

3-3-1 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

1. 利用餐前 5 分鐘推動營養教育，建立學生正確飲食觀念。

本校利用每日用餐時或彈性課程時，由導師或任課教師進行營養教育宣導，內容包含均衡飲食、少糖少油、多喝白開水及良好用餐禮儀等，協助學生建立正確健康飲食觀念。並透過日常提醒與生活實踐，引導學生減少含糖飲料及垃圾食物攝取，培養健康飲食習慣，提升學生健康知能與自我照顧能力。

12 月成果照片(七、八年級)





902香菜的介紹



904根莖類辛香料植物



901食品標章介紹



903餐前5分鐘



701餐前5分鐘



801菠菜炒豬肝

2. 推行 SH-150 運動，指導學生離開教室至戶外活動，實踐健康生活。

(一) 規劃每日固定運動時段：每星期一、三早上 7:40-8:10、 星期一~星期五每天下午 15:00~15:20。藉由規律安排，讓學生每日累積至少 30 分鐘的中等強度身體活動，達到每週 150 分鐘以上的運動量。

(二) 導入多元運動內容，提升參與意願：課程內容涵蓋跑步、跳繩、籃球、排球、體能挑戰等活動，並融入競賽與合作元素，提高學生趣味性與參與動機。部分活動採小組形式進行，提升班級凝聚力與互動性。

(三) 結合社團與彈性課程，擴大推動層面：將 SH150 理念延伸至體育社團與彈性課程，鼓勵學生依自身興趣參與運動社團，如籃球社、體能訓練社等，增加身體活動的多樣性與持續性。



籃球



躲避球



羽球



飛盤



跑步



排球

3. 帶領學生維護校園環境打造一個舒適的校園。

本校教職員平時主動帶領學生共同維護校園環境整潔，落實環境教育與生活教育。透過班級打掃、資源回收、環境整理及登革熱孳生源巡查等活動，培養學生愛護校園與環境衛生觀念，建立責任感與團隊合作精神。並藉由乾淨、整潔、安全的校園環境，營造健康舒適的學習空間，提升學生生活品質與校園認同感。



