

# 宜蘭縣凱旋國小 106 學年度辦理健康促進活動成果照片

壹、活動名稱：四年級健康體位

貳、時間：107 年 5 月 17 日

參、地點：本校教室

肆、參加對象：四年級學生

## 班級活動照片



照片 1：四忠導師介紹健康的食物。



照片 2：四忠分享相關營養的吃法。



照片 3：四孝學生聆聽健康體位的重要。



照片 4：四孝學生分享報告。



照片 5：四仁以簡報介紹相關知識。



照片 6：四仁學生分享心得。



# 均衡一下

年 班 號  
姓 名

小朋友，均衡的飲食可以幫助我們快快長大，而且也可以讓我們擁有一個健康的體，而我們日常生活中吃的食物有哪一些種類，它們又能提供我們什麼幫助，請你連連看。

ㄅ



奶類

A

多吃我，可以促進身體的消化喔！

ㄆ



蔬菜、水果

B

我雖然油膩膩的，可是我我可以提供很多你需要的熱量。

ㄇ



油脂類

C

我可以幫助牙齒和骨骼長得更強。

ㄏ



蛋、豆、魚、肉類

D

我可以提供你活動時候所需要的熱量呢！

ㄏ



五穀根莖類

E

我可以幫助你的身體成長與發育。

評量項目	學生自評	家長複評	教師評量
1. 我會分辨六大類基本食物。			
2. 我能知道六大類食物的功能。			



# 均衡一下

四年忠班2號  
姓名 徐偉歌

小朋友，均衡的飲食可以幫助我們快快長大，而且也可以讓我們擁有一個健康的身體，而我們日常生活中的食物有哪些種類，它們又能提供我們什麼幫助，請你連連看。



評量項目	學生自評	家長複評	教師評量
1. 我會分辨六大類基本食物。	ㄅ	棒	good!
2. 我能知道六大類食物的功能。	ㄆ	棒	good!



# 均衡一下

四年忠班10號  
姓名黃立昀

小朋友，均衡的飲食可以幫助我們快快長大，而且也可以讓我們擁有一個健康的身體，而我們日常生活中的食物有哪些種類，它們又能提供我們什麼幫助，請你連連看。



評量項目	學生自評	家長複評	教師評量
1. 我會分辨六大類基本食物。	✓	☺	good
2. 我能知道六大類食物的功能。	✓	☺	good

5/5



# 均衡一下

四年級班號  
姓名 姜奕翔

小朋友，均衡的飲食可以幫助我們快快長大，而且也可以讓我們擁有一個健康的身體，而我們日常生活中的食物有哪些種類，它們又能提供我們什麼幫助，請你連連看。



評量項目	學生自評	家長複評	教師評量
1. 我會分辨六大類基本食物。	☺	✓	good
2. 我能知道六大類食物的功能。	☺	✓	good

5/5



# 均衡一下

四年級班18號  
姓名 陳寬未云

小朋友，均衡的飲食可以幫助我們快快長大，而且也可以讓我們擁有一個健康的身體，而我們日常生活中的食物有哪些種類，它們又能提供我們什麼幫助，請你連連看。

Diagram illustrating food categories and their benefits:

- 奶類** (Dairy): 多吃我，可以促進身體的消化喔！ (A)
- 蔬菜、水果類** (Vegetables and Fruits): 我雖然油膩膩的，可是我可以提供很多你需要的熱量。 (B)
- 油脂類** (Fats): 我可以幫助牙齒和骨骼長得更強。 (C)
- 蛋、豆、魚、肉類** (Eggs, Beans, Fish, Meat): 我可以提供你活動時候所需要的熱量呢！ (D)
- 五穀根莖類** (Grains and Tubers): 我可以幫助你的身體成長與發育。 (E)

Connections (Handwritten lines):

- 奶類 connects to 油脂類 (A to C)
- 蔬菜、水果類 connects to 蛋、豆、魚、肉類 (B to D)
- 油脂類 connects to 五穀根莖類 (C to E)
- 蛋、豆、魚、肉類 connects to 奶類 (D to A)
- 五穀根莖類 connects to 蔬菜、水果類 (E to B)

評量項目	學生自評	家長複評	教師評量
1. 我會分辨六大類基本食物。	😊	✓	good!
2. 我能知道六大類食物的功能。	😊	✓	good!



# 均衡一下

四年忠班20號  
姓名 陳育靜

小朋友，均衡的飲食可以幫助我們快快長大，而且也可以讓我們擁有一個健康的身體，而我們日常生活中的食物有哪些種類，它們又能提供我們什麼幫助，請你連連看。



評量項目	學生自評	家長複評	教師評量
1. 我會分辨六大類基本食物。	😊	棒	good
2. 我能知道六大類食物的功能。	😊	棒	good

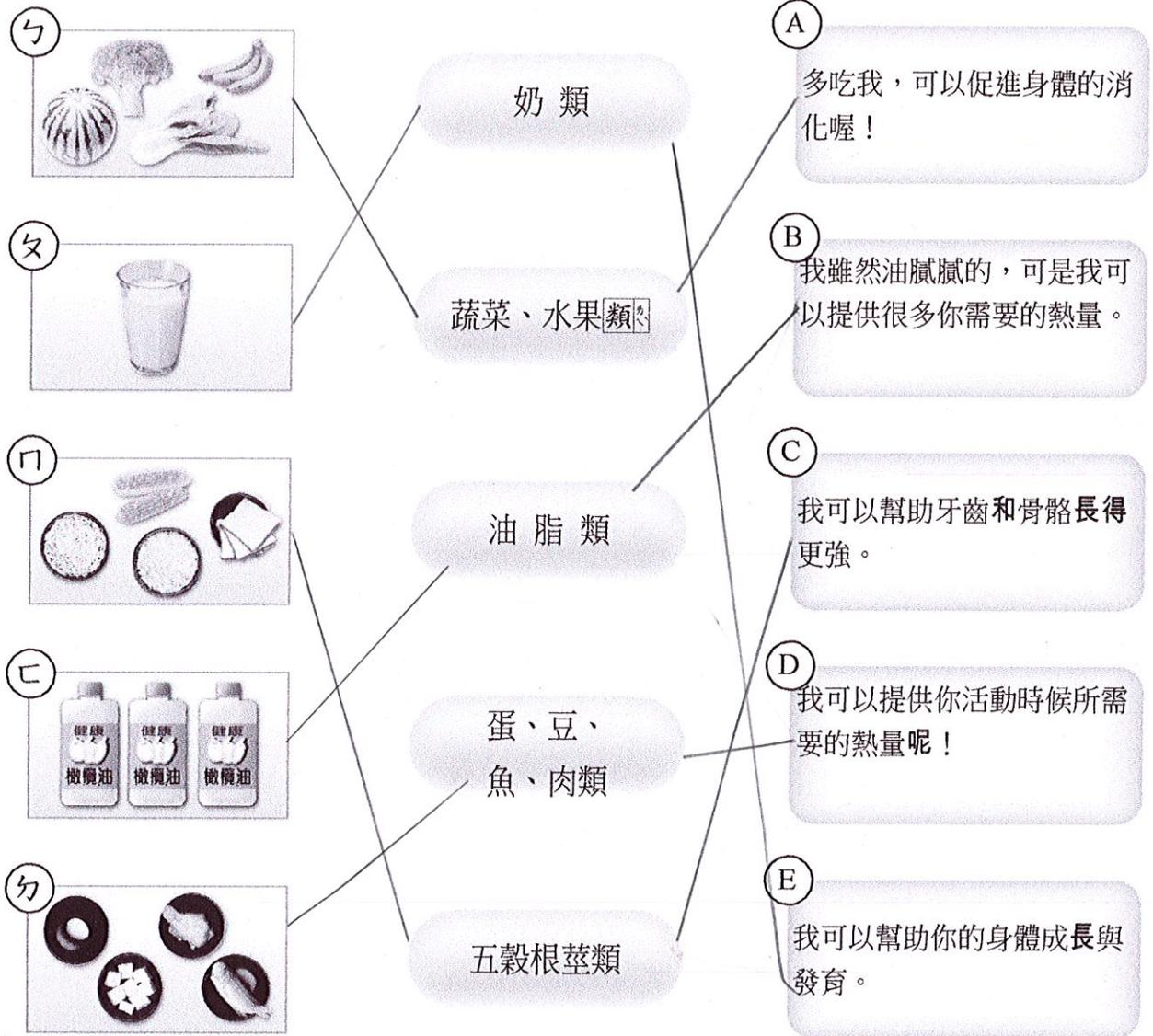
5/5



# 均衡一下

四年孝班 | 號  
姓名林宜萱

小朋友，均衡的飲食可以幫助我們快快長大，而且也可以讓我們擁有一個健康的身體，而我們日常生活中的食物有哪些種類，它們又能提供我們什麼幫助，請你連連看。



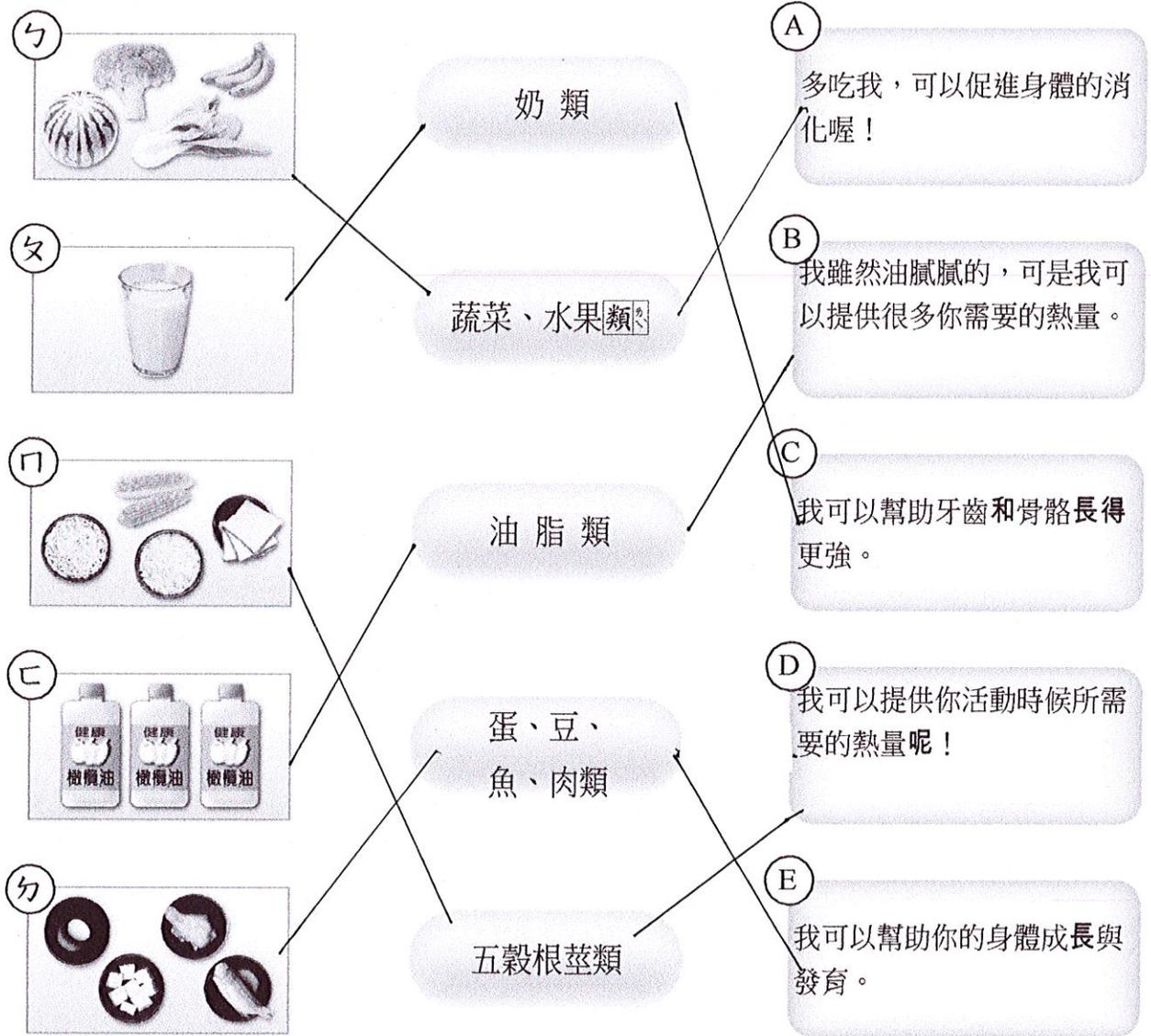
評量項目	學生自評	家長複評	教師評量
1.我會分辨六大類基本食物。	✓	😊	good!
2.我能知道六大類食物的功能。	✓	😊	good!



# 均衡一下

四年級 2號  
姓名 陳名華

小朋友，均衡的飲食可以幫助我們快快長大，而且也可以讓我們擁有一個健康的身體，而我們日常生活中的食物有哪些種類，它們又能提供我們什麼幫助，請你連連看。



評量項目	學生自評	家長複評	教師評量
1.我會分辨六大類基本食物。	✓	☺	good!
2.我能知道六大類食物的功能。	✓	☺	good!



# 均衡一下

四年 李班 3 號  
姓名 游知語

小朋友，均衡的飲食可以幫助我們快快長大，而且也可以讓我們擁有一個健康的身體，而我們日常生活中的食物有哪些種類，它們又能提供我們什麼幫助，請你連連看。



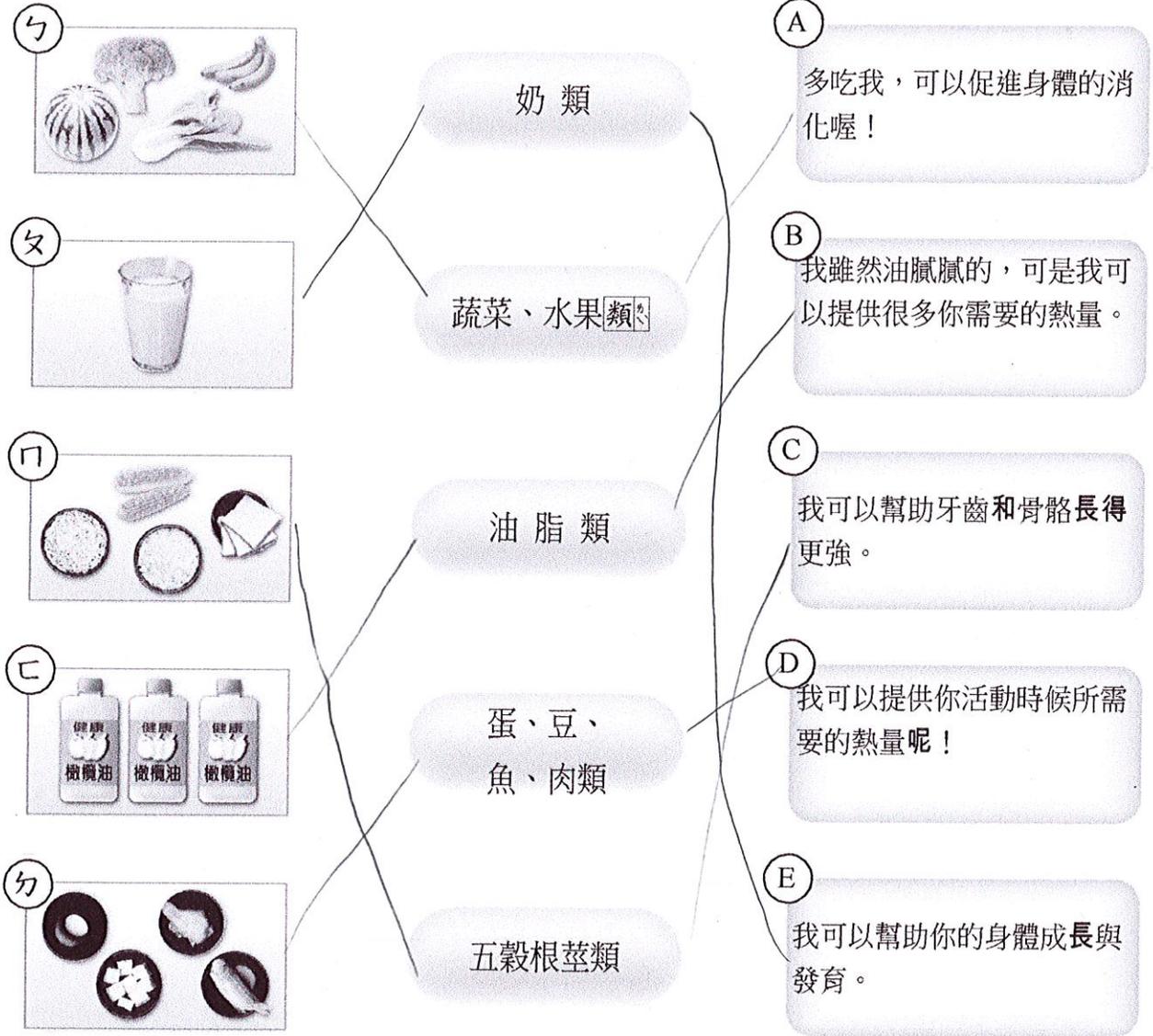
評量項目	學生自評	家長複評	教師評量
1.我會分辨六大類基本食物。	會		good!
2.我能知道六大類食物的功能。	會		good!



# 均衡一下

四年級班號  
姓名 符真

小朋友，均衡的飲食可以幫助我們快快長大，而且也可以讓我們擁有一個健康的身體，而我們日常生活中的食物有哪些種類，它們又能提供我們什麼幫助，請你連連看。



評量項目	學生自評	家長複評	教師評量
1.我會分辨六大類基本食物。	✓	😊	good!
2.我能知道六大類食物的功能。	✓	😊	good!



# 均衡一下

今年第 10 號  
姓名 鄧宇傑

小朋友，均衡的飲食可以幫助我們快快長大，而且也可以讓我們擁有一個健康的身體，而我們日常生活中的食物有哪些種類，它們又能提供我們什麼幫助，請你連連看。



評量項目	學生自評	家長複評	教師評量
1.我會分辨六大類基本食物。	恩	Yes!	good!
2.我能知道六大類食物的功能。	棒	當然	good!

**均衡一下** 四年級健康 姓名：陳晉豪

小朋友，均衡的飲食可以幫助我們快快長大，而且也可以讓我們擁有一個健康的體。而我們日常生活中的食物，有些種類，它們又能提供我們什麼幫助，請你連連看。

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

奶類

蔬菜、水果

油、脂肪類

蛋、豆、魚、肉類

五穀根莖類

A 多吃我，可以促進身體的消化囉！

B 我雖然油膩膩的，可是我可以提供你所需的熱量。

C 我可以幫助牙齒和骨骼長得更強。

D 我可以提供你活動時候所需要的熱量呢！

E 我可以幫助你的身體成長與發育。

評量項目	學生自評	家長複評	教師評量
1.我會分辨六大類基本食物。			
2.我能知道六大類食物的功能。			

*good!*

**均衡一下** 四年級健康 姓名：陳晉豪

小朋友，均衡的飲食可以幫助我們快快長大，而且也可以讓我們擁有一個健康的體。而我們日常生活中的食物，有些種類，它們又能提供我們什麼幫助，請你連連看。

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

奶類

蔬菜、水果

油、脂肪類

蛋、豆、魚、肉類

五穀根莖類

A 多吃我，可以促進身體的消化囉！

B 我雖然油膩膩的，可是我可以提供你所需的熱量。

C 我可以幫助牙齒和骨骼長得更強。

D 我可以提供你活動時候所需要的熱量呢！

E 我可以幫助你的身體成長與發育。

評量項目	學生自評	家長複評	教師評量
1.我會分辨六大類基本食物。			
2.我能知道六大類食物的功能。			

*good!*

**均衡一下** 四年級健康 姓名：陳晉豪

小朋友，均衡的飲食可以幫助我們快快長大，而且也可以讓我們擁有一個健康的體。而我們日常生活中的食物，有些種類，它們又能提供我們什麼幫助，請你連連看。

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

奶類

蔬菜、水果

油、脂肪類

蛋、豆、魚、肉類

五穀根莖類

A 多吃我，可以促進身體的消化囉！

B 我雖然油膩膩的，可是我可以提供你所需的熱量。

C 我可以幫助牙齒和骨骼長得更強。

D 我可以提供你活動時候所需要的熱量呢！

E 我可以幫助你的身體成長與發育。

評量項目	學生自評	家長複評	教師評量
1.我會分辨六大類基本食物。			
2.我能知道六大類食物的功能。			

*good!*

**均衡一下** 四年級健康 姓名：陳晉豪

小朋友，均衡的飲食可以幫助我們快快長大，而且也可以讓我們擁有一個健康的體。而我們日常生活中的食物，有些種類，它們又能提供我們什麼幫助，請你連連看。

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

奶類

蔬菜、水果

油、脂肪類

蛋、豆、魚、肉類

五穀根莖類

A 多吃我，可以促進身體的消化囉！

B 我雖然油膩膩的，可是我可以提供你所需的熱量。

C 我可以幫助牙齒和骨骼長得更強。

D 我可以提供你活動時候所需要的熱量呢！

E 我可以幫助你的身體成長與發育。

評量項目	學生自評	家長複評	教師評量
1.我會分辨六大類基本食物。			
2.我能知道六大類食物的功能。			

*good!*