

三、素養導向健康教學

3-1-1

- ◇ 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。
- 教職員飯後使用含氟牙膏刷牙、成立運動團隊、喝足白開水(體重*30cc)、多吃蔬果…等。權益等。

Do not train a child to learn by force or harshness;
but direct them to it by what amuses their minds,
so that you may be better able to discover with accuracy the peculiar bent of the genius of each.

健 康 希 望 開 懷 卓 越

台南市永德國民小學
Yung-teh elementary school

教職員在校實踐健康行為



教職員飯後刷牙



使用含氟牙膏

台南市永信國民小學 學年度第 學期第 週

營養午餐食譜

日期	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	備註
項目	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
主食	小米飯	糙米飯	豆菜麵	海苔飯	地瓜飯	
副食 1	親子丼	打抽籤	豆芽菜	起司雞	鹹酥肉	
副食 2	包子	玉米蛋	豬排	客家炒	捲餅蛋	
副食 3	有機菜	高麗菜	林子 cake	苜蓿	菜豆	
湯	菇菇湯	銀絲湯	味噌湯	海菜湯	上莊蒸	
點心水果	桶柑	鮮奶	芭樂			

午餐每周固定提供兩次水果



鼓勵教職員工多吃水果



鼓勵員工喝足白開水



成立教師課後羽球運動團



教師課後校園競走，每日一萬步



定期舉辦教職員工體育競賽(羽球)



定期舉辦教職員工體育競賽(射箭)



定期舉辦教職員工體育競賽(保齡球)