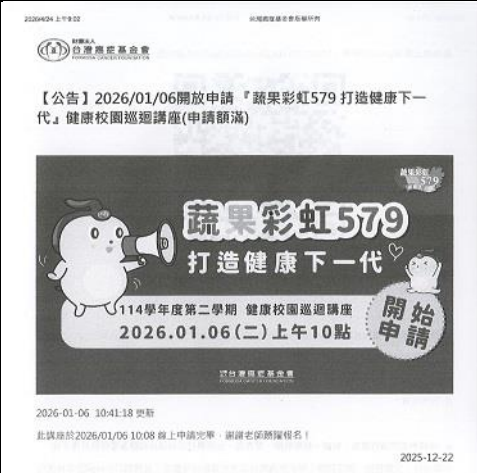


114 學年度臺南市大潭國民小學

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

115. 3. 31 蔬果579營養教育



申請營養師講解蔬果 579

營養師講解水果不可以以果汁取代



營養師講解水果顏色



營養師講解水果每日攝取量



營養師講解各顏色水果



營養師講解各顏色水果

114.12.30 交通安全宣導



4. 成果發表：期末舉辦成果分享會，表揚績優小尖兵。
五、預期成效
歸仁分局交通分隊警員解說交通安全注意事項

歸仁分局交通分隊警員解說交通安全注意事項



歸仁分局交通分隊警員解說交通安全注意事項



校長頒發感謝狀

114.6.30 水域安全宣導



台南市游泳救生協會到校宣導



台南市游泳救生協會到校宣導

大潭國小 114 學年度健康體適能與飲食教育行動計畫課表

月份	日期	影片	
		一~四年級	五~六年級
9月 療癒系堅果， 嗑出滿滿元氣 感(油脂與堅果 種子類)	9/9	充滿歐情的早餐— 葵花籽與亞麻籽	如果果實種子是用來 買賣交易的貨幣
	9/16	神奇的魔法種籽	全台最大花生產地— 農會設加工廠自產自銷
	9/23	吃出營養好健康	嚴選加工無負擔
	9/30	營養滿分堅果怎麼挑？	雲林元長鄉黑金剛花生故鄉
10月 破解食安密 碼，看懂標章 是關鍵	10/7	食品身份證	食品標章與健康
	10/14	我的午餐標章	傻傻分不清！保健食品≠健康 食品 藥師揭迷思
	10/21	在地食材與標章	小吃與食品標章
	10/28	營養知識影片— 第一集-認識食品標章	認識食品標章和食品標示
11月 賦予料理靈魂 的天然辛香料 (蔬菜類)	11/4	藏在美食中的好味道/紅蔥頭	探索天然辛香料的奇妙世界： 蔥、蒜苗與韭菜
	11/11	小小配角大大美味/芹菜 v. s 香菜	全台最大嫩薑產地 尋阿嬤手路菜
	11/18	薑薑好的健康味	健康好味道～ 天然「尚賀」！
	11/25	辛香料從植物的 哪個部位來的呢？	【生活小知識】 為什麼有些人會討厭香菜！
12月 魚兒來報到， 午餐中的海洋 小英雄(豆魚蛋 肉類)	12/9	臺南，有什麼魚？	尚青的魚，要這樣挑
	12/16	食魚教育-營養美味的海鮮	魚香撲鼻，造訪虱目魚美食
	12/23	虱目魚小教室	魚類食安大解密
	12/30	【台南學甲】二廚帶你去旅 行-熟成虱目魚篇	選美界台灣鯛 鯛魚國宴料理

3月 食材小勇士的 味蕾闖關挑戰 (蔬菜類)	3/3	茼蒿	苦瓜
	3/10	長壽菜-茄噶且珍惜	軟嫩入味！日式照燒茄子
	3/17	菠菜	植化素
	3/24	和蔬菜們一起打擊便秘怪獸	「菜中之王」—菠菜
4月 酸甜之間，探 索漿果的迷人 世界(水果類)	4/07	芭樂	火龍果
	4/14	百香果	飄香千里的百香果
	4/21	鳳梨	微醺鳳梨超人

承辦人

教師兼
學務組長 黃鈺媚

處室主管

教師兼
教導主任 鄭郁蓁

校長

臺南市歸仁區
大潭國民小學校長 黃信恩

大潭國小 114 學年度健康體適能與飲食教育行動計畫—餐前 5 分鐘影片紀錄表

一年甲班

月份	日期	影片		導師簽章
		一~四年級	五~六年級	
9月 療癒系堅 果，嗑出滿 滿元氣感 (油脂與堅 果種子類)	9/9	充滿歐情的早餐— 葵花籽與亞麻籽	如果果實種子是用來 買賣交易的貨幣	林福儀
	9/16	神奇的魔法種籽	全台最大花生產地— 農會設加工廠自產自銷	林福儀
	9/23	吃出營養好健康	嚴選加工無負擔	林福儀
	9/30	營養滿分堅果怎麼挑？	雲林元長鄉 黑金剛花生故鄉	林福儀
10月 破解食安密 碼，看懂標 章是關鍵	10/7	食品身份證	食品標章與健康	林福儀
	10/14	我的午餐標章	傻傻分不清！保健食品≠ 健康食品 藥師揭迷思	林福儀
	10/21	在地食材與標章	小吃與食品標章	林福儀
	10/28	營養知識影片— 第一集-認識食品標章	認識食品標章和食品標示	林福儀
11月 賦予料理靈 魂的天然辛 香料(蔬菜 類)	11/4	藏在美食中的好味道/紅蔥 頭	探索天然辛香料的奇妙世 界：蔥、蒜苗與韭菜	林福儀
	11/11	小小配角大大美味/芹菜 v.s 香菜	全台最大嫩薑產地 尋阿嬤手路菜	林福儀
	11/18	薑薑好的健康味	健康好味道~ 天然「尚賀」!	林福儀
	11/25	辛香料從植物的 哪個部位來的呢？	【生活小知識】 為什麼有些人會討厭香 菜！	林福儀
12月 魚兒來報 到，午餐中 的海洋小英	12/9	臺南，有什麼魚？	尚青的魚，要這樣挑	林福儀
	12/16	食魚教育-營養美味的海鮮	魚香撲鼻 造訪虱目魚美食	林福儀

雄(豆魚蛋 肉類)	12/23	虱目魚小教室	魚類食安大解密	林佩儀
	12/30	【台南學甲】二廚帶你去旅行—熟成虱目魚篇	選美界台灣鯛 鯛魚國宴料理	林佩儀
3月 食材小勇士 的味蕾闖關 挑戰(蔬菜 類)	3/3	茼蒿	苦瓜	林佩儀
	3/10	長壽菜-茄嚕且珍惜	軟嫩入味!日式照燒茄子	林佩儀
	3/17	菠菜	植化素	林佩儀
	3/24	和蔬菜們一起打擊便秘怪獸	「菜中之王」—菠菜	林佩儀
4月 酸甜之間， 探索漿果的 迷人世界 (水果類)	4/07	芭樂	火龍果	林佩儀
	4/14	百香果	飄香千里的百香果	林佩儀
	4/21	鳳梨	微醉鳳梨超人	林佩儀

承辦人

教師兼學務組長 黃鈺媚

處室主管

教師兼教學主任 鄭郁蓁

校長

臺南市歸仁區黃信恩
大潭國民小學校長

大潭國小 114 學年度健康體適能與飲食教育行動計畫—餐前 5 分鐘影片紀錄表

一年 乙 班

月份	日期	影片		導師簽章
		一~四年級	五~六年級	
9 月 療癒系堅 果，嗑出滿 滿元氣感 (油脂與堅 果種子類)	9/9	充滿歐情的早餐— 葵花籽與亞麻籽	如果果實種子是用來 買賣交易的貨幣	黃時鈺
	9/16	神奇的魔法種籽	全台最大花生產地— 農會設加工廠自產自銷	黃時鈺
	9/23	吃出營養好健康	嚴選加工無負擔	黃時鈺
	9/30	營養滿分堅果怎麼挑？	雲林元長鄉 黑金剛花生故鄉	黃時鈺
10 月 破解食安密 碼，看懂標 章是關鍵	10/7	食品身份證	食品標章與健康	黃時鈺
	10/14	我的午餐標章	傻傻分不清！保健食品≠ 健康食品 藥師揭迷思	黃時鈺
	10/21	在地食材與標章	小吃與食品標章	黃時鈺
	10/28	營養知識影片— 第一集-認識食品標章	認識食品標章和食品標示	黃時鈺
11 月 賦予料理靈 魂的天然辛 香料(蔬菜 類)	11/4	藏在美食中的好味道/紅蔥 頭	探索天然辛香料的奇妙世 界：蔥、蒜苗與韭菜	黃時鈺
	11/11	小小配角大大美味/芹菜 v.s 香菜	全台最大嫩薑產地 尋阿嬤手路菜	黃時鈺
	11/18	薑薑好的健康味	健康好味道~ 天然入尚賀！	黃時鈺
	11/25	辛香料從植物的 哪個部位來的呢？	【生活小知識】 為什麼有些人會討厭香 菜！	黃時鈺
12 月 魚兒來報 到，午餐中 的海洋小英	12/9	臺南，有什麼魚？	尚青的魚，要這樣挑	黃時鈺
	12/16	食魚教育-營養美味的海鮮	魚香撲鼻 造訪虱目魚美食	黃時鈺

雄(豆魚蛋 肉類)	12/23	虱目魚小教室	魚類食安大解密	黃婷鈺
	12/30	【台南學甲】二廚帶你去旅行—熟成虱目魚篇	選美界台灣鯛 鯛魚國宴料理	黃婷鈺
3月 食材小勇士 的味蕾闖關 挑戰(蔬菜 類)	3/3	茼蒿	苦瓜	黃婷鈺
	3/10	長壽菜-茄嚙且珍惜	軟嫩入味!日式照燒茄子	黃婷鈺
	3/17	菠菜	植化素	黃婷鈺
	3/24	和蔬菜們一起打擊便秘怪獸	「菜中之王」—菠菜	黃婷鈺
4月 酸甜之間, 探索漿果的 迷人世界 (水果類)	4/07	芭樂	火龍果	黃婷鈺
	4/14	百香果	飄香千里的百香果	黃婷鈺
	4/21	鳳梨	微醉鳳梨超人	黃婷鈺

承辦人

教師兼學務組長 黃鈺媚

處室主管

教師兼教導主任 鄭郁蓁

校長

臺南市歸仁區黃信恩
大潭國民小學校長

大潭國小 114 學年度健康體適能與飲食教育行動計畫—餐前 5 分鐘影片紀錄表

二年 甲 班

月份	日期	影片		導師簽章
		一~四年級	五~六年級	
9 月 療癒系堅 果，嗑出滿 滿元氣感 (油脂與堅 果種子類)	9/9	充滿歐情的早餐— 葵花籽與亞麻籽	如果果實種子是用來 買賣交易的貨幣	何碩寬
	9/16	神奇的魔法種籽	全台最大花生產地— 農會設加工廠自產自銷	何碩寬
	9/23	吃出營養好健康	嚴選加工無負擔	何碩寬
	9/30	營養滿分堅果怎麼挑？	雲林元長鄉 黑金剛花生故鄉	何碩寬
10 月 破解食安密 碼，看懂標 章是關鍵	10/7	食品身份證	食品標章與健康	何碩寬
	10/14	我的午餐標章	傻傻分不清！保健食品≠ 健康食品 藥師揭迷思	何碩寬
	10/21	在地食材與標章	小吃與食品標章	何碩寬
	10/28	營養知識影片— 第一集-認識食品標章	認識食品標章和食品標示	何碩寬
11 月 賦予料理靈 魂的天然辛 香料(蔬菜 類)	11/4	藏在美食中的好味道/紅蔥 頭	探索天然辛香料的奇妙世 界：蔥、蒜苗與韭菜	何碩寬
	11/11	小小配角大大美味/芹菜 v.s 香菜	全台最大嫩薑產地 尋阿嬤手路菜	何碩寬
	11/18	薑薑好的健康味	健康好味道~ 天然「尚賀」!	何碩寬
	11/25	辛香料從植物的 哪個部位來的呢？	【生活小知識】 為什麼有些人會討厭香 菜！	何碩寬
12 月 魚兒來報 到，午餐中 的海洋小英	12/9	臺南，有什麼魚？	尚青的魚，要這樣挑	何碩寬
	12/16	食魚教育-營養美味的海鮮	魚香撲鼻 造訪虱目魚美食	何碩寬



雄(豆魚蛋 肉類)	12/23	虱目魚小教室	魚類食安大解密	何麗寬
	12/30	【台南學甲】二廚帶你去旅行—熟成虱目魚篇	選美界台灣鯛 鯛魚國宴料理	何麗寬
3月 食材小勇士 的味蕾闖關 挑戰(蔬菜 類)	3/3	茼蒿	苦瓜	何麗寬
	3/10	長壽菜-茄嚙且珍惜	軟嫩入味!日式照燒茄子	何麗寬
	3/17	菠菜	植化素	何麗寬
	3/24	和蔬菜們一起打擊便秘怪獸	「菜中之王」—菠菜	何麗寬
4月 酸甜之間， 探索漿果的 迷人世界 (水果類)	4/07	芭樂	火龍果	何麗寬
	4/14	百香果	飄香千里的百香果	何麗寬
	4/21	鳳梨	微醉鳳梨超人	何麗寬

承辦人

教師兼
學務組長 黃鈺媚

處室主管

教師兼
教學主任 鄭郁蓁

校長

臺南市歸仁區
大洋國民小學校長 黃信恩

大潭國小 114 學年度健康體適能與飲食教育行動計畫—餐前 5 分鐘影片紀錄表

二年 乙 班

月份	日期	影片		導師簽章
		一~四年級	五~六年級	
9 月 療癒系堅 果，嗑出滿 滿元氣感 (油脂與堅 果種子類)	9/9	充滿歐情的早餐— 葵花籽與亞麻籽	如果果實種子是用來 買賣交易的貨幣	鄭同宇
	9/16	神奇的魔法種籽	全台最大花生產地— 農會設加工廠自產自銷	鄭同宇
	9/23	吃出營養好健康	嚴選加工無負擔	鄭同宇
	9/30	營養滿分堅果怎麼挑？	雲林元長鄉 黑金剛花生故鄉	鄭同宇
10 月 破解食安密 碼，看懂標 章是關鍵	10/7	食品身份證	食品標章與健康	鄭同宇
	10/14	我的午餐標章	傻傻分不清！保健食品≠ 健康食品 藥師揭迷思	鄭同宇
	10/21	在地食材與標章	小吃與食品標章	鄭同宇
	10/28	營養知識影片— 第一集-認識食品標章	認識食品標章和食品標示	鄭同宇
11 月 賦予料理靈 魂的天然辛 香料(蔬菜 類)	11/4	藏在美食中的好味道/紅蔥 頭	探索天然辛香料的奇妙世 界：蔥、蒜苗與韭菜	鄭同宇
	11/11	小小配角大大美味/芹菜 v.s 香菜	全台最大嫩薑產地 尋阿嬤手路菜	鄭同宇
	11/18	薑薑好的健康味	健康好味道~ 天然入尚賀！	鄭同宇
	11/25	辛香料從植物的 哪個部位來的呢？	【生活小知識】 為什麼有些人會討厭香 菜！	鄭同宇
12 月 魚兒來報 到，午餐中 的海洋小英	12/9	臺南，有什麼魚？	尚青的魚，要這樣挑	鄭同宇
	12/16	食魚教育-營養美味的海鮮	魚香撲鼻 造訪虱目魚美食	鄭同宇

雄(豆魚蛋肉類)	12/23	虱目魚小教室	魚類食安大解密	鄭國子
	12/30	【台南學甲】二廚帶你去旅行—熟成虱目魚篇	選美界台灣鯛 鯛魚國宴料理	鄭國子
3月 食材小勇士 的味蕾闖關 挑戰(蔬菜類)	3/3	茼蒿	苦瓜	鄭國子
	3/10	長壽菜-茄嚙且珍惜	軟嫩入味!日式照燒茄子	鄭國子
	3/17	菠菜	植化素	鄭國子
	3/24	和蔬菜們一起打擊便秘怪獸	「菜中之王」—菠菜	鄭國子
4月 酸甜之間， 探索漿果的 迷人世界 (水果類)	4/07	芭樂	火龍果	鄭國子
	4/14	百香果	飄香千里的百香果	鄭國子
	4/21	鳳梨	微醉鳳梨超人	鄭國子

承辦人

教師兼學務組長 黃鈺媚

處室主管

教師兼教學主任 鄭郁蓁

校長

臺南市歸仁區大潭國民小學校長 黃信恩

大潭國小 114 學年度健康體適能與飲食教育行動計畫—餐前 5 分鐘影片紀錄表

三年 甲班

月份	日期	影片		導師簽章
		一~四年級	五~六年級	
9 月 療癒系堅 果，嗑出滿 滿元氣感 (油脂與堅 果種子類)	9/9	充滿歐情的早餐— 葵花籽與亞麻籽	如果果實種子是用來 買賣交易的貨幣	李敬芝
	9/16	神奇的魔法種籽	全台最大花生產地— 農會設加工廠自產自銷	李敬芝
	9/23	吃出營養好健康	嚴選加工無負擔	李敬芝
	9/30	營養滿分堅果怎麼挑？	雲林元長鄉 黑金剛花生故鄉	李敬芝
10 月 破解食安密 碼，看懂標 章是關鍵	10/7	食品身份證	食品標章與健康	李敬芝
	10/14	我的午餐標章	傻傻分不清！保健食品≠ 健康食品 藥師揭迷思	李敬芝
	10/21	在地食材與標章	小吃與食品標章	李敬芝
	10/28	營養知識影片— 第一集-認識食品標章	認識食品標章和食品標示	李敬芝
11 月 賦予料理靈 魂的天然辛 香料(蔬菜 類)	11/4	藏在美食中的好味道/紅蔥 頭	探索天然辛香料的奇妙世 界：蔥、蒜苗與韭菜	李敬芝
	11/11	小小配角大大美味/芹菜 v.s 香菜	全台最大嫩薑產地 尋阿嬤手路菜	李敬芝
	11/18	薑薑好的健康味	健康好味道~ 天然「尚賀」!	李敬芝
	11/25	辛香料從植物的 哪個部位來的呢？	【生活小知識】 為什麼有些人會討厭香 菜！	李敬芝
12 月 魚兒來報 到，午餐中 的海洋小英	12/9	臺南，有什麼魚？	尚青的魚，要這樣挑	李敬芝
	12/16	食魚教育-營養美味的海鮮	魚香撲鼻 造訪虱目魚美食	李敬芝

雄(豆魚蛋肉類)	12/23	虱目魚小教室	魚類食安大解密	李敏芝
	12/30	【台南學甲】二廚帶你去旅行—熟成虱目魚篇	選美界台灣鯛 鯛魚國宴料理	李敏芝
3月 食材小勇士 的味蕾闖關 挑戰(蔬菜類)	3/3	茼蒿	苦瓜	李敏芝
	3/10	長壽菜-茄嚙且珍惜	軟嫩入味!日式照燒茄子	李敏芝
	3/17	菠菜	植化素	李敏芝
	3/24	和蔬菜們一起打擊便秘怪獸	「菜中之王」—菠菜	李敏芝
4月 酸甜之間， 探索漿果的 迷人世界 (水果類)	4/07	芭樂	火龍果	李敏芝
	4/14	百香果	飄香千里的百香果	李敏芝
	4/21	鳳梨	微醉鳳梨超人	李敏芝

承辦人

教師兼學務組長 黃鈺媚

處室主管

教師兼教導主任 鄭郁蓁

校長

臺南市歸仁區大潭國民小學校長 黃信恩

大潭國小 114 學年度健康體適能與飲食教育行動計畫—餐前 5 分鐘影片紀錄表

三年乙班

月份	日期	影片		導師簽章
		一~四年級	五~六年級	
9 月 療癒系堅果，嗑出滿滿元氣感 (油脂與堅果種子類)	9/9	充滿歐情的早餐— 葵花籽與亞麻籽	如果果實種子是用來 買賣交易的貨幣	陳雋芬
	9/16	神奇的魔法種籽	全台最大花生產地— 農會設加工廠自產自銷	陳雋芬
	9/23	吃出營養好健康	嚴選加工無負擔	陳雋芬
	9/30	營養滿分堅果怎麼挑？	雲林元長鄉 黑金剛花生故鄉	陳雋芬
10 月 破解食安密碼，看懂標章是關鍵	10/7	食品身份證	食品標章與健康	陳雋芬
	10/14	我的午餐標章	傻傻分不清！保健食品≠ 健康食品 藥師揭迷思	陳雋芬
	10/21	在地食材與標章	小吃與食品標章	陳雋芬
	10/28	營養知識影片— 第一集-認識食品標章	認識食品標章和食品標示	陳雋芬
11 月 賦予料理靈魂的天然辛香料(蔬菜類)	11/4	藏在美食中的好味道/紅蔥頭	探索天然辛香料的奇妙世界： 蔥、蒜苗與韭菜	陳雋芬
	11/11	小小配角大大美味/芹菜 v.s 香菜	全台最大嫩薑產地 尋阿嬤手路菜	陳雋芬
	11/18	薑薑好的健康味	健康好味道~ 天然「尚賀」！	陳雋芬
	11/25	辛香料從植物的 哪個部位來的呢？	【生活小知識】 為什麼有些人會討厭香 菜！	陳雋芬
12 月 魚兒來報到，午餐中的海洋小英雄	12/9	臺南，有什麼魚？	尚青的魚，要這樣挑	陳雋芬
	12/16	食魚教育-營養美味的海鮮	魚香撲鼻 造訪虱目魚美食	陳雋芬

雄(豆魚蛋 肉類)	12/23	虱目魚小教室	魚類食安大解密	陳侑芬
	12/30	【台南學甲】二廚帶你去旅行—熟成虱目魚篇	選美界台灣鯛 鯛魚國宴料理	陳侑芬
3月 食材小勇士 的味蕾闖關 挑戰(蔬菜 類)	3/3	茼蒿	苦瓜	陳侑芬
	3/10	長壽菜-茄嚙且珍惜	軟嫩入味!日式照燒茄子	陳侑芬
	3/17	菠菜	植化素	陳侑芬
	3/24	和蔬菜們一起打擊便秘怪獸	「菜中之王」—菠菜	陳侑芬
4月 酸甜之間， 探索漿果的 迷人世界 (水果類)	4/07	芭樂	火龍果	陳侑芬
	4/14	百香果	飄香千里的百香果	陳侑芬
	4/21	鳳梨	微醺鳳梨超人	陳侑芬

承辦人

教師兼學務組長 黃鈺媚

處室主管

教師兼教導主任 鄭郁蓁

校長

臺南市歸仁區大潭國民小學校長 黃信恩

大潭國小 114 學年度健康體適能與飲食教育行動計畫—餐前 5 分鐘影片紀錄表

四年 甲 班

月份	日期	影片		導師簽章
		一~四年級	五~六年級	
9 月 療癒系堅 果，嗑出滿 滿元氣感 (油脂與堅 果種子類)	9/9	充滿歐情的早餐— 葵花籽與亞麻籽	如果果實種子是用來 買賣交易的貨幣	王燕雯
	9/16	神奇的魔法種籽	全台最大花生產地— 農會設加工廠自產自銷	王燕雯
	9/23	吃出營養好健康	嚴選加工無負擔	王燕雯
	9/30	營養滿分堅果怎麼挑？	雲林元長鄉 黑金剛花生故鄉	王燕雯
10 月 破解食安密 碼，看懂標 章是關鍵	10/7	食品身份證	食品標章與健康	王燕雯
	10/14	我的午餐標章	傻傻分不清！保健食品≠ 健康食品 藥師揭迷思	王燕雯
	10/21	在地食材與標章	小吃與食品標章	王燕雯
	10/28	營養知識影片— 第一集-認識食品標章	認識食品標章和食品標示	王燕雯
11 月 賦予料理靈 魂的天然辛 香料(蔬菜 類)	11/4	藏在美食中的好味道/紅蔥 頭	探索天然辛香料的奇妙世 界：蔥、蒜苗與韭菜	王燕雯
	11/11	小小配角大大美味/芹菜 v.s 香菜	全台最大嫩薑產地 尋阿嬤手路菜	王燕雯
	11/18	薑薑好的健康味	健康好味道~ 天然「尚賀」!	王燕雯
	11/25	辛香料從植物的 哪個部位來的呢？	【生活小知識】 為什麼有些人會討厭香 菜！	王燕雯
12 月 魚兒來報 到，午餐中 的海洋小英	12/9	臺南，有什麼魚？	尚青的魚，要這樣挑	王燕雯
	12/16	食魚教育-營養美味的海鮮	魚香撲鼻 造訪虱目魚美食	王燕雯

雄(豆魚蛋肉類)	12/23	虱目魚小教室	魚類食安大解密	王燕雯
	12/30	【台南學甲】二廚帶你去旅行—熟成虱目魚篇	選美界台灣鯛 鯛魚國宴料理	王燕雯
3月 食材小勇士 的味蕾闖關 挑戰(蔬菜類)	3/3	茼蒿	苦瓜	王燕雯
	3/10	長壽菜-茄嚙且珍惜	軟嫩入味!日式照燒茄子	王燕雯
	3/17	菠菜	植化素	王燕雯
	3/24	和蔬菜們一起打擊便秘怪獸	「菜中之王」—菠菜	王燕雯
4月 酸甜之間, 探索漿果的 迷人世界 (水果類)	4/07	芭樂	火龍果	王燕雯
	4/14	百香果	飄香千里的百香果	王燕雯
	4/21	鳳梨	微醉鳳梨超人	王燕雯

承辦人

教師兼學務組長 黃鈺媚

處室主管

教師兼教導主任 鄭郁蓁

校長

臺南市歸仁區黃信恩
大潭國民小學校長

大潭國小 114 學年度健康體適能與飲食教育行動計畫—餐前 5 分鐘影片紀錄表

五年 甲班

月份	日期	影片		導師簽章
		一~四年級	五~六年級	
9 月 療癒系堅 果，嗑出滿 滿元氣感 (油脂與堅 果種子類)	9/9	充滿歐情的早餐— 葵花籽與亞麻籽	如果果實種子是用來 買賣交易的貨幣	莊恩珮
	9/16	神奇的魔法種籽	全台最大花生產地— 農會設加工廠自產自銷	莊恩珮
	9/23	吃出營養好健康	嚴選加工無負擔	莊恩珮
	9/30	營養滿分堅果怎麼挑？	雲林元長鄉 黑金剛花生故鄉	莊恩珮
10 月 破解食安密 碼，看懂標 章是關鍵	10/7	食品身份證	食品標章與健康	莊恩珮
	10/14	我的午餐標章	傻傻分不清！保健食品≠ 健康食品 藥師揭迷思	莊恩珮
	10/21	在地食材與標章	小吃與食品標章	莊恩珮
	10/28	營養知識影片— 第一集-認識食品標章	認識食品標章和食品標示	莊恩珮
11 月 賦予料理靈 魂的天然辛 香料(蔬菜 類)	11/4	藏在美食中的好味道/紅蔥 頭	探索天然辛香料的奇妙世 界：蔥、蒜苗與韭菜	莊恩珮
	11/11	小小配角大大美味/芹菜 v.s 香菜	全台最大嫩薑產地 尋阿嬤手路菜	莊恩珮
	11/18	薑薑好的健康味	健康好味道~ 天然「尚賀」!	莊恩珮
	11/25	辛香料從植物的 哪個部位來的呢？	【生活小知識】 為什麼有些人會討厭香 菜！	莊恩珮
12 月 魚兒來報 到，午餐中 的海洋小英	12/9	臺南，有什麼魚？	尚青的魚，要這樣挑	莊恩珮
	12/16	食魚教育-營養美味的海鮮	魚香撲鼻 造訪虱目魚美食	莊恩珮

雄(豆魚蛋 肉類)	12/23	虱目魚小教室	魚類食安大解密	莊恩珮
	12/30	【台南學甲】二廚帶你去旅行—熟成虱目魚篇	選美界台灣鯛 鯛魚國宴料理	莊恩珮
3月 食材小勇士 的味蕾闖關 挑戰(蔬菜 類)	3/3	茼蒿	苦瓜	莊恩珮
	3/10	長壽菜-茄嚙且珍惜	軟嫩入味!日式照燒茄子	莊恩珮
	3/17	菠菜	植化素	莊恩珮
	3/24	和蔬菜們一起打擊便秘怪獸	「菜中之王」—菠菜	莊恩珮
4月 酸甜之間， 探索漿果的 迷人世界 (水果類)	4/07	芭樂	火龍果	莊恩珮
	4/14	百香果	飄香千里的百香果	莊恩珮
	4/21	鳳梨	微醉鳳梨超人	莊恩珮

承辦人

教師兼
學務組長 黃鈺媚

處室主管

教師兼
教學主任 鄭郁蓁

校長

臺南市歸仁區
大潭國民小學校長 黃信恩

大潭國小 114 學年度健康體適能與飲食教育行動計畫—餐前 5 分鐘影片紀錄表

五年 乙 班

月份	日期	影片		導師簽章
		一~四年級	五~六年級	
9 月 療癒系堅果，嗑出滿滿元氣感 (油脂與堅果種子類)	9/9	充滿歐情的早餐— 葵花籽與亞麻籽	如果果實種子是用來 買賣交易的貨幣	侯明慧
	9/16	神奇的魔法種籽	全台最大花生產地— 農會設加工廠自產自銷	侯明慧
	9/23	吃出營養好健康	嚴選加工無負擔	侯明慧
	9/30	營養滿分堅果怎麼挑？	雲林元長鄉 黑金剛花生故鄉	侯明慧
10 月 破解食安密碼，看懂標章是關鍵	10/7	食品身份證	食品標章與健康	侯明慧
	10/14	我的午餐標章	傻傻分不清！保健食品≠ 健康食品 藥師揭迷思	侯明慧
	10/21	在地食材與標章	小吃與食品標章	侯明慧
	10/28	營養知識影片— 第一集-認識食品標章	認識食品標章和食品標示	侯明慧
11 月 賦予料理靈魂的天然辛香料(蔬菜類)	11/4	藏在美食中的好味道/紅蔥頭	探索天然辛香料的奇妙世界： 蔥、蒜苗與韭菜	侯明慧
	11/11	小小配角大大美味/芹菜 v.s 香菜	全台最大嫩薑產地 尋阿嬤手路菜	侯明慧
	11/18	薑薑好的健康味	健康好味道~ 天然「尚賀」!	侯明慧
	11/25	辛香料從植物的 哪個部位來的呢？	【生活小知識】 為什麼有些人會討厭香 菜！	侯明慧
12 月 魚兒來報到，午餐中的海洋小英雄	12/9	臺南，有什麼魚？	尚青的魚，要這樣挑	侯明慧
	12/16	食魚教育-營養美味的海鮮	魚香撲鼻 造訪虱目魚美食	侯明慧

雄(豆魚蛋肉類)	12/23	虱目魚小教室	魚類食安大解密	侯明慧
	12/30	【台南學甲】二廚帶你去旅行—熟成虱目魚篇	選美界台灣鯛 鯛魚國宴料理	侯明慧
3月 食材小勇士 的味蕾闖關 挑戰(蔬菜類)	3/3	茼蒿	苦瓜	侯明慧
	3/10	長壽菜-茄嚕且珍惜	軟嫩入味!日式照燒茄子	侯明慧
	3/17	菠菜	植化素	侯明慧
	3/24	和蔬菜們一起打擊便秘怪獸	「菜中之王」—菠菜	侯明慧
4月 酸甜之間, 探索漿果的 迷人世界 (水果類)	4/07	芭樂	火龍果	侯明慧
	4/14	百香果	飄香千里的百香果	侯明慧
	4/21	鳳梨	微醉鳳梨超人	侯明慧

承辦人

教師兼學務組長 黃鈺媚

處室主管

教師兼教學主任 鄭郁蓁

校長

臺南市歸仁區黃信恩
大潭國民小學校長

大潭國小 114 學年度健康體適能與飲食教育行動計畫—餐前 5 分鐘影片紀錄表

六年甲班

月份	日期	影片		導師簽章
		一~四年級	五~六年級	
9月 療癒系堅果，嗑出滿滿元氣感 (油脂與堅果種子類)	9/9	充滿歐情的早餐— 葵花籽與亞麻籽	如果果實種子是用來 買賣交易的貨幣	蘇芳玉
	9/16	神奇的魔法種籽	全台最大花生產地— 農會設加工廠自產自銷	蘇芳玉
	9/23	吃出營養好健康	嚴選加工無負擔	蘇芳玉
	9/30	營養滿分堅果怎麼挑？	雲林元長鄉 黑金剛花生故鄉	蘇芳玉
10月 破解食安密碼，看懂標章是關鍵	10/7	食品身份證	食品標章與健康	蘇芳玉
	10/14	我的午餐標章	傻傻分不清！保健食品≠ 健康食品 藥師揭迷思	蘇芳玉
	10/21	在地食材與標章	小吃與食品標章	蘇芳玉
	10/28	營養知識影片— 第一集-認識食品標章	認識食品標章和食品標示	蘇芳玉
11月 賦予料理靈魂的天然辛香料(蔬菜類)	11/4	藏在美食中的好味道/紅蔥頭	探索天然辛香料的奇妙世界： 蔥、蒜苗與韭菜	蘇芳玉
	11/11	小小配角大大美味/芹菜 v.s 香菜	全台最大嫩薑產地 尋阿嬤手路菜	蘇芳玉
	11/18	薑薑好的健康味	健康好味道~ 天然「尚賀」!	蘇芳玉
	11/25	辛香料從植物的 哪個部位來的呢？	【生活小知識】 為什麼有些人會討厭香 菜！	蘇芳玉
12月 魚兒來報到，午餐中的海洋小英雄	12/9	臺南，有什麼魚？	尚青的魚，要這樣挑	蘇芳玉
	12/16	食魚教育-營養美味的海鮮	魚香撲鼻 造訪虱目魚美食	蘇芳玉

雄(豆魚蛋肉類)	12/23	虱目魚小教室	魚類食安大解密	蘇芳玉
	12/30	【台南學甲】二廚帶你去旅行—熟成虱目魚篇	選美界台灣鯛 鯛魚國宴料理	蘇芳玉
3月 食材小勇士 的味蕾闖關 挑戰(蔬菜類)	3/3	茼蒿	苦瓜	蘇芳玉
	3/10	長壽菜-茄嚕且珍惜	軟嫩入味!日式照燒茄子	蘇芳玉
	3/17	菠菜	植化素	蘇芳玉
	3/24	和蔬菜們一起打擊便秘怪獸	「菜中之王」—菠菜	蘇芳玉
4月 酸甜之間， 探索漿果的 迷人世界 (水果類)	4/07	芭樂	火龍果	蘇芳玉
	4/14	百香果	飄香千里的百香果	蘇芳玉
	4/21	鳳梨	微醉鳳梨超人	蘇芳玉

承辦人

教師兼
學務組長 黃鈺媚

處室主管

教師兼
教導主任 鄭郁蓁

校長

臺南市歸仁區
六甲國民小學校長 黃信恩

臺南市政府教育局114年度學校辦理營養教育成果報告

教學主題	小小配角大大美味/芹菜v.s香菜		
活動設計者	午餐執行祕書		
活動執行者	各班導師		
教學大綱及指(目)標	讓學生能不討厭香菜與芹菜，增加香菜與芹菜在學生心中美好的形象！		
教學資源	設備需求：電腦 電視 場地：各班導師		
	教學方式：影片		
辦理學校	大潭國小	辦理日期及時間	2025/11/11 12:00
營養教育對象	國小低年級 國小中年級 國小高年級 教職員工		
活動人數	學生：123人 教職員工：11人		
教學後自評其成效	學生認為自己比較可以去嘗試吃香菜與芹菜		

活動照片



1年級觀賞影片情形



2年級觀賞影片情形



3年級觀賞影片情形



5年級觀賞影片情形

臺南市政府教育局114年度學校辦理營養教育成果報告

教學主題	薑薑好的健康味		
活動設計者	午餐執行祕書		
活動執行者	各班導師		
教學大綱及指(目)標	讓學生認識各類型的薑並讓學生了解薑對於人體的好處。		
教學資源	設備需求：電腦 電視 場地：各班教室		
	教學方式：影片		
辦理學校	大潭國小	辦理日期及時間	2025/11/18 12:00
營養教育對象	國小低年級 國小中年級 國小高年級 教職員工		
活動人數	學生：176人 教職員工：11人		
教學後自評其成效	學生對於添加有薑的料理並不陌生，看完影片對於有添加薑的食品更加喜愛。		

活動照片



1年級觀賞影片情形



2年級觀賞影片情形



3年級觀賞影片情形



4年級觀賞影片情形



臺南市政府教育局114年度學校辦理營養教育成果報告

教學主題	營養美味的海鮮		
活動設計者	午餐執行秘書		
活動執行者	各班導師		
教學大綱及指(目)標	讓學生了解魚類尤其是虱目魚的優質營養對於人體的好處並介紹台灣的豐富漁產，讓學生能喜歡吃魚並支持當地的水產養殖業。		
教學資源	設備需求：電腦 電視		場地：各班教室
	教學方式：影片		
辦理學校	大潭國小	辦理日期及時間	2025/12/02 12:00
營養教育對象	國小低年級 國小中年級 國小高年級		
活動人數	學生：152人 教職員工：11人		
教學後自評其成效	有助於學生對於水產的喜愛，並且更願意挑選當地的水產品。		

活動照片



1年級觀賞情形



2年級觀賞情形



3年級觀賞情形



4年級觀賞情形

臺南市政府教育局114年度學校辦理營養教育成果報告

教學主題	虱目魚小教室		
活動設計者	午餐執行祕書		
活動執行者	各班導師		
教學大綱及指(目)標	讓小朋友知道虱目魚對於人體的好處並讓學生知道每日攝取多少的肉類對於人體有最大的好處。		
教學資源	設備需求：電腦 電視 場地：各班教室		
	教學方式：影片		
辦理學校	大潭國小	辦理日期及時間	2025/12/09 12:00
營養教育對象	國小低年級 國小中年級 國小高年級		
活動人數	學生：152人 教職員工：10人		
教學後自評其成效	有助於提升小朋友對於虱目魚的喜愛並知道虱目魚對人體的好處。		

活動照片



1年級觀賞影片情形



2年級觀賞影片情形



3年級觀賞影片情形



4年級觀賞影片情形



臺南市政府教育局115年度學校辦理營養教育成果報告

教學主題	茼蒿的好處		
活動設計者	午餐執行祕書		
活動執行者	各班導師		
教學大綱及指(目)標	讓學生知道茼蒿的生長期、營養成分以及對人體的好處並促進學生喜愛上茼蒿。		
教學資源	設備需求：電腦 電視 場地：各班教室		
	教學方式：影片		
辦理學校	大潭國小	辦理日期及時間	2026/03/10 12:00
營養教育對象	國小低年級 國小中年級 國小高年級		
活動人數	學生：179人 教職員工：11人		
教學後自評其成效	學生紛紛對於吃火鍋加入茼蒿感到有興趣，也提升了對茼蒿的喜愛。		

活動照片



1年級觀賞影片情形



2年級觀賞影片情形



3年級觀賞影片情形



4年級觀賞影片情形



臺南市政府教育局115年度學校辦理營養教育成果報告

教學主題	菠菜的好處		
活動設計者	午餐執行祕書		
活動執行者	各班導師		
教學大綱及指(目)標	介紹菠菜的營養成分與烹調方式，以及對人體的好處。希望能激起小朋友吃菠菜的慾望。		
教學資源	設備需求：電腦 電視 場地：各班導師		
	教學方式：影片		
辦理學校	大潭國小	辦理日期及時間	2026/03/24 12:00
營養教育對象	國小低年級 國小中年級 國小高年級		
活動人數	學生：154人 教職員工：10人		
教學後自評其成效	學生對於菠菜這種蔬菜的喜愛有提升。		

活動照片



1年級觀賞影片情形



2年級觀賞影片情形



3年級觀賞影片情形



4年級觀賞影片情形



臺南市政府教育局114年度學校辦理營養教育成果報告

教學主題	神奇的魔法種籽		
活動設計者	午餐執行祕書		
活動執行者	各班導師		
教學大綱及指(目)標	讓小朋友認識南瓜籽與油茶籽對於人們的用處與幫助，進一步讓小朋友喜歡堅果類食品。		
教學資源	設備需求：電腦 電視		
	場地：各班教室		
辦理學校	大潭國小		辦理日期及時間
			2025/09/16 12:14
營養教育對象	國小低年級 國小中年級 教職員工		
活動人數	學生：176人 教職員工：11人		
教學後自評其成效	學生對於南瓜籽與油茶籽，有更深入的認識。		

活動照片



1年級觀賞影片情形



2年級觀賞影片情形



3年級觀賞影片情形



4年級觀賞影片情形



臺南市政府教育局114年度學校辦理營養教育成果報告

教學主題	營養滿分堅果怎挑？		
活動設計者	午餐執行祕書		
活動執行者	各班導師		
教學大綱及指(目)標	讓小朋友認識各種堅果的營養成分，堅果對人體的好處以及如何挑選堅果讓自己吃得健康吃得安心。		
教學資源	設備需求：電腦 電視		場地：各班教室
	教學方式：影片		
辦理學校	大潭國小	辦理日期及時間	2025/09/30 12:00
營養教育對象	國小低年級 國小中年級 國小高年級 教職員工		
活動人數	學生：176人 教職員工：11人		
教學後自評其成效	小朋友對於如何挑選堅果有更進一步的認識，對於堅果的喜好也有所提昇。		

活動照片



1年級觀賞情形



2年級觀賞情形



3年級觀賞情形



4年級觀賞情形

臺南市政府教育局114年度學校辦理營養教育成果報告

教學主題	我的午餐標章		
活動設計者	午餐執行秘書		
活動執行者	各班導師		
教學大綱及指(目)標	讓小朋友認識3章1Q的涵義，讓小朋友日後對於如何挑選健康食材有更進一步了認識。		
教學資源	設備需求：電腦 電視 場地：各班教室		
	教學方式：影片		
辦理學校	大潭國小	辦理日期及時間	2025/10/07 00:00
營養教育對象	國小低年級 國小中年級 國小高年級 教職員工		
活動人數	學生：176人 教職員工：11人		
教學後自評其成效	小朋友對於如何挑選健康食材有更進一步的認識。		

活動照片



1年級觀賞影片情形



2年級觀賞影片情形



3年級觀賞影片情形



4年級觀賞影片情形



臺南市政府教育局114年度學校辦理營養教育成果報告

教學主題	在地食材與標章		
活動設計者	午餐執行秘書		
活動執行者	各班導師		
教學大綱及指(目)標	讓小朋友認識與在地食材有關的標章，讓小朋友知道如何透過標章去挑選品質可靠又衛生的在地食材。		
教學資源	設備需求：電腦 電視 場地：各班教室		
	教學方式：影片		
辦理學校	大潭國小	辦理日期及時間	2025/10/14 12:00
營養教育對象	國小低年級 國小中年級 國小高年級 教職員工		
活動人數	學生：176人 教職員工：11人		
教學後自評其成效	小朋友對於如何透過標章來挑選在地食材有更深入的認識，也知道標章背後的保證！		

活動照片



1年級觀賞影片情形



2年級觀賞影片情形



3年級觀賞影片情形



4年級觀賞影片情形

臺南市政府教育局114年度學校辦理營養教育成果報告

教學主題	認識食品標章		
活動設計者	午餐執行秘書		
活動執行者	各班導師		
教學大綱及指(目)標	介紹各種食品標章，讓小朋友知道各種食品標章的意義以及標章背後對於食品安全維護的範圍與種類。		
教學資源	設備需求：電腦 電視 場地：各班教室		
	教學方式：影片		
辦理學校	大潭國小	辦理日期及時間	2025/10/21 12:00
營養教育對象	國小低年級 國小中年級 國小高年級 教職員工		
活動人數	學生：176人 教職員工：11人		
教學後自評其成效	小朋友知道各種食品標章的意義之後更願意挑選有標章的食材來購買。		

活動照片



1年級觀賞影片情形



2年級觀賞影片情形



3年級觀賞影片情形



4年級觀賞影片情形

臺南市政府教育局114年度學校辦理營養教育成果報告

教學主題	吃出營養好健康		
活動設計者	午餐執行祕書		
活動執行者	各班導師		
教學大綱及指(目)標	讓小朋友認識葵花籽、南瓜籽、亞麻籽和由茶籽的營養成份以及對人體的好處。也介紹如何食用會更加健康讓小朋友更懂得如何食用堅果類食品。		
教學資源	設備需求：電腦 電視		場地：各班教室
	教學方式：影片		
辦理學校	大潭國小	辦理日期及時間	2025/10/23 12:02
營養教育對象	國小低年級 國小中年級 國小高年級 教職員工		
活動人數	學生：176人 教職員工：11人		
教學後自評其成效	小朋友更懂得食用這些種子的好處也知道如何去挑選食用讓身體健康。		

活動照片



1年級觀賞情形



2年級觀賞情形



3年級觀賞情形



4年級觀賞情形

臺南市政府教育局114年度學校辦理營養教育成果報告

教學主題	藏在美食中的好味道/紅蔥頭		
活動設計者	午餐執行祕書		
活動執行者	各班導師		
教學大綱及指(目)標	讓學生認識紅蔥頭的長過程與保存方法，以及會添加紅蔥頭的各式常見美食。讓學生對於紅蔥頭有更進一步的認識。		
教學資源	設備需求：電腦 電視 場地：各班教室		
	教學方式：影片		
辦理學校	大潭國小	辦理日期及時間	2025/11/04 12:01
營養教育對象	國小低年級 國小中年級 國小高年級 教職員工		
活動人數	學生：176人 教職員工：11人		
教學後自評其成效	學生比較不排斥紅蔥頭，在食品中看到不會將它挑掉。		

活動照片



1年級觀賞影片情形



2年級觀賞影片情形



3年級觀賞影片情形



4年級觀賞影片情形

臺南市政府教育局114年度學校辦理營養教育成果報告

教學主題	小小配角大大美味/芹菜v.s香菜		
活動設計者	午餐執行祕書		
活動執行者	各班導師		
教學大綱及指(目)標	讓學生能不討厭香菜與芹菜，增加香菜與芹菜在學生心中美好的形象！		
教學資源	設備需求：電腦 電視 場地：各班導師		
	教學方式：影片		
辦理學校	大潭國小	辦理日期及時間	2025/11/11 12:00
營養教育對象	國小低年級 國小中年級 國小高年級 教職員工		
活動人數	學生：123人 教職員工：11人		
教學後自評其成效	學生認為自己比較可以去嘗試吃香菜與芹菜		

活動照片



1年級觀賞影片情形



2年級觀賞影片情形



3年級觀賞影片情形



5年級觀賞影片情形

臺南市政府教育局114年度學校辦理營養教育成果報告

教學主題	薑薑好的健康味		
活動設計者	午餐執行祕書		
活動執行者	各班導師		
教學大綱及指(目)標	讓學生認識各類型的薑並讓學生了解薑對於人體的好處。		
教學資源	設備需求：電腦 電視		場地：各班教室
	教學方式：影片		
辦理學校	大潭國小	辦理日期及時間	2025/11/18 12:00
營養教育對象	國小低年級 國小中年級 國小高年級 教職員工		
活動人數	學生：176人 教職員工：11人		
教學後自評其成效	學生對於添加有薑的料理並不陌生，看完影片對於有添加薑的食品更加喜愛。		

活動照片



1年級觀賞影片情形



2年級觀賞影片情形



3年級觀賞影片情形



4年級觀賞影片情形



臺南市政府教育局114年度學校辦理營養教育成果報告

教學主題	營養美味的海鮮		
活動設計者	午餐執行秘書		
活動執行者	各班導師		
教學大綱及指(目)標	讓學生了解魚類尤其是虱目魚的優質營養對於人體的好處並介紹台灣的豐富漁產，讓學生能喜歡吃魚並支持當地的水產養殖業。		
教學資源	設備需求：電腦 電視		場地：各班教室
	教學方式：影片		
辦理學校	大潭國小	辦理日期及時間	2025/12/02 12:00
營養教育對象	國小低年級 國小中年級 國小高年級		
活動人數	學生：152人 教職員工：11人		
教學後自評其成效	有助於學生對於水產的喜愛，並且更願意挑選當地的水產品。		

活動照片



1年級觀賞情形



2年級觀賞情形



3年級觀賞情形



4年級觀賞情形

臺南市政府教育局114年度學校辦理營養教育成果報告

教學主題	虱目魚小教室		
活動設計者	午餐執行祕書		
活動執行者	各班導師		
教學大綱及指(目)標	讓小朋友知道虱目魚對於人體的好處並讓學生知道每日攝取多少的肉類對於人體有最大的好處。		
教學資源	設備需求：電腦 電視 場地：各班教室		
	教學方式：影片		
辦理學校	大潭國小	辦理日期及時間	2025/12/09 12:00
營養教育對象	國小低年級 國小中年級 國小高年級		
活動人數	學生：152人 教職員工：10人		
教學後自評其成效	有助於提升小朋友對於虱目魚的喜愛並知道虱目魚對人體的好處。		

活動照片



1年級觀賞影片情形



2年級觀賞影片情形



3年級觀賞影片情形



4年級觀賞影片情形



臺南市政府教育局115年度學校辦理營養教育成果報告

教學主題	茼蒿的好處		
活動設計者	午餐執行祕書		
活動執行者	各班導師		
教學大綱及指(目)標	讓學生知道茼蒿的生長期、營養成分以及對人體的好處並促進學生喜愛上茼蒿。		
教學資源	設備需求：電腦 電視 場地：各班教室		
	教學方式：影片		
辦理學校	大潭國小	辦理日期及時間	2026/03/10 12:00
營養教育對象	國小低年級 國小中年級 國小高年級		
活動人數	學生：179人 教職員工：11人		
教學後自評其成效	學生紛紛對於吃火鍋加入茼蒿感到有興趣，也提升了對茼蒿的喜愛。		

活動照片



1年級觀賞影片情形



2年級觀賞影片情形



3年級觀賞影片情形



4年級觀賞影片情形



臺南市政府教育局115年度學校辦理營養教育成果報告

教學主題	菠菜的好處		
活動設計者	午餐執行祕書		
活動執行者	各班導師		
教學大綱及指(目)標	介紹菠菜的營養成分與烹調方式，以及對人體的好處。希望能激起小朋友吃菠菜的慾望。		
教學資源	設備需求：電腦 電視 場地：各班導師		
	教學方式：影片		
辦理學校	大潭國小	辦理日期及時間	2026/03/24 12:00
營養教育對象	國小低年級 國小中年級 國小高年級		
活動人數	學生：154人 教職員工：10人		
教學後自評其成效	學生對於菠菜這種蔬菜的喜愛有提升。		

活動照片



1年級觀賞影片情形



2年級觀賞影片情形



3年級觀賞影片情形



4年級觀賞影片情形



臺南市政府教育局114年度學校辦理營養教育成果報告

教學主題	神奇的魔法種籽		
活動設計者	午餐執行祕書		
活動執行者	各班導師		
教學大綱及指(目)標	讓小朋友認識南瓜籽與油茶籽對於人們的用處與幫助，進一步讓小朋友喜歡堅果類食品。		
教學資源	設備需求：電腦 電視 場地：各班教室		
	教學方式：		
辦理學校	大潭國小	辦理日期及時間	2025/09/16 12:14
營養教育對象	國小低年級 國小中年級 教職員工		
活動人數	學生：176人 教職員工：11人		
教學後自評其成效	學生對於南瓜籽與油茶籽，有更深入的认识。		

活動照片



1年級觀賞影片情形



2年級觀賞影片情形



3年級觀賞影片情形



4年級觀賞影片情形



臺南市政府教育局114年度學校辦理營養教育成果報告

教學主題	營養滿分堅果怎挑？		
活動設計者	午餐執行祕書		
活動執行者	各班導師		
教學大綱及指(目)標	讓小朋友認識各種堅果的營養成分，堅果對人體的好處以及如何挑選堅果讓自己吃得健康吃得安心。		
教學資源	設備需求：電腦 電視		場地：各班教室
	教學方式：影片		
辦理學校	大潭國小	辦理日期及時間	2025/09/30 12:00
營養教育對象	國小低年級 國小中年級 國小高年級 教職員工		
活動人數	學生：176人 教職員工：11人		
教學後自評其成效	小朋友對於如何挑選堅果有更進一步的認識，對於堅果的喜好也有所提昇。		

活動照片



1年級觀賞情形



2年級觀賞情形



3年級觀賞情形



4年級觀賞情形

臺南市政府教育局114年度學校辦理營養教育成果報告

教學主題	我的午餐標章		
活動設計者	午餐執行秘書		
活動執行者	各班導師		
教學大綱及指(目)標	讓小朋友認識3章1Q的涵義，讓小朋友日後對於如何挑選健康食材有更進一步了認識。		
教學資源	設備需求：電腦 電視 場地：各班教室		
	教學方式：影片		
辦理學校	大潭國小	辦理日期及時間	2025/10/07 00:00
營養教育對象	國小低年級 國小中年級 國小高年級 教職員工		
活動人數	學生：176人 教職員工：11人		
教學後自評其成效	小朋友對於如何挑選健康食材有更進一步的認識。		

活動照片



1年級觀賞影片情形



2年級觀賞影片情形



3年級觀賞影片情形



4年級觀賞影片情形



臺南市政府教育局114年度學校辦理營養教育成果報告

教學主題	在地食材與標章		
活動設計者	午餐執行秘書		
活動執行者	各班導師		
教學大綱及指(目)標	讓小朋友認識與在地食材有關的標章，讓小朋友知道如何透過標章去挑選品質可靠又衛生的在地食材。		
教學資源	設備需求：電腦 電視		
	場地：各班教室		
辦理學校	大潭國小	辦理日期	2025/10/14
		及時間	12:00
營養教育對象	國小低年級 國小中年級 國小高年級 教職員工		
活動人數	學生：176人 教職員工：11人		
教學後自評其成效	小朋友對於如何透過標章來挑選在地食材有更深入的認識，也知道標章背後的保證！		

活動照片



1年級觀賞影片情形



2年級觀賞影片情形



3年級觀賞影片情形



4年級觀賞影片情形

臺南市政府教育局114年度學校辦理營養教育成果報告

教學主題	認識食品標章		
活動設計者	午餐執行秘書		
活動執行者	各班導師		
教學大綱及指(目)標	介紹各種食品標章，讓小朋友知道各種食品標章的意義以及標章背後對於食品安全維護的範圍與種類。		
教學資源	設備需求：電腦 電視		場地：各班教室
	教學方式：影片		
辦理學校	大潭國小	辦理日期及時間	2025/10/21 12:00
營養教育對象	國小低年級 國小中年級 國小高年級 教職員工		
活動人數	學生：176人 教職員工：11人		
教學後自評其成效	小朋友知道各種食品標章的意義之後更願意挑選有標章的食材來購買。		

活動照片



1年級觀賞影片情形



2年級觀賞影片情形



3年級觀賞影片情形



4年級觀賞影片情形

臺南市政府教育局114年度學校辦理營養教育成果報告

教學主題	吃出營養好健康		
活動設計者	午餐執行祕書		
活動執行者	各班導師		
教學大綱及指(目)標	讓小朋友認識葵花籽、南瓜籽、亞麻籽和由茶籽的營養成份以及對人體的好處。也介紹如何食用會更加健康讓小朋友更懂得如何食用堅果類食品。		
教學資源	設備需求：電腦 電視		場地：各班教室
	教學方式：影片		
辦理學校	大潭國小	辦理日期及時間	2025/10/23 12:02
營養教育對象	國小低年級 國小中年級 國小高年級 教職員工		
活動人數	學生：176人 教職員工：11人		
教學後自評其成效	小朋友更懂得食用這些種子的好處也知道如何去挑選食用讓身體健康。		

活動照片



1年級觀賞情形



2年級觀賞情形



3年級觀賞情形



4年級觀賞情形

臺南市政府教育局114年度學校辦理營養教育成果報告

教學主題	藏在美食中的好味道/紅蔥頭		
活動設計者	午餐執行祕書		
活動執行者	各班導師		
教學大綱及指(目)標	讓學生認識紅蔥頭的長過程與保存方法，以及會添加紅蔥頭的各式常見美食。讓學生對於紅蔥頭有更進一步的認識。		
教學資源	設備需求：電腦 電視 場地：各班教室		
	教學方式：影片		
辦理學校	大潭國小	辦理日期及時間	2025/11/04 12:01
營養教育對象	國小低年級 國小中年級 國小高年級 教職員工		
活動人數	學生：176人 教職員工：11人		
教學後自評其成效	學生比較不排斥紅蔥頭，在食品中看到不會將它挑掉。		

活動照片



1年級觀賞影片情形



2年級觀賞影片情形



3年級觀賞影片情形



4年級觀賞影片情形