

檔 號：

保存年限：

簽 於 學務處

日期：104年7月13日

主旨：檢陳本校104學年度『教室佈置實施辦法』，擬請 核示。

說明：

- 一、辦法如所呈計畫。（附件一）
- 二、優勝班級之獎勵禮券所需經費由學務處業務處支應。
- 二、若 奉可，此辦法將放置期初校務會議資料供導師參閱，並於開學後告知學生。

賴紀穎

會辦單位：會計室

第一層決行

承辦單位

會辦單位

決行

教師兼任
活動組長 賴紀穎

教師兼代
學務主任 陳義雄

104.7.15

輔導組

教師兼任
輔導主任 林傳裕

子
西
104.7.15

教務組

教師兼任
教務主任 邱旻昇

宜蘭縣立國華國民中學 104 學年度 班級教室佈置比賽實施辦法

一、主旨：為營造優良教室空間，培養學生團隊之精神，特訂本辦法。

二、比賽辦法：

(一)製作日期：每學年製作一次，自開學日起至第五週結束前完成佈置。之後應持續維護教室佈告欄的整潔、美觀，並應發揮佈告欄功能。

(二)評分日期：每學年評分一次，於第一學期的第六週評分並頒獎。

(三)參加對象：每班一律參加，由學藝股長負責籌劃，班長協助配合，請各班導師督導推選班上具有美工、寫作能力者，協助辦理，班上同學踴躍提供資料，互助合作為美化教室盡力。

三、製作格式：中文直寫由上而下、橫寫由左而右。英文書寫由左而右，不得潦草，不能有錯別字，字體力求工整。請班導師及美術任課老師協助指導。

四、評分內容：分四部份

(一)佈告欄

(二)榮譽榜

(三)學生作品欄：如勤學、勵志、孝順、衛生保健、環保、防震、防災、防火、菸毒教育、人權教育、資訊安全教育、兩性平權、生命教育、消費者保護、交通安全、性教育、校園安全暨生活教育等主題背景為原則

(四)教室佈置必評分之兩項海報：對開海報

1.『健康生活守則』海報(守則如附件)，評分內容：將 12 條健康生活守則內容畫於對開海報，花邊及插畫可自行創作。【依健康中心規定時間完成：二、三年級請於 9/11 前完成『健康生活守則』海報，或者可以沿用，一年級請於 9/14 前完成。請將 12 條健康生活守則內容畫於對開海報(請至健康中心領取海報)，花邊及插畫可自行創作，海報作品可設計成平面或立體。】

2.主題海報：請各年級依規定擇一主題製作(依健康中心規定時間完成)

(1)一年級：口腔保健、健康體位(運動與睡眠、水分攝取、天天五蔬果)、交通安全、環境保護。

(2)二年級：視力保健、正確用藥(不濫用止痛藥、制酸劑及安眠藥)、急救我最行(CPR:叫叫 CAB 配合 AED)、節能減碳。

(3)三年級：拒絕菸害及檳榔、毒品危害身心、性教育(含愛滋病防治、拒絕性騷擾性侵害)。

五、美化綠化：

(一)每班教室走廊花園或花盆種植綠色花草，力求美觀。

(二)配合環保工作，多使用回收再利用資源，教室佈置一律不使用保麗龍材質。

(可多利用環保材質。ex：報紙等)

六、評分辦法：

(一)評審委員：第一學期第六週由學務處聘請具有評分經驗之老師擔任和本校美術教師擔任之。

(二)評分標準：設計創作 30%；主題教學 25%；學生作品 25%；情境佈置+雙語教學佈置 20%

七、注意事項：

(一)為避免班級牆壁油漆污損，相關作品只能在佈告欄上張貼，不得直接貼於牆壁，違者班級給予扣分。

(二)因為一學年製作一次，所以之後應持續維護教室佈告欄的整潔、美觀，並應發揮佈告欄功能。

八、獎勵辦法：各年級選出製作優異班級前六名，於評審後公佈名次，各年段前六名之班級可獲圖書禮券：第一名 500 元、第二名 400 元、第三名 300 元、第四名 200 元、第五名 200 元、第六名 200 元。並頒發優勝獎狀予以獎勵，製作優良學生由導師簽請學務處嘉獎。

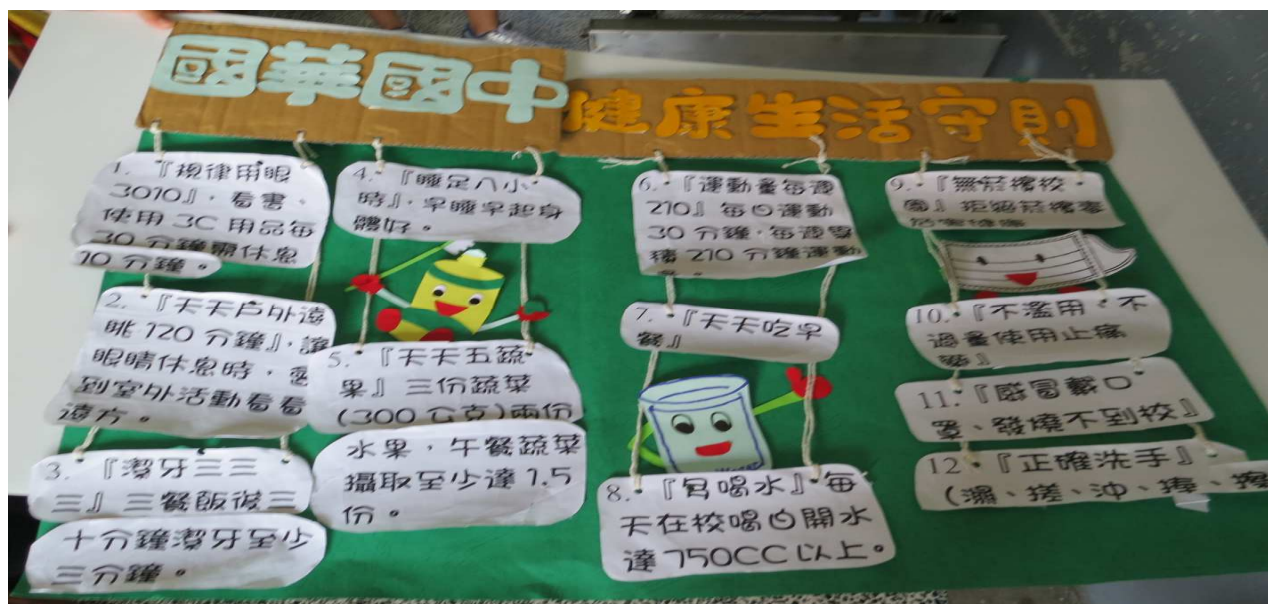
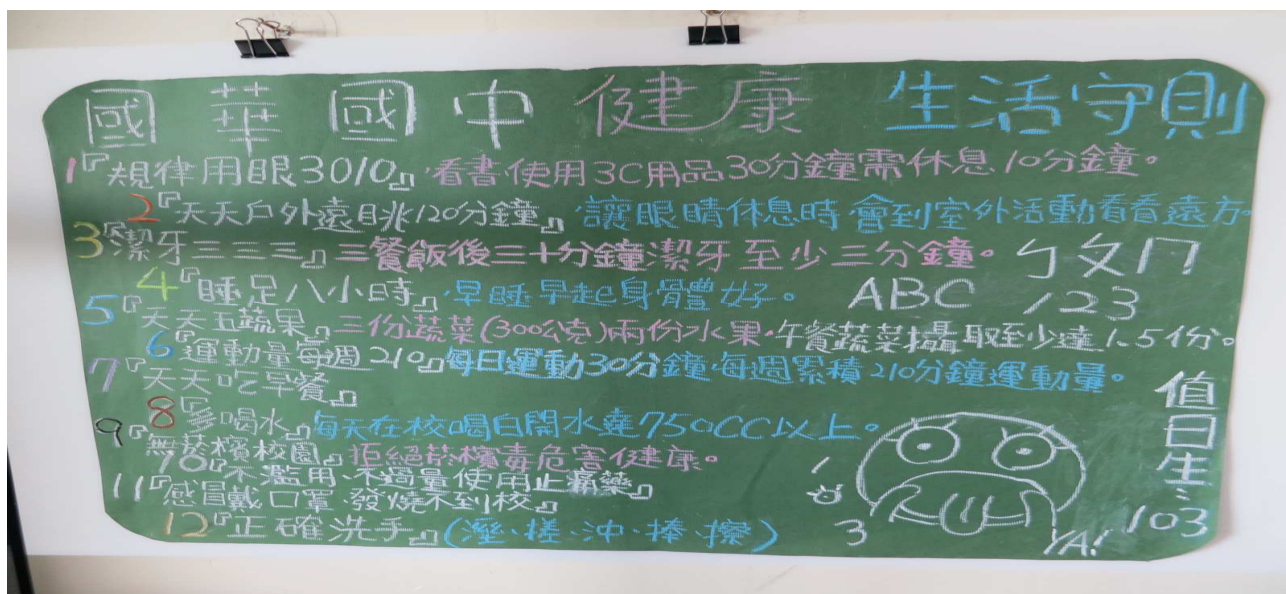
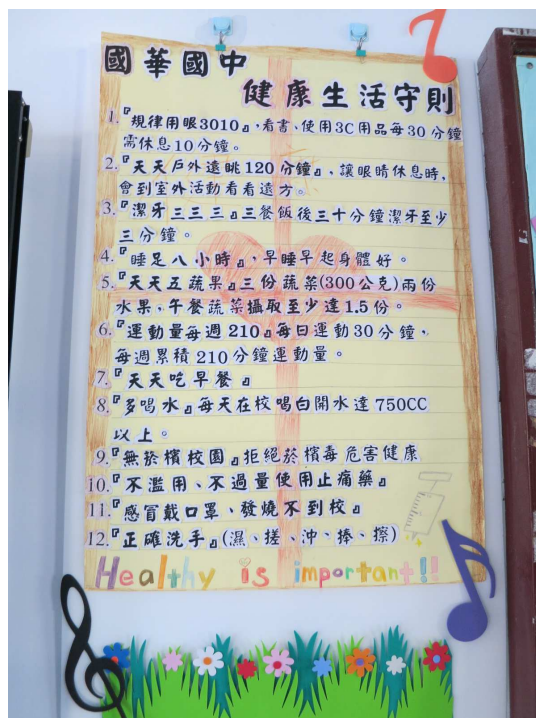
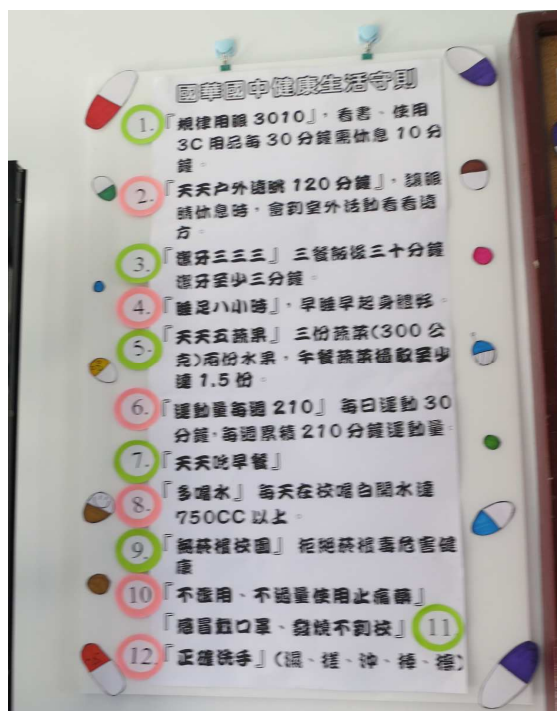
九、此獎勵經費由學務處業務費支應。

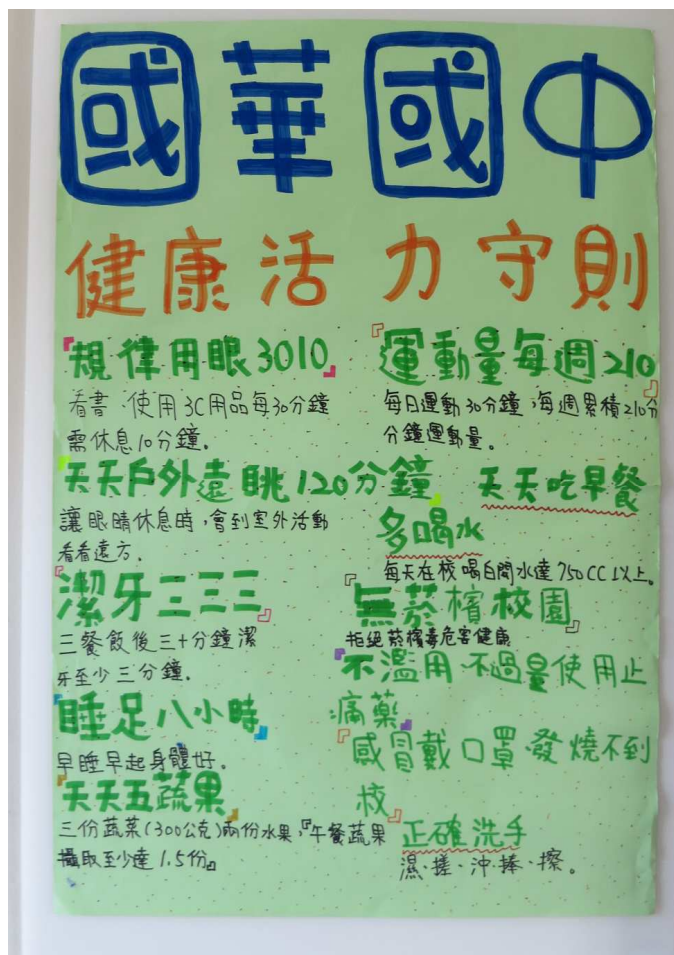
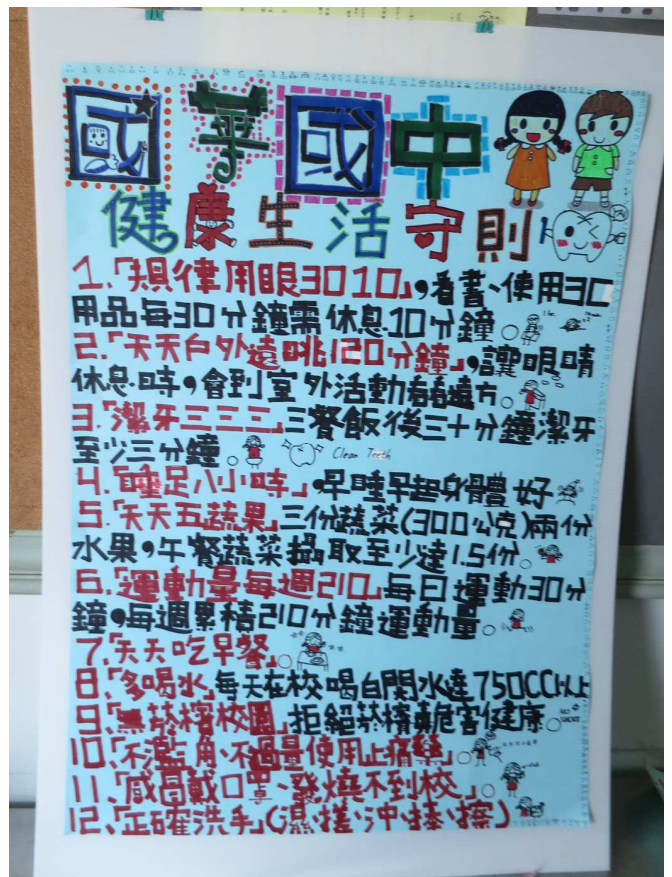
十、本辦法經校長核准後實施，修正時亦同。

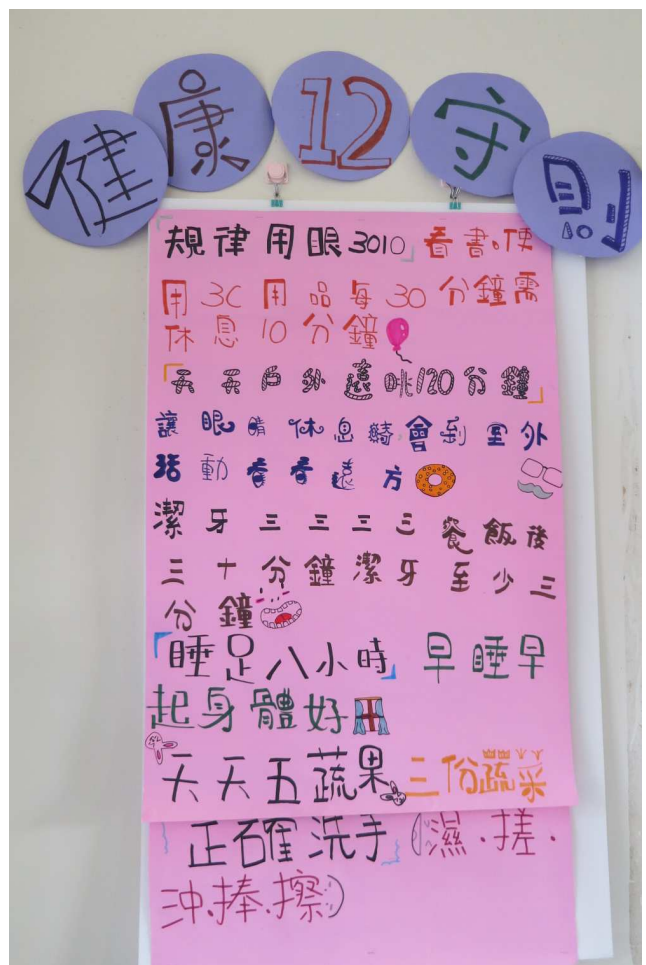
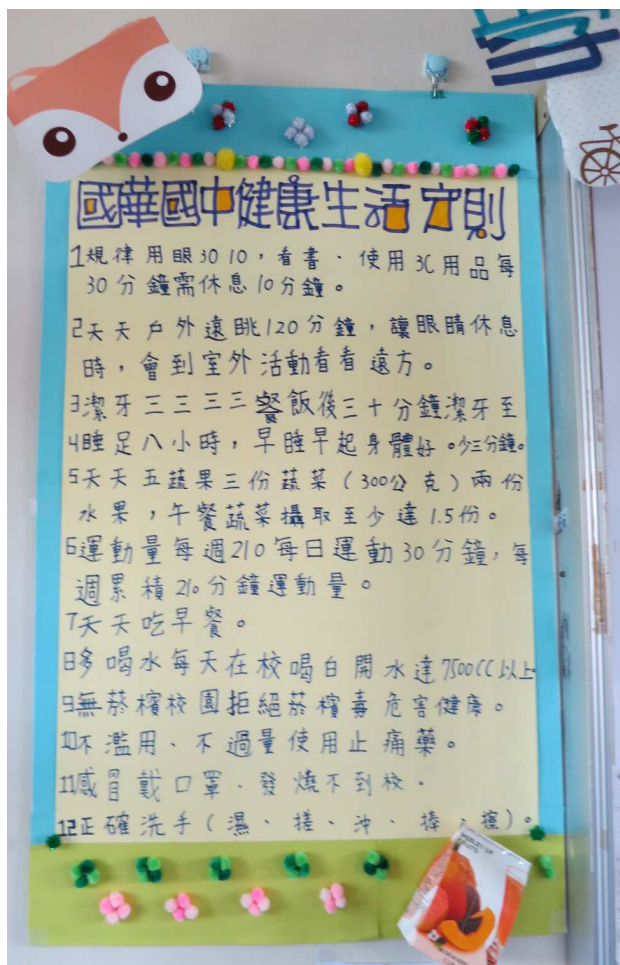
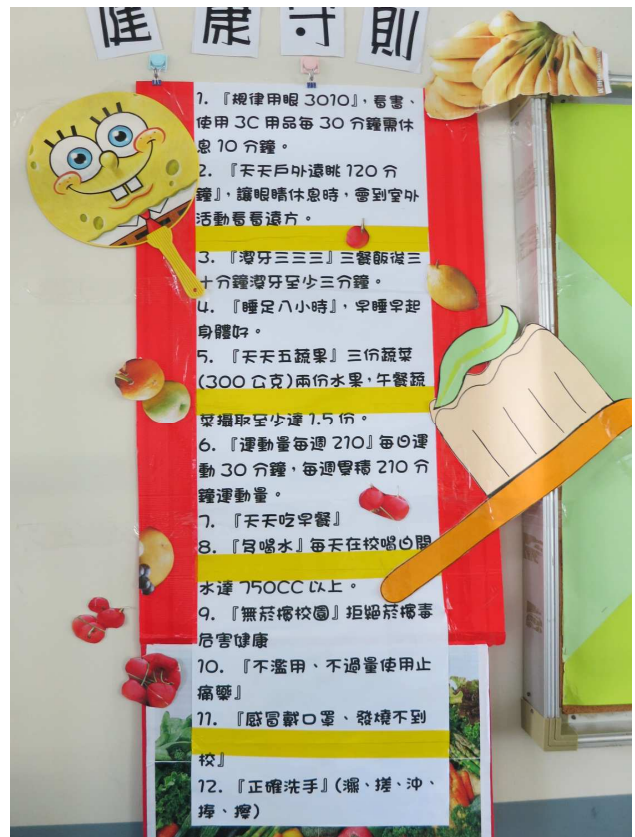
國華國中健康生活守則

1. 『規律用眼 3010』，看書、使用 3C 用品每 30 分鐘需休息 10 分鐘。
2. 『天天戶外遠眺 120 分鐘』，讓眼睛休息時，會到室外活動看看遠方。
3. 『潔牙三三三』三餐飯後三十分鐘潔牙至少三分鐘。
4. 『睡足八小時』，早睡早起身體好。
5. 『天天五蔬果』三份蔬菜(300 公克)兩份水果，午餐蔬菜攝取至少達 1.5 份。
6. 『運動量每週 210』每日運動 30 分鐘，每週累積 210 分鐘運動量。
7. 『天天吃早餐』
8. 『多喝水』每天在校喝白開水達 750CC 以上。
9. 『無菸檳校園』拒絕菸檳毒危害健康
10. 『不濫用、不過量使用止痛藥』
11. 『感冒戴口罩、發燒不到校』
12. 『正確洗手』(濕、搓、沖、捧、擦)

104 學年度國華國中教室佈置及 12 項生活守則成果







國華國中健康生活守則

1. 『規律用眼 3010』，看書、使用 3C 用品每 30 分鐘需休息 10 分鐘。

2. 『天天戶外遠眺 120 分鐘』，讓眼睛休息時，會到室外活動看看遠方。

3. 『潔牙三三三』三餐飯後三十分鐘潔牙至少三分鐘。

4. 『睡足八小時』，早睡早起身體好。

5. 『天天五蔬果』三份蔬菜 (300 公克) 兩份水果，午餐蔬菜攝取至少達 1.5 份。

6. 『運動量每週 210』，每日運動 30 分鐘，每週累積 210 分鐘運動量。

7. 『天天吃早餐』。

8. 『多喝水』每天在校喝白開水 750CC 以上。

9. 『無菸癮校園』拒絕菸癮毒危害健康。

10. 『不濫用、不過量使用止痛藥』。

11. 『感冒戴口罩、發燒不到校』。

12. 『正確洗手』(濕、搓、沖、捧、擦)

國華國中健康生活守則

1. 『規律用眼 3010』，看書、使用 3C 用品每 30 分鐘休息 10 分。

2. 『天天戶外遠眺 120 分鐘』，讓眼睛休息時，會到室外活動。

3. 『潔牙三三三』三餐飯後三十分鐘潔牙至少三分鐘。

4. 『睡足八小時』，早睡早起身體好。

5. 『天天五蔬果』，三份蔬果 (300 公克) 兩份水果，午餐菜 1.5 份。

6. 『運動量每週 210』，每日運動 30 分鐘，每週 210 分鐘。

7. 『天天吃早餐』。

8. 『多喝水』每天在校喝白開水 750 C.C 以上。

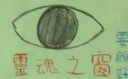
9. 『無菸癮校園』拒絕菸癮毒危害健康。

10. 『不濫用、不過量使用止痛藥』。

11. 『感冒戴口罩、發燒不到校』。

12. 『正確洗手』→ (濕、搓、沖、捧、擦)

健康生活守則



國華國中健康生活守則

1. 『規律用眼 3010』，看書、使用 3C 用品每 30 分鐘需休息 10 分鐘。

2. 『天天戶外遠眺 120 分鐘』，讓眼睛休息時，會到室外活動看看遠方。

3. 『潔牙三三三』三餐飯後三十分鐘潔牙至少三分鐘。

4. 『睡足八小時』，早睡早起身體好。

5. 『天天五蔬果』三份蔬菜 (300 公克) 兩份水果，午餐蔬菜攝取至少達 1.5 份。

6. 『運動量每週 210』每日運動 30 分鐘，每週累積 210 分鐘運動量。

7. 『天天吃早餐』。

8. 『多喝水』每天在校喝白開水達 750cc 以上。

9. 『無菸癮校園』拒絕菸癮毒危害健康。

10. 『不濫用、不過量使用止痛藥』。

11. 『感冒戴口罩、發燒不到校』。

12. 『正確洗手』(濕、搓、沖、捧、擦)



國華國中 健康生活守則

1. 『規律用眼 3010』，看書、使用 3C 用品每 30 分鐘需休息 10 分鐘。

2. 『天天戶外遠眺 120 分鐘』，讓眼睛休息時，會到室外活動看看遠方。

3. 『潔牙三三三』三餐飯後 30 分鐘潔牙至少 3 分鐘。

4. 『睡足八小時』，早睡早起身體好。

5. 『天天五蔬果』三份蔬菜 (300g) 2 份水果，午餐蔬菜攝取至少達 1.5 份。

6. 『運動量每週 210』每日運動 30 分鐘，每週累積 210 分鐘運動量。

7. 『天天吃早餐』 8. 『多喝水』每天在校喝白開水達 750cc 以上。

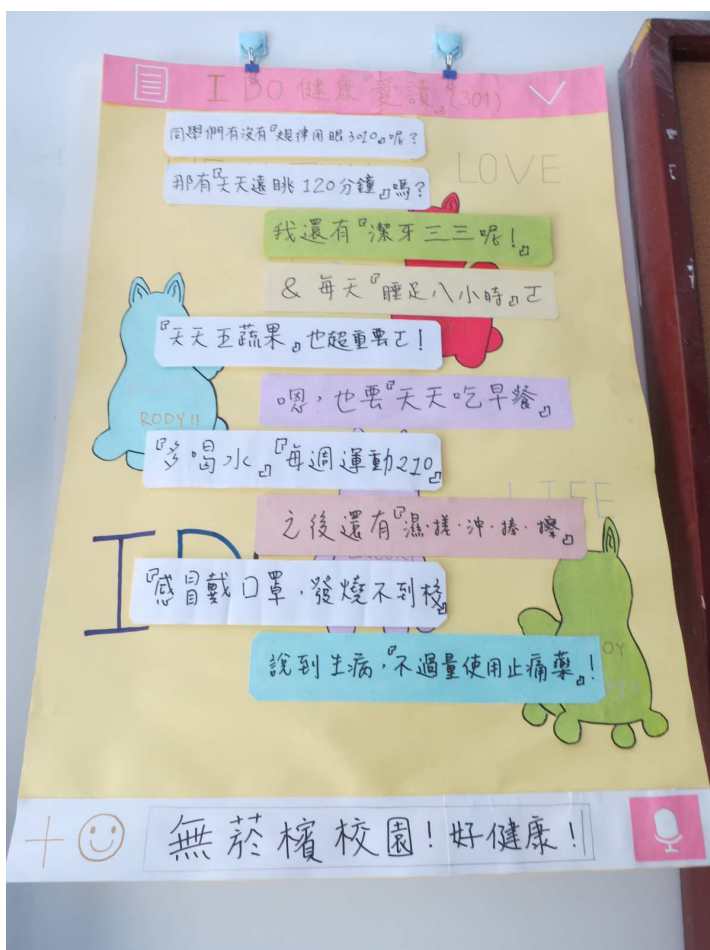
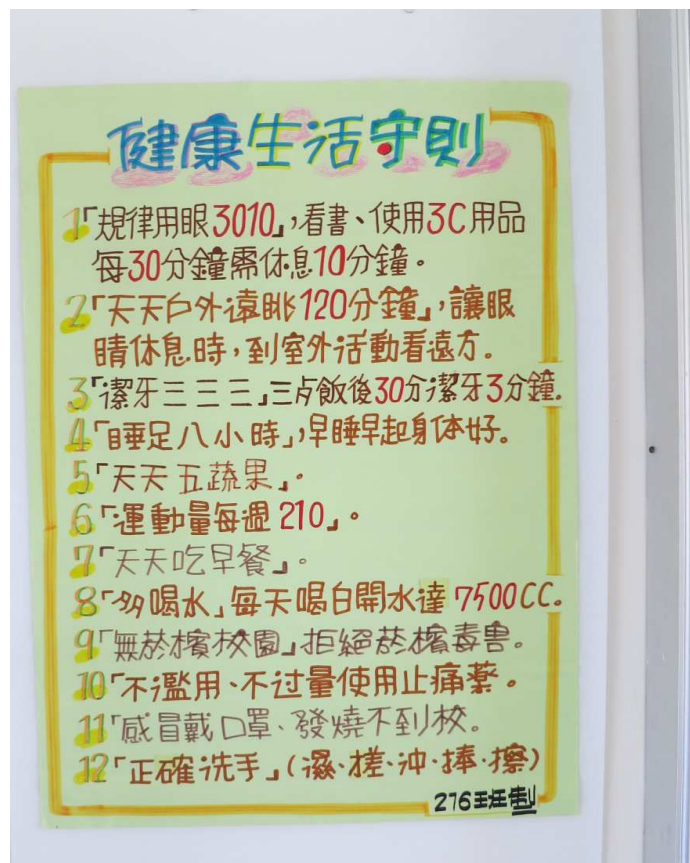
9. 『無菸癮校園』拒絕菸癮毒危害健康。

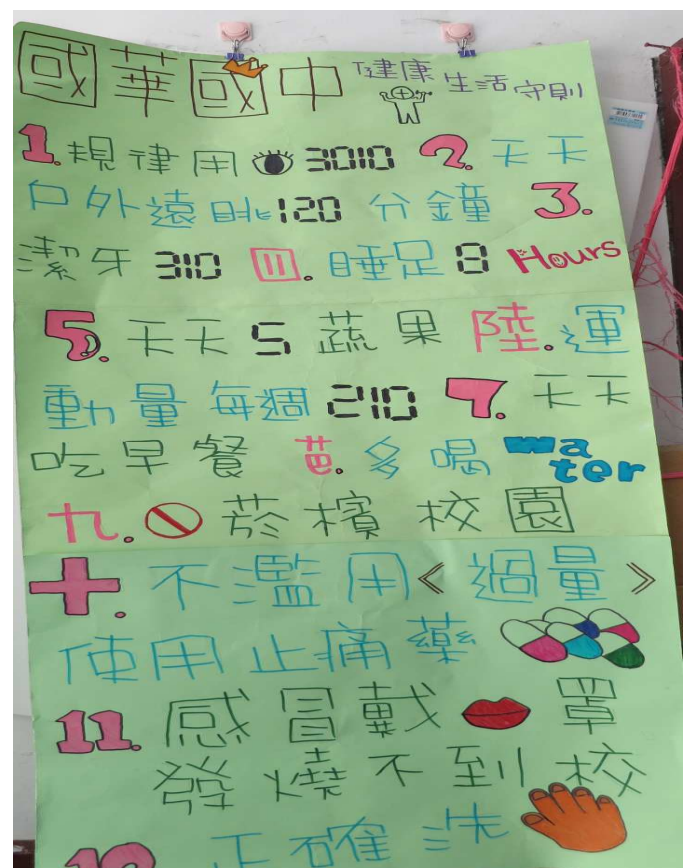
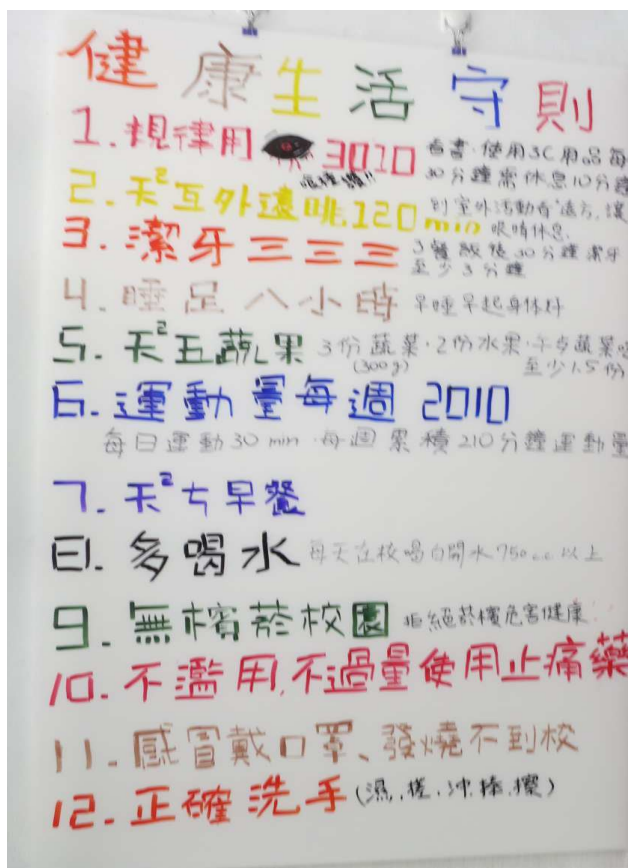
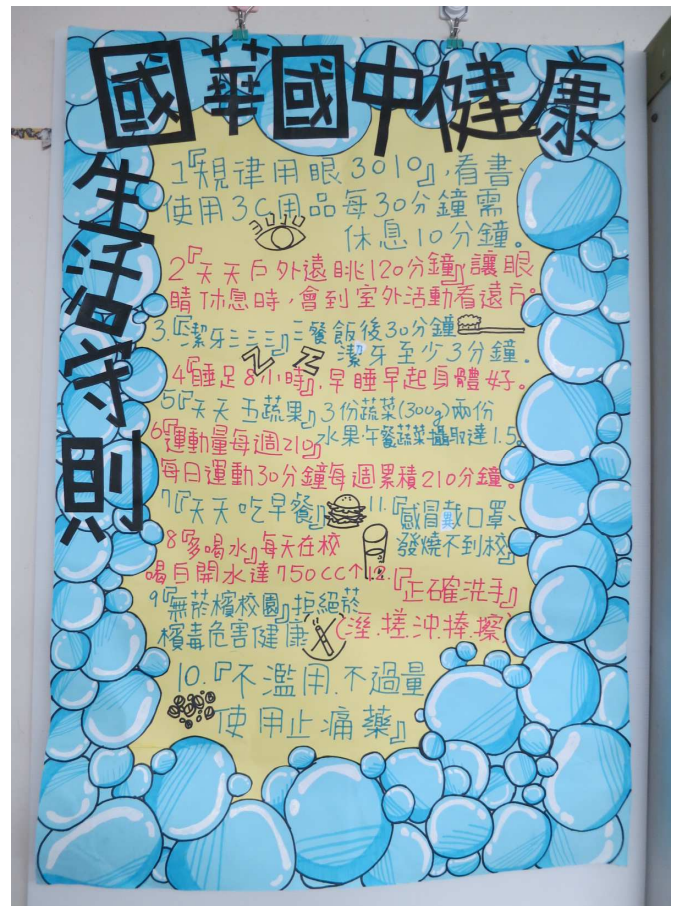
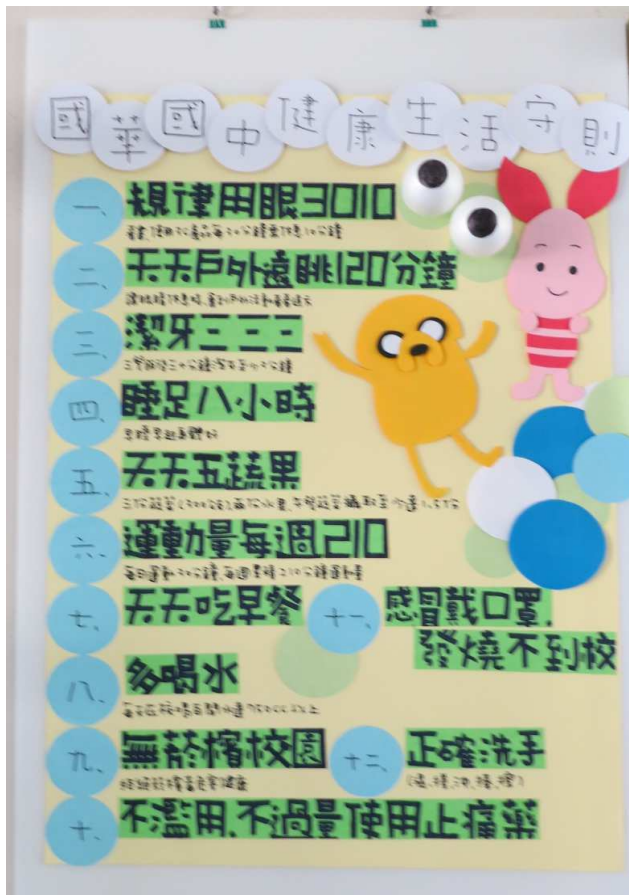
10. 『不濫用、不過量使用止痛藥』。

11. 『感冒戴口罩、發燒不到校』。

12. 『正確洗手』(濕、搓、沖、捧、擦)







健康生活守則

1. 規律用眼 3010: 看書、使用 3C 產品每 30 分鐘休息 10 分鐘。
2. 天天戶外遠眺 120 分鐘: 讓眼睛休息時, 會到戶外看看遠方。
3. 潔牙三三三: 三餐飯後三十分鐘潔牙至少三十分鐘。
4. 睡足八小時: 早睡早起身體好。
5. 天天五蔬果: 三份蔬菜 (300 公克) 兩份水果, 午餐至少攝取至少達 1.5 份。
6. 運動量 210: 每日運動 30 分鐘, 每週累積 210 分鐘運動量。
7. 天天吃早餐。
8. 多喝水: 每天在校喝自開水 750cc 以上。
9. 無菸檳校園: 拒絕菸檳毒危害健康!!
10. 不濫用、不過量使用止痛藥。
11. 感冒戴口罩、發燒不到校。
12. 正確洗手 (濕、搓、沖、捧、擦)

Good Life!



健康生活守則

1. 規律用眼 3010: 使用 3C 產品每 30 分鐘休息 10 分鐘。
2. 天天戶外遠眺 120 分鐘: 讓眼睛休息時, 到戶外看看遠方 SEE
3. 潔牙三三三: 三餐飯後三十分鐘潔牙至少三十分鐘。
4. 睡足八小時: 早睡早起身體好 ZZZ
5. 天天吃早餐
6. 多喝水: 每天在校喝自開水 750cc 以上
7. 無菸檳校園: 拒絕菸檳毒危害健康
8. 不濫用、不過量使用止痛藥
9. 感冒戴口罩到校
10. 正確洗手 (濕、搓、沖、捧、擦)







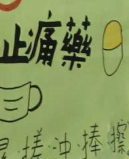
健康生活守則

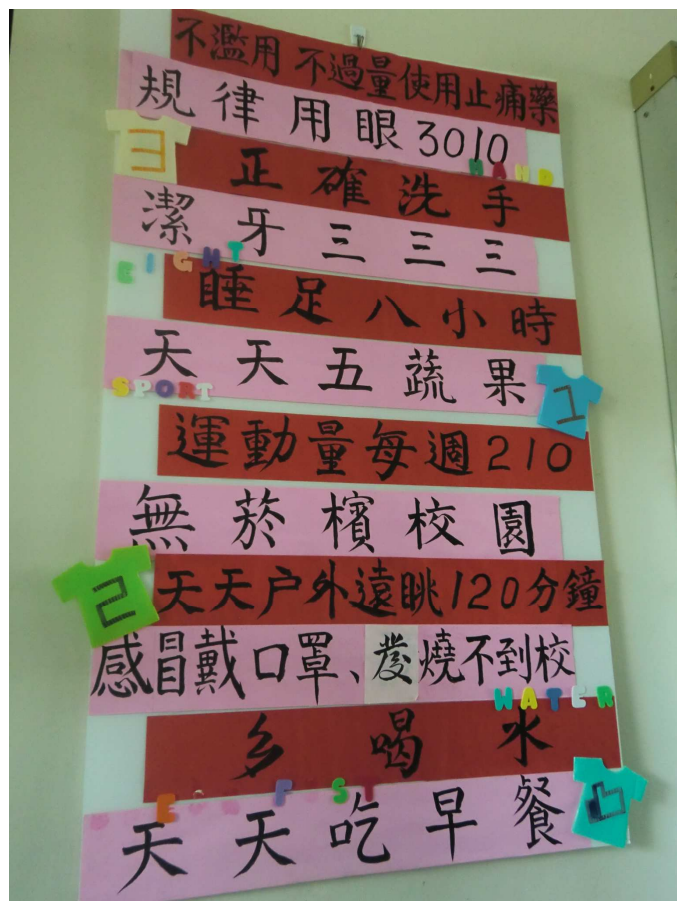
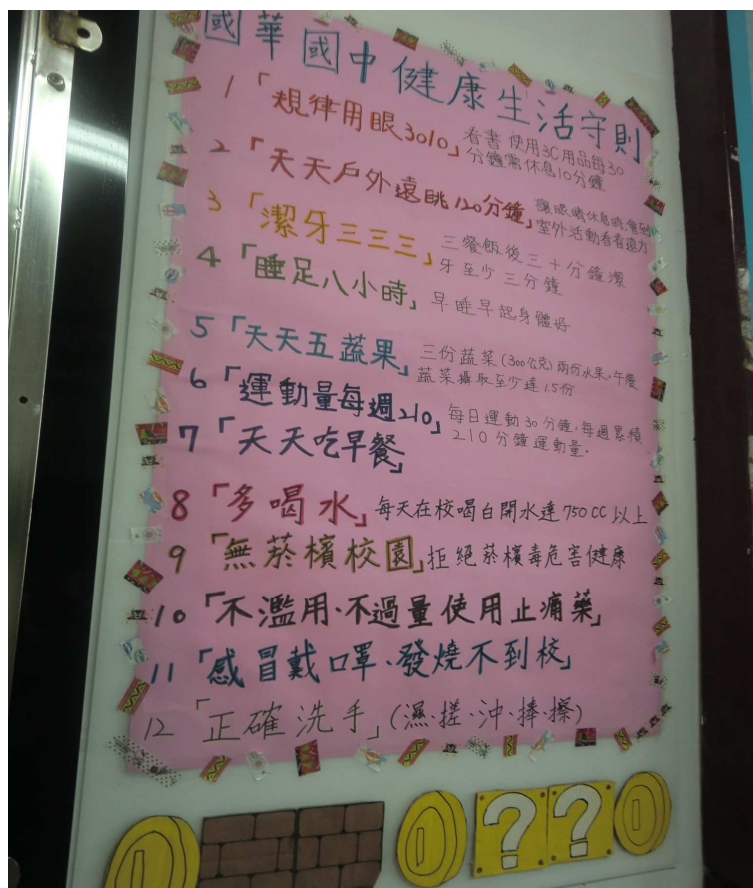
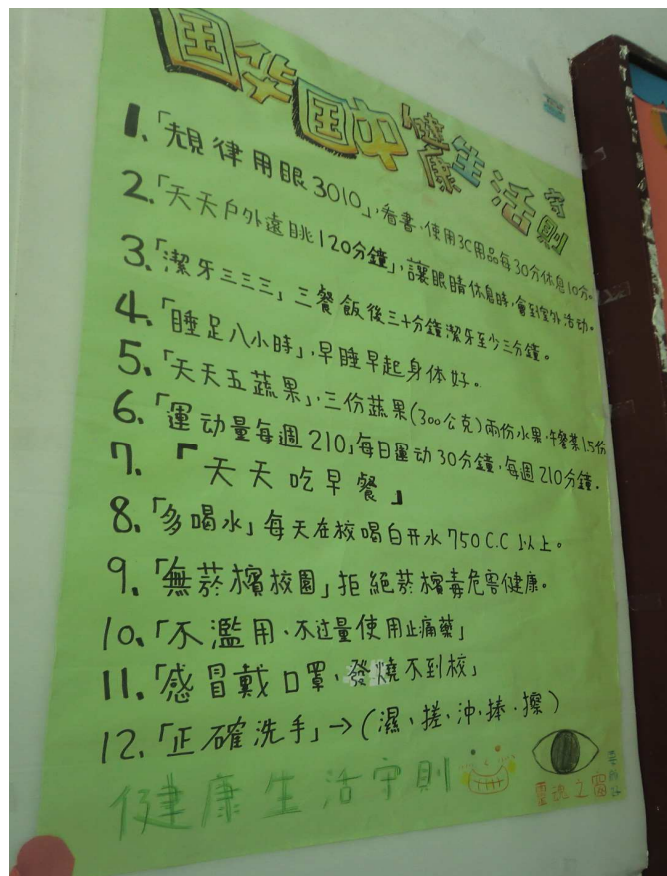
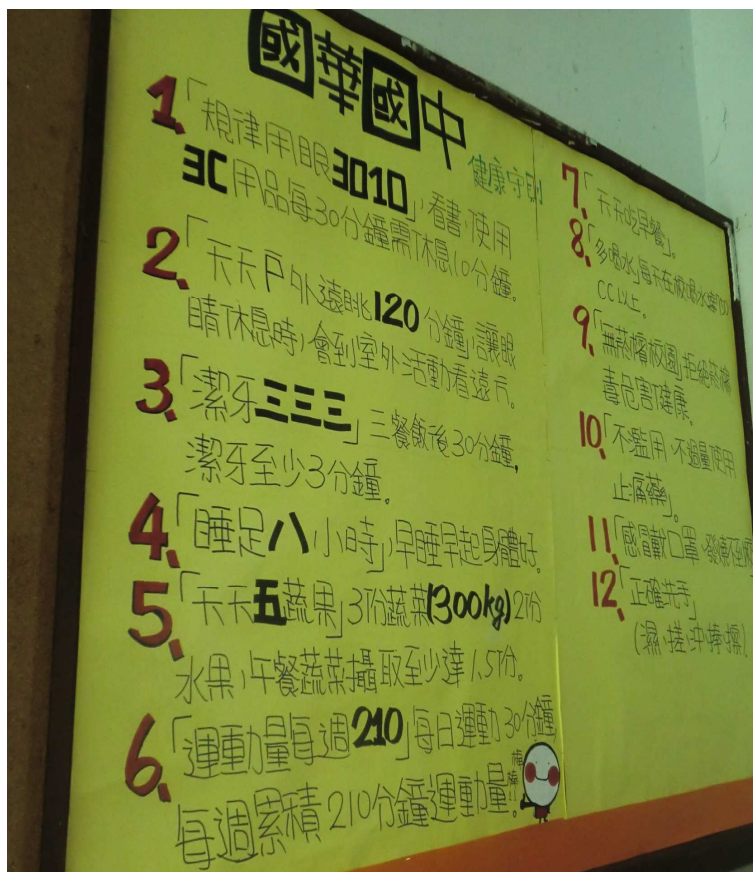
1. 規律用眼 3010: 看書使用 3C 產品每 30 分鐘休息 10 分鐘
2. 天天戶外遠眺 120 分鐘: 讓眼睛休息時, 會到室外活動看看遠方
3. 潔牙三三三: 三餐飯後三十分鐘潔牙至少三十分鐘
4. 睡足八小時: 早睡早起身體好
5. 天天五蔬果: 三份蔬菜兩份水果, 午餐至少攝取 1.5 份
6. 運動量每週 210: 每日運動 30 分鐘每週達 210 分鐘
7. 天天吃早餐
8. 多喝水: 每天在校喝 750cc 以上開水
9. 無菸檳校園: 拒絕菸檳毒危害健康
10. 不濫用、過量使用止痛藥
11. 感冒戴口罩、發燒不到校
12. 正確洗手 (濕、搓、沖、捧、擦)

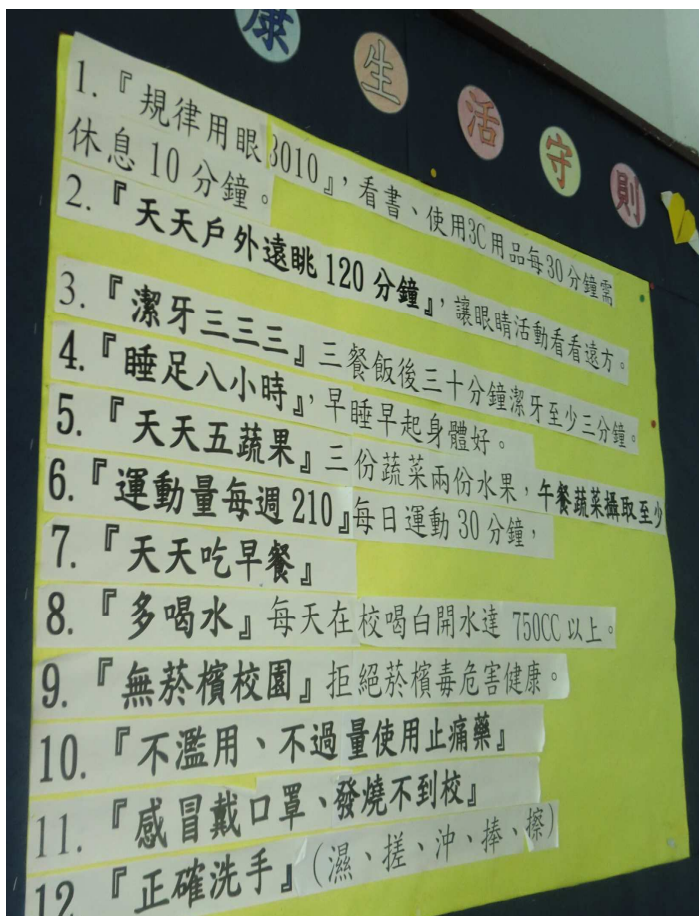
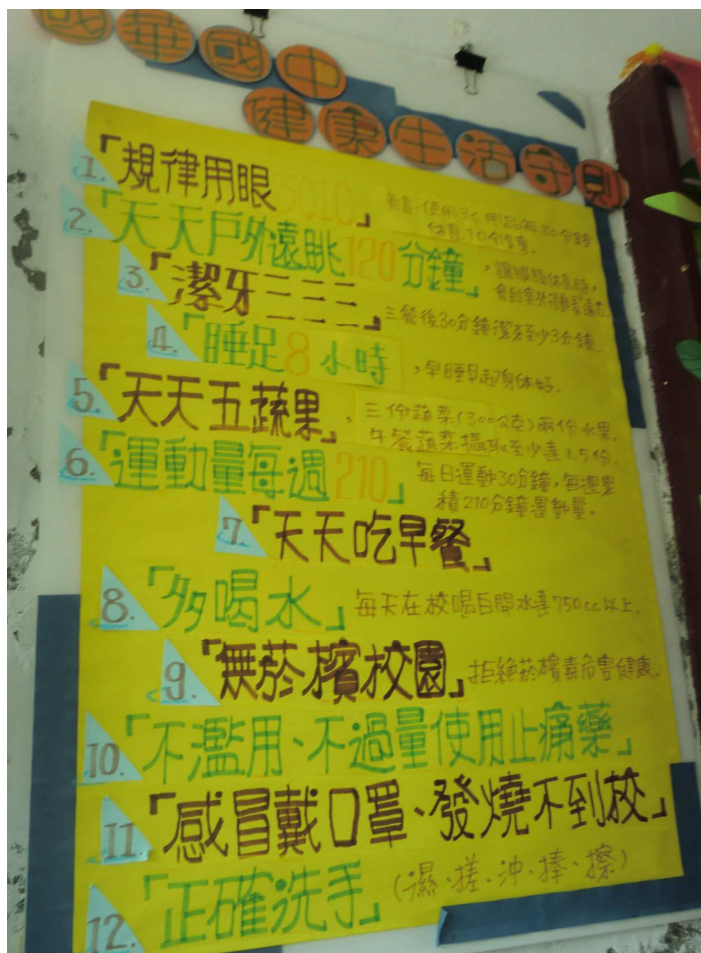



健康守則

1. 規律用眼 3010
2. 天天戶外遠眺 120 分鐘
3. 潔牙三三三
4. 睡足八小時 SLEEP
5. 天天五蔬果
6. 運動量每週 210
7. 天天吃早餐
8. 多喝水
9. 無菸檳校園
10. 不濫用、過量 USE 止痛藥
11. 感冒戴口罩
12. 正確洗手 (濕、搓、沖、捧、擦)





國華國中健康生活守則

- 1『規律用眼 3010』看書、使用 3C 用品，每 30 分鐘需休息 10 分鐘。
- 2『天天戶外遠眺 2 小時』讓眼睛休息時，看到室外活動看遠方。
- 3『潔牙三三三』三餐飯後 30 分鐘潔牙 3 分鐘。
- 4『睡足 8 小時』早睡早起身體好。
- 5『天天五蔬果』三份蔬菜(300g)兩份水果，午餐蔬菜攝取至少達 1.5 份。
- 6『運動量每週 210』每日運動 30 分鐘，每週累積 210 分鐘。
- 7『天天吃早餐』
- 8『多喝水』每天在校喝白開水達 750cc 以上。
- 9『無菸檳校園』拒絕菸檳毒危害健康。
- 10『不濫用、不過量使用止痛藥』
- 11『感冒戴口罩、發燒不到校』
- 12『正確洗手』濕、搓、沖、捧、擦。

健康守則

1. 規律用眼 3010
看書、用 3C 每 30 分休息 10 分。
2. 天天遠眺 120 分鐘
3. 潔牙三三三
三餐飯後 30 分，潔牙至少 3 分。
4. 睡足八小時
早睡早起身體好。
5. 天天五蔬果
3 份菜 300g 2 份果，午餐菜至少 1.5 份。
6. 運動量每週 210
每日運動 30 分，每週累積 210 分。
7. 天天吃早餐
8. 多喝水
每日在校喝白開水 750cc 以上。
9. 無菸檳毒校園
10. 不過量濫用止痛藥
11. 感冒戴口罩、發燒不到校
12. 正確洗手
濕、搓、沖、捧、擦

國華國中健康守則

- 規律用眼 3010** 看書、使用 3C 用品每 30 分鐘需休息 10 分鐘
- 天天戶外遠眺 120 分鐘** 讓眼睛休息時，會到室外活動看看遠方
- 潔牙三三三** 三餐飯後 30 分鐘潔牙至少 3 分鐘
- 睡足八小時** 早睡早起身體好
- 天天五蔬果** 三份蔬菜(300g)，兩份水果，午餐蔬菜攝取至少達 1.5 份
- 運動量每週 210** 每日運動 30 分鐘，每週累積 210 分鐘運動量
- 天天吃早餐**
- 多喝水** 每天在校喝白開水達 750cc 以上
- 無菸檳校園** 拒絕菸檳毒危害健康
- 不濫用、不過量使用止痛藥**
- 感冒戴口罩、發燒不到校**
- 正確洗手** (溼、搓、沖、捧、擦)

國華國中健康生活守則

- 1『規律用眼 3010』看書使用 3C 用品，每 30 分鐘需休息 10 分鐘。
- 2『天天戶外遠眺 120 分鐘』讓眼睛休息時，會到室外活動看看遠方。
- 3『潔牙三三三』三餐飯後 30 分鐘潔牙至少 3 分鐘。
- 4『睡足八小時』早睡早起身體好。
- 5『天天五蔬果』3 份蔬菜(300g) 2 份水果，午餐蔬菜攝取至少達 1.5 份。
- 6『運動量每週 210』每日運動 30 分鐘，每週累積 210 分鐘運動量。
- 7『天天吃早餐』
- 8『多喝水』每天在校喝白開水 750cc 以上。
- 9『無菸檳校園』拒絕菸檳毒危害健康。
- 10『不濫用、不過量使用止痛藥』
- 11『感冒戴口罩、發燒不到校』
- 12『正確洗手』(溼、搓、沖、捧、擦)

中華 健康生活守則

1. 『規律用眼 3010』，看書、使用 3C 用品每 30 分鐘需休息 10 分鐘。
2. 『天天戶外遠眺 120 分鐘』，讓眼睛休息時，會到室外活動看看遠方。
3. 『潔牙三三三』三餐飯後三十分鐘潔牙至少三分鐘。
4. 『睡足八小時』，早睡早起。
5. 『天天五蔬果』三份蔬菜 (300 公克) 兩份水果，午餐蔬菜攝取至少達 1.5 份。
6. 『運動量每週 210』每日運動 30 分鐘，每週累積 210 分。
7. 『天天吃早餐』
8. 『多喝水』每天在校喝白開水達 750CC 以上。
9. 『無菸檳校園』拒絕菸檳毒 危害健康
10. 『不濫用、不過量使用止痛藥』
11. 『感冒戴口罩、發燒不到校』
12. 『正確洗手』(濕、搓、沖、

健康守則

1. 規律用眼 3010 看書、用 3C 每 30 分休息 10 分。
2. 天天遠眺 120 分鐘
3. 潔牙三三三 3 餐飯後 30 分，潔牙至少 3 分。
4. 睡足八小時 早睡早起身體好。
5. 天天五蔬果 3 份菜 300g 2 份果，午餐菜至少 1.5 份。
6. 運動量每週 210 每日運動 30 分，每週累積 210 分。
7. 天天吃早餐
8. 多喝水 每日在校喝白開水 750cc 以上。
9. 無菸檳毒校園
10. 不過量濫用止痛藥
11. 感冒戴口罩 發燒不到校
12. 正確洗手 搓、沖、捧、擦。