



項目三、素養導向健康教學

指 標	自 評	參照資料
2. 教師接受到生活技能訓練或規劃多元教學模式，使學生接受素養導向課程學習，以做健康行動的決定(5%)。	5%	3-2-1 學期初登革熱暨腸病毒防治宣導 3-2-2 多元健康教育課程 3-2-3 反毒教育課程 3-2-4 學生健康護照 3-2-5 學生學習單

3-2-1 學期初登革熱暨腸病毒防治宣導

臺南市112學年度仁光國民小學學生接受素養導向課程學習成果表

活動名稱	學期初登革熱暨腸病毒防治宣導			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112.08.30 & 113.02.16	參加人數	48	0	2
佐證資料(活動照片)				
				
說明：112-1期初登革熱防治宣導		說明：112-2期初登革熱防治宣導		





說明：112-1期初腸病毒預防衛教宣導



說明：112-2期初腸病毒預防衛教宣導

3-2-2 多元健康教育課程

臺南市112學年度仁光國民小學學生接受素養導向課程學習成果表

活動名稱	多元健康教育課程			
	參加對象	學生	家長	教職員工
活動日期	參加人數	48	0	4

佐證資料(活動照片)



說明：糙米與白米，營養價值比一比



說明：吃全穀顧健康·健康 SO GOOD





說明：校園健康小叮嚀布告欄



說明：認識均衡飲食金字塔



說明：天天5蔬果



說明：黃金比例221・均衡攝取六大類食物



說明：喝白開水的好處



說明：就是愛喝白開水





說明：運動的好處



說明：天天動一動



說明：你是吃這樣的早餐嗎？



說明：吃早餐的好處

臺南市112學年度仁光國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	吃全穀顧健康-跟著金國王工作去		
日期	112年09月26日	實施班級	四年甲班
簡述課程內容	1. 教師透過簡報及影片幫助學生認識六大類食物及吃全穀的好處 2. 學生學習單習寫		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能(如刷牙)等不列計。		





符合核心素養
項目(勾選)

- E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。
- E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
- E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
- E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。
- E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。
- E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。
- E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。
- E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。
- E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。

佐證資料(教學過程紀錄、學習單)



說明：食物金字塔-六大類食物



說明：快問快答



說明：金國王教學影片



說明：陪著金國王工作去





說明：學習單習寫



說明：認真完成學習單

臺南市112學年度仁光國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	吃全穀顧健康-我是小廚師		
日期	112年10月20日	實施班級	三年甲班
簡述課程內容	1. 教師透過簡報幫助學生認識吃全穀的好處 2. 學習單		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教學過程紀錄、學習單)			





說明：認識全穀



說明：糙米與白米，營養價值比一比



說明：吃全穀，健康 so good



說明：快問快答



說明：學生認真瀏覽補充資料



說明：快問快答獎勵品





說明：我是小廚師學習單(1)



說明：我是小廚師學習單(2)

3-2-3 反毒教育課程

臺南市112學年度仁光國民小學學生接受素養導向課程學習成果表

活動名稱	反毒課程暨藥物濫用防制宣導			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112.09~113.06	參加人數	48	0	4

佐證資料(活動照片)



說明：反毒入班宣導-拉K一時，尿布一世



說明：反毒入班宣導-毒品的危害與染毒後遺症





說明：反毒入班宣導-向毒品說不



說明：反毒入班宣導-如何避開毒品的侵犯



說明：校園反毒拒毒宣導-認識新興毒品



說明：學生認識毒品混合變裝新態樣



說明：藥物濫用防制宣導-毒品變變變



說明：我的未來我做主-向毒品說不





說明：臺南市反毒健康學堂



說明：反毒影片-K 他命交響曲



說明：染毒的下場



說明：教育部反毒學習單-健康好young不毒特

3-2-4 學生健康護照

臺南市112學年度仁光國民小學學生接受素養導向課程學習成果表

活動名稱	健康體適能與飲食行動護照使用說明			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112.09~113.06	參加人數	48	30	7
佐證資料(活動照片)				





說明：學生健康護照介紹



說明：身體質量指數(BMI)計算說明



說明：健康行動紀錄使用說明



說明：我的紀錄省思說明





[我的健康行動紀錄]

做到請打勾	目標一 均衡飲食 好習慣 六大類食物 都有吃到	目標二 喝足白開水 (1500c.c.) 喝1500C.C. 白開水	目標三 不喝 含糖飲料 沒喝 含糖飲料	目標四 不吃零食 沒吃 任何零食	目標五 不吃 油炸食品 沒吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘 運動達到 30分鐘 (不包含體育課)
一	✓	✓	✓	✓	✓	✓
二	✓	✓	✓	✓	✓	✓
三	✓	✓	✓	✓	✓	✓
四	✓	✓	✓	✓	✓	✓
五	✓	✓	✓	✓	✓	✓
小計	5	5	4	4	5	5

老師簽章：張仰賢啟

家長簽章：趙慧敏

[我的健康行動紀錄]

做到請打勾	目標一 均衡飲食 好習慣 六大類食物 都有吃到	目標二 喝足白開水 (1500c.c.) 喝1500C.C. 白開水	目標三 不喝 含糖飲料 沒喝 含糖飲料	目標四 不吃零食 沒吃 任何零食	目標五 不吃 油炸食品 沒吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘 運動達到 30分鐘 (不包含體育課)
一	✓	✓	✓	✓	✓	✓
二	✓	✓	✓	✓	✓	✓
三	✓	✓	✓	✓	✓	✓
四	✓	✓	✓	✓	✓	✓
五	✓	✓	✓	✓	✓	✓
小計	5	5	4	4	4	4

老師簽章：張仰賢啟

家長簽章：趙慧敏

做到請打勾	目標一 均衡飲食 好習慣 六大類食物 都有吃到	目標二 喝足白開水 (1500c.c.) 喝1500C.C. 白開水	目標三 不喝 含糖飲料 沒喝 含糖飲料	目標四 不吃零食 沒吃 任何零食	目標五 不吃 油炸食品 沒吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘 運動達到 30分鐘 (不包含體育課)
一	✓	✓	✓	✓	✓	✓
二	✓	✓	✓	✓	✓	✓
三	✓	✓	✓	✓	✓	✓
四	✓	✓	✓	✓	✓	✓
五	✓	✓	✓	✓	✓	✓
小計	5	5	4	4	5	5

老師簽章：張仰賢啟

家長簽章：趙慧敏

做到請打勾	目標一 均衡飲食 好習慣 六大類食物 都有吃到	目標二 喝足白開水 (1500c.c.) 喝1500C.C. 白開水	目標三 不喝 含糖飲料 沒喝 含糖飲料	目標四 不吃零食 沒吃 任何零食	目標五 不吃 油炸食品 沒吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘 運動達到 30分鐘 (不包含體育課)
一	✓	✓	✓	✓	✓	✓
二	✓	✓	✓	✓	✓	✓
三	✓	✓	✓	✓	✓	✓
四	✓	✓	✓	✓	✓	✓
五	✓	✓	✓	✓	✓	✓
小計	5	5	3	4	4	4

老師簽章：張仰賢啟

家長簽章：

我的健康行動紀錄過程(1)





[我的健康行動紀錄]

做到請打勾	目標一 均衡飲食 好習慣 六大類食物 都有吃到	目標二 喝足白開水 (1500c.c.) 喝1500C.C. 白開水	目標三 不喝 含糖飲料 沒喝 含糖飲料	目標四 不吃零食 沒吃 任何零食	目標五 不吃 油炸食品 沒吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘 運動達到 30分鐘 (不包含體育課)
一	✓	✓	✓	✓	✓	✓
二	✓	✓	✓	✓	✓	✓
三	✓	✓	✓	✓	✓	✓
四	✓	✓	✓	✓	✓	✓
五	✓	✓	✓	✓	✓	✓
小計	5	3	2	4	4	5

老師簽章：張祥泰曾啟峰

家長簽章：張太

[我的健康行動紀錄]

做到請打勾	目標一 均衡飲食 好習慣 六大類食物 都有吃到	目標二 喝足白開水 (1500c.c.) 喝1500C.C. 白開水	目標三 不喝 含糖飲料 沒喝 含糖飲料	目標四 不吃零食 沒吃 任何零食	目標五 不吃 油炸食品 沒吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘 運動達到 30分鐘 (不包含體育課)
一	✓	✓	✓	✓	✓	✓
二	✓	✓	✓	✓	✓	✓
三	✓	✓	✓	✓	✓	✓
四	✓	✓	✓	✓	✓	✓
五	✓	✓	✓	✓	✓	✓
小計	5	3	2	3	5	5

老師簽章：張祥泰曾啟峰

家長簽章：張太

做到請打勾	目標一 均衡飲食 好習慣 六大類食物 都有吃到	目標二 喝足白開水 (1500c.c.) 喝1500C.C. 白開水	目標三 不喝 含糖飲料 沒喝 含糖飲料	目標四 不吃零食 沒吃 任何零食	目標五 不吃 油炸食品 沒吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘 運動達到 30分鐘 (不包含體育課)
一	✓	✓	✓	✓	✓	✓
二	✓	✓	✓	✓	✓	✓
三	✓	✓	✓	✓	✓	✓
四	✓	✓	✓	✓	✓	✓
五	✓	✓	✓	✓	✓	✓
小計	5	3	2	3	5	5

老師簽章：張祥泰曾啟峰

家長簽章：張太

做到請打勾	目標一 均衡飲食 好習慣 六大類食物 都有吃到	目標二 喝足白開水 (1500c.c.) 喝1500C.C. 白開水	目標三 不喝 含糖飲料 沒喝 含糖飲料	目標四 不吃零食 沒吃 任何零食	目標五 不吃 油炸食品 沒吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘 運動達到 30分鐘 (不包含體育課)
一	✓	✓	✓	✓	✓	✓
二	✓	✓	✓	✓	✓	✓
三	✓	✓	✓	✓	✓	✓
四	✓	✓	✓	✓	✓	✓
五	✓	✓	✓	✓	✓	✓
小計	5	2	3	3	5	5

老師簽章：張祥泰曾啟峰

家長簽章：張太

我的健康行動紀錄過程(2)





[健康行動紀錄]

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃 零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
做到請 打勾	六大類食物 都有吃到	喝 1500C.C. 白開水	沒喝 含糖飲料	沒吃零食	沒吃 油炸食品	運動達到 30分鐘 <small>(不包括學校體育課)</small>
第四 週	一	✓		✓	✓	✓
	二	✓		✓	✓	✓
	三	✓		✓	✓	✓
	四	✓		✓	✓	✓
	五	✓	✓			✓
小計	5 天	1 天	2 天	1 天	5 天	4 天

老師簽章: _____ 家長簽章: *h 3/8*

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃 零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
做到請 打勾	六大類食物 都有吃到	喝 1500C.C. 白開水	沒喝 含糖飲料	沒吃零食	沒吃 油炸食品	運動達到 30分鐘 <small>(不包括學校體育課)</small>
第五 週	一	✓	✓		✓	✓
	二	✓		✓	✓	✓
	三	✓		✓	✓	✓
	四	✓		✓	✓	✓
	五	✓	✓			✓
小計	5 天	1 天	3 天	1 天	5 天	5 天

老師簽章: _____ 家長簽章: *h 3/6*

我的紀錄省思

一、請統計第一~五週，各目標達成天數：

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃 零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
總天數	22	2	14	7	25	13

二、在這五週中，哪一項健康行動目標，表現得最好？
不吃油炸食品。

三、最需要改善的是哪一項？
喝足白開水 1500 ml

四、針對最需改善的項目，擬定改善方法(必須是會實際執行的)?

- 每天中午前先喝完至少一半(750ml)。
- 每次運動完都先去喝一些。
- 按時喝水。

學生健康護照紀錄省思(1)

[健康行動紀錄]

做到請 打勾	六大類食物 都有吃到	喝 1500C.C. 白開水	沒喝 含糖飲料	沒吃零食	沒吃 油炸食品	運動達到 30分鐘 <small>(不包括學校體育課)</small>
第十 週	一	✓		✓		✓
	二	✓		✓		✓
	三	✓		✓	✓	✓
	四	✓		✓	✓	✓
	五	✓		✓	✓	✓
小計	5 天	0 天	2 天	2 天	5 天	5 天

老師簽章: _____ 家長簽章: *h 5/1*

我的紀錄省思

一、請統計第六~十週，各目標達成天數

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃 零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
總天數	25	0	12	8	25	25

二、比較前後五週，哪幾個目標有改善？
不吃油炸食品

三、執行「健康行動紀錄」最大的收穫是什麼？
了解哪些地方沒做好

四、執行感想：
我學到了，每天要多喝白開水，才能讓身骨豐健康。

學生健康護照紀錄省思(2)



3-2-5 學生學習單

健康吃 快樂動

認識均衡飲食金字塔，我最棒！

還記得金國王身上的顏色代表哪一類食物嗎？

快來幫他上色吧！

上完色以後，記得塗上正確的名字唷！

二年 班 號

姓名

乳品類：讓我長高高

蔬菜類：維生素A
讓我視力好

全穀雜糧類：讓我有能量

油脂與堅果種子類：含有維生素E，吃得剛剛好

水果類：維生素C皮膚好

豆魚蛋肉類：豐富蛋白質

☆ 從小培養正確飲食習慣 鞏固孩子一生健康的基礎 ☆ 董氏基金會



學校：仁光 國小

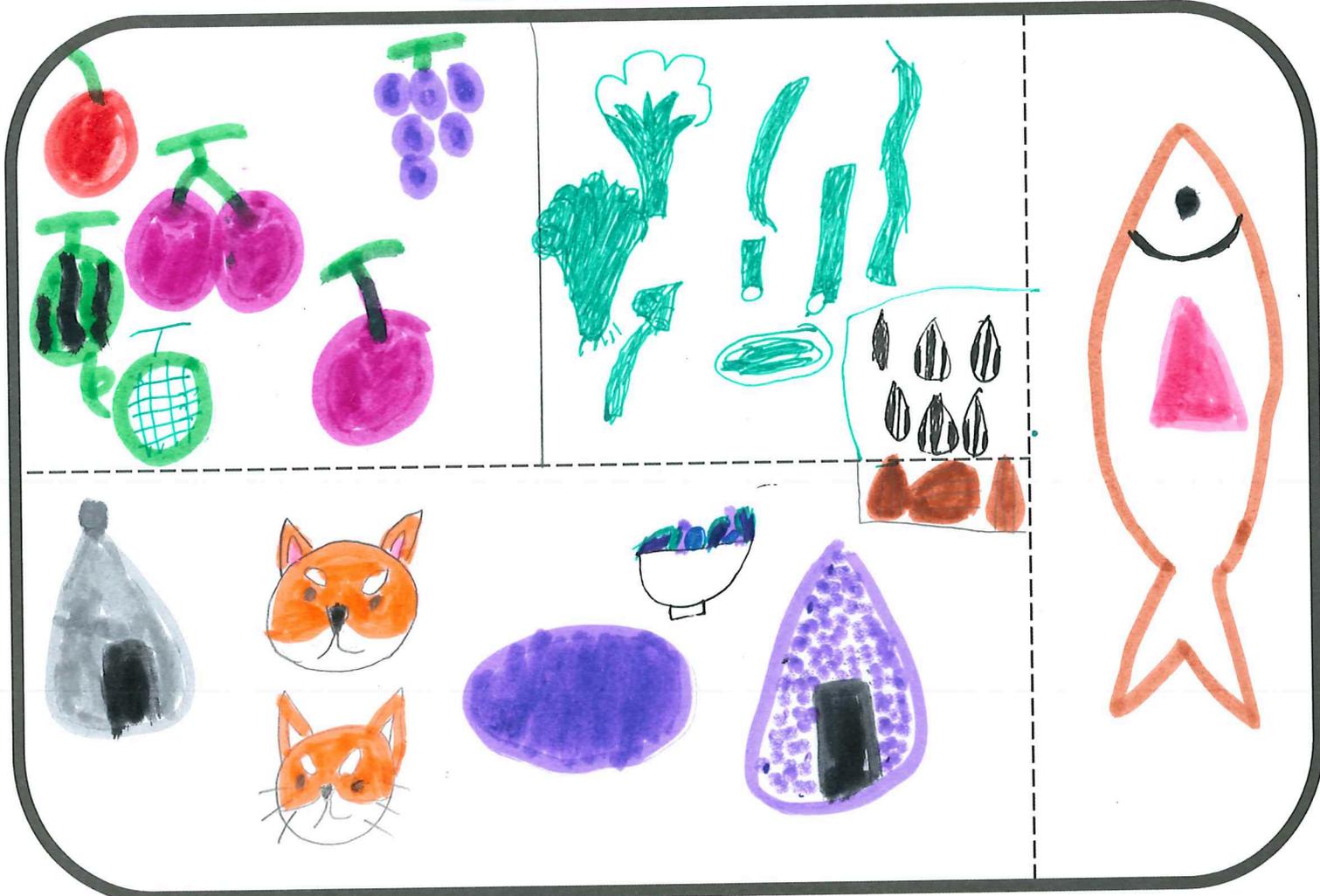
班級：三年甲 班

姓名：劉艾靜

我是小廚師

用黃金比例221原則
設計自己的創意餐點！

我的餐點名稱：營養健康餐



2 蔬菜類	1 豆魚蛋肉類
2 全穀雜糧類	

別忘了
每天還要吃！



飯：菜：肉體積比=2:2:1

全穀大挑戰

是非題
答案為：是請畫「O」
答案為：錯請畫「X」

Q1 全穀只含麩皮、胚乳兩個部份嗎？

A : X

Q3 吃全穀有助於控制及預防第二型糖尿病嗎？

A : O

Q2 糙米比白米含有更多的膳食纖維嗎？

A : O



健康飲食 從小培養
董氏基金會

學校：仁光國小

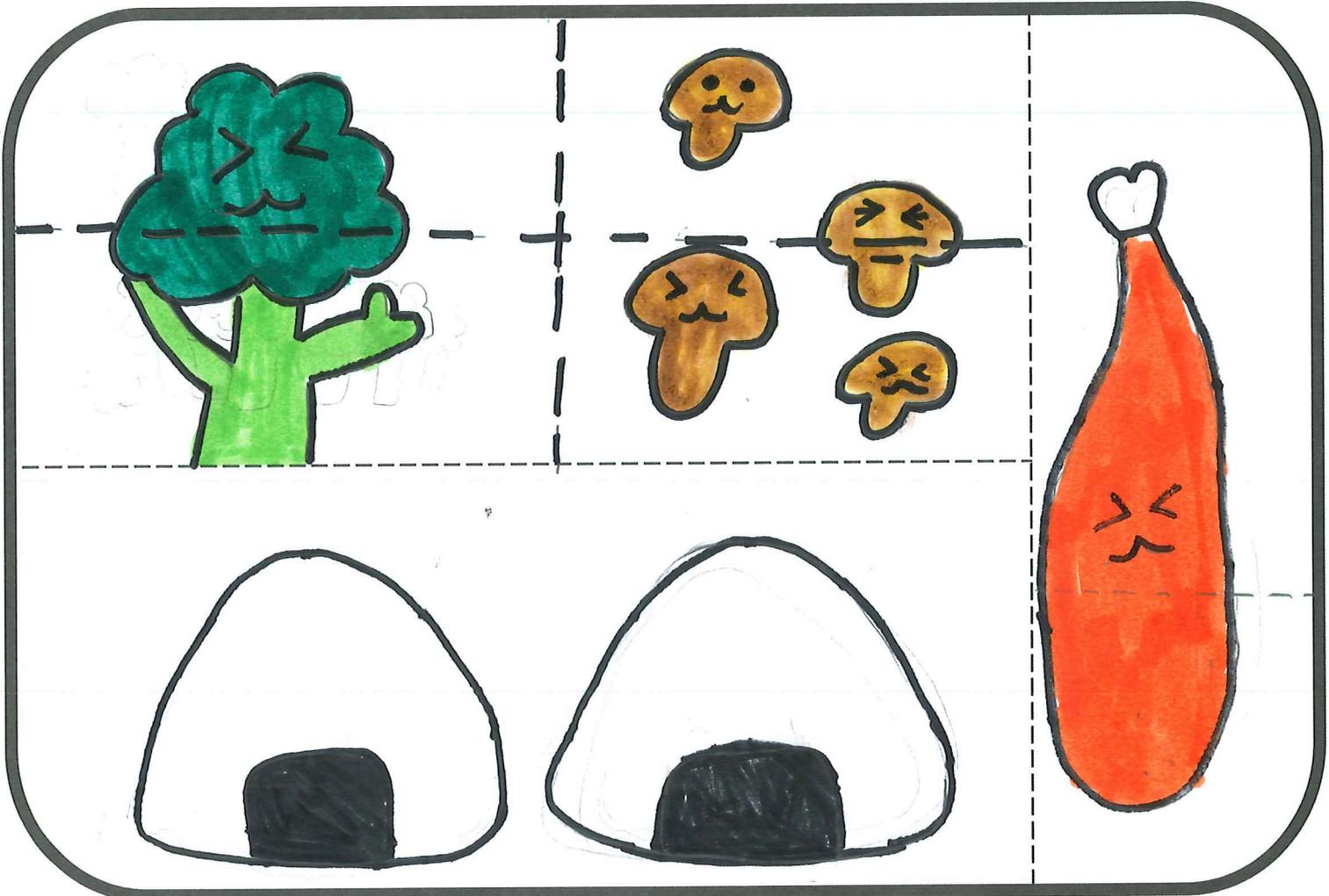
班級：四年甲班

姓名：洪逸靜

我是小廚師

用黃金比例221原則
設計自己的創意餐點！

我的餐點名稱：黃金比例餐食



2 蔬菜類	1 豆魚蛋肉類
2 全穀雜糧類	

飯：菜：肉體積比=2：2：1

別忘了
每天還要吃！



水果類2拳頭



乳品類2杯



堅果種子1湯匙

全穀大挑戰

是非題
答案為：是請畫「O」
答案為：錯請畫「X」

Q1 全穀只含麩皮、胚乳兩個部份嗎？

A : X ✓

Q3 吃全穀有助於控制及預防第二型糖尿病嗎？

A : O ✓

Q2 糙米比白米含有更多的膳食纖維嗎？

A : O ✓



健康飲食 從小培養
董氏基金會

學校：仁光 國小

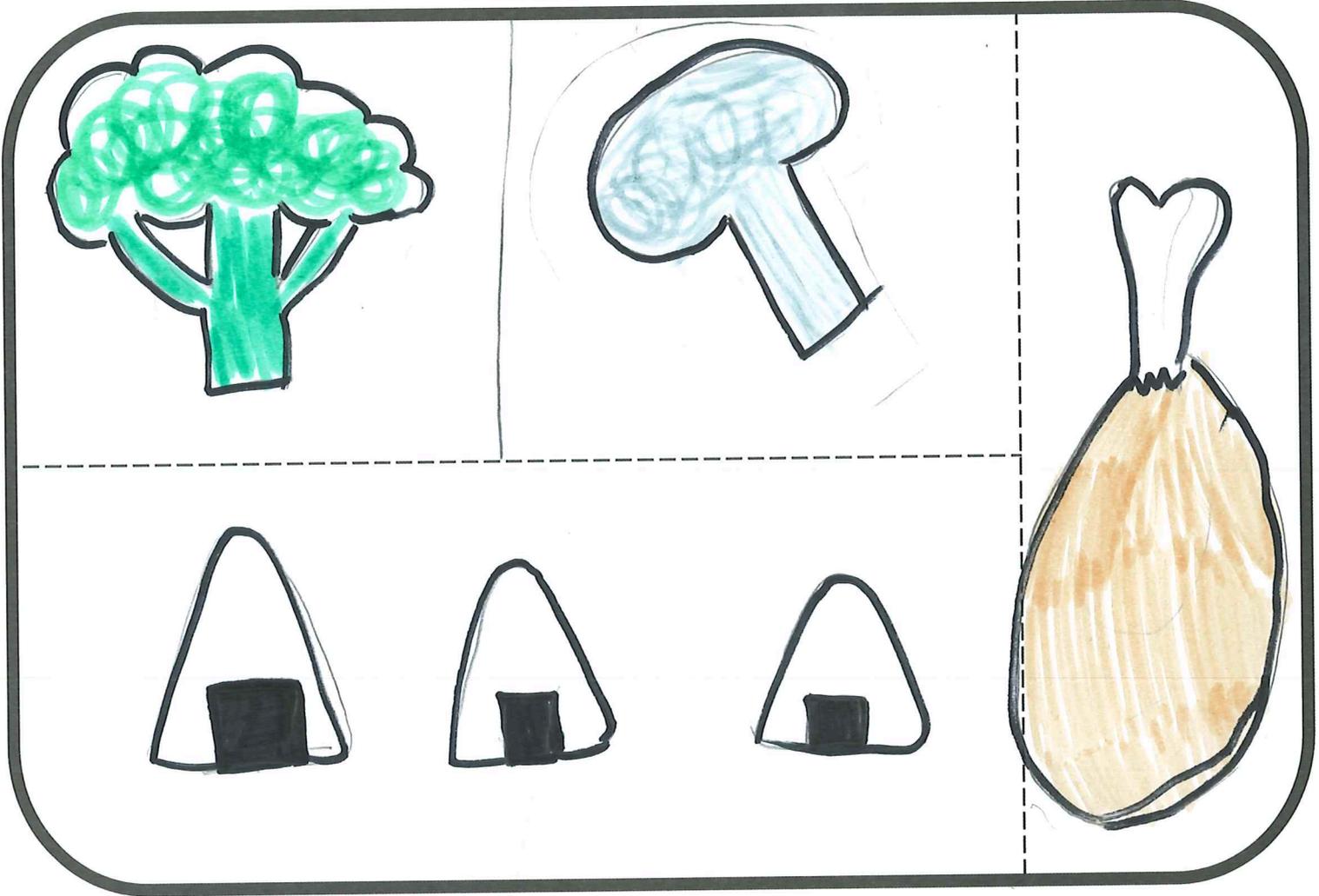
班級：四 年 甲 班

姓名：許恩結

我是小廚師

用黃金比例221原則
設計自己的創意餐點！

我的餐點名稱：好吃的午餐



2 蔬菜類	1 豆魚蛋肉類
2 全穀雜糧類	

飯:菜:肉體積比=2:2:1

別忘了
每天還要吃！

 水果類2拳頭 +
  乳品類2杯 +
  堅果種子1湯匙

全穀大挑戰

是非題
 答案為：是請畫「O」
 答案為：錯請畫「X」

Q1 全穀只含麩皮、胚乳兩個部份嗎？

A : X

Q3 吃全穀有助於控制及預防第二型糖尿病嗎？

A : O

Q2 糙米比白米含有更多的膳食纖維嗎？

A : O



健康飲食 從小培養
董氏基金會

學校：仁光 國小

班級：四年 甲 班

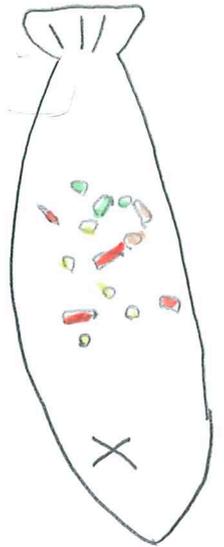
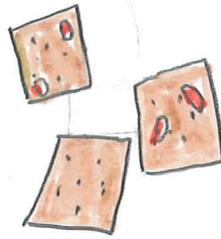
姓名：蔡子曼

我是小廚師

用黃金比例221原則
設計自己的創意餐點！



我的餐點名稱：完美的午餐



2 蔬菜類	1 豆魚蛋肉類
2 全穀雜糧類	

飯：菜：肉體積比=2：2：1

別忘了
每天還要吃！



水果類2拳頭



乳品類2杯



堅果種子1湯匙

全穀大挑戰

是非題
答案為：是請畫「O」
答案為：錯請畫「X」

Q1 全穀只含麩皮、胚乳兩個部份嗎？

A : X

Q3 吃全穀有助於控制及預防第二型糖尿病嗎？

A : O

Q2 糙米比白米含有更多的膳食纖維嗎？

A : O



健康飲食 從小培養
董氏基金會

學校：仁光 國小

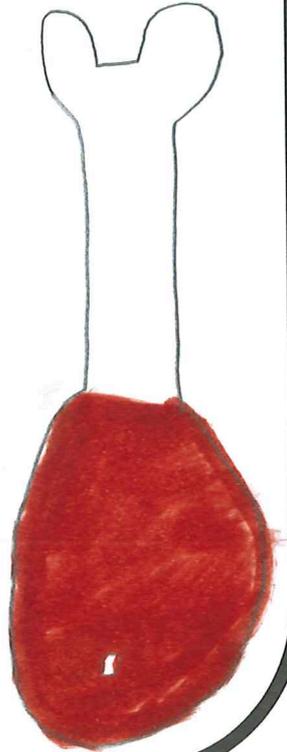
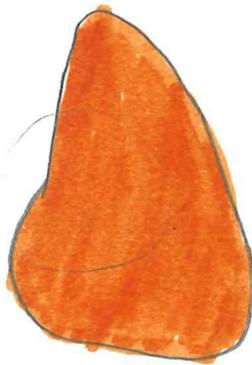
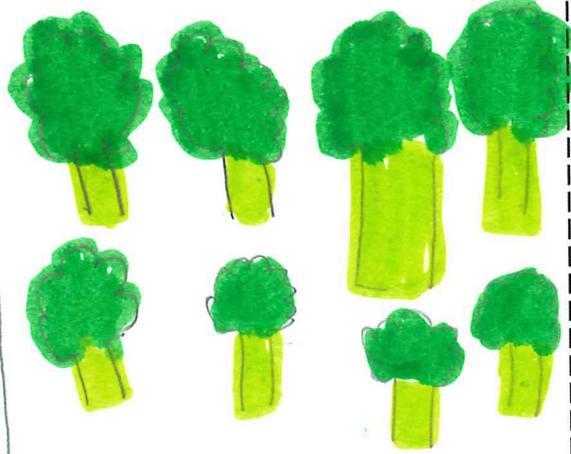
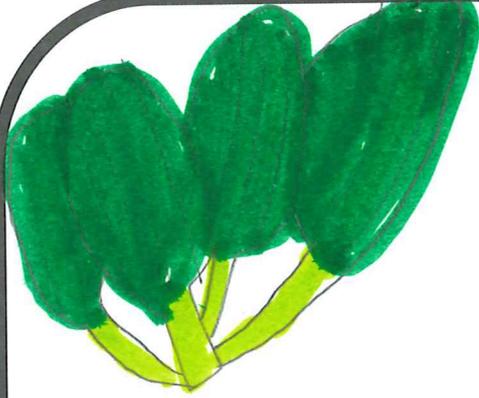
班級：4 年 甲 班

姓名：林 臣 恩

我是小廚師

用黃金比例221原則
設計自己的創意餐點！

我的餐點名稱：營養晚餐



2 蔬菜類	1 豆魚蛋肉類
2 全穀雜糧類	

飯：菜：肉體積比=2：2：1

別忘了
每天還要吃！



水果類2拳頭



乳品類2杯



堅果種子1湯匙

全穀大挑戰

是非題
答案為：是請畫「O」
答案為：錯請畫「X」

Q1 全穀只含麩皮、胚乳兩個部份嗎？

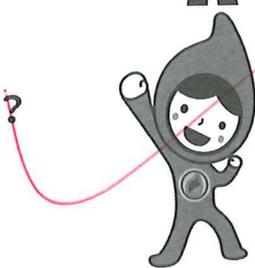
A : X

Q3 吃全穀有助於控制及預防第二型糖尿病嗎？

A : O

Q2 糙米比白米含有更多的膳食纖維嗎？

A : O

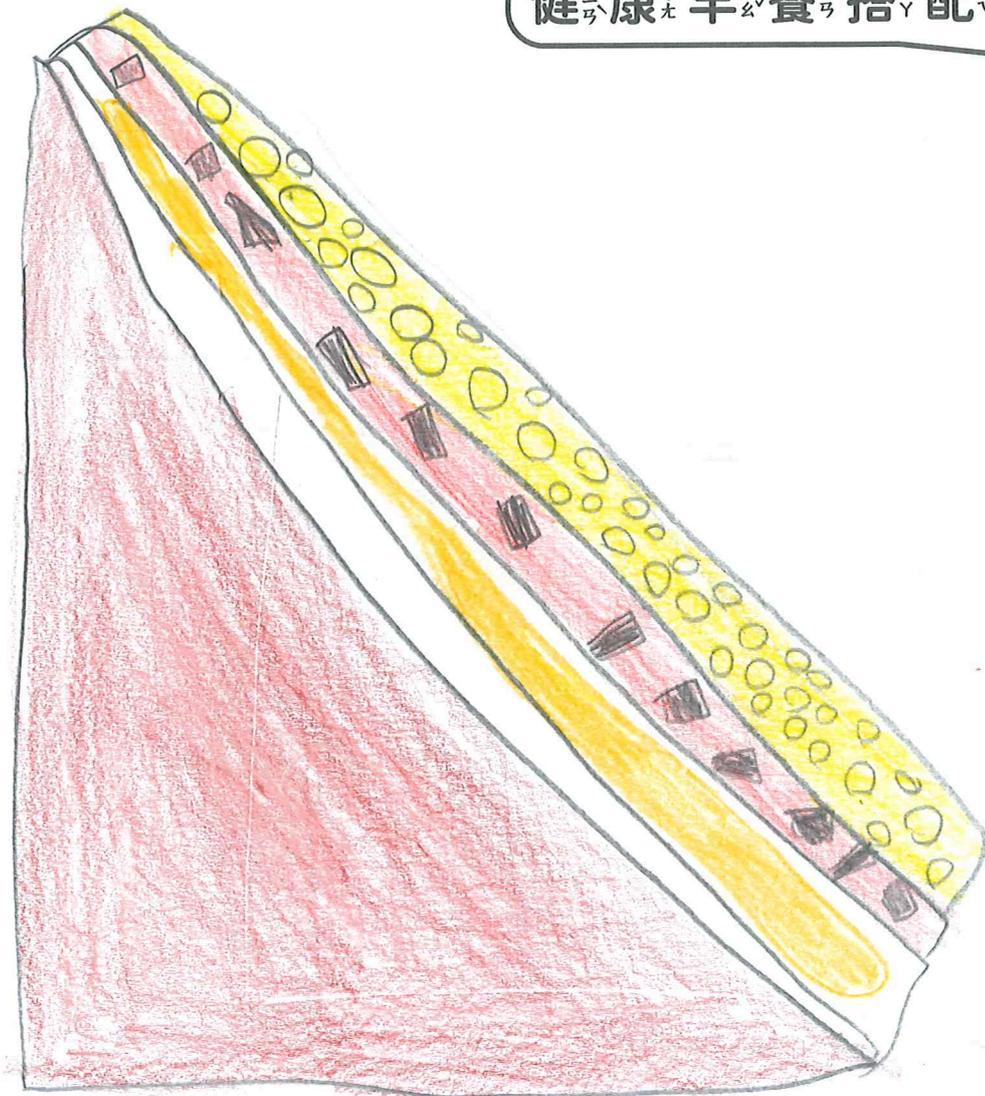


健康飲食 從小培養
董氏基金會

GOOD MORNING!

我愛吃早餐

畫出你的健康早餐搭配吧!



1 早餐飲品以下哪個最健康?

- (2) 1. 奶茶 2. 牛奶 3. 碳酸飲料

2 喝完的保久乳包裝丟哪一類呢?

- (3) 1. 一般垃圾 2. 塑膠類 3. 紙容器

3 睡眠充足對身體不會有什麼影響呢?

- (3) 1. 降低近視風險 2. 控制體重 3. 身高變矮

4 以下哪個屬於不健康的紅燈食物?

- (3) 1. 新鮮水果 2. 烤地瓜 3. 炸雞

GOOD MORNING!

我愛吃早餐

畫出你的健康早餐搭配吧!



1 早餐飲品以下哪個最健康?

- (2) 1. 奶茶 2. 牛奶 3. 碳酸飲料

2 喝完的保久乳包裝丟哪一類呢?

- (3) 1. 一般垃圾 2. 塑膠類 3. 紙容器

3 睡眠充足對身體不會有什麼影響呢?

- (3) 1. 降低近視風險 2. 控制體重 3. 身高變矮

4 以下哪個屬於不健康的紅燈食物?

- (3) 1. 新鮮水果 2. 烤地瓜 3. 炸雞

學校：仁光

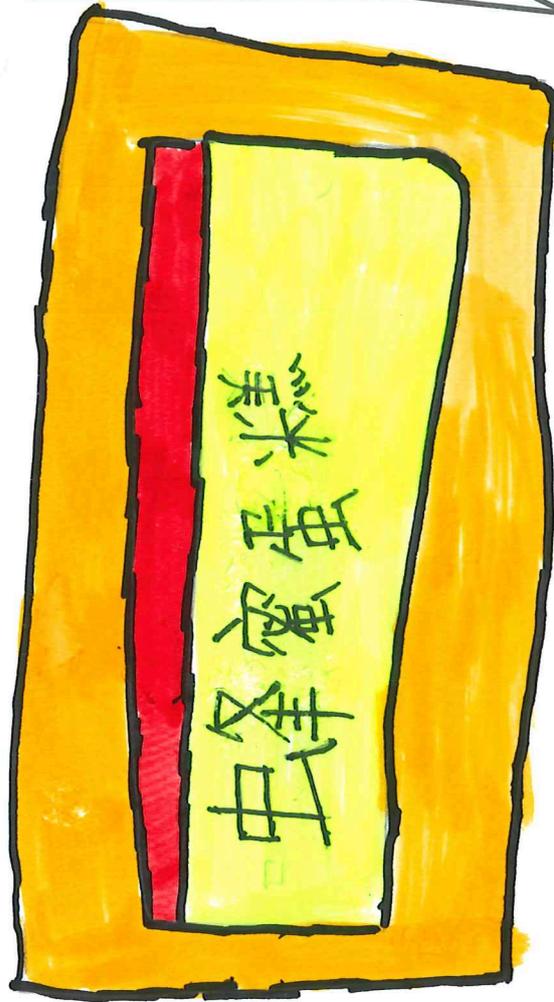
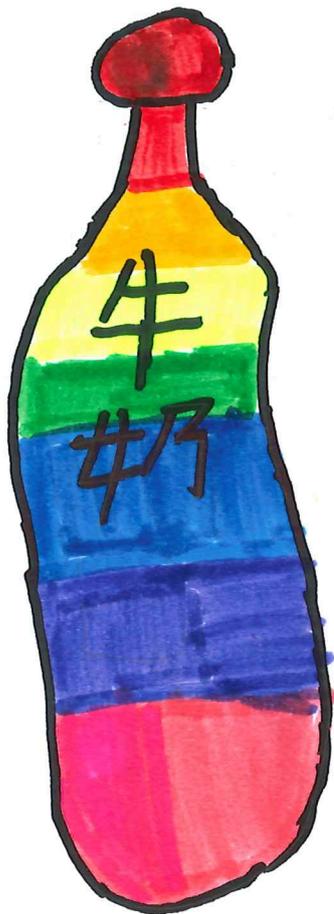
班級：二甲

姓名：葉恩均

GOOD MORNING!

我愛吃早餐

畫出你的健康早餐搭配吧！



1 早餐飲品以下哪個最健康？

(2) 1. 奶茶 2. 牛奶 3. 碳酸飲料

2 喝完的保久乳包裝丟哪一類呢？

(3) 1. 一般垃圾 2. 塑膠類 3. 紙容器

3 睡眠充足對身體不會有什麼影響呢？

(3) 1. 降低近視風險 2. 控制體重 3. 身高變矮

4 以下哪個屬於不健康的紅燈食物？

(3) 1. 新鮮水果 2. 烤地瓜 3. 炸雞

學校：仁光國小

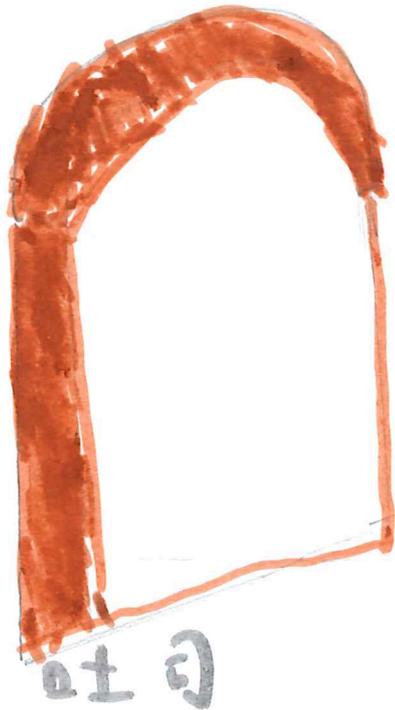
班級：二甲

姓名：吳承霖

GOOD MORNING!

我愛吃早餐

畫出你的健康早餐搭配吧!



吐司



牛奶

1 早餐飲品以下哪個最健康?

(2) 1. 奶茶 2. 牛奶 3. 碳酸飲料

2 喝完的保久乳包裝丟哪一類呢?

(3) 1. 一般垃圾 2. 塑膠類 3. 紙容器

3 睡眠充足對身體不會有什麼影響呢?

(3) 1. 降低近視風險 2. 控制體重 3. 身高變矮

4 以下哪個屬於不健康的紅燈食物?

(3) 1. 新鮮水果 2. 烤地瓜 3. 炸雞