【附件2】

臺南市111學年度大內國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	你吃了甚麼??		
日期	111年 5 月 8 日	實施班級	3年 忠 班
簡述課程內容	藉由每日飲食紀錄知道自己所攝取的營養是否均衡，並知道攝取足夠營養的必要性，以及攝取過多營養的危害		
符合生活技能項目(勾選)	■做決定□批判思考□解決問題■自我覺察□情緒調適 □抗壓能力□自我監控□目標設定□同理心□合作與團隊作業 □人際溝通能力□倡導能力□協商能力□拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	□J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 □J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 □J-A3具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ■J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 □J-B2具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 □J-B3具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 □J-C1具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 □J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 □J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			

飲食記錄表

時間 \ 日期	3/28(一)	(二)	(三)	(四)	(五)
早餐	7:10 1包雞球 1個三明治	7:10 1包雞球 1個三明治	7:10 1包雞球 1個三明治	7:10 2個大理石麥面包	沒吃
點心水果	10:12 1包餅乾	沒吃	沒吃	沒吃	沒吃
午餐	12:15 玉米燒雞 韭菜豆干 青菜	12:15 南瓜肉丁 紅蘿蔔車輪 青菜	12:15 滷豆腐 咖哩料 青菜	11:30 1份雞胸退	11:30(豌豆肉) 1份咖哩牛肉蛋包(全穀) 飯+1罐奶茶 (乳品)
點心水果	沒吃	1:16 一瓶水果茶	沒吃	2:15 一塊芭樂	12:00 2顆糖果
晚餐	7:00 一碗白飯 一盤青菜 一碗雞湯	6:40 一碗白飯 一盤花椰菜 一盤魚	7:10 一碗白飯 一盤滷肉	6:40 1份鐵板麵	6:30 1包泡麵 (油脂)(全穀)
宵夜水果	沒吃	沒吃	沒吃	沒吃	沒吃

飲食記錄表

時間 \ 日期	3/28(一)	(二)	(三)	(四)	三(日)
早餐	6:50 土司+蛋+小黃瓜	6:55 麵包	6:50 麵包	7:00 九層塔抓餅	8:30 巧克力厚片(一片) 全穀雜糧類
點心 水果					
午餐	12:10 白飯.玉米燒雞 韭菜豆干 青菜 梅干菁絲湯	12:10 糙米飯 南瓜肉丁 紅蘇車輪 青菜 紫菜蛋白湯	12:10 咖哩鳥龍麵 滷豆腐 青菜 醬菜湯	12:10 白飯 茄醬翅腿 冬瓜什錦 青菜 白玉湯	12:00 飯捲(飯.蛋.玉米)全穀雜糧類 蔬菜類 + 多多綠(1杯)
點心 水果					
晚餐	19:00 鴨肉羹.	19:00 炒飯 (紅蘿蔔.玉米.四季豆)	19:00 鍋燒意麵 (蛋.蝦子.肉片.白菜)	19:00 壽司. 小上海	19:30 魚翅羹(1碗) 豆魚蛋肉類 + 油飯(半碗)
宵夜 水果					

飲食記錄表

時間 \ 日期	3/28(一)	(二)	(三)		
早餐	0710 小饅頭×1	0700 小饅頭×1	0700	0710 三明治×1	0930 豆魚蛋肉 菜葉蛋×1 + 米漿×1 7-11
點心水果	芭樂×1	芭樂×1	蓮霧×1	芭樂×1	
午餐	1200 學校營養午餐 玉米燒雞 韭菜豆干 青菜	1200 學校營養午餐 南瓜肉丁 紅蘿蔔輪 青菜	1200 學校營養午餐 滷豆腐 咖哩米斗 青菜.	1200 學校營養午餐 茄醬翅腿 冬瓜什錦 青菜	1200 鴨肉(豆魚蛋肉)泡麵×1碗 + (全穀雜糧) 餛飩湯×1碗
點心水果	1715 炸蔴糬(芝麻)×10	16:30 沙其馬	16:30 紅茶×1杯 + 麵包-巧克力×1	1730 糖炒栗子×5.	1730 巧克力蛋糕×2塊
晚餐	1930 八方水餃×10 + 酸辣湯×1	20:00 便當×1個 (3菜+一顆煎蛋+半碗飯)	18:00 肉圓×1個 + 蛋花湯×1碗	1930 鐵板麵-雞排	1930 魚肉(豆魚蛋肉)粥×1碗 (全穀雜糧) + 高麗菜×1盤 (蔬菜) + 油豆腐×1塊 (豆魚豆肉)
宵夜水果			2130 餅乾×1包.	2000 芭樂.	西瓜 水果

飲食記錄表

日期 / 時間	3/28(一)	(二)	(三)	(四)	(日)
早餐	薯條一份(全穀) 紅茶一杯(手搖) (約7:00)	薯條×1 7:20	沒吃	豬肉條×1 7:20	一杯奶茶(奶)(手搖) (約7.8點)
點心水果	沒吃	沒吃	沒吃	沒吃	沒吃
午餐	白飯×1 韭菜豆干×1 青菜×1 梅干菜絲瓜湯×1 12:00	糙米飯×1 南瓜肉×1 紅蘿蔔輪×1 青菜×1 紫菜蛋花湯×1 12:00	白麵×1 咖喱小丸子×1 番茄湯×1 12:00	白飯×1 青菜×1 排骨×1 12:00	1份咖哩牛肉蛋包飯(豆魚蛋+全穀) (約1:30) 一瓶綠茶(奶精) 糖果一包 (約1:30)
點心水果	沒有	沒有	橘子1/2 12:20	芭樂 2:15	
晚餐	厚片牛肉飯×1 6:00	厚片牛肉飯×1 6:00	厚片牛肉飯×1 6:00	牛肉麵×2 6:00/7:00	海鮮臭臭鍋 (約6:30) (豆腐)(全穀) (油豆腐)(堅果) (蔬菜)
宵夜水果	沒吃	沒吃	沒吃	豬肉串 8:00	一杯青菜 (約6:30)

飲食記錄表

日期 / 時間	3/28(一)	(二)	(三)	(四)	3/29(日)
早餐	咔啦雞腿堡三明治 1份 (全穀雜糧、豆魚蛋肉蔬菜) 6:30	蔥油餅 -個 鮮奶茶 -杯 6:30	綜合厚片 -個 6:30	綜合厚片 -個 6:30	煎餃 -份 (全穀雜糧、豆魚蛋肉、油脂) 7:05
點心水果					
午餐	白飯 玉米燒雞 韭菜豆干 青菜 梅干菊絲湯 12:00	糙米飯 南瓜肉丁 紅蘿蔔輪 青菜 紫菜蛋花湯 12:00	咖哩烏龍拌麵 滷蛋 醃菜 雞絲湯 12:00	白飯 茄醬翅腿 冬瓜什錦 醃菜 白玉湯 12:00	春捲 1個 (全穀雜糧、豆魚蛋肉、蔬菜) 胡椒蝦段 15個 (豆魚蛋肉) 蔬菜 堅果 11:45
點心水果	餅乾 -包 麵包 1個 5:00	麵包 -個 樂事 -包 滷蛋 -顆 蚵仔煎 -包 4:00			10片 蘋果 餅乾 1包 (點食) 柳橙 9片 (裸) 13:30
晚餐	便當 -個 6:00	便當 -個 6:30	雞排 6小塊 小黃瓜 半份 白飯 半碗 玉米濃湯 1碗 5:30	壽司 10個	炒飯 -碗 (全穀雜糧、豆魚蛋肉、油脂) 玉米濃湯 -碗 (豆魚蛋肉、全穀雜糧) 大骨湯 -碗 香腸 3片 (豆魚蛋肉)
宵夜水果	桃子 -顆 6:20 麻花捲 4根 8:30			豆乳雞 -份 紅豆餅 -個 雪漠紅茶 -杯 5:30	柳橙 4片 (水果) 18:20