跑 2 圈操場。
9. 我每天要睡足 8 小時。
10. 我每半年做一次眼睛及牙齒檢查。
11. 我感冒時要戴口罩。
12. 我每天使用電腦及手機平板不超過 1 小時。
13. 我會把垃圾確實丟到垃圾桶。

◎每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，導師給予優點章獎勵 2 個。

臺南市東區裕文國小 年 班 健康生活守則

- 一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 二、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動。
- 三、我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 四、我每天使用 3c 產品、電視不超過 1.5 小時。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我每天會喝 1500c.c. 白開水（普通寶特瓶 2 瓶）。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 八、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 十、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥，在家休養不上學。
- 十一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 十二、我在遊戲時會注意安全。
- 十三、我會維護環境的衛生。
- 十四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。
- 十五、每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，導師給予 classDojo 點數獎勵 5 點。

臺南市東區裕文國小 年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜），不浪費食物。
- 四、我每天使用 3c 產品、電視不超過 1 小時。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我每天會喝 1500c.c. 白開水（普通寶特瓶 2 瓶）。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 八、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動。
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 十、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥，在家休養不上學。
- 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十二、我在遊戲時會注意安全。
- 十三、我會維護環境的衛生。
- 十四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。
- 十五、每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，導師給予優點章獎勵 2 個。

臺南市東區裕文國小 年 班 健康生活守則

- 一、我會早睡早起以增進身體健康。
- 二、我會天天吃早餐。
- 三、我不挑食，天天五蔬果(3 份蔬菜、2 份水果)。
- 四、我遵循運動 333 原則，每週運動 3 次，
每次至少 30 分鐘，運動時心跳達到 130 下。
- 五、我會每天喝白開水約 1500cc，不喝含糖飲料。
- 六、我每天餐後、睡前都會潔牙。
- 七、我常洗手、會正確的洗手，遵守「濕、搓、沖、捧、擦」的洗手順序。
- 八、我使用眼睛 30 分鐘會休息 10 分鐘。
- 九、我運動、遊戲時會注意安全。
- 十、我會維護校園環境的衛生並正確使用漂白水消毒。
- 十一、我常說好話、正念積極。
- 十二、微笑、自信、感恩。

◎每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，導師給予優點章獎勵 2 個。

臺南市東區裕文國小 年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 四、我每天使用 3c 產品、電視不超過 1.5 小時。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我每天會喝 1500c.c. 白開水（普通寶特瓶 2 瓶）。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 八、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動。
- 九、上課時注意聽課，不吵鬧。
- 十、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥，在家休養不上學。
- 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十二、我在遊戲時會注意安全，不在教室奔跑。
- 十三、我會維護環境的衛生。
- 十四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。
- 十五、每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，導師給予優點章獎勵 1 個。

臺南市東區裕文國小

年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手：
(濕、搓、沖、捧、擦)。
 - 二、我會早睡早起睡足8小時，
以增進身體健康。
 - 三、我會天天吃五蔬果：
(吃2份水果、3份蔬菜)。
 - 四、我每天使用3C產品、
電視不超過90分鐘(1.5小時)。
 - 五、我會每天運動30分鐘，
每週累計運動210分鐘。
 - 六、我每天會喝1500cc白開水：
(普通寶特瓶2瓶)。
 - 七、我每天起床、用餐後及睡前
正確刷牙(口腔保健333)。
 - 八、我下課時會離開書本，
到教室外或操場活動。
 - 九、咳嗽或打噴嚏時，
我會用手掩住口鼻並戴上口罩。
 - 十、進行遊戲時，我會注意安全。
 - 十一、我會保持座位整潔、維護環境的衛生。
 - 十二、我在戶外活動，會帶帽子或墨鏡
保護自己的眼睛。
 - 十三、我不使用、不購買來路不明的藥物。
 - 十四、我身體不舒服時，會盡快就醫，
明確告訴醫生自己的具體狀況，
並按時服藥，在家休養不上學。
 - 十五、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。
- ◎ 每週有做到上述守則者，依榮譽獎章：
給獎要點，導師給予優點章獎勵2個。



臺南市東區裕文國小

年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手：
(濕、搓、沖、捧、擦)。
 - 二、我會早睡早起睡足8小時。
 - 三、我會天天吃五蔬果：
(2份水果、3份蔬菜)。
 - 四、我每天使用3C產品、
電視的時間不超過1.5小時。
 - 五、我會每天至少運動30分鐘。
 - 六、我每天會喝1500cc白開水：
(普通寶特瓶2瓶)。
 - 七、我會在每天起床後、
用餐後及睡前正確刷牙。
 - 八、我下課時會離開書本，
到教室外或操場活動。
 - 九、我咳嗽或打噴嚏時會用
紙巾或手帕掩住口鼻。
 - 十、我身體不舒服時會盡快就醫，
並按時服藥，在家休養不上學。
 - 十一、我在遊戲時會注意安全。
 - 十二、我會維護環境的衛生。
 - 十三、我會每半年做一次
視力及口腔保健檢查。
- ◎ 每週有做到上述守則者，依榮譽獎章：
給獎要點，導師給予優點章獎勵2個。



臺南市東區裕文國小

年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手：
(濕、搓、沖、捧、擦)。
 - 二、我會早睡早起睡足8小時，
讓身體更健康。
 - 三、我會天天吃五蔬果：
(2份水果、3份蔬菜)。
 - 四、我每天使用3C產品、
電視不超過1.5小時。
 - 五、我會每天運動30分鐘。
 - 六、我每天會喝1500cc白開水。
 - 七、我每天起床、吃飯後及晚上睡
前會好好刷牙(口腔保健333)。
 - 八、我下課時會到教室外或操場走走、活動。
 - 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
 - 十、我身體不舒服會趕快看醫生，並聽
醫生的話吃藥，在家休息不上學。
 - 十一、我在遊戲時會注意安全。
 - 十二、我會做好座位和教室環境的整潔衛生。
 - 十三、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。
- ◎ 每週有做到上述守則者，依榮譽獎章：
給獎要點，導師給予優點章獎勵2個。



臺南市東區裕文國小

年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手：
(濕、搓、沖、捧、擦)。
 - 二、我會早睡早起睡足8小時，
以增進身體健康。
 - 三、我會飲食均衡不挑食，
並且天天吃五蔬果：
(2份水果、3份蔬菜)。
 - 四、我每天使用3C產品、
電視不超過1.5小時。
 - 五、我會每天運動30分鐘，
每週運動210分鐘。
 - 六、我每天會喝1500cc白開水：
(普通寶特瓶2瓶)。
 - 七、我會每天起床、用餐後及睡前
正確刷牙。
 - 八、我下課時會離開書本，
到教室外或操場活動。
 - 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
 - 十、我身體不舒服會盡快就醫，
明確告訴醫生自己的具體狀況，
並遵醫囑服藥，在家休養不上學。
 - 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
 - 十二、我在遊戲時會注意安全。
 - 十三、我會維護環境的衛生。
 - 十四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。
- ◎ 每週有做到上述守則者，依榮譽獎章：
給獎要點，導師給予優點章獎勵2個。



臺南市東區裕文國小

年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手：
(濕、搓、沖、捧、擦)。
 - 二、我會早睡早起睡足8小時。
 - 三、我會每天起床、用餐後及睡前
正確刷牙(口腔保健333)。
 - 四、我每天使用3C產品、
電視不超過1.5小時。
 - 五、我會每天運動30分鐘，
每週累計運動210分鐘。
 - 六、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
 - 七、我下課時會離開書本，
到教室外或操場活動。
 - 八、我在遊戲時會注意安全。
 - 九、我會維護環境的衛生。
 - 十、我身體不舒服會盡快就醫，
並按時服藥，在家休養不上學。
- ◎ 每週有做到上述守則者，依榮譽獎章：
給獎要點，導師給予優點章獎勵2個。



臺南市東區裕文國小

年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手：
(濕、搓、沖、捧、擦)。
 - 二、我會早睡早起睡足8小時。
 - 三、我會天天吃五蔬果：
(2份水果、3份蔬菜)。
 - 四、我每天使用3C產品、
電視不超過1.5小時。
 - 五、我每天會喝1500cc白開水。
 - 六、我會每天起床、
用餐後及睡前正確刷牙。
 - 七、我下課時會到教室外活動，
每天運動30分鐘。
 - 八、我咳嗽或打噴嚏時，會掩住口鼻。
 - 九、我在遊戲時會注意安全。
 - 十、我會維護環境的衛生。
 - 十一、我身體不舒服會盡快就醫，明確
告訴醫生自己的具體狀況，並遵
時服藥，在家休養不上學。
- ◎ 每週有做到上述守則者，依榮譽獎章：
給獎要點，導師給予優點章獎勵2個。



臺南市東區裕文國小

年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手：
(濕、搓、沖、捧、擦)。
 - 二、我會早睡早起睡足8小時，
以增進身體健康。
 - 三、我會天天吃五蔬果(2份水果、3份蔬菜)。
 - 四、我每天使用3C產品、
電視不超過1.5小時。
 - 五、我會每天運動30分鐘，
每週累計運動210分鐘。
 - 六、我每天會喝足1500cc白開水。
 - 七、我會每天起床、用餐後及
睡前正確刷牙(口腔保健333)。
 - 八、我下課時會離開書本，
到教室外或操場活動。
 - 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
 - 十、我身體不舒服會盡快就醫，明確告訴
醫生自己的具體狀況，並遵醫囑服藥，
有發燒情形就留在在家休養不上學。
 - 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
 - 十二、我在遊戲時會注意安全。
 - 十三、我會維護環境的衛生。
 - 十四、我會每半年進行
視力及口腔保健檢查。
- ◎ 每週有做到上述守則者，依榮譽獎章：
給獎要點，導師給予優點章獎勵2個。



各班 健康守則 印刷版



臺南市東區裕文國小

年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手。
(濕、搓、沖、捧、擦)。
- 二、我會早睡早起睡足8小時，
以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果。
(2份水果、3份蔬菜)。
- 四、我每天使用3C產品、
電視不超過1.5小時。
- 五、我會每天運動30分鐘，
每週累計運動210分鐘。
- 六、我每天會喝足1500cc白開水。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前
正確刷牙(口腔保健333)。
- 八、我下課時會離開書本，
到教室外或操場活動。
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 十、我身體不舒服會盡快就醫，明確告訴
醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥。
有發燒情形就留在家休養不上學。
- 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十二、我在遊戲時會注意安全。
- 十三、我會維護環境的衛生。
- 十四、我會每半年進行視力及
口腔保健檢查。



◎每週有做到上述守則者，
依榮譽獎章給獎要點，
導師給予優點章獎勵2個。



臺南市東區裕文國小

年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手。
(濕、搓、沖、捧、擦)。
- 二、我會早睡早起睡足8小時，
以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果。
(2份水果、3份蔬菜)。
- 四、我每天使用3C產品、
電視不超過1.5小時。
- 五、我會每天運動30分鐘，
每週累計運動210分鐘。
- 六、我每天會喝足1500cc白開水。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前
正確刷牙(口腔保健333)。
- 八、我下課時會離開書本，
到教室外或操場活動。
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 十、我身體不舒服會盡快就醫，明確告訴
醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥。
有發燒情形就留在家休養不上學。
- 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十二、我在遊戲時會注意安全。
- 十三、我會維護環境的衛生。
- 十四、我會每半年進行視力及
口腔保健檢查。



◎每週有做到上述守則者，
依榮譽獎章給獎要點，
導師給予優點章獎勵2個。



臺南市東區裕文國小

年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手。
(濕、搓、沖、捧、擦)。
- 二、我會早睡早起睡足8小時，
以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果。
(2份水果、3份蔬菜)。
- 四、我每天使用3C產品、
電視不超過1.5小時。
- 五、我會每天運動30分鐘，
每週累計運動210分鐘。
- 六、我每天會喝足1500cc白開水。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前
正確刷牙(口腔保健333)。
- 八、我下課時會離開書本，
到教室外或操場活動。
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 十、我身體不舒服會盡快就醫，明確告訴
醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥。
有發燒情形就留在家休養不上學。
- 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十二、我在遊戲時會注意安全。
- 十三、我會維護環境的衛生。
- 十四、我會每半年進行視力及
口腔保健檢查。



◎每週有做到上述守則者，
依榮譽獎章給獎要點，
導師給予優點章獎勵2個。



臺南市東區裕文國小

年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手。
(濕、搓、沖、捧、擦)。
- 二、我會早睡早起睡足8小時，
以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果。
(2份水果、3份蔬菜)。
- 四、我每天使用3C產品、
電視不超過1.5小時。
- 五、我會每天運動30分鐘，
每週累計運動210分鐘。
- 六、我每天會喝足1500cc白開水。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前
正確刷牙(口腔保健333)。
- 八、我下課時會離開書本，
到教室外或操場活動。
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 十、我身體不舒服會盡快就醫，明確告訴
醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥。
有發燒情形就留在家休養不上學。
- 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十二、我在遊戲時會注意安全。
- 十三、我會維護環境的衛生。
- 十四、我會每半年進行視力及
口腔保健檢查。



◎每週有做到上述守則者，
依榮譽獎章給獎要點，
導師給予優點章獎勵2個。



臺南市東區裕文國小

年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手。
(濕、搓、沖、捧、擦)。
- 二、我會早睡早起睡足8小時，
以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果。
(2份水果、3份蔬菜)。
- 四、我每天使用3C產品、
電視不超過1.5小時。
- 五、我會每天運動30分鐘，
每週累計運動210分鐘。
- 六、我每天會喝足1500cc白開水。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前
正確刷牙(口腔保健333)。
- 八、我下課時會離開書本，
到教室外或操場活動。
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 十、我身體不舒服會盡快就醫，明確告訴
醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥。
有發燒情形就留在家休養不上學。
- 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十二、我在遊戲時會注意安全。
- 十三、我會維護環境的衛生。
- 十四、我會每半年進行視力及
口腔保健檢查。



◎每週有做到上述守則者，
依榮譽獎章給獎要點，
導師給予優點章獎勵2個。



臺南市東區裕文國小

年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手。
(濕、搓、沖、捧、擦)。
- 二、我會早睡早起睡足8小時，
以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果。
(2份水果、3份蔬菜)。
- 四、我每天使用3C產品、
電視不超過1.5小時。
- 五、我會每天運動30分鐘，
每週累計運動210分鐘。
- 六、我每天會喝足1500cc白開水。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前
正確刷牙(口腔保健333)。
- 八、我下課時會離開書本，
到教室外或操場活動。
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 十、我身體不舒服會盡快就醫，明確告訴
醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥。
有發燒情形就留在家休養不上學。
- 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十二、我在遊戲時會注意安全。
- 十三、我會維護環境的衛生。
- 十四、我會每半年進行視力及
口腔保健檢查。



◎每週有做到上述守則者，
依榮譽獎章給獎要點，
導師給予優點章獎勵2個。



臺南市東區裕文國小

年 班 健康生活守則

- 一、飯前、完後洗洗手，細菌才會遠離我（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 二、早睡早起身體好，睡足學習效率高(8 小時)。
- 三、營養要均衡，天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 四、眼睛保健很重要，3010要做到(每30分鐘休息10分鐘)。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我每天會喝 1500c. c. 白開水（普通寶特瓶 2 瓶）。
- 七、潔牙保健要確實，起床、飯後加睡前（口腔保健 333）。
- 八、我下課時會到室外活動。
- 九、咳嗽、打噴嚏時，我要遮住口鼻。
- 十、身體不舒服我會遵照醫師指示用藥，發燒時要在休養不上學。
- 十、遊戲時我會注意安全



◎每週有做到上述守則者，
依榮譽獎章給獎要點，
導師給予優點章獎勵2個。



臺南市東區裕文國小

年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦），把水用進洗手台。
- 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 四、我每天使用3c產品、電視不超過 1.5 小時。
(四電少於二)(規律用眼3010)
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。(運動333)。
- 六、我每天會喝 1500c. c. 白開水（0含糖飲料）。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 八、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動。(天天戶外遠眺120)
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會遮住口鼻。(生病戴口罩)
- 十、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥，在家休養不上學。(生病戴口罩)
- 十一、我會維護環境的衛生，並做好資源回收。
- 十二、我在遊戲時會注意安全，遵守活動規範。
- 十三、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。
- 十四、培養健全生活技能：建立人類發展所需要的勝任能力，並且採取正向的行為，能夠有效的處理每日生活所需面對的挑戰。希望同學可以謹記在心，從現在開始落實在每天生活中，養成良好的生活習慣，善待你的身體，愛惜你的身體，天天為你的健康而努力，長大之後除了有一健康的身體，更有一個美好彩色的人生！(健康促進數字密碼85210)



◎每週有做到上述守則者，
依榮譽獎章給獎要點，
導師給予優點章獎勵2個。



臺南市東區裕文國小

年 班 健康生活守則

- 一、我會維護環境的衛生。
- 二、我在遊戲時會注意安全。
- 三、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。
- 五、我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 六、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 七、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動。
- 八、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 九、我在一天中使用3c產品、電視不超過 1.5 小時。
- 十、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 十一、我每天會喝 1500c. c. 白開水（普通寶特瓶 2 瓶）。
- 十二、我咳嗽或打噴嚏時會遮住口鼻，感冒時會戴上口罩。
- 十三、我會在每天起床後、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 十四、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥，在家休養不上學。
- 十五、每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，導師給予優點章獎勵2個。



臺南市東區裕文國小

年 班 健康生活守則

- 一、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 二、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 三、我每天會喝 1500c. c. 白開水（普通寶特瓶 2 瓶），
天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜），飯菜吃光不挑食。
- 四、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 五、我飯前、如廁後會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 六、我咳嗽或打噴嚏時會遮住口鼻。
- 七、我身體不舒服會戴口罩，並盡速就醫，
明確告訴醫生自己的身體狀況，遵照醫生指示服藥，在家休養不上學。
- 八、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動，
讓眼睛適度休息。
- 九、我在走廊不奔跑，注意遊戲安全。
- 十、我會維護座位、教室及校園環境的衛生。



◎每週有做到上述守則者，
依榮譽獎章給獎要點，
導師給予優點章獎勵2個。



臺南市東區裕文國小

年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 三、我會多吃蔬菜水果。
- 四、我每次使用3c產品、電視不超過 1 小時。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我每天會喝 1500c. c. 白開水。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 八、我下課時會做望遠凝視。
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會遮住口鼻。
- 十、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥，在家休養不上學。
- 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十二、我在遊戲時會注意安全。
- 十三、我會維護環境的衛生。
- 十四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。



◎每週有做到上述守則者，
依榮譽獎章給獎要點，
導師給予優點章獎勵2個。



臺南市東區裕文國小

年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 四、我每天使用3c產品、電視不超過 1.5 小時。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我每天會喝 1500c. c. 白開水
(大約普通寶特瓶 2 瓶)。
- 七、我會每天在起床、用餐後及睡前
正確潔牙（口腔保健 333）。
- 八、我咳嗽或打噴嚏時會遮住口鼻。
- 九、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。
- 十、我身體不舒服會盡速就醫，並遵醫囑服藥，在家休養不上學。
- 十一、我會維護環境的衛生。
- 十二、活動時我會注意安全。



◎每週有做到上述守則者，
依榮譽獎章給獎要點，
導師給予優點章獎勵2個。

臺南市東區裕文國小

年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 四、我每天使用3c產品、電視不超過 1.5 小時。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我每天會喝足 1500c.c. 白開水。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 八、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動。
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 十、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥；有發燒情形就留在家休養不上學。
- 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十二、我在遊戲時會注意安全。
- 十三、我會維護環境的衛生。
- 十四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。

◎每週有做到上述守則者，
依榮譽獎章給獎要點，
導師給予優點章獎勵2個。

臺南市東區裕文國小

年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 四、我每天使用3c產品、電視不超過 1.5 小時。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我每天會喝足 1500c.c. 白開水。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 八、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動。
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 十、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥；有發燒情形就留在家休養不上學。
- 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十二、我在遊戲時會注意安全。
- 十三、我會維護環境的衛生。
- 十四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。

◎每週有做到上述守則者，
依榮譽獎章給獎要點，
導師給予優點章獎勵2個。

臺南市東區裕文國小

年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 四、我每天使用3c產品、電視不超過 1.5 小時。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我每天會喝 1500c.c. 白開水（普通寶特瓶 2 瓶）。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 八、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動。
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 十、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥，在家休養不上學。
- 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十二、我在遊戲時會注意安全。
- 十三、我會維護環境的衛生。
- 十四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。

◎每週有做到上述守則者，
依榮譽獎章給獎要點，
導師給予優點章獎勵2個。

臺南市東區裕文國小

年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 四、我每天使用3c產品、電視不超過 1.5 小時。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我每天會喝 1500c.c. 白開水（普通寶特瓶 2 瓶）。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 八、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動。
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 十、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥，在家休養不上學。
- 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十二、我在遊戲時會注意安全。
- 十三、我會維護環境的衛生。
- 十四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。

◎每週有做到上述守則者，
依榮譽獎章給獎要點，
導師給予優點章獎勵2個。

臺南市東區裕文國小

年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 四、我每天使用3c產品、電視不超過 1.5 小時。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我每天會喝 1500c.c. 白開水（普通寶特瓶 2 瓶）。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 八、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動。
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 十、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥，請假在家休養不上學。
- 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十二、我在遊戲時會注意安全。
- 十三、我會維護環境的衛生。
- 十四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。
- 十五、在學校，飯前我會洗手，飯後我會潔牙。

◎每週有做到上述守則者，
依榮譽獎章給獎要點，
導師給予優點章獎勵2個。

臺南市東區裕文國小

年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 二、我會早睡早起睡足 9 小時，以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 四、我每天使用3c產品、電視不超過 1.5 小時。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我每天會喝 1500c.c. 白開水（普通寶特瓶 2 瓶）。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 八、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 九、我會維護環境的衛生。
- 十、我在遊戲時會注意安全。
- 十一、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥，在家休養不上學。

◎每週有做到上述守則者，
依榮譽獎章給獎要點，
導師給予優點章獎勵2個。

臺南市東區裕文國小

年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 四、我每天使用3c產品、電視不超過 1.5 小時。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我每天會喝 2000c.c. 白開水。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 八、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動。
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 十、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥，發燒時(38°C以上)在家休養不上學。
- 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十二、我在遊戲時會注意安全。
- 十三、我會維護環境的衛生。
- 十四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。
- 十五、我會確實遵守班級健康生活守則。

◎每週有做到上述守則者，
依榮譽獎章給獎要點，
導師給予優點章獎勵2個。

臺南市東區裕文國小

年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 四、我每天使用3c產品、電視不超過 1.5 小時。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我每天會喝 1500c.c. 白開水（普通寶特瓶 2 瓶）。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 八、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動。
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 十、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥，在家休養不上學。
- 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十二、我在遊戲時會注意安全。
- 十三、我會維護環境的衛生。
- 十四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。
- 十五、我會注意個人衛生，活動結束後會擦汗、洗手、喝水。

◎每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，
導師給予優點章獎勵2個。

臺南市東區裕文國小

年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 四、我每天使用3c產品、電視不超過 1.5 小時。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我每天會喝 1500c.c. 白開水。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 八、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動。
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 十、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥，發燒時(38°C以上)在家休養不上學。
- 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十二、我在遊戲時會注意安全。
- 十三、我會維護環境的衛生。
- 十四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。
- 十五、我會確實遵守班級健康生活守則。

◎每週有做到上述守則者，
依榮譽獎章給獎要點，
導師給予優點章獎勵2個。

臺南市東區裕文國小

年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 四、我每天使用3c產品、電視不超過 1.5 小時。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我每天會喝 1500c.c. 白開水（普通寶特瓶 2 瓶）。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 八、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動。
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 十、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥，在家休養不上學。
- 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十二、我在遊戲時會注意安全。
- 十三、我會維護環境的衛生。
- 十四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。
- 十五、每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，

導師給予優點章獎勵2個。

臺南市東區裕文國小

年 班 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 二、我會早睡早起睡足 8 小時，以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）。
- 四、我每天使用3c產品、電視不超過 1.5 小時。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我每天會喝 1500c.c. 白開水（普通寶特瓶 2 瓶）。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 八、我下課時會離開書本，到教室外或操場活動。
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 十、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥，在家休養不上學。
- 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十二、我在遊戲時會注意安全。
- 十三、我會維護環境的衛生。
- 十四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。
- 十五、每週有做到上述守則者，依榮譽獎章給獎要點，

導師給予優點章獎勵2個。