

# 臺南市立北門國民中學健康促進學校

## 「素養導向健康教學」成果

活動名稱	教職員在校實踐健康行為，以作為學生養成健康行為的學習楷模			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
年 月 日	參加人數	50	0	15
簡述活動內容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教職員於餐後使用含氟牙膏進行潔牙</li> <li>2. 平日以白開水取代飲料補充水分</li> <li>3. 提供多樣性學餐，鼓勵多吃蔬果，藉由師長平時健康行為，喚起學生關注健康議題。</li> <li>4. 教職員成立運動團隊，自主進行體適能訓練</li> </ol>			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：教師餐後使用含氟牙膏潔牙		說明：職員餐後使用含氟牙膏潔牙		
				
說明：師長以身作則以白開水取代飲料補充水分，省錢環保又健康		說明：學生能以白開水取代飲料補充水分		

星期	五	四	三	二	一	週日
主餐	五穀飯	四分飯	四分飯	四分飯	四分飯	四分飯
副餐	山菜、玉、雞、心、菜	山菜、玉、雞、心、菜	山菜、玉、雞、心、菜	山菜、玉、雞、心、菜	山菜、玉、雞、心、菜	山菜、玉、雞、心、菜
湯	菜湯	菜湯	菜湯	菜湯	菜湯	菜湯
水果	芭樂	芭樂	芭樂	芭樂	芭樂	芭樂



說明：提供營養均衡學餐，鼓勵多吃蔬果

說明：均衡飲食，全校午餐剩餘少於0.5公斤



說明：成立教職員運動團隊，在健身教室自主體能訓練

說明：成立教職員運動團隊，在健身教室自主體能訓練