

臺南市立柳營國中 114 學年度健康促進學校評選

評鑑面向：三、素養導向健康教學

評鑑標準：3-2-1 教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式，使學生接受素養導向課程學習，以做健康行動的決定

- 本校進行餐前 5 分鐘專書教學，附上附件 2 《臺南市 114 學年度柳營國民中學健康教學活動成果表照片》供參。

【附件 2】

臺南市 114 學年度柳營國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	柳營國中餐前 5 分鐘專書教學		
日期	115 年 02 月-5 月	實施班	701、801、901 班
課程內容敘述	<p>本校推動餐前 5 分鐘「專書教學」，透過家政課程內容引導，讓學生建立正確的飲食習慣、營養知識與人文素養。「專書教學」結合營養均衡、食農教育、臺南在地食材..等議題，讓學生在享用午餐的同時，能具備對食物的感懷與對健康的自覺。在學年度的執行規劃上，上學期由翁姿芳老師負責規劃，翁老師從「我的健康餐盤」為課程出發點，用生動的圖文引導，協助學生釐清食物的來源、分類及對身體的重要性，培養學生不挑食的習慣，並建立「餐桌禮儀」與「惜食」的核心觀念。下學期由簡君儒老師結合「飲食與在地環境永續」議題，引導學生思考碳足跡與糧食生產、運送的關係。學校透過餐前 5 分鐘專書教學，不僅能達成健康促進的目標，更成功地將「食育」融入日常作息，讓午餐時刻成為全校師生實踐健康生活關鍵點，也是學生在校園中累積生活素養、培養健康體魄的重要時刻。</p>		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題：自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input checked="" type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)

聰明選擇 遠離慢性病

學習單

班級: 901 座號: 姓名: 234 葉

養成健康生活習慣、定期篩檢，是有效預防大腸癌的方法，造成大腸癌的危險因子多半和生活型態息息相關，例如：肥胖、高脂肪食物、常食用紅肉、低纖維飲食、吸菸及飲酒等。為有效預防大腸癌的發生，建議可透過「兩多兩少」即多運動、多蔬果、少紅肉、少燒烤的方式來預防。

◎依上面的描述，請寫出1項「低纖維飲食」容易讓身體出現哪些生理困擾？建議改善方式為何？
答: 營養不均

◎依據上面的描述，請寫出1項「紅肉」的食物？建議的烹調方式為何？
答: 可用清蒸等不油炸

◎為了健康同時預防大腸癌的發生，食用肉類時，建議選擇順序為何？(請填數字1-3)
①雞肉 ②魚肉 ③牛肉
答: 2 3 1 2

◎當選購食材時，可以透過產銷履歷來追溯產品的源頭，做為選擇食物與食用時的安全把關，如何辨識產銷履歷商品？標籤上需載明「驗證機構名稱」、「追溯號碼」外，請寫出另外3項內容

安全食品標章
安全食品標章
食品安全網
公開資訊

7 吳承恩 123 謝博軒
6 吳睿恒 1 林俊年 A-

守護腸道的健康

學習單

班級: 座號: 姓名:

蔬菜與水果除了富含維生素、礦物質及膳食纖維外，還有各種不同的植化素，是植物天然色素和氣味的主要來源，但因人體無法自己製造，必須從各種食物中攝取。植化素可以清除自由基，降低發炎反應，提升抵抗力，而不同顏色的蔬果含有不同種類的植化素。

每天若能依照「我的餐盤」均衡飲食中準備5色蔬果，每餐攝取1個拳頭大水果，可盡量洗乾淨連果皮一起吃；每餐的蔬菜攝取量則比水果再多一些，也可以依個人喜好適量增加，除了攝取到植化素，也同時兼顧多種維生素、礦物質和膳食纖維，這些在強化免疫細胞，增強抵抗力，進而提升個人的營養狀態上都扮演重要角色。資料來源：華盛自衛生福利社天然蔬果 蔬食坊力·吃出五彩人生·112.07.27。

一、閱讀完上面短文(或就自身的生活經驗)，寫出3項多吃蔬果的好處。

答:

二、請回想一下，昨天是否有達到攝取每日3份蔬菜2份水果的均衡飲食？

答: 1. 有。我願意保持下去。

2. 沒有。原因是什麼？我願意嘗試做什麼改變？ 多吃菜

三、臺灣的蔬菜種類眾多，透過本書的介紹可知，蔬菜大致上分成：「葉菜類、根菜類、莖菜類、果菜類、花菜類、芽菜類、食用菌菇類」等共七類，請從下面的圖片中，將這些蔬果進行正確的分類(填上號碼)。

1. 葉菜類	16, 6, 7	1. 牛蒡	2. 白蘿蔔	3. 竹筴	4. 豆豉
2. 根菜類	4, 10, 11	5. 油菜	6. 油菜	7. 油菜	8. 油菜
3. 莖菜類	4, 6, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19	9. 油菜	10. 油菜	11. 油菜	12. 油菜
4. 果菜類	2, 3, 17, 13	13. 油菜	14. 油菜	15. 油菜	16. 油菜
5. 花菜類	2, 3, 8, 10	17. 油菜	18. 油菜	19. 油菜	20. 油菜
6. 芽菜類	8, 5, 12	21. 油菜	22. 油菜	23. 油菜	24. 油菜
7. 食用菌菇類	9, 14	25. 油菜	26. 油菜	27. 油菜	28. 油菜

餐前5分鐘專書教學
(聰明選擇，遠離慢性病)

1. 葉菜類 3. 楊子 6. 蘇紫 7. 許瑋珍 9. 鄭珮彤

鈣質知多少

學習單

班級: 座號: 姓名:

一、青少年成長過程中，鈣質對骨骼的發育，肌肉神經系統的運作及血液凝固機制都佔有重要的角色，請試著回答下列的問題。

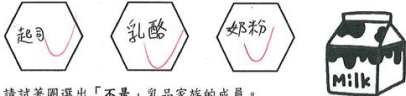
1. 鈣質所對應的是六大類食物的哪一類？

答: 奶類

2. 奶類是鈣質攝取的重要來源之一，根據每日飲食指南建議，青少年每日奶類攝取量為？(請註明每天多少杯？1杯是多少毫升？)

答: 早晚1杯, 1杯200ml

二、除了乳品類其他食物也富含鈣質，請寫出3項富含鈣質的食物。



三、請試著圈選出「不是」乳品家族的成員。

乳酪	豆漿	起司	燕麥奶
杏仁奶	調味乳	米漿	醬酪乳
保久乳	羊奶	優格	奶粉

四、鈣質除了從食物中攝取之外，還要注意哪些事項，減緩鈣質流失？

答: 多吃蔬菜, 多運動

五、要確保鮮乳沒有造假、品質也可以信賴，可以選購有哪2個標章的乳品來保障食用的安全？請將它圈選出來，並寫出標章的名稱。

答:

1. 鮮乳標章

2. CAS標章



餐前5分鐘專書教學
(守護腸道健康)



吃在地。食當季

學習單

班級: 901 座號: 1395 姓名: 李家欣, 阮精, 周佳慧, 洪翹

一、順應時節選購在地當季的低碳好食材是愛護地球的原則之一，請依據你的生活經驗或翻閱本書後，請寫出一項屬於臺南市在地食材與產地。(範例：胡蘿蔔-胡蘿蔔)

答: 牛奶柳橙

二、根據上題的回答並參考本書，請寫出在地食材是屬於哪一類？它的主要營養素為何？(範例：胡蘿蔔-莖菜類/根菜類-維生素A)

答: 牛奶-奶類

柳橙-果類

三、根據本書的介紹，請找出兩種認識食物的「身份證」。

(範例：蔬菜類-胡蘿蔔-有機農產品標章)

答:

奶類-牛奶- (CAS)

四、請依自身的生活經驗寫出兩項用上述在地食材所烹煮的料理。

(範例：胡蘿蔔炒蛋、胡蘿蔔蒸葉子)

答:

奶凍, 牛奶饅頭

五、請寫出兩項「吃在地。食當季」的好處。

答:

環保, 減碳

◎你願意倡議響應吃在地食當季，響應低碳飲食的信心度為幾顆星？(請塗上顏色)

答: ★ ★ ★ ★ ★



餐前5分鐘專書教學
(鈣質知多少)




餐前5分鐘專書教學
(吃在地。食當季)

臺南市立柳營國中 114 學年度第一學期
推廣餐前 5 分鐘專書教學 課程執行計畫

- 一、依據臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫辦理。
- 二、本學年度新增必選指標「推廣餐前 5 分鐘專書教學」，每學期應至少實施 1 次以上。
- 三、擬請家政老師協助於家政課進行餐前 5 分鐘專書教學。
- 四、本學期預計辦理時間如下表：

班級	時間	配合老師
701	114 年 9 月 25 日 第 5 節	翁姿芳老師
801	114 年 9 月 26 日 第 5 節	翁姿芳老師
901	114 年 9 月 25 日 第 1 節	翁姿芳老師

- 五、本計畫經校長核示後實施，如有未盡事宜，由訓導組修正後公佈之。

承辦人：  處室主任：  校長： 

臺南市立柳營國中 114 學年度第二學期
推廣餐前 5 分鐘專書教學 課程執行計畫

- 一、依據臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫辦理。
- 二、本學年度新增必選指標「推廣餐前 5 分鐘專書教學」，每學期應至少實施 1 次以上。
- 三、擬請家政老師協助於家政課進行餐前 5 分鐘專書教學。
- 四、本學期預計辦理時間如下表：

班級	時間	配合老師
701	115 年 4 月 16 日 第 5 節	簡君儒老師
801	115 年 4 月 17 日 第 1 節	簡君儒老師
901	115 年 4 月 13 日 第 3 節	簡君儒老師

- 五、本計畫經校長核示後實施，如有未盡事宜，由訓導組修正後公佈之。

承辦人：  處室主任：  校長： 

餐前 5 分鐘專書教學
(114-1 課程執行計畫)



餐前 5 分鐘專書教學
(我的健康餐盤)



114-2 餐前 5 分鐘專書教學
(課程進行照片)

餐前 5 分鐘專書教學
(114-2 課程執行計畫)



餐前 5 分鐘專書教學
(聰明選擇，遠離慢性病)



114-1 餐前 5 分鐘專書教學
(課程進行照片)