

# 遠離甜蜜誘惑，健康減糖課程

日期：114 年 5 月 28 日

時間：13:00~15:00

地點：A302 教室

人數及對象：21 位學生及 2 位職員參加

成效：本次減糖課程透過理論與實作兼具的教學設計，提升學生對含糖飲料健康風險的認知。課後問卷顯示，多數學生能明確說出糖分攝取過多的危害，並表示願意嘗試減少喝高含糖的飲料。實作活動中，學生對於學做天然減糖果汁表示非常感興趣，並主動分享口味與製作心得。多位學生回饋表示之後購買飲料會先看營養標示，或選擇自製或低糖飲品作為替代。課程同時促進學生之間的正向互動與健康經驗分享，進一步強化健康飲食行為的群體支持力量。整體而言，課程有效落實健康促進教育目標，協助學生培養正確飲食觀與自我健康管理能力。活動整體滿意度為 100%。



【老師上課中】



【同學回答問題，獲得加碼小禮物】



【同學排隊領取環保杯】



【同學分組 DIY 自己的減糖飲料】



【同學打果汁中】



【同學展示成品】