

# 在平常或課餘時間，教職員主動關心及指導學生實踐健康生活

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



除了在各班級推動外，本校亦定期於活動中心舉辦全校性的「餐前五分鐘」集會宣導。如照片所示，全校師生齊聚一堂，由專業講師或校內老師針對特定的健康主題進行深入淺出的講座。透過集體活動的形式，不僅能凝聚全校對健康促進的共識，更能營造正向的支持氛圍，共同為建立一個健康、安全的校園環境而努力。

為了讓健康教育無遠弗屆，本校特別在學校官方網站上建置了「餐前五分鐘」線上專區。如圖所示，網站首頁的顯著位置提供了豐富的衛教影片與相關資源連結，方便師生、家長隨時點閱查詢。透過數位平台的推廣，我們將健康生活的學習從校園延伸至家庭，鼓勵親子共同關注健康議題，打造全方位的健康支持網絡。



在享用營養午餐的同時，本校也結合視聽教育，持續進行「餐前五分鐘」的健康指導。學生們一邊用餐，一邊觀看螢幕上播放的衛教動畫，將影片中的健康知識與眼前的餐點相互對照。這種「做中學、學中做」的方式，不僅讓學習變得輕鬆有趣，更能加深學生對健康飲食的印象，將知識轉化為實際的健康行為。

本校導師積極利用「餐前五分鐘」的寶貴時間，在班級中推行健康生活教育。如照片所示，老師透過教室內的多媒體設備，播放精心挑選的營養教育影片。藉由生動的影像與淺顯易懂的解說，引導學生認識食物的營養價值與均衡飲食的重要性，將健康觀念融入日常的午餐時光，潛移默化地培養學生良好的飲食習慣。