

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

學校名稱	臺南市立太子國民中學		
班級數	<u>6</u> 班	全校學生數	<u>77</u> 人
執行頻率	<input checked="" type="checkbox"/> 每周一次 <input type="checkbox"/> 每周三次		
完成班級數	<u>6</u> 班 (須達到 1/3 以上班級完成執行才核予點數)		
執行時間	<input checked="" type="checkbox"/> 每周一中午用餐時間 <input type="checkbox"/> 每周綜合活動課時間 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：健康與體育領域課程		
每月課表			
月份	主題 (可自訂或參考每月午餐教育網主題)		
113 年 10 月	蔬菜類(莖菜類)		
113 年 11 月	豆魚蛋肉類(家禽及家畜)		
113 年 12 月	油脂與堅果種子類(樹堅果)		
114 年 1 月	乳品類		
114 年 2 月	全穀雜糧類		
114 年 3 月	水果類(柑橘類)		
114 年 4 月	用餐禮儀		

承辦人：

單位主管：

校長：

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

全校班級執行證明

學校名稱	臺南市立太子國民中學	
班級	701 /702 /801 /802 /901 /902	
執行日期	主題	完成請打勾
10/07	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞10月餐前五分鐘影片	V
10/14	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞10月餐前五分鐘影片	V
10/21	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞10月餐前五分鐘影片	V
10/28	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞10月餐前五分鐘影片	V
10/14	801/ 10月午餐營養知識專欄， 「10月餐前5分鐘國中測驗」作答並提交參加抽獎活動	V
10/15	901/ 10月午餐營養知識專欄 「10月餐前5分鐘國中測驗」作答並提交參加抽獎活動	V
10/17	701/ 802/ 10月午餐營養知識專欄 「10月餐前5分鐘國中測驗」作答並提交參加抽獎活動	V
10/22	702/ 902/ 10月午餐營養知識專欄 「10月餐前5分鐘國中測驗」作答並提交參加抽獎活動	V
11/12	本校學生完成「10月餐前5分鐘國中測驗」參加臺南市抽獎活動，2位學生幸運抽中，獲得精美小禮物，恭喜獲獎同學。恭請校長於11/12晨會時間頒發精美小禮物給2位獲獎學生，分享喜悅並再次強調均衡飲食的重要性。	V

導師簽名：

701 林承恩

801 李如雪

901 詹勳林

702 李弘崑

802 張雅惠

902 許麗真

[餐前5分鐘] 10月「莖」菜底加啦！

Quizizz 小測驗得獎名單

低年級與中年級

1. 五王國小 401 林○琳
2. 大新國小 四丙 黃○恩
3. 口埤實小 四甲 戴○騰
4. 大新國小 二丙 吳○邑
5. 仁愛國小 304 蔡○希
6. 新民國小 404 范○紘
7. 依仁國小 三甲 蔡○軒
8. 聖賢國小 401 林○娜
9. 億載國小 409 吳○辰
10. 永康區復興國小 203 謝○芸
11. 五王國小 401 洪○鈞
12. 鯤鯨國小 四甲 林○尹
13. 嘉南國小 四甲 許○皓
14. 鯤鯨國小 四甲 王○瑤
15. 蓮潭國(中)小 405 陳○衡
16. 新泰國小 303 沈○鈞
17. 層林國小 三甲 張○沅
18. 賢北國小 305 許○瑜
19. 東山國小 402 陳○安
20. 進學國小 405 鄭○尹

高年級與國中

1. 大新國小 502 袁○瑄
2. 佳里國小 602 黃○熙
3. 蓮潭國(中)小 501 蔡○彤
4. 新民國小 502 黃○朱
5. 將軍國中 九甲 陳○善
6. 新民國小 601 蔡○恩
7. 佳里國小 602 林○真
8. 海佃國小 506 李○瑜
9. 後壁國小 五乙 詹○煊
10. 太子國中 802 方○霽
11. 喜樹國小 402 陳○亦
12. 東陽國小 六丙 張○言
13. 將軍國中 三甲 黃○庭
14. 三村國小 603 戴○甯
15. 麻豆國小 六美 施○典
16. 東山國中 201 黃○心
17. 三村國小 603 陶○菱
18. 麻豆國小 六美 吳○宥
19. 永康區復興國小 603 黃○涵
20. 太子國中 701 賴○仲

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

執行成果照片



班級901觀賞餐前5分鐘宣導影片



班級902觀賞餐前5分鐘宣導影片



班級801觀賞餐前5分鐘宣導影片



班級802觀賞餐前5分鐘宣導影片



班級701觀賞餐前5分鐘宣導影片



班級702觀賞餐前5分鐘宣導影片

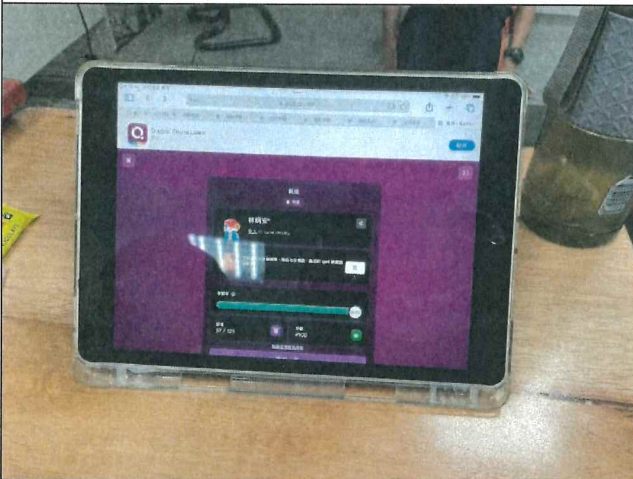
健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果



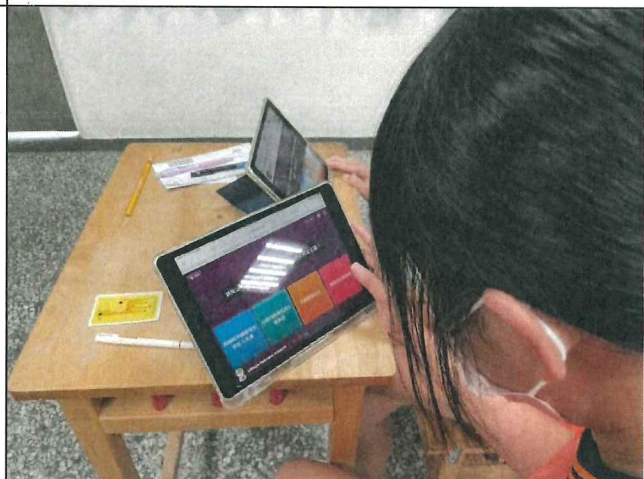
觀看餐前5分鐘宣導影片



結合健教課程宣導營養午餐知識



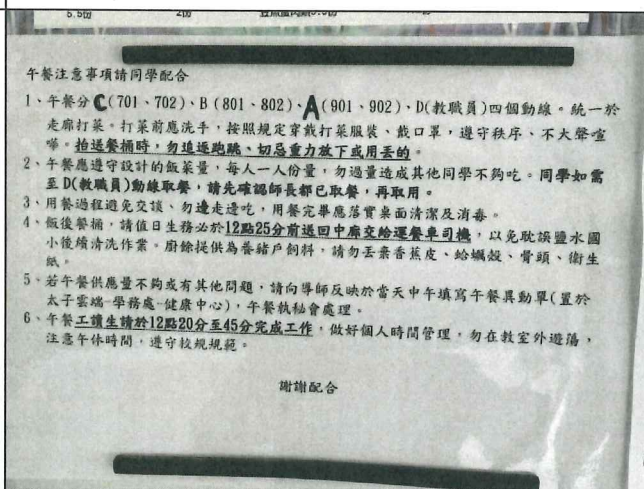
本校學生參加餐前5分鐘線上測驗活動



學生認真填寫測驗題目，期待抽中自己



701賴茗仲同學 / 802方程霈同學
參加餐前5分鐘抽獎活動
抽中獲得精美小禮物



113學年度本校營養午餐時間
學生應注意事項

午餐注意事項請同學配合

- 1、午餐分C(701-702)、B(801-802)、A(901-902)、D(教職員)四個動線。統一於走廊打菜。打菜前應洗手，按照規定穿戴打菜服裝、戴口罩，遵守秩序、不大聲喧嘩。拾運餐桶時，勿連連跑跳、切忌重力放下或用丟的。
- 2、午餐應遵守設計的飯菜量，每人一人份量，勿過量造成其他同學不夠吃。同學如需至D(教職員)動線取餐，請先確認師長都已取餐，再取用。
- 3、用餐過程避免交談、勿邊走邊吃，用餐完畢應落實桌面清潔及消毒。
- 4、飯後餐桶，請值日生務必於12點25分前送回中原交給運餐車司機，以免耽誤盥水國小後續清洗作業。廚餘提供為餐膳戶餵料，請勿丟棄香蕉皮、蛤蠟殼、骨頭、衛生紙。
- 5、若午餐供應量不夠或有其他問題，請向導師反映於當天中午填寫午餐具動單(置於太子雲端-學務處-健康中心)，午餐執事會處理。
- 6、午餐工讀生請於12點20分至45分完成工作，做好個人時間管理，勿在教室外遊蕩，注意午休時間，遵守校規規範。

謝謝配合

附件 1_餐前 5 分鐘飲食教育佐證資料範本

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

學校名稱	臺南市立太子國民中學		
班級數	<u>6</u> 班	全校學生數	<u>77</u> 人
執行頻率	<input checked="" type="checkbox"/> 每周一次 <input type="checkbox"/> 每周三次		
完成班級數	<u>6</u> 班 (須達到 1/3 以上班級完成執行才核予點數)		
執行時間	<input checked="" type="checkbox"/> 每周一及周四中午用餐時間 <input type="checkbox"/> 每周綜合活動課時間 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：健康與體育領域課程		
每月課表			
月份	主題 (可自訂或參考每月午餐教育網主題)		
113 年 10 月	蔬菜類(莖菜類)		
113 年 11 月	豆魚蛋肉類(家禽及家畜)		
113 年 12 月	油脂與堅果種子類(樹堅果)		
114 年 1 月	乳品類		
114 年 2 月	全穀雜糧類		
114 年 3 月	水果類(柑橘類)		
114 年 4 月	用餐禮儀		

承辦人：

教師兼訓導組長 王燕卿

單位主管

教師兼教導主任 周俊豪

校長：

臺南市立太子國民中學 校長 陳毓珺

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

全校班級執行證明

學校名稱	臺南市立太子國民中學	
班級	701 /702 /801 /802 /901 /902	
執行日期	主題	完成請打勾
11/04	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞11月餐前五分鐘影片	V
11/07	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞11月餐前五分鐘影片	V
11/11	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞11月餐前五分鐘影片	V
11/14	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞11月餐前五分鐘影片	V
11/14	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞11月餐前五分鐘影片	V
11/18	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞11月餐前五分鐘影片	V
11/21	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞11月餐前五分鐘影片	V
11/25	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞11月餐前五分鐘影片	V
11/28	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞11月餐前五分鐘影片	V
11/19	113學年度第一學期晨光時間，加強宣導餐前5分鐘議題 11月宣導主題：豆魚蛋肉類(家禽及家畜)	V
11/18-11/22	班級：701 /702 /801 /802 /901 /902 餐前五分鐘國中組學習單一餐前5分鐘 營養教育一把罩完成	V
11/29	晨光時間校長頒獎—完成餐前五分鐘學習單優秀同學	V

導師簽名：

701 李冠嵐

801 李如雪

901 詹勳林

702 林平昆

802 張雅惠

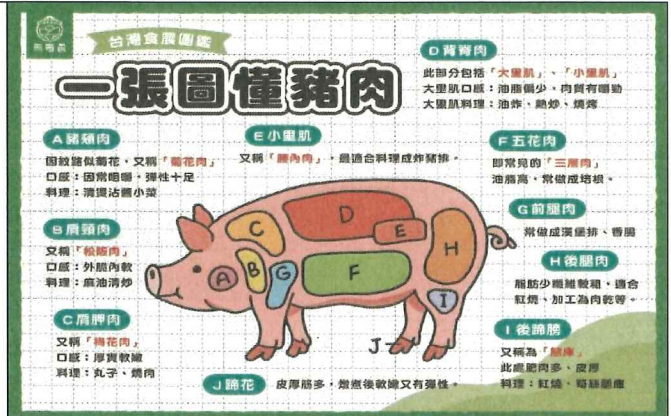
902 許麗真

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

執行成果照片



班級901 觀賞11月餐前5分鐘宣導影片



班級902 觀賞11月餐前5分鐘宣導影片



班級801 觀賞11月餐前5分鐘宣導影片



班級802 觀賞11月餐前5分鐘宣導影片



班級701 觀賞11月餐前5分鐘宣導影片



班級702 觀賞11月餐前5分鐘宣導影片

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果



班級：701 / 702 / 801 / 802 / 901 / 902

餐前五分鐘國中組學習單

—餐前5分鐘 營養教育一把罩



班級：701 / 702 / 801 / 802 / 901 / 902

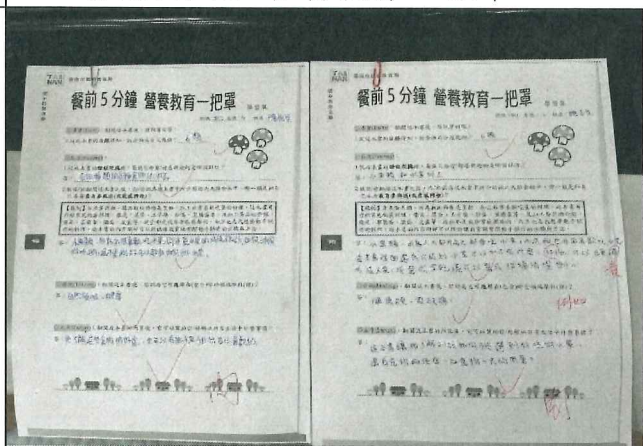
餐前五分鐘國中組學習單

—餐前5分鐘 營養教育一把罩



晨光時間校長頒獎

—完成餐前五分鐘學習單優秀同學



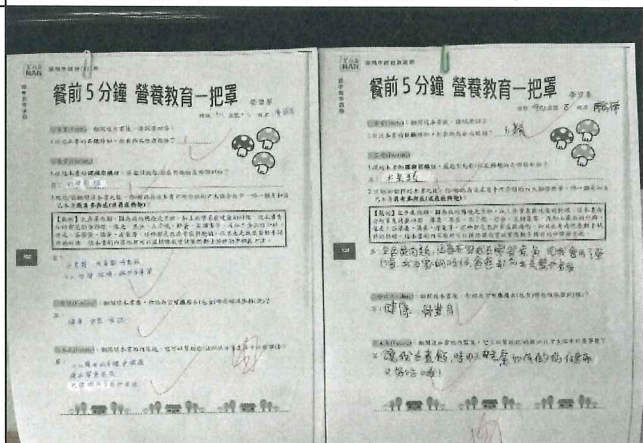
餐前五分鐘國中組學習單

—餐前5分鐘 營養教育一把罩完成



晨光時間，加強宣導餐前5分鐘議題

11月宣導主題：豆魚蛋肉類(家禽及家畜)



餐前五分鐘國中組學習單

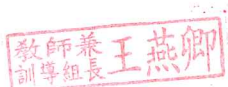
—餐前5分鐘 營養教育一把罩完成

附件 1_餐前 5 分鐘飲食教育佐證資料範本

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

學校名稱	臺南市立太子國民中學		
班級數	<u>6</u> 班	全校學生數	<u>78</u> 人
執行頻率	<input checked="" type="checkbox"/> 每周一次 <input type="checkbox"/> 每周三次		
完成班級數	<u>6</u> 班 (每達到 1/3 以上班級完成執行才核予點數)		
執行時間	<input checked="" type="checkbox"/> 每周一中午用餐時間 <input type="checkbox"/> 每周綜合活動課時間 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：健康與體育領域課程 / 晨光時間		
每月課表			
月份	主題 (可自訂或參考每月午餐教育網主題)		
113 年 10 月	蔬菜類(莖菜類)		
113 年 11 月	豆魚蛋肉類(家禽及家畜)		
113 年 12 月	油脂與堅果種子類(樹堅果)		
114 年 1 月	乳品類		
114 年 2 月	全穀雜糧類		
114 年 3 月	水果類(柑橘類)		
114 年 4 月	用餐禮儀		

承辦人：



單位主管



校長：



健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

全校班級執行證明

學校名稱	臺南市立太子國民中學	
班級	701 /702 /801 /802 /901 /902	
執行日期	主題	完成請打勾
12/02	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞12月餐前五分鐘影片	V
12/09	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞12月餐前五分鐘影片	V
12/16	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞12月餐前五分鐘影片	V
12/23	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞12月餐前五分鐘影片	V
12/30	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞12月餐前五分鐘影片	V
12/18	班級：801 12月午餐營養知識專欄 「12月餐前5分鐘國中測驗」作答並提交參加抽獎活動	V
12/19	班級：702 12月午餐營養知識專欄 「12月餐前5分鐘國中測驗」作答並提交參加抽獎活動	V
12/19	班級：802 12月午餐營養知識專欄 「12月餐前5分鐘國中測驗」作答並提交參加抽獎活動	V
12/16-12/20	113學年度第一學期導師會議，加強宣導餐前5分鐘議題 12月宣導主題：油脂與堅果種子類(樹堅果)	V
12/01-12/30	班級：701 /702 /801 /802 /901 /902 餐前五分鐘國中組學習單---芝麻。小識學習單	V
12/11	晨光時間校長頒獎—完成餐前五分鐘學習單優秀同學	V
12/01-12/30	113學年度第一學期晨光時間，加強宣導餐前5分鐘議題 12月宣導主題：油脂與堅果種子類(樹堅果)	V

導師簽名：

701

林秉元

801

李如雪

901

詹勳林

702

李思嵐

802

張淑惠

902

許麗真

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

執行成果照片



班級701 12月觀賞餐前5分鐘宣導影片



班級702 12月觀賞餐前5分鐘宣導影片



班級801 12月觀賞餐前5分鐘宣導影片



班級802 12月觀賞餐前5分鐘宣導影片



班級901 12月觀賞餐前5分鐘宣導影片



班級902 12月觀賞餐前5分鐘宣導影片

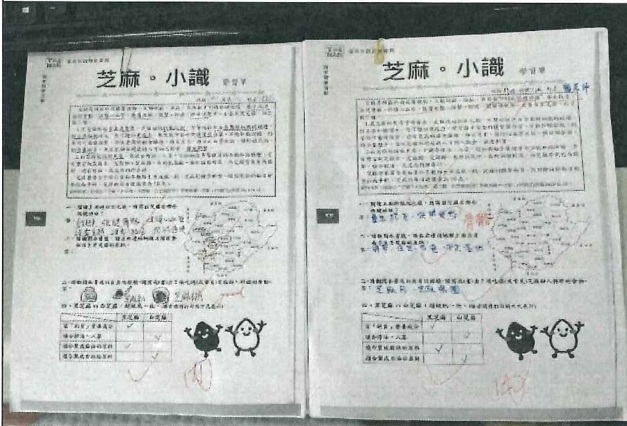
健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果



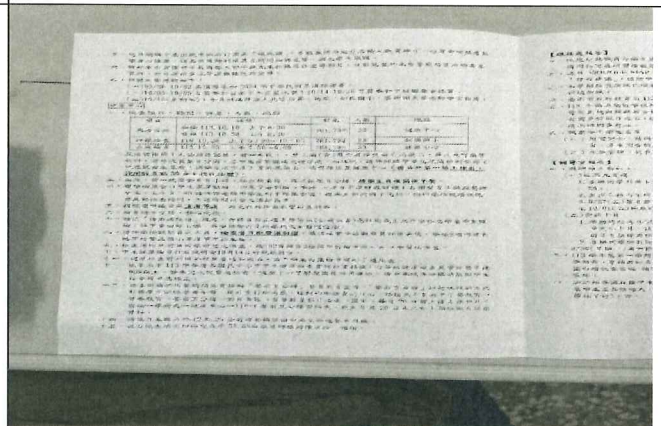
本校學生參加餐前5分鐘線上測驗活動



學生認真填寫線上測驗題目，
期待抽中自己，獲得精美小禮物



12月餐前五分鐘國中組學習單
——芝麻。小識 學習單



12月導師會議，加強宣導餐前5分鐘議題



晨光時間校長頒獎
——完成餐前五分鐘學習單優秀同學



晨光時間，加強宣導餐前5分鐘議題
12月宣導主題：
油脂與堅果種子類(樹堅果)

附件 1_餐前 5 分鐘飲食教育佐證資料範本

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

學校名稱	臺南市立太子國民中學		
班級數	<u>6</u> 班	全校學生數	<u>75</u> 人
執行頻率	<input checked="" type="checkbox"/> 每周一次 <input type="checkbox"/> 每周三次		
完成班級數	<u>6</u> 班 (須達到 1/3 以上班級完成執行才核予點數)		
執行時間	<input checked="" type="checkbox"/> 每周一中午用餐時間 <input type="checkbox"/> 每周綜合活動課時間 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：健康與體育領域課程 / 晨光時間 / 集會		
每月課表			
月份	主題 (可自訂或參考每月午餐教育網主題)		
113 年 10 月	蔬菜類(莖菜類)		
113 年 11 月	豆魚蛋肉類(家禽及家畜)		
113 年 12 月	油脂與堅果種子類(樹堅果)		
114 年 1 月	乳品類		
114 年 2 月	全穀雜糧類		
114 年 3 月	蔬菜類(菌菇類)		
114 年 4 月	豆魚蛋肉類(貝類)		
114 年 5 月	辛香料(咖哩)		
114 年 6 月	水果類(甘蔗與糖)		

承辦人：

單位主管 

校長：

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

全校班級執行證明

學校名稱	臺南市立太子國民中學	
班級	701 /702 /801 /802 /901 /902	
執行日期	主題	完成請打勾
03/06	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞03月餐前五分鐘影片	V
03/10	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞03月餐前五分鐘影片	V
03/14	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞03月餐前五分鐘影片	V
03/17	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞03月餐前五分鐘影片	V
03/24	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞03月餐前五分鐘影片	V
03/27	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞03月餐前五分鐘影片	V
03/14	班級：701/801 03月份午餐營養知識專欄 「3月餐前5分鐘國中測驗」作答並提交參加抽獎活動	V
03/18	班級：702/802 03月份午餐營養知識專欄 「3月餐前5分鐘國中測驗」作答並提交參加抽獎活動	V
03/21	班級：901/902 03月份午餐營養知識專欄 「3月餐前5分鐘國中測驗」作答並提交參加抽獎活動	V
03/03	113學年度第二學期班親會，加強宣導餐前5分鐘議題 03月宣導主題：蔬菜類(菌菇類)	V
03/12	113學年度第二學期全校晨光時間，加強宣導餐前5分鐘議題 03月宣導主題：蔬菜類(菌菇類)	V
03/21-03/28	113學年度第二學期健康與體育課，加強宣導餐前5分鐘議題 03月宣導主題：蔬菜類(菌菇類)/701、702	V
03/21-03/28	113學年度第二學期健康與體育課，加強宣導餐前5分鐘議題 03月宣導主題：蔬菜類(菌菇類)/801、802	V

導師簽名：

701 符承恩

801 李如雪

901 曾詒政

702 李心崑

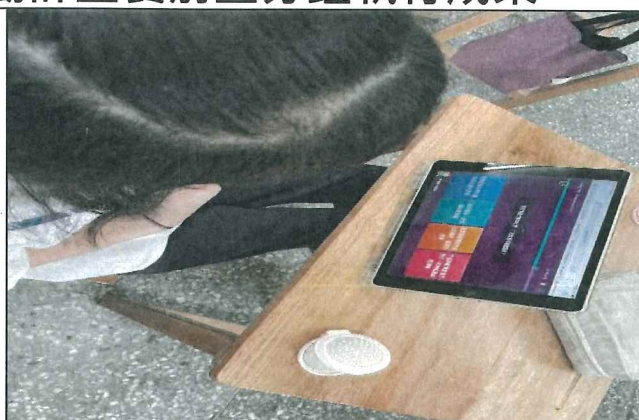
802 謝美華

902 許麗真

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果



本校學生參加餐前5分鐘線上測驗活動



學生認真填寫線上測驗題目，
期待抽中自己，獲得精美小禮物



學生認真填寫線上測驗題目，
期待抽中自己，獲得精美小禮物



學生認真填寫線上測驗題目，
期待抽中自己，獲得精美小禮物



晨光時間，加強宣導餐前5分鐘議題並
獎勵表現優異同學

3月宣導主題：蔬菜類(菌菇類)



健康與體育課程，搭配餐前5分鐘議題加
強宣導內容

3月宣導主題：蔬菜類(菌菇類)

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

113學年度第二學期03月執行成果照片



班級701 03月觀賞餐前5分鐘宣導影片



班級702 03月觀賞餐前5分鐘宣導影片



班級801 03月觀賞餐前5分鐘宣導影片



班級802 03月觀賞餐前5分鐘宣導影片



班級901 03月觀賞餐前5分鐘宣導影片



班級902 03月觀賞餐前5分鐘宣導影片

[餐前5分鐘] 3月 品味菌香，大自然的小小精靈

Quizizz 小測驗得獎名單

低年級與中年級

1. 喜樹國小 402 陳○亦
2. 五王國小 301 林○晴
3. 新民國小 405 駱○盛
4. 喜樹國小 402 楊○傑
5. 大港國小 302 方○好
6. 崇明國小 211 楊○碩
7. 大新國小 四甲 許○睿
8. 大新國小 三丙 許○愷
9. 下營國小 四乙 柯○耀
10. 五王國小 306 黃○熙
11. 東區復興國小 207 賴○樺
12. 麻豆國小 四甲 黃○儀
13. 永華國小 401 林○亨
14. 太康國小 四甲 吳○廷
15. 崇明國小 313 林○宇
16. 仁德國小 105 林○弘
17. 崑山國小 202 李○恩
18. 後營國小 三甲 蔡○農
19. 鯤鯨國小 三甲 詹○威
20. 下營國小 四乙 姜○好

高年級與國中

1. 後營國小 三乙 黃○姿
2. 大甲國小 六乙 謝○恩
3. 新市國小 508 張○晟
4. 安佃國小 602 陳○嫻
5. 善化國小 501 徐○蓉
6. 新民國小 503 龔○宸
7. 東區復興國小 507 郭○熙
8. 新民國小 504 林○怡
9. 大新國小 502 郭○瑄
10. 喜樹國小 501 許○菡
11. 永華國小 503 李○辰
12. 新化國中 703 林○宇
13. 太子國中 702 陳○浩
14. 聖賢國小 601 蔡○霖
15. 後壁國小 五甲 賴○薇
16. 太子國中 901 李○儒
17. 大成國小 五壬 賴○任
18. 三村國小 602 黃○楷
19. 大新國小 502 黃○權
20. 大成國小 五壬 許○瑜

[餐前 5 分鐘] 10 月 「莖」菜底加啦！

Quizizz 小測驗得獎名單

低年級與中年級

1. 五王國小 401 林○琳
2. 大新國小 四丙 黃○恩
3. 口埤實小 四甲 戴○騰
4. 大新國小 二丙 吳○邑
5. 仁愛國小 304 蔡○希
6. 新民國小 404 范○紘
7. 依仁國小 三甲 蔡○軒
8. 聖賢國小 401 林○娜
9. 億載國小 409 吳○辰
10. 永康區復興國小 203 謝○芸
11. 五王國小 401 洪○鈞
12. 鯤鯨國小 四甲 林○尹
13. 嘉南國小 四甲 許○皓
14. 鯤鯨國小 四甲 王○瑤
15. 蓮潭國(中)小 405 陳○衡
16. 新泰國小 303 沈○鈞
17. 層林國小 三甲 張○沅
18. 賢北國小 305 許○瑜
19. 東山國小 402 陳○安
20. 進學國小 405 鄭○尹

高年級與國中

1. 大新國小 502 袁○瑄
2. 佳里國小 602 黃○熙
3. 蓮潭國(中)小 501 蔡○彤
4. 新民國小 502 黃○朱
5. 將軍國中 九甲 陳○善
6. 新民國小 601 蔡○恩
7. 佳里國小 602 林○真
8. 海佃國小 506 李○瑜
9. 後壁國小 五乙 詹○煊
10. 太子國中 802 方○霈
11. 喜樹國小 402 陳○亦
12. 東陽國小 六丙 張○諳
13. 將軍國中 三甲 黃○庭
14. 三村國小 603 戴○甯
15. 麻豆國小 六美 施○典
16. 東山國中 201 黃○心
17. 三村國小 603 陶○菱
18. 麻豆國小 六美 吳○宥
19. 永康區復興國小 603 黃○涵
20. 太子國中 701 賴○仲

臺南市立太子國民中學113學年度

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

(專書教學)

學校名稱	臺南市立太子國民中學		
班級數	<u>6</u> 班	全校學生數	<u>73</u> 人
執行頻率	<input checked="" type="checkbox"/> 113學年度第1學期計 3 次 <input checked="" type="checkbox"/> 113學年度第2學期計 3 次		
完成班級數	<u>6</u> 班		
執行時間	1. 配合健康與體育領域課程執行餐前5分鐘專書教學 2. 班級導師利用晨光時間執行餐前5分鐘專書教學		
113學年度第1、2學期課表			
月份	主題		
113 年 10 月	蔬菜類(莖菜類)		
113 年 11 月	豆魚蛋肉類(家禽及家畜)		
113 年 12 月	油脂與堅果種子類(樹堅果)		
114 年 01 月	乳品類		
114 年 02 月	全穀雜糧類		
114 年 03 月	蔬菜類(菌菇類)		
114 年 04 月	豆魚蛋肉類(貝類)		
114 年 05 月	辛香料(咖哩)		

承辦人：

教師兼
訓導組長 **王燕卿**

單位主管

教師兼
教學主任 **周俊豪**

校長：

臺南市立太子國民中學
校長 **陳毓瑄**

[餐前5分鐘] 3月 品味菌香，大自然的小小精靈

Quizizz 小測驗得獎名單

低年級與中年級

1. 喜樹國小 402 陳○亦
2. 五王國小 301 林○晴
3. 新民國小 405 駱○盛
4. 喜樹國小 402 楊○傑
5. 大港國小 302 方○好
6. 崇明國小 211 楊○碩
7. 大新國小 四甲 許○睿
8. 大新國小 三丙 許○愷
9. 下營國小 四乙 柯○耀
10. 五王國小 306 黃○熙
11. 東區復興國小 207 賴○樺
12. 麻豆國小 四甲 黃○儀
13. 永華國小 401 林○亨
14. 太康國小 四甲 吳○廷
15. 崇明國小 313 林○宇
16. 仁德國小 105 林○弘
17. 崑山國小 202 李○恩
18. 後營國小 三甲 蔡○農
19. 鯤鯓國小 三甲 詹○威
20. 下營國小 四乙 姜○好

高年級與國中

1. 後營國小 三乙 黃○姿
2. 大甲國小 六乙 謝○恩
3. 新市國小 508 張○晟
4. 安佃國小 602 陳○嫻
5. 善化國小 501 徐○蓉
6. 新民國小 503 龔○宸
7. 東區復興國小 507 郭○熙
8. 新民國小 504 林○怡
9. 大新國小 502 郭○瑄
10. 喜樹國小 501 許○菡
11. 永華國小 503 李○辰
12. 新化國中 703 林○宇
13. 太子國中 702 陳○濤
14. 聖賢國小 601 蔡○霖
15. 後壁國小 五甲 賴○薇
16. 太子國中 901 李○儒
17. 大成國小 五壬 賴○任
18. 三村國小 602 黃○楷
19. 大新國小 502 黃○權
20. 大成國小 五壬 許○瑜

[餐前5分鐘] 10月「莖」菜底加啦!

Quizizz 小測驗得獎名單

低年級與中年級

1. 五王國小 401 林○琳
2. 大新國小 四丙 黃○恩
3. 口埤實小 四甲 戴○騰
4. 大新國小 二丙 吳○邑
5. 仁愛國小 304 蔡○希
6. 新民國小 404 范○紘
7. 依仁國小 三甲 蔡○軒
8. 聖賢國小 401 林○娜
9. 億載國小 409 吳○辰
10. 永康區復興國小 203 謝○芸
11. 五王國小 401 洪○鈞
12. 鯤鯨國小 四甲 林○尹
13. 嘉南國小 四甲 許○皓
14. 鯤鯨國小 四甲 王○瑤
15. 蓮潭國(中)小 405 陳○衡
16. 新泰國小 303 沈○鈞
17. 層林國小 三甲 張○沅
18. 賢北國小 305 許○瑜
19. 東山國小 402 陳○安
20. 進學國小 405 鄭○尹

高年級與國中

1. 大新國小 502 袁○瑄
2. 佳里國小 602 黃○熙
3. 蓮潭國(中)小 501 蔡○彤
4. 新民國小 502 黃○朱
5. 將軍國中 九甲 陳○善
6. 新民國小 601 蔡○恩
7. 佳里國小 602 林○真
8. 海佃國小 506 李○瑜
9. 後壁國小 五乙 詹○嫻
10. 太子國中 802 方○霽
11. 喜樹國小 402 陳○亦
12. 東陽國小 六丙 張○諳
13. 將軍國中 三甲 黃○庭
14. 三村國小 603 戴○甯
15. 麻豆國小 六美 施○典
16. 東山國中 201 黃○心
17. 三村國小 603 陶○菱
18. 麻豆國小 六美 吳○宥
19. 永康區復興國小 603 黃○涵
20. 太子國中 701 賴○仲

附件 1_餐前 5 分鐘飲食教育佐證資料範本

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

學校名稱	臺南市立太子國民中學		
班級數	<u>6</u> 班	全校學生數	<u>75</u> 人
執行頻率	<input checked="" type="checkbox"/> 每周一次 <input type="checkbox"/> 每周三次		
完成班級數	<u>6</u> 班 (須達到 1/3 以上班級完成執行才核予點數)		
執行時間	<input checked="" type="checkbox"/> 每周一中午用餐時間 <input type="checkbox"/> 每周綜合活動課時間 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：健康與體育領域課程 / 晨光時間 / 集會		
每月課表			
月份	主題 (可自訂或參考每月午餐教育網主題)		
113 年 10 月	蔬菜類(莖菜類)		
113 年 11 月	豆魚蛋肉類(家禽及家畜)		
113 年 12 月	油脂與堅果種子類(樹堅果)		
114 年 1 月	乳品類		
114 年 2 月	全穀雜糧類		
114 年 3 月	蔬菜類(菌菇類)		
114 年 4 月	豆魚蛋肉類(貝類)		
114 年 5 月	辛香料(咖哩)		
114 年 6 月	水果類(甘蔗與糖)		

承辦人：

單位主管：

校長：

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

全校班級執行證明

學校名稱	臺南市立太子國民中學	
班級	701 /702 /801 /802 /901 /902	
執行日期	主題	完成請打勾
03/06	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞03月餐前五分鐘影片	V
03/10	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞03月餐前五分鐘影片	V
03/14	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞03月餐前五分鐘影片	V
03/17	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞03月餐前五分鐘影片	V
03/24	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞03月餐前五分鐘影片	V
03/27	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞03月餐前五分鐘影片	V
03/14	班級：701/801 03月份午餐營養知識專欄 「3月餐前5分鐘國中測驗」作答並提交參加抽獎活動	V
03/18	班級：702/802 03月份午餐營養知識專欄 「3月餐前5分鐘國中測驗」作答並提交參加抽獎活動	V
03/21	班級：901/902 03月份午餐營養知識專欄 「3月餐前5分鐘國中測驗」作答並提交參加抽獎活動	V
03/03	113學年度第二學期班親會，加強宣導餐前5分鐘議題 03月宣導主題：蔬菜類(菌菇類)	V
03/12	113學年度第二學期全校晨光時間，加強宣導餐前5分鐘議題 03月宣導主題：蔬菜類(菌菇類)	V
03/21-03/28	113學年度第二學期健康與體育課，加強宣導餐前5分鐘議題 03月宣導主題：蔬菜類(菌菇類)/701、702	V
03/21-03/28	113學年度第二學期健康與體育課，加強宣導餐前5分鐘議題 03月宣導主題：蔬菜類(菌菇類)/801、802	V

導師簽名：

701 林育昆

801 李如雪

901 曾詒政

702 李思嵐

802 謝美華
代

902 許麗真

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

113學年度第二學期03月執行成果照片



班級701 03月觀賞餐前5分鐘宣導影片



班級702 03月觀賞餐前5分鐘宣導影片



班級801 03月觀賞餐前5分鐘宣導影片



班級802 03月觀賞餐前5分鐘宣導影片



班級901 03月觀賞餐前5分鐘宣導影片

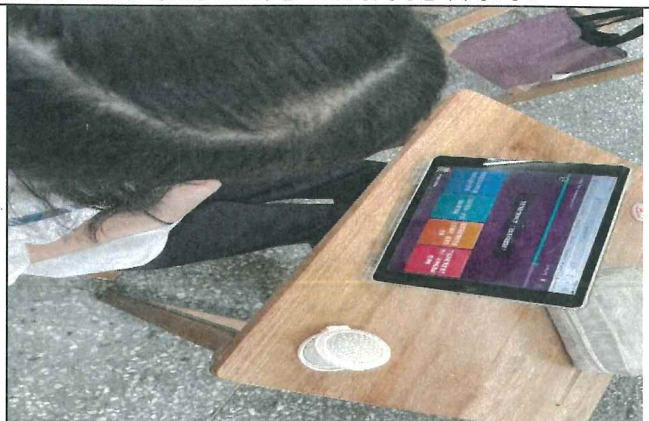


班級902 03月觀賞餐前5分鐘宣導影片

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果



本校學生參加餐前5分鐘線上測驗活動



學生認真填寫線上測驗題目，
期待抽中自己，獲得精美小禮物



學生認真填寫線上測驗題目，
期待抽中自己，獲得精美小禮物



學生認真填寫線上測驗題目，
期待抽中自己，獲得精美小禮物



晨光時間，加強宣導餐前5分鐘議題並
獎勵表現優異同學

3月宣導主題：蔬菜類(菌菇類)



健康與體育課程，搭配餐前5分鐘議題加
強宣導內容

3月宣導主題：蔬菜類(菌菇類)

附件 1_餐前 5 分鐘飲食教育佐證資料範本

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

學校名稱	臺南市立太子國民中學		
班級數	<u>6</u> 班	全校學生數	<u>78</u> 人
執行頻率	<input checked="" type="checkbox"/> 每周一次 <input type="checkbox"/> 每周三次		
完成班級數	<u>6</u> 班 (10至11年級以上班級完成執行才核予點數)		
執行時間	<input checked="" type="checkbox"/> 每周一中午用餐時間 <input type="checkbox"/> 每周綜合活動課時間 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：健康與體育領域課程 / 晨光時間		
每月課表			
月份	主題 (可自訂或參考每月午餐教育網主題)		
113 年 10 月	蔬菜類(莖菜類)		
113 年 11 月	豆魚蛋肉類(家禽及家畜)		
113 年 12 月	油脂與堅果種子類(樹堅果)		
114 年 1 月	乳品類		
114 年 2 月	全穀雜糧類		
114 年 3 月	水果類(柑橘類)		
114 年 4 月	用餐禮儀		

承辦人：



單位主管



校長：



健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

全校班級執行證明

學校名稱	臺南市立太子國民中學	
班級	701 /702 /801 /802 /901 /902	
執行日期	主題	完成請打勾
12/02	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞12月餐前五分鐘影片	V
12/09	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞12月餐前五分鐘影片	V
12/16	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞12月餐前五分鐘影片	V
12/23	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞12月餐前五分鐘影片	V
12/30	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞12月餐前五分鐘影片	V
12/18	班級：801 12月午餐營養知識專欄 「12月餐前5分鐘國中測驗」作答並提交參加抽獎活動	V
12/19	班級：702 12月午餐營養知識專欄 「12月餐前5分鐘國中測驗」作答並提交參加抽獎活動	V
12/19	班級：802 12月午餐營養知識專欄 「12月餐前5分鐘國中測驗」作答並提交參加抽獎活動	V
12/16-12/20	113學年度第一學期導師會議，加強宣導餐前5分鐘議題 12月宣導主題：油脂與堅果種子類(樹堅果)	V
12/01-12/30	班級：701 /702 /801 /802 /901 /902 餐前五分鐘國中組學習單---芝麻。小識學習單	V
12/11	晨光時間校長頒獎—完成餐前五分鐘學習單優秀同學	V
12/01-12/30	113學年度第一學期晨光時間，加強宣導餐前5分鐘議題 12月宣導主題：油脂與堅果種子類(樹堅果)	V

導師簽名：

701 林秉元

801 李如雪

901 詹嘉林

702 李亞嵐

802 張淑惠

902 許麗真

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

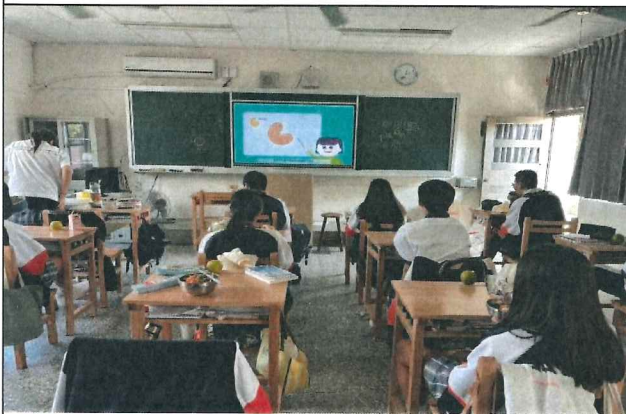
執行成果照片



班級701 12月觀賞餐前5分鐘宣導影片



班級702 12月觀賞餐前5分鐘宣導影片



班級801 12月觀賞餐前5分鐘宣導影片



班級802 12月觀賞餐前5分鐘宣導影片



班級901 12月觀賞餐前5分鐘宣導影片



班級902 12月觀賞餐前5分鐘宣導影片

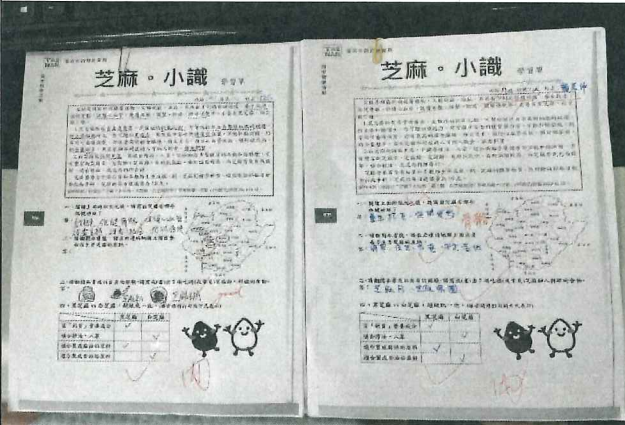
健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果



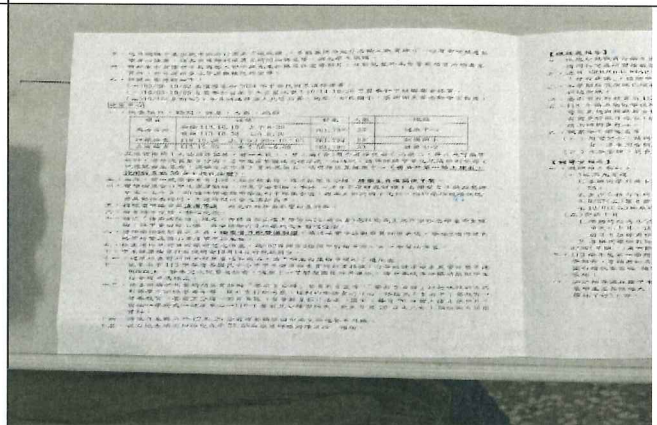
本校學生參加餐前5分鐘線上測驗活動



學生認真填寫線上測驗題目，
期待抽中自己，獲得精美小禮物



12月餐前五分鐘國中組學習單
——芝麻。小識 學習單



12月導師會議，加強宣導餐前5分鐘議題



晨光時間校長頒獎
——完成餐前五分鐘學習單優秀同學



晨光時間，加強宣導餐前5分鐘議題
12月宣導主題：
油脂與堅果種子類(樹堅果)

11/20

附件 1_餐前 5 分鐘飲食教育佐證資料範本

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

學校名稱	臺南市立太子國民中學		
班級數	<u>6</u> 班	全校學生數	<u>77</u> 人
執行頻率	<input checked="" type="checkbox"/> 每周一次 <input type="checkbox"/> 每周三次		
完成班級數	<u>6</u> 班(須達到 1/3 以上班級完成執行才核予點數)		
執行時間	<input checked="" type="checkbox"/> 每周一及周四中午用餐時間 <input type="checkbox"/> 每周綜合活動課時間 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：健康與體育領域課程		
每月課表			
月份	主題 (可自訂或參考每月午餐教育網主題)		
113 年 10 月	蔬菜類(莖菜類)		
113 年 11 月	豆魚蛋肉類(家禽及家畜)		
113 年 12 月	油脂與堅果種子類(樹堅果)		
114 年 1 月	乳品類		
114 年 2 月	全穀雜糧類		
114 年 3 月	水果類(柑橘類)		
114 年 4 月	用餐禮儀		

承辦人：

教師兼訓導組長 王燕卿

單位主管

教師兼教學主任 周俊豪

校長：

臺南市立太子國民中學 校長 陳毓珺

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

全校班級執行證明

學校名稱	臺南市立太子國民中學	
班級	701 /702 /801 /802 /901 /902	
執行日期	主題	完成請打勾
11/04	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞11月餐前五分鐘影片	V
11/07	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞11月餐前五分鐘影片	V
11/11	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞11月餐前五分鐘影片	V
11/14	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞11月餐前五分鐘影片	V
11/14	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞11月餐前五分鐘影片	V
11/18	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞11月餐前五分鐘影片	V
11/21	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞11月餐前五分鐘影片	V
11/25	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞11月餐前五分鐘影片	V
11/28	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞11月餐前五分鐘影片	V
11/19	113學年度第一學期晨光時間，加強宣導餐前5分鐘議題 11月宣導主題：豆魚蛋肉類(家禽及家畜)	V
11/18-11/22	班級：701 /702 /801 /802 /901 /902 餐前五分鐘國中組學習單—餐前5分鐘 營養教育一把罩完成	V
11/29	晨光時間校長頒獎—完成餐前五分鐘學習單優秀同學	V

導師簽名：

701 李冠嵐

801 李如雪

901 詹勳林

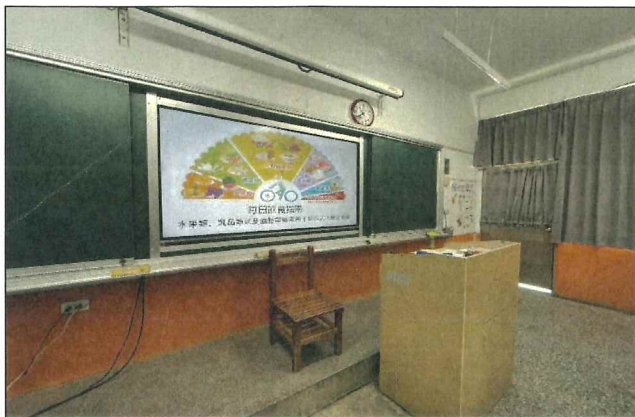
702 林秉昆

802 張雅惠

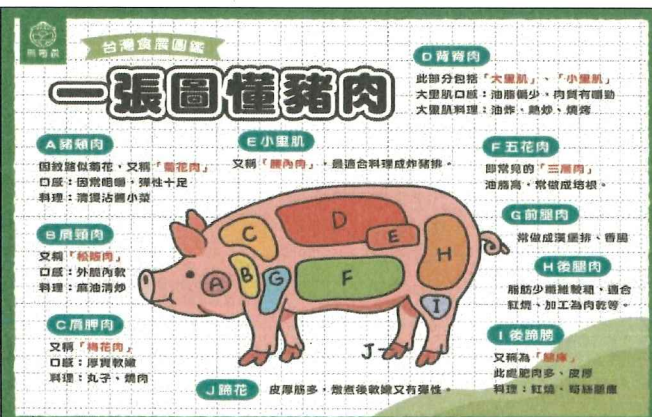
902 許麗真

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

執行成果照片



班級901 觀賞11月餐前5分鐘宣導影片



班級902 觀賞11月餐前5分鐘宣導影片



班級801 觀賞11月餐前5分鐘宣導影片



班級802 觀賞11月餐前5分鐘宣導影片



班級701 觀賞11月餐前5分鐘宣導影片



班級702 觀賞11月餐前5分鐘宣導影片

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果



班級：701 / 702 / 801 / 802 / 901 / 902

餐前五分鐘國中組學習單

—餐前5分鐘 營養教育一把罩



班級：701 / 702 / 801 / 802 / 901 / 902

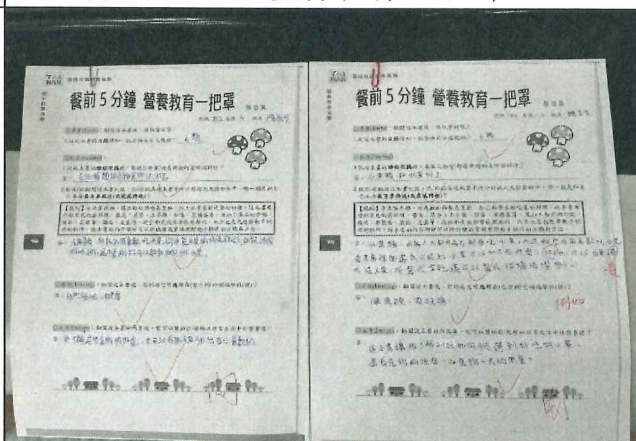
餐前五分鐘國中組學習單

—餐前5分鐘 營養教育一把罩



晨光時間校長頒獎

—完成餐前五分鐘學習單優秀同學



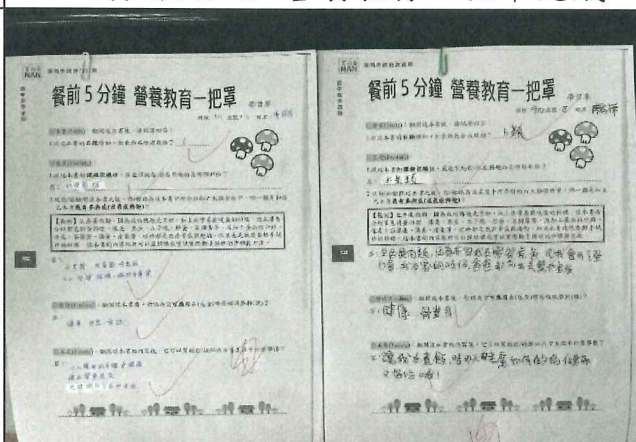
餐前五分鐘國中組學習單

—餐前5分鐘 營養教育一把罩完成



晨光時間，加強宣導餐前5分鐘議題

11月宣導主題：豆魚蛋肉類(家禽及家畜)



餐前五分鐘國中組學習單

—餐前5分鐘 營養教育一把罩完成

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

學校名稱	臺南市立太子國民中學		
班級數	<u>6</u> 班	全校學生數	<u>77</u> 人
執行頻率	<input checked="" type="checkbox"/> 每周一次 <input type="checkbox"/> 每周三次		
完成班級數	<u>6</u> 班 (須達到 1/3 以上班級完成執行才核予點數)		
執行時間	<input checked="" type="checkbox"/> 每周一中午用餐時間 <input type="checkbox"/> 每周綜合活動課時間 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：健康與體育領域課程		
每月課表			
月份	主題 (可自訂或參考每月午餐教育網主題)		
113 年 10 月	蔬菜類(莖菜類)		
113 年 11 月	豆魚蛋肉類(家禽及家畜)		
113 年 12 月	油脂與堅果種子類(樹堅果)		
114 年 1 月	乳品類		
114 年 2 月	全穀雜糧類		
114 年 3 月	水果類(柑橘類)		
114 年 4 月	用餐禮儀		

承辦人：

單位主管 

校長：

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

全校班級執行證明

學校名稱	臺南市立太子國民中學	
班級	701 /702 /801 /802 /901 /902	
執行日期	主題	完成請打勾
10/07	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞10月餐前五分鐘影片	V
10/14	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞10月餐前五分鐘影片	V
10/21	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞10月餐前五分鐘影片	V
10/28	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞10月餐前五分鐘影片	V
10/14	801/ 10月午餐營養知識專欄， 「10月餐前5分鐘國中測驗」作答並提交參加抽獎活動	V
10/15	901/ 10月午餐營養知識專欄 「10月餐前5分鐘國中測驗」作答並提交參加抽獎活動	V
10/17	701/ 802/ 10月午餐營養知識專欄 「10月餐前5分鐘國中測驗」作答並提交參加抽獎活動	V
10/22	702/ 902/ 10月午餐營養知識專欄 「10月餐前5分鐘國中測驗」作答並提交參加抽獎活動	V
11/12	本校學生完成「10月餐前5分鐘國中測驗」參加臺南市抽獎活動，2位學生幸運抽中，獲得精美小禮物，恭喜獲獎同學。恭請校長於11/12晨會時間頒發精美小禮物給2位獲獎學生，分享喜悅並再次強調均衡飲食的重要性。	V

導師簽名：

701 林承恩

801 李如雪

901 詹勳林

702 李亞倫

802 張雅惠

902 許麗真

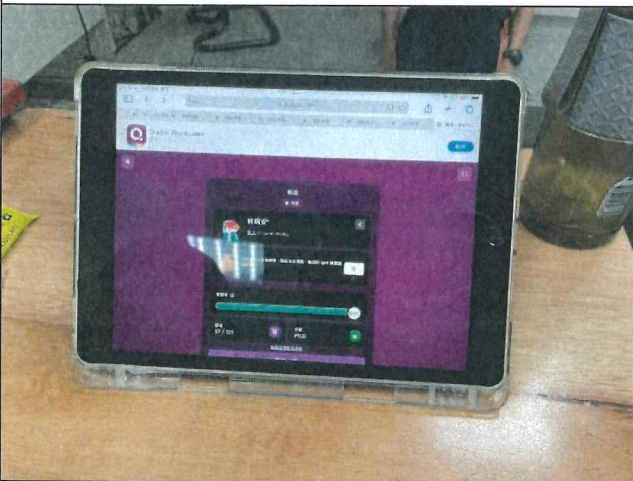
健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果



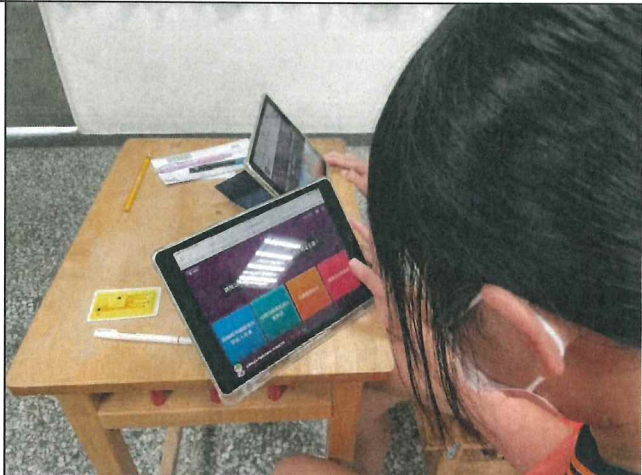
觀看餐前5分鐘宣導影片



結合健教課程宣導營養午餐知識



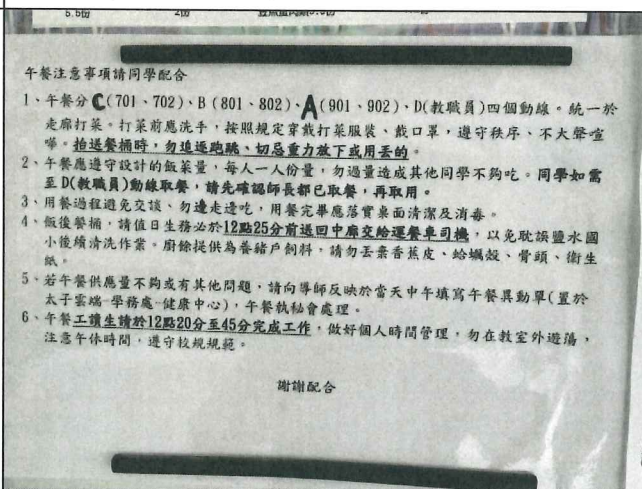
本校學生參加餐前5分鐘線上測驗活動



學生認真填寫測驗題目，期待抽中自己



701賴茗仲同學 / 802方程霈同學
參加餐前5分鐘抽獎活動
抽中獲得精美小禮物



113學年度本校營養午餐時間
學生應注意事項

午餐注意事項請同學配合

- 1、午餐分C(701、702)、B(801、802)、A(901、902)、D(教職員)四個動線。統一於走廊打菜。打菜前應洗手，按照規定穿戴打菜服裝、戴口罩，遵守秩序、不大聲喧嘩。抽選餐桶時，勿追逐跑跳，切忌重力放下或用丟的。
- 2、午餐應遵守設計的飯菜量，每人一人份量，勿過量造成其他同學不夠吃。同學如需至D(教職員)動線取餐，請先確認師長都已取餐，再取用。
- 3、用餐過程避免交談、勿邊走邊吃，用餐完畢應落實桌面清潔及消毒。
- 4、飯後餐桶，請值日生務必於12點25分前送回中廚交給運餐車司機，以免耽誤盥水國小後續清洗作業。廚餘提供為餐膳戶剩料，請勿丟棄香蕉皮、蛤蜊殼、骨頭、衛生紙。
- 5、若午餐供應量不夠或有其他問題，請向導師反映於當天中午填寫午餐具動單(置於太子雲端-學務處-健康中心)，午餐執事會處理。
- 6、午餐工讀生請於12點20分至45分完成工作，做好個人時間管理，勿在教室外遊蕩，注意午休時間，遵守校規規範。

謝謝配合

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

執行成果照片



班級901觀賞餐前5分鐘宣導影片



班級902觀賞餐前5分鐘宣導影片



班級801觀賞餐前5分鐘宣導影片



班級802觀賞餐前5分鐘宣導影片



班級701觀賞餐前5分鐘宣導影片



班級702觀賞餐前5分鐘宣導影片

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

全校班級執行證明

學校名稱	臺南市立太子國民中學	
班級	701 /702 /801 /802 /901 /902	
執行日期	主題	完成請打勾
10/07	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞10月餐前五分鐘影片	V
10/14	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞10月餐前五分鐘影片	V
10/21	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞10月餐前五分鐘影片	V
10/28	701 /702 /801 /802 /901 /902 觀賞10月餐前五分鐘影片	V
10/14	801/ 10月午餐營養知識專欄， 「10月餐前5分鐘國中測驗」作答並提交參加抽獎活動	V
10/15	901/ 10月午餐營養知識專欄 「10月餐前5分鐘國中測驗」作答並提交參加抽獎活動	V
10/17	701/ 802/ 10月午餐營養知識專欄 「10月餐前5分鐘國中測驗」作答並提交參加抽獎活動	V
10/22	702/ 902/ 10月午餐營養知識專欄 「10月餐前5分鐘國中測驗」作答並提交參加抽獎活動	V
11/12	本校學生完成「10月餐前5分鐘國中測驗」參加臺南市抽獎活動，2位學生幸運抽中，獲得精美小禮物，恭喜獲獎同學。恭請校長於11/12晨會時間頒發精美小禮物給2位獲獎學生，分享喜悅並再次強調均衡飲食的重要性。	V

導師簽名：

701 林承恩

801 李如雪

901 詹勳林

702 李亞崙

802 張雅惠

902 許麗真

讓路， 進步， 生命 固。

青春動起來

13歲青春動起來 釋放新勢力
 粵語引伸 一起動起來!

1509 994018
 1166 270316

符合13至22歲之課程
 適合13至22歲之課程

QR CODE

1021 7195 3168

女王

1 2 3 4

1. 2. 3. 4.

1. 2. 3. 4.

1. 2. 3. 4.

成型電動三輪車

1. 2. 3. 4.

1. 2. 3. 4.

1. 2. 3. 4.

眼痛也要守規矩

1. 2. 3. 4.

1. 2. 3. 4.

1. 2. 3. 4.

青少年有氣啦

12-18歲青少年

1. 2. 3. 4.

1. 2. 3. 4.

1. 2. 3. 4.

青少年 肥田

1. 2. 3. 4.

1. 2. 3. 4.

1. 2. 3. 4.

青少年 肥田

1. 2. 3. 4.

1. 2. 3. 4.

1. 2. 3. 4.

青少年 肥田

1. 2. 3. 4.

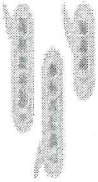
1. 2. 3. 4.

1. 2. 3. 4.

飲食知識及惜食習慣的養成

113學年度第二學期

怎樣才是惜食餐廳？



主動說
請選擇供客人
餐點內容的資訊



可以選
可讓消費者減少
主餐份量/特殊食材



可打包
鼓勵客人吃多少點多少
吃不完，便打包



吃在地
60%或以上食材為
台灣生產/製造



吃格外
使用
格外品/不分泌食材



惜食材
善用食材
減少浪費



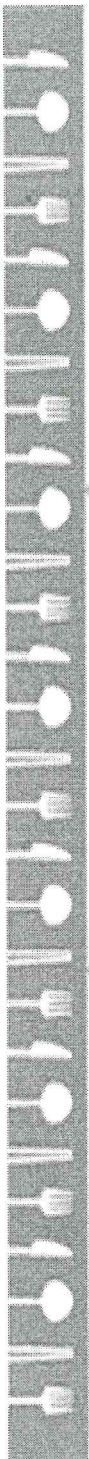
零浪費
部份餐點
為全食料理

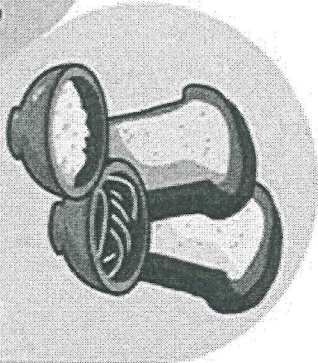


愛地球
做好廚餘分類
及資源回收

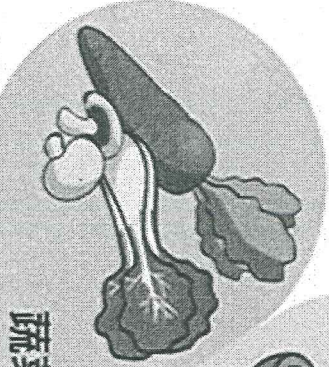


愛分享
願意分享
用不完的食材

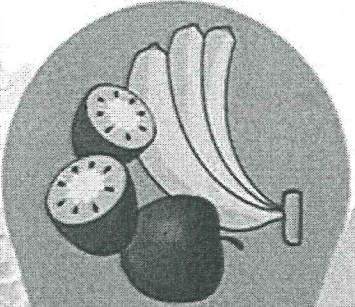




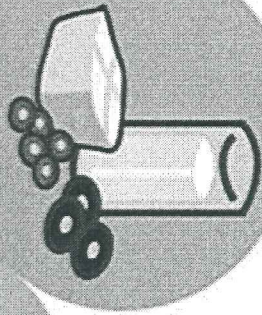
全穀雜糧類
1.5~4 碗



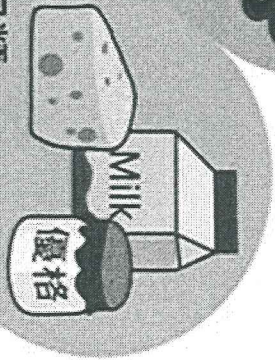
蔬菜類
3~5 碟



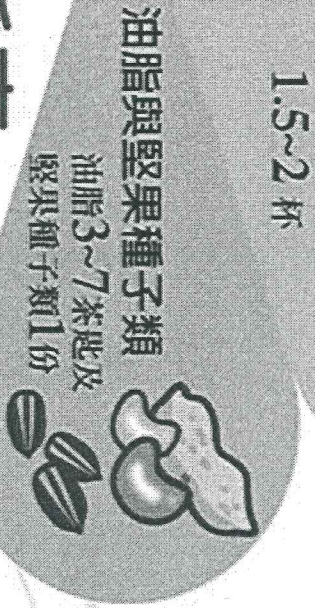
水果類
2~4 份



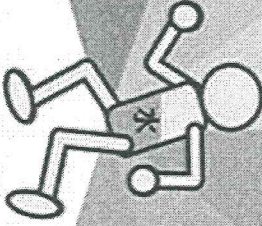
豆類
3~8 份



乳品類
1.5~2 杯



油脂與堅果種子類
油脂 3~7 茶匙及
堅果種子類 1 份



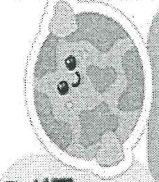
每日飲食指南



惜食健康 大富翁

惜食 好點子

惜食 動動腦



愛推廣
玩惜食大富翁

惜食 好點子
用購物袋去買東西

可打包
吃不完食打包

惜食 動動腦
創作惜食小畫

愛推廣
創作惜食小畫



吃全食
西瓜椰菜和吃

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

惜食 好點子

臺南市立太子國民中學

113 學年度健康促進營養午餐執行成效佐證資料



說明：營養教育宣講



說明：說明：營養教育宣講

說明：

臺南市114年度性別平等教育週及性別平等教育日活動成果表

學校名稱	臺南市立太子國民中學	辦理地點	1. 視聽教室 2. 各年級各班級教室 3. 校園3處公佈欄 4. 風雨球場 5. 健康與體育領域
參與對象	全校教職員工生、家長， 男性：150人； 女性：350人； 家長及社區人士：60人	辦理期間	自 114年3月24日起 至 114年3月28日止
活動場次	20	參與人次	560人
宣導活動 類型	<input checked="" type="checkbox"/> 全校宣講 <input checked="" type="checkbox"/> 各班宣講 <input checked="" type="checkbox"/> 徵文或徵畫 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 有獎徵答 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
<p>活動內容及成效評估：(如辦理不同類型活動，請分項敘明)</p> <p>一、全校張貼文宣圖卡-1. 保障性別平等圖檔。2. 數位性暴力防制圖檔。透過宣導學生能提升法令認識，加強「五不四要三提醒」自我意識，辨識網路性騷擾、非自願散布私密影像等行為。</p> <p>二、配合健康與體育課程，全校各年級各班級播放影片宣導，促使學生有助於理解人我關係、尊重多元性別。</p> <p>三、以防制數位性別暴力議題辦理徵畫比賽，提升本校學生自我認知，並能辨識不當行為與潛在危害。</p> <p>四、陳校長於晨光時間加強宣導「跟蹤騷擾防制」及「五不四要三提醒」意識，提醒全校師生能學習自我保護技巧，不隨意傳送私密照、不揭露個資。</p> <p>五、利用星期一下午第5節太子學堂課程辦理全校宣導講座，主題：就業歧視禁止、性平法暨求職防騙，結合教育單位、社政機關及警政系統的協作機制，達資源運用效率提升。</p> <p>六、將性別平等教育議題納入辦理班級教室布置比賽中，同學對於性別平等教育、數位暴力防制及跟蹤騷擾等議題的基本認知明顯提升。</p> <p>七、親職日發放文宣品加強宣導性別平等教育，期達家長意識強化後，於日常生活中願意主動關心孩子身心狀況及尋求協助。</p> <p>八、本校已依法定暨教育部特定教育議題課程納入性別平等教育等議題，學生結合生活教育與媒體素養的課程設計，強化認知學習、增強預防能力。教育推廣需長期化、制度化，並針對成效進行滾動式調整。</p> <p>九、輔導室梁主任於集會時間宣導：1. 性別平等教育，2. 數位性暴力防制等議題。</p> <p>十、教導處周主任於集會時間宣導：防制跟蹤騷擾等議題。</p> <p>十一、114年3月導師會議宣導性別平等法20週年、防治數位性別暴力及性平主題書展-閱讀闖關送好禮活動。</p>			

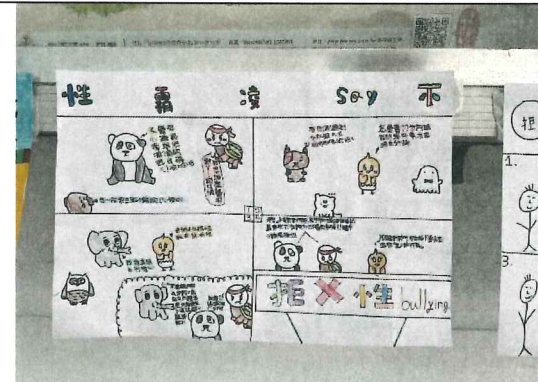
活動剪影

(請勿上傳非屬今年度辦理之成果照片)



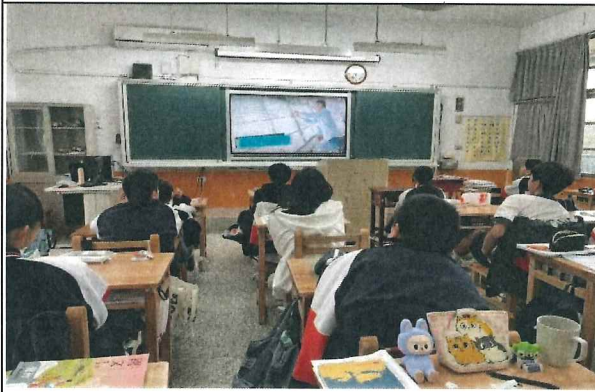
全校張貼文宣圖卡：1. 保障性別平等圖檔。2. 數位性暴力防制圖檔。宣導議題

陳校長於晨光時間加強宣導「跟蹤騷擾防制」及「五不四要三提醒」意識



以防制數位性別暴力議題辦理徵畫比賽，加強學生自我保護意識，學生作品之一

以防制數位性別暴力議題辦理徵畫比賽，加強學生自我保護意識，學生作品之二



配合健康與體育領域課程，播放影片宣導相關議題

配合健康與體育領域課程，播放影片宣導相關議題

臺南市九年級中學113學年度法定暨教育部特定教育議題課程【實施時間表】

1. 本學年度實施：在學期課程實施，完成後進行課程評議。2. 備註：此時間表僅供參考，如有調整，請以實際課程為準。3. 課程內容：依據教育部頒布之「性別平等教育法」及「性別平等教育法施行細則」等規定辦理。4. 課程實施：由各級導師負責，並請家長配合督促學生參與。

法定教育議題	年級	實施學期	實施時間	課程名稱	課程內容
性別平等教育	七上	1-5-8, 10-15, 17	0	1. 性別平等教育法 2. 性別平等教育法 3. 性別平等教育法 4. 性別平等教育法	《性別平等教育法》 《性別平等教育法》 《性別平等教育法》 《性別平等教育法》
	七下	1-5-8, 10-15, 17	0	1. 性別平等教育法 2. 性別平等教育法 3. 性別平等教育法 4. 性別平等教育法	《性別平等教育法》 《性別平等教育法》 《性別平等教育法》 《性別平等教育法》
	八上	1-5-8, 10-15, 17	0	1. 性別平等教育法 2. 性別平等教育法 3. 性別平等教育法 4. 性別平等教育法	《性別平等教育法》 《性別平等教育法》 《性別平等教育法》 《性別平等教育法》
	八下	1-5-8, 10-15, 17	0	1. 性別平等教育法 2. 性別平等教育法 3. 性別平等教育法 4. 性別平等教育法	《性別平等教育法》 《性別平等教育法》 《性別平等教育法》 《性別平等教育法》
性侵害防治教育	九上	1-5-8, 10-15, 17	0	1. 性侵害防治教育 2. 性侵害防治教育 3. 性侵害防治教育 4. 性侵害防治教育	《性侵害防治教育》 《性侵害防治教育》 《性侵害防治教育》 《性侵害防治教育》
	九下	1-5-8, 10-15, 17	0	1. 性侵害防治教育 2. 性侵害防治教育 3. 性侵害防治教育 4. 性侵害防治教育	《性侵害防治教育》 《性侵害防治教育》 《性侵害防治教育》 《性侵害防治教育》
	九下	1-5-8, 10-15, 17	0	1. 性侵害防治教育 2. 性侵害防治教育 3. 性侵害防治教育 4. 性侵害防治教育	《性侵害防治教育》 《性侵害防治教育》 《性侵害防治教育》 《性侵害防治教育》

法定暨教育部特定教育議題課程納入性別平等教育議題

臺南市九年級中學113學年度法定暨教育部特定教育議題課程【實施時間表】

法定教育議題	年級	實施學期	實施時間	課程名稱	課程內容
性侵害防治教育	七上	2-7-12	2	1	1. 性侵害防治教育 2. 性侵害防治教育 3. 性侵害防治教育 4. 性侵害防治教育
	七下	2-7-12	2	1	1. 性侵害防治教育 2. 性侵害防治教育 3. 性侵害防治教育 4. 性侵害防治教育
	八上	2-7-12	2	1	1. 性侵害防治教育 2. 性侵害防治教育 3. 性侵害防治教育 4. 性侵害防治教育
	八下	2-7-12	2	1	1. 性侵害防治教育 2. 性侵害防治教育 3. 性侵害防治教育 4. 性侵害防治教育
家庭暴力	九上	2-7-12	2	1	1. 家庭暴力防治法 2. 家庭暴力防治法 3. 家庭暴力防治法 4. 家庭暴力防治法
	九下	2-7-12	2	1	1. 家庭暴力防治法 2. 家庭暴力防治法 3. 家庭暴力防治法 4. 家庭暴力防治法
	九下	2-7-12	2	1	1. 家庭暴力防治法 2. 家庭暴力防治法 3. 家庭暴力防治法 4. 家庭暴力防治法

法定暨教育部特定教育議題課程納入性侵害防治教育議題



親職日發放文宣品及辦理講座，加強宣導性別平等教育相關議題

跟蹤騷擾防制法 111/6/1 上路!!

保障性別平權再升級

針對特定人 (跟蹤騷擾防制法第4條)

- 1 特定人本人
- 2 特定人之配偶
- 3 特定人之直系血親
- 4 特定人之同居家屬
- 5 與特定人社會生活關係密切之人

行為應共八項 (跟蹤騷擾防制法第5條)

- 1 跟蹤尾隨
- 2 盯梢守候
- 3 敲門或敲窗
- 4 通訊騷擾
- 5 不當追求
- 6 傳遞影像
- 7 妨害名譽
- 8 冒用個資

發現疑似出現跟蹤騷擾後 如何保護自己

- 1 立即向警察機關(分駐所)報案。(跟蹤騷擾防制法第7條)
- 2 請求警察機關核發警告書或禁制行為人。(跟蹤騷擾防制法第8條)
- 3 行為人經警察機關核發警告書後2年內，又再有跟蹤騷擾行為者，被害人得聲請保護令。(跟蹤騷擾防制法第9條)

臺南市政府教育局 關心您

親職日發放文宣品及辦理講座，加強宣導性別平等教育相關議題



輔導室梁主任於集會時間宣導：1. 性別平等教育，2. 數位性暴力防制等議題。



輔導室梁主任於集會時間宣導：1. 性別平等教育，2. 數位性暴力防制等議題。

臺南市立太子國民中學

114年度補助高級中等以下學校友善提供多元生理用品及推動 月經平權計畫成果報告表

補助 項目	一、提供學生多元生理用品 二、推動月經教育及性別平等教育
辦理情形說明(自行增列):	
一、提供學生多元生理用品	
(一) 選擇使用生理用品種類: <input checked="" type="checkbox"/> 衛生棉 <input type="checkbox"/> 護墊 <input type="checkbox"/> 衛生棉條 <input type="checkbox"/> 布衛生棉 <input type="checkbox"/> 布護墊 <input type="checkbox"/> 有機棉條 <input type="checkbox"/> 其它_____	
(二) 上開生理用品領用排序1. 衛生棉_____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	
(三) 定點放置及個別發放數量如下表	
二、推動月經教育及性別平等教育	
(一) 113年10月12日學校親職日辦理月經平權推廣教育宣導講座。	
(二) 113學年度第1學期完成第1次個別發放。	
(三) 114年02月04日至06月30日友善校園每月1活動推展性別平等教育宣導。	
(四) 114年03月31日辦理「就業歧視禁止、性別平等教育法暨求職防騙」宣導講座。	
(五) 114年03月24日至3月28日張貼性別平等教育法20週年相關文宣圖卡宣導。	
(六) 114年03月24日至3月28日配合性別平等教育法20週年，於本校各年級各班級健康與體育領域課程播放月經平權影片宣講。	
(七) 114年04月07日辦理「心中有愛、愛滋病」宣導講座。	
(八) 113學年度第2學期完成第1次個別發放時間	
(九) 114年04月14日子宮頸癌疫苗(HPV)教育宣導講座。	
(十) 114年04月15日本校8年級女學生施打子宮頸癌疫苗(HPV)。	
(十一) 上開 <u>講座宣導</u> 活動，計 <u>14</u> 場次，參與 <u>660</u> 人數。	
(十二) 上開 <u>文品圖卡宣導</u> 活動，計 <u>4</u> 場次，參與 <u>350</u> 人數。	

效益評估：

一、定點取用：

1. 健康中心定點：由柯護理師負責補充更換。
2. 各年級各班級教室(6室)：由班級導師負責補充更換。
3. 廁所(3處)：由教導處王組長負責補充更換。
4. 教師辦公室及輔導室：由教導處王組長及梁主任負責補充更換。
5. 導師室定點：由導師負責補充更換。
6. 女生宿舍(寢室及女廁2處)：由蔡教練負責補充更換。

二、113學年度第1學期完成第1次個別發放時間：113年10月28日。

113學年度第2學期完成第1次個別發放時間：114年04月11日。

114學年度第1學期完成第1次個別發放時間：預計114年09月15日。

三、推動月經教育：

(一)113年10月12日學校親職日辦理月經平權推廣教育宣導講座。

日期及時間：113年10月12日(星期六)上午9點至11點

參與對象及人數：全校教職員工生及家長，計100人

(二)114年03月31日辦理「就業歧視禁止、性別平等教育法暨求職防騙」宣導講座。

日期及時間：114年03月31日(星期一)下午1點20分至2點10分

參與對象及人數：全校教職員工生及家長，計100人

(三)114年04月07日辦理「心中有愛、愛滋病」宣導講座。

日期及時間：114年04月07日(星期一)下午1點20分至2點10分

參與對象及人數：全校教職員工生及家長，計100人

(四)114年04月14日辦理「子宮頸癌疫苗」教育宣導講座。

日期及時間：114年04月14日(星期一)下午1點20分至2點10分

參與對象及人數：全校教職員工生及家長，計50人

(五)114年04月15日本校8年級女學生施打子宮頸癌疫苗(HPV)

日期及時間：114年04月15日(星期二)上午9點至9點30分

參與對象及人數：本校8年級女學生，計8人

檢討與建議：

- 一、感謝局端補助經費，學校得以落實生理用品之發放及講座宣導，親子共同參與，宣導月經平權意識，去除汙名化與刻板印象，善待、體貼及體貼經期中的你、我、他。
- 二、月經平權宣導的目標是建立一個更加公平、包容的校園氛圍，讓每位學生都能享有月經健康的基本權利。
- 三、善用校園角落空間設置“月經友善空間”免費發放月經用品供同學使用。
- 四、月經平權的核心在於尊重每個人的需求和選擇，讓月經不再是羞恥的話題，而是每個人都應該擁有平等權益的自然過程。

承辦人：

教師兼
訓導組長 王燕卿

單位主管：

教師兼
教導主任 周俊豪

首長：

臺南市立太子國民中學
校長 陳毓珺

多元提供生理用品方案執行情形一覽表

(定點發放)

校名	學校自行採購發放 (包、個、件為計算單位)							放置地點(處)							
	24-40cm 衛生棉	護墊	衛生棉條	褲型 衛生棉	布衛生棉 (布護墊)	生理褲	免洗褲	健康中心	廁所	教室	導師室	女生宿舍	輔導室	訓導處、 學務處、 教務處等 辦公室	其他 (如圖書館、 警衛室、 室、室內 運動場、 休息室、 活動中心等)
	384包	○包	○包	○包	○個/ 包	○件	○件	1處	3處	6處	1處	2處	1處	1處	1處

多元提供生理用品方案執行情形一覽表

(個別發放)

校名	發放人數(位)				發放人數(位)										
	公開招標 (統一採購)			介接原有系統 數位學生證	下授學校自行採購	24-40cm 衛生棉	護墊	衛生棉條	褲型衛生棉	布衛生棉 (布護墊)	生理褲	免洗褲	其他 (月、月、亮、 褲、月亮、 杯等)	學生自由選擇 (票券、禮物卡)	
	實物	數位票卡	紙本票券												禮物卡
太子國中				○人	50人	5人	○人			○人	○人				

註：本表請填人數。

臺南市立太子國民中學

114年度補助高級中等以下學校友善提供多元生理用品及推動 月經平權計畫成果

成果照片



113學年度第1學期完成第1次個別及定點發放



健康中心柯護理師定點-友善提供多元生理用品



113年10月12日親職日辦理月經平權教育宣導講座



內容：全校月經平權宣導講座
講師：許秀美老師



114年03月31日辦理「就業歧視禁止、性別平等教育法暨求職防騙」宣導講座
主講人：陳老師



114年03月31日辦理「就業歧視禁止、性別平等教育法暨求職防騙」宣導講座
主講人：陳老師

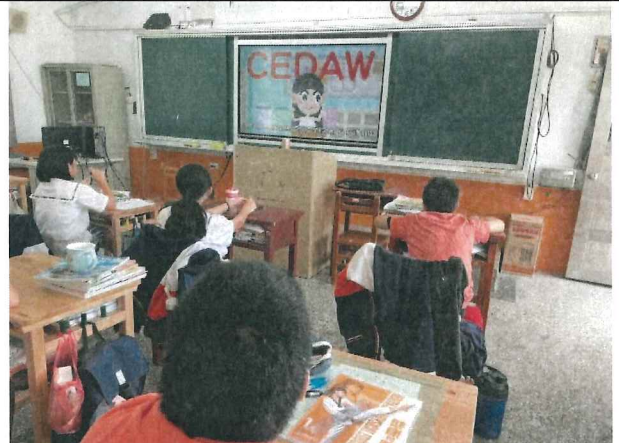
臺南市立太子國民中學

114年度補助高級中等以下學校友善提供多元生理用品及推動 月經平權計畫成果

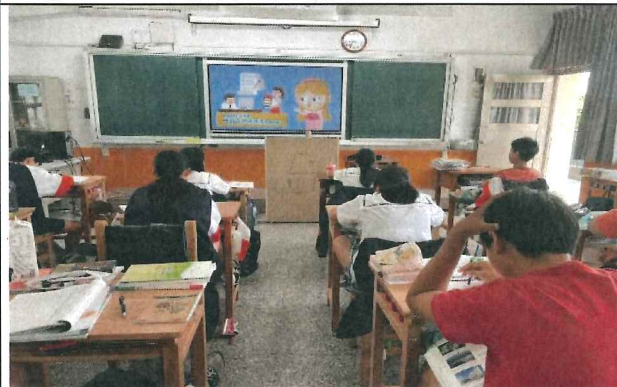
成果照片



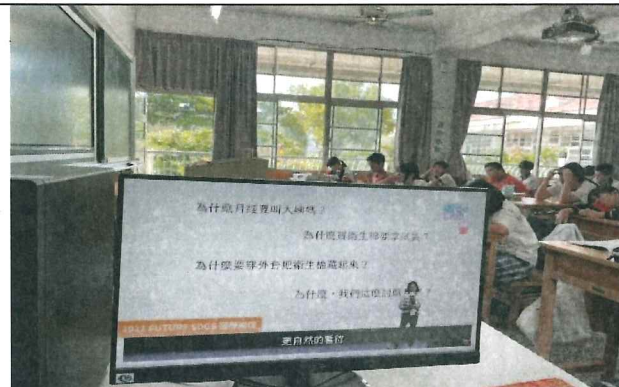
健康與體育領域課程配合月經平權宣導播放相關影片



健康與體育領域課程配合月經平權宣導播放相關影片



健康與體育領域課程配合月經平權宣導播放相關影片宣講



健康與體育領域課程配合月經平權宣導播放相關影片宣講



113學年度第2學期
女生宿舍寢室定點取用



113學年度第2學期
女生宿舍廁所定點取用

臺南市立太子國民中學

114年度補助高級中等以下學校友善提供多元生理用品及推動月經平權計畫成果

成果照片



113學年度第2學期完成第1次個別定點發放



113學年度第2學期完成第1次個別定點發放



113學年度第2學期
1樓女性廁所定點取用



113學年度第2學期
1樓女性廁所定點取用



113學年度第2學期
教導處辦公室定點取用

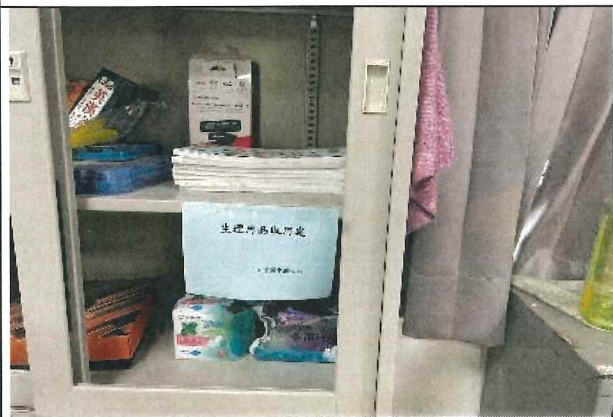


113學年度第2學期
2樓女性廁所定點取用

臺南市立太子國民中學

114年度補助高級中等以下學校友善提供多元生理用品及推動 月經平權計畫成果

成果照片



113學年度第2學期
各年級各班級教室定點取用



113學年度第2學期
各年級各班級教室定點取用



114年04月15日本校8年級女學生施打
子宮頸癌疫苗(HPV)



114年04月15日本校8年級女學生施打
子宮頸癌疫苗(HPV)宣講



114年04月14日辦理「子宮頸癌疫苗」
教育宣導講座(衛生所人員2位)



114年04月14日辦理「子宮頸癌疫苗」
教育宣導講座(衛生所人員2位)

太子國中 113 學年度性別平等教育實施成果

性侵害防治教育課程，每學期至少 2 小時

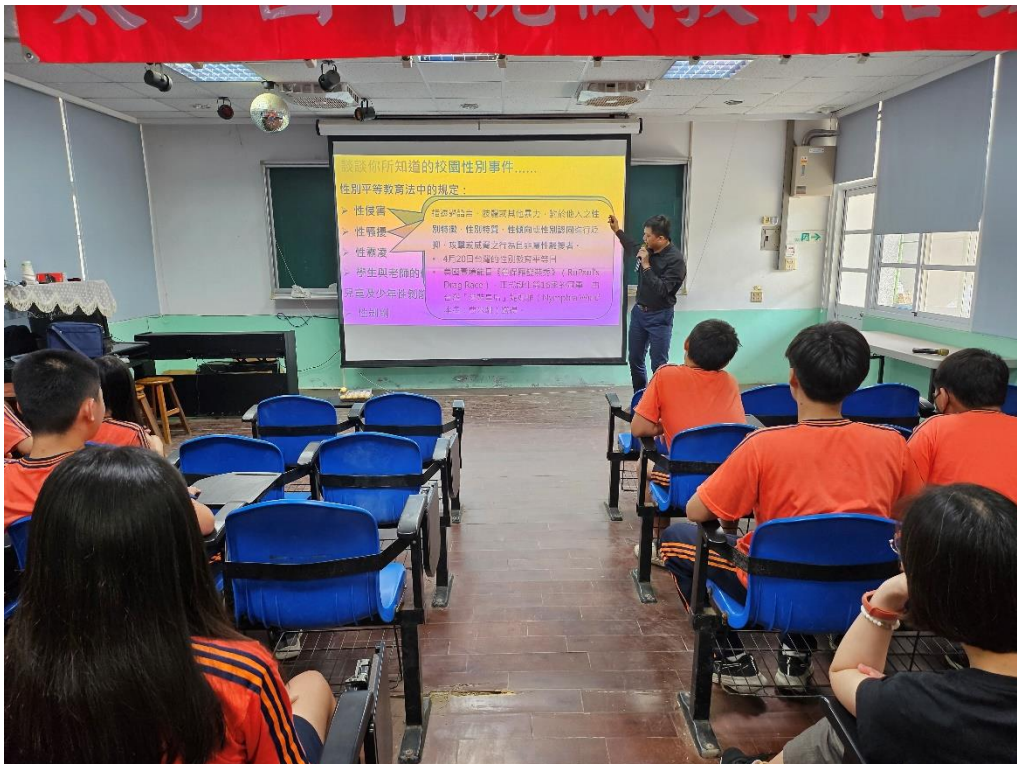


利用週會時間進行性侵害防治教育宣導課程



班級性侵害防治教育宣導課程

太子國中 113 學年度性別平等教育實施成果



邀請講師到校做性侵害防治教育宣導



播放性侵害防治教育宣導影片

太子國中 113 學年度性別平等教育實施成果



各班播放性侵害防治教育宣導影片



各班進行性侵害防治教育宣導課程

太子國中 113 學年度性別平等教育實施成果

國中八年級第一學期性平學習單

班級：801 姓名：[REDACTED] 座號：1

◆複選題：

1. 請問影片中有哪些行為符合性騷擾的樣態？

- 女同學開玩笑內衣的玩笑。
- 男同學們模仿巧妤撿球的動作。
- 學長未經同意碰觸巧妤身體。
- 學長拉住巧妤的手，強迫巧妤留下。

2. 如果你/妳是巧妤，你/妳會怎麼做？

- 相信自己不舒服的感覺。
- 大聲呼叫引起他人注意。
- 告知信任的家人、朋友或師長。

◆勾選題：

3. 過去六個月內，是否有人故意觸摸你的身體部位或和性/性別相關的惡意語言對待，讓你覺得不舒服？

- 「沒有」(停止作答)
- 「有」(勾「有」，請續答下面框框內的問題)

(1) 是誰對你做的呢？

- 同學 學校老師 學校社團老師/教練 家人 陌生人

(2) 在哪裡呢？ 學校 家裡 其他地方

(3) 發生什麼事？

- 觸摸身體部位： 胸部 臀部 生殖器 其他_____
- 和性/性別相關的惡意語言對待(如與性有關的笑話、性暗示、性別歧視等)

4. 過去六個月內，你是否知道你的同學曾經被別人故意觸摸身體部位或和性/性別相關的惡意語言對待，讓他/她覺得不舒服？

- 「沒有」同學被這樣對待(停止作答)
- 「有」同學被這樣對待(勾「有」，請續答下面框框內的問題)

(1) 這位同學是誰呢？ _____

(2) 是誰對這位同學做的呢？

- 同學 學校老師 學校社團老師/教練 家人 陌生人

(3) 在哪裡呢？ 學校 家裡 其他地方

(4) 發生什麼事？

- 觸摸身體部位： 胸部 臀部 生殖器 其他_____
- 和性/性別相關的惡意語言對待(如與性有關的笑話、性暗示、性別歧視等)

(如果不想寫出來，也可以告訴老師或其他信任的人)

臺南市政府教育局性平教育入班宣導教材 113

性騷擾及性侵害防治宣導學習單

國中八年級第一學期性平學習單

班級： 801 姓名： 座號： 2

◆複選題：

1. 請問影片中有哪些行為符合性騷擾的樣態？

- 女同學開巧妤內衣的玩笑。
- 男同學們模仿巧妤撿球的動作。
- 學長未經同意碰觸巧妤身體。
- 學長拉住巧妤的手，強迫巧妤留下。

2. 如果你/妳是巧妤，你/妳會怎麼做？

- 相信自己不舒服的感覺。
- 大聲呼叫引起他人注意。
- 告知信任的家人、朋友或師長。

◆勾選題：

3. 過去六個月內，是否有人故意觸摸你的身體部位或和性/性別相關的惡意語言對待，讓你覺得不舒服？

- 「沒有」(停止作答)
- 「有」(勾「有」，請續答下面框框內的問題)

(1) 是誰對你做的呢？

- 同學 學校老師 學校社團老師/教練 家人 陌生人

(2) 在哪裡呢？ 學校 家裡 其他地方

(3) 發生什麼事？

- 觸摸身體部位： 胸部 臀部 生殖器 其他_____

- 和性/性別相關的惡意語言對待(如與性有關的笑話、性暗示、性別歧視等)

4. 過去六個月內，你是否知道你的同學曾經被別人故意觸摸身體部位或和性/性別相關的惡意語言對待，讓他/她覺得不舒服？

- 「沒有」同學被這樣對待(停止作答)
- 「有」同學被這樣對待(勾「有」，請續答下面框框內的問題)

(1) 這位同學是誰呢？ _____

(2) 是誰對這位同學做的呢？

- 同學 學校老師 學校社團老師/教練 家人 陌生人

(3) 在哪裡呢？ 學校 家裡 其他地方

(4) 發生什麼事？

- 觸摸身體部位： 胸部 臀部 生殖器 其他_____

- 和性/性別相關的惡意語言對待(如與性有關的笑話、性暗示、性別歧視等)

(如果不想寫出來，也可以告訴老師或其他信任的人)

臺南市政府教育局性平教育入班宣導教材 113

太子國中 113 學年度性別平等教育實施成果

國中七年級第一學期性平學習單

班級： 七年一班 姓名： [REDACTED] 座號： 2

◆複選題：

- 下面哪些行為是性霸凌？
 - 強迫摸或看私密部位來確認對方性別。
 - 網路上嘲笑某同學身材。
 - 傳謠言某同學搞 gay。
 - 說某同學不男不女。
- 如果你是小華班上的同學，你看到小華的困境，你會如何處理？
 - 在安全的狀況下當場制止。
 - 求助信任者。
 - 陪伴小華。

◆勾選題：

- 過去六個月內，是否有人故意觸摸你的身體部位或和性/性別相關的惡意語言對待，讓你覺得不舒服？

- 「沒有」(停止作答)
 「有」(勾「有」，請續答下面框框內的問題)

- (1)是誰對你做的呢？
 同學 學校老師 學校社團老師/教練 家人 陌生人
- (2)在哪裡呢？ 學校 家裡 其他地方
- (3)發生什麼事？
 觸摸身體部位： 胸部 臀部 生殖器 其他 _____
 和性/性別相關的惡意語言對待(如與性有關的笑話、性暗示、性別歧視等)

- 過去六個月內，你是否知道你的同學曾經被別人故意觸摸身體部位或和性/性別相關的惡意語言對待，讓他/她覺得不舒服？

- 「沒有」同學被這樣對待(停止作答)
 「有」同學被這樣對待(勾「有」，請續答下面框框內的問題)

- (1)這位同學是誰呢？ _____
- (2)是誰對這位同學做的呢？
 同學 學校老師 學校社團老師/教練 家人 陌生人
- (3)在哪裡呢？ 學校 家裡 其他地方
- (4)發生什麼事？
 觸摸身體部位： 胸部 臀部 生殖器 其他 _____
 和性/性別相關的惡意語言對待(如與性有關的笑話、性暗示、性別歧視等)

(如果不想寫出來，也可以告訴老師或其他信任的人)

臺南市政府教育局性平教育入班宣導教材 113

性騷擾及性侵害防治宣導學習單

國中八年級第二學期性平學習單

班級：801 姓名：[REDACTED] 座號：01

◆ 複選題

1. 下列哪些說法是對的？

- 雙方皆未滿 16 歲而發生合意性行為，仍有可能會被對方家長提出告訴。
- 只要跟未滿 16 歲的人發生性行為就有刑事責任。
- 18 歲以下之人觸犯刑法 227 條，可減輕或免除其刑。

2. 下列哪些是未成年懷孕的協助管道？

- 113 保護專線。
- 勵馨基金會(台南分事務所)。
- 衛福部全國未成年懷孕諮詢專線。

◆ 勾選題

3. 過去六個月內，是否有人故意觸摸你的身體部位或和性/性別相關的惡意語言對待，讓你覺得不舒服？

- 「沒有」(停止作答)
- 「有」(勾「有」，請續答下面框框內的問題)

(1)是誰對你做的呢？ <input type="checkbox"/> 同學 <input type="checkbox"/> 學校老師 <input type="checkbox"/> 學校社團老師/教練 <input type="checkbox"/> 家人 <input type="checkbox"/> 陌生人
(2)在哪裡呢？ <input type="checkbox"/> 學校 <input type="checkbox"/> 家裡 <input type="checkbox"/> 其他地方
(3)發生什麼事？ <input type="checkbox"/> 觸摸身體部位： <input type="checkbox"/> 胸部 <input type="checkbox"/> 臀部 <input type="checkbox"/> 生殖器 <input type="checkbox"/> 其他_____
<input type="checkbox"/> 和性/性別相關的惡意語言對待(如與性有關的笑話、性暗示、性別歧視等)

4. 過去六個月內，你是否知道你的同學曾經被別人故意觸摸身體部位或和性/性別相關的惡意語言對待，讓他/她覺得不舒服？

- 「沒有」同學被這樣對待(停止作答)
- 「有」同學被這樣對待(勾「有」，請續答下面框框內的問題)

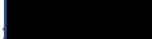
(1)這位同學是誰呢？ _____
(2)是誰對這位同學做的呢？ <input type="checkbox"/> 同學 <input type="checkbox"/> 學校老師 <input type="checkbox"/> 學校社團老師/教練 <input type="checkbox"/> 家人 <input type="checkbox"/> 陌生人
(3)在哪裡呢？ <input type="checkbox"/> 學校 <input type="checkbox"/> 家裡 <input type="checkbox"/> 其他地方
(4)發生什麼事？ <input type="checkbox"/> 觸摸身體部位： <input type="checkbox"/> 胸部 <input type="checkbox"/> 臀部 <input type="checkbox"/> 生殖器 <input type="checkbox"/> 其他_____
<input type="checkbox"/> 和性/性別相關的惡意語言對待(如與性有關的笑話、性暗示、性別歧視等)

(如果不想寫出來，也可以告訴老師或其他信任的人)

臺南市政府教育局性平教育入班宣導教材 113 修

性騷擾及性侵害防治宣導學習單

太子國中 113 學年度講座回饋單

班級：101 座號：13 姓名：

1. 這次的演講主題是 性平、家暴 宣導。

2. 你對於本次講座安排的課程？

非常喜歡 喜歡 算喜歡 不喜歡 非常不喜歡 (原因：.....)

3. 本次講座課程能帶給我不一樣的學習經驗？

非常贊同 贊同 還算贊同 不贊同 非常不贊同 (原因：.....)

4. 本次講座課程的上課態度？

非常認真 認真 還算認真 不認真 非常不認真 (原因：.....)

5. 對於本次講座課程所學到的內容？

非常實用 實用 還算實用 不實用 非常不實用

6. 聽完這次的講座，你的感想是什麼？(如印象深刻的地方；對你未來的影響.....)(至少 30 字)

這次的講座，對我們來說是很實用，
講師今天說了「不能拍沒有穿衣服的照片，而且不能
上傳，也不能脫別人的褲子……」，這讓我
很印象深刻，比如說在廁所，不代表以後
用不到，很感謝學校，願意花錢讓
我們學到知識，生活常規與生活常



性騷擾及性侵害防治宣導學習單



不要說：



性平教育學習單

9年 2班 座號 1 姓名: [REDACTED]

故事主角是一個快樂的小女孩，因為喜歡看漫天蝴蝶飛舞，大家都叫她「朵朵」。朵朵出身於單親，從小沒有爸爸，但被社區鄰居照顧著。直到一天，一個市場叔叔開始加入她的家庭，帶她出門玩、買衣服蛋糕給她。但叔叔漸漸伸出狼爪，侵犯女孩。

我們之前聽過關於「蝴蝶朵朵」的故事，想一想以下問題：

1. 因為朵朵是女生才會遭遇到可怕的事情？ 對 錯
2. 加害人都是像那位叔叔一樣是男生？ 對 錯
3. 有人送禮物、錢給我，來交換身體的碰觸時，我應該怎麼做呢？
 接受他 拒絕他
4. 「危險」是個大怪獸，不分性別的找尋獵物，在日常生活中，當面臨狀況時，該如何自我保護？【可在其他__寫上更好的自我保護方法】



狀況	保護自己的方法
1. 陌生人送禮物	<input type="checkbox"/> 開心的收下 <input checked="" type="checkbox"/> 拒絕 <input type="checkbox"/> 其他 _____
2. 陌生人跟蹤我	<input checked="" type="checkbox"/> 往人多的地方走 <input type="checkbox"/> 到小巷子躲起來 <input type="checkbox"/> 其他 _____
3. 有人隨意碰觸我的身體	<input checked="" type="checkbox"/> 告訴可信任的大人 <input checked="" type="checkbox"/> 大聲拒絕 <input type="checkbox"/> 其他 _____



遇到緊急狀況時，要不慌亂的尋求幫助，保護自己。
 多關心身邊的同學或朋友，適時提供協助。
 不論男生、女生，每個人都是自己身體的好主人，不能因為禮物或金錢把自己當貨物交換或賣出。
 要尊重自己也尊重他人。



冷靜拒絕，勇敢說：

不!

性平教育學習單

年 班 座號 姓名:

故事主角是一個快樂的小女孩，因為喜歡看漫天蝴蝶飛舞，大家都叫她「朵朵」。朵朵出身於單親，從小沒有爸爸，但被社區鄰居照顧著。直到一天，一個市場叔叔開始加入她的家庭，帶她出門玩、買衣服蛋糕給她。但叔叔漸漸伸出狼爪，侵犯女孩。

我們之前聽過關於「蝴蝶朵朵」的故事，想一想以下問題：

1. 因為朵朵是女生才會遭遇到可怕的事情？ 對 錯
2. 加害人都是像那位叔叔一樣是男生？ 對 錯
3. 有人送禮物、錢給我，來交換身體的碰觸時，我應該怎麼做呢？
 接受他 拒絕他
4. 「危險」是個大怪獸，不分性別的找尋獵物，在日常生活中，當面臨狀況時，該如何自我保護？【可在其他__寫上更好的自我保護方法】



狀況	保護自己的方法
1. 陌生人送禮物	<input type="checkbox"/> 開心的收下 <input checked="" type="checkbox"/> 拒絕 <input type="checkbox"/> 其他
2. 陌生人跟蹤我	<input checked="" type="checkbox"/> 往人多的地方走 <input type="checkbox"/> 到小巷子躲起來 <input type="checkbox"/> 其他
3. 有人隨意碰觸我的身體	<input checked="" type="checkbox"/> 告訴可信任的大人 <input checked="" type="checkbox"/> 大聲拒絕 <input type="checkbox"/> 其他



遇到緊急狀況時，要不慌亂的尋求幫助，保護自己。
 多關心身邊的同學或朋友，適時提供協助。
 不論男生、女生，每個人都是自己身體的好主人，不能因為禮物或金錢把自己當貨物交換或賣出。
 要尊重自己也尊重他人。

性別平等教育法令宣導學習單

班級： 9 年 班 座號： 6 姓名：

一、是非題

- (O) 1. 男女不分性別、老少都有可能遭致性侵害。
- (X) 2. 被性騷擾是很丟臉的事，不要說出去。
- (X) 3. 長輩、父母親、親戚、手足不可能對家人進行性侵害。
- (O) 4. 根據性別平等教育法，要維護懷孕學生之受教權，並給予協助。
- (O) 5. 若有疑似性侵害犯罪情事者，各機關應於 24 小時內通報。

二、選擇題

- (C) 1. 各級中小學每學年應至少有幾個小時以上的性侵害防治教育課程？
(A) 2 小時 (B) 3 小時 (C) 4 小時 (D) 5 小時。
- (B) 2. 偷看他人洗澡、更衣，依社會秩序維護法可處新台幣多少元的罰鍰？
(A) 三千元 (B) 六千元 (C) 九千元 (D) 一萬元。
- (A) 3. 法律基於保護主義，賦予年滿幾歲的人才具有性自主權？
(A) 十六歲 (B) 十八歲 (C) 二十歲 (D) 二十五歲。
- (C) 4. 對他人公然展示猥褻圖片，其罰則為？
(A) 處三個月以下有期徒刑。
(B) 處六個月以下有期徒刑。
(C) 處一年以下有期徒刑。
(D) 處兩年以下有期徒刑。
- (A) 5. 校園性別平等教育委員會，女性委員應占委員總數的比例是多少？
(A) 1/2 以上 (B) 1/3 以上 (C) 2/3 以上 (D) 占全部。

三、簡答題

1. 你能說出至少三項以上的性騷擾行為嗎？

- ① 未經同意強迫摸你
- ② 猥褻的話語挑逗
- ③ 性侵害

2. 在公車上當你(妳)遇到鹹豬手時，你(妳)會如何反應？

大聲求救

性別平等教育法令宣導學習單

班級： 9 年 [] 班 座號： 5 姓名： []

一、是非題

- (O) 1. 男女不分性別、老少都有可能遭致性侵害。
- (X) 2. 被性騷擾是很丟臉的事，不要說出去。
- (X) 3. 長輩、父母親、親戚、手足不可能對家人進行性侵害。
- (O) 4. 根據性別平等教育法，要維護懷孕學生之受教權，並給予協助。
- (O) 5. 若有疑似性侵害犯罪情事者，各機關應於 24 小時內通報。

二、選擇題

- (C) 1. 各級中小學每學年應至少有幾個小時以上的性侵害防治教育課程？
(A) 2 小時 (B) 3 小時 (C) 4 小時 (D) 5 小時。
- (B) 2. 偷看他人洗澡、更衣，依社會秩序維護法可處新台幣多少元的罰鍰？
(A) 三千元 (B) 六千元 (C) 九千元 (D) 一萬元。
- (X) 3. 法律基於保護主義，賦予年滿幾歲的人才有性自主權？
(A) 十六歲 (B) 十八歲 (C) 二十歲 (D) 二十五歲。
- (C) 4. 對他人公然展示猥褻圖片，其罰則為？
(A) 處三個月以下有期徒刑。
(B) 處六個月以下有期徒刑。
(C) 處一年以下有期徒刑。
(D) 處兩年以下有期徒刑。
- (X) 5. 校園性別平等教育委員會，女性委員應占委員總數的比例是多少？
(A) 1/2 以上 (B) 1/3 以上 (C) 2/3 以上 (D) 占全部。

三、簡答題

1. 你能說出至少三項以上的性騷擾行為嗎？

亂摸私人私密處
強迫做自己不想做的
偷拍自己洗澡的照片

2. 在公車上當你(妳)遇到鹹豬手時，你(妳)會如何反應？

告訴司機 + 身旁的人，向他們求救

(四)淡菜駕到！鮮美不「淡」：https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/279

(五)本月主題海報統整：https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/275

(六)專欄文章：

1.「東海夫人」的身世之謎：<https://lunch.tn.edu.tw/knowledge/63>

2.低碳飲食：<https://lunch.tn.edu.tw/knowledge/64>

四、113學年度起，各校每週應施行1次以上「餐前5分鐘飲食教育」，爰提供豆魚蛋肉類相關主題，供各校作為補充教材，以利飲食營養教育推廣。

(一)雞蛋與蚵：https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/100

(二)豆類：https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/10

(三)魚類：https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/5

五、114年4月餐前五分鐘主題相關內容皆同步上傳於臺南市學校午餐教育資訊網/最新消息(<https://lunch.tn.edu.tw/news/114>)。

受文單位：公立國小、公立國中(含市立高中)