

# 導師平時實施健康教育和環保教育，建立學生正確的習慣與行為

## 一、 下課教室淨空



學生集會宣導下課多看遠方 1



學生集會宣導下課多看遠方 2



晨會宣導下課教室淨空



班級下課教室淨空~走廊跳繩



班級下課教室淨空~操場運動



班級下課教室淨空~籃排球場運動

## 二、餐前五分鐘

### 臺南市海佃國民小學 112 學年度

#### 海佃國小餐前五分鐘計劃

##### 壹、依據：

- (一) 依據「臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫」及教育局 112 年 8 月 31 日南市教安(二)字第 1121124100 號函(諒達)辦理

##### 貳、目標

- (一) 為培育學生營養知能，激發學生均衡飲食動機及興趣，養成正確的飲食習慣，奠定終身健康飲食態度。
- (二) 由晨間、課間、空白課程及課後時間增加身體活動，帶給學生活力、健康與智慧。

##### 參、實施對象：全校師生

##### 肆、推動期程：112 年 8 月 30 日起至 113 年 6 月 30 日止

##### 伍、推動策略

###### 一、組織分工

職稱	實施方式	辦理單位
召集人	1. 確立實施計劃以及擬定原則。 2. 確立規劃方案及獎勵機制。 3. 納入統合視導項目	校長
副召集人	1. 提出計畫及考核機制。 2. 監督並統合學校執行成果。 3. 展現整體計畫績效數	學務主任
執行秘書	1. 提出實施方式及自我評核標準。 2. 提供第一線執行改善意見。	午餐執秘
各委員	執行餐前五分鐘計劃計畫。	各班級導師

###### 二、課程規劃

1. 臺南市健康體適能與飲食教育網站每月推出四個影片，各班每週選擇一天午餐前觀看餐前5分鐘的影片。
2. 健康課或綜合課時請導師或科任老師協助融合在課程中。
3. 營養師在集會中宣導均衡營養時，將餐前5分鐘融入。
4. 鼓勵學生上臺南市健康體適能與飲食教育網站參加測驗。


###### 三、預期成效

1. 學生能更認識各種食物的分類及營養成份。
2. 學生能瞭解如何攝取營養會對自己最有助益。
3. 學生能藉著學到的知識幫助家人及朋友。

承辦人：



學務主任：



校長：



# 餐前五分鐘影片觀看記錄表

4 年 11 班

上 學 期					下 學 期				
月份	觀 看 日				月份	觀 看 日			
9月	6	13	20	27	3月	7	14	21	
10月	4	18	18	25	4月				
11月	1	8	15	22	5月				
12月	6	13	20	27	6月				

導師簽名：李 [ ] 高 [ ]

## 餐前五分鐘記錄表



## 餐前五分鐘觀看



## 餐前五分鐘作答

三、 環保教育



學生集會宣導垃圾分類



教師晨會宣導垃圾分類



導師指導學生垃圾分類



導師指導學生垃圾分類(學校回收室)

#### 四、 營養教育



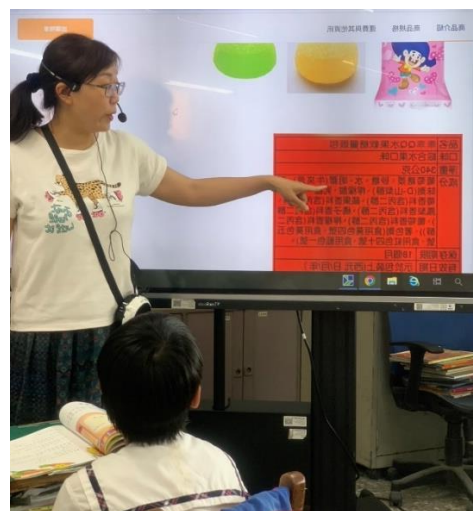
教師引導學生多喝白開水



教師引導學生如何清洗水果



教師教導學生如何蔬果份量計算(一個拳頭)



導師宣導學生少吃零食



導師引導學生少吃零食(指示上面的營養標示)