

臺南市111學年度國民小學健康促進主推議題成效說明

壹、主推議題：健康體位

貳、主推原因、背景成因及現況分析說明：

一、主推原因：110學年度本校學生體位不良比率達37.24%，其中過輕8.03%，過重13.89%，肥胖15.32%；且體位適中率連續三年下降。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 校園周邊餐飲店、小攤販林立，飲食選擇多樣化。
2. 學童未能有效選擇健康餐點，以口感佳、加工製品或精緻食品居多。
3. 多數家長重視學業成績，但較缺乏健康生活型態及健康促進活動之行動力。
4. 部份教師對健康促進活動配合度稍低，且生活技能教學方式尚未普及化。

(二)現況分析

108-110學年度體位狀況統計(第一學期)

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
108	6.8%	65.7%	13.8%	13.7%
109	8.2%	65.3%	13.7%	12.8%
110	8.03%	62.76%	13.89%	15.32%

111學年度第一、第二學期體位統計表

	過輕	適中	過重	超重	合計
第一學期	11.29%	61.70%	11.66%	15.36%	100%
第二學期	7.95%	64.57%	12.58%	14.89%	100%
變化情形	↓3.34%	↑2.87%	↑0.92%	↓0.47%	-

參、改善策略及實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
(一) 訂定學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實施「飲用水管理計畫」、「新進國小推動班級午餐衛生獎勵辦法」、「含糖飲料及零食管理計畫」，指導進餐要點、惜食、多喝白開水等營養教育。 2. 推行體適能與健康飲食行動計畫(含大跑步計畫、學生健康護照)。 	健康促進學校計劃	推行小組成員。	每年8月

3. 推行體位不良照護實施計畫、體重控制個案管理計畫與學生自主管理獎勵辦法。
4. 推行教師「快樂健走-樂活人生日走6000步」辦法，鼓勵建立規律運動的生活風潮。

校長至幼兒園班級推動班級健康生活守則



校長表揚幼兒園健康生活模範生



學務主任入班宣導含糖飲料的危害



學生優秀健康護照

上學期 我的健康行為紀錄表

姓名	國語		英語		數學		自然		社會		總分
	100%	90%	100%	90%	100%	90%	100%	90%	100%	90%	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											

【口語表達-人語說】：我的表現以上...進步很多，但是我還常常...
 我可以做到的事情...
 【老師的鼓勵】：希望繼續來當班長，請加油！

校長獎勵日走6000步達標教師(蘋果或橘子一份)



班級導師帶領跑步



1. 定期測量與分析學生體重情形。
2. 實施「體位不良照護計畫」與「體重控制個案管理計畫」，進行體位不良學生健康飲食觀念與運動指導。
3. 提供教職員健康體位相關諮詢服務。

健康
中心

衛生組
營養師

1. 每年
9~10月
2. 每學期

校護測量體位不佳學童身高體重與腰圍



體育組長進行體位不佳學童體適能檢測



健康中心提供教師相關體位諮詢服務



(二)
健康服務

學童生活自我管理表/校園體重管理照護紀錄表

可以 做到次數	1週 4/6-4/13		2週 4/13-4/17(9天)		3週 4/27-5/1(10天)		4週 5/1-5/11(11天)		5週 5/11-5/17(12天)		6週 5/18-5/24(13天)	
	週 一至 二	週 三至 五	週 一至 二	週 三至 五	週 一至 二	週 三至 五	週 一至 二	週 三至 五	週 一至 二	週 三至 五	週 一至 二	週 三至 五
每天刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
每天洗澡	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
每天運動	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
每天喝開水	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
每天吃早餐	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
每天吃蔬菜	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
每天吃水果	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
每天吃蛋白質	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
每天吃碳水化合物	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
每天吃其他	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
健康日記	我可以做(小朋友簽名) <u>張</u>											

日期	4月6日	4月13日	4月27日	5月4日	5月11日	5月18日
身高	146 cm	147.3 cm	147.1 cm	148.5 cm	147.7 cm	148.5 cm
體重	67.4 Kg	67.2 Kg	66.4 Kg	65.6 Kg	66.0 Kg	65.5 Kg
腰圍	96.6 cm	98 cm	98 cm	96 cm	97 cm	96 cm
BMI	31.6 Kg/m ²	31.3 Kg/m ²	30.9 Kg/m ²	30.7 Kg/m ²	30.7 Kg/m ²	30.7 Kg/m ²
體適能	11.2分	12分	12分	12分	12分	12分
飲食習慣	每天吃早餐	每天吃早餐	每天吃早餐	每天吃早餐	每天吃早餐	每天吃早餐
運動習慣	每天運動	每天運動	每天運動	每天運動	每天運動	每天運動
飲食紀錄	早餐: 牛奶、雞蛋、麵包 午餐: 排骨飯、青菜、魚 晚餐: 排骨飯、青菜、魚	早餐: 牛奶、雞蛋、麵包 午餐: 排骨飯、青菜、魚 晚餐: 排骨飯、青菜、魚	早餐: 牛奶、雞蛋、麵包 午餐: 排骨飯、青菜、魚 晚餐: 排骨飯、青菜、魚	早餐: 牛奶、雞蛋、麵包 午餐: 排骨飯、青菜、魚 晚餐: 排骨飯、青菜、魚	早餐: 牛奶、雞蛋、麵包 午餐: 排骨飯、青菜、魚 晚餐: 排骨飯、青菜、魚	早餐: 牛奶、雞蛋、麵包 午餐: 排骨飯、青菜、魚 晚餐: 排骨飯、青菜、魚
運動紀錄	每天運動	每天運動	每天運動	每天運動	每天運動	每天運動
健康師	張	張	張	張	張	張

1. 三四年級各舉辦一場營養教育講座。
2. 班級推行餐前5分鐘營養教育。
3. 融入教學：教師隨機在課堂教導學生均衡飲食、85110 能力培養、健康體適能等。
4. 結合校刊刊登學生優秀徵文。

學務處

全體教
職員

經常性
上學期
下學期

營養師進行三年級(低碳飲食)與 四年級(惜食愛球)營養教育



班級餐前五分鐘飲食教育執行



健康吃快樂動課程與學習單



學校：_____ 國小 班級：三年 4 班 日期：_____

我是小廚師

用黃金比例221原則
設計自己的創意餐點！

我的餐點名稱：營養餐盤

別忘了
每天還要吃：水果類2拳頭 + 乳品類2杯 + 堅果種子1湯匙

飯：菜：肉/蛋類 = 2:2:1

全穀大挑戰

Q1 全穀只含胚皮、胚乳兩個部份嗎？ A：X

Q2 糙米比白米含有更多的膳食纖維嗎？ A：○

Q3 吃全穀有助於控制及預防第二型糖尿病嗎？ A：○

健康飲食從小培養
家長委員會

(三)
健康 教 活
學 與 動

1. 以健康體位為目的，學校擴展或增設可及性的設備或設施，並確保設施保養與安全。
2. 加強飲用水設施管理與保養。
3. 營養師設計健康飲食菜單、點心，讓教職員、學生吃得健康。

健康
中心

總務處

經常性
上學期
下學期

鋪設軟墊，大肌肉遊戲搖滾區



多功能運動活動中心



充實幼兒園教學設備



桌球場地與設備



(四)
學校物
質環境

加強本壘區安全隔離擋網及護網



定期請專業人員清洗水塔



每日菜單刊載於校網

臺南市新營區新進國小 2023-02-18 午餐 資訊



點此可至校園食材登錄平臺瞭解詳細資訊

全穀雜糧類	3.59 份
豆魚蛋肉類	2.6 份
乳品類	0.56 份
蔬菜類	1.23 份
水果類	0 份
油脂與堅果種子類	0 份
總量	493 大卡

<ol style="list-style-type: none"> 1. 佈置健康飲食專欄提供健康飲食資訊。 2. 利用學校網頁，落實親師生健康飲食教育宣導。 3. 辦理各項運動社團(籃球、棒球、田徑)與辦理各項課後才藝運動社團(籃球、桌球、跆拳道、直排輪、舞蹈、游泳)，培養學童規律運動好習慣。 4. 辦理班際體能球類/趣味競賽。 5. 辦理畢業生普及化運動競賽。 6. 表揚 111 學年度 33 位畢業生健康漾青春(達到健位適中與視力正常)獎，核予榮譽積點 5 點。 	營養師 營養師 營養師 學務處 體育組	營養師 營養師 衛生組 學務處 學務處	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學期 2. 每學期 3. 三年級上學期/四年級下學期 4. 5. 每學期
---	---	---	--

廚房佈告欄「營養小站」張貼健康飲食要訣



學務處佈告欄張貼健康體位相關海報



(五)
學校社會環境

不定期更新健康促進網站

健康促進網站

2023-01-09 2023最新校刊~「活力新進 食在健康」專欄

健康促進網站
新進國小透過多元活動與課程教學，以培養學童健康體能及健康飲食自主管理習慣，期許學校與家庭共同繼續打拼學童的健康幸福，親師生齊心合力，更能達到促進學童健康的加乘效果呢！

2022-11-07 恭喜新進國小「新朕藝聯盟A」隊榮獲111年度全市健康知識大挑戰第五名

健康體能成果
恭喜新進國小六年6班「新朕藝聯盟A」隊榮獲111年度全市健康知識大挑戰第五名

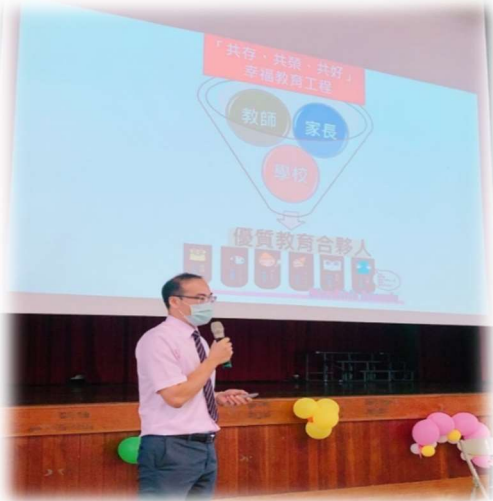


辦理班各類運動社團



<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校連結家長共同投入辦理健康體位相關活動。(親師座談、學生健康檢查紀錄、健康衛教單、學生健康護照…等等) 2. 學校連結社區資源或機構，合作舉辦健康體位活動、營造健康校園。 3. 針對課後活動，提供運動機會及健康餐點、點心等改善飲食、運動之作為。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學務處 2. 衛生組 	學務處	每學年
--	--	-----	-----

校長利用親師座談會進行健康體位宣導 導師利用親師座談會進行健康體位宣導



(六)
社 區
關 係

跨年祈福活動志工義賣自己栽種的蔬菜

蔬果彩虹579課程



學生參與課後活動

教師提供課後健康點心



肆、預期成效：

- 一、每學年度較前一學年度學生體位適中率提高0.5%，體適能檢測通過率達56%。
- 二、學生不帶含糖飲料入校達成率100%。

伍、分析改進：

一、分析：

- (一) 111學年度全校學生較前一學年110學年度全校學生體位適中率下降1.29%，其中體位過重加體位肥胖率是較前一學年度下降2.02%，而體位過輕率上升了3.31%。

110-111學年度全校學生體位狀況統計(第一學期)

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
110	8.03%	62.76%	13.89%	15.32%
111	11.29%	61.70%	11.66%	15.36%

- (二) 同一族群，111學年度二至六學年級學生，即為去年110學年度一至五學級學生體位適中率下降3.32%，其中體位過重加體位肥胖率是較前一學年度下降0.98%，而體位過輕率上升了4.3%。

【同一族群學童體位統計表】

	體位過輕率	體位適中率	體位過重率	體位肥胖率
110學年度	8.24%	61.92%	14.25%	15.59%
111學年度	12.54%	58.60%	12.43%	16.43%
比較	↑4.3%	↓3.32%	↓1.82%	↑0.84%

- (三) 111學年度體適能檢測通過率36.66%，110學年度體適能檢測通過率49.14%。
- (四) 依據上述及表列，可見這二年本校學童體位過輕率上升，而連動體位適中率下降，探討其原因：
- 1. 學童少吃或不吃早餐，或正餐挑食又量少，這對正處於身體成長階段的營養需求是不足的。
 - 2. 學童長高，而體重未大幅增加。
- (五) 體位過重加體位超重率是較前一學年度下降，其中體重過重率逐年下降，但肥胖率微微增加，探討其原因：
- 1. 學童無法做到良好健康飲食自我管理(喜歡吃零食甜點、喝含糖飲料甜品、愛重口味或香酥油炸等等加工食品；卻少吃烹煮簡單的原型食物或點心)。
 - 2. 學童活動(運動)量少，身體重起來會喘，變得不愛動。

二、改進策略：

- (一)教師將健康體位之素養導向、生活技能等融入教學活動，建立學童正確的知能與態度。並加強親師溝通，提高親子參與健康體位學校的各項活動。
- (二)親師善用學生健康護照紀錄健康飲食行為(每週少於2次喝含糖飲料、每日喝足1500C.C白開水、天天五蔬果、每日課餘時間運動30分鐘)並督導、鼓勵、陪伴學童，以提升學童健康自主管理好行為。
- (三)親師善用學生健康護照紀錄大跑步跑量，並督導、鼓勵、陪伴學童，以提升學童健康自主管理好行為。
- (四)針對體重肥胖與過輕之學童，學校成立健康活力班，提升學童態度及行為，並連結家長以提升知能，持續改善學童體位不良現況。
- (五)學校可主動聯繫並運用當地衛生所、區公所或民間團體等資源，以達資源共享，提高執行率。
- (六)健康飲食與規律運動需持之以恆，需要家庭、學校、社區三方面配合。

佐證資料(一)訂定學校衛生政策

臺南市新營區新進國民小學健康促進委員會組織章程

壹、依據：學校衛生法施行細則。

貳、目的：透過組織精簡再造，設立本校學校健康促進委員會（以下簡稱本委員會），審議本校健康促進及衛生保健等各項措施，並督導執行事宜。

參、任務：

- 一、學校健康促進及衛生保健之政策及辦法興革之審議事宜。
- 二、學校年度健康促進及衛生保健工作計劃擬定及經費預算之審核。
- 三、學校健康促進及衛生保健工作之督導與考核事宜。
- 四、與學生健康檢查，追蹤輔導與矯治辦法之研議事宜。
- 五、本校環境衛生（含飲水及餐飲衛生）督導及改善研議事宜。
- 六、有關健康教育之研議事宜。
- 七、其它有關本校環境安全衛生事宜。

肆、會議召開：

- 一、本委員會每一學期至少舉行會議乙次，由主任委員召集之，必要時得召開臨時會議。
- 二、本委員會開會時，應有委員二分之一（含）以上出席；事項之決議，以出席委員二分之一（含）以上同意行之。

伍、委員會各成員之職稱及工作項目見下表：

委員會成員涵蓋不同處室的成員

編組	姓名	職稱	在本計畫之工作項目
召集人	林良駿	校長	研擬並主持計畫
副召集人	翁慈青	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調，社區及學校資源之協調聯繫
執行秘書	吳宜庭	衛生組長	活動策略設計及效果評價，健康促進網頁製作及維護，彙整成果撰寫
委員	何翊綺	教務主任	研究策劃，協助健康促進學校課程設計、統整、執行
委員	許志偉	總務主任	研究策劃，協助健康、安全、舒適之健康校園環境
委員	許維澤	幼兒園主任	研究策劃，協助幼兒園健康促進學校課程設計、統整、執行
委員	張勝強	輔導主任	研究策劃學生心理健康狀況及需求評估
委員	廖俊昌	體育組長	1. 舉辦健康促進學校相關活動。 2. 負責策劃健康促進學校計畫之推動，協調各項執行及達成預期指標或進度。 3. 體適能活動的推行。
委員	吳華玲	營養師	研究策劃，協助營養午餐及飲食教育課程設計、統整、執行
委員	姜夙娟 陳淑音	護理師	1. 協助辦理學生體格、健康檢查，且做好追蹤紀錄，依需求提供衛教服務。 2. 依照學校緊急傷病處理辦法，協助本校教職員工生傷害處理。
委員	陳佑欣	家長會代表	協助及支援健康促進學校計畫之推動
委員	沈宛霖	志工團代表	協助及支援健康促進學校計畫之推動
委員	陳美燕	教師代表	協助及支援健康促進學校計畫之推動
委員	柯權軒 陳品瓊	學生代表	協助及支援健康促進學校計畫之推動

陸、本組織章程由校長核可後公布實施，修訂時亦同。

承辦人

衛生組長 吳宜庭

學務主任

學務主任 翁慈青

校長

臺南市新營區新進國民小學校長 林良駿

111學年度新進國民小學健康促進委員會會議紀錄(一)

日期：111年9月1日(四) 時間：上午10時-11時 地點：校長室

主席：林校長 良駿 紀錄：吳宜庭

出席人員：健康促進委員會人員

一、主席報告：

本校目前的學校健康促進工作內容涵蓋組織訓練、衛生政策、健康教育、健康環境、學校餐飲衛生、教職員工健康促進及健康心理等層面都能充份配合執行。然而，鑒於學校健康問題漸趨多元與複雜，實有必要更多的整合學校與社區的組織人力與資源，發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。

110學年度第一、第二學期體位統計表

	體位適中率	體位過輕率	體位過重率	體位肥胖率
第一學期	62.8%	8%	13.8%	15.4%
第二學期	65.9%	6.5%	13.5%	14.1%

110學年度上下學期相較，體位過重與肥胖比率僅稍有下降，顯見學童健康飲食及體適能自主管理仍需持之以恆與改善，因此列為本學年度主推議題。

本會議主要檢視111學年度(行事曆)擬定的各項健康議題與實施方式，以持續推展本校健康促進計畫。

二、業務報告：

本校本學期推行項目為：承辦全市健康體位議題中心學校以輔導種子校群推動健康體位、承辦全市國中小學生健康檢查及流感疫苗施打業務、學生藝文競賽(議題寫作、語文比賽)、開設學生運動社團、中年級營養教育及高年級生理衛生講座、菸檳防制及正確用藥講座、餐後潔牙及每週二漱口水推行、口腔齲齒治療回條發放、教室下課淨空及戶外活動120(sh150)推行、青菜吃光光班級營養午餐推行、教師健康知能研習及六年級性教育與CPR教學、健康促進前後測施測率達100%等等。

討論健康體位政策相關議題、針對健康體位計畫檢討，並提出改善策略

三、提案討論：

案由一：修訂本校「111學年度健康促進實施計畫」、「健康促進學生自主管理獎勵辦法」、「含糖飲料及零食管理計畫」、「體位不良照護實施計畫」並經行政會議通過後實施。

說明：1.依據學校衛生法、健康促進學校實施計畫、國民體適能檢測實施辦法等辦理。

2.修訂本校健康促進等相關實施計畫及辦法，以增進學生健康運動、均衡飲食等態度、知識與行為。

決議：照案通過。

案由二：本市推行「111學年度體適能暨健康飲食行動計畫」，訂定本校指標後，採用適切實施方式推行，並依時程上傳計畫與成果。

說明：學務處依111學年度健康促進計畫檢視學童健康體位適中率，訂定指標與健康護照獎勵，請委員提出討論或修正之處。

決議：照案通過。

四、臨時動議：無

五、散會

111學年度新進國民小學健康促進委員會會議紀錄(二)

日期：111年1月18日(三) 時間：上午10時-11時 地 點：校長室

主 席：林校長 良駿 紀錄：吳宜庭

出席人員：健康促進委員會人員

一、主席報告：

111學年度第一學期已邁入尾聲，經由學生健康系統來檢視本校推行體康體位相關計畫或辦法之成效，發現仍須有著力之處，特此召開會議廣結委員意見。

二、業務報告：

第一學期全校人數1085人，學生體位適中率667人，佔61.47%；而過重率、體位超重率達27.19%，共295人。計畫預期效益是體位適中率提升0.5%，離目標數有5-6人。

討論健康體位政策相關議題、針對健康體位計畫檢討，並提出改善策略

三、提案討論：提升學生體重適中率為目標，持續推動各項健康體位策略

決議：為改善本校之健康促進學校各議題之推動成效，請各委員配合協助相關分配工作，並落實下列事項：

- (一) 持續推動普及化之主題式運動-跳繩與跑步，全校師生共同參與。
- (二) 下課時間鼓勵教室淨空，到室外進行戶外活動或體育運動，增加每日活動時間，養成規律運動習慣，並讓眼睛獲得充分休息與放鬆。
- (三) 鼓勵學生多喝水，避免飲用含糖飲料；教師給予學生獎勵時更避免以零食、高熱量食物當獎品。
- (四) 確實進行餐後潔牙與每週漱口之護牙行動，並完成紀錄工作。
- (五) 於學生朝會時，能多進行各項衛教宣導及健康促進宣導。
- (六) 導師若發現學生有視力退化、體位不良、潔牙狀況不佳…等情形，能多利用聯絡簿或電訪聯繫學生家長，以共同確實掌握學生健康情形。

四、臨時動議：無

五、散會

111學年度新進國民小學健康促進委員會會議紀錄(三)

日期：111年12月1日(四) 時間：上午10時-11時 地 點：校長室

主 席：林校長 良駿 紀錄：吳宜庭

出席人員：健康促進委員會人員

一、主席報告：

為能幫助體重超重、過重學生擁有健康體位，即將成立體重控制班(健康活力營)，懇請委員針對此計畫表件提出意見。

二、業務報告：

依據新進國小健康促進實施計畫，擬訂「111學年度新進國小體重控制個案管理計畫」。

討論健康體位政策相關議題、針對健康體位計畫檢討，並提出改善策略

三、提案討論：

案由：擬訂「111學年度新進國小體重控制個案管理計畫」，並經會議通過後實施。

說明：計畫內容分別有：策略流程圖、健康活動營教學計畫表、體重個案管理學童照護紀錄、健康生活自我管理表、健康活力營開班通知單等等表件，建立童健康飲食與規律運動習慣，以達體重控制及保健目的。

決議：照案通過。

四、臨時動議：無

五、散會

111學年度新進國民小學健康促進委員會會議紀錄(四)

日期：112年5月1日(一) 時間：上午10時-11時 地點：校長室

主席：林校長 良駿 紀錄：吳宜庭

出席人員：健康促進委員會人員

一、主席報告：

感謝各處室的努力與付出，110學年度臺南市健康體適能暨健康飲食行動計畫成果C組第二名，這一學期也過半，懇請各處室持續執行相關策略或提出改善建議，以達成本校擬定的目標。

討論健康體位政策相關議題、針對健康體位計畫檢討，並提出改善策略

二、業務報告：

111學年度第一、第二學期體位統計表

	過輕	適中	過重	超重	合計
第一學期	11.29%	61.70%	11.66%	15.36%	100%
第二學期	7.95%	64.57%	12.58%	14.89%	100%
變化情形	↓3.34%	↑2.87%	↑0.92%	↓0.47%	-

1. 111學年度上學期體位適中的比率61.7%，體位不良學生為38.3%；而下學期體位適中的比率64.57%，體位不良學生降為35.43%，顯見學童健康自主管理略有進步。

2. 體重控制班學生參與情形良好，期許能繼續落實其健康自主管理，BMI值能得以略降。

三、提案討論

案由一：審議本校因應新冠肺炎（COVID-19）防疫管理措施，請各位提出建議與看法。

決議：照案通過

案由二：修訂本校「111學年度新進國小體重控制個案管理計畫」、「112學年度體適能暨健康飲食行動計畫」

決議：照案通過

四、臨時動議：無

五、散會

臺南市新進國小推動健康促進學生自主管理獎勵辦法

一、依據：

- (一)依據本校健康促進學校計畫辦理。
- (二)依據本校度榮譽制度實施計畫辦理。
- (三)依據本校體位不良、口腔不良、視力不良照護實施計畫辦理、。

二、目的：

- (一)培養學生健康生活、飲食與衛生習慣。
- (二)配合健康促進活動的實施、教育的宣導，進而改善學生不良衛生、健康習慣。
- (三)養成學生健康自主管理概念，落實學生健康飲食、健康體位與適當運動。

三、承辦單位：學務處、健康中心、各班導師

四、實施項目：

- (一)健康體位自主管理
- (二)口腔保健自主管理
- (三)視力保健自主管理
- (四)個人健康生活行為自主管理

五、實施及獎勵方式：

- (一)鼓勵各班級導師發展屬於班級特色的「班級健康生活守則」，以建立學童良好的健康飲食、生活衛生、戶外運動習慣。每學期每班由導師提報一名個人健康生活行為優良學生，核發榮譽積點 5 點。
- (二)統計每學年體適能測驗成績，四五年級成績符合金、銀、銅質獎章學生，公開於學生朝會頒發榮譽積點 5 點。
- (三)統計每學期學生 BMI 值，發給全校體位不良(含過輕、過重、超重)學生家長通知書(含衛教)，測量結束後請各班導師張貼於聯絡簿，衛教通知單裡含有改善體位不良建議事項：改善自我飲食、建立運動習慣。每學期測量體位後由校護追蹤改善情形，由體位超重進步→過重、體位過重進步→適中、體位過輕→適中者，公開於學生朝會頒發獎狀與榮譽積點 5 點。
- (四)班級導師對於有按時潔牙的學生給予適時鼓勵，學生確實做到餐後潔牙並登錄在餐後潔牙紀錄表，每個月交至健康中心。每個月有確實做到100%班級，公開於兒童朝會上表揚，以茲鼓勵。
- (五)班級導師對於有做含氟漱口的學生給予適時鼓勵，學生確實做到潔牙後漱口並登錄在含氟漱口水紀錄表，每學期交至健康中心。每學期有確實做到100%班級，公開於兒童朝會上表揚，以茲鼓勵。
- (六)交叉比對六年級體格檢測結果，在畢業遊藝會上頒發獎項(健康漾青春獎榮譽積點 5 點)給六年級視力正常(符合視力0.9以上)、體位適中、零齲齒達三項標準之學生，獎勵學生在國小六年擁有健康體格，並期勉學生能繼續擁有良好保健知識、態度與技巧等自我管理能力的，以維護自身健康。
- (七)學生參與校內各項視力保健、口腔衛生、健康體位等比賽，依據實施辦法予以獎勵。

六、本辦法經校長核可後實施，修正後亦同。

衛生組：

健康中心：

體育組：

學務處：

校長：

教師兼衛生組組長 吳宜庭

護理師 陳淑音

教師兼體育組組長 廖俊昌

教師兼學生事務處主任 翁慈青

臺南市新營區新進國民小學校長 林良駿

護理師 姜夙娟

新進國小含糖飲料及零食管理計畫

一、依據

- (一)教育部推動健康促進學校的目標，落實本校健康促進學校計畫。
- (二)發展有效的策略及計畫，提供充分環境與服務，以增進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康生活品質。

二、目標

高油糖鹽食物的營養成分不足，熱量卻很高，不但會造成肥胖，更增加腸胃負擔，容易讓學童上課時沒精神、注意力不集中，因此學習力變差。透過推動「校園減少含糖飲料」、「向零食說不」，培養學生良好飲食的習慣，建立健康的生活型態，進而提升健康生活品質。

三、實施對象：本校全體師生。

四、執行內容

- (一)訂定「健康體適能與飲食教育」行動計畫，落實推動「校園減少含糖飲料」、「向零食說不」，並正式列入學校行事曆。
- (二)結合學校行政單位、導師、家長共同監督以減少學生攜帶含糖飲料、零食進入校園。
- (三)規勸不攜入學校之零食類別(如：洋芋片、速食麵、蜜餞、醃漬品、跳跳糖及其它成份標示不明的餅乾、糖果)：
 - 1. 高熱量類的零食。
 - 2. 成份標示不清的零食。
 - 3. 富含人工添加物及色素之零食。
- (四)學生可攜帶進入校園之飲品及點心如：
 - 1. 飲品：係專指純果(蔬菜)汁、鮮乳、保久乳、豆漿、優酪乳、包裝飲用水和礦泉水等七種液態食品。
 - 2. 點心：係指用於補充正餐之不足，且含有適量蛋白質及其它營養素之食品；其熱量較正餐為少，具有補充營養及矯正偏食的功用，如：麵包、米製品、原味堅果。

五、執行方式

- (一)透過兒童朝會、教師晨會、新生家長座談會、班親會、聯絡簿等方式加強觀念導正。
- (二)班級配合：請各班導師協助督導，避免以含糖飲料作為小朋友的獎勵品。
- (三)家長協助：關心孩子早餐及飲食內容，養成多喝白開水、牛奶的習慣。
- (四)成立「健康飲食突擊隊」(含潔牙隊、衛生服務隊、生活糾察隊)，除了及時糾正學生喝含糖飲料、吃零食的不良習慣外，也可加強手持標語宣導之。

六、考核機制

- (一)每一學年四年級全市健康檢查之「未治療齲齒率」低於30%。
- (二)每一學年每一學期全校學生之「體位適中率」達65%。

七、本實施計畫經校長核可後施行，修正時亦同。

衛生組長：

教師兼衛生組長 吳宜庭

學務主任：

教師兼學生會主任 翁慈青

校長：

臺南市新營區新通國小學教長 林良駿

臺南市新進國小體位不良照護實施計畫

一、依據：本校健康促進學校實施計畫辦理。

二、目的：

- (一)建立學生正確的營養知識和飲食習慣，以控制體重。
- (二)指導學生認識運動的重要與方法，並將其生活化、習慣化。
- (三)鼓勵體重超重者以適量均衡飲食及運動方式進行減重，並培養正確體型意識，學會對體重之自我監測管理，維持理想體重，營造健康校園。
- (四)親師合作，協助學生從事行為改變，培養「均衡飲食，規律運動」之習慣，以達體重控制之效。

三、主辦單位：學務處

四、實施對象：以體重超重之學童為對象，從事體重控制的教育宣導及相關運動指導。

五、實施內容：

- (一)每學期學生身高體重測量後，每位學生皆發給個人身高體重通知單，內含身高、體重數值及體位判讀。
- (二)將體位不良(過輕、過重與超重)之學生依其體位判定個別發給衛教小單張，供家長參閱與配合。
- (三)與營養師及午餐執事配合，嚴格控制油炸食品每週供應次數低於兩次，每日皆有綠色蔬菜。
- (四)多鼓勵學童於下課時間至室外活動，不要待在教室裡。
- (五)在午餐廚房、學務處佈告欄，以及學校網頁午餐公告張貼健康飲食及運動訊息。
- (六)建置專門個案輔導機制：篩選體重超重等個案，並辦理健康飲食衛教與運動休閒衛教。

六、實施效益：

- (一)提高體位適中率0.5%。
- (二)認識六大類營養素，與重視體重不良問題，進而改變生活飲食行為。
- (三)協助學童有恆的運動，配合現有課程與活動，提醒學生落實動態生活。

七、本計畫呈奉校長核可後實施，修正亦同。

承辦人

教師兼體育組長 廖俊昌

學務主任

教師兼學生事務處主任 翁慈青

校長

臺南市新營區新進國民小學校長 林良駿

教師兼衛生組組長 吳宜庭

臺南市新進國小「健康體適能(SH150)與飲食教育」行動計畫

一、緣起：

根據衛生福利部「2012年臺灣國民營養健康狀況變遷調查-國小學童」調查結果顯示，國小學童的過重、肥胖、腰圍過大及慢性病有增長的趨勢，這和飲食內容中的營養失衡、以及零食、飲料與點心攝取增加息息相關。兒童與青少年體重過重及肥胖是國內外皆重視的健康問題，肥胖將增加成年後相關慢性疾病的罹患率與死亡率。因此積極推動學生健康體適能與飲食教育，以養成學生正確飲食觀及身體活動的習慣，希望改善學生及教職員健康知能，進而推展至家庭，共同建構健康支持性環境。

二、依據：

- (一)學校衛生法
- (二)健康促進學校實施計畫
- (三)國民體適能檢測實施辦法

三、目標：

- (一)本學年度較前一學年度學生體位適中率提高0.5%，體適能檢測通過率達56%。
- (二)學生不帶含糖飲料入校達成率100%。
- (三)本學年度餐前推動營養教育5分鐘(每週超過3次)與營養午餐青菜吃光光活動(大部份做到與完全做到)達成班級有70%以上，午餐剩食率降低7%以上。
- (四)畢業生金銀獎人數達7成以上。

四、背景資料及現況分析：

- (一)110學年度較109學年度體位過重與肥胖比率僅稍有下降，顯見學童健康飲食及體適能自主管理仍需持之以恆與改善。
- (二)110學年度第一學期與第二學期相校，學童體位適中率提升3.1%，顯見有效策略仍持續推動，以建立學童健康飲食及體適能自主管理行為。
- (三)110學年度四年級執行口腔檢查，四年級學童的齲齒率較109學年度升高4.59%，因此將結合飲食教育持續推動口腔保健工作。

五、計畫內容：

(一)健康體適能計畫

1. 每年11-12月辦理常態性班級體育競賽，提升學生經常性活動。

二年級---足球射門

三年級---樂樂棒

四年級---躲避球

五年級---足壘球

六年級---三對三籃球鬥牛賽

2. 成立課後社團，培養學生運動習慣。

項次	社團名稱	時間	備註	上課地點
1	羽球 A	每週一16:00~17:30	四~六年級	活動中心
2	籃球	每週三16:00~17:30	一~六年級	活動中心
3	扯鈴	每週三16:00~17:30	一~六年級	活動中心前
4	直排輪	每週三16:00~17:30	一~六年級	風雨球場
5	桌球	每週三12:40~15:50	一~六年級	地下室
6	MV 舞蹈	每週三 12:40~16:00	一~六年級	活動中心
7	羽球 B	每週四16:00~17:30	四~六年級	活動中心
8	跆拳道	每週四16:00~17:30	一~六年級	活動中心前
9	太鼓	每週四16:00~17:30	一~六年級	活動中心二樓
10	跳繩與遊戲	每週五16:00~17:30	一~六年級	操場
11	足球	每週五14:20~15:50	一~六年級	太平洋游泳池
12	二輪蛇板	每週五16:00~17:30	一~六年級	風雨球場

3. 成立運動性團隊，培養學生運動習慣。

項次	社團名稱	時間	備註	上課地點
1	棒球隊	每日8:00~8:30	一~六年級	操場
2	田徑隊	每週一二8:00~8:30	一~六年級	操場
3	籃球隊	每日8:00~8:30	一~六年級	操場
4	啦啦隊	每日8:00~8:30	一~六年級	活動中心
5	飛盤及跳繩	每週五8:00~8:30	五~六年級	操場

4. 推動 SH150活動，鼓勵學生戶外活動。

校園各角落	跑步活動 (晨間、課間、課餘活動)	課間活動(跳繩)
國小低年級	採鼓勵性質	採鼓勵性質
國小中年級	每日至少2圈(400公尺)	每日累計100下
國小高年級	每日至少4圈(800公尺)	每日累計150下

5. 將體適能檢測項目(仰臥起坐、立定跳遠、跑步)列為體育課暖身活動，5分鐘築底。

6. 體育專長教師將羽球、棒球(樂樂棒球、軟式及硬式棒球) 融入全校學生體育教學設計與教學，讓體育選手之外的學生也能實際體驗學校特色運動或本市優勢運動。

7. 推動體育署大跑步計畫，引導學生養成規律運動習慣。

(1)個人挑戰活動：

1. 一學年一超馬：每位學生每學年跑量累積為超級馬拉松跑量，國小低、中年級學生每學年跑量累積至65公里，國小高年級及國中生每學年跑量累積至100公里。每學年達標學生可獲教育局與體育處提供之 獎勵，並頒發表揚狀。
2. 里程累積英雄榜：每學期各班級跑量累積前三名學生獲精美小禮由教育局與體育處依年度規劃提供)。
3. 畢業生於在學期間登錄里程，累積里程數於國小畢業時累計1,080公里以上，由教育局與體育處依年度規劃安排公開表揚。

(2)班際競賽：以各班級跑量總累積里程數作為年級競賽，建立全校各年級跑量排行榜。

(3)校際競賽：以班級為單位參加本市普及化運動大跑步接力比賽。

(二)飲食教育計畫

1. 藉由午餐廚房營養宣導，讓學生明白健康食物的重要性。

(1)營養師搭配每月菜單附載營養常識。

(2)廚房公佈欄進行主題式營養教育文宣。

(3)營養師上下學期於學生朝會各進行一次營養教育。

(4)辦理青菜吃光光活動。

■ 實施對象：本校全校學生。

■ 實施期間：111學年度每學期(第2週起至第11週)

■ 「青菜吃光光」活動圖案說明：

外圍：新進校徽

內圈：穿著蟲蟲衣服的小朋友手拿青菜

意涵：在新進校園內的小朋友，認真的大口吃青菜就像幼蟲，終會蛻變成強壯、健康的蝴蝶。

■ 「青菜吃光光」活動實施方式：

➤ 期初各班發給活動圖卡，貼於教室佈告欄，請老師介紹活動內容。

➤ 請各班老師自評，每週「青菜吃光光」做到的程度。

➤ 學期末回收統計並公告自評成績。

(「青菜吃光光」-全部做到，為統計基準)

➤ 由午餐執秘、營養師、廚工、衛生組長不定時進行實地抽評加分。

週次	實施內容	備註
第1週	宣導及發放營養午餐「青菜吃光光」自評表	
第2~11週	各班實施自評	
第12週	回收自評表	
第15週	統計、公告自評成績	

第16-20週	供應班級獎品	
---------	--------	--

■ 「青菜吃光光」活動紀錄方式：

新進國小111學年度第 學期營養午餐青菜吃光光自評表				
班級： 年 班				
青菜吃光光				
週次	全部做到	大部分做到	尚待加強	備註(累計共10週)
第2週~				
第11週				
期末給獎勾選： <input type="checkbox"/> 本學期同學「青菜吃光光」表現優異，應給予獎勵。 <input type="checkbox"/> 本學期同學「青菜吃光光」有進步了，應給予進步獎鼓勵。 <input type="checkbox"/> 本學期同學「青菜吃光光」尚須改善，下學期繼續加油。				

■ 獎勵方式：

- 期末由老師與同學就整學期表現，自行於「期末給獎勾選」勾選。
- 青菜吃光光全校前5名的班級加發獎勵品。

2. 訂定並推動「新進國小含糖飲料及零食管理計畫」。

3. 建構健康飲食課程：

(1) 「我的餐盤」健康飲食正式課程：

健康飲食正式課程(我的餐盤)		
年級	第一學期	第二學期
一	營養的食物 活動1：食物調色盤 活動2：飲食好習慣	均衡飲食金字塔 活動1：認識六大類食物 活動2：我愛吃早餐(生活技能)
二	健康行動家 活動1：飲食大原則 活動2：吃得對 長得好 活動3：天天運動去	健康 give me five 活動1：多喝白開水 活動2：天天二份奶 活動3：快樂野餐(生活技能)
三	健康家庭有妙招 活動1：飲食安全小偵探 活動2：飲食紅綠燈(生活技能) 活動3：含糖飲料有點壞	健康百分百 活動1：天天吃早餐 活動2：早餐面面觀 活動3：白開水你是誰
四	飲食與運動 活動1：神奇的營養素	優質全穀好比例 活動1：吃全穀顧健康

	活動2：飲食運動要注意 活動3：糖糖偵探員(生活技能)	活動2：黃金比例221
五	前進健康體位 活動1：我的健康體位(生活技能) 活動2：少油少糖增健康 活動3：健康飲食，我決定 活動4：身體動動 ABC	飲食面面觀 活動1：飲食學問大 活動2：世界飲食大不同 活動3：買得用心吃得安心 活動4：飲食安全自己把關
六	臺南好米樂 活動1：營養的臺南好米 活動2：認識加工類米製品 活動3：米食博覽會	健康飲食生活 活動1：飲食安全與衛生 活動2：營養標示看仔細(生活技能) 活動3：爺爺過生日、活動
<ul style="list-style-type: none"> ● 結合獎勵制度，將飲食教育融入聯絡簿與親子學習單 ● 以問題解決為導向進行課程設計，引導學生透過所學來察覺飲食相關問題，進而引導改善飲食行為的具體行動力、解決問題 ● 家長與社區在地食農資源，以學習單及回饋單、影片教學等方式，促進學生自我省思，進而應用於生活中 		

(2) 健康飲食非正式課程

- 利用學生用餐前5分鐘，設計補充或加強學生健康飲食觀念
- 導師進行用餐指導，減少午餐剩食率
- 對過輕、過重學生個別追蹤與營養教育指導，進而培養飲食及運動建議的體能行動力
- 利用節慶、節日、季節等元素，藉由不同類型的活動、時間及資源，在課程外補充或強化健康飲食觀念

4. 整合社會資源，豐富教育內容：

- (1) 澧食基金會，架構食育教材及午餐食譜可供運用。
- (2) 董氏基金會，健康吃快樂動專案。
- (3) 交通大學生活技能融入健康體位課程。
- (4) 「臺南市學習資源網」網站/食育教材。

六、年度指標

項目	年度指標	學校設定申請點數	業務承辦
一	體適能填報率達100%，體適能檢測通過率達58%	5點	體育組長
二	執行學校 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報	2點	體育組長
三	參加本市辦理任一項普及化運動2項	2點	體育組長

四	111學年度學生體位適中率提高2%以上	5點	健康中心/衛生組
五	每週施行餐前五分鐘飲食教育	每週3次5點	班級導師/衛生組
六	辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報	1點	生教組長
七	推廣健康護照	2/3班級做到得3點	班級導師/衛生組
八	施行飲食教育課程或活動	每月一次2點	班級導師/衛生組
九	午餐剩食率降低	低7%以上：5點	班級導師/營養師
十	申請臺南市中小學校園空地經營自給農園推動計畫建置小型有機農園	1點	衛生組
十一	推動學校體育性社團，全校參與數達60%以上	60%以上2點	學務處
十二	學校特色項目	上限為2點	學務處

七、人力配置：

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
計畫召集人	林良駿	校長	委員會召集人暨主持計畫的推動。
副計畫召集人	翁慈青	學務主任	委員會副召集人，研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
課程研發組	何翊綺	教務主任	彙整相關教學資料、教學活動策略設計
心理輔導組	張勝強	輔導主任	教職員生心理健康狀況及需求評估，與社區及學校資源之協調聯繫
校園設備組	許志偉	總務主任	校園環境衛生與安全維護，與定期檢視校園設備與設施之維修工作
執行秘書	吳宜庭	衛生組長	健促計畫執行、活動策略設計與效果評價
執行秘書	廖俊昌	體育組長	體適能評估、活動策略設計及效果評價
執行秘書	吳華玲	營養師	推廣師生、社區營養教育宣導及午餐營養需求及成效評估、師生營養諮詢及輔導特殊疾病學童飲食
委員	陸樺萱	一年級學年主任	學年活動協調聯繫
委員	劉青	二年級學年主任	學年活動協調聯繫
委員	張雅惠	三年級學年主任	學年活動協調聯繫
委員	鄭雅方	四年級學年主任	學年活動協調聯繫
委員	佘姿慧	五年級學年主任	學年活動協調聯繫
委員	洪偉朕	六年級學年主任	學年活動協調聯繫
委員	姜夙娟 陳淑音	護理師	教職員工生身體健康狀況及需求評估，協調整合社區及與學校資源

委員	沈宛霖 陳佑欣	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
委員	三四五六 年級	學生代表	協助辦理學生需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫

八、實施期程：

實施日期	工作項目
111/8- 111/9/4	1. 組成工作團隊 2. 進行現況分析及需求評估 3. 決定年度目標 4. 擬定計畫
111/9/4- 112/4/30	執行行動計畫及過程評量
112/5/1	資料分析及成果撰寫

九、預期效益：

- (一)學校教育課程及活動：提供教職員工、學生健康體適能及飲食衛教知識。學生對健康體適能及飲食衛教認知率達85% 以上，全校學生體位適中率上升0.5%。
- (二)教職員工生共同參與並且發展其為健康行為能力，落實於日常生活中。
- (三)學生能養成健康飲食及珍惜食物的習慣。
- (四)學生規律運動習慣比例逐年提升。
- (五)凝聚學校健康促進的共識及建立健康校園的願景。

承辦人

教師兼
體育組長 廖俊昌

教師兼
衛生組組長 吳宜庭

學務主任

教師兼學生
事務處主任 翁慈青

校長

臺南市新營區
新豐國民小學校長 林良駿

新進國小大跑步實施計畫

一、依據：

- (一) 國民體育法第6條規定。
- (二) 教育部體育署大跑步計畫。
- (三) 教育部體育署 Sport Health 150(SH150)方案。

二、目的：

- (一) 增進本校學生跑步能力，以提昇學生體適能，並培養具有規律運動能力之國民。
- (二) 本校學生(四至六年級)體適能中等以上比率達56%以上。
- (三) 本校學生規律運動習慣比例逐年提升至90%。

三、實施對象：本校國小學生：以「本能啟發、樂趣培養」為實施原則，教導國小學生跑步基本方法，培養慢跑樂趣。

四、實施方式：

- (一) 以班級為單位，利用晨間、課間、課餘或課後活動等時間實施。
- (二) 各班導師登錄學生跑步里程數，由學務處匯整後端平台資料統整排行榜。

五、實施地點：

- (一) 晴天：學校操場。
- (二) 雨天或空氣品質不良日(AQI>151)：活動中心或校內其他適合實施室內運動之場地。

六、建議實施時間：

- (一) 晨間活動(8：20~8：40)：含學生朝會後及導師時間。
- (二) 課間活動時間。
- (三) 其他(課餘、課後活動或晚間家庭運動時間等)。

七、建議實施內容級方式：

- (一) 實施內容：以進行跑步活動為原則，如遇雨、空氣品質不良日或其他不適合進行跑步運動之情形，且不便於室內進行跑步活動時，以跳繩取代。每次若進行跑步距離及跳繩次數，依學生年級不同如下：

	跑步活動(室外)	跳繩活動(室內)
國小低年級 (一至二年級)	採鼓勵性質	採鼓勵性質
國小中年級 (三至四年級)	每日至少400公尺	每日累計100下
國小高年級 (五至六年級)	每日至少800公尺	每日累計150下

(二) 實施方式：

1. 個人挑戰活動：

- (1) 一學年一超馬：每位學生每學年跑量累積為超級馬拉松跑量，國小低、中年級

學生每學年跑量累積至65公里，國小高年級及國中生每學年跑量累積至100公里。每學年達標學生可獲教育局與體育處提供之獎勵，並頒發表揚狀。

(2)里程累積英雄榜：每學期各班級跑量累積前三名學生獲精美小禮由教育局與體育處依年度規劃提供)。

2. 班際競賽：以各班級跑量總累積里程數作為年級競賽，建立全校各年級跑量排行榜。
3. 校際競賽：以班級為單位參加本市普及化運動大跑步接力比賽。

八、注意事項：

1. 凡具有先天性疾病或身體虛弱經醫師診斷不宜激烈運動者，得免參加。
2. 實施跑步活動如學生身體狀況有不適者，得免參加。
3. 實施跑步活動前，須有適度之熱身活動。
4. 應儘量避免於飯前、飯後半小時內實施跑步活動。
5. 氣溫過高及紫外線指數較高之時段，應儘量避免實施跑步活動。
6. 以循序漸進為原則，在推動之初不宜要求學生達到特定目標。
7. 活動實施時，導師應在旁指導並注意學生安全。

承辦人

教師兼體育組長 廖俊昌

教師兼衛生組組長 吳宜庭

學務主任

教師兼學生事務處主任 翁慈青

校長

臺南市新營區新通國民小學校長 林良駿

臺南市新進國小 111學年度 SH150 活動實施計畫

一、主旨：

學生除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達一百五十分鐘以上。鼓勵學生在校運動，以養成每天規律運動的習慣，強化體適能，培養活力青少年。

二、依據：教育部體育署SH150方案（Sport & Health 150方案）

三、文獻佐證：

健康的身體與良好的運動習慣是生活的根本，近年來社會生活型態改變與各家庭作息時間調整，學生活動與運動時間銳減，導致學生體適能與運動基本能力有下降的趨勢，影響學生參與體適能檢測之結果，檢測數據每況愈下，進而影響學生學習效果，身體健康與生活作息也逐漸受到威脅。近年來各先進國家透過科學研究與調查，對於學生運動與學習提出正面的支持與作為，透過運動可以增加身體多巴胺、正腎上腺素、血清素等化學物質等，證明良好的運動習慣有助於改善大腦神經的活絡與傳導連結，並且可以增進學習效果，驗證於許多學校的學生身上。本校因循正確且正面的實證，規劃晨間『零時體育計畫』活動、課間活動，目的在於改善學生的作息時間，增加運動的機會，培養終身運動的習慣，逐漸改善學習效果與生活品質，恢復人類追求的全人健康。

（摘至運動改造大腦作者，約翰·瑞提醫師 John J. Ratey, MD）

四、計畫目標：

- （一）培養學生規律運動的習慣，培養終生運動習慣，提升生命的品質。
- （二）鍛鍊學生強健的體魄，增進學生個人體適能，達到全人健康。
- （三）增加學生運動時間，成就每一個孩子學習的機會。
- （四）學生至少學會一項運動技能。

五、實施對象：全校學生。

六、實施方式：

（一）全校性實施之運動項目：體能運動(慢跑)

各班導師請每日利用晨光時間、課間時間帶孩子到適當的地點(例如操場、學生生活動中心、室內外籃球場)進行慢跑運動。

（二）班級性實施之運動項目

1. 活動時間：以班級為單位，利用晨光時間、課間時間由班導師負責指導。
2. 活動內容：以跳繩、呼啦圈、樂樂棒球、籃球為主或導師、小朋友自備運動器材，導師得兼顧學生運動能力調整活動內容。
3. 公用使用器材將入班由班級使用並負責保管，若有足夠器材將繼續增加種類與數量。

年級	運動項目	實施地點
低年級 (一、二年級)	跳繩、呼拉圈、其他	中庭
中年級 (三、四年級)	跳繩、樂樂棒球、 其他	操場
高年級 (五、六年級)	跳繩、籃球	籃球場、學生活 動中心

(三)運動校團隊之項目:有啦啦隊、太鼓、棒球、籃球、田徑、跳繩、飛盤等多樣校團隊，供學生依興趣參加，專業教練指導。

七、本計畫陳校長核示後實施，修正時亦同。

承辦人

教師兼體育組長 廖俊昌

學務主任

教師兼學生事務處主任 翁慈青

校長

臺南市新營區新進國民小學校長 林良駿

教師兼衛生組組長 吳宜庭

新進國小SH150課表

時間	一	二	三	四	五
08:00 ~ 08:30	線上 兒童朝會	1. 全校、班級性體能運動時間 (導師可安排慢跑、跳繩、樂樂棒球、籃球等活動) 2. 運動校團隊集訓時間 (教練專業指導啦啦隊、太鼓、棒球、籃球、田徑、跳繩、飛盤 等運動校團隊)			
	第一節	第一節	第一節	第一節	第一節
09:20~ 09:30	課間體能活動				
	第二節	第二節	第二節	第二節	第二節
10:10~ 10:30	課間體能活動				
	第三節	第三節	第三節	第三節	第三節
11:10~ 11:20	課間體能活動				
	第四節	第四節	第四節	第四節	第四節
	午餐、午休	午餐、午休	午餐、放學 (棒球校隊 集訓)	午餐、午休	午餐、午休
	第五節	第五節		第五節	第五節
14:10~ 14:20	課間體能活動			課間體能活動	
	第六節	第六節		第六節	第六節
15:00~ 15:10	課間體能活動			課間體能活動	
	第七節	第七節	第七節	第七節	
16:00	放學	放學	放學	放學	放學

111學年度臺南市新進國小教職員工健康促進「快樂健走-樂活人生」實施辦法

一、依據：新進國小健康促進實施辦法

二、活動目的：

為鼓勵學校教職員工響應動態生活，促進運動習慣的養成，進而裨益其身心健康，特舉辦「快樂健走-樂活人生日走6000步」活動，藉此帶動全校教職員工規律運動的生活風潮。

三、活動特色

- (一)健康效能：依教育部體育署運動習慣調查，跑步(健走)是國人最常從事的健身與休閒運動之一，對於維持或增進個人的心肺適能、下肢肌肉適能與心理耐力等身體適應力及降血壓、血脂、血糖有顯著的效果。
- (二)經濟性：只需穿著合適的運動鞋與運動服即可享受健走的樂趣與益處，不需要額外或特殊的設備、器材即可從事的運動。
- (三)便利性：任何的環境只要是交通與人身安全無虞，個人條件許可，即可從事健走。舉凡上放學的路程、社區公園、校園內或學校四周等，皆是健走的好地方。
- (四)回真性：人要活就要動，健走不但使人展現其與生俱來的本能，亦能改善身、心健康狀態，是一項引領人們返璞歸真的好運動。
- (五)人文性：藉由健走熟悉每條路線與人文景觀，提高與自身所在環境關聯的緊密性。如：跑校園，可增加對校園每角落的認識，跑社區，大街小巷、社區鄰里，無形中增加了跑步者對於環境的認識。

四、辦理單位：學務處

五、實施期間：111年10月-112年12月

六、參與對象：本校教職員工(含代理代課教師)

七、活動方式：

- (一)以個人為單位進行活動
- (二)參與活動對象配戴計步裝置(例如運動手環或手機下載運動計步APP)進行健走。

七、獎勵方式：

活動期間內，日走平均6000步以上者，可得健康平安(蘋果)一份或大吉大利(橘子)一份。

八、經費來源：新進國小家長會贊助費或健康促進相關費用。

九、本辦法經校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：

教師兼體育組長 廖俊昌

單位主管：

教師兼學生事務處主任 翁慈青

校長：

臺南市新營區新進國民小學校長 林良駿

佐證資料(二)健康服務

111學年度新進國小體重控制個案管理計畫

壹、依據

新進國小健康促進實施計畫

貳、目標

- 一、建立個案學生正確的營養知識和飲食習慣。
- 二、培養個案學生養成規律運動習慣，以達體重控制及保健目的。
- 三、鼓勵家長配合並協助學生行為的改變。

參、實施對象：以全校學生 BMI>28 為對象招募，徵求家長同意參與者，共12位。

肆、實施時間：自 111 年 5 月 10 日至 112 年 6 月中旬(共4週)。

伍、實施方式：

- 一、成立體重控制工作小組:校長、學務主任、衛生組長、體育組長、護理師、營養師、個案導師。
- 二、進行健康檢查：於計畫實施前測量學生之 BMI 指數，藉以確認體重超重之學生；並於計畫實施後再對參與計畫之學生實施測量，以了解其指數增減情形。
- 三、安排體能運動-利用每天晨光及課間活動時間，進行跑走及跳繩等體能運動。
- 四、辦理衛教宣導，指導學生利用健康護照及飲食日誌實踐運動與健康飲食生活。
- 五、聯繫學生導師與家長，配合學生實施體重控制。

陸、本計劃經校長核准後實施。

護理師

護理師姜夙娟

衛生組長

教師兼衛生組長吳宜庭

學務主任

教師兼學生事務處主任翁慈青

校長

臺南市新營區新進國小校長林良駿

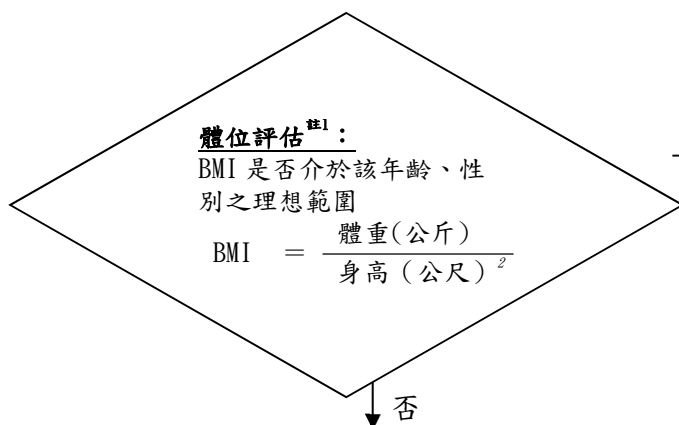
護理師陳淑音

體育組長

教師兼體育組長廖俊昌

新進國小學生身體健康促進管理暨自主管理策略流程圖

測量（前測）身高、體重、BMI 值



學校應持續推動健康生活型態教育：

1. 培養良好飲食習慣。
2. 培養良好生活(睡眠、運動)習慣。
3. 建立每日身體活動習慣。

超重個案(列冊，收案管理)

評估：

1. 學童「健康護照」中運動紀錄。
2. 學童「健康生活自我管理表」中睡眠、運動及飲食紀錄。
3. 測量學生身高、體重、BMI 值於「校園體重個案管理學童照護紀錄」。

學校輔導		與家長溝通並給予學生支持與鼓勵
第一階段	飲食習慣修正： 每天吃早餐 減少含糖飲料飲用次數，少於(含)2次 減少零食食用次數 減少油炸食物食用次數 早睡並睡足8小時以上 減少靜態休閒活動(如：看電視、打電腦)，每天2小時以內	
第二階段	飲食習慣修正： 選擇少糖或無糖飲料 選擇少油糖鹽點心零食 早睡並睡足8小時以上 鼓勵學生課間活動時間，多增加動態活動(如：跑步、打球)，每天至少30分鐘	
第三階段	飲食習慣修正： 口渴時選擇白開水 均衡飲食(我的餐盤)，三餐定時定量 早睡並睡足8小時以上 每天作30分鐘中等費力運動或活動	

持續追蹤(後測：評估改善成效)

※若執行一段時間後未改善，應進行下一階段輔導；最終未能改善可轉介醫師

體重控制教學設計

所謂「體重控制」是為了維持一般人正常體重的平均值，藉由運動達到體重控制的目的。從生理學的觀點：運動達到體重控制乃是屬於積極的作為。而「體重控制教學」是依據運動處方設計的原則，給予學生55~90%最大心跳率的運動強度，每次維持15~60分鐘的運動時間，所實施的體適能教學而稱之。

體重控制教學設計（體適能教學）一欄表

實 驗 內 容	測驗項目
1、熱身運動（柔軟操）10分鐘 2、登階（次/30秒）循環3次 3、仰臥起坐30次 4、走路15分鐘 5、跳繩15分鐘 6、吊單槓30秒（循環3次） 7、慢跑10分鐘 8、打羽球30分鐘 9、來回盤球（足球）15回/10分鐘 10、打籃球30分鐘 11、持續游泳30分鐘 12、折返跑60趟（依時間速度配合，採用國際籃球裁判考試錄音帶） 13、上下五層樓梯5趟 14、慢跑2000公尺 15、上下樓梯（1至5樓）5趟 16、屈膝蹲向上跳15次 17、伏地挺身20次 18、爬竹竿上下5次 19、跳繩15分鐘 20、徒手體能運動（交互蹲跳20次、來回單腳跳、屈膝雙腳跳、跨步跳、碎步快走50公尺、籃球場來回衝刺、背人行走、抬腿跑、倒退跑、雙手用力推牆、掛彈簧、雙人抬重物） 21、投擲飛盤15分鐘 22、穿越障礙20次 23、跳越30公分橡皮筋20次 24、跳上跳下20次 25、跳呼拉圈 26、槓上伏地挺身20次 27、跳繩500次 28、立定跳遠 29、伸展運動 30、有氧舞蹈30分鐘 31、快走3000公尺 32、游泳200公尺（或水中步行） 33、登山300公尺（來回50分鐘） 34、擲壘球20次 35、緩和運動	1、身高、體重、BMI 2、Harvard 登階測驗 <hr/> 實 驗 方 式 1、本教學設計原則如下。 運動方式：有氧運動。 運動強度：55~90%最大心跳率。 持續時間：連續或非連續運動15~60分鐘。 運動頻率：每日運動。 2、每日上午八時至八時三十分，或者利用學校「課間運動時間」安排25-30分鐘的體適能教學。 3、教學原則：依據教學內容選擇學童適合的項目實施，每次選擇的項目必須包含左列教學1至2項素材。 4、兩個月必須完成左列教學內容。

資料來源：體適能教學測驗與應用。李勝雄譯（2001）一書。

新進國小校園體重個案管理學童照護紀錄

學生姓名 _____

班級座號： _____ 年 _____ 班 _____ 號

日期 項目	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
身高	cm	cm	cm	cm	cm	cm
體重	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
腰圍	cm	cm	cm	cm	cm	cm
BMI	Kg/M ²	Kg/M ²	Kg/M ²	Kg/M ²	Kg/M ²	Kg/M ²
體適能評估	<input type="checkbox"/> 坐姿體前彎 _____ <input type="checkbox"/> 1分鐘仰臥起坐 _____ <input type="checkbox"/> 立定跳遠 _____ <input type="checkbox"/> 800公尺跑走 _____	/	/	/	/	<input type="checkbox"/> 坐姿體前彎 _____ <input type="checkbox"/> 1分鐘仰臥起坐 _____ <input type="checkbox"/> 立定跳遠 _____ <input type="checkbox"/> 800公尺跑走 _____
日常生活指導	<input type="checkbox"/> 睡眠指導 <input type="checkbox"/> 減少3C時間 <input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 睡眠指導 <input type="checkbox"/> 減少3C時間 <input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 睡眠指導 <input type="checkbox"/> 減少3C時間 <input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 睡眠指導 <input type="checkbox"/> 減少3C時間 <input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 睡眠指導 <input type="checkbox"/> 減少3C時間 <input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 睡眠指導 <input type="checkbox"/> 減少3C時間 <input type="checkbox"/> 其他 -
飲食指導	<input type="checkbox"/> 吃早餐 <input type="checkbox"/> 減少含糖飲料 <input type="checkbox"/> 減少零食次數 <input type="checkbox"/> 五蔬果 <input type="checkbox"/> 其他：	<input type="checkbox"/> 吃早餐 <input type="checkbox"/> 減少含糖飲料 <input type="checkbox"/> 減少零食次數 <input type="checkbox"/> 五蔬果 <input type="checkbox"/> 其他：	<input type="checkbox"/> 吃早餐 <input type="checkbox"/> 減少含糖飲料 <input type="checkbox"/> 減少零食次數 <input type="checkbox"/> 五蔬果 <input type="checkbox"/> 其他：	<input type="checkbox"/> 吃早餐 <input type="checkbox"/> 減少含糖飲料 <input type="checkbox"/> 減少零食次數 <input type="checkbox"/> 五蔬果 <input type="checkbox"/> 其他：	<input type="checkbox"/> 吃早餐 <input type="checkbox"/> 減少含糖飲料 <input type="checkbox"/> 減少零食次數 <input type="checkbox"/> 五蔬果 <input type="checkbox"/> 其他：	<input type="checkbox"/> 吃早餐 <input type="checkbox"/> 減少含糖飲料 <input type="checkbox"/> 減少零食次數 <input type="checkbox"/> 五蔬果 <input type="checkbox"/> 其他：
運動指導	<input type="checkbox"/> 每日30-60分鐘 中等費力運動 <input type="checkbox"/> 運動項目	<input type="checkbox"/> 每日30-60分鐘 中等費力運動 <input type="checkbox"/> 運動項目	<input type="checkbox"/> 每日30-60分鐘 中等費力運動 <input type="checkbox"/> 運動項目	<input type="checkbox"/> 每日30-60分鐘 中等費力運動 <input type="checkbox"/> 運動項目	<input type="checkbox"/> 每日30-60分鐘 中等費力運動 <input type="checkbox"/> 運動項目	<input type="checkbox"/> 每日30-60分鐘 中等費力運動 <input type="checkbox"/> 運動項目
指導簽章						

承辦人員：

單位主管：

校長：

新進國小學童健康生活自我管理表

學生姓名 _____ 班級座號： _____ 年 _____ 班 _____ 號

	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六		星期日	
	要 加 油	非 常 好	要 加 油	非 常 好	要 加 油	非 常 好	要 加 油	非 常 好	要 加 油	非 常 好	要 加 油	非 常 好	要 加 油	非 常 好
睡足8小時	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有
吃早餐	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有
不喝含糖飲料	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有
不吃零食	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有
天天五蔬果	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有
3C<2	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有
飲食日誌:早餐														
飲食日誌:晚餐														
飲食日誌:其他														
師長建議														

導師簽名:

家長簽名:

新進國小健康活力營開班通知單

親愛的家長、小朋友：

健康是人生最大的財富，日常生活中的健康飲食、身體活動、充足睡眠是極為重要的執行力，因此學校開設了「健康活動營」，鼓勵學童參加，使其了解均衡飲食、體重控制的重要性，以增進學童健康，讓健康體位和健康的生活型態成為終身受用的健康資產！

新進國小

時間	10月-12月由健康中心通知上課時間
地點	健康中心、健康活力營教室、操場
學校端	<ul style="list-style-type: none">◆ 規畫並執行「學童體重個案管理計畫」◆ 結合各處室資源進行日常生活、居家、飲食、運動指導等課程，並帶入國小階段體適能活動項目，期許學生建立健康自我管理好行為、好習慣
導師端	<ul style="list-style-type: none">➤ 協助提醒學生準時到健康活力營教室或活動中心上課➤ 協助指導學生午餐份量均衡、時常運動➤ 不提供含糖飲料、零食、糖果做為獎勵
家長端	<ul style="list-style-type: none">● 協助學童紀錄「學童健康生活自我管理表」、「學生健康護照」● 邀請家長一同照護學童的健康體位，確實紀錄以改善學童不良的飲食、生活習慣，從中落實健康飲食與規律運動新生活，為學童正常的健康體位把關● 不提供含糖飲料、零食、糖果做為獎勵

-----回條----- (9/30前請交至健康中心)

家長同意書

茲同意_____參加「新進國小健康活動營」

學生班別*姓名：_____

家長簽名：_____

【低年級餐前5分鐘營養教育紀錄表】

月份	主題	第一學期教學主題	教學日期	累計次數
9/5 - 9/8	豆 魚 蛋 肉 類	營養5餐-六大類食物/雞蛋篇	9/5. 9/6. 9/7. 9/8	4
9/12 - 9/16		蛋的營養是什麼呢?	9/12. 9/13. 9/14. 9/15. 9/16	5
9/19 - 9/23		蚵的養殖、挑選與保存	9/19. 9/20. 9/21. 9/22. 9/23	5
9/26 - 9/30		牡蠣營養多，腦力大補品	9/26. 9/27. 9/28. 9/29. 9/30	5
10/3 - 10/7	乳 品 類	起司的製造與營養	10/3. 10/4. 10/5. 10/6. 10/7	5
10/11 - 10/14		天然起司與再製起司	10/11. 10/12. 10/13. 10/14	4
10/17 - 10/21		起司的挑選、保存與料理	10/17. 10/18. 10/19. 10/20. 10/21	5
10/24 - 10/28		美味起司大餐	10/24. 10/25. 10/26. 10/27. 10/28	5
10/31 - 11/4	蔬 菜 類	葉菜的產地、季節與身分證	10/31. 11/1. 11/2. 11/3. 11/4	5
11/7 - 11/11		葉菜挑選、保存與清洗一把罩	11/7. 11/8. 11/9. 11/10. 11/11	5
11/14 - 11/18		葉菜類的營養	11/14. 11/15. 11/16. 11/17. 11/18	5

11/21 - 11/25		蔬菜的加工與應用	11/21. 11/22. 11/23. 11/24. 11/25	5
11/28 - 12/2	水 果 類	膳食纖維知識大解析	11/28. 11/29. 11/30. 12/1. 12/2	5
12/5 - 12/9		認識柑橘家族與營養價值	12/5. 12/6. 12/7. 12/8. 12/9	5
12/12 - 12/16		柑橘的挑選與保存	12/12. 12/13. 12/14. 12/15. 12/16	5
12/19 - 12/23		橘子小知識	12/19. 12/20. 12/21. 12/22. 12/23	5
12/26 - 12/30		橘子皮大妙用	12/26. 12/27. 12/28. 12/29. 12/30	5

班級導師：黃淑惠

一年3班餐前5分鐘營養教育教學成果

班別	一3	授課教師	黃淑惠
人數	24	教學時間	5分鐘
教學主題	食用蔬菜的好處		
教學內容	1. 觀賞影片：壁花公主。 2. 討論影片內容：(1)公主的飲食習慣？(2)為何會肚子痛？(3)公主的飲食習慣該如何調整？(4)什麼樣的飲食習慣，有益於健康？		
教學照片			



【低年級餐前5分鐘營養教育紀錄表】

月份	主題	第一學期教學主題	教學日期	累計次數
9/5 - 9/8	豆 魚 蛋 肉 類	(1) 蛋雞的飼養方式及產地 (2) 常見加工蛋品及其選購方式 (3) 如何挑選雞蛋及其營養	9/6、9/7、9/8	3
9/12 - 9/16		(1) 蚵的養殖、挑選與保存 (2) 蚵的營養 (3) 彰化蚵仔是如何養殖的呢 (4) 蚵家好滋味	9/12、9/13、 9/15、9/16	4
9/19 - 9/23		(1) 營養5餐-六大類食物/雞蛋篇 (2) 蛋的營養是什麼呢 (3) 蛋一天可以吃幾顆? 營養	9/19、9/22、 9/23	3

		師會怎麼吃蛋？		
9/26 - 9/30		(1) 聰明吃蛋好處多，健康從頭補到腳 (2) 台灣牡蠣超營養，想吃新鮮貨要「這樣」挑 (3) 蚵仔肥美鮮甜 海中牛奶名不虛傳	9/26、9/29、 9/30	3
10/3 - 10/7	乳 品 類	(1) 起司的製造與營養 (2) 起司小知識補充站 (3) 乳酪百百種 完整分類解密給你聽 (4) 乳酪可以當貨幣！？義大利引以為傲的國粹產物	10/3、10/5、 10/6、10/7	4
10/11 - 10/14		(1) 加工起司的種類和營養 (2) 9款常見起司營養價值，哪種熱量最低又最有飽足感？ (3) 哪種起司最健康？營養師點名2大類	10/11、10/12、 10/13	3
10/17 - 10/21		(1) 起司美味料理 (2) 脂可以吃起司嗎？如何挑選分辨加工與天然起司？ (3) 你吃對乳製品了嗎？起司、乾酪、乳酪一樣嗎？營養師教你5招健康吃起司	10/17、10/18、 10/20	3
10/24 - 10/28		(1) 起司的營養成份 (2) 起司吃多會骨鬆？營養師解答！1圖看乳製品鈣吸收率 (3) 起司的3大好處，養成健康好氣色	10/25、10/26、 10/28	3
10/31 - 11/4		(1) 認識蔬菜系列 葉菜篇 (2) 營養師最推薦的五種蔬菜 (3) 上市場帶你認識26種台灣常見蔬菜 (4) 攝食足量蔬菜	10/31、11/1、 11/2、11/3	4
11/7 - 11/11	葉 菜 類	(1) 外食小秘訣，讓你吃足蔬菜 (2) 膳食纖維，好處多多 (3) 食材故事-萵苣	11/7、11/9、 11/10	3
11/14 - 11/18		(1) 蔬果的種類與營養 (2) 青菜的種類有哪些？青菜的種類大全 (3) 蔬菜顏色和營養有關係嗎？ (4) 龍鬚菜吃嫩梢 清脆營養熱量低	11/15、11/16、 11/17、11/18	4
11/21 -		(1) 無論鞋菜或鴨菜 它是A等級的蔬菜 (2) 皇宮菜黏滑鮮嫩 夏季高	11/22、11/23、 11/25	3

11/25		鈣好食材 (3) 地瓜葉大翻身 養生健康的大眾食材		
11/28 - 12/2		(1) 檸檬. 萊姆大不同 妙用報你知。 (2) 佛手柑的百變價值 (3) 你知道柚子有什麼營養價值？	11/28、11/29、 12/2	3
12/5 - 12/9		(1) 柚子維生素C是蘋果8倍。 (2) 屏青農推廣梅爾檸檬 網路知名度大開 (3) 茂谷柑抗日! 塗碳酸鈣面膜防曬 (4) 「天然水果罐頭」柚子, 學一招「辭水」讓它變更甜	12/5、12/6、 12/8、12/9	4
12/12 - 12/16	柑 橘 類	(1) 柑橘泛指多種水果 (2) 研究告訴你哪些水果是抗氧化之寶 (3) 葡萄柚這時吃, 重整生理時鐘、提神醒腦又可消脂 (4) 柑橘營養成分高, 柑橘不只有橘子! 7種市面常見柑橘家族大集合	12/12、12/13、 12/15、12/16	4
12/19 - 12/23		(1) 文旦真是美味又營養。 (2) 佛手柑的營養價值有哪些? 吃了有什麼好處? 什麼人可以吃了? (3) 帶你了解佛手柑的功效與作用 佛手柑對人體都有什麼好處呢?	12/19、12/20、 12/22	3
12/26 - 12/30		(1) 佛利蒙柑樹 (2) 一圖看懂文旦、柚子怎麼分, 營養師說「這款」熱量最高 (3) 【柑橘品種大全】柑橘季必吃的橘、橙、柑、桔一次搞懂。	12/26、12/28、 12/30	3

班級導師：陳姿吟

一年7班 餐前5分鐘營養教育教學成果

班別	一7	授課教師	陳姿吟
人數	27	教學時間	5分鐘

教學主題	柑橘營養成分高，柑橘不只有橘子， 7種市面常見柑橘家族大集合
教學內容	橘子是柑橘類(Citrus)的水果之一，柑橘類水果還包括檸檬、酸橙、柳橙和葡萄柚等品種，共同特色為含有大量維生素和礦物質，包括維生素C、維生素B群、鉀、磷、鎂和銅，能維持身體健康，還富含植物化合物，包含60多種黃酮類化合物、類胡蘿蔔素和精油，可幫助抗發炎和抗氧化作用。

教學照片



【低年級餐前5分鐘營養教育紀錄表】

月份	主題	第一學期教學主題	教學日期	累計次數
9/5 - 9/8	豆 魚 蛋 肉 類	(1) 影片--蛋的總類 (2) 影片--小蚵生長記 (3) 海報--蚵的養殖、挑選與保存 (4) 海報--蚵的營養	9/5 9/6 9/7 9/8	4
9/12 - 9/16		(1) 海報--蚵的迷思大破解 (2) 影片--尋找雞蛋魔法村 (3) 影片--和媽媽一起逛超市 (4) 海報--蛋雞的飼養方式及產地	9/12 9/13 9/14 9/15	4
9/19 - 9/23		(1) 海報--如何挑選雞蛋及其營養 (2) 海報--常見蛋料理 (3) 海報--常見加工蛋品及其選購方式 (4) 海報--蛋迷思大破解	9/19 9/20 9/20 9/21	4
9/26 - 9/30		(1) 影片--雲林蚵仔故鄉三兄弟 養殖鮮蚵美味直送餐廳 part1 台灣 1001 個故事 白心儀 (2) 影片--彰化蚵仔是如何養殖的呢？	9/26 9/27 9/28 9/29	4
10/3 - 10/7		(1) 影片--奶的親戚一起司 (2) 影片--選對起司不氣死 (3) 海報--起司的製造與營養 (4) 海報--天然起司與再製起司	10/3 10/4 10/5 10/6	4
10/11 - 10/14	乳 品 類	(1) 海報--起司的挑選、保存與料理 (2) 海報--起司小知識補充站 (3) 影片--起司營養補鈣好健康？先分辨天然與再製起司？小心磷酸鹽讓鈣越補越流失！	10/11 10/12 10/13	3
10/17 - 10/21		(1) 影片--乳酪百百種 完整分類解密給你聽 (2) 影片--營養師曝吃到"再製乳酪" 因為磷含量多反而會阻礙鈣質吸收	10/17 10/18 10/19 10/20	4
10/24 - 10/28		(1) 影片--詳解各種起司！芝士差在哪？怎麼吃？來堂科學又詳細的 cheese 通識課 (2) 影片--加工起司的種類和營養	10/24 10/25 10/26	3

10/31 - 11/4	葉 菜 類	(1) 影片--壁花公主 (2) 海報--葉菜挑選、保存與清洗一把罩 (3) 海報--葉菜類的營養	10/31 11/1 11/3 11/4	4
11/7 - 11/11		(1) 影片--青菜底家啦葉菜的產地、季節與身分證 (2) 海報--葉菜的產地、季節與身分證 (3) 海報--蔬菜的加工與應用	11/7 11/8 11/10 11/11	4
11/14 - 11/18		(1) 影片--纖維在哪裡 (2) 繪本--我不要吃青菜 (3) 影片--麥擱「番」啦！原來是一家人	11/14 11/15 11/17 11/18	4
11/21 - 11/25		(1) 影片--蔬菜總動員 (2) 繪本--胡蘿蔔忍者忍忍 (3) 繪本--蔬菜是怎麼長大的呀？	11/21 11/23 11/24	3
11/28 - 12/2	柑 橘 類	(1) 影片--小黃的煩惱 (2) 海報--認識柑橘家族與營養價值	11/28 12/1 12/2	3
12/5 - 12/9		(1) 影片--柑橘類的躲貓貓 (2) 海報--柑橘的挑選與保存	12/5 12/6 12/8	3
12/12 - 12/16		(1) 海報--橘子小知識 (2) 海報--橘子皮大妙用	12/12 12/13 12/14 12/15	4
12/19 - 12/23		(1) 影片--柚子維生素C是蘋果8倍！注意別和這6種藥一起吃	12/20 12/21 12/22	3
12/26 - 12/30		(1) 影片--愛吃橘子有福啦！多吃柑橘預防2種失智，風險降2成 (2) 影片--柑橘營養成分高抗癌、降血脂	12/26 12/27 12/28 12/29	4

班級導師：王霈穎

二年3班餐前5分鐘營養教育教學成果

班別	二年3班	授課教師	王霈穎
人數	25人	教學時間	9/5-9/30
教學主題	豆魚蛋肉類-蛋、蚵		

教學內容

配合公播版指定影片，認識蛋的種類和蚵的成長、養殖、挑選與保存，進而介紹蚵的營養，可以促進皮膚與毛髮生成，增加免疫功能，可以造血，降低血壓、脂肪，幫助身體代謝及抗氧化，對人體的好處多，能察覺天然食物的好處，並能嘗試吃蚵。

教學照片



【低年級餐前5分鐘營養教育紀錄表】

月份	主題	第一學期教學主題	教學日期	累計次數
9/5 - 9/8	豆 魚 蛋 肉 類	(1) 影片:蛋的種類 (2) 讓雞媽媽開心下蛋	9/5、9/6 9/7、9/8	4
9/12 - 9/16		(1) 雞蛋的營養價值 (2) 如何挑選雞蛋	9/12、9/14 9/15、9/16	4
9/19 - 9/23		(1) 蚵的養殖、挑選與保存 (2) 蚵的營養	9/19、9/21 9/22、9/23	4
9/26 - 9/30		(1) 蚵的挑選 (2) 蚵的保存	9/27、9/28 9/29、9/30	4
10/3 - 10/7	乳 品 類	(1) 起司的製造 (2) 起司的營養	10/3、10/4 10/6、10/7	4
10/11 - 10/14		(1) 天然起司與再製起司 (2) 「起司補鈣」要挑對	10/11、10/12 10/13、10/14	4
10/17 - 10/21		(1) 起司的保存 (2) 起司的料理	10/18、10/19 10/21、10/21	4
10/24 - 10/28		(1) 起司的熱量、鈉量 (2) 認識起司、乾酪、乳酪	10/24、10/25 10/27、10/28	4
10/31 - 11/4	蔬 菜 類	(1) 葉菜類的營養 (2) 葉菜的產地	11/1、11/2 11/3、11/4	4
11/7 - 11/11		(1) 葉菜的季節 (2) 葉菜的身分證	11/7、11/8 11/9、11/10	4
11/14 - 11/18		(1) 葉菜挑選 (2) 葉菜保存	11/14、11/15 11/16、11/17	4
11/21 - 11/25		(1) 葉菜清洗一把罩 (2) 蔬菜的加工與應用	11/21、11/23 11/24、11/25	4

11/28 - 12/2	水 果 類	(1) 柑橘類的躲貓貓 (2) 柑橘類水果與共同營養素	11/29、11/30 12/1、12/2	4
12/5 - 12/9		(1) 小黃的煩惱 (2) 柳丁與柳丁汁的營養價值 差異	12/5、12/6 12/7、12/8	4
12/12 - 12/16		(1) 柳丁富含的營養素及功效 (2) 認識柑橘家族與營養價值	12/12、12/13 12/15、12/16	4
12/19 - 12/23		(1) 柑橘的挑選與保存 (2) 橘子小知識	12/19、12/20 12/21、12/22	4
12/26 - 12/30		(1) 橘子皮大妙用 (2) 橘子絲超營養	12/26、12/27 12/28、12/29	4

班級導師： 陳美期

二年5班餐前5分鐘營養教育教學成果

班別	二5	授課教師	陳美期
人數	24	教學時間	10/3~10/28
教學主題	乳品類起司		
教學內容	一杯牛乳（約250毫升）可以獲得約250毫克鈣質，而一片市售再製起司片則含有約133毫克鈣質，每天吃兩片約莫等於一杯牛乳的鈣含量。吃起司能夠補充鈣質，還能夠補充生長發育所需的蛋白質，搭配運動與充足的睡眠，對於孩子的生長有所幫助，也讓餐桌上的料理滋味更加豐富！		
教學照片			



【中年級餐前5分鐘營養教育紀錄表】

月份	主題	第一學期教學主題	教學日期	累計次數
9/5 - 9/8	豆 魚 蛋 肉 類	(1)營養5餐-六大類食物/雞蛋篇 (2)蛋一天可以吃幾顆？營養師會怎麼吃蛋？ (3)蛋的營養是什麼呢？	9/5 9/6 9/8	3
9/12 - 9/16		(1)不愛吃蛋黃？ (2)紅殼蛋的營養價值比白殼蛋高？ (3)膽固醇太高不敢吃蛋？ (4)彰化蚵仔是如何養殖的呢？	9/12 9/13 9/15 9/16	4

9/19 - 9/23		(1) 台灣的牡蠣養殖有四種-倒坪、插坪、浮坪、延繩養殖 (2) 雲林蚵仔故鄉三兄弟 養殖鮮蚵美味直送餐廳 (3) 前進全台最大蚵苗產地 紀錄台西耕海盛況 (4) 蚵家好滋味	9/19 9/20 9/22 9/23	4
9/26 - 9/30		(1) 聰明吃蛋好處多，健康從頭補到腳 (2) 蛋會導致膽固醇過高？營養師曝 4 類食物才是高血脂主因 (3) 【生活報你知】蛋營養 (4) 如何挑蚵仔才新鮮？可以冷凍保存嗎？夏日吃鮮蚵必知「5 大 QA」	9/26 9/27 9/29 9/30	4
10/3 - 10/7		(1) 羊乳酪第一名(起司), 10 大優點!! 高鈣, 高蛋白質, 鋅, 葉酸, A, D, E.. (2) 起司營養補鈣好健康? 先分辨天然與再製起司? 小心磷酸鹽讓鈣越補越流失! (3) 營養師曝吃到"再製乳酪"因為磷含量多反而會阻礙鈣質吸收 (4) 乳酪百百種 完整分類解密給你聽	10/3 10/4 10/6 10/7	4
10/11 - 10/14	乳 品 類	(1) 乳酪可以當貨幣!? 義大利引以為傲的國粹產物 (2) 這個真的是起司嗎!? 吃起司要小心啊! (3) 詳解各種起司! 芝士差在哪? 怎麼吃? 來堂科學又詳細的 cheese 通識課	10/11 10/13 10/14	3
10/17 - 10/21		(1) 加工起司的種類和營養 (2) 「再製起司」添加物多! 吃錯反而鈣流失 (3) 營養滿分! 【高纖蔬菜起司煎餅】一口咬下滿滿高纖蔬菜, 煎得酥酥脆脆的起司好香好香, 又快又簡單! (4) 起司好處這麼多! 3 種好處你不可不知	10/17 10/18 10/20 10/21	4
10/24 - 10/28		(1) 「起司補鈣」要挑對 吃錯骨鬆更嚴重 (2) 「加工起司」補鈣反效果? 營養師教你認清標示聰明吃 - Heho 健康 (3) 9 款常見起司營養價值, 哪種熱量最低又最有飽足感?	10/24 10/25 10/27 10/28	4

		(4) 哪種起司最健康？營養師點名 2 大類		
10/31 - 11/4		(1)6 大類食物_蔬菜類 (2)認識蔬菜系列 葉菜篇 (3)雪裡紅炒豆乾 (4)曬高麗菜乾	10/31 11/1 11/3 11/4	4
11/7 - 11/11		(1)營養師最推薦的五種蔬菜 (2)【台式泡菜】清爽脆口！酸甜美味！ (3)簡易泡菜做法 不用技巧經驗 跟著做就能成功！	11/7 11/10 11/11	3
11/14 - 11/18	蔬 菜 類	(1)客家阿嬤教我的高麗菜乾 (2)生菜熟菜哪一個營養？我該吃哪一種？優缺點報你知道！ (3)【挖健康】原來我都洗錯了！「譚敦慈洗蔬果秘訣」這樣洗出菜蟲農藥 (4)【認識蔬菜系列 葉菜篇】走！上市場帶你認識 26 種台灣常見蔬菜	11/14 11/15 11/17 11/18	4
11/21 - 11/25		(1)做對方法，蔬菜類可以保存久一點喔 (2)短期葉菜類自動化生產系統介紹 (3)《北農物產篇：葉菜類》 (4)來去農場長知識 "網室栽種" 不怕日曬雨淋	11/21 11/22 11/24 11/25	4
11/28 - 12/2		(1)佛手柑的百變價值 (2)一味佛手柑疏肝解鬱，調理脾胃輔助降血壓，好處有很多！ (3)你知道柚子有什麼營養價值？什麼人不能吃柚子？ (4)柚子維生素 C 是蘋果 8 倍！注意別和這 6 種藥一起吃	11/28 11/29 12/1 12/2	4
12/5 - 12/9	水 果 類	(1)愛吃橘子有福啦！多吃柑橘預防 2 種失智，風險降 2 成 (2)柑橘營養成分高 抗癌. 降血脂 (3)你知道該如何分辨檸檬跟萊姆嗎？看完你就會分了！ (4)檸檬. 萊姆大不同 妙用報你知！	12/5 12/6 12/8 12/9	4
12/12 - 12/16		屏青農推廣梅爾檸檬 網路知名度大開 (2)義大利的檸檬比臉大？當地人稱它「麵包檸檬」 (3)新鮮現榨萊姆汁 炎夏創	12/12 12/13 12/15 12/16	4

		黃金傳奇 - 台灣 1001 個故事 (4) 茂谷柑抗日! 塗碳酸鈣面膜防曬		
12/19 - 12/23		(1) 柚子維生素 C 是蘋果 8 倍! 注意別和這 6 種藥一起吃 (2) 你知道柚子有什麼營養價值? 什麼人不能吃柚子? (3) 宜蘭名產蜜金棗, 自己做! 很簡單! (4) 橘子名列超級抗癌水果排行榜! 防感冒降膽固醇 6 大好處告訴你	12/19 12/20 12/22 12/23	4
12/26 - 12/30		(1) 橘子緩升糖、防動脈硬化, 飯前吃飽足又防脂肪堆積 (2) 橘子降 92% 骨鬆風險! 醫: 這顆補骨密第一 (3) 綠橘子放黃熟才吃? 小心口感反變差! 剝下橘子皮還有 2 清潔妙用 (4) 中秋最應景! 「天然水果罐頭」柚子, 學一招「辭水」讓它變更甜	12/26 12/27 12/29 12/30	4

班級導師：翁紫庭

3 年 5 班餐前 5 分鐘營養教育教學成果

班別	3年5班	授課教師	翁紫庭
人數	28	教學時間	12月 26 日
教學主題	蔬菜類		
教學內容	透過公播版影片，認識台南的柑橘家族，例如文旦、柳丁等水果，了解柑橘類的營養價值，及選用地蔬果不僅新鮮美味，又能減少碳排放愛護地球，進而飲食的正確觀念。		



【中年級餐前5分鐘營養教育紀錄表】

月份	主題	第一學期教學主題	教學日期	累計次數
9/5 - 9/8	豆 魚 蛋 肉 類	(1)營養5餐-六大類食物/雞蛋篇 (2)蛋一天可以吃幾顆？營養師會怎麼吃蛋？ (3)蛋的營養是什麼呢？	9/5 9/6 9/8	3
9/12 - 9/16		(1)不愛吃蛋黃？ (2)紅殼蛋的營養價值比白殼蛋高？ (3)膽固醇太高不敢吃蛋？ (4)彰化蚵仔是如何養殖的呢？	9/12 9/13 9/15 9/16	4

9/19 - 9/23		(1) 台灣的牡蠣養殖有四種-倒坪、插坪、浮坪、延繩養殖 (2) 雲林蚵仔故鄉三兄弟 養殖鮮蚵美味直送餐廳 (3) 前進全台最大蚵苗產地 紀錄台西耕海盛況 (4) 蚵家好滋味	9/19 9/20 9/22 9/23	4
9/26 - 9/30		(1) 聰明吃蛋好處多，健康從頭補到腳 (2) 蛋會導致膽固醇過高？營養師曝 4 類食物才是高血脂主因 (3) 【生活報你知】蛋營養 (4) 如何挑蚵仔才新鮮？可以冷凍保存嗎？夏日吃鮮蚵必知「5 大 QA」	9/26 9/27 9/29 9/30	4
10/3 - 10/7		(1) 羊乳酪第一名(起司), 10 大優點!! 高鈣, 高蛋白質, 鋅, 葉酸, A, D, E.. (2) 起司營養補鈣好健康? 先分辨天然與再製起司? 小心磷酸鹽讓鈣越補越流失! (3) 營養師曝吃到"再製乳酪"因為磷含量多反而會阻礙鈣質吸收 (4) 乳酪百百種 完整分類解密給你聽	10/3 10/4 10/6 10/7	4
10/11 - 10/14	乳 品 類	(1) 乳酪可以當貨幣!? 義大利引以為傲的國粹產物 (2) 這個真的是起司嗎!? 吃起司要小心啊! (3) 詳解各種起司! 芝士差在哪? 怎麼吃? 來堂科學又詳細的 cheese 通識課	10/11 10/13 10/14	3
10/17 - 10/21		(1) 加工起司的種類和營養 (2) 「再製起司」添加物多! 吃錯反而鈣流失 (3) 營養滿分! 【高纖蔬菜起司煎餅】一口咬下滿滿高纖蔬菜, 煎得酥酥脆脆的起司好香好香, 又快又簡單! (4) 起司好處這麼多! 3 種好處你不可不知	10/17 10/18 10/20 10/21	4
10/24 - 10/28		(1) 「起司補鈣」要挑對 吃錯骨鬆更嚴重 (2) 「加工起司」補鈣反效果? 營養師教你認清標示聰明吃 - Heho 健康 (3) 9 款常見起司營養價值, 哪種熱量最低又最有飽足感?	10/24 10/25 10/27 10/28	4

		(4) 哪種起司最健康？營養師點名 2 大類		
10/31 - 11/4		(1)6 大類食物_蔬菜類 (2)認識蔬菜系列 葉菜篇 (3)雪裡紅炒豆乾 (4)曬高麗菜乾	10/31 11/1 11/3 11/4	4
11/7 - 11/11		(1)營養師最推薦的五種蔬菜 (2)【台式泡菜】清爽脆口！酸甜美味！ (3)簡易泡菜做法 不用技巧經驗 跟著做就能成功！	11/7 11/10 11/11	3
11/14 - 11/18	蔬 菜 類	(1)客家阿嬤教我的高麗菜乾 (2)生菜熟菜哪一個營養？我該吃哪一種？優缺點報你知道！ (3)【挖健康】原來我都洗錯了！「譚敦慈洗蔬果秘訣」這樣洗出菜蟲農藥 (4)【認識蔬菜系列 葉菜篇】走！上市場帶你認識 26 種台灣常見蔬菜	11/14 11/15 11/17 11/18	4
11/21 - 11/25		(1)做對方法，蔬菜類可以保存久一點喔 (2)短期葉菜類自動化生產系統介紹 (3)《北農物產篇：葉菜類》 (4)來去農場長知識 "網室栽種" 不怕日曬雨淋	11/21 11/22 11/24 11/25	4
11/28 - 12/2		(1)佛手柑的百變價值 (2)一味佛手柑疏肝解鬱，調理脾胃輔助降血壓，好處有很多！ (3)你知道柚子有什麼營養價值？什麼人不能吃柚子？ (4)柚子維生素 C 是蘋果 8 倍！注意別和這 6 種藥一起吃	11/28 11/29 12/1 12/2	4
12/5 - 12/9	水 果 類	(1)愛吃橘子有福啦！多吃柑橘預防 2 種失智，風險降 2 成 (2)柑橘營養成分高 抗癌. 降血脂 (3)你知道該如何分辨檸檬跟萊姆嗎？看完你就會分了！ (4)檸檬. 萊姆大不同 妙用報你知！	12/5 12/6 12/8 12/9	4
12/12 - 12/16		屏青農推廣梅爾檸檬 網路知名度大開 (2)義大利的檸檬比臉大？當地人稱它「麵包檸檬」 (3)新鮮現榨萊姆汁 炎夏創	12/12 12/13 12/15 12/16	4

		黃金傳奇 - 台灣 1001 個故事 (4) 茂谷柑抗日! 塗碳酸鈣面膜防曬		
12/19 - 12/23		(1) 柚子維生素 C 是蘋果 8 倍! 注意別和這 6 種藥一起吃 (2) 你知道柚子有什麼營養價值? 什麼人不能吃柚子? (3) 宜蘭名產蜜金棗, 自己做! 很簡單! (4) 橘子名列超級抗癌水果排行榜! 防感冒降膽固醇 6 大好處告訴你	12/19 12/20 12/22 12/23	4
12/26 - 12/30		(1) 橘子緩升糖、防動脈硬化, 飯前吃飽足又防脂肪堆積 (2) 橘子降 92% 骨鬆風險! 醫: 這顆補骨密第一 (3) 綠橘子放黃熟才吃? 小心口感反變差! 剝下橘子皮還有 2 清潔妙用 (4) 中秋最應景! 「天然水果罐頭」柚子, 學一招「辭水」讓它變更甜	12/26 12/27 12/29 12/30	4

班級導師：洪夢韓

3 年 6 班餐前 5 分鐘營養教育教學成果

班別	3年6班	授課教師	洪夢韓
人數	25	教學時間	11月 10 日
教學主題	蔬菜類		
教學內容	透過公播版影片，認識蔬菜的重要性，例如蔬菜的纖維可以幫助排便，了解蔬食新觀念，進而培養吃蔬菜的好習慣。		



【中年級餐前5分鐘營養教育紀錄表】

月份	主題	第一學期教學主題	教學日期	累計次數
9/5 - 9/8	豆 魚 蛋 肉 類	(1) 魚肉有「紅」有「白」差別 在哪兒 (2) 豆魚蛋肉一掌心 (3) 6大類食物_豆魚蛋肉類	9/5. 9/6. 9/7	3
9/12 - 9/16		(1) 製作簡易餐點-蛋 (2) 1919 防疫小教室-豆魚蛋 肉類 (3) 吃豆腐能補鈣? 魚是肉但	9/12. 9/13. 9/15	6

		又不是肉？		
9/19 - 9/23		(1) 食材中的脂肪酸種類比例及營養健康上的意義 (2) 食物份量計算 豆魚蛋肉類 (3) 此豆非彼豆?豆魚蛋肉類的「豆」有3種喔!	9/19.9/20.9/21	9
9/26 - 9/30		(1) 增肌紅-豆魚蛋肉篇(上集) (2) 增肌紅-豆魚蛋肉篇(下集) (3) 補蛋白質，先吃蛋，後吃肉！	9/26.9/27.9/28	12
10/3 - 10/7	乳 品 類	(1) 外國的起司比較黏? (2) 營養5餐-六大類食物/乳製品家族篇	10/3.10/5.10/6	15
10/11 - 10/14		(1) 6大類食物_乳品類 (2) ppt教學-董氏基金會黃金比例 221	10/12.10/13.10/15	18
10/17 - 10/21		(1) 小學生鮮奶喝不夠，平均矮3公分 (2) 請問乳牛不懷孕可以產牛奶嗎?	10/17.10/18.10/19	21
10/24 - 10/28		(1) 豆魚蛋肉類的秘密 (2) 蛋白質攝取最佳順序 "豆魚蛋肉"	10/24.10/25.10/26	24
10/31 - 11/4		(1) 葉菜的產地、季節與身分證 (2) 上市場帶你認識26種台灣常見蔬菜	10/31.11/1.11/2	27
11/7 - 11/11	葉 菜 類	(1) 蔬果保存有一套 (2) 營養師最推薦的五種蔬菜 (3) 在家種蔬菜和水果！	11/8.11/9.11/10	30
11/14 - 11/18		(1) 家中常見蔬菜，專家教你怎麼切 (2) 10種糖尿病可以經常吃的健康蔬菜 (3) 6大類食物_蔬菜類	11/14.11/15.11/16	33
11/21 - 11/25		(1) 營養5餐-六大類食物/蔬菜篇 (2) 上市場帶你認識26種台灣常見蔬菜	11/22.11/24.11/25	36

11/28 - 12/2	柑 橘 類	(1) 檸檬. 萊姆大不同 妙用報 你知! (2) 柑橘不只有橘子! (3) 柑橘類加工	11/29. 11/30. 12/ 2	39
12/5 - 12/9		(2) 柑橘這一家 (2) 柑橘養生撇步 4 大吃橘禁 忌 (3) 台灣水果款款學 柑橘不 等於橘子?	12/5. 12/7. 12/9	42
12/12 - 12/16		(1) 研究證實吃柑橘類水果降 低中風風險 (2) 柑橘營養有哪些, 必吃的 7 個理由	12/13. 12/14. 12/ 16	45
12/19 - 12/23		(1) 柑橘營養整顆都有功效! (2) 皮膚過敏患不宜多吃橘柑 橘過敏	12/19. 12/20. 12/ 23	48
12/26 - 12/30		(1) 橘子裡外都營養! 防感冒 又消疲勞 (2) 吃橘子的好處與壞處 (3) 柑橘健康也不能多吃! 可 能招來 4 個小麻煩	12/26. 12/27. 12/ 29	51

班級導師：張鈺玫

四年 1 班餐前 5 分鐘營養教育教學成果

班別	四年1班	授課教師	張鈺玫
人數	27	教學時間	111. 12. 05
教學主題	柑橘這一家		
教學內容	柑橘是芸香科柑橘屬水果的統稱，它泛指植物分類芸香科柑橘屬、枳屬和金橘屬的水果。常見的水果包括：橘子、柑、柚、甜橙、酸橙、金橘、檸檬等。		
教學照片			



【中年級餐前5分鐘營養教育紀錄表】

月份	主題	第一學期教學主題	教學日期	累計次數
9/5 - 9/8	豆 魚 蛋 肉 類	(1) 營養5餐--六大類食物/肉類篇 (2) 最愛國產豬肉篇	9/8. 9/8	2
9/12 - 9/16		(1) 營養5餐--六大類食物/魚類篇 (2) 豆魚蛋肉選擇優先順序	9/12. 9/13. 9/16	3

9/19 - 9/23		(1) 營養5餐--六大類食物/雞蛋篇 (2) 1919 防疫小教室-豆魚蛋肉類	9/19. 9/20. 9/23	3
9/26 - 9/30		(1) 營養5餐--六大類食物/豆類篇 (2) 食物份量計算-豆魚蛋肉類	9/26. 9/27. 9/30	3
10/3 - 10/7	乳 品 類	(1) 營養5餐--六大類食物/乳品類 (2) 市售起司乳酪熱量	10/3. 10/4. 10/6	3
10/11 - 10/14		(1) 早餐怎麼吃最好--增加蛋白質 (2) 乳製品家族介紹	10/12. 10/13. 10/14	3
10/17 - 10/21		(1) 鮮乳標章你看懂了嗎? (2) 欸~ 喝牛奶好健康	10/17. 10/18. 10/20	3
10/24 - 10/28		(1) 5種最常吃的起司 (2) 把乳酸菌喝進腸道	10/24. 10/25. 10/28	3
10/31 - 11/4		(1) 營養5餐--六大類食物/蔬菜類 (2) 含鐵蔬菜排行榜	10/31. 11/2. 11/3	3
11/7 - 11/11	葉 菜 類	(1) 鎖住蔬菜營養的保存法 (2) 營養師最推薦的五種蔬菜	11/8. 11/9. 11/10	3
11/14 - 11/18		(1) 家中常見蔬菜, 專家教你怎麼切 (2) 食用膳食纖維, 好處多多	11/14. 11/15. 11/17	3
11/21 - 11/25		(1) 葉菜的產地、季節與身分證 (2) 十字花科蔬菜的營養成分	11/21. 11/22. 11/24	3
11/28 - 12/2		(1) 橘子的營養成份 (2) 柑橘不只有橘子	11/28. 11/29. 12/1	3
12/5 - 12/9	柑 橘 類	(1) 柑橘營養整顆都有功效 (2) 皮膚過敏患不宜多吃柑橘	12/5. 12/6. 12/9	3
12/12 - 12/16		(1) 吃柑橘類水果降低中風機率 (2) 柑橘類加工食品	12/12. 12/13. 12/15	3
12/19 -		(1) 柑橘類迷思大破解 (2) 檸檬、萊姆大不同	12/19. 12/20. 12/23	3

12/23			
12/26 - 12/30	(1) 橘子營養--防感冒又消疲勞 (2) 柑橘多食招來麻煩	12/26. 12/27. 12/29	3

班級導師：張玉屏

四年5班餐前5分鐘營養教育教學成果

班別	四年5班	授課教師	張玉屏
人數	28	教學時間	111.12.20
教學主題	水果類--柑橘		
教學內容	柑橘類迷思大破解:橘子皮含有比較多的檸檬烯，具有止咳化痰的效果。橘肉因為富含檸檬酸，可能刺激呼吸道，造成咳嗽加重。所以感冒咳嗽時盡量少吃，平時也不適合一次大量食用，以免過度刺激呼吸道，引發氣管反應。		
教學照片			





【高年級餐前5分鐘營養教育紀錄表】

月份	主題	第一學期教學主題	教學日期	累計次數
9/5 - 9/8	豆 魚 蛋 肉 類- 蛋、蚵	(1) 養蚵人家 (2) 蚵的養殖、挑選與保存	9/5. 9/6. 9/7. 9/8	4
9/12 - 9/16		(1) 蚵的營養 (2) 蚵的成長	9/12. 9/13. 9/15. 9/16	4
9/19 - 9/23		(1) 牡蠣品種懂不懂? (2) 養蚵的區域	9/19. 9/20. 9/22. 9/23	4
9/26 - 9/30		(1) 補蛋白質，先吃蛋，後吃 肉！ (2) 豆魚蛋肉類的秘密	9/26. 9/27. 9/29. 9/30	4
10/3 - 10/7	乳 品 類-起 司	(1) 起司的製作 (2) 乳酪的保存	10/3. 10/4. 10/6. 10/7	4
10/11 - 10/14		(1) 跟著起司去冒險 (2) 品嚐美味起司	10/11. 10/12. 10/ 13. 10/14	4
10/17 - 10/21		(1) 6大類食物_乳品類 (2) 乳酪與起司	10/17. 10/18. 10/ 20. 10/21	4

10/24 - 10/28		(1) 該怎樣吃起司 (2) 起司乳酪大變身	10/24. 10/25. 310 /27. 10/28	4
10/31 - 11/4		(1) 破除奶類迷思 (2) 還原恐怖乳品業影片的 8 個真相！	10/31. 11/1. 11/3 . 11/4	4
11/7 - 11/11	蔬 菜	(1) 是蔬菜還是澱粉？ (2) 上市場帶你認識 26 種台灣 常見蔬菜 (3) 高麗菜怎樣選怎麼選？ (4) 營養 5 餐-六大類食物/蔬 菜篇	11/7. 11/8. 11/10 . 11/11	4
11/14 - 11/18	類-葉 菜類	(1) 蔬果保存有一套 (2) 營養師最推薦的五種蔬菜 (3) 在家種蔬菜和水果！	11/14. 11/15. 11/ 16. 11/17	4
11/21 - 11/25		(1) 家中常見蔬菜，專家教你 怎麼切 (2) 10 種糖尿病可以經常吃的 健康蔬菜 (3) 6 大類食物_蔬菜類	11/21. 11/22. 11/ 24. 11/25	4
11/28 - 12/2		(1) 吃水果也會胖 !? (2) 吃水果也有良辰吉時，你 吃對了嗎？ (3) 柑橘的保存	11/28. 11/29. 12/ 1. 12/2	4
12/5 - 12/9	水 果	(1) 柑橘類家族面面觀 (2) 橘子皮妙用多 (3) 如何撥橘皮	12/5. 12/6. 12/8. 12/9	4
12/12 - 12/16	類-柑	(1) 吃柑橘不會胖 (2) 台灣真的是水果王國？ (3) 白柚也是柑橘類水果嗎	12/12. 12/13. 12/ 15. 12/16	4
12/19 - 12/23	橘類	(1) 創意柑橘料理！ (2) 柳丁雕花真美麗	12/19. 12/20. 12/ 21. 12/22	4
12/26 - 12/30		(1) 橘皮妙用多 (2) 當令的水果-柑橘	11/26. 11/27. 11/ 29. 11/30	4

班級導師：黃斐雯

五年3班餐前5分鐘營養教育教學成果

班別	503	授課教師	黃斐雯
人數	26人	教學時間	10/13
教學主題	乳品類 起司		
教學內容	芝士/奶酪/起司/乳酪 在歐洲飲食文化里有很重要的地位，想要了解歐洲飲食文化，最好的就是從芝士開始。它們像中國的豆腐，種類豐富也是生活中的家常菜。		

教學照片





【高年級餐前5分鐘營養教育紀錄表】

月份	主題	第一學期教學主題	教學日期	累計次數
9/5 - 9/8	豆 魚 蛋 肉 類- 蛋、蚵	(1) 養蚵人家	9/5. 9/6. 9/8	3
9/12 - 9/16		(1) 蚵的養殖、挑選與保存 (2) 蚵的營養 (3) 蚵的成長	9/12. 9/15. 9/16	3
9/19 - 9/23		(3) 牡蠣品種懂不懂? (4) 養蚵的區域	9/19. 9/20. 9/22.	3
9/26 - 9/30		(1) 補蛋白質, 先吃蛋後吃肉! (2) 豆魚蛋肉類的秘密	9/26. 9/27. 9/29.	3

10/3 - 10/7	乳 品 類-起 司	(1)起司的製作 (2)乳酪的保存	10/3. 10/4. 10/6. 10/7	4
10/11 - 10/14		(1)跟著起司去冒險 (2)品嚐美味起司	10/11. 10/12. 10/ 13. 10/14	4
10/17 - 10/21		(1)6 大類食物_乳品類 (2)乳酪與起司	10/17. 10/18. 10/ 20. 10/21	4
10/24 - 10/28		(1)該怎樣吃起司 (2)起司乳酪大變身	10/24. 10/25. 310 /27. 10/28	4
10/31 - 11/4	蔬 菜 類-葉 菜類	(1)破除奶類迷思 (2)還原恐怖乳品業影片的 8 個真相！	10/31. 11/1. 11/3 . 11/4	4
11/7 - 11/11		(1)是蔬菜還是澱粉? (2)上市場帶你認識 26 種台灣 常見蔬菜 (3)高麗菜怎樣選怎麼選? (4)營養 5 餐-六大類食物/ 蔬菜 篇	11/7. 11/8. 11/10 . 11/11	4
11/14 - 11/18		(1)蔬果保存有一套 (2)營養師最推薦的五種蔬菜 (3)在家種蔬菜和水果！	11/14. 11/15. 11/ 16. 11/17	4
11/21 - 11/25		(1)家中常見蔬菜，專家教你怎 麼切 (2)10 種糖尿病可以經常吃的 健康蔬菜 (3)6 大類食物_蔬菜類	11/21. 11/22. 11/ 24. 11/25	4
11/28 - 12/2		(1)吃水果也會胖 !? (2)吃水果也有良辰吉時，你吃 對了嗎? (3)柑橘的保存	11/28. 11/29. 12/ 1. 12/2	4
12/5 - 12/9	水 果 類-柑 橘類	(1)柑橘類家族面面觀 (2)橘子皮妙用多 (3)如何撥橘皮	12/5. 12/6. 12/8.	3
12/12 - 12/16		(1)吃柑橘不會胖 (2)台灣真的是水果王國? (3)白柚也是柑橘類水果嗎	12/12. 12/13. 12/ 15. 12/16	4
12/19 - 12/23		(1)創意柑橘料理! (2)柳丁雕花真美麗	12/19. 12/20. 12/ 21. 12/22	4

12/26 - 12/30	(3) 橘皮妙用多 (4) 當令的水果-柑橘	11/26. 11/27. 11/ 29. 11/30	4
---------------------	---------------------------	--------------------------------	---

班級導師：洪正彥

五年5班餐前5分鐘營養教育教學成果

班別	505	授課教師	洪正彥
人數	26人	教學時間	10/19
教學主題	乳品類 起司		
教學內容	<p>天然起司像牛奶一樣，是補鈣的好選擇，想要提高鈣的吸收率「鈣磷比」就是關鍵，鈣質吸收最好的比例是「鈣：磷=1.3：1」。但若食物中的磷含量太高，容易讓血液中過多的磷與鈣結合，使血液中的鈣下降，身體為了維持鈣磷平衡，反而會促進骨頭釋放出鈣。所以，加工起司中含有較多的磷酸鹽，當磷把鈣結合掉，就無法有效補鈣；但這並不代表吃加工起司完全補不到鈣，所以偶爾吃片加工起司，不會使血磷濃度過高，因此不用太擔心喔！但若是無法將體內多餘磷排除的人，如慢性腎臟病、洗腎、高血磷、鈣調節功能異常者，就真的要減少加工起司、加工食品的攝取量喔。</p>		

教學照片





【高年級餐前5分鐘營養教育紀錄表】

月份	主題	第一學期教學主題	教學日期	累計次數
9/5 - 9/8	豆 魚 蛋 肉 類	(1)蛋的種類 (2)尋找雞蛋魔法村 (3)營養5餐-六大類食物/雞蛋篇 (4)蛋的營養是什麼呢?	9/5 9/6 9/7 9/8 9/9	5
9/12 - 9/16		(1)膽固醇太高不敢吃蛋? (2)蛋一天可以吃幾顆?營養師會怎麼吃蛋? (3)雞蛋的保存方法 (4)探索蛋裡的秘密	9/12 9/13 9/14 9/15 9/16	5
9/19 - 9/23		(1)紅殼蛋的營養價值比白殼蛋高? (2)蚵王子的秘密 (3)小蚵生長記 (4)和媽媽一起逛超市	9/19 9/20 9/21 9/22 9/23	5
9/26 - 9/30		(1)彰化蚵仔是如何養殖的呢? (2)台灣的牡蠣養殖有四種-倒坪、插坪、浮坪、延繩養殖 (3)雲林蚵仔故鄉三兄弟養殖鮮蚵美味直送餐廳 (4)蚵仔的美麗與哀愁	9/26 9/27 9/28 9/29 9/30	5
10/3 - 10/7	乳	(1)起司正夯傳 (2)奶的親戚一起司 (3)充滿生命力的起司	10/3 10/4 10/5 10/6 10/7	5

10/11 - 10/14	品 類	(1)外國的起司比較黏? (2)乳酪百百種 完整分類解密給你聽 (3)選對起司不氣死	10/11 10/12 10/13 10/14	4
10/17 - 10/21		(1)烤起司三明治 (2)30 分鐘自製新鮮的馬蘇里拉奶酪，怎麼可能不好吃!	10/19 10/20 10/21	3
10/24 - 10/28		(1)這個真的是起司嗎!?吃起司要小心啊!! (2)Cheesemaking【奶酪製作】著名的阿爾卑斯奶酪是怎樣做出來的?100 公斤一個的大孔芝士也太香了! Eng Sub	10/24 10/25 10/26 10/27 10/28	5
10/31 - 11/4	葉 菜 類	(1)蔬菜的生長環境 (2)青菜底家啦 (3)走!上市場帶你認識 26 種台灣常見蔬菜 (4)營養 5 餐-六大類食物/蔬菜篇	10/31 11/1 11/2 11/3 11/4	5
11/7 - 11/11		(1)壁花公主 (2)蔬菜保鮮技巧總整理，年節買多也不怕! 蔬菜食材冷藏、冷凍保存術 (3)蔬菜的 8 種切法 (4)蔬菜冷藏技術介紹	11/7 11/8 11/9 11/10 11/11	5
11/14 - 11/18		(1)食物在身體的旅行 (2)纖維在哪裡 (3)超強生菜管理術 (4)食材保存這樣做	11/14 11/15 11/16 11/17 11/18	5
11/21 - 11/25		(1)我愛青菜豆腐湯 (2)塔塔香茄子。超級下飯的料理。 (3)超簡單的南瓜濃湯，熱量低，又有飽足感!	11/21 11/22 11/23 11/24 11/25	5
11/28 - 12/2		(1)認識青皮極柑 (2)柑橘這一家 (3)柑橘類的躲貓貓 (4)極柑這樣挑才好吃	11/28 11/29 11/30 12/1 12/2	5
12/5 - 12/9	柑 橘 類	(1)春遊採桶柑 (2)桶柑天王帶你遊果園採果去 (3)小黃的煩惱 (4)鮮甜多汁的“新埔柑橘”	12/5 12/6 12/7 12/8 12/9	5
12/12 - 12/16		(1)阿公家的陳皮 (2)柑橘栽種老園丁漫談剪枝剪定技術 (3)超完美酸甜比例 有機柑橘掀家庭革命	12/12 12/13 12/14 12/15 12/16	5
12/19 - 12/23		(1)搶救柑橘大作戰 (2)封殺台經濟! 禁「柑橘.白帶魚.竹筴魚」外銷大陸 (3)#植物精油 #第六課_柑橘家族大	12/19 12/20 12/21 12/22 12/23	5

		揭秘		
12/26 - 12/30		(1)好菜上桌 KAI (2)柑橘煎春雞 (3)配茴香沙拉 (4)地中海柑橘沙拉	12/26 12/27 12/28 12/29 12/30	5

班級導師：陳崇喜

六年1班餐前5分鐘營養教育教學成果

班別	六年1班	授課教師	陳崇喜
人數	23	教學時間	9/20
教學主題	豆魚蛋肉類(蚵+蛋)		
教學內容	透過影片引導學生認識蚵的生產過程，說明如何挑選，如何養殖，及其營養價值和料理，並蚵殼的利用。		

教學照片





【高年級餐前5分鐘營養教育紀錄表】

月份	主題	第一學期教學主題	教學日期	累計次數
9/5 - 9/8	豆 魚 蛋 肉 類- 蛋、蚵	(1) 養蚵人家 (2) 蚵的養殖、挑選與保存	9/5. 9/6. 9/7. 9/8	4
9/12 - 9/16		(3) 蚵的營養 (4) 蚵的成長	9/12. 9/13. 9/15. 9/16	4
9/19 - 9/23		(5) 牡蠣品種懂不懂? (6) 養蚵的區域	9/19. 9/20. 9/22. 9/23	4
9/26 - 9/30		(1) 補蛋白質，先吃蛋，後吃肉！ (2) 豆魚蛋肉類的秘密	9/26. 9/27. 9/29. 9/30	4
10/3 - 10/7	乳 品 類-起 司	(1) 起司的製作 (2) 乳酪的保存	10/3. 10/4. 10/6. 10/7	4
10/11 - 10/14		(1) 跟著起司去冒險 (2) 品嚐美味起司	10/11. 10/12. 10/ 13. 10/14	4
10/17 - 10/21		(1) 6大類食物_乳品類 (2) 乳酪與起司	10/17. 10/18. 10/ 20. 10/21	4

10/24 - 10/28		(1) 該怎樣吃起司 (2) 起司乳酪大變身	10/24. 10/25. 310 /27. 10/28	4
10/31 - 11/4		(1) 破除奶類迷思 (2) 還原恐怖乳品業影片的 8 個真相！	10/31. 11/1. 11/3 . 11/4	4
11/7 - 11/11	蔬 菜	(1) 是蔬菜還是澱粉？ (2) 上市場帶你認識 26 種台灣 常見蔬菜 (3) 高麗菜怎樣選怎麼選？ (4) 營養 5 餐-六大類食物/蔬 菜篇	11/7. 11/8. 11/10 . 11/11	4
11/14 - 11/18	類-葉 菜類	(1) 蔬果保存有一套 (2) 營養師最推薦的五種蔬菜 (3) 在家種蔬菜和水果！	11/14. 11/15. 11/ 16. 11/17	4
11/21 - 11/25		(1) 家中常見蔬菜，專家教你 怎麼切 (2) 10 種糖尿病可以經常吃的 健康蔬菜 (3) 6 大類食物_蔬菜類	11/21. 11/22. 11/ 24. 11/25	4
11/28 - 12/2		(1) 吃水果也會胖 !? (2) 吃水果也有良辰吉時，你 吃對了嗎？ (3) 柑橘的保存	11/28. 11/29. 12/ 1. 12/2	4
12/5 - 12/9	水 果	(1) 柑橘類家族面面觀 (2) 橘子皮妙用多 (3) 如何撥橘皮	12/5. 12/6. 12/8. 12/9	4
12/12 - 12/16	類-柑 橘類	(1) 吃柑橘不會胖 (2) 台灣真的是水果王國？ (3) 白柚也是柑橘類水果嗎	12/12. 12/13. 12/ 15. 12/16	4
12/19 - 12/23		(3) 創意柑橘料理！ (4) 柳丁雕花真美麗	12/19. 12/20. 12/ 21. 12/22	4
12/26 - 12/30		(5) 橘皮妙用多 (6) 當令的水果-柑橘	11/26. 11/27. 11/ 29. 11/30	4

班級導師：李叔幸

六年2班餐前5分鐘營養教育教學成果

班別	602	授課教師	李叔幸
人數	25人	教學時間	9/5
教學主題	豆魚蛋肉類-蛋、蚵		
教學內容	蚵仔是如何養殖的呢?透過影片引導學生認識蚵的生產過程,說明如何挑選,如何養殖,及其營養價值和料理,並蚵殼的利用。		

教學照片



各學年飲食課程或活動



教師說明早餐-鮮奶的製作過程與營養價值。

教師介紹早餐的各種品項。

一年級「我愛吃早餐」學生學習單作品

一年級「我愛吃早餐」學生學習單作品



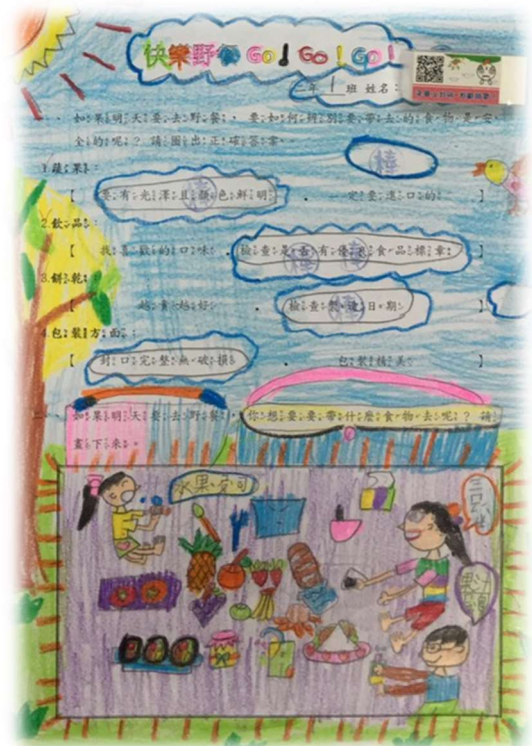


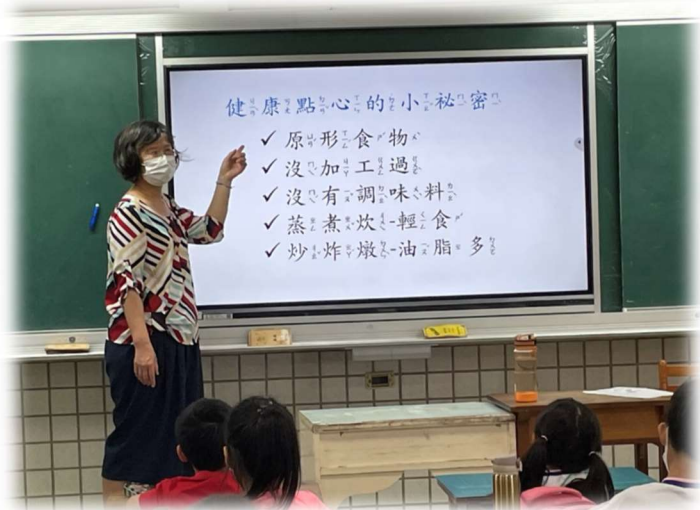
教材介紹各式各樣的餐點，喚起學童的生活經驗。

學生上台發表學習單內容。

二年級「快樂野餐 GOGOGO」學生學習單作品

二年級「快樂野餐 GOGOGO」學生學習單作品



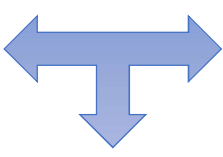


教師說明「健康點心的正確選擇要點」。

教師說明「餐與餐之間的點心，也要注意營養價值，要少吃高熱量零營養的食物(品)」。

三年級「健康點心聰明選」學生學習單作品

三年級「健康點心聰明選」學生學習單作品



健康點心，聰明選

三年二班 姓名：[]

- 蒸蛋
- 新鮮水果
- 洋芋片
- 鮮奶
- 全糖奶茶
- 低油油醋沙拉
- 臭豆腐
- 果醬鬆餅
- 低納蘇打餅乾
- 紅豆豆花

★哪些是餐與餐之間的健康點心呢？請把代號寫下來？
1、2、4、6、9、10

★請畫下你最喜歡吃的健康點心。

點心名稱：(烤地瓜)

健康點心，聰明選

三年二班 姓名：[]

- 蒸蛋
- 新鮮水果
- 洋芋片
- 鮮奶 蛋白質
- 全糖奶茶
- 低油油醋沙拉
- 臭豆腐
- 果醬鬆餅
- 低納蘇打餅乾
- 紅豆豆花

★哪些是餐與餐之間的健康點心呢？請把代號寫下來？
1、2、4、6、9、10

★請畫下你最喜歡吃的健康點心。

點心名稱：(水果優格)

四年級「000的拿手菜」
學生校刊作品

我的拿手菜

四 1：陳
指導老師：張
家 長：陳

我的拿手菜是玉子燒，我做的玉子燒雖然沒有很漂亮，但是很好吃，有時候會失手，像是水加太多，不然就是糖加太多，口味就不好吃了。

其實玉子燒要準備的材料沒有想像中那麼多，煮的方式也沒有那麼難，這道菜需要的材料有：兩顆蛋、一匙水、一小匙的糖，這些材料就夠了。我原本想做的菜並不是玉子燒而是歐姆蛋，可是看完歐姆蛋的影片後，我覺得有點困難，想一想又覺得玉子燒比較好吃，做起來應該不會太困難，所以我最後決定做玉子燒。

首先把兩顆蛋打進碗裡，再把水和糖倒進碗裡攪拌，我把蛋液分成三次加，首先倒入三分之一的蛋液，讓蛋液煎到五分熟，然後把蛋捲起來，再倒入第二層蛋液，把剛才捲好的蛋捲稍微向後翹，讓蛋液和蛋捲黏在一起，也一樣煎到五分熟。可是第二層要從蛋捲的那一邊捲，捲完再把剩下的蛋液倒入鍋中，煎五分熟捲起來，然後煎到有色澤就可以關火了，玉子燒就完成了！

每次做完後，我和媽媽就會一起把缺點找出來做檢討，調配新的祕方，做出更好吃的玉子燒，玉子燒就成了我的拿手菜。

奶奶的拿手菜

四 6：鄭
指導老師：黃
家 長：鄭

我最喜歡吃奶奶煮的飯菜，她煮的每一道菜顏色美麗，營養均衡，讓全家人都吃得健康有活力。

我家是素食主義者，所以我從小就吃素，其實素食料理和葷食差異不大，只是少了魚、肉，吃素有個好處，就是蔬菜會多量攝取，吸收到更多的纖維素和營養。

奶奶是我家的大廚師，有她出手，一道道料理都可以在短時間上菜，我最喜歡奶奶做的炒飯，炒飯的配料很簡單，只要有菇類、高麗菜我就很滿足，吃得很開心，奶奶會滷香味撲鼻的素肉燥，再幫我煎荷包蛋，配上一些小白菜，加上兩顆QQ丸子，就成了色香味俱全的綜合炒飯，令我垂涎三尺，意猶未盡。

奶奶烹煮的這道拿手菜，是一種古早味，也是一種幸福感，絕對是五星級飯店的菜譜無法比擬的，雖然只是家常的炒飯，但加上幸福的滋味，讓我回味無窮，每次只要奶奶在餐桌上擺上這道拿手菜，我頓時變成大胃王，可以吃上好幾碗呢！

這道充滿愛意及幸福的拿手菜，不但營養又健康，還能增加家庭歡樂，是我在餐桌上所期待的一道菜呢！

媽媽的拿手菜

四 2：林
指導老師：蕭
家長：林

蛋包飯是媽媽的拿手菜，也是我最愛吃的一道料理。放學後肚子餓得咕嚕咕嚕叫，一踏進家門就聞到一股香噴噴的味道，我馬上放下東西跑去廚房拿餐具，靜靜的坐在椅子上等待食物上桌，媽媽終於端出營養又美味的蛋包飯囉！

媽媽的蛋包飯要準備的材料相當多，有雞蛋、雞腿肉、洋蔥、奶油、番茄醬、牛奶、胡椒鹽。首先將洋蔥切丁、雞腿肉切塊後，放入鍋裡爆香，再加進前一晚預先準備好的白飯一起拌炒，起鍋倒入盤中，還要做這道料理的主角——滑嫩的蛋皮

。最後為這道料理畫龍點睛的，正是一「番茄醬」。雖然只是簡單的醬料，但在這道料理中正是缺一不可的靈魂人物。透過精心的搭配，儘管在別人眼中平淡無奇的蛋包飯，卻成我心目中最難以忘懷的滋味。

這盤蛋包飯，佐料鹹香、醬汁酸甜，在嘴裡畫出一道彩虹，無論那天的心情多糟，在這瞬間我彷彿置身

天堂一般，不愉快的記憶早已拋到九霄雲外，再泡上一杯檸檬紅茶，原來幸福就是這麼簡單。這是媽媽的拿手菜，也是令我回味無窮的童年香氣。



圖／顏維萱



圖／林修立



圖／唐靖容



圖／洪昀晴

爸爸的拿手菜

四 3 : 級
指導老師：鄭
家長：鄭

哇！好香啊！誰在煮菜呢？這個味道難道是咖哩飯嗎？放學回家的我，聞到了撲鼻而來的咖哩味，原來是我們家的廚神——爸爸在煮他的拿手菜，也就是咖哩飯。每次爸爸問我晚餐要吃什麼時，不只是我，連弟弟、媽媽都會二話不的說「咖哩飯！」爸爸煮的咖哩飯到底有多好吃呢？接下來，我要來介紹爸爸煮的咖哩飯。



圖／蔡依潔

爸爸說過，煮咖哩飯的材料有——咖哩塊、胡蘿蔔、馬鈴薯、雞肉、洋蔥以及白開水。廚神爸爸準備要大展身手，把洋蔥切成片狀，放入鍋炒，然後把雞肉切成了丁狀，和洋蔥一起炒，再加水加到和食材一樣高的水量，就可以丟入咖哩塊了，等



圖／康景鈞

咖哩塊溶化以後，將剩下的材料胡蘿蔔、馬鈴薯切塊，丟進鍋後，開小火熬煮十分鐘，把鍋蓋蓋上，悶個二十分鐘，熱騰騰的咖哩飯就上桌了，我和弟弟迫不及待地把爸媽的碗筷拿好，準備享受神仙級的咖哩飯。



圖／薛俐容

一打開鍋蓋，咖哩的味道撲鼻而來，我忍不住流口水，我在白飯上淋上了咖哩醬，拿起湯匙，挖了一大口，哇！爸爸煮的咖哩飯真是人間美味啊！再舀起一塊馬鈴薯，放進嘴裡入口即化，讓我忍不住一口接著一口，像野獸般的狼吞虎嚥，一下子，就把碗裡的飯吃個精光，又再添了一碗，很快的，

鍋子裡的醬已經見底了，白飯也一粒都不剩，而我、弟弟和媽媽也露出了充滿幸福的表情。

雖然爸爸煮得可能不像米其林廚師那樣的好，但是裡頭有爸爸的「愛」，所以在我心中，它是最獨一無二的「爸爸味咖哩飯」。

媽媽的拿手菜

四 4：顏
指導老師：陳
家長：顏

我的媽媽是個廚藝了得的大廚師，三餐的每道菜都是媽媽精心料理的，其中，我最喜歡吃的是魚湯烏龍麵。聽媽媽說：從小我就喜歡魚湯。轉眼間，過了十年，聞到香濃的魚湯還是讓我垂涎三尺，食指大動的我會迫不及待的要求媽媽讓我先喝一碗，滿足愛挑嘴的我。

媽媽煮的魚湯都是採用當季新鮮食材，不會放太多

調味料，盡量保存魚鮮甜的美味。所以，煮出來的魚湯總是濃醇可口的。煮魚湯的材料，需要新鮮的虱目魚，加上紅蘿蔔跟洋蔥，還有枸杞和紅棗。首先，將虱目魚剝成大塊，清洗乾淨，洋蔥去皮切成對半，紅蘿蔔切丁，用鍋子裝水，接著放入魚，先煮幾分鐘，等水滾了後，再把其他食材全部放入鍋中，整整熬煮了一個小時。雖

然夏天的廚房熱得像個烤爐，她都會一個人耐心在廚房盯著火候，那種細熬慢燉的功夫，一點也不馬虎。直到那香濃美味的魚湯出爐，再加上烏龍麵跟蔬菜，我和妹妹最喜歡的魚湯烏龍麵就大功告成，常常是讓我吃得飽，還留香。

雖然媽媽做的不是特別的山珍海味，但絕對是真材實料，每一道菜都有媽媽滿滿的愛。尤其是吃著媽媽煮的魚湯烏龍麵，一邊和家人聊天，那是最幸福的滋味，也是最快樂的時光。



· 圖 / 黃姝慈



· 圖 / 李艾凌



· 圖 / 李鈺瑩



· 圖 / 李玟臻

媽媽的拿手菜

四 5：蘇
指導老師：張
家 長：蘇

我一打開門，就聞到一股熟悉的香味，等不及要吃媽媽的拿手好菜——香菇雞湯了！我先擺好碗筷和湯匙，然後眼巴巴的看著媽媽，希望媽媽快點煮好。飢腸轆轆的我坐在餐桌前，就像一隻

一年沒吃到雞肉，餓得頭昏眼花的大野狼，恨不得把一整隻雞吞下肚。終於，媽媽端上了香氣四溢的香菇雞湯，我立刻起身裝了一大碗；接著就食指大動、大快朵頤的享受好喝到恨不得多一張嘴品嚐的香菇雞湯。

從小到大，只要我想喝雞湯，媽媽都會去跟妹妹同學的媽媽買雞。因為，她家養的雞是吃米飯長大的，不是吃飼料的，所以很健康、頭好壯壯喔！買回來之後，我就和媽媽一起把鮮嫩結實的雞肉放進鍋子裡川燙，然後媽媽把早上就泡好的香菇切成適當的大小，接著用她纖細玲瓏又充

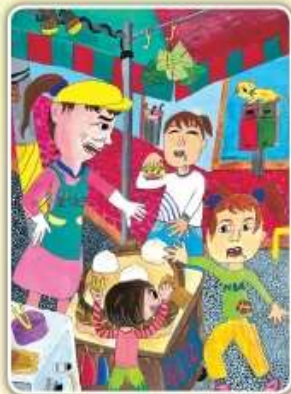
滿巧思的雙手把香菇和雞肉放進電鍋裡熬。電鍋的聲音咕噥咕噥叫，我的肚子也跟著咕噥咕噥叫，好像二部合唱曲，但我無心欣賞，好希望能立刻喝到雞湯。

大約二十分鐘後，媽媽終於端上了熱騰騰的雞湯，裡面的雞肉晶瑩剔透，吃起來鮮嫩多汁，幸福的味道在嘴巴裡打轉；雞湯裡的香菇，黑到發亮，咬起來脆脆的、滑滑的，Q彈又有嚼勁，令人回味無窮；金黃的雞湯油油亮亮，在我的心中激起一圈又一圈快樂又幸福的漣漪，希望時間能永遠停留在這心滿意足的一刻。

謝謝媽媽為了我的健康煮了這道香菇雞湯，在我的心中，媽媽的廚藝是打敗天下無敵手的大廚，她的拿手菜——香菇雞湯，更是令人齒頰留香的人間極品。



圖／黃品潔



圖／陳奕伶



圖／莊雨潔

爸爸的拿手菜

四 7：董
指導老師：林
家 長：董

星期天下午，和同學打完球，我急忙跑回家，一進客廳，只聽見廚房裡傳來一陣陣「叮叮叮」又「叮叮」聲，我三步併成兩步迅速衝到廚房看看爸爸在做什麼，原來他要為我做一道他的拿手菜——滷肉飯。

爸爸施展出他的蓋世武功，他的手法純熟，就像打著詠春拳，每個動作俐落順暢。他先將豬皮切成小塊，

放入滾水中川燙，再用清水洗淨，接著放入碗中，然後把蒜頭、紅蔥頭切細備用。這複雜的過程，爸爸卻能做得井然有序，彷彿在告訴我無論做任何事，都要有認真和專注的精神。

完成了準備工作，爸爸靈巧的雙手不停的翻動著鍋鏟，爆香蒜頭和紅蔥頭，陣陣的香味散佈在空氣中，接著再加入豬絞肉及醬油拌

炒，米酒順勢而下，與食材融合，鍋內發出一勺勺「勺勺」聲響，所有的食材好像在鍋內跳著探戈，徹底攪獲了我的胃。原以為這樣就大功告成，沒想到最精華的食材——豬皮還沒下鍋，爸爸完成最後一道手續，接著他蓋上鍋蓋，此時還要再問上一個小時，等待成品出爐

的我就像熱鍋上的螞蟻，一直問爸爸：「好了沒？」經過漫長的等待，終於讓我等到了。開鍋後的香氣，侵入我的心肺，融入我的身體，讓我血脈噴張，在我淺嚐一

口後，哇！入口即化並侵蝕我的舌尖，米飯淋上飽滿的肉汁，不會太膩，而沒有加到肉汁的米飯，我就用力的攪拌到香味擴散為止，這碗滷肉飯讓我吃了不由得拍手叫好，這股美味真是無可挑剔，更讓我覺得爸爸不愧是米其林三星大廚。

爸爸做的滷肉飯，也是我最愛吃的滷肉飯！儘管它不是什麼山珍海味，卻承載爸爸濃濃的愛！我愛爸爸的拿手菜，更愛這道菜散發出來的不平凡的香味。

五年級「我是小小營養師」
學生校刊作品

我是小小營養師

五 1:張
指導老師:陳
家 長:張

炸雞、珍珠奶茶、鹹酥雞、真的都好好吃喔，可是這樣一直吃真的不會讓你發胖嗎？這樣一直吃真的不會讓你身體壞掉嗎？白開水無色無味不好喝、蔬菜苦苦的很難吃，但……這些東西卻很營養，可以讓你身體更健康。

飲食是我們生活中不可或缺的東西，而且在生活中占有重要的地位，我們一生中需要吃數不盡的食物，才能滿足身

體需求並提供每日活動所需的熱量，身為一位專業的營養師，我要推薦一道關於「吃得健康」的美食，這道料理，很適合在夏天吃，不管是當前菜還是主食都很適合，它不但清脆爽口，而且還不會膩，很適合減肥的人吃，那就是「沙拉」。

沙拉的製作材料有：玉米、洋蔥、小黃瓜、高麗菜、番茄、紅蘿蔔、和紫色高麗菜。

製作方法很簡單，只需要把食材洗一洗、切一切、拌一拌就完成了。上桌前，再稍微擺盤一下就是一道令人口水直流的健康餐啊！沙拉吃起來清脆爽口，真的很適合在夏天吃，不論是當前菜或當午餐，在任何時候吃都很適合。

油炸食品、含糖飲料都很美味，可是它們都很不健康。開水、牛奶、青菜不好吃卻有益身體健康；不論什麼時候我們都應該要控制飲食，不能暴飲暴食，這樣才能常保身體健康。



圖/陳璿安



圖/陳鵬羽



圖/陳璿全



圖/李怡蓀

我是小小營養師

五 2：吳
指導老師：李
家長：吳

「吃」是生活中很重要的一環，因為我們吃進去的

食物都會轉變成生存所需的能量。但並不是吃什麼都是健康的、營養的，例如：珍珠奶茶、炸薯條、鹽酥雞，這些食物有的含糖量太高，有的含有過多油脂，雖然好吃，可是太常吃這類的食物對身體的危害是很大的。身為一個專業的營養師，我要幫助這些常常吃高糖、高油的人設計一份營養、好吃的菜單。

我準備的營養早餐就是全麥土司夾肉絲、蛋和生菜，再加上一杯牛奶和半顆芭樂，保證讓你早上精力充沛！因為牛奶含有鈣質，全麥土司含有纖維質，肉絲和蛋則富含蛋白質，芭樂有豐富的維生素。早餐這樣吃，當

然元氣十足，讓人開心的迎接一天的工作或課業。

接著，我準備的營養午餐就是淡黃色的糯米飯，些許的白色魚肉，綠油油的青菜，還有好喝的青菜豆腐湯。糯米飯富含纖維質，可以幫助排便，魚肉和豆腐的蛋白質可以修復身體組織，青菜含有足夠的礦物質，午餐吃下這些食物讓你擁有充足的營養，繼續面對下午的挑戰。

最後，晚餐該怎麼吃呢？有人說：「晚餐吃得像乞丐。」因為，這樣清淡的飲食才不會對身體造成太大的負擔。所以，晚餐只需要吃含有三分之一糙米的白飯、香味十足的紅羅蔔炒蛋和加了些許調味料的雞肉就可以了。飯後再來一根香蕉補充

維生素，也可以讓身體更有飽足感。如果晚上需要工作或讀書的人，深夜時難免會覺得餓，這時千萬不要吃消夜，可以喝一杯牛奶，吃一茶匙堅果。吃完飯後也不要馬上坐著不動，要站起來散步，才能幫助消化！

吃得飽不如吃得營養，如果你已經習慣每餐都吃重

油、重鹹的食物，小心可能會引發癌症。少糖、少鹽、少油膩才是正確的飲食習慣，三餐吃得健康讓兒輩長得高又壯，學生可以提升學習的專注力，讓上班的人可以有體力工作，年紀大的人也可以有健康的身體享受美好的生活。



圖／陳界丞



圖／謝云臻



我是小小營養師

五 3 番
指導老師：番
家長：番

飲食在我們生活中占有重要的地位，我們一生中需要大量的食物，才能滿足我們的身體提供每日活動所需的熱量。我們將食物分為六大類，全穀雜糧類有多樣化的營養素，蔬菜類可維持腸道健康，豆魚蛋肉類是蛋白質的主要來源，乳品類能補充足夠的鈣質，水果類富含維生素，油脂與堅果種子類提供適量的脂肪，為了使身

體能夠充份獲得營養素，必須均衡攝取各種六大類食物。

現在就由我為各位介紹一道營養又健康的食物——香煎奶油干貝，對於喜愛海鮮的我，是一道拍案叫絕的美食。煮這道料理時，媽媽會先將無鹽奶油放入如明鏡般的煎鍋中，奶油在媽媽揮舞的魔法棒下慢慢融化，冒出一股岩漿的金黃泡泡，滋滋噼

滋的聲音在耳邊響起，空氣中傳來陣陣幸福的味道。媽媽會將干貝兩面煎到呈現金黃微焦，就像高貴的公主一夕間換上金黃舞衣。盛盤時，媽媽會在「公主們」身上撒下少許的胡椒粉，香噴噴的「香煎奶油干貝」就出爐了！

經過剛剛那場噁噁稱奇的表演後，空氣瀰漫著濃郁的奶油香和新鮮的海味漸漸朝我撲來，令我食指大動。我大口咬下，一絲又一絲的紋路整齊並排，入口即化的溫暖味道征服了我的心，它

就像位耀眼的明星，讓我深深的被它獨一無二的氣息所吸引。干貝富含的蛋白質遠遠高於蝦仁，具有降膽固醇的功用，很適合搭配生蔬菜食用。那香氣在屋內環繞著，隔了好多天，仍「餘香縈繞，三日不絕」，大家也一起來試做看看吧！

均衡飲食可以為大腦提供維持樂觀情緒所需的營養，讓大腦保持最佳狀態，因此飲食多樣化是很重要的，我們要珍惜食物，不要浪費，才能維持身體健康。



圖／林里詒



圖／近藤玉軒



圖／馬唯瑄



圖 / 葛穎歆



圖 / 盧湘閔

我是小小營養師

五 4 : 康
指導老師：劉
家長：康

你喜歡吃什麼呢？肚子餓了，你會想點什麼？珍珠奶茶、披薩、炸雞、漢堡，還是玉米濃湯、洋蔥炒蛋，或是燙青菜呢？這些美味的食物都很好吃，但有的營養健康，有的卻會危害身體，造成肥胖、高血壓、中風……等疾病。身為小小營養師的我，就要為大家設計一份吃的健康的食譜——冬瓜蛤蜊湯。

要準備的材料非常簡單，有冬瓜、薑、蛤蜊和里仁的無人工添加物好湯頭。首先把將切片，冬瓜去皮去只切成塊，接著放入水中煮滾，轉小火，蓋上鍋蓋，把冬瓜悶軟，然後放入清洗過的蛤蜊，等蛤蜊煮熟，打開後，再放入

好湯頭，攪一攪。哇！香氣撲鼻而來，香噴噴的冬瓜蛤蜊湯就大功告成了！

冬瓜內部有很多水分，營養價值很高，有維生素、蛋白質和鐵、鐵的礦物質，而且沒有脂肪。它不但富含纖維質，可以幫助減肥，具有美白和消除水腫的功效。蛤蜊的肉質新鮮美味，有高蛋白質和鈣質，吃蛤蜊肉時很有趣，有的有殼有肉，有的有殼沒肉，撈到有殼沒肉的只能拿去丟掉了。薑片可以驅寒，在冷冷的冬天裡，喝下一杯薑茶，身體都溫暖起來了。薑片也能去除腥味，要煮魚的時候，在魚上面放一些薑片，下鍋時，就不會有魚腥味。用這三種食材組成的冬瓜蛤蜊湯，營養豐富，不管什麼時候吃都不會膩。

我是小小營養師，了解食物的營養成分，除了冬瓜蛤蜊湯，我還能為不同需求的人設計適當的食譜，肥胖的人要少吃油炸和甜食；腸胃不好的人要多吃蔬菜水果，並多喝水和補充益生菌；太瘦的人要吃豆蛋魚肉類食物。一般而言，只要掌握少糖、少鹽和少油，多吃蔬果，多喝水的飲食原則，配合適當的運動，身體就會健康並充滿活力。你想成為健康的人嗎？就跟著我這個小小營養師一起享受健康的飲食吧！



· 圖 / 李苡臻



· 圖 / 王英程



· 圖 / 張育瑄

我是小小營養師

日常生活中，飲食的地位十分重要，吃得健康更是重中之重。俗話說「病從口入」，其實很多人的疾病都是與飲食息息相關。

因此，父母師長總是對我們耳提面命「少吃垃圾食物，多吃蔬菜水果」。油炸食物雖然美味，但長期食用卻會對我們的身體產生危害。許多人都不愛吃青菜，但若長期不攝取蔬果，不但容易造成排便不順暢，也會讓身體缺乏營養。衛福部建議我們每日飲食標準為：1. 每天早晚一杯奶；2. 每餐水果拳頭大；3. 菜比水果多一點；4. 飯跟蔬菜一樣多；5. 豆魚蛋肉一掌心；6. 堅果種子一茶匙，若能持之以恆一定能擁有健康的身體。

而我這個小小營養師便想要推薦一道既營養又可口的美食——胡蘿蔔炒蛋，希望透過我的介紹讓大都能了解它，並愛上它。它是一道簡易的家常菜，首先，將蛋先打散好備用，再將胡蘿蔔切絲，鍋中加入一茶匙油，把胡蘿蔔炒到半熟加入少許鹽調味，最後把蛋加進胡蘿蔔炒熟即可，也可以依照個人喜好加入些許胡椒或蔥，做法不會太難，大家可以試做看看。

每一道菜都有自己的營養，胡蘿蔔可以治食慾不振、腹脹、腹瀉，它在人體內能轉化為維生素A，有抗癌保健的作用，所以被稱為「益壽之菜」。胡蘿蔔吃起來香香甜甜，我的奶奶會在胡蘿蔔炒蛋裡面加一些麻油，奶奶說：「加麻油對身體很好，而且吃起來也會更香喔！」所以會有麻油的香氣，讓胡蘿蔔炒蛋吃起來更香、更美味，麻油可以蓋掉一些胡蘿蔔的味道，讓不喜歡吃胡蘿蔔的人也會喜歡上這道菜。

五 5 : 稿
指導老師：劉
家長：孫

均衡飲食非常重要，生活中，有許多的美食誘惑，為了身體健康就要少吃，而且要養成不挑食的好習慣，如此才能讓身體更健康。

我是小小營養師

五 6：洪
指導老師：洪
家 長：洪

飲食，在人的生活中，有著不可或缺的重要地位，但現代人工作忙碌，白天工作，為了講究快速，總是隨便泡一碗泡麵來充飢；夜晚回家，又常參加派對，大魚大肉不斷。這樣的飲食習慣，讓人看了直搖頭。身為小小營養師超人，我將為廣大不良飲食習慣的人，設計一份健康的食譜。

俗話說的好：「飲食習慣好，醫院到不了」，我們的飲食習慣，若是能遵守健康原則，就不用經常到醫院報到。那如何擁有健康的飲食呢？我設計了一份兼顧五色營養學及健康金字塔的餐點——「小熊樂園」。「小熊樂園」的作法十分簡單，第一步先將五穀飯米粒送進電鍋那裏做三溫暖，在等待的

同時，再將頂著爆炸頭的花椰菜丟進滾燙的熱鍋中進行快速翻炒，緊接著將舒肥雞腿及川燙好的火煎胡蘿蔔、紅黃青椒等切片備用。啪！五穀米粒成了香噴噴的五穀飯，哇！所有的配菜都齊全了，接下來就是快樂的組裝時間了。我們把蒸好的五穀米飯做成兩隻小熊，接著把花椰菜、雞腿、胡蘿蔔、青椒等，布置成為森林樂園，最後將兩者結合後，上菜啦！

小熊在由五色蔬菜形成的森林裡嬉戲，各式各樣的遊樂設施讓他們玩得不亦乐乎。餐盤上，花椰菜、青椒和胡蘿蔔等各種蔬菜組成的綠森林，隱藏了維生素B群、B及β胡蘿蔔素等，而雞腿提供了蛋白質、脂肪……

等，最後，五穀米則是醣類與澱粉的來源。每一種食物都有相對應的營養，嘗一口，五穀飯中各種米的口感在嘴裡跳著踢踏舞，伴隨著雞腿的多汁滑嫩，而蔬菜們也展現出各自的美妙滋味，如胡蘿蔔的軟糯香甜、花椰菜的顆粒細緻、青椒的清新覺醒等等，彷彿各種食物在嘴中演奏起交響樂；這時用鼻子深深一吸，聞一聞，餐點的香味有如春天的溫暖的故事，使人陶醉。這份美味的料理，會讓人心中浮現幸福。

炸雞、薯條、漢堡……這些好吃卻不健康的食物成千上萬，但如果每天都吃這些食物，不僅會危害健康，甚至會讓身體「負債累累」容易發胖，呼籲大家營養要均衡，少吃過度烹調的食物，才能使身體更加的健康。



圖／王晨凌



圖／毛子睿



五年級動手做蔬菜料理

班級	姓名	<p>試試陪伴做一道(洗食材、切食材、煎煮炒炸蒸涼拌-----任何參與到的，都算)。</p>	<p>動手做一做之外，請你寫出做一道料理的心得或最愛那道料理的理由(「好吃、美味、營養」當然是理由，但不具有說明力，要寫出：特別的意義或象徵、抓住你味蕾的有趣故事或原因...)</p>
506	許芷翎	<p>雞絲涼拌小黃瓜</p> 	<p>雞絲涼拌小黃瓜：夏天吃最好，因為涼爽又有點酸，很下飯。</p>
506	劉庭聿	<p>番茄炒蛋</p> 	<p>媽媽做的番茄炒蛋很美味！她常常說番茄炒蛋就像一家人一樣，大大的蛋，就像爸爸和媽媽呵護我們，小小番茄🍅，就像是小孩子一樣陪在大人旁！吃了一口就滿足了！這道菜在說大家無論無何，不論遇到困難，都要在一起。這就是獨一無二的聿家番茄炒蛋(我們家)！有著溫暖的心！💕</p>

<p>506</p>	<p>洪敏瑜</p>	<p>義大利麵配米玉筍</p> 	<p>義大利麵醬有甜甜的番茄味，麵是用義大利麵專用的，不是用普通的麵條，跟醬的味道比較配，感覺像是外面餐廳吃的美食。</p>
<p>506</p>	<p>韋青鋒</p>	<p>肉燥豚肉湯麵配大陸妹</p> 	<p>我做的是一道肉燥豚肉湯麵，阿嬤說只是簡單的入門菜。我切了肉絲，加入大陸妹菜，還放入最重要的蔥酥，最後放入最香Q的關廟麵，自己第一次煮麵，好美味呀！</p>



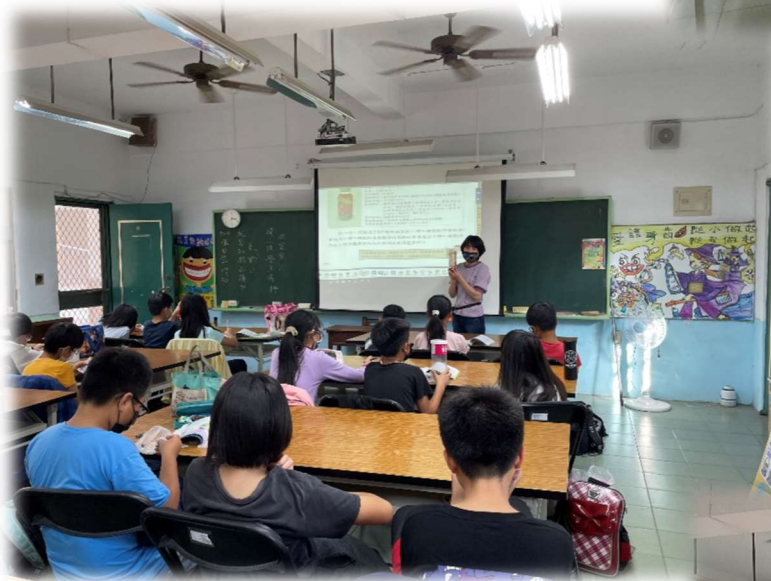
六年級學生收集到的食品包裝營養標示。

營養標示		營養標示	
每份 29.6公克	每份 每100公克	每份 每份	每100公克
每包裝含 3份		每份 每份	每100公克
熱量 145 大卡	491 大卡	熱量 100大卡	398大卡
蛋白質 1.7 公克	5.8 公克	蛋白質 1.2公克	4.8公克
脂肪 6.4 公克	21.7 公克	脂肪 0.6公克	2.5公克
飽和脂肪 3.3 公克	11.2 公克	脂肪 0.2公克	0.6公克
反式脂肪 0 公克	0 公克	飽和脂肪 0.0公克	0.0公克
碳水化合物 29.2 公克	68.1 公克	反式脂肪 0.0公克	0.0公克
糖 2.8 公克	9.4 公克	碳水化合物 22.3公克	89.1公克
鈉 149 毫克	505 毫克	糖 9.2公克	36.6公克
		鈉 156毫克	622毫克

學生上台報告每100公克的蛋白質、脂肪、碳水化合物、糖、鈉與熱量的數據。



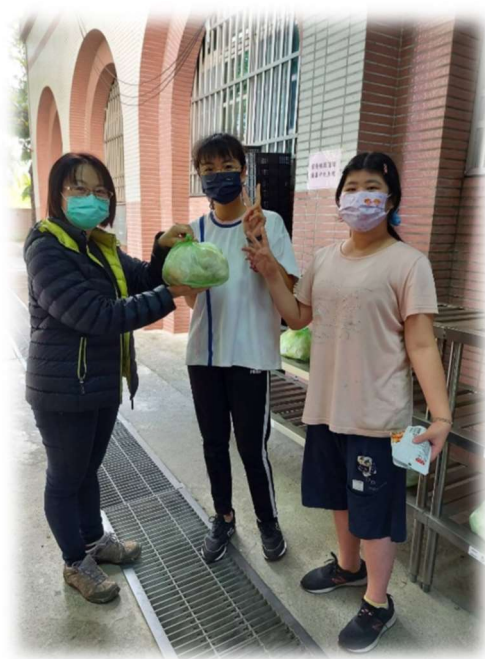
教師說明「購買之前看清楚營養標示，可以慎選健康的食品」。



教師說明「鈉對身體的危害」。



佐證資料(四)學校物質環境



午餐青菜吃光光活動班級獎勵品頒發。



午餐青菜吃光光活動班級前六名表揚。



廚工媽媽們仔細的洗菜、切菜，是料理出優質營養午餐的前驟。



為維護大鍋菜的品質，廚工媽媽的穿戴不容馬虎。



廚工媽媽們分工將美味的一主食三菜一湯送至各班級的餐車上。



廚工媽媽們除了收回各班餐桶之外，非常細心的處理廚餘。



班級導師指導學生用餐份量及秩序。



全校實施餐後潔牙，建立學童良好的口腔保健習慣。

營養師設計符合健康飲食及基準規範的營養午餐菜單。

新進國小 110 學年上學期第 11 週午餐食譜(本校一律使用國產豬、牛肉食材)

項目 \ 日期	11/8 星期一	11/9 星期二	11/10 星期三	11/11 星期四	11/12 星期五
主食	麥片飯	糙米飯	台式鹹粥	燕麥飯	白米飯
菜色	香菇燒雞 螞蟻上樹 炒 A 菜 紫菜蛋花湯	腐乳蒸魚 黑胡椒豬柳 炒青江菜 冬瓜蛤蜊湯	鹹酥雞 炒青花椰菜	咕咾肉片 魚羹炒大黃瓜 炒油菜 鮮蔬雞湯	日式蒸蛋 百頁雙燒 炒有機小白菜 豆簽羹
	鮮乳	極柑	優酪乳	甜柿	
全穀根莖類	2.6	2.7	1.9	0.6	2.7
未精緻全穀根莖類	0.4	0.4	0.4	0.4	0
乳品類	0.5	0	0.6	0	0
豆魚肉蛋類	2.3	2.8	3.6	3.1	2.3
蔬菜類	1.2	1.5	0.9	1.4	1.2
深色蔬菜	0.7	0.7	0.8	0.7	0.9
水果類	0	1	0	1	0
油脂與堅果種子類/糖	2.1	2.1	2.4	2.1	2.1

新進國小 110 學年上學期第 12 週午餐食譜

項目 \ 日期	11/15 星期一	11/16 星期二	11/17 星期三	11/18 星期四	11/19 星期五
主食	麥片飯	燕麥飯	古早味什錦湯麵	糙米飯	白米飯
菜色	紅燒蹄花 炒三寶 炒青花椰菜 餛飩湯	南洋雞丁 榨菜肉絲 炒青江菜 蘿蔔黑輪湯	雙色燒賣 (2 顆/人) 炒 A 菜	瓜仔蒸肉 蠔油鮮菇豆腐 炒小白菜 高麗菜雞湯	浦燒鯛魚 (1 片/人) 雙色炒蛋 炒有機油菜 鮮蔬味噌湯
	鮮乳	極柑	豆漿	火龍果	
全穀根莖類	3.2	2.7	6	2.7	2.6
未精緻全穀根莖類	1	0.5	0.3	0.5	0
乳品類	0.5	0	0	0	0
豆魚肉蛋類	2.6	2.7	2.1	2.8	2.4
蔬菜類	1.1	1.6	1.2	1	1.3
深色蔬菜	1	0.7	0.8	0.7	1.1
水果類	0	1	0	1	0
油脂與堅果種子類/糖	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1

健康小站

水果要飯前吃? 飯後吃?

 一般族群	飯後吃	 芭樂、柳橙、奇異果 (B 群、維生素 C 豐富)	B 群助營養吸收、代謝。 維生素 C 有助於餐食中鈣、鐵吸收。
 大魚大肉	飯後吃	 木瓜、鳳梨、奇異果 (酵素豐富)	有助提升消化能力， 促進食物分解、吸收。
 控制體重	飯前吃 或 兩餐之間	 芭樂、聖女番茄、蘋果 (高纖、低 GI)	兩餐之間食用，有助血 糖平穩。
 控制血糖	兩餐之間		低 GI 有助血糖穩定， 高纖有助增加飽足感。 控制體重者早餐可吃， 但避免單吃水果。
 運動族群	運動後 (30 分鐘~1 小時)	 葡萄、西瓜、芒果 (高 GI、高糖份)	運動會消耗肝糖， 高 GI 有助補充糖份， 快速吸收轉變成能量。

資訊來源：劉怡呈營養師

健康

新進國小 111 學年下學期第 1 週午餐食譜 (本校一律使用國產豬、牛肉食材)

項目 \ 日期	2/13 星期一	2/14 星期二	2/15 星期三	2/16 星期四	2/17 星期五	2/18 星期六
主食	藜麥飯	糙米飯	雞蓉玉米粥	麥片飯	香鬆飯	燕麥飯
菜色	山藥燒雞 螞蟻上樹 炒 A 菜 白菜餛飩湯	醬燒肋排 黑胡椒豆包 炒油菜 紫菜蛋花湯	香酥土魷魚丁 炒青花椰菜	咕咾肉片 魚丸炒大黃瓜 炒青江菜 土瓶蒸	日式蒸蛋 百頁雙燒 炒有機小白菜 冬瓜腐皮湯	香濃雞腿 白玉雙絲 炒高麗菜 綠豆珍珠湯
	鮮乳	草莓	優酪乳 4	香蕉	小露露	奶酪
全穀根莖類	2.7	2.6	1.9	0.6	2.7	2.7
未精緻全穀根莖類	0.5	0.4	0.4	0.4	0	0
乳品類	0.6	0	0.6	0	0	0
豆魚肉蛋類	2.9	2.3	3.6	3.1	2.3	3
蔬菜類	1.2	1.2	0.9	1.4	1.2	1.2
深色蔬菜	0.8	0.7	0.8	0.7	0.9	0.9
水果類	1	1	0	1	0	0
油脂與堅果種子類/糖	2.1	2.1	2.4	2.1	2.1	2.1

新進國小 111 學年下學期第 2 週午餐食譜

項目 \ 日期	2/20 星期一	2/21 星期二	2/22 星期三	2/23 星期四	2/24 星期五
主食	麥片飯	糙米飯	三絲炒麵	燕麥飯	紫米飯
菜色	紅燒燻肉 炒三寶 甜椒炒青花椰 白菜芙蓉湯	南洋雞丁 榨菜肉絲 炒 A 菜 豆腐味噌湯	燒賣 (2 顆/人) 炒青江菜 關東煮	瓜仔肉 蠔油鮮菇豆腐 炒小白菜 雞肉麵線湯	蒲燒鯛魚腹 (1 片/人) 芝士番茄炒蛋 麵筋炒有機油菜 鮮蔬味噌湯
	鮮乳 4	芭樂	豆漿 3	小番茄	優酪乳
全穀根莖類	3.2	2.7	5.9	4	2.6
未精緻全穀根莖類	1.0	0.5	0	0.4	0
乳品類	0.6	0	0	0	0.6
豆魚肉蛋類	2.4	2.9	2.0	2.7	2.4
蔬菜類	1.1	1.2	1.5	1	1.3
深色蔬菜	0.9	0.8	0.8	0.2	1.1
水果類	0	1	2.1	1	0
油脂與堅果種子類/糖	2.1	2.1	0	2.1	2.1

健康小站

認識豆魚蛋肉類—大豆



午餐公式 這樣吃不怕胖
三千多種搭配 吃不完

- 碳水化合物:** 藜麥麵, 全穀飯, 烏龍麵, 藜麥飯糰, 玉米
- 蛋白質:** 滷雞腿, 烤鯖魚, 雞胸肉, 煎蛋, 鮭魚
- 高纖蔬菜:** 兩杯便當菜, 生菜沙拉, 燙青菜, 蔬菜湯, 大番茄/小黃瓜
- 飲品:** 豆漿, 優酪乳, 牛奶, 無糖茶, 綠茶咖啡
- 餐後水果:** 芭樂, 一碗小番茄, 蘋果, 15粒葡萄, 半板香蕉

資料來源: 高敏敏營養師

辦理各學年球類運動競賽

新進國小班際體育競賽六年級 大隊接力比賽規則及辦法

(一) 比賽辦法：

- 1、每班組一隊每隊 16 人（女生 8 人男生 8 人）。
- 2、賽程以抽籤決定場次採雙敗淘汰，以時間快慢決定勝負。
- 3、取三名頒發獎狀及優友卡點數。

(二) 比賽規則：

- 1、每班男生 8 人，女生 8 人，每人跑 100 公尺，前 8 棒為女生，後 8 棒為男生，第三棒開始搶跑道。
- 2、接棒時如超出接力區犯規，每一人次加 3 秒。
- 3、採計時賽。
- 4、第一名將代表本校參加 112 年臺南市國中小大隊接力比賽
- 5、請任體育課教師指導學生熟悉比賽規則。
- 6、本規則未詳盡時可隨時更改。

新進國小班際體育競賽五年級

足壘球比賽辦法及規則

(一) 比賽辦法：

- 1、每班組一隊每隊上場 15 人（女生至少 5 人）。
- 2、賽程以抽籤決定場次採雙敗淘汰一局決定勝負。
- 3、各學年取四名頒發獎狀及優友卡點數。

(二) 比賽規則：

- 1、好球：不可彈跳、必須進入好球區。
- 2、球數由一好一壞開始計算。
- 3、守方對進攻方最後一棒不可以故意保送。
- 4、球未踢出 5 公尺線算好球。
- 5、球在踢球有效區外踢中皆算一好球。(如下圖)

踢球無效區域

踢球有效 區域 (壞球區)	踢球有效 區域 (好球區)	踢球有效 區域 (壞球區)
---------------------	---------------------	---------------------

踢球無效區域

- 6、四壞球保送一壘。
- 7、踢球者未將球踢出前，跑壘員不得離壘。

- 8、高飛球被接殺後始可跑壘，若接殺前離壘須回壘後再跑壘。
- 9、防守時不必觸殺，接球踩壘較跑者快即可。
- 10、踢球者跑向各壘時，皆可衝過壘包再回來踩壘。但跑壘者若有衝往下一個壘包企圖，防守者持球先行採壘，則跑壘者出局。
- 11、除先發投手外，之後更換的每一任投手必須投滿三個人次，才可再做更換，避免耽誤比賽時間。
- 12、請任體育課教師指導學生熟悉比賽規則。
- 13、本規則未詳盡時可隨時更改。

(三)、勝負判定：

1. 比賽打1局，15人皆上場踢球，不計出局數，得分多的隊伍獲勝。
2. 若1局賽完平手，則第2局由2位跑者分佔一、二壘開始比賽，踢5個棒次分勝負。

新進國小班際體育競賽

四年級躲避球比賽規則及辦法

比賽辦法：

- 1、每場比賽採3局制，第一局男生，第二局女生，第三局男女各5人，每局比賽時間三分鐘。
- 2、以三局比賽的總出局數決定勝負，如出局人數相同，再以第三局比賽人員進行驟死賽，一方先擊中人就獲勝。
- 3、每局外場皆為1人。
- 4、採雙敗淘汰制，取四名發給獎狀及優友卡點數。

比賽規則：

- 1、每局比賽時間只有三分鐘（裁判暫停時間除外）。
- 2、敵隊攻擊時，守隊兩人以上接觸到球而未能接住時，最先觸球者出局。
- 3、同隊內、外場互相傳球次數以4次為限，也就是第5次就要做攻擊。
- 4、擲球過程中，如果球運行的路徑在敵隊球員肩膀以上或雙手側平舉以外，均視之傳球。
- 5、在敵隊內場或外場地地面停留或滾動的球，不得用手或腳越區觸球或撥球。

- 6、球員在接到球後，必須在 5 秒內將球擲出。
- 7、守隊球員如在內場被敵隊球員擊中出局時，不得再以身體碰觸落地之球，否則以二次碰球來論處。
- 8、外場球員取得生還權時，如未立即離開外場區或故意再觸球應視為放棄生還來論處。
- 9、重新發球時，發球員應先就定位並舉球過頭，經裁判鳴笛後才能將球擲出，此動作是要讓所有在場球員知道球在哪裡，以避免發生不必要的危險及糾紛。
- 11、請任體育課教師指導學生熟悉比賽規則。
- 12、本規則未詳盡時可隨時更改。

新進國小班際體育競賽三年級

樂樂棒球比賽規則

(一) 比賽辦法：

- 1、每班組一隊每隊上場 15 人（女生至少 5 人）。
- 2、賽程以抽籤決定場次採雙敗淘汰一局決定勝負。
- 3、取前三名頒發獎狀及優友卡點數。

(二) 比賽規則：

一、打擊和跑壘規定：

1. 比賽採 15 人制（至少 5 位女生）。
2. 二好球後揮空棒或擊成界外球，仍判三振出局。
3. 打擊者及跑壘員踩橘色安全壘板，守備隊踩白色。
4. 不可採用觸擊，違者判好球。
5. 不可滑壘，違者判出局。
6. 不可離壘或盜壘，要等球擊出後才可跑壘，違者出局。
7. 擊球未超過本壘前 5 公尺屬界外，判好球一個。

二、防守規定：

1. 打擊揮棒前，守備員不可超過投手趨前防守。
2. 不可用觸殺，防守一律踩壘封殺就算出局，持球觸跑壘者不算出局，比賽繼續中。
3. 當球回傳給投手或捕手時，壘上球員均不得離壘。

三、上壘與出局：

1. 守備員傳球出場外，所有跑壘員可加保送一個壘。
2. 高飛球被接殺出局，比賽停止，不可傳殺其他壘上跑者，跑者須回到原來的壘板上。

四、勝負判定：

1. 比賽打1局，15人皆上場打擊，不計出局數，得分多的隊伍獲勝。
2. 若第1局賽完平手，則第2局由2位跑者分佔一、二壘開始比賽，打5個棒次分勝負。

伍、場地各項規定距離：(單位公尺)

適用對象	壘距	投距	全壘打	一三壘 界外區	本壘前 界外區	各壘不可 折返線
國小組	15	9	40	5	5	5
國中及 成人	18	10	50	5	5	5

六、本辦法如有未完善之處可隨時修正。

新進國小班際體育競賽二年級

足球射門辦法及規則

(一) 比賽辦法：

- 1、每班一隊，總共踢 50 球，每人都要踢。
- 2、各班之賽程，由體育任課老師於體育課實施。
- 3、最後以進球總數取前四名，若得分相同時，各班再擇五名選手進行 pk，比出勝負。
- 4、取前四名頒發獎狀及優友卡點數。

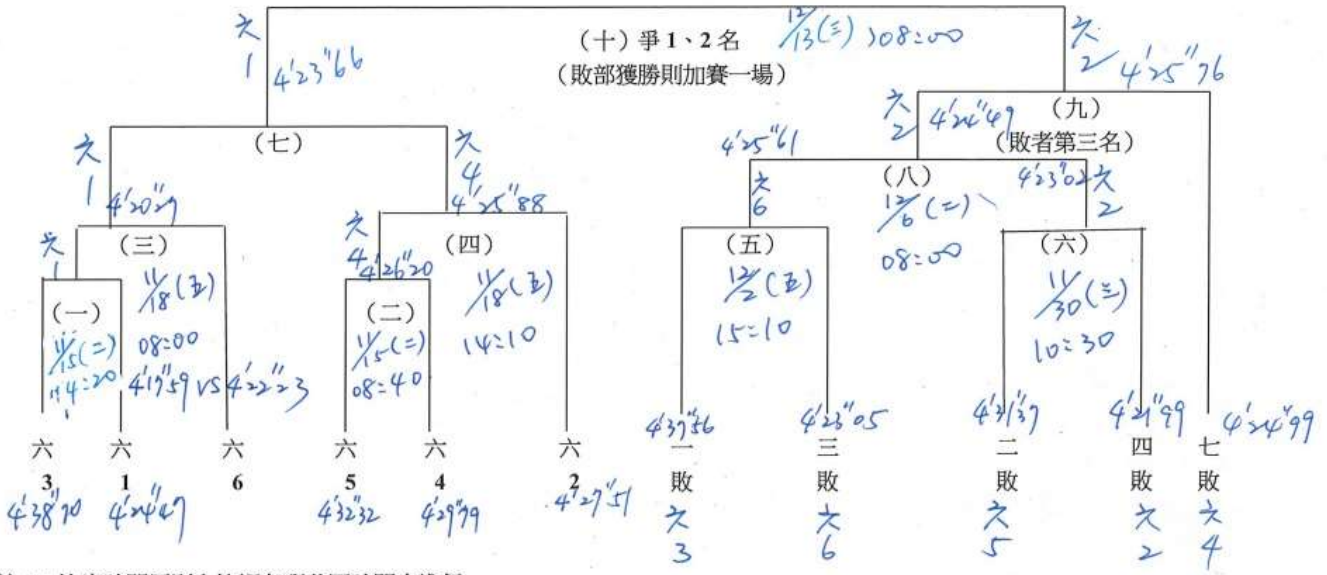
(二) 比賽規則：

- 1、各班選手進行編號，依續進行踢球，至 50 球全部踢完後計分。
- 2、不必有守門員。
- 3、可助跑 2-3 公尺踢球。
- 4、踢球點離球門 8 公尺。
- 5、要聽裁判哨音才可踢球。

新進國小 111 學年度第一學期班際體育比賽
六年級大隊接力賽程表

111/11/07 起
(敗部)

(勝部)



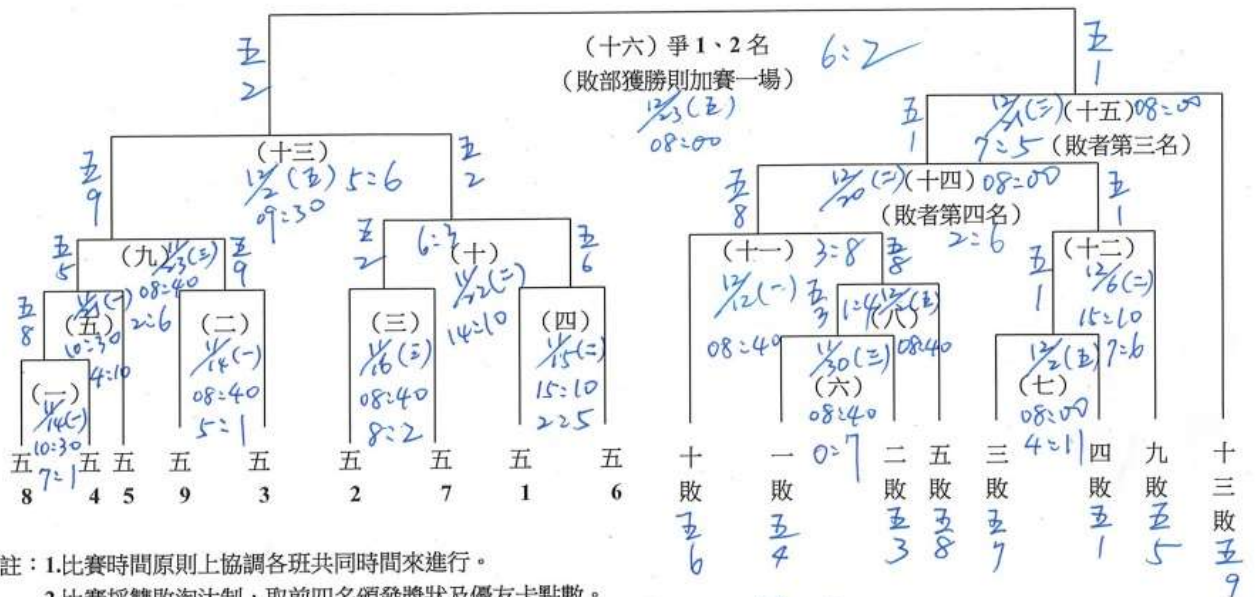
- 備註：1.比賽時間原則上協調各班共同時間來進行。
2.比賽採雙敗淘汰制，取前三名頒發獎狀及優友卡點數。
3.輪到比賽的班級，賽前會發通知單及出賽名單。

第一名 六 1
第二名 六 2
第三名 六 4

新進國小 111 學年度第一學期班際球類比賽
五年級足壘球賽程表

111/11/07 起
(敗部)

(勝部)



- 備註：1.比賽時間原則上協調各班共同時間來進行。
2.比賽採雙敗淘汰制，取前四名頒發獎狀及優友卡點數。
3.輪到比賽的班級，賽前會發通知單及出賽名單。

第一名 五 2
第二名 五 1
第三名 五 9
第四名 五 8

推動學校體育社團，全校參與數達 83.9%

各類運動社團統計表

社團	男	女	人數
羽球A+B	22	13	34
MV舞蹈A+B	4	33	37
直排輪A+B	11	13	24
桌球A+B	28	12	40
民俗體育	12	6	18
籃球	40	0	40
跆拳道	28	8	36
足球	15	5	20
跳繩	15	15	30
二輪蛇板	15	5	20
太鼓	15	15	30
啦啦隊	1	33	34
棒球	29	1	30
田徑	7	7	14
大隊接力	73	71	144
樂樂棒	84	89	173
新式健身操	92	89	181
總計	491	415	906
全校人數	534	545	1079
參加百分比	0.919476	0.761468	0.839666

新進國小111學年度下學期課後社團招生一覽表

	編號	社團活動	活動時間	活動地點	招收年級	授課老師	備註
每週一	1-1	珠心算A	12:40-14:10	一年4班教室	1-2年級	陳惠玲	課本、算盤可代購
	1-2	動力積木	12:40-14:10	勤學樓三樓E化教室	1-2年級	未來科技教育中心	教材1000元
	1-3	黏土捏塑A	16:00-17:30	南棟二樓425教室	1-6年級	吳秀梅	教材另計
	1-4	羽球A	16:00-17:30	活動中心	4-6年級	曾毅誠	擇優或高年級優先錄取
每週二	2-1	黏土捏塑B	16:00-17:30	南棟二樓425教室	1-6年級	吳秀梅	教材另計
	2-2	美術先修A	16:00-17:30	美術教室	1年級	本校美術老師	教材另計
	2-3	美術先修B	16:00-17:30	美術教室	2年級	本校美術老師	教材另計
每週三	3-1	未來科學AB	12:40-14:10	西棟二樓自然教室	1-6年級	未來教育教師	科學寶盒1350元
	3-2	MV舞蹈AB	12:40-14:10	活動中心	1-6年級	警察舞蹈	
	3-3	珠心算B	12:40-14:10	南棟二樓425教室	1-6年級	陳惠玲	課本、算盤可代購
	3-4	直排輪AB	12:40-14:10	風雨球場(活動中心)	1-6年級	極限輪轉師資	自備直排輪裝備(代購3500元)
	3-5	手工皂DIYA	12:40-14:10	南棟二樓423教室	1-6年級	黃惠敏	材料500元
	3-6	手工皂DIYB	14:20-15:50	南棟二樓423教室	1-6年級	黃惠敏	材料500元
	3-7	趣味英文A	12:40-14:10	南棟二樓424教室	1-3年級	哈比美語	教材300元
	3-8	趣味英文B	14:20-15:50	南棟二樓424教室	1-3年級	哈比美語	教材300元
	3-9	桌球A	12:40-14:10	桌球室(地下室)	初階班	劉柱三	自備橫拍(刀板)球拍
	3-10	桌球B	14:20-15:50	桌球室(地下室)	進階班	劉柱三	
	3-11	民俗體育	16:00-17:30	活動中心前廣場	1-6年級	尤玲榛	課程以拉鈴為主, 毬子+跳繩為輔, 以遊戲方式帶動孩子全方位運動-可代購用品
	3-12	籃球	16:00-17:30	風雨球場(活動中心)	4-6年級	林昀霆(小獸教練)	
	3-13	綜合美術	16:00-17:30	南棟二樓425教室	1-6年級	林碧霞	教材450元
每週四	4-1	羽球B	16:00-17:30	活動中心	4-6年級	曾毅誠	擇優或高年級優先錄取
	4-2	烏克麗麗	16:00-17:30	一年3班教室	1-6年級	林育伶	代購樂器
	4-3	跆拳道	16:00-17:30	活動中心舞台	1-6年級	張博鈞	必備道服;代購1000元
	4-4	圍棋	16:00-17:30	南棟二樓425教室	1-6年級	許春祺	教材另計
每週五	5-1	低年級作文	12:40-14:10	勤學樓三樓E化教室	1-2年級	聯合報作文	教材1700元
	5-2	低年級足球	12:40-14:10	操場	1-2年級	徐丞佑	
	5-3	中年級作文	14:20-15:50	勤學樓三樓E化教室	3-4年級	聯合報作文	教材1700元
	5-4	中年級足球	14:20-15:50	操場	3-4年級	徐丞佑	
	5-5	低年級跳繩	14:20-15:50	活動中心	1-2年級	郭世德、沈式盛	
	5-6	中高年級跳繩	16:00-17:30	活動中心	3-6年級	郭世德、沈式盛	
	5-7	二輪蛇板	16:00-17:30	風雨球場 (勤學樓地下室)	1-6年級	張廷愷	代購蛇板1800元、護具550元 租借費用另計
	5-8	書法	16:00-17:30	勤學樓3樓E化教室	3-6年級	黃程瑋	教材另計
每週六	6-1	樂高機器人	8:20-10:40	北棟3樓電腦教室	4-6年級	何錫霖	舊生優先錄取



↓ 社團：

羽球

跆拳道

民俗體育

蛇板

MV 舞蹈



↓ 社團：

大隊接力(左上)、樂樂棒(右上)

新式健身操(左中)、棒球(右中)

啦啦隊(上)、跳繩(左下)

111 學年度畢業生健康漾青春名單(共 33 位，核發榮譽積點 5 點)

	年級	班級	學生	身高	體重	測量日	體位判讀	BMI	裸視右	裸視左
1	六	1	王智	150	44.1	112/02/13	體重適中	19.6	1.2	1.2
2	六	1	陳洋	141.6	36.8	112/02/13	體重適中	18.4	1.2	1.2
3	六	1	楊樑	168	53.8	112/02/13	體重適中	19.1	0.9	1.0
4	六	1	郭澤	150	42.5	112/02/13	體重適中	18.9	1.0	1.2
5	六	1	李峰	142.1	32.4	112/02/13	體重適中	16	1.0	0.9
6	六	1	沈玲	151.1	42.9	112/02/13	體重適中	18.8	1.0	0.9
7	六	1	楊裕	155	38	112/02/13	體重適中	15.8	1.2	1.2
8	六	1	謝恩	156.7	43.3	112/02/13	體重適中	17.6	1.2	1.2
9	六	1	洪琳	154.4	38.8	112/02/13	體重適中	16.3	1.0	0.9
10	六	1	洪湘	153.2	36.2	112/02/13	體重適中	15.4	1.2	1.2
11	六	2	楊錡	160.8	44.4	112/02/13	體重適中	17.2	1.0	0.9
12	六	2	陳懷	157.7	44.6	112/02/14	體重適中	17.9	1.2	1.2
13	六	2	陳佑	148	40.8	112/02/13	體重適中	18.6	0.9	0.9
14	六	2	鄭涵	148.6	36.9	112/02/13	體重適中	16.7	1.0	1.2
15	六	2	方正	163	54.3	112/02/13	體重適中	20.4	1.0	0.9
16	六	2	林如	148.5	41.8	112/02/13	體重適中	19	1.2	1.2
17	六	3	蔡宥	143.5	43.1	112/02/14	體重適中	20.9	1.2	1.2
18	六	3	盧晴	138	32.3	112/02/15	體重適中	17	1.0	0.9
19	六	4	林瑞	162.2	56.4	112/02/15	體重適中	21.4	1.2	0.9
20	六	4	林任	163.5	53.5	112/02/15	體重適中	20	1.2	1.2
21	六	4	許閱	152.2	46.3	112/02/15	體重適中	20	1.2	1.2
22	六	4	洪翔	142.8	30.9	112/02/15	體重適中	15.2	1.2	1.2
23	六	4	翁涵	154.1	40	112/02/15	體重適中	16.8	1.2	1.0
24	六	5	王鈞	147.3	37.7	112/02/14	體重適中	17.4	1.2	1.0
25	六	5	賴宏	165.8	52.2	112/02/14	體重適中	19	1.2	1.0
26	六	5	林樺	156.9	39.5	112/02/14	體重適中	16	1.2	1.2
27	六	5	張岑	156.8	42.6	112/02/14	體重適中	17.3	1.2	1.2
28	六	5	徐倫	151.3	47.3	112/02/14	體重適中	20.7	1.5	1.5
29	六	美	莊鴻	145.4	33.2	112/02/14	體重適中	15.7	1.2	1.2
30	六	美	邱嶧	142.5	32	112/02/14	體重適中	15.8	0.9	1.2
31	六	美	方鈞	147.1	37.6	112/02/14	體重適中	17.4	1.2	1.2
32	六	美	陳全	131.2	33.5	112/02/14	體重適中	19.5	1.0	0.9
33	六	美	李育	160	52.4	112/02/14	體重適中	20.5	1.2	1.2

吳宜庭老師您好，您給點記錄如下表所示：

日期	班級	學生姓名	事由	點數
2023-03-02 10:54:22	六年1班	楊 裕	在校學習表現-銀光-班級健康生活守則模範生-111學年度畢業生健康漾青春獎(體位適中+視力正常)	5
2023-03-02 10:54:22	六年1班	沈 玲	在校學習表現-銀光-班級健康生活守則模範生-111學年度畢業生健康漾青春獎(體位適中+視力正常)	5
2023-03-02 10:54:22	六年4班	林 瑞	在校學習表現-銀光-班級健康生活守則模範生-111學年度畢業生健康漾青春獎(體位適中+視力正常)	5
2023-03-02 10:54:22	六年5班	王 鈞	在校學習表現-銀光-班級健康生活守則模範生-111學年度畢業生健康漾青春獎(體位適中+視力正常)	5

佐證資料(六)社區關係

家長志工協助照護幼兒園及特教生食用學校營養午餐，宣導不挑食，營養健康均衡的概念



家長志工協助辦理並參與學校各項健康體位相關活動



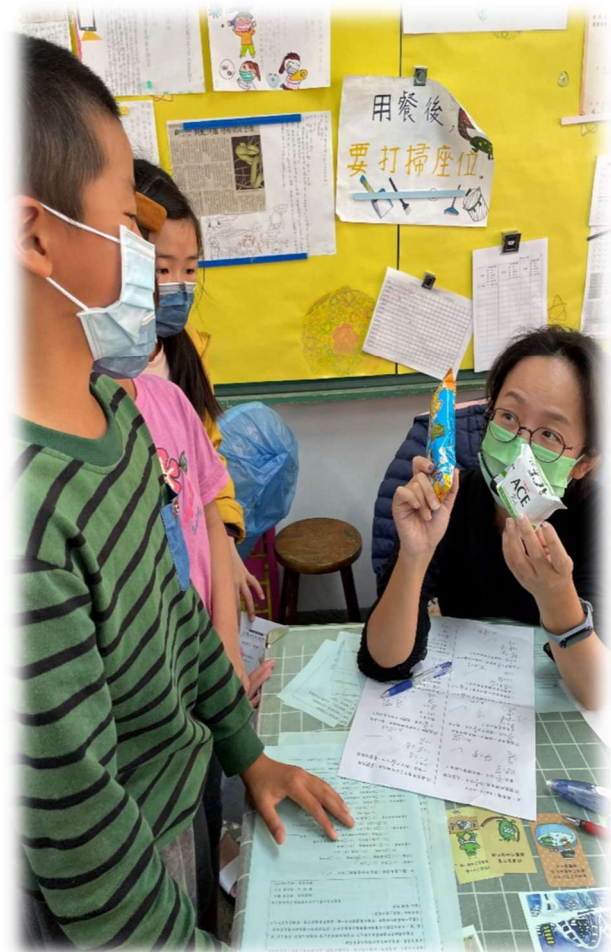
配合董氏基金會推廣「玩轉動，拋出好心情」親子康健身心計畫



邀請衛生局針對全校師生及家長到校宣導健康餐盤觀念



托育教師關心學童帶至學校的點心，教授選擇「少糖少油少鹽、低熱量的食品」。



身高體重測量結果通知單

親愛的家長：貴子女 四年2班 []
 身高體重檢查結果為：身高:122.6公分 體重:20.5公斤 建議體重21.6公斤
 經判讀結果為：體重過輕

依據衛福部兒童及青少年肥胖定義，本學期身高、體重測量結果，發現貴子女有體位過輕傾向，需要您的關心。為了易懂易記，以 85210 做宣導，請您共同檢視、鼓勵孩子做到下列事項：

- 天天吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。
- 8: 天天睡足 8 小時 (每晚 10 點前入睡)。
- 5: 天天吃 5 個自己拳頭大小的蔬果(3 份蔬菜 2 份水果)。
- 天天吃優質蛋白(如魚、肉、蛋及黃豆製品) 約自己一手掌大小的量；
- 天天喝兩杯牛奶。 用水果、牛奶取代點心。
- 2: 四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時。
- 在餐桌前專心用餐。
- 1: 一週累積 210 分鐘的戶外運動(天天運動 30 分鐘)。
- 0: 天天喝足 1500 c.c. (或體重公斤數乘以 30c.c.) 的白開水。
- 必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。

更多的訊息請上網「學生健康體位網」<https://pace.cybers.tw/index2.htm>

市立新進國小 健康中心敬啟 2023年2月15日

家長通知單回條

家長已確實看過上述內容，並願意督促改善子女觀念與行為，使孩子的體能狀況能夠獲得改善，越來越健康。

貴子女 四年2班15號歐維恩

家長簽章：李亨薇

家長聯絡事項：

學生基本資料若有疑誤請於家長聯絡事項回覆

家長簽章
 家長姓名
 家長電話

天應帶物品：第 1 週

2月13日 星期一	國(一)生字造詞	數智 ④ ⑤	果後社團招生表
2月14日 星期二	國語	數智 ①	指解 ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
2月15日 星期三	國語	數智 ⑧ ⑨	北日解 ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮

新進國小學生體格檢查結果通知單

(家長就醫簽章完請交給老師收齊送交健康中心)

學生姓名: _____

項目	一年二班 > 號		一年 > 班 > 號		二年 > 班 > 號		二年 > 班 > 號		三年 > 班 > 號		三年 > 班 > 號	
	上學期		下學期		上學期		下學期		上學期		下學期	
身高	117.8	公分	120.2	公分	127	公分	124.9	公分	128.1	公分	129.9	公分
體重	23.5	公斤	24.7	公斤	24.6	公斤	26.6	公斤	28.1	公斤	28.7	公斤
BMI	16.9		17.1		16.3		17.1		17.1		17.0	
體格檢查	<input checked="" type="checkbox"/> 過輕 <input checked="" type="checkbox"/> 適中 <input type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 超重		<input type="checkbox"/> 過輕 <input checked="" type="checkbox"/> 適中 <input type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 超重		<input type="checkbox"/> 過輕 <input checked="" type="checkbox"/> 適中 <input type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 超重		<input type="checkbox"/> 過輕 <input checked="" type="checkbox"/> 適中 <input type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 超重		<input type="checkbox"/> 過輕 <input checked="" type="checkbox"/> 適中 <input type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 超重		<input type="checkbox"/> 過輕 <input checked="" type="checkbox"/> 適中 <input type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 超重	
視力	右眼 0.7	左眼 0.8	右眼 0.5	左眼 0.6	右眼 0.3	左眼 0.4	右眼 0.3	左眼 0.6	右眼 0.6	左眼 0.7	右眼 0.5	左眼 0.7
矯正視力	右眼	左眼	右眼	左眼	右眼	左眼	右眼	左眼	右眼	左眼	右眼	左眼
NTU	NTU 立體圖篩檢(斜視視檢查) <input type="checkbox"/> 疑似色盲 <input type="checkbox"/> 通過(可以連續答對五次) <input type="checkbox"/> 異常(重複測試仍不通過)											
知表	<input type="checkbox"/> 1. 視力正常請繼續保持 <input type="checkbox"/> 1. 視力正常請繼續保持 <input type="checkbox"/> 1. 視力正常請繼續保持 <input type="checkbox"/> 1. 視力正常請繼續保持 <input type="checkbox"/> 1. 視力正常請繼續保持 <input type="checkbox"/> 1. 視力正常請繼續保持 <input checked="" type="checkbox"/> 2. 裸眼疑似視力不良 <input checked="" type="checkbox"/> 2. 裸眼疑似視力不良 <input checked="" type="checkbox"/> 2. 裸眼疑似視力不良 <input checked="" type="checkbox"/> 2. 裸眼疑似視力不良 <input checked="" type="checkbox"/> 2. 裸眼疑似視力不良 <input checked="" type="checkbox"/> 2. 裸眼疑似視力不良 <input type="checkbox"/> 3. 視力不良已矯正, 仍需每半年回眼科診所定期檢查 <input type="checkbox"/> 3. 視力不良已矯正, 仍需每半年回眼科診所定期檢查 <input type="checkbox"/> 3. 視力不良已矯正, 仍需每半年回眼科診所定期檢查 <input type="checkbox"/> 3. 視力不良已矯正, 仍需每半年回眼科診所定期檢查 <input type="checkbox"/> 3. 視力不良已矯正, 仍需每半年回眼科診所定期檢查 <input type="checkbox"/> 3. 視力不良已矯正, 仍需每半年回眼科診所定期檢查 <input checked="" type="checkbox"/> 請帶至合格眼科或醫療院所就醫複檢矯治 <input checked="" type="checkbox"/> 請帶至合格眼科或醫療院所就醫複檢矯治 <input checked="" type="checkbox"/> 請帶至合格眼科或醫療院所就醫複檢矯治 <input checked="" type="checkbox"/> 請帶至合格眼科或醫療院所就醫複檢矯治 <input checked="" type="checkbox"/> 請帶至合格眼科或醫療院所就醫複檢矯治 <input checked="" type="checkbox"/> 請帶至合格眼科或醫療院所就醫複檢矯治											
醫療院所日期	3541010701 11.9.15 門診章		3541010701 11.9.14 門診章		3541010701 11.9.14 門診章		3541010701 11.9.14 門診章		3541010701 11.9.17 門診章		3541010701 11.9.17 門診章	
視力矯治	<input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 異常 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 異常 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 異常 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 異常 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 異常 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 異常 弱視: <input type="checkbox"/> 雙眼 <input type="checkbox"/> 右眼 <input type="checkbox"/> 左眼 <input type="checkbox"/> 雙眼 <input type="checkbox"/> 右眼 <input type="checkbox"/> 左眼 <input type="checkbox"/> 雙眼 <input type="checkbox"/> 右眼 <input type="checkbox"/> 左眼 <input type="checkbox"/> 雙眼 <input type="checkbox"/> 右眼 <input type="checkbox"/> 左眼 <input type="checkbox"/> 雙眼 <input type="checkbox"/> 右眼 <input type="checkbox"/> 左眼 斜視: <input type="checkbox"/> 內斜 <input type="checkbox"/> 外斜 <input type="checkbox"/> 上下 <input type="checkbox"/> 內斜 <input type="checkbox"/> 外斜 <input type="checkbox"/> 上下 <input type="checkbox"/> 內斜 <input type="checkbox"/> 外斜 <input type="checkbox"/> 上下 <input type="checkbox"/> 內斜 <input type="checkbox"/> 外斜 <input type="checkbox"/> 上下 <input type="checkbox"/> 內斜 <input type="checkbox"/> 外斜 <input type="checkbox"/> 上下 屈光不正 散瞳 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 近視右 度 左 度 <input checked="" type="checkbox"/> 近視右 15 度 左 15 度 <input checked="" type="checkbox"/> 近視右 15 度 左 15 度 <input checked="" type="checkbox"/> 近視右 15 度 左 15 度 <input checked="" type="checkbox"/> 近視右 15 度 左 15 度 <input checked="" type="checkbox"/> 近視右 15 度 左 15 度 遠視右 度 左 度 <input type="checkbox"/> 遠視右 度 左 度 <input type="checkbox"/> 遠視右 度 左 度 <input type="checkbox"/> 遠視右 度 左 度 <input type="checkbox"/> 遠視右 度 左 度 <input type="checkbox"/> 遠視右 度 左 度 散光右 度 左 度 <input checked="" type="checkbox"/> 散光右 75 度 左 75 度 <input checked="" type="checkbox"/> 散光右 75 度 左 75 度 <input checked="" type="checkbox"/> 散光右 75 度 左 75 度 <input checked="" type="checkbox"/> 散光右 75 度 左 75 度 <input checked="" type="checkbox"/> 散光右 75 度 左 75 度 其他異常(請註明): <input type="checkbox"/> 其他異常(請註明): <input type="checkbox"/> 其他異常(請註明): <input type="checkbox"/> 其他異常(請註明): <input type="checkbox"/> 其他異常(請註明): <input type="checkbox"/> 其他異常(請註明):											
紀錄	<input type="checkbox"/> 配鏡矯治 <input type="checkbox"/> 換鏡 <input type="checkbox"/> 配鏡矯治 <input type="checkbox"/> 換鏡 <input type="checkbox"/> 配鏡矯治 <input type="checkbox"/> 換鏡 <input type="checkbox"/> 配鏡矯治 <input type="checkbox"/> 換鏡 <input type="checkbox"/> 配鏡矯治 <input type="checkbox"/> 換鏡 <input type="checkbox"/> 配鏡矯治 <input type="checkbox"/> 換鏡 <input type="checkbox"/> 遮眼治療 <input type="checkbox"/> 角膜型型片 <input type="checkbox"/> 遮眼治療 <input type="checkbox"/> 角膜型型片 <input type="checkbox"/> 遮眼治療 <input type="checkbox"/> 角膜型型片 <input type="checkbox"/> 遮眼治療 <input type="checkbox"/> 角膜型型片 <input type="checkbox"/> 遮眼治療 <input type="checkbox"/> 角膜型型片 <input type="checkbox"/> 遮眼治療 <input type="checkbox"/> 角膜型型片 <input type="checkbox"/> 遮眼治療 <input type="checkbox"/> 角膜型型片 <input type="checkbox"/> 藥物治療 <input type="checkbox"/> 藥物治療 <input type="checkbox"/> 藥物治療 <input type="checkbox"/> 藥物治療 <input type="checkbox"/> 藥物治療 <input type="checkbox"/> 藥物治療 <input type="checkbox"/> 藥物治療 <input type="checkbox"/> 藥物治療 <input type="checkbox"/> 藥物治療 <input type="checkbox"/> 藥物治療 <input type="checkbox"/> 藥物治療 <input type="checkbox"/> 藥物治療 <input type="checkbox"/> 定期追蹤 <input type="checkbox"/> 其他 <input checked="" type="checkbox"/> 定期追蹤 <input type="checkbox"/> 其他 <input checked="" type="checkbox"/> 定期追蹤 <input type="checkbox"/> 其他 <input checked="" type="checkbox"/> 定期追蹤 <input type="checkbox"/> 其他 <input checked="" type="checkbox"/> 定期追蹤 <input type="checkbox"/> 其他 <input checked="" type="checkbox"/> 定期追蹤 <input type="checkbox"/> 其他											
未去就醫原因	<input type="checkbox"/> 已定期視力檢查 <input type="checkbox"/> 已定期視力檢查 <input type="checkbox"/> 已定期視力檢查 <input type="checkbox"/> 已定期視力檢查 <input type="checkbox"/> 已定期視力檢查 <input type="checkbox"/> 已定期視力檢查 <input type="checkbox"/> 另類治療 <input type="checkbox"/> 另類治療 <input type="checkbox"/> 另類治療 <input type="checkbox"/> 另類治療 <input type="checkbox"/> 另類治療 <input type="checkbox"/> 另類治療 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 其他											
家長簽章	吳旨庭		吳旨庭		吳旨庭		張昭江		吳旨庭		張昭江	
備註	NTU 複檢結果: <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 異常 色盲複檢結果: <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 色弱: 顏色 <input type="checkbox"/> 異常											

新進國小學生體格檢查結果通知單 (健康中心)

學生姓名: _____

項目	四年 > 班 > 號		四年 > 班 > 號		五年 > 班 > 號		五年 > 班 > 號		六年 > 班 > 號		六年 > 班 > 號	
	上學期		下學期		上學期		下學期		上學期		下學期	
身高	132.2	公分	135.1	公分		公分		公分		公分		公分
體重	29.8	公斤	32.3	公斤		公斤		公斤		公斤		公斤
BMI	17.1		17.7									
體格檢查	<input type="checkbox"/> 過輕 <input checked="" type="checkbox"/> 適中 <input type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 超重		<input type="checkbox"/> 過輕 <input checked="" type="checkbox"/> 適中 <input type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 超重		<input type="checkbox"/> 過輕 <input checked="" type="checkbox"/> 適中 <input type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 超重		<input type="checkbox"/> 過輕 <input checked="" type="checkbox"/> 適中 <input type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 超重		<input type="checkbox"/> 過輕 <input checked="" type="checkbox"/> 適中 <input type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 超重		<input type="checkbox"/> 過輕 <input checked="" type="checkbox"/> 適中 <input type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 超重	
視力	右眼 0.5	左眼 0.6	右眼 0.4	左眼 0.7								
矯正視力	右眼	左眼	右眼	左眼								
NTU	NTU 立體圖篩檢(斜視視檢查) <input type="checkbox"/> 疑似色盲 <input type="checkbox"/> 通過(可以連續答對五次) <input type="checkbox"/> 異常(重複測試仍不通過)											
知表	<input type="checkbox"/> 1. 視力正常請繼續保持 <input type="checkbox"/> 1. 視力正常請繼續保持 <input type="checkbox"/> 1. 視力正常請繼續保持 <input type="checkbox"/> 1. 視力正常請繼續保持 <input type="checkbox"/> 1. 視力正常請繼續保持 <input type="checkbox"/> 1. 視力正常請繼續保持 <input checked="" type="checkbox"/> 2. 裸眼疑似視力不良 <input checked="" type="checkbox"/> 2. 裸眼疑似視力不良 <input checked="" type="checkbox"/> 2. 裸眼疑似視力不良 <input checked="" type="checkbox"/> 2. 裸眼疑似視力不良 <input checked="" type="checkbox"/> 2. 裸眼疑似視力不良 <input checked="" type="checkbox"/> 2. 裸眼疑似視力不良 <input type="checkbox"/> 3. 視力不良已矯正, 仍需每半年回眼科診所定期檢查 <input type="checkbox"/> 3. 視力不良已矯正, 仍需每半年回眼科診所定期檢查 <input type="checkbox"/> 3. 視力不良已矯正, 仍需每半年回眼科診所定期檢查 <input type="checkbox"/> 3. 視力不良已矯正, 仍需每半年回眼科診所定期檢查 <input type="checkbox"/> 3. 視力不良已矯正, 仍需每半年回眼科診所定期檢查 <input type="checkbox"/> 3. 視力不良已矯正, 仍需每半年回眼科診所定期檢查 <input checked="" type="checkbox"/> 請帶至合格眼科或醫療院所就醫複檢矯治 <input checked="" type="checkbox"/> 請帶至合格眼科或醫療院所就醫複檢矯治 <input checked="" type="checkbox"/> 請帶至合格眼科或醫療院所就醫複檢矯治 <input checked="" type="checkbox"/> 請帶至合格眼科或醫療院所就醫複檢矯治 <input checked="" type="checkbox"/> 請帶至合格眼科或醫療院所就醫複檢矯治 <input checked="" type="checkbox"/> 請帶至合格眼科或醫療院所就醫複檢矯治											
醫療院所日期	3541010701 11.9.8 眼科診所		3541010701 11.2.17 眼科診所									
視力矯治	<input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 異常 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 異常 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 異常 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 異常 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 異常 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 異常 弱視: <input type="checkbox"/> 雙眼 <input type="checkbox"/> 右眼 <input type="checkbox"/> 左眼 <input type="checkbox"/> 雙眼 <input type="checkbox"/> 右眼 <input type="checkbox"/> 左眼 <input type="checkbox"/> 雙眼 <input type="checkbox"/> 右眼 <input type="checkbox"/> 左眼 <input type="checkbox"/> 雙眼 <input type="checkbox"/> 右眼 <input type="checkbox"/> 左眼 <input type="checkbox"/> 雙眼 <input type="checkbox"/> 右眼 <input type="checkbox"/> 左眼 斜視: <input type="checkbox"/> 內斜 <input type="checkbox"/> 外斜 <input type="checkbox"/> 上下 <input type="checkbox"/> 內斜 <input type="checkbox"/> 外斜 <input type="checkbox"/> 上下 <input type="checkbox"/> 內斜 <input type="checkbox"/> 外斜 <input type="checkbox"/> 上下 <input type="checkbox"/> 內斜 <input type="checkbox"/> 外斜 <input type="checkbox"/> 上下 <input type="checkbox"/> 內斜 <input type="checkbox"/> 外斜 <input type="checkbox"/> 上下 屈光不正 散瞳 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 近視右 度 左 度 <input checked="" type="checkbox"/> 近視右 0 度 左 75 度 <input checked="" type="checkbox"/> 近視右 25 度 左 125 度 <input checked="" type="checkbox"/> 近視右 度 左 度 <input checked="" type="checkbox"/> 近視右 度 左 度 <input checked="" type="checkbox"/> 近視右 度 左 度 <input checked="" type="checkbox"/> 近視右 度 左 度 遠視右 度 左 度 <input type="checkbox"/> 遠視右 度 左 度 <input type="checkbox"/> 遠視右 度 左 度 <input type="checkbox"/> 遠視右 度 左 度 <input type="checkbox"/> 遠視右 度 左 度 <input type="checkbox"/> 遠視右 度 左 度 散光右 度 左 度 <input checked="" type="checkbox"/> 散光右 75 度 左 75 度 <input checked="" type="checkbox"/> 散光右 度 左 度 <input checked="" type="checkbox"/> 散光右 度 左 度 <input checked="" type="checkbox"/> 散光右 度 左 度 <input checked="" type="checkbox"/> 散光右 度 左 度 其他異常(請註明): <input type="checkbox"/> 其他異常(請註明): <input type="checkbox"/> 其他異常(請註明): <input type="checkbox"/> 其他異常(請註明): <input type="checkbox"/> 其他異常(請註明): <input type="checkbox"/> 其他異常(請註明):											
紀錄	<input type="checkbox"/> 配鏡矯治 <input type="checkbox"/> 換鏡 <input type="checkbox"/> 配鏡矯治 <input type="checkbox"/> 換鏡 <input type="checkbox"/> 配鏡矯治 <input type="checkbox"/> 換鏡 <input type="checkbox"/> 配鏡矯治 <input type="checkbox"/> 換鏡 <input type="checkbox"/> 配鏡矯治 <input type="checkbox"/> 換鏡 <input type="checkbox"/> 配鏡矯治 <input type="checkbox"/> 換鏡 <input type="checkbox"/> 遮眼治療 <input type="checkbox"/> 角膜型型片 <input type="checkbox"/> 遮眼治療 <input type="checkbox"/> 角膜型型片 <input type="checkbox"/> 遮眼治療 <input type="checkbox"/> 角膜型型片 <input type="checkbox"/> 遮眼治療 <input type="checkbox"/> 角膜型型片 <input type="checkbox"/> 遮眼治療 <input type="checkbox"/> 角膜型型片 <input type="checkbox"/> 遮眼治療 <input type="checkbox"/> 角膜型型片 <input type="checkbox"/> 遮眼治療 <input type="checkbox"/> 角膜型型片 <input type="checkbox"/> 藥物治療 <input type="checkbox"/> 藥物治療 <input type="checkbox"/> 藥物治療 <input type="checkbox"/> 藥物治療 <input type="checkbox"/> 藥物治療 <input type="checkbox"/> 藥物治療 <input type="checkbox"/> 藥物治療 <input type="checkbox"/> 藥物治療 <input type="checkbox"/> 藥物治療 <input type="checkbox"/> 藥物治療 <input type="checkbox"/> 藥物治療 <input type="checkbox"/> 藥物治療 <input type="checkbox"/> 定期追蹤 <input type="checkbox"/> 其他 <input checked="" type="checkbox"/> 定期追蹤 <input type="checkbox"/> 其他 <input checked="" type="checkbox"/> 定期追蹤 <input type="checkbox"/> 其他 <input checked="" type="checkbox"/> 定期追蹤 <input type="checkbox"/> 其他 <input checked="" type="checkbox"/> 定期追蹤 <input type="checkbox"/> 其他											
未去就醫原因	<input type="checkbox"/> 已定期視力檢查 <input type="checkbox"/> 已定期視力檢查 <input type="checkbox"/> 已定期視力檢查 <input type="checkbox"/> 已定期視力檢查 <input type="checkbox"/> 已定期視力檢查 <input type="checkbox"/> 已定期視力檢查 <input type="checkbox"/> 另類治療 <input type="checkbox"/> 另類治療 <input type="checkbox"/> 另類治療 <input type="checkbox"/> 另類治療 <input type="checkbox"/> 另類治療 <input type="checkbox"/> 另類治療 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 其他											
家長簽章	吳旨庭		吳旨庭									
備註												