

活動名稱		生活教育	
學年度	參加對象	學生	活動地點
114學年度	參加人數	70	各班教室



各班教室布置[班級健康生活守則]



各班教室布置[班級健康生活守則]



護理師指導進行防疫桌遊



講解五正四樂



老師進行[視力保健]教學

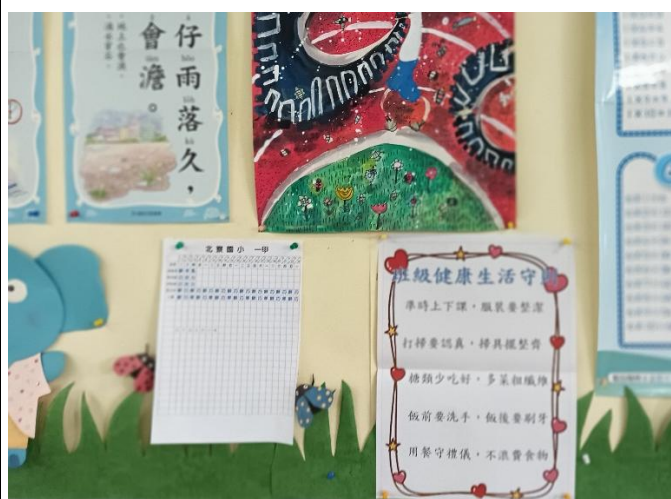
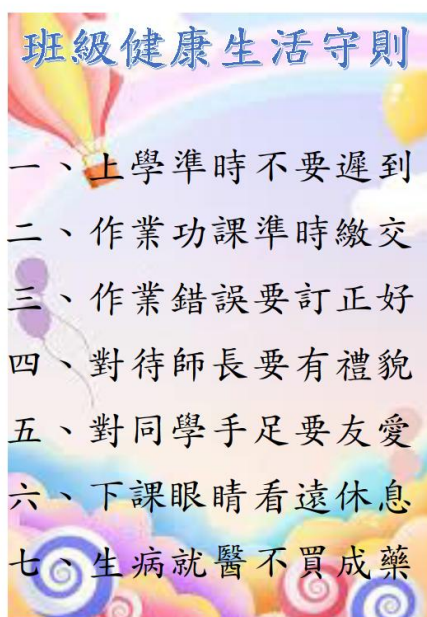
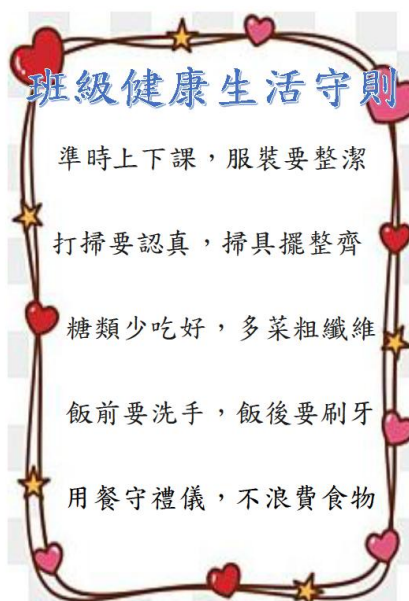


教導[用藥安全-五大核心能力]

活動名稱		生活教育-班級健康生活守則	
學年度	參加對象	學生	活動地點
114學年度	參加人數	70	教室



活動名稱		生活教育-班級健康生活守則	
學年度	參加對象	學生	活動地點
114學年度	參加人數	70	教室



活動名稱		營養教育	
學年度	參加對象	學生	活動地點
114學年度	參加人數	70	視聽教室. 教室
			
餐前五分鐘專書介紹		學生從餐前五分鐘專書學到營養知識	
			
餐前五分鐘觀看影片		營養師進行節氣飲食課程	
			
邀請爆米香廠商講解米的營養價值		至碾米工廠參觀如何生產白米	



營養師進行節氣飲食課程



學生品嚐營養師特製蔬菜濃湯



護理師介紹食品標章



草莓園主人介紹草莓的營養價值



採收新鮮又營養的草莓



臺灣癌症協會介紹蔬果彩虹579

活動名稱		安全教育	
學年度	參加對象	學生	活動地點
114學年度	參加人數	70	辦公室. 教室



教師參加校園安全座談會



校護定期進行校園AED檢查



每學期進行防災演練

家庭防災卡樣式

封面封底	內頁
	姓名 <u>游</u> 學校 <u>北寮國小</u> 緊急聯絡人 關係 電話 <u>游</u> <u>爸爸</u> <u>09-00000000</u> <u>吳</u> <u>媽媽</u> <u>09-00000000</u>
<p>家庭防災卡</p> <p>每年都要定期確認資訊囉！</p>	約定通訊方式 [包含指定通訊軟體\社群媒體\簡訊] 學校 <u>老師 Line</u> 家庭 約定集合地點 <u>北寮國小</u> 填寫日期 <u>112年9月1日</u>

學期初發下家庭防災卡完成填寫



校園友善校園反霸凌教育宣導



向師生進行友善校園宣導

活動名稱		環保教育	
學年度	參加對象	學生	活動地點
114學年度	參加人數	70	辦公室. 教室



學校有回收場，周三進行資源回收



聯繫回收商進行資源回收



每班有廢電池回收桶



各班教室設有垃圾分類區域



老師進行環境保育教學



教室有海洋生物介紹布置

活動名稱		餐前5分鐘	
學年度	參加對象	學生	活動地點
114學年度	參加人數	70	教室
			
認識水果的種類		認識蔬菜種類	
			
學習如何挑選新鮮的魚		認識蔬菜的營養價值	
			
認識產銷履歷水果		保健食品和健康食品的差別	

活動名稱		下課淨空	
學年度	參加對象	學生	活動地點
114學年度	參加人數	70	辦公室. 教室
簡述活動內容		1. 下課鐘聲響，各班教室淨空，學生到室外活動 2. 教職員關心學生，下課時間指導學生打球	



臺南市南化區北寮國小健康自主管理實施辦法

壹、依據：本校114學年度健康促進工作計畫

貳、目的：

- 一、輔導兒童養成良好之生活習慣、衛生習慣。
- 二、培養兒童健康生活的態度。
- 三、建立師生關係之良好互動。
- 四、激發兒童見賢思齊之心，促進其自動自發、努力向上的意志。
- 五、鼓勵學生參與健體活動，增強休閒活動能力。
- 六、涵養德、智、體、群、美五育均衡發展之學生。

參、實施原則：

- 一、引導學生良好的運動表現，以積極的鼓勵代替消極的懲罰。
- 二、獎勵要適度，勿濫、勿苛，才能發揮實效。
- 三、獎勵宜重時效原則，精神鼓勵重於物質酬賞。
- 四、導師及健體科任老師視班級經營狀況，選定獎勵事項。
- 五、獎勵時應依兒童之個別差異，避免齊一的標準，特殊個案，可針對某項運動適應不良行為實施。。
- 六、應兼顧德、智、體、群、美五育之獎勵。
- 七、使用前強調榮譽感的重要性，並說明清楚使用方法及得獎標準。

肆、實施對象：

- 一、凡北寮國民小學全校學生，皆為獎勵之對象。
- 二、凡本校全體教職員工，均有提供學生獎勵事實之權利與義務。

伍、實施方式：

一、獎勵標準：

依『參、實施原則』並配合班級導師及各處室獎勵方式實施。

二、獎勵方式：分為『健康卡』、『獎勵點數』與『兌換獎勵品』三階段實施：

1. 第一階段：健康集點卡

凡本校全體教職員工，均可對學生優良行為及表現，在『健康集點卡』（附件1）上予以蓋章或簽名獎勵，另外教師也可用自行設計的榮譽表格記錄。

2. 第二階段：獎勵點數

累積1張『健康集點卡』，即可登記『獎勵點數』1點，請各班平時即予

以填寫記錄，並於每學期第18週送交『健康集點卡點數兌獎名冊』至學務組。

3. 第三階段：兌換獎勵品

每學期初會先公布可兌換之獎品，並標註所需獎勵點數，每位學生於期末可兌換獎品一份。

三、說明：

1. 『健康集點卡』由學務組印製提供。
2. 『獎勵點數』由各班導師統計填寫記錄。
3. 各班導師於每學期第18週統計『健康點數兌獎名冊』（附件2），送交學務組進行彙整、採購、發放。
4. 每學期的健康卡與獎勵點數不得累積延用到下一學期。

陸、經費：所需經費由學校相關經費支應。

柒、本辦法經校長核准後實施，修正亦同。

承辦人：

教導主任：

總務主任：

校長：



北寮國小健康集點卡

年 班姓名: ()卡

北寮國小健康集點卡

年 班姓名: ()卡

北寮國小健康集點卡

年 班姓名: ()卡

北寮國小健康集點卡

年 班姓名: ()卡

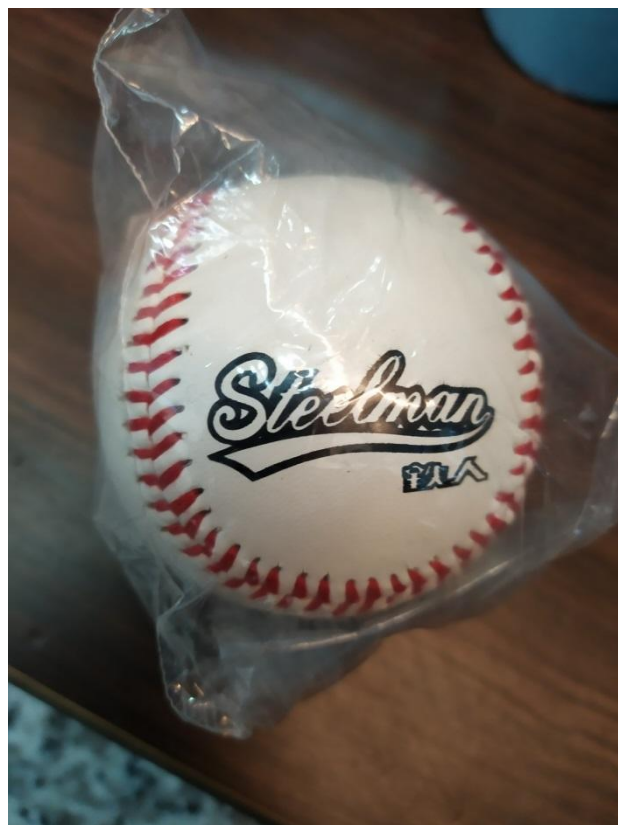
北寮國小 114 學年上學期榮譽制度兌獎品項



品名：呼拉圈

編號：A

點數：10



品名：軟式棒球

編號：B

點數：8



品名：飛盤

編號：C

點數：7



品名：飛盤

編號：D

點數：6

北寮國小 114 學年上學期榮譽制度兌獎品項



品名：白板筆

編號：E

點數：10



品名：置物盒

編號：F

點數：10



品名：跳繩

編號：G

點數：8



品名：跳繩

編號：H

點數：8

北寮國小 114 學年上學期榮譽制度兌獎品項



品名：粉蠟筆

編號：I

點數：7

品名：粉蠟筆

編號：J

點數：6



擇 1

品名：筆記本

編號：K

點數：4

品名：鉛筆盒

編號：L

點數：4

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	臺南市南化區北寮國民小學		
班級數	6 班	全校學生數	56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	6 班 <small>須達到1/3以上班級完成執行才給予點數</small>		
執行時間	<input checked="" type="checkbox"/> 每周 <u>一</u> 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 <small>(可自訂或參考每月午餐教育網主題)</small>		
113年10月	破解食安密碼，看懂標章是關鍵		
113年11月	賦予料理靈魂的天然辛香料(蔬菜類)		
113年12月	魚兒來報到，午餐中的海洋小英雄(豆魚蛋肉類)		
114年3月	孩童厭惡食材魔王(蔬菜類)		
114年4月	酸甜之間，探索漿果的迷人世界(水果類)		

承辦人：

代理教師兼
學務組長 郭思吟

單位主管：

教師兼
教導主任 雷漢強

校長：

北寮國民小學
校長 張鴻祺

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	臺南市南化區北寮國民小學	
班級	一年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片 (食品身分證)	V
10/20	本月午餐營養知識專欄	V
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片 (我的午餐標章)	V
11/3	本月午餐營養知識海報教學	V
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片 (藏在美食中的好味道-紅蔥頭)	V
11/17	本月午餐營養知識專欄	V
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片 (小小配角大大美味-芹菜 V.S 香菜)	V
12/1	本月午餐營養知識海報教學	V
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片 (台南, 有什麼魚)	V
12/15	本月午餐營養知識專欄	V
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片 (食魚教育, 營養美味的海鮮)	V
12/29	本月午餐營養知識海報教學	V
1/5	本月午餐營養知識專欄	V
1/12	本月午餐營養知識海報教學	V
1/19	本月午餐營養知識專欄	V
2/23	本月午餐營養知識海報教學	V
3/2	本月午餐營養知識專欄	V
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片 (茼蒿)	V
3/17	本月午餐營養知識海報教學	V
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片 (長壽菜-茄長且珍惜)	V
3/30	本月午餐營養知識專欄	V
4/13	觀賞本月餐前五分鐘影片 (芭樂)	V
4/20	本月午餐營養知識海報教學	V
4/27	觀賞本月餐前五分鐘影片 (百香果)	V

導師簽名：

楊 蔭 茹

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

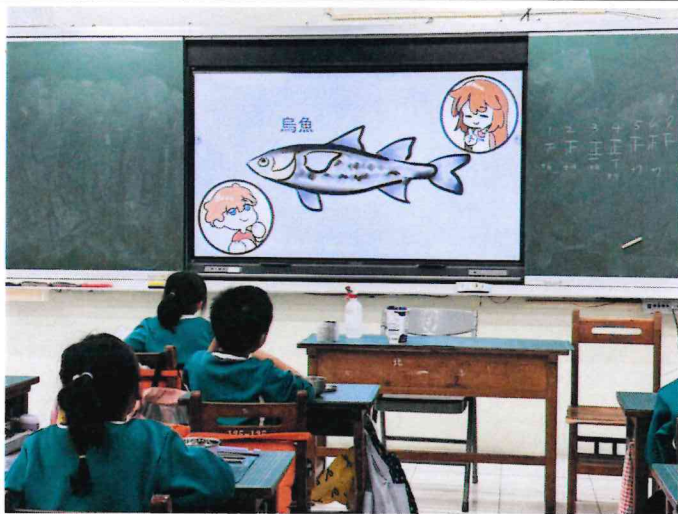
執行成果照片(一甲)



說明: 認識紅蔥頭



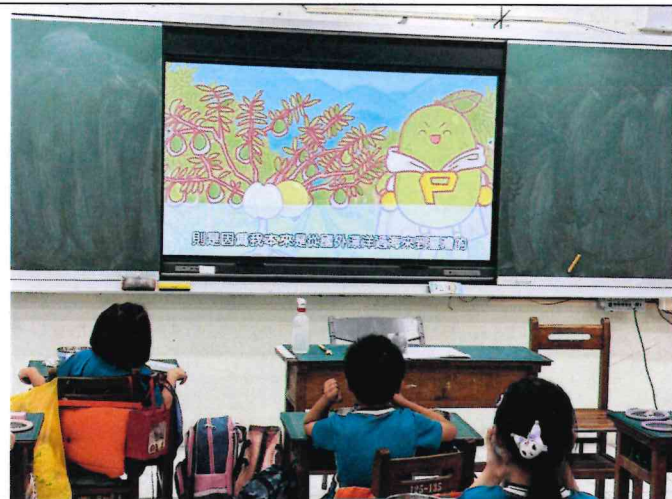
說明: 是什麼讓滷肉變香



說明: 珍惜得來不易的烏魚



說明: 讓美味得以延續-烏魚子



說明: 原來芭樂不是原作物



說明: 結合母語學習閩南語芭樂怎麼說

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	臺南市南化區北寮國民小學	
班級	二年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片 (食品身分證)	V
10/20	本月午餐營養知識專欄	V
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片 (我的午餐標章)	V
11/3	本月午餐營養知識海報教學	V
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片 (藏在美食中的好味道-紅蔥頭)	V
11/17	本月午餐營養知識專欄	V
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片 (小小配角大大美味-芹菜 V.S 香菜)	V
12/1	本月午餐營養知識海報教學	V
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片 (台南, 有什麼魚)	V
12/15	本月午餐營養知識專欄	V
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片 (食魚教育, 營養美味的海鮮)	V
12/29	本月午餐營養知識海報教學	V
1/5	本月午餐營養知識專欄	V
1/12	本月午餐營養知識海報教學	V
1/19	本月午餐營養知識專欄	V
2/23	本月午餐營養知識海報教學	V
3/2	本月午餐營養知識專欄	V
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片 (茼蒿)	V
3/17	本月午餐營養知識海報教學	V
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片 (長壽菜-茄長且珍惜)	V
3/30	本月午餐營養知識專欄	V
4/13	觀賞本月餐前五分鐘影片 (芭樂)	V
4/20	本月午餐營養知識海報教學	V
4/27	觀賞本月餐前五分鐘影片 (百香果)	V

導師簽名：

林亞涵

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(二甲)



說明: 原來一頓營養午餐有這麼多食品標章



說明: 認識各種食品標章



說明: 認識營養健康的芹菜



說明: 辛香料和其他菜一樣都屬於蔬菜類喔



說明: 認識好吃又營養的百香果



說明: 好吃的茄子怎麼選

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	臺南市南化區北寮國民小學	
班級	三年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片 (在地食材與標章)	V
10/20	本月午餐營養知識專欄	V
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片 (營養知識影片第一集-認識食品標章)	V
11/3	本月午餐營養知識海報教學	V
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片 (薑薑好的健康味)	V
11/17	本月午餐營養知識專欄	V
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片 (辛香料從植物的哪個部位來的呢)	V
12/1	本月午餐營養知識海報教學	V
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片 (虱目魚小教室)	V
12/15	本月午餐營養知識專欄	V
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片 ([台南學甲] 二廚帶你去旅行-熟成虱目魚篇)	V
12/29	本月午餐營養知識海報教學	V
1/5	本月午餐營養知識專欄	V
1/12	本月午餐營養知識海報教學	V
1/19	本月午餐營養知識專欄	V
2/23	本月午餐營養知識海報教學	V
3/2	本月午餐營養知識專欄	V
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片 (菠菜)	V
3/17	本月午餐營養知識海報教學	V
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片 (和蔬菜們一起打擊便秘怪獸)	V
3/30	本月午餐營養知識專欄	V
4/13	觀賞本月餐前五分鐘影片 (鳳梨)	V
4/20	本月午餐營養知識海報教學	V
4/27	觀賞本月餐前五分鐘影片 (好運旺旺來)	V

導師簽名：王昱元

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(三甲)



說明: 健康標章出現在哪邊?



說明: 琳琅滿目的商品該怎麼選擇



說明: 香椿是什麼?可以怎麼吃?



說明: 不同時期採收的薑功能口感都不同



說明: 陽光普照的南台灣是鳳梨的家




說明: 多吃什麼食物可以改善便秘?

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	臺南市南化區北寮國民小學	
班級	四年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片 (在地食材與標章)	V
10/20	本月午餐營養知識專欄	V
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片 (營養知識影片第一集-認識食品標章)	V
11/3	本月午餐營養知識海報教學	V
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片 (薑薑好的健康味)	V
11/17	本月午餐營養知識專欄	V
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片 (辛香料從植物的哪個部位來的呢)	V
12/1	本月午餐營養知識海報教學	V
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片 (虱目魚小教室)	V
12/15	本月午餐營養知識專欄	V
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片 ([台南學甲]二廚帶你去旅行-熟成虱目魚篇)	V
12/29	本月午餐營養知識海報教學	V
1/5	本月午餐營養知識專欄	V
1/12	本月午餐營養知識海報教學	V
1/19	本月午餐營養知識專欄	V
2/23	本月午餐營養知識海報教學	V
3/2	本月午餐營養知識專欄	V
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片 (菠菜)	V
3/17	本月午餐營養知識海報教學	V
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片 (和蔬菜們一起打擊便秘怪獸)	V
3/30	本月午餐營養知識專欄	V
4/13	觀賞本月餐前五分鐘影片 (鳳梨)	V
4/20	本月午餐營養知識海報教學	V
4/27	觀賞本月餐前五分鐘影片 (好運旺旺來)	V

導師簽名：

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(四甲)



說明: 還記得健康餐盤嗎



說明: 每個食品標章都有嚴格的審核標準



說明: 認識臺南的家魚-虱目魚



說明: 炎熱的夏天就是虱目魚的產季



說明: 影片中不吃菜的人跟自己有點像



說明: 陪媽媽買菜

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

學校名稱	臺南市南化區北寮國民小學	
班級	五年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片 (食品標章與健康)	V
10/20	本月午餐營養知識專欄	V
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片 (傻傻分不清! 保健食品≠健康食品 藥師揭迷思)	V
11/3	本月午餐營養知識海報教學	V
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片 (探索天然辛香料的奇妙世界- 蔥、蒜苗與韭菜)	V
11/17	本月午餐營養知識專欄	V
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片 (全台最大嫩薑產地尋阿嬤手路菜)	V
12/1	本月午餐營養知識海報教學	V
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片 (尚青的魚, 要這樣挑)	V
12/15	本月午餐營養知識專欄	V
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片 (魚香撲鼻, 造訪虱目魚美食)	V
12/29	本月午餐營養知識海報教學	V
1/5	本月午餐營養知識專欄	V
1/12	本月午餐營養知識海報教學	V
1/19	本月午餐營養知識專欄	V
2/23	本月午餐營養知識海報教學	V
3/2	本月午餐營養知識專欄	V
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片 (苦瓜)	V
3/17	本月午餐營養知識海報教學	V
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片 (軟嫩入味-日式照燒茄子)	V
3/30	本月午餐營養知識專欄	V
4/13	觀賞本月餐前五分鐘影片 (火龍果)	V
4/20	本月午餐營養知識海報教學	V
4/27	觀賞本月餐前五分鐘影片 (飄香千里的百香果)	V

導師簽名：

郭思吟

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(五甲)



說明: 校園食品區別的點心與零食



說明: 保健食品應有的條件



說明: 一起來學著選魚



說明: 好吃的魚類製品



說明: 認識苦瓜



說明: 如何做出一道好吃的茄子料理

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	臺南市南化區北寮國民小學	
班級	六年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/7	觀賞本月餐前五分鐘影片 (食品標章與健康)	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 (傻傻分不清! 保健食品≠健康食品 藥師揭迷思)	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 (探索天然辛香料的奇妙世界-蔥、蒜苗與韭菜)	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 (全台最大嫩薑產地尋阿嬤手路菜)	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 (尚青的魚, 要這樣挑)	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 (魚香撲鼻, 造訪虱目魚美食)	V
12/23	本月午餐營養知識海報教學	V
12/30	本月午餐營養知識專欄	V
1/6	本月午餐營養知識海報教學	V
1/13	本月午餐營養知識專欄	V
2/17	本月午餐營養知識海報教學	V
2/24	本月午餐營養知識專欄	V
3/3	觀賞本月餐前五分鐘影片 (苦瓜)	V
3/10	本月午餐營養知識海報教學	V
3/17	觀賞本月餐前五分鐘影片 (軟嫩入味-日式照燒茄子)	V
3/24	本月午餐營養知識專欄	V
3/31	觀賞本月餐前五分鐘影片 (火龍果)	V
4/7	本月午餐營養知識海報教學	V
4/14	觀賞本月餐前五分鐘影片 (飄香千里的百香果)	V
4/28	觀賞本月餐前五分鐘影片 (食品標章與健康)	V

導師簽名：

張心怡

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(六甲)



說明: 新鮮的魚長這樣



說明: 保留魚肉的美味-魚肉加工怎麼做



說明: 魚肉加工重要步驟



說明: 「在欖黃」的百香果很好吃喔



說明: 認識火龍果的營養價值



說明: 來看看熟悉的百香果怎麼種的

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘專書執行課表

學校名稱	臺南市南化區北寮國民小學
執行頻率	114學年度上學期實施3次
執行時間	綜合活動課時間
課表	
月份	主題
114年10月	魚你相遇-豆魚蛋肉類 (專書第78頁)
114年11月	原來乳此-乳品類 (專書第79頁)
114年12月	六大類食物—全穀及未精製雜糧類—地瓜 (專書第80頁)

承辦人：代理教師兼學務組長 **郭思吟**

單位主管：教師兼雷漢強
教導主任

校長：北寮國民小學 **張鴻祺**
校長