

# 山上國小 112 學年度健康促進績優學校評選計畫

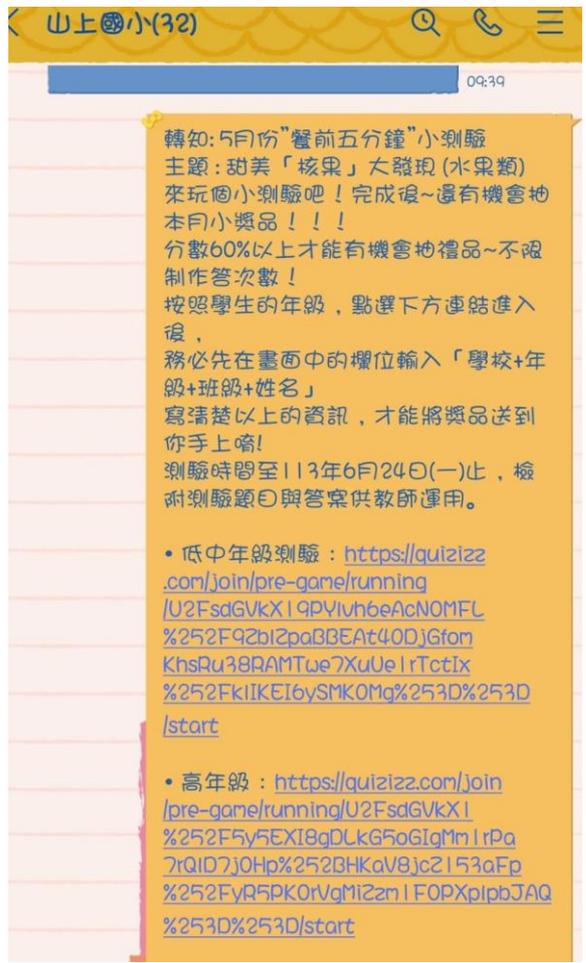
## 三、素養導向健康教學

### 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

#### 壹、營養教育

##### 一、餐前五分鐘：

班級實施餐前五分鐘，請導師於午餐時間播放餐前五分鐘影片，每月至少播放兩次，老師也會讓學生施作餐前五分鐘小測驗。

 <p>6月份「餐前五分鐘」主題為「藻」出健康！你不能不知道的 海洋寶石(蔬菜類)，影片連結如下：</p> <p>* 低年級： 1. 海帶上面白白的是什麼？： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VuHxBjgPaqw">https://www.youtube.com/watch?v=VuHxBjgPaqw</a> 2. 台灣第一等【綠色奇蹟 海葡萄】   密胡  ： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VpWS7-z9c0Y">https://www.youtube.com/watch?v=VpWS7-z9c0Y</a></p> <p>* 中年級： 1. 麻醬涼拌海苔食譜： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xCu60UzuQ7o">https://www.youtube.com/watch?v=xCu60UzuQ7o</a> 2. 補碘養護甲狀腺「海帶、紫菜、海苔」含碘食材專家教你這樣吃！： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ODQKGxb4zfw">https://www.youtube.com/watch?v=ODQKGxb4zfw</a></p> <p>* 高年級： 1. 地球環境守護者 藻類大解密： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2zJHv0ohhrV">https://www.youtube.com/watch?v=2zJHv0ohhrV</a> 2. 安心海帶自己泡！加醋、小蘇打加速軟化： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DJ1i0uN1kpU">https://www.youtube.com/watch?v=DJ1i0uN1kpU</a></p>	 <p>轉知: 5月份「餐前五分鐘」小測驗 主題: 甜美「核果」大發現(水果類) 來玩個小測驗吧! 完成後~還有機會抽 本月小獎品!!! 分數60%以上才能有機會抽禮品~不限 制作答次數! 按照學生的年級, 點選下方連結進入 後, 務必先在畫面中的欄位輸入「學校+年 級+班級+姓名」 寫清楚以上的資訊, 才能將獎品送到 你手上唷! 測驗時間至113年6月24日(一)止, 檢 附測驗題目與答案供教師運用。</p> <p>• 低中年級測驗: <a href="https://quizizz.com/join/pre-game/running/U2FsdGVkX1l9PYlvhbeAcNOMFL%252Fq2bi2paBBEAt40DjGforKhsRu38RAMTwe7XuUeIrtTctIX%252FkiIKEI6vSMK0Mg%253D%253D/istart">https://quizizz.com/join/pre-game/running/U2FsdGVkX1l9PYlvhbeAcNOMFL%252Fq2bi2paBBEAt40DjGforKhsRu38RAMTwe7XuUeIrtTctIX%252FkiIKEI6vSMK0Mg%253D%253D/istart</a></p> <p>• 高年級: <a href="https://quizizz.com/join/pre-game/running/U2FsdGVkX1%252F5y5EXI8gDLkG5oGIgMmIrpq7rQID7j0Hp%252BHKaV8jc2l53aEp%252FyR5PK0rVgMiZzmIFOPXpibpJAQ%253D%253D/istart">https://quizizz.com/join/pre-game/running/U2FsdGVkX1%252F5y5EXI8gDLkG5oGIgMmIrpq7rQID7j0Hp%252BHKaV8jc2l53aEp%252FyR5PK0rVgMiZzmIFOPXpibpJAQ%253D%253D/istart</a></p>
<p>學務組每月於教職員工群組公佈「餐前五分鐘」主題海報及影片連結，請導師推動班級飲食教育</p>	<p>每月於教職員工群組公佈「餐前五分鐘」小測驗連結，請班導師協助，讓學生施測。</p>



低年級-餐前五分鐘 影片觀看  
(水果類：甜美「核果」大發現)



學生使用平板電腦做餐前五分鐘小測驗



中年級-餐前五分鐘 影片觀看  
(乳品類：就愛這味！吃剉冰加煉乳「100克=16顆方糖」)



中年級學生做餐前五分鐘小測驗



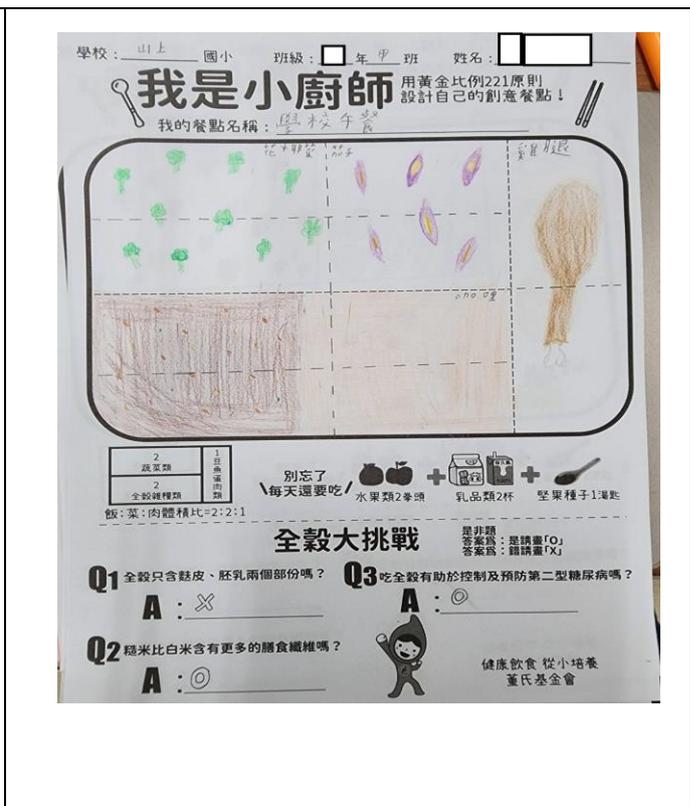
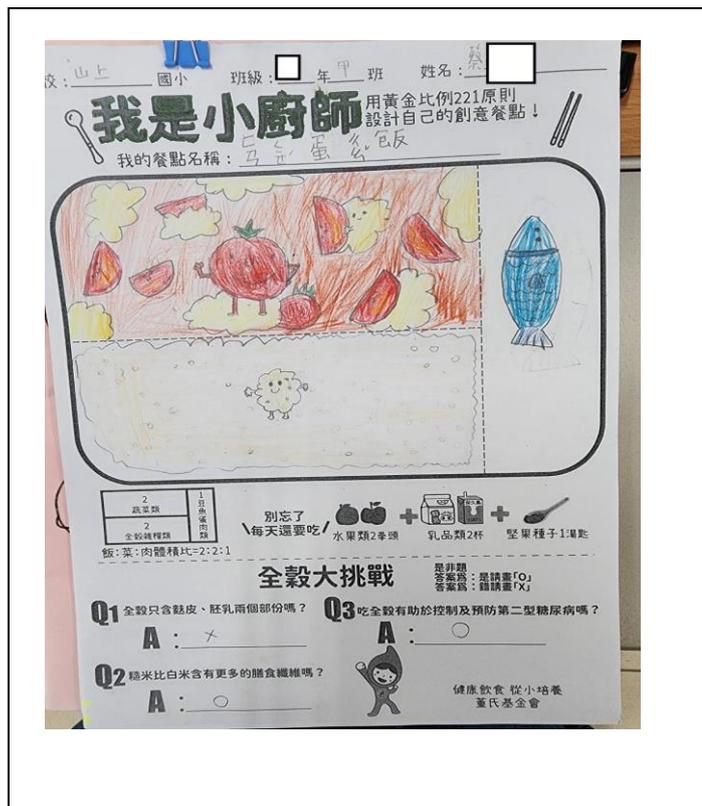
高年級 班級實施餐前五分鐘  
(豆魚蛋肉類：「花枝」「烏賊」傻傻分不清？【健康好生活】)



教師講解餐前五分鐘主題海報(龍眼)

二、推廣我的健康餐盤（均衡飲食）：

教職員工平時關心學生飲食的習慣，將飲食教育融入學生生活，盼學生能有健康飲食觀念，營養均衡很重要。



飲食教育的學習單可看出學生平常飲食習慣

飲食教育的學習單可看出學生平常飲食習慣



營養午餐-學生健康餐盤擺盤設計

營養午餐-學生健康餐盤擺盤設計



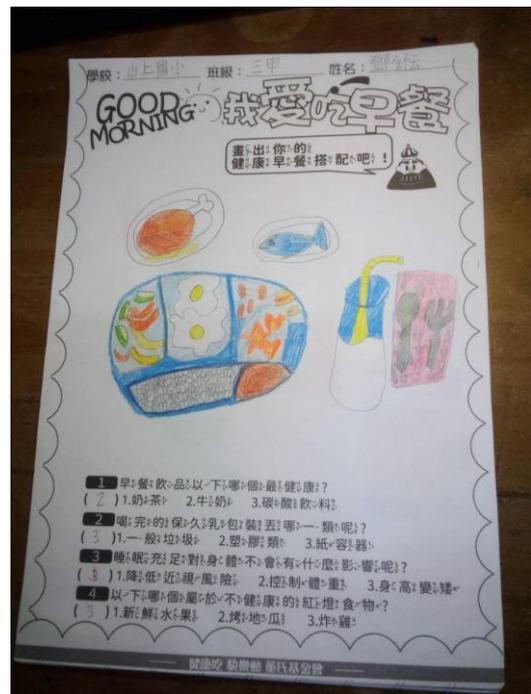
教師於學生朝會宣導「吃對早餐很重要」



校長帶領學生與教師到外享用健康早餐

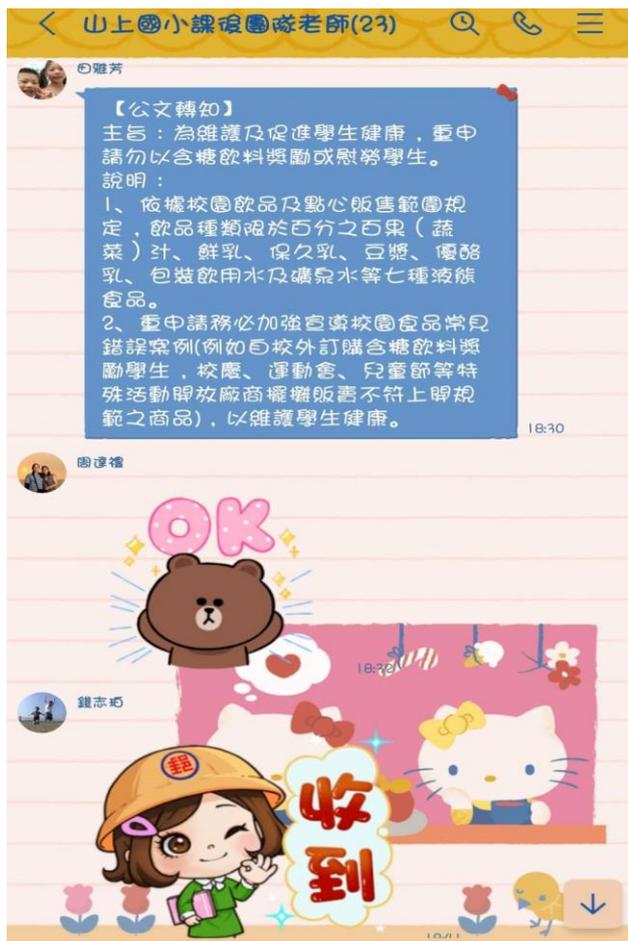


學生「我愛吃早餐」學習單



學生「我愛吃早餐」學習單

三、教職員工關心學生用餐健康：



提醒教師不以含糖飲料獎勵或慰勞學生



學校的午餐可立即於教職員工群組反映用餐狀況



平時關心學生用餐狀況-午餐吃光光



班親會校長與家長宣導健康飲食重要性  
(含糖飲料要注意)

貳、下課教室淨空：

成立本校「樂活健康班」，鼓勵學生下課離開教室到戶外運動，學生每月至健康中心量測體重，盼學生能重視身體健康。

**山上國小“樂活健康動一動”**

親愛的家長 您好：

本校健康主議題為「健康體位」，為培養學生有健康知能，養成規律運動習慣，欲成立 四、五年級「樂活健康班」，自下週三(3月22日)開始，每週三天(週一、三、五)於第二節下課(10:10-10:20)到戶外運動至少10分鐘，本活動依天氣變化會做調整，遇下雨天活動暫停，以廣播通知。欲參加「樂活健康動一動」的同學，於下週一前(3月17日前)將報名表交給教導處 明玲老師，活動出席率及運動達成狀況給予本校榮譽護照獎勵，出席一天給予榮譽護照1點，一學期最高可給予榮譽護照60點。

教導處 敬啟

**山上國小“樂活健康動一動”活動報名表**

家長同意書

班級：四 年 級 班 學生姓名：

我願意報名參加此項活動。

不願意參加，我會自己保持運動的好習慣。

家長簽名：\_\_\_\_\_

山上國小國民小學4年 班學生名冊

座號	學生姓名	4/4	4/17	4/21	4/24	4/26	4/27	4/28	4/29
1	陳								
2	居	✓	✓	✓	✓	✓	○	✓	✓
3	林	✓		✓	✓	✓	○	✓	✓
4	黃		✓						10分
5	白								
6	潘	✓	✓	✓		✓	○	✓	
7	王								✓
8	方								
9	楊								
10	田								
11	楊	✓	✓	✓	✓	✓	○	✓	✓
12	王					✓	○	✓	✓
13	劉								
14	曾								
15	譚	✓	✓	✓				✓	✓
16	郭	✓	✓	✓	✓	✓	○	✓	✓
17	郭	✓	✓	✓	✓	✓	○	✓	✓
18	李	✓	✓	✓	✓	✓	○	✓	✓
19	朱								
20	孫	✓	✓		✓	✓	○	✓	✓
21	吳								
22	吳	✓	✓	✓	✓	✓	○	✓	✓
23	王	✓	✓	✓	✓	✓	○	✓	✓
24	周								
25	蔡								
26	邱	✓	✓	✓	✓	✓	○	✓	✓

樂動班報名表

樂動班點名表

臺南市山上區 山上國民小學

友善 負責 尊重 自信

山上·善若水 榮譽護照

班級：四 年 級 班 姓名：\_\_\_\_\_

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80



結合本校榮譽制度鼓勵學生下課至戶外運動

鼓勵學生每月至健康中心量測體重



樂動班至戶外運動點名



樂動班集合跳樂動紓壓五招



下課到戶外運動好開心



學務組舉辦運動快閃活動-  
由舞蹈社團帶動跳「國民健康操」

