

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

安全、生活、環保教育 執行成果照片(欄位可自行增列)



說明：實施環保教育指導學生進行資源回收



說明：落實環境教育,維護校園公共區域整潔



說明：培養學生垃圾減量與落實分類好習慣



說明：培養志工落實安全救護與日常防護



說明：CPR 加 AED 教學,落實安全急救教育



說明：CPR 加 AED 教學,落實安全急救教育

安全、生活、環保教育執行成果

執行成果照片(欄位可自行增列)



說明：健康志工學習包紮技巧



說明：健康志工學習包紮技巧



說明：下課時間練習跳繩



說明：健康志工學習包紮技巧



說明：下課時間打籃球



說明：下課淨空

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

班級執行證明

學校名稱	臺南市官田區官田國民中學	
班級	一年忠班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/3、9/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
9/17、9/24	本月午餐營養知識專欄	V
10/3、10/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/17、10/24、10/31	本月午餐營養知識專欄	V
11/07、11/14	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/21、11/28	本月午餐營養知識海報教學	V
12/05、12/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/19、12/26	本月午餐營養知識專欄	V
3/06、3/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/20、3/27	本月午餐營養知識海報教學	V
4/09、4/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
4/23、4/30	本月午餐營養知識專欄	V

承辦人：

教師兼
學務主任 吳麗華

單位主管：

教師兼
教導主任 李承遠

校長：

官田國中
校長 敬世龍

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(欄位可自行增列)



觀賞餐前 5 分鐘影片(微醺鳳梨超人)



營養知識專欄(芭樂知識補給站)



營養知識專欄(不能莓有你)



觀賞餐前 5 分鐘影片(植化素)



觀賞餐前 5 分鐘影片
(菜中之王-菠菜)



觀賞餐前 5 分鐘影片(小吃與食品標章)



觀賞餐前 5 分鐘影片
(健康好味道-天然尚賀)



觀賞餐前 5 分鐘影片
(為什麼有些人會討厭香菜)

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

班級執行證明(範本)

學校名稱	臺南市官田區官田國民中學	
班級	二年孝班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
9/16	本月午餐營養知識專欄	V
9/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
9/30	本月午餐營養知識海報教學	V
10/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/14	本月午餐營養知識專欄	V
10/21	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/28	本月午餐營養知識海報教學	V
11/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/11	本月午餐營養知識專欄	V
11/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/25	本月午餐營養知識海報教學	V
12/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/9	本月午餐營養知識專欄	V
12/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/23	本月午餐營養知識海報教學	V
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
1/6	本月午餐營養知識專欄	V
1/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
2/23	本月午餐營養知識海報教學	V
2/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/3	本月午餐營養知識專欄	V
3/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/17	本月午餐營養知識海報教學	V
3/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/31	本月午餐營養知識專欄	V
4/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
4/14	本月午餐營養知識海報教學	V

承辦人：

教師兼
學務組長 吳麗華

單位主管：

教師兼
教學主任 李承遠

校長：

官田國中
校長 敬世龍

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(欄位可自行增列)



9月 油脂與堅果類

10月 食品標章





11月 料理靈魂天然辛香料



12月 海洋小英雄



3月 三大蔬菜魔王



4月 每天吃蔬菜 健康無負擔

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

班級執行證明

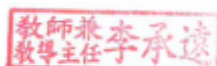
學校名稱	臺南市官田區官田國民中學	
班級	三年忠班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/2	餐前五分鐘影片(嚴選加工無負擔)	V
9/9	餐前五分鐘影片(雲林元長鄉黑金剛花生故鄉)	V
9/16	營養知識海報教學(草本堅果集合囉!)	V
9/23	營養知識海報教學(天然健康小金豆)	V
9/30	營養知識海報教學(堅果種子的保存密碼)	V
10/1	餐前五分鐘影片(小吃與食品標章)	V
10/7	餐前五分鐘影片(認識食品標章和食品標示)	V
10/14	營養知識海報教學 食在安心—一起認識三章一Q	V
10/21	營養知識海報教學 食在安心—有趣的食品標章	V
10/28	營養知識海報教學 食在安心—校園食品、臺南專屬標章	V
11/4	餐前五分鐘影片(健康好味道~天然ㄟ尚賀!)	V
11/11	餐前五分鐘影片【生活小知識】為什麼有些人會討厭香菜!	V
11/18	營養知識海報教學 藏在植物裡的香料地圖	V
11/25	營養知識海報教學 廚房香料三寶	V
12/2	餐前五分鐘影片(魚類食安大解密)	V
12/9	餐前五分鐘影片(選美界台灣鯛 鯛魚國宴料理)	V

12/16	營養知識海報教學(午餐中的海味小隊)	V
12/23	營養知識海報教學(鯛魚小百科)	V
12/30	營養知識海報教學(臺南有什麼魚?)	V
3/2	餐前五分鐘影片(植化素)	V
3/9	餐前五分鐘影片(菜中之王-菠菜)	V
3/16	營養知識海報教學(彩色蔬菜好朋友)	V
3/23	營養知識海報教學(紫色蔬菜小精靈)	V
3/30	營養知識海報教學(山藥小英雄的元氣加油站)	V
4/8	餐前五分鐘影片(微醺鳳梨超人)	V
4/13	餐前五分鐘影片(從產地看見甜脆力 全年無休的番石榴)	V

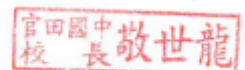
承辦人：



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

執行成果照片(欄位可自行增列)



嚴選加工無負擔



雲林元長鄉黑金剛花生故鄉



草本堅果集合囉！



天然健康小金豆



堅果種子的保存密碼



小吃與食品標章



認識食品標章和食品標示



一起認識三章一Q



有趣的食品標章



校園食品、臺南專屬標章



健康好味道~天然ㄟ尚賀!



為什麼有些人會討厭香菜!

藏在植物裡的香料地圖



廚房香料三寶



魚類食安大解密



選美界台灣鯛 鯛魚國宴料理



午餐中的海味小隊



鯛魚小百科



臺南有什麼魚？



植化素



菜中之王-菠菜



彩色蔬菜好朋友



紫色蔬菜小精靈



山藥小英雄的元氣加油站




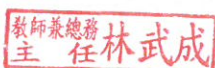

微醺鳳梨超人



從產地看見甜脆力 全年無休的番石榴



自衛消防編組訓練計畫提報表

受文者	臺南市政府消防局 第二救災救護大隊 官田分隊		
主旨	提報自衛消防編組訓練計畫 (如附件)		
提報人	管理權人：敬世龍		(簽章)
實施者	防火管理人：林武成		(簽章)
場所	名稱	臺南市立官田國民中學	電話 06-5791371#112
	地址	臺南市官田區隆田里隆林路 60 號	
訓練	日期	民國 115 年 3 月 5 日 (時間：08：00~12：00)	
	內容	<input type="checkbox"/> 滅火訓練 <input type="checkbox"/> 通報訓練(含關閉影音設備) <input type="checkbox"/> 避難引導訓練 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合訓練	
	種類	<input type="checkbox"/> 白天人員之訓練 <input type="checkbox"/> 夜間人員之訓練 <input checked="" type="checkbox"/> 全體人員之訓練	
	參加人數	25 人	前次訓練日期 民國 114 年 9 月 11 日
	派員指導	<input type="checkbox"/> 要 <input checked="" type="checkbox"/> 不要	消防車支援 <input type="checkbox"/> 需要 輛 <input checked="" type="checkbox"/> 不要
	其他	本場所員工數計 25 人。(參加人數：25 人)	
綜合意見(消防機關填寫)	提報方式： <input checked="" type="checkbox"/> 電話通知 <input type="checkbox"/> 親自送達 <input type="checkbox"/> 郵寄方式(以郵戳為憑) <input checked="" type="checkbox"/> 其他 (日期：115 年 02 月 24 日) 結果： 		

1. 本表應於實際訓練日期 10 日前，提報消防機關，消防機關於該場所實際進行訓練時，得派員前往查察，以確認業已報請消防機關備查之消防防護計畫，是否依規劃日期進行。
2. 為落實滅火、通報及避難訓練之實施，應結合自衛消防編組進行，故應製定自衛消防編組訓練計畫，由消防機關提供必要之指導。
3. 如為實施共同防火管理制度場所，實施者欄位應填場所共同防火管理人。

臺南市 115 年度上半年高級中等以下學校

複合式災害防救演練自我檢核表

學校名稱：臺南市立官田國民中學

辦理日期：115 年 3 月 5 日

(備註：本份自我檢核表請列印下來填寫，填完後請蓋章掃描回傳。)

項次	訪視項目	學校辦理情形	
1	複合式災害 防救演練	地震掩護 疏散演練	<p>(1)全體教職員工生就地掩護動作確實(趴下、掩護、穩住)： <input checked="" type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>部分未確實，待改進</p> <p>(2)疏散動線及過程順暢得宜(全體教職員工生確實疏散，無推擠及嘻鬧情形)：<input checked="" type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>部分未確實，待改進</p> <p>(3)疏散過程無穿越建築物，或穿越建築物時有避難引導組人員檢視安全： <input checked="" type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>部分未確實，待改進</p> <p>(4)疏散時間 <u>3</u> 分 <u>20</u> 秒(測量疏散指令下達至集結完成時間，供參考非標準) 過程符合儘速疏散原則(迅速、態度)： <input checked="" type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否，待改進事項： _____</p> <p>(5)是否啟動學校緊急應變組織：<input checked="" type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否</p> <p>(6)到達指定疏散地點後，教師是否安撫學生情緒：<input checked="" type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否</p> <p>(5)(7)演練結束後，是否針對演練狀況給予師生回饋，並藉機宣導地震避難相關知識：<input checked="" type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否</p>
		人為災害 演練	<p>(1) 是否與地震演練同時辦理 <input checked="" type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否，另擇期辦理，預計辦理演練日期： 月 日)</p> <p>(2)演練方式： <input type="checkbox"/>全園師生一起演練。 <input checked="" type="checkbox"/>請少數學生及校內應變小組演練(老師+部分學生)，利用晨會或拍攝影片方式宣導演練 <input type="checkbox"/>僅校內應變小組演練(老師)</p>

2

校園 防災地圖

教育部 109 年新版防災地圖製作，「校園防災地圖」原則以地震災害繪製，其他災害疏散避難則以標註因應原則為主

(1) 已依教育部 109 年範例製作新版，並公告張貼

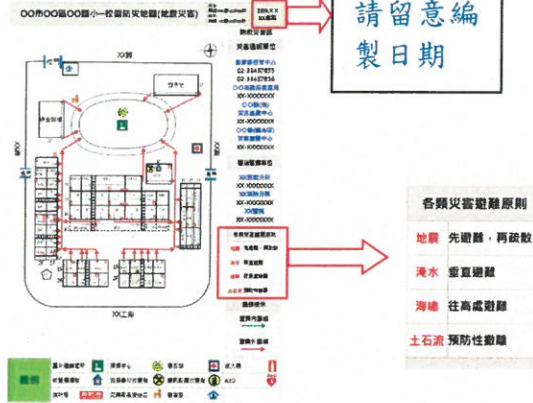
(本校編製日期：113年3月2日)

※倘日期仍停留在 113 年前，為維護校園安全，請協助更新。

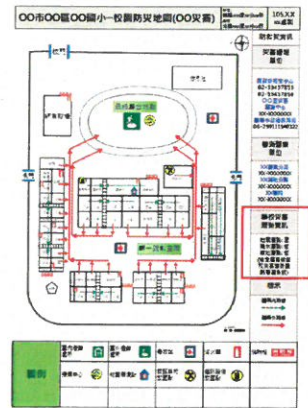
※倘日期為 114 年，可評估地圖內是否需增修處，進行更新。

(2) 已公告張貼，但地圖未依教育部 109 年範例製作(仍為舊版)

(新版)



(舊版-不適用)



3

交通部中央 氣象署「地 震速報訊息 (強震即時 警報軟體)」

已更新交通部中央氣象署「地震速報訊息(強震即時警報軟體)」且完成以下工作事項：

(1) 軟體視窗左上方顯示為 **Ver. 2.3.1.0** 版本。

(2) 隨時保持電腦開啟及網路連線狀態(軟體視窗左下方顯示為綠燈)。

(3) 是否已與學校廣播系統連接

是 否，預計完成時間：115年 月 日

尚未安裝軟體或更新軟體，後續將盡速完成上列事項

4

家庭防災卡 宣導

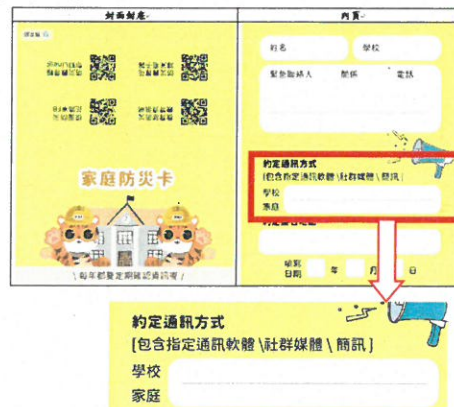
因應 1991 急難通訊平臺終止服務，教育局 112 年 2 月 16 日南市教安(一)字第 1120217953 號函轉知教育部修訂「家庭防災卡」

(1) 已修訂家庭防災卡，並聯貼於聯絡簿上

(2) 已修訂家庭防災卡，但家庭防災卡為學校自訂格式，並聯貼於聯絡簿上

(3) 已黏貼於聯絡簿上，但家庭防災卡仍為舊式

(新版)



(舊版-不適用)



臺南市立官田國民中學自衛消防編組訓練名冊暨簽到表

時間： 115 年 3 月 5 日 8 時 00 分；地點：官田國中大門守衛室旁

自衛消防隊長： 吳世龍 簽名 防火管理人： 林文 簽名

班 別	編組職務	姓 名	所屬部門	簽 到 欄	備 註
通報班	班長	吳麗華	教導處	吳麗華	
	成員	葉芝妍	教導處	葉芝妍	
	成員	胡瑛珍	教導處	胡瑛珍	
	成員	郭憲銘	人事室	郭憲銘	
	成員	陳靜雅	會計室	陳靜雅	
滅火班	班長	王柔涵	輔導室	王柔涵	
	成員	郭奇林	總務處	郭奇林	
	成員	王淑華	輔導室	王淑華	
	成員	楊芊苓	教導處	楊芊苓	
	成員	洪藝娟	教導處	洪藝娟	
	成員	許皓程	教導處	許皓程	
	成員	蔡可安	教導處	蔡可安	
	成員	康豐田	總務處	康豐田	
	成員	范筱萱	教導處	范筱萱	
避難引導班	班長	李承遠	教導處	李承遠	
	成員	李雨靜	輔導室	李雨靜	
	成員	楊梅	總務處	楊梅	
	成員	高敏馨	總務處	高敏馨	
	成員	李彩萍	教導處	李彩萍	
	成員	葉馥萍	教導處	葉馥萍	
	成員	黃郁雯	教導處	黃郁雯	
	成員	陳丹菁	教導處	陳丹菁	
	成員	陳玉珮	教導處	陳玉珮	

1. 演練人員編號自行續增。
2. 安全防護班及救護班為員工人數在 50 人以上始需編組。
3. 各班別合計人數要與提報表人數相同。
4. 未簽到者請於簽到欄註記原因。



內容說明：通報組成立



內容說明：各組回報人數



內容說明：師生趴下、掩護、穩住



內容說明：師生趴下、掩護、穩住



內容說明：各班級引導疏散



內容說明：各班級引導疏散



內容說明：避難引導後，各班清點人數，確認所有人員



內容說明：避難引導後，確認所有人員全部避難