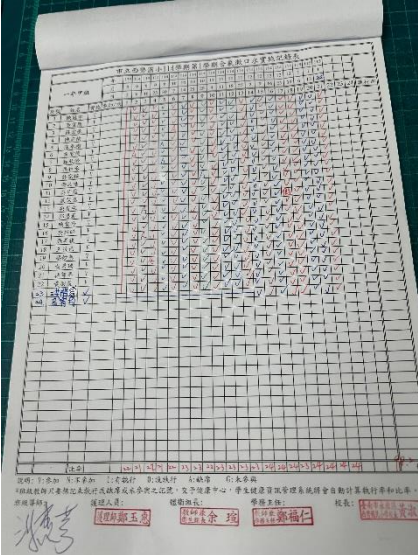
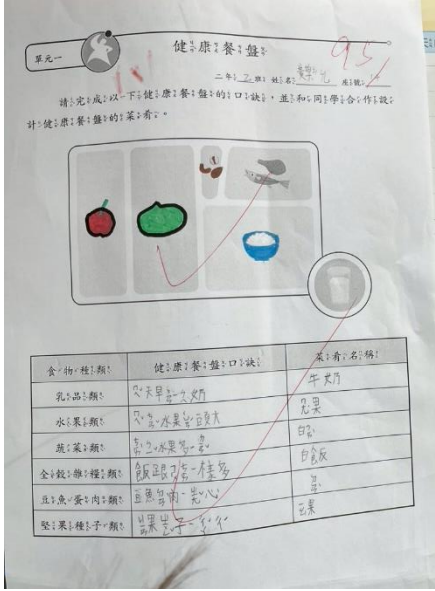

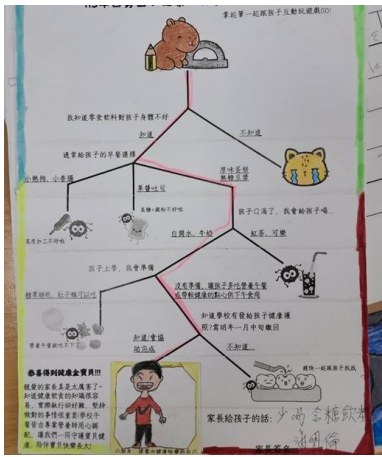


2-4-1 學生參與校本健康策略推動，達到倡議與賦能的目的。

臺南市 114 學年度西勢國民小學健康促進相關成果表

成果名稱	校本特色活動及健康策略推動																					
佐證資料																						
	 <table border="1" data-bbox="922 981 1305 1182"> <thead> <tr> <th>食物種類</th> <th>健康餐盤口訣</th> <th>菜名名稱</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>乳品類</td> <td>天天早午晚</td> <td>牛奶</td> </tr> <tr> <td>水果類</td> <td>天天水果好</td> <td>蘋果</td> </tr> <tr> <td>蔬菜類</td> <td>天天蔬菜好</td> <td>白菜</td> </tr> <tr> <td>全穀類</td> <td>飯後習俗一樣多</td> <td>白飯</td> </tr> <tr> <td>豆魚蛋肉類</td> <td>魚蛋肉類</td> <td>蛋</td> </tr> <tr> <td>堅果種子類</td> <td>果仁好</td> <td>玉米</td> </tr> </tbody> </table>	食物種類	健康餐盤口訣	菜名名稱	乳品類	天天早午晚	牛奶	水果類	天天水果好	蘋果	蔬菜類	天天蔬菜好	白菜	全穀類	飯後習俗一樣多	白飯	豆魚蛋肉類	魚蛋肉類	蛋	堅果種子類	果仁好	玉米
食物種類	健康餐盤口訣	菜名名稱																				
乳品類	天天早午晚	牛奶																				
水果類	天天水果好	蘋果																				
蔬菜類	天天蔬菜好	白菜																				
全穀類	飯後習俗一樣多	白飯																				
豆魚蛋肉類	魚蛋肉類	蛋																				
堅果種子類	果仁好	玉米																				
<p>說明：每日學生潔牙狀況，健康的牙齒是營養吸收的基礎。</p>	<p>說明：讓學生透過學習單吸收健康飲食七口訣。</p>																					
																						
<p>說明：每份營養午餐都希望被完整食用，即便吃不完也鼓勵師生打包，讓家人也有健康飲食。</p>	<p>說明：老師設計西勢飲食學習單，用遊戲讓親子對飲食更重視。</p>																					



說明：自製健康的杯子蛋糕活動。



說明：每學期辦理校內健康飲食繪畫比賽。



說明：學生參加潔牙競賽。



說明：學生玩牙菌斑遊戲。



說明：出賽順便觀摩他校潔牙成效與手法。



說明：午休時間集訓潔牙，每天都有進步，更讓孩子回家刷牙時能正確潔牙。



說明：專業護理師親自指導。



說明：潔牙練習後使用顯影劑來檢核是否每一顆都刷得乾淨。



說明：參加環保議題競賽活動，加強對環保知識的涉略與參與。



說明：參加環保議題競賽活動的選手。



說明：校內健康知識大挑戰運用 kahoot 讓學生更具競爭力。



說明：運用 kahoot 遊戲定期檢核學生健康知識狀況。

第五屆校代表選手須確實執行日常生活環保行動，並於縣市盃辦理日前一週上傳學習單，方具備晉級縣市盃的資格。若未於期限內上傳學習單，則由後續名次中有完成上傳的選手依序遞補晉級。

1. 日常生活中的環保實作行動舉例如下：
- a) 資源回收分類實作，例如：可於家中/校園回收站、社區資源回收點、環保站...等。
 - b) 可參與學校或機構團體辦理的自然環境清潔活動，例如：掃街、淨灘、淨山、淨溪...等。
 - c) 日常環保行動：省水、省電、隨身攜帶並使用環保用品，例如：環保杯、環保餐具、手帕、環保購物袋...等，拒絕使用一次性餐具、塑膠袋。
2. 完成填寫【環保實作學習單】後隨同縣市盃賽選手家長同意一同回傳。

地點：六丙教室外 時間：每日早晨

請貼上環保實作的照片：



請寫下環保實作心得：

每天在教室進行垃圾分類實作，我會分辨可回收、一般垃圾與廚餘的差異。原本以為很簡單，實際操作才發現很多包裝都有複合材質，需要仔細看標示。我開始養成「丟之前先想一想」的習慣，也更理解資源回收的重要。這讓我知道，正確分類不只是完成任務，而是對環境負責的第一步。

說明：學生實際參與環保守護環境，並製作學習單。

學校：台南市永康區西勢國小 班級：六年甲班 姓名：林佑晨

第五屆校代表選手須確實執行日常生活環保行動，並於縣市盃辦理日前一週上傳學習單，方具備晉級縣市盃的資格。若未於期限內上傳學習單，則由後續名次中有完成上傳的選手依序遞補晉級。

1. 日常生活中的環保實作行動舉例如下：
- a) 資源回收分類實作，例如：可於家中/校園回收站、社區資源回收點、環保站...等。
 - b) 可參與學校或機構團體辦理的自然環境清潔活動，例如：掃街、淨灘、淨山、淨溪...等。
 - c) 日常環保行動：省水、省電、隨身攜帶並使用環保用品，例如：環保杯、環保餐具、手帕、環保購物袋...等，拒絕使用一次性餐具、塑膠袋。
2. 完成填寫【環保實作學習單】後隨同縣市盃賽選手家長同意一同回傳。

地點：校園 時間：下課

請貼上環保實作的照片：



請寫下環保實作心得：

透過認真分類垃圾，我知道這能減少焚化量，讓可回收物被再利用，對地球更友善。原本以為個人力量很小，但全班一起做，就能產生很大的影響。我體會到環保不是口號，而是每天的選擇。只要大家願意多走一步，環境就會少一分負擔。

說明：學生實際參與環保守護環境，並製作學習單。

學校：台南市永康區西勢國小 班級：六年甲班 姓名：林怡婷

第五屆校代表選手須確實執行日常生活環保行動，並於縣市盃辦理日前一週上傳學習單，方具備晉級縣市盃的資格。若未於期限內上傳學習單，則由後續名次中有完成上傳的選手依序遞補晉級。

1. 日常生活中的環保實作行動舉例如下：
- a) 資源回收分類實作，例如：可於家中/校園回收站、社區資源回收點、環保站...等。
 - b) 可參與學校或機構團體辦理的自然環境清潔活動，例如：掃街、淨灘、淨山、淨溪...等。
 - c) 日常環保行動：省水、省電、隨身攜帶並使用環保用品，例如：環保杯、環保餐具、手帕、環保購物袋...等，拒絕使用一次性餐具、塑膠袋。
2. 完成填寫【環保實作學習單】後隨同縣市盃賽選手家長同意一同回傳。

地點：六甲教室垃圾分類區 時間：打掃時間

請貼上環保實作的照片：



請寫下環保實作心得：

一開始覺得分類有點麻煩，但每天練習後，我發現自己越來越熟練，也更有成就感。看到垃圾桶變得整齊、不混亂，我心裡很踏實。這次經驗讓我學會耐心與細心，也提醒自己，做好小事其實不困難，只要願意開始，習慣就會慢慢改變。

說明：學生實際參與環保守護環境，並製作學習單。



說明：每年參加健康小學堂競賽。