

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：3-3-1 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

- 本校上下學期皆實施餐前 5 分鐘營養教育，附上《114 學年度柳營國中餐前 5 分鐘營養教育執行成果與(照片)》供參。

資料一

114 學年度柳營國中餐前 5 分鐘營養教育執行成果



教職員工以身作則多攝取蔬菜



701 班餐前 5 分鐘影片欣賞



801 班餐前 5 分鐘影片欣賞



901 班餐前 5 分鐘影片欣賞

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	臺南市柳營區柳營國民中學		
班級數	3 班	全校學生數	47 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	3 班		
執行時間	<input checked="" type="checkbox"/> 每周 三 中午用餐時間 <input type="checkbox"/> 每周綜合活動課時間 <input type="checkbox"/> 其他：		
每月課表			
月份	主題		
114 年 9 月	【油脂與堅果種子類】 1. 草本堅果集合囉！ 2. 天然健康小金豆 3. 堅果種子的保存密碼		
114 年 10 月	【食品標章】 1. 一起認識三章一Q 2. 有趣的食品標章 3. 校園食品、臺南專屬標章		
114 年 11 月	【蔬菜類】 1. 藏在植物裡的香料地圖 2. 廚房香料三寶 3. 愛恨交織的香菜		
114 年 12 月	【豆魚蛋肉類】 1. 午餐中的海味小隊 2. 鯛魚小百科 3. 正確挑選及保存，補充滿滿超能力		
115 年 1 月	【豆魚蛋肉類】 1. 午餐中的海味小隊 2. 鯛魚小百科		
115 年 2 月	【豆魚蛋肉類】 1. 正確挑選及保存，補充滿滿超能力		
115 年 3 月	【蔬菜類】 1. 彩色蔬菜好朋友 2. 苦瓜探險隊出動 3. 紫色蔬菜小精靈 4. 山藥小英雄的元氣加油站		
115 年 4 月	【水果類】 1. 微醺鳳梨超人 2. 從產地看見甜脆力 全年無休的番石榴		

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

班級執行證明

學校名稱	臺南市立柳營國民中學	
班級	七年一班	
執行日期	主題	完成請打勾
09/03	餐前五分鐘影片-雲林元長鄉黑金剛花生故鄉	✓
09/10	午餐營養知識教學-草本堅果集合囉!	✓
09/17	午餐營養知識教學-天然健康小金豆	✓
09/24	午餐營養知識教學-堅果種子的保存密碼	✓
10/01	餐前五分鐘影片-小吃與食品標章	✓
10/08	餐前五分鐘影片-認識食品標章和食品標示	✓
10/15	午餐營養知識教學-一起認識三章一Q	✓
10/22	午餐營養知識教學-有趣的食品標章	✓
10/29	午餐營養知識教學-校園食品、臺南專屬標章	✓
11/05	餐前五分鐘影片-為什麼有些人會討厭香菜!	✓
11/12	午餐營養知識教學-廚房香料三寶	✓
11/19	午餐營養知識教學-愛恨交織的香菜	✓
11/26	午餐營養知識教學-藏在植物裡的香料地圖	✓
12/03	餐前五分鐘影片-魚類食安大解密	✓
12/10	餐前五分鐘影片-選美界台灣鯛 鯛魚國宴料理	✓
12/17	午餐營養知識教學-午餐中的海味小隊	✓
12/24	午餐營養知識教學-鯛魚小百科	✓
12/31	午餐營養知識教學-正確挑選及保存, 補充滿滿超能力	✓
01/07	營養知識專欄教學-一起來嚐「蟲」, 魚類知識大揭密	✓
01/14	營養知識專欄教學-臺南有什麼魚?	✓
02/19	『豆魚蛋肉類』知識大補帖教學-頭足類	✓
02/25	『豆魚蛋肉類』知識大補帖教學-貝類	✓
03/04	餐前五分鐘影片-植化素	✓
03/11	餐前五分鐘影片-「菜中之王」-菠菜	✓
03/18	午餐營養知識教學-彩色蔬菜好朋友	✓
03/25	午餐營養知識教學-苦瓜探險隊出動	✓
04/01	餐前五分鐘影片-微醺鳳梨超人	✓
04/08	餐前五分鐘影片-從產地看見甜脆力 全年無休的番石榴	✓
04/15	午餐營養知識教學-水果皇后-草莓	✓
04/22	午餐營養知識教學-果園裡的紅綠寶石	✓
04/29	午餐營養知識教學-防癌抗氧化物質-植化素	✓

導師簽名：

陳宏甫

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	臺南市立柳營國民中學	
班級	八年一班	
執行日期	主題	完成請打勾
09/03	餐前五分鐘影片-雲林元長鄉黑金剛花生故鄉	✓
09/10	午餐營養知識教學-草本堅果集合囉!	✓
09/17	午餐營養知識教學-天然健康小金豆	✓
09/24	午餐營養知識教學-堅果種子的保存密碼	✓
10/01	餐前五分鐘影片-小吃與食品標章	✓
10/08	餐前五分鐘影片-認識食品標章和食品標示	✓
10/15	午餐營養知識教學-一起認識三章一Q	✓
10/22	午餐營養知識教學-有趣的食品標章	✓
10/29	午餐營養知識教學-校園食品、臺南專屬標章	✓
11/05	餐前五分鐘影片-為什麼有些人會討厭香菜!	✓
11/12	午餐營養知識教學-廚房香料三寶	✓
11/19	午餐營養知識教學-愛恨交織的香菜	✓
11/26	午餐營養知識教學-藏在植物裡的香料地圖	✓
12/03	餐前五分鐘影片-魚類食安大解密	✓
12/10	餐前五分鐘影片-選美界台灣鯛 鯛魚國宴料理	✓
12/17	午餐營養知識教學-午餐中的海味小隊	✓
12/24	午餐營養知識教學-鯛魚小百科	✓
12/31	午餐營養知識教學-正確挑選及保存,補充滿滿超能力	✓
01/07	營養知識專欄教學-一起來嚐「蟲」,魚類知識大揭密	✓
01/14	營養知識專欄教學-臺南有什麼魚?	✓
02/19	『豆魚蛋肉類』知識大補帖教學-頭足類	✓
02/25	『豆魚蛋肉類』知識大補帖教學-貝類	✓
03/04	餐前五分鐘影片-植化素	✓
03/11	餐前五分鐘影片-「菜中之王」-菠菜	✓
03/18	午餐營養知識教學-彩色蔬菜好朋友	✓
03/25	午餐營養知識教學-苦瓜探險隊出動	✓
04/01	餐前五分鐘影片-微醺鳳梨超人	✓
04/08	餐前五分鐘影片-從產地看見甜脆力 全年無休的番石榴	✓
04/15	午餐營養知識教學-水果皇后-草莓	✓
04/22	午餐營養知識教學-果園裡的紅綠寶石	✓
04/29	午餐營養知識教學-防癌抗氧化物質-植化素	✓

導師簽名: 蘇芳儀

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	臺南市立柳營國民中學	
班級	九年一班	
執行日期	主題	完成請打勾
09/03	餐前五分鐘影片-雲林元長鄉黑金剛花生故鄉	✓
09/10	午餐營養知識教學-草本堅果集合囉!	✓
09/17	午餐營養知識教學-天然健康小金豆	✓
09/24	午餐營養知識教學-堅果種子的保存密碼	✓
10/01	餐前五分鐘影片-小吃與食品標章	✓
10/08	餐前五分鐘影片-認識食品標章和食品標示	✓
10/15	午餐營養知識教學-一起認識三章一Q	✓
10/22	午餐營養知識教學-有趣的食品標章	✓
10/29	午餐營養知識教學-校園食品、臺南專屬標章	✓
11/05	餐前五分鐘影片-為什麼有些人會討厭香菜!	✓
11/12	午餐營養知識教學-廚房香料三寶	✓
11/19	午餐營養知識教學-愛恨交織的香菜	✓
11/26	午餐營養知識教學-藏在植物裡的香料地圖	✓
12/03	餐前五分鐘影片-魚類食安大解密	✓
12/10	餐前五分鐘影片-選美界台灣鯛 鯛魚國宴料理	✓
12/17	午餐營養知識教學-午餐中的海味小隊	✓
12/24	午餐營養知識教學-鯛魚小百科	✓
12/31	午餐營養知識教學-正確挑選及保存, 補充滿滿超能力	✓
01/07	營養知識專欄教學-一起來嚐「轟」, 魚類知識大揭密	✓
01/14	營養知識專欄教學-臺南有什麼魚?	✓
02/19	『豆魚蛋肉類』知識大補帖教學-頭足類	✓
02/25	『豆魚蛋肉類』知識大補帖教學-貝類	✓
03/04	餐前五分鐘影片-植化素	✓
03/11	餐前五分鐘影片-「菜中之王」-菠菜	✓
03/18	午餐營養知識教學-彩色蔬菜好朋友	✓
03/25	午餐營養知識教學-苦瓜探險隊出動	✓
04/01	餐前五分鐘影片-微醺鳳梨超人	✓
04/08	餐前五分鐘影片-從產地看見甜脆力 全年無休的番石榴	✓
04/15	午餐營養知識教學-水果皇后-草莓	✓
04/22	午餐營養知識教學-果園裡的紅綠寶石	✓
04/29	午餐營養知識教學-防癌抗氧化物質-植化素	✓

導師簽名:

張山珍