

新北市汐止區保長國民小學 發行人：黃鈺樺校長 責任編輯：劉旭鈞 出刊日期：113 年 10 月 16 日

7 習慣闖關活動：H1 主動積極—健康大風吹

四孝導師 陳彩滢、科任教師 陳威廷

又到了學生最期待的活動—開學闖關活動，彩滢老師這次搭配六大類食物製作的食物圖卡，在大風吹團康遊戲氛圍中進行，學生們都有六大類食物的概念，利用此概念為基礎來開始遊戲，學生 5~6 人一組並且會隨機拿到 6 張食物圖卡，當下要快速判斷出圖片上的食物是否為均衡飲食的一餐，並且搶到椅子坐下，再由彩滢老師親自講解過關與否，學生們參與情形相當熱絡，活動也圓滿落幕。



開學 7 習慣闖關第一關主動積極，是健康飲食，透過食物牌卡和大風吹，讓大家在遊戲中學習如何飲食均衡健康飲食，也認識我們日常生活中哪些飲食是不太健康、哪些飲食讓我們能夠補充到每日所需的營養。

透過遊戲大家更加專注投入在活動和討論中，老師也用問答的方式，讓大家一起學習，了解三大營養素缺一不可，也知道在哪些食物內有這些營養，主動積極的選擇對自己好、讓自己健康的食物，讓自己有健康強壯的身心唷！

