

臺南市官田區官田國民小學健康促進學校推行成果

指標:3-2

指標敘述:

教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式，使學生接受素養導向課程學習，以做健康行動的決定。



學習分辨六大類食物種類，建立正確飲食觀念

認識六大營養類別，養成均衡攝取的能力



檢視自己午餐是否涵蓋六大營養，養成健康選擇習慣

透過營養表輔助理解每日攝取建議量



完成營養學習單，練習實際分類六大類食物

利用繪本圖像輔助理解營養內容，加深學習印象

指標:3-2

指標敘述:

教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式，使學生接受素養導向課程學習，以做健康行動的決定。



學生自主操作學習單，強化生活應用能力

學習後主動向家人分享正確營養知識



教師講解堅果與油脂類食物的營養與適量攝取

學生踴躍回答營養問題，展現學習成果與理解



認識全穀雜糧類的重要性，鼓勵完整攝取主食類

一邊學習一邊實作，讓健康午餐吃得更有意識

指標:3-2

指標敘述:

教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式，使學生接受素養導向課程學習，以做健康行動的決定。



成為美齒小尖兵，將潔牙知識帶回家推廣

潔牙不用害羞，努力潔牙，注重口腔保健，傳達潔牙知識，自信露出我的美齒！



用潔牙行動與家人共學，落實睡前潔牙習慣

假日全家出遊騎單車，實踐日常規律運動生活



享用早餐補足體力，培養一日三餐良好習慣

每日健康早餐，從小培養不偏食與不挑食行為

指標:3-2

指標敘述:

教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式，使學生接受素養導向課程學習，以做健康行動的決定。



家人準備營養豐富早餐，支持孩子健康成長

攝取天然地瓜，提升膳食纖維與能量攝取



睡前拉筋伸展，放鬆身體幫助穩定睡眠品質

與家人共進晚餐，營養與親情兼顧的健康時光



家庭休閒活動，促進心理健康與親子交流

將潔牙技巧分享給手足，全家一起守護口腔健康