

3-3-1



在平常或課餘時間，教職員主動關心
及指導學生實踐健康生活



榮譽制度

p.1



視力、口腔
環境衛生教育

p.3



下課認真「玩」

p.13

飲食營養教育

p.16



賢北國小

臺南市北區賢北國民小學健康生活獎勵制度

壹、依據：本校健康促進學校計畫

貳、目的：

1. 促進學生身體健康。
2. 養成正確之衛生飲食習慣。
3. 增加運動時間強化體能以符合健康體位。

參、獎勵方式(併入學校榮譽制度及三好六育護照辦理)：

4. 在校做餐後潔牙每滿10天可得到榮譽章2個。
5. 經運動及飲食改善而達到體重下降者，可得到榮譽章5個。
6. 視力及口腔回條能依照時間完成複檢並交回健康中心者可獲榮譽章1個。
7. 積極參與校內外健康促進相關藝能活動，如：標語、海報比賽等，即可獲得獎金或榮譽章獎勵。
8. 協助班級及老師推動健康促進相關活動的健康小天使每月可獲榮譽章5個獎勵。
9. 在家中可以主動完成「護眼運動」、「健康飲食」或達成運動目標，即可請家長簽署三好六育一格。

肆、本計畫經校長核可後實施，修正後亦同。

衛生組長：

衛生組長 蕭順光

護理師：

護理師 周靜玉

學務主任：

學務主任 黃瑋華

教務主任：

教務主任 劉育青

總務主任：

總務主任 林少白

輔導主任：

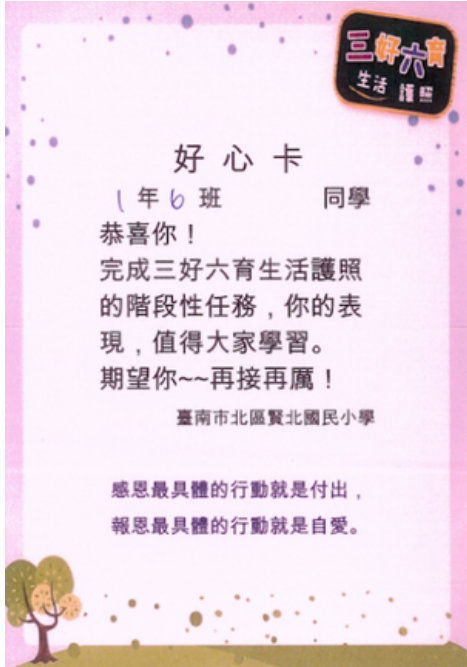
輔導主任 黃翹琦

校長：

校長 王意強



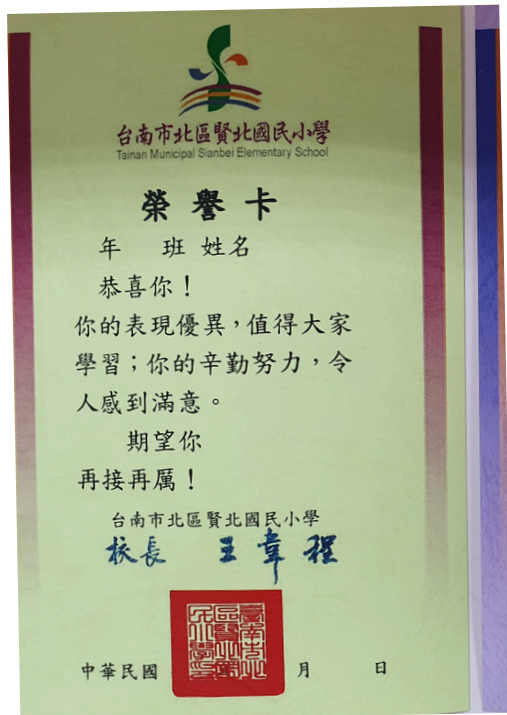
臺南市113學年度賢北國民小學 健康促進活動獎勵記錄表



三好好心卡



榮譽集點



頒發
榮譽獎狀



頒獎榮譽卡





臺南市113學年度賢北國民小學 視力、口腔衛生教育



護理師進班向學生宣導健康生活的理念，讓所有學生了解保持健康的重要性，並提供相應的健康建議和提示。



臺南市113學年度賢北國民小學

志工團大會



志工們聯繫感情，
討論孩子們在學校健康、安全問題。希望讓賢北的孩子們在快樂、安全的學習





依實際潔牙狀況 。__年__班 座號：_____ 姓名：_____

一月										家長簽名：_____
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	合計
<input type="checkbox"/> 早	<input type="checkbox"/> 早	<input type="checkbox"/> 早	<input type="checkbox"/> 早	<input type="checkbox"/> 早	<input type="checkbox"/> 早	<input type="checkbox"/> 早	<input type="checkbox"/> 早	<input type="checkbox"/> 早	<input type="checkbox"/> 早	
<input type="checkbox"/> 中	<input type="checkbox"/> 中	<input type="checkbox"/> 中	<input type="checkbox"/> 中	<input type="checkbox"/> 中	<input type="checkbox"/> 中	<input type="checkbox"/> 中	<input type="checkbox"/> 中	<input type="checkbox"/> 中	<input type="checkbox"/> 中	
<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	
<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	合計
<input type="checkbox"/> 早	<input type="checkbox"/> 早	<input type="checkbox"/> 早	<input type="checkbox"/> 早	<input type="checkbox"/> 早	<input type="checkbox"/> 早	<input type="checkbox"/> 早	<input type="checkbox"/> 早	<input type="checkbox"/> 早	<input type="checkbox"/> 早	
<input type="checkbox"/> 中	<input type="checkbox"/> 中	<input type="checkbox"/> 中	<input type="checkbox"/> 中	<input type="checkbox"/> 中	<input type="checkbox"/> 中	<input type="checkbox"/> 中	<input type="checkbox"/> 中	<input type="checkbox"/> 中	<input type="checkbox"/> 中	
<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	
<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	

*依台南市教育局 41525 文辦理

*口腔潔牙：養成三餐飯後及睡前潔牙習慣，以確保口腔衛生並預防齲齒。

*每半年至牙科醫師處定期檢查。



視力保健~~~如何預防近視

★避免太多近距離的工作，如手機、平板、電腦、電視等，

用眼30分鐘需休息10分鐘，常看遠處。

★保持看書、寫字、電視、電腦適當的距離及端正坐姿。

★亮不亮有關係，右手寫字光源須從左方照射，需握筆正確
勿偏頭及低頭寫字。

★每半年需定期眼科檢查，早期發現早期治療。

臺南市北區賢北國小 口腔潔牙記錄表

依實際潔牙狀況 2年5班 座號: 17 姓名: 黃

家長簽名: 蘇

二月										合計
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	
<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	
<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	
<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	合計
<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	
<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	
<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	
<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	
21	22	23	24	25	26	27	28			合計
<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早			
<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中			
<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚			
<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前			

三月

三月										合計
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	
<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	
<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	
<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	合計
<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	
<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	
<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	
<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	合計
<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	
<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	
<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	
<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	

*依台南市教育局 41525 文辦理

*口腔潔牙：養成三餐飯後及睡前潔牙習慣，以確保口腔衛生並預防齲齒。

臺南市北區賢北國小 口腔潔牙記錄表

依實際潔牙狀況 2年5班 座號: 17 姓名: 蘇

家長簽名: 蘇

四月										合計
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	
<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	
<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	
<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	合計
<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	
<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	
<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	
<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	合計
<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	
<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	
<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	
<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	

五月

五月										合計
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	
<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	
<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	
<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	合計
<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input checked="" type="checkbox"/> 早	<input type="checkbox"/> 早	<input type="checkbox"/> 早	<input type="checkbox"/> 早	<input type="checkbox"/> 早	<input type="checkbox"/> 早	<input type="checkbox"/> 早	
<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input checked="" type="checkbox"/> 中	<input type="checkbox"/> 中	<input type="checkbox"/> 中	<input type="checkbox"/> 中	<input type="checkbox"/> 中	<input type="checkbox"/> 中	<input type="checkbox"/> 中	
<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input checked="" type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	
<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input checked="" type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	合計
<input type="checkbox"/> 早	<input type="checkbox"/> 早	<input type="checkbox"/> 早	<input type="checkbox"/> 早	<input type="checkbox"/> 早	<input type="checkbox"/> 早	<input type="checkbox"/> 早	<input type="checkbox"/> 早	<input type="checkbox"/> 早	<input type="checkbox"/> 早	
<input type="checkbox"/> 中	<input type="checkbox"/> 中	<input type="checkbox"/> 中	<input type="checkbox"/> 中	<input type="checkbox"/> 中	<input type="checkbox"/> 中	<input type="checkbox"/> 中	<input type="checkbox"/> 中	<input type="checkbox"/> 中	<input type="checkbox"/> 中	
<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	<input type="checkbox"/> 晚	
<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 睡前	

*依台南市教育局 41525 文辦理

*口腔潔牙：養成三餐飯後及睡前潔牙習慣，以確保口腔衛生並預防齲齒。

*每半年至牙科醫師處定期檢查。

台南市北區賢北國小全校學生 113 年 9 月 ~ 114/1 月刷牙次數統計表(統計至1/12)

班級	101	102	103	104	105		
總人數	24	24	24	24	21		
90次 9月潔牙總次數	2160	1944	2155	2152	1882		
93 10月潔牙總次數	2232	1986	2220	2218	1950		
90 11月潔牙總次數	2160	1902	2100	2132	1874		
93 12月潔牙總次數	2232	2031	2096	2161	1948		
60 1月潔牙總次數	1440	1431	1420	1421	1256		

一年級 請各班傳閱填寫並於1/15前繳回健康中心，謝謝！

台南市北區賢北國民小學含氟漱口水實施計劃

注意：本學期漱口水實施計畫請以 20 週為統計基準

- 一、依據：學校健康促進計劃辦理。
- 二、目的：降低學童齲齒率、提高填補率並落實預防勝於治療之觀念。
- 三、自 113 年 9 月 3 日至 114 年 1 月 14 日止。每週二 12：30 分執行。
- 四、正式實施漱口前，請老師先以白開水教導學生練習，以確保學生學會如何正確漱口，達到真正預防齲齒的功效，同時向學生說明含氟水漱口計劃的目的。
- 五、實施時間及過程細節：(含新冠肺炎期間須督導式潔牙漱口)
 - 1、請將含氟水漱口實施計劃名冊中不參加者學生姓名（未獲家長同意者）先行刪除。每週請按時將參加但當次缺席者打「A」、出席未執行者打「○」。其餘統計工作交由健康中心處理。
 - 2、於每週二（如遇特殊狀況時請班級自行彈性調整於星期一或延後於星期三實施）午餐完畢後請學生先行刷牙及漱口。
 - 3、拿發放給各學童小杯子領取 10cc 含氟水，回到座位上(若使用隔板更好)。暫勿漱口，等全班學生都領到後，由老師統一發令將漱口水倒進口中，並計時一分鐘。漱口時將口內的漱口水充分用力左右上下來回漱動，讓漱口水可以完全清潔到每一個牙面及牙間縫隙。直到老師說「停」學生就停止漱口，漱口水禁止吞食。將漱口水吐回各自小漱口杯中→依號碼分批至洗手台倒入水槽（不可澆花）。
 - 4、30 分鐘內禁止以水漱口及吃東西。
 - 5、在學生進行漱口時老師要監督學生是否確實漱口，學生若只是搖頭晃腦或沒有充分用力在漱動，請老師糾正。
 - 6、如有大量誤食時給予催吐再給予牛奶，以減少氟的吸收。
 - 7、實施期間如遇突發狀況請洽健康中心。

謝謝合作

學務處健康中心敬啟



臺南市113學年度賢北國民小學

讓氟化物輕鬆地為孩子預防齲齒



當含氟漱口水接觸牙齒，氟化物會吸收到琺瑯質中，重新礦化和補充流失的鈣和磷，使孩子們牙齒保持強健



市立賢北國民小學學校113學年第1學期含氣漱口水實施記錄表

號	姓名	實施加/	年	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	114	114			
			月	09	09	09	09	10	10	10	10	10	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	01	01	
			日	03	10	17	24	01	08	15	22	29	05	12	19	26	03	10	17	24	31	07	14		
1	許	v	/	/	/	/	胎 風 假																		
2	黃	v	/	/	/	/																			
3	李	v	/	/	/	/																			
4	沈	v	/	/	/	/																			
5	楊	v	/	/	/	/																			
6	李	v	/	/	/	/																			
7	鄭	v	/	/	/	/																			
8	吳	v	/	/	/	/																			
9	吳	v	/	/	/	/																			
10	郭	v	/	/	/	/																			
11	詹	v	/	/	/	/																			
12	卓	v	/	/	/	/																			
13	陳	v	/	/	/	/																			
14	呂	v	/	/	/	/																			
15	林	v	/	/	/	/																			
16	楊	v	/	/	/	/																			
17	陳	v	/	/	/	/																			
18	蘇	v	/	/	/	/																			
19	楊	v	/	/	/	/																			
20	王	v	/	/	/	/																			
21	張	v	/	/	/	/																			
22	李	v	/	/	/	/																			

胎
風
假

教室漂白水稀釋擦拭消毒紀錄

月份	消毒期間 (日期)	項目						執行者 簽名
		門把	地板	書桌	椅子	教具	洗手台 水龍頭	
	8月30日	—	—	—	—	—	—	黃筱貽
9月	09/02-09/06	正	正	正	正	正	正	黃筱貽
	09/09-09/13	正	正	正	正	正	正	黃筱貽
	9/中秋 09/16-09/20	正	正	正	正	正	正	黃筱貽
	09/23-09/27	正	正	正	正	正	正	黃筱貽
	9/23 颶風 09/30-10/04	正	正	正	正	正	正	黃筱貽
	10/颶風 10/07-10/11	正	正	正	正	正	正	黃筱貽
10月	10/14-10/18	正	正	正	正	正	正	黃筱貽
	10/21-10/25	正	正	正	正	正	正	黃筱貽
	10/颶風 10/28-11/01	正	正	正	正	正	正	黃筱貽
11月	11/04-11/08	正	正	正	正	正	正	黃筱貽
	11/11-11/15	正	正	正	正	正	正	黃筱貽
	11/18-11/22	正	正	正	正	正	正	黃筱貽
	11/25-11/29	正	正	正	正	正	正	黃筱貽

備註：1. 各項目消毒次數請以“正”字號表示。 2. 學生可簽執行者簽名處。
3. 教育處及衛生局所屬病毒聯合稽查時將不定期至教室備查。

※本表學期末需交回健康中心，請妥善保管，謝謝！



臺南市113學年度賢北國民小學

環境教育~認識資源回收



教孩子資源回收，
可以從日常生活中的
垃圾分類開始，
讓孩子了解可回收
和不可回收的物
品，並實際操作





臺南市113學年度賢北國民小學

環境教育~認識資源回收



資源回收原來有這麼多眉眉角角！帶孩子從生活中學習回收分類小知識，一起成為環保小尖兵！





懷舊遊戲~跳房子篇



跳房子不僅是個古老的、也是個世界性的遊戲。
讓孩子以跳躍方式訓練孩子的下肢動作整合能力





臺南市113學年度賢北國民小學

下課認真「玩」，上課更專注



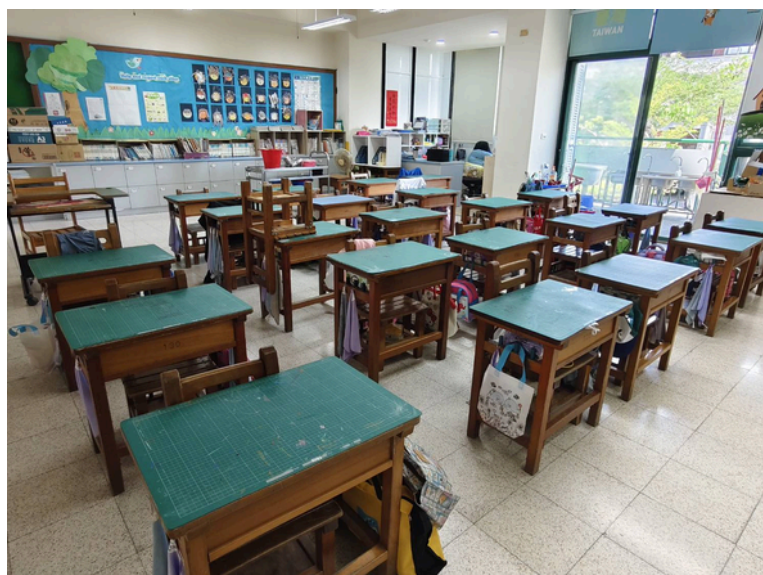
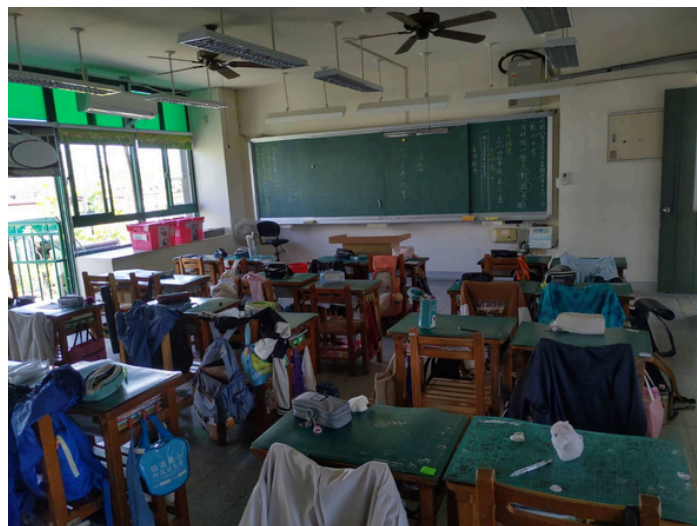
學生在下課時從事中等強度的運動，更能促進大腦認知能力，並提高下堂課的專注力





臺南市113學年度賢北國民小學

課間休息淨空教室



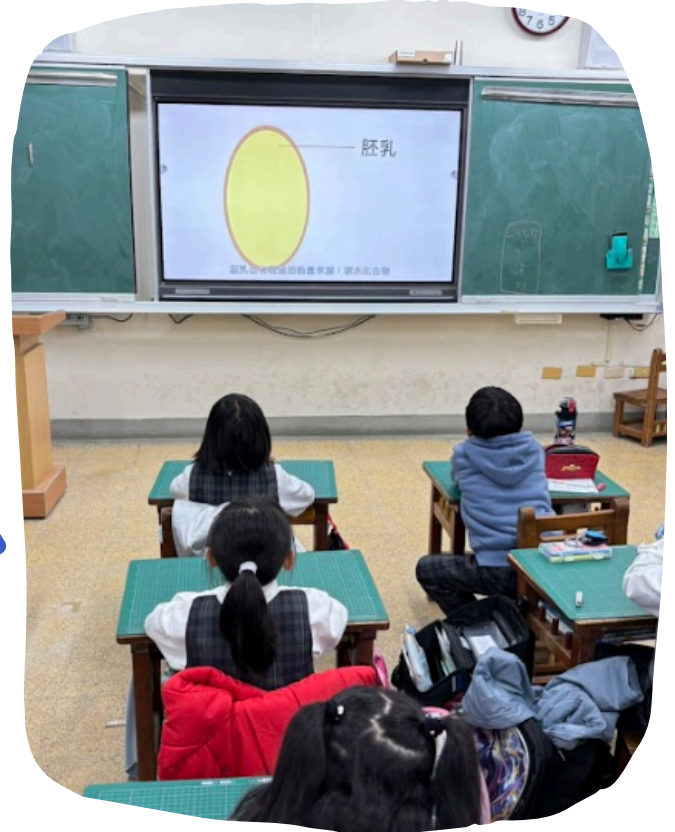
強迫眼睛「大
下課」！課間
休息淨空教室





臺南市113學年度賢北國民小學

飲食營養教育



餐前五分鐘教育可以幫助學生理解與探索飲食教育在不同領域面向中的知能與全貌





臺南市113學年度賢北國民小學

飲食營養教育



提升健康飲食觀念，培養良好生活習慣，是校園重要課題，也是臺南市重要食育政策



113學年度下學期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	臺南市北區賢北國民小學		
班級數	33 班	全校學生數	840 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	33 班		
執行時間	<input type="checkbox"/> 每周 ____ 中午用餐時間 <input type="checkbox"/> 每周綜合活動課時間 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：每週三早自修_		
每月課表			
月份	主題		
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：

教師兼衛生組長 蕭順允

單位主管

教師兼學生事務主任 黃瑋華

校長：

臺南市北區賢北國民小學校長 王韋程

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	臺南市北區賢北國民小學		
班級數	33 班	全校學生數	840 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	33 班		
執行時間	<input type="checkbox"/> 每周 ____ 中午用餐時間 <input type="checkbox"/> 每周綜合活動課時間 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：每週三早自修_		
每月課表			
月份	主題		
113 年9月	小「仁」物，大英雄(水果類)		
113 年10 月	「莖」菜底加啦！(蔬菜類)		
113 年11月	紅白肉類，打造雙重魅力(豆魚蛋肉類)		
113年12月	從樹上掉下的營養巨星(油脂與堅果種子類)		
114 年1月	「藻」出健康！你不能不知道的海洋寶石(蔬菜類)		

承辦人：

教師兼衛生組長 蕭順允

單位主管

教師兼學生事務主任 黃瑋華

校長：

臺南市北區賢北國民小學校長 王素綉

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘

班級執行成果

學校名稱	臺南市北區賢北國民小學	
班級	一年一班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/11	本月午餐營養知識專欄	✓
9/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/25	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/9	本月午餐營養知識專欄	✓
10/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/6	本月午餐營養知識專欄	✓
11/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/20	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/4	本月午餐營養知識專欄	✓
12/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/8	本月午餐營養知識專欄	✓
1/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓

導師簽名：黃筱貽

102

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘

班級執行成果

學校名稱	臺南市北區賢北國民小學	
班級	一年二班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/11	本月午餐營養知識專欄	✓
9/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/25	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/9	本月午餐營養知識專欄	✓
10/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/6	本月午餐營養知識專欄	✓
11/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/20	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/4	本月午餐營養知識專欄	✓
12/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/8	本月午餐營養知識專欄	✓
1/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓

導師簽名：

吳俊芬

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘

班級執行成果

學校名稱	臺南市北區賢北國民小學	
班級	1 年 3 班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/11	本月午餐營養知識專欄	✓
9/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/25	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/9	本月午餐營養知識專欄	✓
10/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/6	本月午餐營養知識專欄	✓
11/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/20	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/4	本月午餐營養知識專欄	✓
12/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/8	本月午餐營養知識專欄	✓
1/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓

導師簽名：

吳靜文

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘

班級執行成果

學校名稱	臺南市北區賢北國民小學	
班級	1 年 4 班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/11	本月午餐營養知識專欄	✓
9/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/25	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/9	本月午餐營養知識專欄	✓
10/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/6	本月午餐營養知識專欄	✓
11/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/20	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/4	本月午餐營養知識專欄	✓
12/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/8	本月午餐營養知識專欄	✓
1/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓

導師簽名：

宋 志 欣

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘

班級執行成果

學校名稱	臺南市北區賢北國民小學	
班級	1 年 5 班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/11	本月午餐營養知識專欄	✓
9/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/25	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/9	本月午餐營養知識專欄	✓
10/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/6	本月午餐營養知識專欄	✓
11/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/20	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/4	本月午餐營養知識專欄	✓
12/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/8	本月午餐營養知識專欄	✓
1/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓

導師簽名：呂秋好

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘

班級執行成果

學校名稱	臺南市北區賢北國民小學	
班級	2年 班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/11	本月午餐營養知識專欄	✓
9/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/25	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/9	本月午餐營養知識專欄	✓
10/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/6	本月午餐營養知識專欄	✓
11/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/20	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/4	本月午餐營養知識專欄	✓
12/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/8	本月午餐營養知識專欄	✓
1/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓

導師簽名： 樊德慧

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘

班級執行成果

學校名稱	臺南市北區賢北國民小學	
班級	2年3班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/11	本月午餐營養知識專欄	✓
9/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/25	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/9	本月午餐營養知識專欄	✓
10/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/6	本月午餐營養知識專欄	✓
11/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/20	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/4	本月午餐營養知識專欄	✓
12/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/8	本月午餐營養知識專欄	✓
1/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓

導師簽名：陳滢冰

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘

班級執行成果

學校名稱	臺南市北區賢北國民小學	
班級	3 年 4 班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/11	本月午餐營養知識專欄	✓
9/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/25	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/9	本月午餐營養知識專欄	✓
10/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/6	本月午餐營養知識專欄	✓
11/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/20	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/4	本月午餐營養知識專欄	✓
12/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/8	本月午餐營養知識專欄	✓
1/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓

導師簽名：張美足

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘

班級執行成果

學校名稱	臺南市北區賢北國民小學	
班級	二年五班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/11	本月午餐營養知識專欄	✓
9/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/25	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/9	本月午餐營養知識專欄	✓
10/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/6	本月午餐營養知識專欄	✓
11/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/20	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/4	本月午餐營養知識專欄	✓
12/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/8	本月午餐營養知識專欄	✓
1/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓

導師簽名：張珮娟

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘

班級執行成果

學校名稱	臺南市北區賢北國民小學	
班級	3年 / 班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/11	本月午餐營養知識專欄	✓
9/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/25	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/9	本月午餐營養知識專欄	✓
10/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/6	本月午餐營養知識專欄	✓
11/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/20	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/4	本月午餐營養知識專欄	✓
12/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/8	本月午餐營養知識專欄	✓
1/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓

導師簽名：

李重陽

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘

班級執行成果

學校名稱	臺南市北區賢北國民小學	
班級	3 年 2 班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/11	本月午餐營養知識專欄	✓
9/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/25	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/9	本月午餐營養知識專欄	✓
10/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/6	本月午餐營養知識專欄	✓
11/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/20	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/4	本月午餐營養知識專欄	✓
12/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/8	本月午餐營養知識專欄	✓
1/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓

導師簽名：陳育恩

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘

班級執行成果

學校名稱	臺南市北區賢北國民小學	
班級	年 班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/11	本月午餐營養知識專欄	✓
9/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/25	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/9	本月午餐營養知識專欄	✓
10/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/6	本月午餐營養知識專欄	✓
11/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/20	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/4	本月午餐營養知識專欄	✓
12/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/8	本月午餐營養知識專欄	✓
1/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓

導師簽名：謝香伶

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘

班級執行成果

學校名稱	臺南市北區賢北國民小學	
班級	3 年 4 班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/11	本月午餐營養知識專欄	✓
9/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/25	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/9	本月午餐營養知識專欄	✓
10/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/6	本月午餐營養知識專欄	✓
11/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/20	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/4	本月午餐營養知識專欄	✓
12/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/8	本月午餐營養知識專欄	✓
1/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓


導師簽名：

林信如

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘

班級執行成果

學校名稱	臺南市北區賢北國民小學	
班級	3年5班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/11	本月午餐營養知識專欄	✓
9/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/25	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/9	本月午餐營養知識專欄	✓
10/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/6	本月午餐營養知識專欄	✓
11/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/20	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/4	本月午餐營養知識專欄	✓
12/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/8	本月午餐營養知識專欄	✓
1/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓

導師簽名： 

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘

班級執行成果

學校名稱	臺南市北區賢北國民小學	
班級	4年 / 班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/11	本月午餐營養知識專欄	✓
9/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/25	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/9	本月午餐營養知識專欄	✓
10/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/6	本月午餐營養知識專欄	✓
11/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/20	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/4	本月午餐營養知識專欄	✓
12/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/8	本月午餐營養知識專欄	✓
1/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓

導師簽名：柯瓊華

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘

班級執行成果

學校名稱	臺南市北區賢北國民小學	
班級	4年2班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/11	本月午餐營養知識專欄	✓
9/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/25	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/9	本月午餐營養知識專欄	✓
10/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/6	本月午餐營養知識專欄	✓
11/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/20	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/4	本月午餐營養知識專欄	✓
12/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/8	本月午餐營養知識專欄	✓
1/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓

導師簽名：

林京盛

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘

班級執行成果

學校名稱	臺南市北區賢北國民小學	
班級	4 年 3 班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/11	本月午餐營養知識專欄	✓
9/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/25	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/9	本月午餐營養知識專欄	✓
10/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/6	本月午餐營養知識專欄	✓
11/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/20	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/4	本月午餐營養知識專欄	✓
12/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/8	本月午餐營養知識專欄	✓
1/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓

導師簽名：

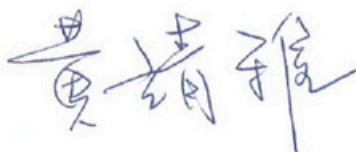


健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘

班級執行成果

學校名稱	臺南市北區賢北國民小學	
班級	四年4班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/11	本月午餐營養知識專欄	✓
9/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/25	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/9	本月午餐營養知識專欄	✓
10/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/6	本月午餐營養知識專欄	✓
11/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/20	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/4	本月午餐營養知識專欄	✓
12/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/8	本月午餐營養知識專欄	✓
1/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓

導師簽名：



健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘

班級執行成果

學校名稱	臺南市北區賢北國民小學	
班級	4 年 5 班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/11	本月午餐營養知識專欄	✓
9/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/25	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/9	本月午餐營養知識專欄	✓
10/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/6	本月午餐營養知識專欄	✓
11/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/20	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/4	本月午餐營養知識專欄	✓
12/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/8	本月午餐營養知識專欄	✓
1/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓

導師簽名：顏琬瑜

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘

班級執行成果

學校名稱	臺南市北區賢北國民小學	
班級	5年1班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/11	本月午餐營養知識專欄	✓
9/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/25	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/9	本月午餐營養知識專欄	✓
10/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/6	本月午餐營養知識專欄	✓
11/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/20	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/4	本月午餐營養知識專欄	✓
12/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/8	本月午餐營養知識專欄	✓
1/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓

導師簽名：何惠雯

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘

班級執行成果

學校名稱	臺南市北區賢北國民小學	
班級	六年 班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/11	本月午餐營養知識專欄	✓
9/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/25	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/9	本月午餐營養知識專欄	✓
10/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/6	本月午餐營養知識專欄	✓
11/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/20	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/4	本月午餐營養知識專欄	✓
12/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/8	本月午餐營養知識專欄	✓
1/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓

導師簽名：

陳麗文

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘

班級執行成果

學校名稱	臺南市北區賢北國民小學	
班級	6年2班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/11	本月午餐營養知識專欄	✓
9/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/25	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/9	本月午餐營養知識專欄	✓
10/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/6	本月午餐營養知識專欄	✓
11/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/20	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/4	本月午餐營養知識專欄	✓
12/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/8	本月午餐營養知識專欄	✓
1/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓

導師簽名：黃奕碩

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘

班級執行成果

學校名稱	臺南市北區賢北國民小學	
班級	6年3班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/11	本月午餐營養知識專欄	✓
9/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/25	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/9	本月午餐營養知識專欄	✓
10/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/6	本月午餐營養知識專欄	✓
11/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/20	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/4	本月午餐營養知識專欄	✓
12/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/8	本月午餐營養知識專欄	✓
1/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓

導師簽名：邵忠賢

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘

班級執行成果

學校名稱	臺南市北區賢北國民小學	
班級	6年5班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/11	本月午餐營養知識專欄	✓
9/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/25	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/9	本月午餐營養知識專欄	✓
10/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/6	本月午餐營養知識專欄	✓
11/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/20	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/4	本月午餐營養知識專欄	✓
12/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/8	本月午餐營養知識專欄	✓
1/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓

導師簽名：

教師 廖智生

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘

班級執行成果

學校名稱	臺南市北區賢北國民小學	
班級	六年b班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/11	本月午餐營養知識專欄	✓
9/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/25	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/9	本月午餐營養知識專欄	✓
10/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/6	本月午餐營養知識專欄	✓
11/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/20	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/4	本月午餐營養知識專欄	✓
12/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/8	本月午餐營養知識專欄	✓
1/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓

導師簽名：

