

臺南市立忠孝國中班級健康生活守則

一、依據：臺南市立忠孝國民中學 1111 學年度健康促進學校實施計畫

二、目的：

- (一) 促進學生身體健康。
- (二) 養成正確之衛生飲食習慣。
- (三) 增加運動時間強化體能以符合健康體位。
- (四) 養成健康生活習慣

三、健康生活守則內容：

- (1) 每天睡足八小時。
- (2) 每天實施餐後及睡前潔牙。
- (3) 用眼三十分鐘，休息十分鐘。
- (4) 天天五蔬果。
- (5) 愛整潔，勤洗手。
- (6) 帶水壺，多喝水。
- (7) 咳嗽掩口鼻，發燒不上學。
- (9) 我會每天運動 30 分鐘
- (8) 其他。(班級自行訂定)

五、本計畫陳經校長核准後實施，修正時亦同。