

114學年度左鎮國民小學 健康促進學校評選



三.素養導向健康教學

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

3-3-1 教職員主動關心及指導學生實踐健康生活

左鎮區左鎮國民小學 114 學年度視力保健實施計畫

一、依據：臺南市 114 學年度健康促進學校計畫

二、目標：

- (一) 建立全校師生正確的視力保健觀念
- (二) 建立學生視力檢查資料分析，提供師生及家長參考
- (三) 針對視力高危險群個案收案管理，掌握定期追蹤情形
- (四) 視力保健融入教學

三、實施對象：全校教職員工、學生及家長

四、實施內容：

項目	活動內容	承辦單位	預定進度
擬定學童視力保健推動實施計畫	一、將視力保健工作融合各處室重要議題納入學校行事曆實施。 二、貫徹正常教學、確實按照課表上、下課，嚴禁下課時間考試。 三、下課鼓勵學童走出教室活動。確實執行：下課十分鐘，教室要清空。	教導處 教務組 學務組 健康中心	學期初
健全學童視力保健服務	一、正確使用學校視力檢查設備，並定期維護。 二、每學期定期視力篩檢，力求正確並追蹤視力不良學童矯治情形，並予以協助。 三、辦理視力保健專題講座，增進全校師生、家長對視力保健之認知。	班級導師 健康中心	全學年
視力保健教學與活動	一、慎選教學方法 1. 配合九年一貫課程精神實施視力保健教學活動。 2. 提高戶外教學活動比率。 3. 落實體育課及課外活動教學 4. 降低幼兒園及國小低年級需用眼之作業總量。	學務組 班級導師 午餐執秘 健康中心	全學年

<p>視力保健教學與活動 視力保健教學與活動</p>	<p>5. 電子化白板使用規則 (1)低年級不建議使用電子化設備進行教學。 (2)中年級:建議上下、午各最多使用 30 分鐘。 (3)高年級:建議隔節使用，且需符合 3010 原則(注視螢幕每 30 分鐘休息 10 分鐘)。 (4)下課時間，學生應至戶外活動，避免繼續使用電子化教學設備。 二、落實視力保健行為的指導 1. 鼓勵學童下課時間走出教室調節視力。確實執行:下課十分鐘，教室要清空。 2. 讀書寫字姿勢，要保持眼睛和課本之距離至少達 35 公分。 3. 指導正確寫字姿勢，糾正不良執筆方法。 4. 指導閱讀與使用 3C 產品時間，勿持續達三十分鐘以上。 5. 學習電腦時，要注意電腦操作的照明環境、姿勢和持續時間。 三、推動充足睡眠與均衡營養生活習慣 1. 每日應有充足睡眠與休息，每日至少睡足 8~10 小時。 2. 午餐推動均衡飲食。</p>	<p>學務組 班級導師 午餐執秘 健康中心 學務組 班級導師 午餐執秘 健康中心</p>	<p>全學年 全學年</p>
<p>改善視力保健物質環境</p>	<p>一、提供適當照明環境 1. 每學期進行教室採光測量，報表彙整後會各班級任老師、總務主任，進行維護與修繕工作。 2. 照明設備定期清潔、維護與修繕。 3. 教室全面更換 T5 燈管。 4. 綠美化校園。</p>	<p>總務組 班級導師 健康中心</p>	<p>全學年</p>

<p>建立學童視力保健社會環境</p>	<p>一、提昇工作人員之視力保健共識與專業知能</p> <p>1. 利用週三進修辦理教師視力保健研習，並鼓勵教師參加視力保健研習。</p> <p>2. 將視力保健之資訊與訊息資料張貼布告欄及學生聯絡簿，提供全校師生、家長瀏覽。</p>	<p>教導處 學務組 班級導師 健康中心</p>	<p>全學年</p>
---------------------	---	--------------------------------------	------------

五、本計畫經行政會議、校務會議開會通過，校長核定後實施，修正時亦同。

護理師：

護理師 蘇憶屏

學務組長：

教師兼學務組長 杜盈萱

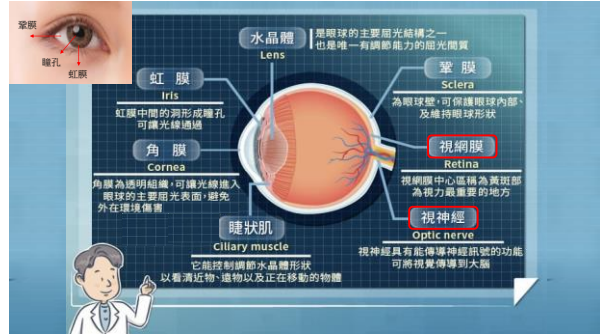
教導主任

教師兼教導主任 陳容芯

校長：

臺南市左鎮區左鎮國小校長 楊靜芳

視力保健宣導



兒童眼球發育·近視三部曲

遠視 → 正視 → 近視

出生至兩歲前動視 | 約12歲前至兩歲前動視 | 繼續成長產生近視

遠視儲備：在孩子遠視度數用完以前，是不會得到近視的！遠視儲備減少，或者過早用完遠視儲備，都會增加近視的風險。

年齡	標準視力
4歲	0.6
5歲	0.7
6歲	0.8
7歲以上	0.9

★ 雙眼視力差距小於0.2

健康視力表

0.1 E W
0.2 E W M
0.3 E W M
0.4 E W M
0.5 E W M
0.6 E W M
0.7 E W M
0.8 E W M
0.9 E W M
1.0 E W M
1.2 E W M
1.5 E W M
2.0 E W M

遠視儲備篇 把EYE存起來

視力檢查與散瞳驗光的差異

特點	視力檢查	視力檢查	散瞳驗光
視力清晰程度	○	○	○
準確度	△	△	△
驗光準確度	×	×	×
普及性及方便性	○	○	△

○：可以 △：部分可以 ×：不可以

何謂遠視儲備？

嬰幼兒的眼睛具備生理性遠視，可能抗拒視物的發生，因而被視為眼睛的儲備存款。若用過度、過快的消耗遠視儲備庫，就可能從早童入近視及無視，增加罹患近視及繼續發展成高度近視的風險。

遠視及近視

遠視：+200 近視：-200

5歲的小童遠視度數為 +200 遠視儲備庫為 100 遠視儲備庫

5歲的小童遠視度數為 +150 遠視儲備庫為 100 遠視儲備庫

國小以下各年齡學業應有的遠視儲備庫

年齡	遠視儲備庫
0-3歲幼兒	150-200度遠視
4-5歲幼兒	100-200度遠視
國小低年級(7-8歲)	100度遠視

國小中高年級(9-12歲) 至少50度以上遠視

對於0-12歲之間，視力儲備儲備，佳佳於近視，變成高度近視的風險會降低，所以在學齡前及國小的遠視儲備庫是非常重要！

近視與 先天遺傳 | 後天環境 皆有關係

先天父母的遺傳

與父母都沒有近視的小朋友比較，父母親當中若有一位近視，會拉高小朋友近視的機率三倍，若父母都近視，則會拉高小朋友近視的機率高達六倍，且加深的越快。

後天環境的影響

每日戶外活動時間越短，看字等室內近距離用眼時間越長，越容易近視且開始近視的年齡越小，近視加深的速度越快。



使用3C產品



長時間用眼



缺乏戶外運動



必須不往下看

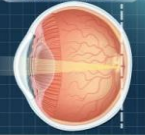


光線不足

在戶外的光強度較強，有全光谱的光線照射，瞳孔會縮小的較清楚，多巴胺受到刺激，可抑制眼球拉長，預防近視的發生與加深。

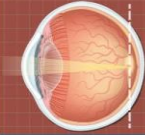
近視是一種疾病!

遠方景物的焦點落在視網膜上



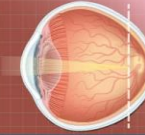
■ 正常視力

遠方景物的焦點落在視網膜前



■ 近視300度

遠方景物的焦點落在視網膜前



■ 近視500度以上

近視眼的眼軸拉長、變形、眼球組織變薄、提早老化、不可逆

世界衛生組織於2015年發布「The Impact of Myopia and High Myopia」指出高度近視是指近視500度以上

近視觀念



兒童近視年紀越小，近視度數增加越快，發生高度近視機會越高

戴眼鏡不能控制近視度數增加


國小國中每年增加100度
配戴眼鏡


高中每年增加50度

有近視要看醫師檢查及治療(散瞳劑)



每年定期 **1~2** 次
給專業眼科醫師做視力檢查



長效型散瞳劑

近視可能的併發症很多







青光眼
導致邊緣視野受損



黃斑部病變
導致中心視野受損



白內障
導致視力模糊、昏暗



視網膜剝離
導致視野缺損

雷射近視手術可以治癒近視嗎？

術前

影像聚焦在視網膜前

術後 眼軸依舊很長！

影像聚焦在視網膜

正解 雷射近視手術無法治癒近視的眼軸拉長問題，仍有出現各種近視併發症的風險！

什麼是散瞳劑？

是一種強迫眼睛休息放鬆的藥水，幫助近距離或長時間用眼使睫狀肌緊縮、眼軸變長的情況得到舒緩。

貼心小提醒
人為的過度調節導致瞳孔、無法及時收縮導致控制進光量，而造成孩子近視有異化，從看物模糊作用，造成眼軸變長等現象。

Q 親子育兒的一萬個題目

孩子使用散瞳劑 眼睛保護措施

配戴太陽眼鏡、帽子遮光
避免強光環境

小孩使用散瞳劑過強光線瞳孔每張不開到戶外時應注意眼睛保護措施

1 長效型散瞳劑可以治癒近視嗎？

長效型散瞳劑可以改善「假性近視」，並**減緩近視加深**。不過已經形成的近視，度數是不可逆的。
長效型散瞳劑無法治癒近視

林三富醫師

散瞳劑常見迷思

使用後為何近視度數還是會增加？

長時間，近距離，過度用眼是導致近視的主因，使用阿托品(atropine)眼藥水雖可以減緩近視度數增加的速度，但**需同時改變不良的用眼習慣**，才可以有效控制近視。

2 元新眼科知識課

戴眼鏡 近視度數會越戴越重嗎？

戴眼鏡後度數增加可能是因為...

- ▲ 配鏡時度數不當
- ▲ 不遵循醫囑
- ▲ 遺傳性因素

「戴一輩子都要戴個幾千400」

近視何時需要配眼鏡？

100度以下	100-200度	200度以上
可以不配鏡。	如果有影響到日常生活、譬如看電視、黑板時、會聽聽眼或歪頭斜眼則建議配鏡， 有需要再拿起來戴。	建議要長時間配戴眼鏡。

好視力小撇步!!

- 選擇戶外活動**
每天120分鐘以上
(避免過度紫外線曬眼睛)
- 控制3C時間**
2歲以下避免看螢幕
2歲以上每日不超過1小時
- 眼睛適當休息**
用眼30分鐘
休息10分鐘
- 保持充分睡眠**
早睡早起充分休息
- 定期視力檢查**
每年1-2次
- 維持均衡飲食**
天天五蔬果

用眼習慣要注意
用眼環境要注意

護行動 LET'S GO!

- 體驗高度近視視力受損的感受
走教室一圈
- 閱讀寫字至少要保持7公分距離
(1)25公分
(2)35公分
- 高度近視是指近視度數超過?度
進一步
- 趴在桌上看書
進一步
- 看綠色植物與遠方
讓眼睛多休息
- 在黑暗的環境使用3C產品
進一步
- 均衡飲食要做到多吃深綠色蔬菜
- 預防近視，每天戶外活動至少多久?
(1)1小時
(2)2小時
- 退回起點
- 用眼密碼3010是指?
進一步
- 邊走邊看手機
進一步
- 記得每年1-2次視力檢查
前進2格
- START

打擊惡視力
體驗高度近視併發症
(視網膜剝離)

1 2 3
4 5 6

高度近視 (600度)
比平常容易
導致黃斑
視網膜剝離
嚴重者
甚至失明
提早預防
才能避免

什麼是「假性近視」？

假性近視

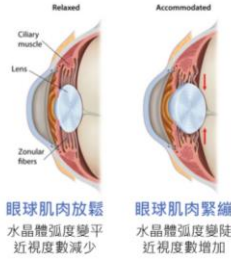
- 眼球負責調節的**肌肉過度緊繃**，沒有放鬆，所造成的**暫時性近視**
- **眼球肌肉放鬆**，近視就會消失，故稱為假性近視

『就像你穿著衣服量體重，衣服的重量就是假性體重。』

真的近視

- 縱使眼球肌肉放鬆，還是無法消除的近視度數，才是真的近視

鄭宇庭 眼科醫師

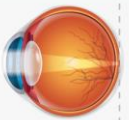


15歲以下學童首次配眼鏡 須醫師驗光



近視是一種疾病!

● 正常視力



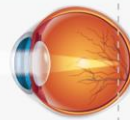
遠方景物的焦點
落在視網膜上

● 近視300度



遠方景物的焦點
落在視網膜前

● 近視500度以上



近視與先天遺傳 後天環境 都有關係

先天父母的遺傳

與父母都沒有近視的小朋友比較，父母親當中若有一位近視，會拉高小朋友近視的機率高達三倍，若父母二位都近視，會拉高小朋友近視的機率高達六倍，且加深得愈快。

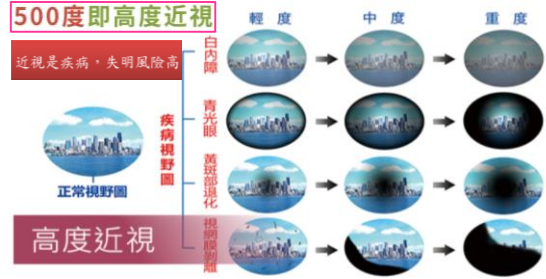
後天環境

- ◎ 開始近視的年齡：愈小開始近視，加深的愈快。
- ◎ 戶外活動時間與室內近距離作業用眼時間：每日戶外活動時間愈短，看3C，近距離用眼時間愈長，愈容易近視。

兒童近視因素

使用3C產品

- 缺乏戶外運動
- 姿勢不正確
- 光線不足
- 長時間用眼



能量被視網膜吸收→氧化→產生自由基→造成細胞的損傷

藍光或白光LED

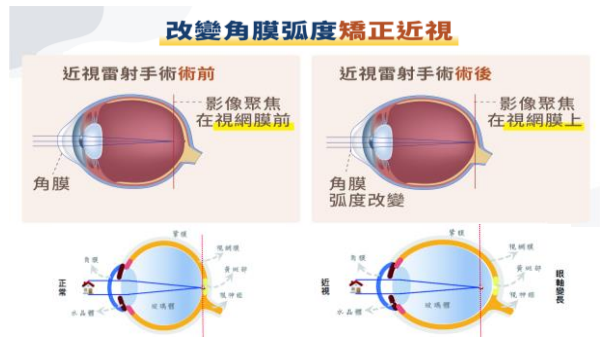
CAUTION: White or Blue LEDs can permanently damage your eyes, even when you do not feel pain

2015一月：兒童與少年福利及權益保障法：
- 18歲以下不宜使用3C產品超過合理時間

國健康合理時間

- 2歲以下不接觸螢幕
- 2歲以上兒童1天不超過1小時
- 使用30分鐘應休息

白內障



大學眼科

視必要知道

近視控制方案

長效散瞳劑

睫狀肌

又有阿托平藥水，可以讓睫狀肌放鬆

用於控制學童近視增加

濃度越高效果越好，但副作用也越明顯

優點

- 操作簡單
- 花費低

缺點

- 畏光
- 看近模糊

eye眼小提醒!

長效散瞳劑主要用於控制，但不能矯正近視
如果看遠不清楚，仍需搭配光學矯正

正確使用眼藥水及眼藥膏

(A) 頭部向後仰或躺平

(B) 眼球往上方看，下眼瞼往下輕拉

(C-1) 眼藥水點法：藥水滴在結膜穹窿內，每眼藥每次點一滴

(C-2) 眼藥膏用法：眼藥膏擠出約1公分在結膜穹窿內

(D) 閉上眼睛至少5分鐘，並輕輕轉動眼珠，讓藥水均勻分佈吸收

同時以手指輕輕按摩內眼角處的上、下淚小管，以免藥物流進鼻淚管(D)

100度以下

可以不配鏡。

100-200度

如果有影響到日常生活，譬如看電視、黑板時，會眩暈眼或歪頭斜眼則建議配鏡，有需要再拿起來戴。

200度以上

建議要長時間配戴眼鏡。

護眼6招

遠離惡視力 守護寶貝的視力

30-10-120

- 用眼30分鐘
- 休息10分鐘
- 每日戶外活動120分鐘以上

眼藥休息不過度

用眼習慣要注意

飲食均衡要做到

執筆坐姿要正確

使用單機要注意

定期就醫要及早

HPA 台灣眼科學會

營養師教你 吃對東西保護眼睛

「葉黃素」
菠菜、綠花椰菜、甘藍菜、荷蘭芹、蛋黃、深綠及深黃蔬菜等

「玉米黃素」
玉米、枸杞、甜椒、菠菜、南瓜、黃綠色蔬菜

「花青素」
藍莓、櫻桃、葡萄、茄子、紫甘藍、紫色芋頭

「β-胡蘿蔔素」
地瓜、紅蘿蔔、木瓜

「維生素A食物」
牛奶、乳製品、蛋黃、肝臟類

「維生素B食物」
豆製品、蛋、香魚、深綠色蔬菜等

「維生素C食物」
奇異果、柑橘類、檸檬、櫻桃

「Omega-3脂肪酸」
深海魚、鮭魚、鮪魚、鯖魚等

「礦物質」
生蠔、牡蠣、南瓜子、豬肝、木耳等

眼睛外傷



該即時求助的眼睛狀況

眼睛外傷

突然視野變化

突然眼睛發紅疼痛

眼睛痛又頭痛噁心

突然視力模糊

照護線上

異物入眼怎麼處理?

眼睛好痛哦!

- 1 最好用生理食鹽水沖洗異物眼，用自來水洗恐有微小感染風險
- 2 將異物眼朝下，一滴一滴緩緩清洗眼睛至少10分鐘
- 3 避免搓揉眼睛!
- 4 儘速就診

異物入眼相關問題，建議諮詢「眼科」。

更多資訊請上 醫藥 haveMAY.com

臺南市 114 學年度左鎮國小健康教學活動成果表

議題名稱	視力保健		
日期	114 年 9 月至 115 年	實施班級	全校學生
課程內容敘述	<ol style="list-style-type: none"> 1. 指導學生使用眼藥水的注意事項，提醒散瞳劑有畏光副作用，外出應做好眼睛防曬。 2. 眼鏡日常的保養。 3. 下課教室淨空到戶外活動。 4. 良好的護眼習慣，指導學生採正確坐姿及用眼距離 35 公分以上。 		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
<p>說明：護理師指導學生眼鏡的日常保養知識</p>		<p>說明：護理師指導學生使用眼藥水的注意事項</p>	
			
<p>說明：閱讀寫字坐姿要正確，用眼距離請保持 35cm</p>		<p>說明：護理師提醒使用散瞳劑學生，因有畏光副作用，外出可使用帽子或墨鏡保護眼睛</p>	



說明：下課教室淨空，鼓勵學生走出教室到戶外活動



說明：配合下課『教室要淨空-3010 護眼』政策，督促學生離開座位執行身體活動(跑步)



說明：配合下課『教室要淨空-3010 護眼』政策，督促學生離開座位執行身體活動(籃球)



說明：配合下課『教室要淨空-3010 護眼』政策，督促學生離開座位執行身體活動(跳繩)



說明：配合下課『教室要淨空-3010 護眼』政策，督促學生離開座位執行身體活動(籃球)



說明：提醒學生戶外活動可以戴帽子保護眼睛

每天兩份奶 健康跟著來

主講人：
蘇憶屏護理師

食樂營養 我的餐盤

每日

- 水果類：每餐水果佔盤六
- 堅果種子類：堅果種子1茶匙
- 豆魚蛋肉類：豆魚蛋肉1掌心
- 全穀雜糧類：全穀雜糧類
- 蔬菜類：每天早晚1杯奶
- 乳品類：每天早晚1杯奶
- 堅果種子類：堅果種子1茶匙
- 豆魚蛋肉類：豆魚蛋肉1掌心
- 蔬菜類：菜比水果多一點
- 全穀雜糧類：全穀雜糧類
- 堅果種子類：堅果種子1茶匙

奶類的營養

- B2 維生素 B2
- 鈣質
- 優質蛋白質

董氏基金會

奶類的好處

- 強健骨骼
- 牙齒健康
- 幫助長高

董氏基金會

奶類食物有各種選擇

還有我優格

牛奶、羊奶、優酪乳、起司、鮮乳、保久乳

董氏基金會

每天2份奶 健康跟著來

「國民營養健康狀況變遷調查」結果顯示國小、國中及高中學生目前的鈣攝取量僅有每日所需的一半。想要達到足夠的鈣質，建議每天增加2份乳品（一份乳品鈣質約200-250毫克），就剛好可以滿足一天的鈣質需求囉！

補鈣好幫手-每天早晚一杯奶！每日鈣質所攝約1000-1200mg

營養50% 優質50%

一份乳品是幾多少？

- 鮮奶(牛奶、羊奶) 全脂奶粉 低脂奶粉 脫脂奶粉 乳酪(起司) 優格
- 30公升 x4罐頭 = 20公升 x3罐頭 = 30公升 x2.5罐頭 = 40公升 x1罐頭 = 20公升

我們對牛奶最熟

P45

常見問題 豆漿可以取代乳品嗎?

7杯豆漿 = 1杯乳品

董氏基金會

乳品 vs. 豆漿 都營養

乳品

- 鈣質
- 蛋白質
- 維生素B2

豆漿

- 蛋白質
- 卵磷脂

董氏基金會

你眼前的「奶」不是「奶」

<p>奶精</p> <p>氫化植物油、椰子油、香料</p> <p>等於1滴脂肪 (45kcal)</p>	<p>奶油</p> <p>動物油或氫化植物油</p> <p>反式脂肪酸</p>
<p>奶香</p> <p>奶油+奶粉+糖</p> <p>高油又高糖</p>	<p>奶茶</p> <p>加的是奶精粉並非鮮奶</p> <p>改成無糖鮮奶茶才好</p>

董氏基金會

紅燈	綠燈	黃燈
<p>紅燈：停少飲用 (每週不超過1次)</p> <p>乳酸飲料、稀釋發酵乳飲品</p>	<p>綠燈：行每天飲用</p> <p>100%保久乳、純鮮奶、純奶粉、無糖優酪乳及優格</p>	<p>黃燈：停看聽 偶爾飲用 (每週不超過3次)</p> <p>調味乳、減糖優酪乳</p>

董氏基金會

紅黃燈乳品可能添加...

糖、色素、香料

而且乳含量較少!

糖飲添加量高

正氣吃不下、攝取不制或長期攝食

生脂量增加而下降、使身體內脂肪不良

肥胖後、造成性早熟、骨齡增加而長不高

各種飲甜真煩

蛀牙、肥胖、體弱多病、正氣吃不下、焦慮、腸胃不適、誘發過敏、注意力不集中

董氏基金會

選擇適合的乳製品

- 選擇國產CAS乳品鮮乳標章的產。
- 包裝完整，注意罐身的生產日期和有效期限。
- 除保久乳外，其他乳製品放在 <7°C 的冷藏中。
- 聞起來無酸壞，看起來無結塊。
- 建議選擇無添加糖的奶製品。
- 如有乳糖不耐症，可選擇發酵乳品，或少量攝取開始。

P44

喝牛奶腸胃不適怎麼辦？可以試試以下方法：

- 1 從乳糖含量較少的加工乳製品開始嘗試，例如：起司、優酪乳、優格等。
- 2 和其他食物搭配一起吃，避免空腹時攝取乳製品。
- 3 從一次攝取少量開始慢慢練習，由小份量開始之後再逐漸增加攝取量。



發酵變身 機能加分

調整腸道機能 增加鈣質吸收

P47

除了吃/喝乳製品還要...



- **運動** (如跳繩、籃球、跳高) → 可刺激骨骼生長
- **曬太陽** (每天10~20分鐘) → 可幫助維生素D合成，有助鈣質吸收

董氏基金會

乳製品保存很重要

不同包裝的乳製品有什麼不同呢？



董氏基金會

乳製品這樣保存

奶粉要避免受潮變質！



使用後記得蓋緊鐵蓋，即可減少奶粉受潮，可不需再加蓋塑膠蓋，並注意罐身上標示的使用期限。

有效期限:114.1.1

董氏基金會

乳製品這樣保存

鮮奶保存要冷藏



3層把關
阻隔光的侵害
讓牛奶營養得到完整保護



經加熱殺菌包裝後，須全程冷藏，避免細菌滋生！

董氏基金會

保存鮮奶的方法



天然食材 牛奶菌4

保存期限是指未開封的情況下，開封後應儘早飲用完畢

冰箱門溫度較高，且頻繁開關冰箱易使溫度上升造成變質，故鮮乳勿置於冰箱門邊

鮮乳不能冷凍保存

鮮乳應倒到杯子中，再飲用，以口對飲容易滋生細菌，導致鮮乳變質

鮮乳開瓶冷藏勿超過30分鐘

更多資訊請上 網站 havemary.com

保久乳不用冰 是加防腐劑嗎?

營養師破迷思

保久乳是生乳 → **高壓/高溫滅菌+無菌包裝**

不需要添加防腐劑 不用冷藏 營養跟鮮奶差不多

鮮乳	V.S	保久乳
全脂鮮乳		全脂保久乳
熱量	151 kcal	149 kcal
蛋白質	7.4 g	7.2 g
乳糖	10.6 g	10.8 g
鈣質	250 mg	228 mg

以上為每杯(240ml)之數據。來源為食品資料庫。版權所有 © <http://www.mor.com> 萬能營養師

分組競賽

餐前5分鐘-乳品類

第1題: 請將下列食品中，標出含乳品類，請用圖畫標記。

第2題: 每日飲食指南建議每天應攝取多少?

第3題: 保久乳，像牛奶多都是由牛奶製成嗎? 對的請打○，錯的打X?

第4題: 保久乳為何要加防腐劑，所以可以不用冷藏，對的請打○，錯的打X?

餐前5分鐘-乳品類

第1題: 下列哪些食品是含乳品類，請用圖畫標記。

第2題: 乳品類營養豐富，請問有什麼營養成分?

第3題: 下列哪些是含乳品類的牛奶(標記)?

第4題: 牛奶含有多少種營養素?

餐前5分鐘-乳品類學習單

班級: _____ 姓名: _____

👉 請畫出你喜歡的乳製品

🌟 請寫出喝牛奶的好處?

每天2份乳製品，幫助長高，請試著安排自己一星期的乳品(填入代號)。

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早							
晚							

A.鮮奶 B.優酪乳 C.保久乳 D.發糖 E.奶粉 F.起司 G.其他請說明

健康知識與健康體位

講師: 蘇憶屏護理師

小朋友你的體重是過輕、過重、肥胖還是標準的呢?

兒童及青少年BMI計算機

小朋友，快來判斷自己是
否屬於**健康體重**

計算身體質量指數(BMI):
體重kg / 身高m²

依據衛生福利部102年公布之「兒童及青少年常用身體質量指數(BMI)建議值」為標準計算。

性別: 男 女

年齡: 歲 月

身高: 公分

體重: 公斤

年齡(歲)	男生		女生	
	BMI <	BMI >	BMI <	BMI >
5	11.5	14.8	11.5	14.7
6	11.5	14.8	11.5	14.7
7	11.5	14.8	11.5	14.7
8	11.5	14.8	11.5	14.7
9	11.5	14.8	11.5	14.7
10	11.5	14.8	11.5	14.7
11	11.5	14.8	11.5	14.7
12	11.5	14.8	11.5	14.7
13	11.5	14.8	11.5	14.7
14	11.5	14.8	11.5	14.7
15	11.5	14.8	11.5	14.7
16	11.5	14.8	11.5	14.7
17	11.5	14.8	11.5	14.7

參考資料：行政院衛生署兒童及青少年肥胖定義（BMI標準）

肥胖對身體的傷害

- 打呼聲大
- 運動容易喘
- 抵抗力差
- 膝關節變形 走路不方便
- 膽固醇高 血管阻塞
- 心臟病
- 中風
- 缺乏自信

兒童肥胖的原因

- 家族遺傳**
如父母肥胖 孩子肥胖比例也高
- 食物的選擇**
如愛吃加工品 或速食
- 生活型態**
如很晚吃飯 睡眠不夠 大吃大喝
- 活動量少**
如偏好 靜態生活

其中不健康的生活型態、活動量與飲食為首要關鍵。

兒童健康的減重方法

- ① 小孩仍在生長發育階段，還是要以**均衡飲食**為主
- ② 降低小孩攝取**高油高糖**或**高熱量的加工食物**
- ③ 培養**運動習慣**

糖

市面上買不到合法的減肥藥

減肥藥的取得一定要經專業醫師診療評估

?? 公斤
生活作息
飲食習慣
藥物使用
腸胃健康

根據個人體質，與醫師詳細諮詢

www.do-hsichao.com.tw
林美蘭醫師-現代診所黃埔區院區

非法減肥藥的常見成分與副作用

安非他命

長期或大量服用會上癮，產生失眠、便秘、幻覺等症狀。

緩瀉劑

長期使用此類藥物，會產生腹脹、電解質不平衡、脫水等副作用。

利尿劑

副作用包括嘔吐、暈眩、血壓下降，引發糖尿病、破壞腎功能，甚至危及生命。

甲狀腺素

可能會出現心跳加快、中樞神經興奮及失眠等副作用。

東南亞減肥藥含毒品?!

7款東南亞減肥藥含4級毒品「西布曲明」

刑事局從去年6月開始陸續檢獲連續販售自越南、泰國、柬埔寨、馬來西亞等地輸入的減肥、瘦身藥品，竟含有第四級管制毒品西布曲明成分，製成粉末狀、膠囊、錠狀等。西布曲明屬於中樞神經抑制劑，有引發心悸、心律不整或心跳停止等嚴重副作用，民眾切勿因貪求快速瘦身而購買使用。

女長期吃不明減肥藥 換來洗腎人生

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

每天早晚一杯奶
乳品類 ①

每餐水果拳頭大
水果類 ②

菜比水果多一點
蔬菜類 ③

堅果種子一茶匙
堅果種子類 ④

豆腐蛋肉一掌心
豆腐蛋肉類 ⑤

飯跟蔬菜一樣多
全穀雜糧類 ⑥

每餐至少10種食物

3蔬2果 健康密碼

「天天五蔬果」是指每天要吃3份蔬菜與2份水果，並且選擇多種顏色蔬果搭配，用最自然的方式對抗慢性疾病及癌症的危險。

每天3蔬2果就OK囉！

3份蔬菜

2份水果

彩虹飲食法 提升保護力

紅：蕃茄、紅辣椒、紅莓、西瓜、草莓、荔枝、紅石榴

橙/黃：南瓜、紅蘿蔔、黃甜椒、橘子、哈密瓜、葡萄柚

綠：菠菜、包心菜、黃綠甜椒、芥子、花椰菜、青花菜

白：青花菜、高麗菜、蘆筍、西洋芹、四季豆、蘆筍

紫/黑/黑：紫薯、紫葡萄、黑葡萄、茄子、紫甘藍、香菇、黑莓

千萬別吃大腸癌，更有預防心臟病，還可增加免疫力。

水不是有喝就好，營養師教4觀念更有助健康。

水量充足：1500c.c.水

分次適量：一次200-300c.c.，1hr小於1000c.c.，單次喝完日份量，一次排光如沒喝。

以水為主：避免其他飲品代替。

別渴才喝：口渴可視為人體的缺水訊號。

該何時喝水？

判斷要不要喝水最簡單的方法「觀察尿液的顏色」

淡黃色、淺黃色 表示正常

顏色比較深黃色 表示喝水量少

資訊來源：鐘曉慧醫師

www.do-hsichiao.com.tw

飲料看燈行

紅燈停 少飲用(每週不超過1次)

黃燈停看轉 偶爾飲用(每週不超過3次)

綠燈行 每天飲用

碳酸飲料、咖啡、各式茶飲料

發酵乳飲品 (含多外添加益生菌者最佳)

稀釋果(蔬)汁 (含大量外添加糖、香料與其他添加物)

100%果(蔬)汁 (含少量外添加糖、少量/不含糖漿類)

一般豆漿 (含較多外添加糖)

調味乳 (生乳中僅含有鮮乳的一半，部分果汁調味乳含香料色素)

運動飲料 (含有多量鹽類不需要喝運動飲料，不然容易攝取過多的糖)

白開水

100%鮮乳 (每天6-7杯)

無糖/低糖豆漿 (每天2份)

100%保久乳 (每天2份)

可選用 (每天不超過1次)

無糖/低糖豆漿

鮮榨果(蔬)汁 (未經過濾不加糖)

蕭氏基金會

運動的好處

消耗熱量

幫助長高

骨質強壯

強健肌肉

提升免疫力

釋放壓力

專注力UP

團體運動還可以讓你朋友多到爆!

兒童活動量

每天至少達到**60分鐘**以上**中度**身體活動才足夠



身體活動強度的分類

坐式	靜態生活內容，不能列入每週150分鐘身體活動累積量。 例：閱讀、看電視、聽音樂
輕度	不太費力的輕鬆身體活動，不能列入每週150分鐘身體活動累積量。 例：慢走、散步、遊戲
中度	持續比輕10分鐘以上，通常持續短時間，但無法短暫。這類活動會讓人覺得有點累，呼吸及心跳比平常快一些也會冒一些汗。 例：列隊跑、健走、騎自行車
費力	持續比重10分鐘以上，持續無法運動短時間，這類活動會讓身體感到疲累，呼吸及心跳比平常快很多，也會很多汗。 例：網球、爬山、搬重物、游泳

中度身體活動
(可以順暢說話，無法唱歌)



做家事 體操或跳舞 快走 騎腳踏車

費力身體活動
(無法邊活動邊輕鬆說話)



籃球 跑步 跳繩 游泳

運動時要注意




身體不舒服要停止運動(休息)

 身體很累	 呼吸喘	 心跳很快	 頭痛
 噁心想吐	 肚子痛	 腳扭傷	 抽筋

★ 氣溫

- 天氣冷外出記得保暖
- 避免於高溫、悶熱的環境運動

隨時注意紫外線強度
從事戶外活動時要防曬

不要等到口渴才喝水

避免早上10點到下午2點出門

適時補充水分
長時間大太陽下活動建議每15-20分鐘喝一杯水預防脫水危機

★ 環境

運動場所須注意環境安全

★ 空氣

避免空氣品質不好的環境！
PM2.5、二手菸等

空氣品質	健康品質	敏感品質	不良品質
良好 AQI 0-50 Green smiley face	普通 AQI 51-100 Yellow neutral face	敏感 AQI 101-150 Orange sad face	不良 AQI 151-200 Red angry face with mask

★ 運動鞋

包覆性好、鞋墊軟硬適中、支撐力佳、防水透氣

保護腳趾

保護腳背

防滑鞋底

鞋底已經磨平需更換鞋子

左鎮國小 我的餐盤學習單

班級：____年__班 座號：____號 姓名：_____


乳品類		豆魚蛋肉類
水果類	蔬菜類	堅果種子類
		全穀雜糧類



 **第一題**


請說出**2項**維持**健康體重**的方法




 **第二題**

兒童每天需要從事多久
時間的**中等運動**?



 **第三題**

中等運動的強度是：
呼吸及心跳比平常快一些、流一些汗，可以順暢說話，
無法唱歌，請問答案是O或X？





臺南市 114 學年度左鎮國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	營養教育、餐前 5 分鐘		
日期	114 年 10 月至 115 年 6	實施班級	全校學生
內容敘述	<ol style="list-style-type: none"> 1. 兩餐間減少攝取含糖飲料及零食。 2. 運動穿著合適服裝及選擇有止滑效果的布鞋，避免運動傷害。 3. 我愛喝牛奶，每天攝取兩份乳品類。 4. 健康餐盤飯菜肉體積 221。 5. 均衡飲食不挑食，飯菜吃光光。 6. 提醒學生要適時補充水份，每天飲水量達 1500cc。 7. 餐前 5 分鐘，六大類食物營養介紹 		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
<p>說明：指導學生減少飲用含糖飲料，可選擇健康飲品，如：牛奶、無糖豆漿</p>		<p>說明：體育課或舞蹈課，建議穿著合適服裝，選擇止滑的運動鞋</p>	
			
<p>說明：認識牛奶的營養標示，鼓勵每天兩份乳品類</p>		<p>說明：建議學生均衡飲食，可以參考飯菜肉體積 221 作為健康飲食的選擇</p>	



說明：均衡飲食，每天攝取水果及牛奶



說明：午餐不挑食，蔬菜吃光光



說明：午餐不挑食，蔬菜吃光光



說明：提醒學生要適時補充水份



說明：餐前 5 分鐘認識食品標章



說明：導師及家長共同督促學生養成良好的健康習慣(每天紀錄健康護照)

114 學年度臺南市左鎮區左鎮國民小學 學校健康體適能與飲食教育行動計畫執行成果總覽表

壹、年度指標				
項次	年度指標	目標數值	學校申請點數	期末達成率點數
一	體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率	填報率100%且通過率50%以上，通過率與上學年度相比進步5%：4點	4	0
二	執行學校SH150計畫	執行學校SH150計畫：2點	2	0
三	辦理校內或參加本市任2項普及化運動比賽，校內自行辦理參與班級達全校7成以上	全市性普及化運動比賽，參加1項比賽、校內普及化運動，辦理1項比賽：2點	2	0
四	年度學生體位適中率提高	提高2%以上：5點	5	0
五	施行餐前5分鐘飲食教育	每週施行1次：3點	3	0
六	辦理水域安全課程	水域安全課程推動成果：1點	1	0
七	推廣健康護照	2/3年級數實施：3點	3	0

項次	年度指標	目標數值	學校申請點數	期末達成率點數
八	推廣餐前5分鐘專書教學	每學期實施1次：1點	1	0
九	午餐剩食率降低	降低4~4.9%：1點	1	0
十	學校建置自給農園以推動食農教育	校內自行推動：1點	1	0
十三	施行飲食教育課程或活動	1點	1	0
貳、畢業生個人健康行動獎勵人數統計				
一	健康活力五優獎人數(完成5項健康行動者)			共0人
二	身體力行實踐獎人數(完成3~4項健康行動者)			共0人
參、健康護照				
一	學校健康護照			

114 學年度臺南市左鎮區左鎮國民小學 學校健康體適能與飲食教育行動計畫執行成果報告

<p>指標一：體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率</p> <p>一、執行方式：</p> <p>(一)每週檢核學生體適能健康護照數值。</p> <p>(二)配合健康護照上傳數值。</p> <p>二、執行對象：各班導師、學生</p> <p>三、指標目標及點數：填報率100%且通過率50%以上，通過率與上學年度相比進步5%：4點</p> <p>四、預期效益：</p> <p>(一)各學生健康護照填報率90%以上。</p> <p>(二)每週檢核健康護照線上填報率達90%。</p> <p>五、實際成效：</p>

- 一、一到六年級學生健康護照填報率90%以上。
- 二、體適能填報率100%，通過率未達50%可再加強學生的體能鍛鍊。
- 六、學校申請點數：4
- 七、學校自評點數：3
- 八、佐證文件：[↓](#)

九、指標一成果照片(4~6張)



體適能檢測800公尺與1600公尺跑走



體適能檢測立定跳遠



體適能檢測仰臥捲腹



體適能檢測坐姿體前彎

全校健康體位課程規劃					
時間	週一	週二	週三	週四	週五
10:10-10:30	跑步	跑步	跑步	跑步	跑步
	跳繩	跳繩	跳繩	跳繩	跳繩
	球類	球類	球類	球類	球類
	呼拉圈	呼拉圈	呼拉圈	呼拉圈	呼拉圈

項目累積每日標準					
	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)
跑步	標準	標準	標準	標準	標準
跳繩	標準	標準	標準	標準	標準
呼拉圈	標準	標準	標準	標準	標準
開合跳	標準	標準	標準	標準	標準
計步器	標準	標準	標準	標準	標準

年級	項目	標準
低年級	3圈	50下
	50圈	30下
中年級	5圈	100下
	100圈	60下
高年級	7圈	200下
	150圈	90下

項目計入畢業標準點數，標準點數每項至少3項累積達成或單一標準。

(各項項目統計標準點數)

學生進行健康護照運動紀錄

指標二：執行學校SH150計畫

一、執行方式：

- (一)每日大節下課執行教室淨空，鼓勵學生進行戶外運動。
- (二)校內規劃共同運動項目為跳繩、跑步、開合跳等共同項目。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：執行學校SH150計畫：2點

四、預期效益：

- (一)能配合SH150計畫讓學生能加強運動能力、強健體魄。
- (二)能培養學生每日運動好習慣。

五、實際成效：

- 一、學生能用校內的體育器材，和同儕一起享受各種運動的趣味。
- 二、學生下課喜歡進行戶外活動，養成規律運動的好習慣。

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標二成果照片(4~6張)



體育課程指導學生跑步運動



體育課程指導學生跳繩運動



下課時間進行羽球運動



下課時間進行籃球運動



下課時間進行跳繩訓練



下課時間進行跑步運動

指標三：辦理校內或參加本市任2項普及化運動比賽，校內自行辦理參與班級達全校7成以上

一、執行方式：

(一)鼓勵學生課間運動進行跑步。

(二)跳繩耐力賽-每週2日大節下課期間訓練學生跳繩並檢核。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：全市性普及化運動比賽，參加1項比賽、校內普及化運動，辦理1項比賽：2點

四、預期效益：

(一)參與114學年度跳繩比賽。

(二)養成固定運動習慣，培養健康體魄。

五、實際成效：

一、學生能運用體育課及課間運動進行跳繩，培養體能。

二、學生參加臺南市中小學跳繩錦標賽獲得佳績。

三、校內辦理趣味競賽活動，讓全校學生進行各項運動比賽。

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標三成果照片(4~6張)



學生於下課時間進行跑步運動



跳繩錦標賽選手訓練



學生參加中小學跳繩錦標賽



學生參加中小學跳繩錦標賽獲得佳績



兒童節體育活動-我是神射手



兒童節體育活動-我是神射腳

指標四：年度學生體位適中率提高

一、執行方式：

- (一)辦理85210 宣導活動，積極宣導健康理念減少學童含糖飲料飲用。
- (二)執行333運動計畫。
- (三)利用午餐時間觀看健康飲食影片。
- (四)定期請護理師宣導健康飲食觀念。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：提高2%以上：5點

四、預期效益：

- (一)全校學生適中體位比率由78%提高至80%

五、實際成效：

- 一、對校內教師進行健康體位相關宣導增能，教師可以陪伴鼓勵孩子健康吃、快樂動。

二、善用校內校外資源，進行健康體位、健康餐盤等宣導，強化學生健康意識。

六、學校申請點數：5

七、學校自評點數：3

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標四成果照片(4~6 張)



校內教師進行健康促進研習



學生體位控制班飲食運動宣導



學生體位控制班定期測量身高體重



學生集會進行健康飲食宣導



邀請衛生局營養師到校進行健康飲食宣導

指標五：施行餐前5分鐘飲食教育

一、執行方式：

(一)各班導師每週固定時間播放餐前五分鐘宣導影片。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：每週施行1次：3點

四、預期效益：

(一)播放餐前五分鐘讓學生瞭解食材來源。

(二)播放餐前五分鐘讓學生瞭解健康飲食好習慣。

五、實際成效：

一、運用餐前五分鐘影片增加學生對食材的認識。

二、運用餐前五分鐘影片幫助學生建立健康飲食習慣。

六、學校申請點數：3

七、學校自評點數：3

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標五成果照片(4~6 張)



9月份學生觀看餐前五分鐘影片



10月份學生觀看餐前五分鐘影片



11月份學生觀看餐前五分鐘影片



12月份學生觀看餐前五分鐘影片



3月份學生觀看餐前五分鐘影片



4月份學生觀看餐前五分鐘影片

指標六：辦理水域安全課程

一、執行方式：

- (一)辦理全校性水域安全宣導。
- (二)藉由健康及體育課程融入水域安全常識。
- (三)依規定執行狀況填報體育統計年報。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：水域安全課程推動成果：1點

四、預期效益：

- (一)提升學生水域安全觀念，能判斷危險水域不涉水冒險。
- (二)學生遇到溺水事件能有基本應變能力。

五、實際成效：

- 一、提升學生安全意識，不到危險水域游泳、戲水。
- 二、全校宣導，認識水中自救方式，選擇有救生人員的泳池或水域。

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標六成果照片(4~6 張)



進行全校性水域安全宣導



以新聞案例說明開放水域的危險性



介紹溺水時的自救方法



介紹游泳池的注意事項



介紹水域活動求救方式



學生仔細聆聽水域安全宣導

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

- (一) 規劃與印製校內健康護照。
- (二) 宣導健康護照使用方式及線上填報。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：2/3年級數實施：3點

四、預期效益：

- (一) 學生能使用紙本健康護照紀錄運動內容。
- (二) 能進行線上填報健康護照。

五、實際成效：

- 一、印製健康護照給一到六年級學生使用。
- 二、學生進行運動及飲食紀錄，並請家長一同關心學童健康。

六、學校申請點數：3

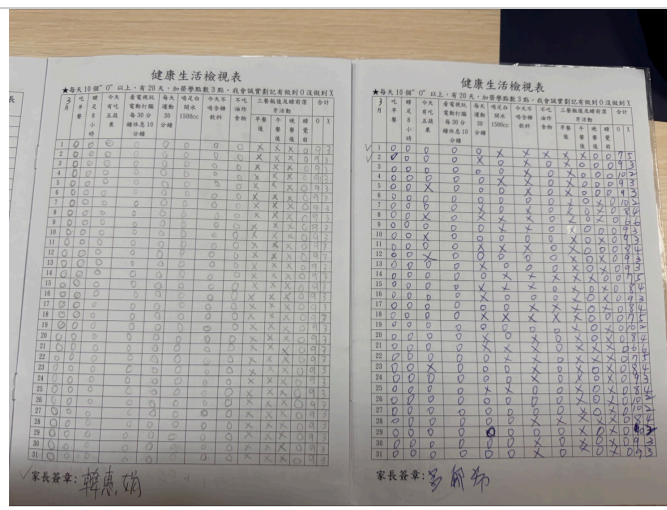
七、學校自評點數：3

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標七成果照片(4~6 張)



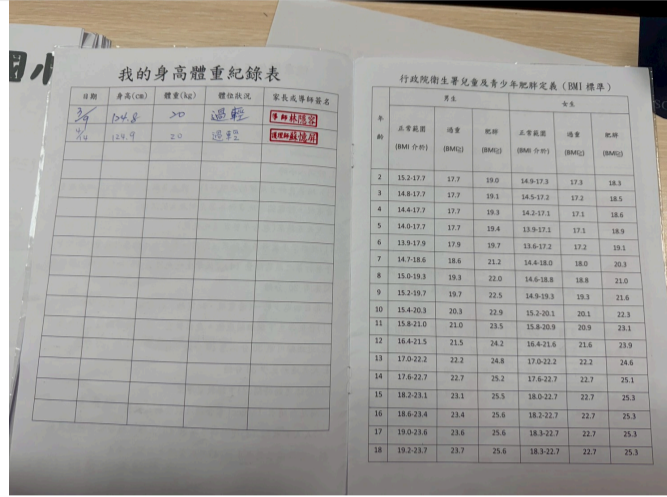
健康護照-學生運動紀錄表



健康護照-健康生活紀錄表



健康護照-健康生活紀錄表



健康護照-身高體重紀錄表

指標八：推廣餐前5分鐘專書教學

一、執行方式：

(一)將餐前5分鐘專書資訊融入生活課程及健康課程教學。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：每學期實施1次：1點

四、預期效益：

(一)讓授課教師善加運用餐前5分鐘專書的教學資源。

(二)幫助學生建立健康飲食的觀念。

五、實際成效：

一、強化學生對日常生活飲食的健康認知。

二、生活及健康課程運用餐前5分鐘專書進行教學。

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：

九、指標八成果照片(4~6張)



學生認真閱讀餐前5分鐘專書



教師針對專書內容進行提問



教師介紹米的種類



教師運用餐前5分鐘專書進行教學

指標九：午餐剩食率降低

一、執行方式：

- (一)藉教師晨會、行政會議，並請全校教職員工協助推行。
- (二)藉學生朝會宣導午餐營養教育，讓學生明白健康食材、均衡飲食之重要性。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：降低4~4.9%：1點

四、預期效益：

- (一)全校師生有正確的用餐觀念及良好飲食知識。
- (二)學生能惜食感恩，減低挑食的習慣，藉此降低午餐剩食率。

五、實際成效：

- 一、透過餐前五分鐘影片、健康飲食宣導，鼓勵學生均衡飲食。
- 二、全校師生分年段分組盛飯菜，減少各班剩食，讓餐食合理分配，並讓學生習得珍惜食物的重要性。

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標九成果照片(4~6張)



學生均衡飲食，減少午餐剩食



學生均衡飲食，減少午餐剩食



以低中高年段分3組盛飯菜，減少班級剩食



以低中高年段分3組盛飯菜，減少班級剩食



以低中高年段分3組盛飯菜，減少班級剩食



老師檢查學生用餐情形，並給予鼓勵

指標十：學校建置自給農園以推動食農教育

一、執行方式：

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：校內自行推動：1點

四、預期效益：

(一)透過親手培植作物，讓學生珍惜食材。

(二)提高學生對餐盤食物來源的認識。

五、實際成效：

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：0

八、佐證文件：

九、指標十成果照片(4~6 張)

指標十三：施行飲食教育課程或活動

- 1.透過飲食製作及相關活動，讓學生實際製作健康飲食。
- 2.邀請食農相關單位到校分享健康飲食的心得或經驗。

一、執行方式：

- (一)安排飲食製作示範活動，讓學生有機會實際操作和體驗健康飲食的過程。
- (二)與相關食農單位交流合作分享健康飲食的心得和經驗。

二、執行對象：全校師生

三、指標目標及點數：1點

四、預期效益：

- (一)學生通過課程或活動學習到了更多有關營養、食物成分、食物安全等方面的知識。
- (二)正確的飲食知識和行為會對身體健康產生積極影響，因此參與者可能會因此獲得更好的健康狀況。

五、實際成效：

- 一、透過營養師的健康飲食宣導，讓學生習得營養及均衡飲食的知識。
- 二、學生能在日常生活中落實均衡飲食的行為。

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標十三成果照片(4~6 張)



營養師進行課程介紹



營養師針對主題進行提問



學生回答均衡飲食的方法



營養師說明減糖三部曲



透過教具操作, 讓學生內化營養知識



透過教具操作, 讓學生內化營養知識

全校金、銀獎累計學生人數

- 一、全校金獎累計學生人數：共 0 人
- 二、全校銀獎累計學生人數：共 0 人
- 三、獲獎名冊：

健康護照

- 一、學校健康護照：[↓](#)

佐證資料

7

指標一：提高體適能檢測通過率

2

指標二：執行學校SH150計畫

3

指標三：辦理校內或參加本市
任2項普及化運動比賽

4

指標四：年度學生體位適中率提高

5

指標五：施行餐前5分鐘飲食教育

6

指標六：辦理水域安全課程

7

指標七：推廣健康護照

8

指標九：午餐剩食率降低

指標一:提高體適能檢測通過率

113 學年度體適能統計資料

運動部 學生體適能網站

Dashboard

個人資料維護

體適能資料管理

資料上傳

學校歷年統計資料

學生體育護照管理

學校管理

學校操作手冊

三 前台

市立左鎮國小 - 杜盈萱 學校管理者 登出

體適能資料管理 - 學校歷年統計資料

Home / 體適能資料管理 / 學校歷年統計資料

113 學年度 國小 - 4 ~ 6 年級 選擇年級 選擇班級

下載統計資料 下載全校評估明細

國小 4 ~ 6 年級上傳狀態

應上傳數	已上傳數	上傳率	基本資料上傳失敗筆數	身分證重複
20	20	100%	1	0

國小 4 ~ 6 年級體適能檢測上傳狀態

體適能統計人數	體適能不統計資料範圍人數	體適能錯誤人數	完成四項檢測	通過「常模百分等級25以上」	通過率
20	--	0	20	3	15%

114 學年度體適能統計資料

運動部 學生體適能網站

Dashboard

個人資料維護

體適能資料管理

資料上傳

學校歷年統計資料

學生體育護照管理

學校管理

學校操作手冊

三 前台

市立左鎮國小 - 杜盈萱 學校管理者 登出

體適能資料管理 - 學校歷年統計資料

Home / 體適能資料管理 / 學校歷年統計資料

114 學年度 國小 - 4 ~ 6 年級 選擇年級 選擇班級

下載統計資料 下載全校評估明細

國小 4 ~ 6 年級上傳狀態

應上傳數	已上傳數	上傳率	基本資料上傳失敗筆數	身分證重複
26	26	100%	0	0

國小 4 ~ 6 年級體適能檢測上傳狀態

體適能統計人數	體適能未檢測資料範圍人數	體適能錯誤人數	完成四項檢測	通過「常模百分等級25以上」	通過率
26	--	0	23	2	8.7%

指標二：執行學校SH150計畫
臺南市左鎮國民小學114學年度
SH150執行方案推動成果

壹、執行方式：

- (一)每日大節下課執行教室淨空，鼓勵學生進行戶外運動。
- (二)校內規劃共同運動項目為跳繩、跑步、開合跳等共同項目。

貳、執行對象：全校學生

參、指標目標及點數：2點

肆、預期效益：

- (一)讓學生能加強運動能力、強健體魄。
- (二)能培養學生每日運動好習慣。

伍、推動策略：

- (一)利用體育課程指導學生戶外運動技能。
- (二)利用大下課時間讓學生增加運動機會。

陸、實際成效：增加學生運動次數，養成運動習慣。

柒、佐證文件：

活動照片(欄位可自行增列)



體育課程指導學生跑步運動



體育課程指導學生跳繩運動



下課時間進行羽球運動



下課時間進行籃球運動



下課時間進行跳繩訓練



下課時間進行跑步運動

指標三：辦理校內或參加本市任2項普及化運動比賽

115年臺南市中小學跳繩錦標賽

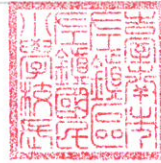
左鎮區左鎮國小 組別：國小高年級男生組【跳繩】註冊表

序號	職稱	姓名	英文姓名	性別	項目(索引)
1	領隊	楊靜芳	Yang Ching-Fang	女	
2	管理	杜盈萱	Tu Ying-Hsuan	女	
3	指導	柯泰安	Ko Tai-An	男	
4	隊員	尹楷翔	Yin Kai-Xiang	男	個人競速賽—30秒跑步跳一迴旋計次賽 (216)
5	隊員	簡楷丞	Jian Kai-Cheng	男	個人競速賽—30秒跑步跳一迴旋計次賽 (217)

承辦人：

教師兼
學務組長 杜盈萱

機關核章：



115年臺南市中小學跳繩錦標賽

左鎮區左鎮國小 組別：國小中年級男生組【跳繩】註冊表

序號	職稱	姓名	英文姓名	性別	項目(索引)
1	領隊	楊靜芳	Yang Ching-Fang	女	
2	管理	杜盈萱	Tu Ying-Hsuan	女	
3	指導	柯泰安	Ko Tai-An	男	
4	隊員	吳亞橙	Wu Ya-Cheng	男	個人競速賽—30秒跑步跳一迴旋計次賽 (215)

承辦人：

教師兼
學務組長 杜盈萱

機關核章：



115年臺南市中小學跳繩錦標賽

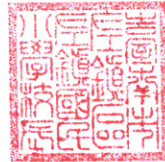
左鎮區左鎮國小 組別：國小中年級女生組【跳繩】註冊表

序號	職稱	姓名	英文姓名	性別	項目(索引)
1	領隊	楊靜芳	Yang Ching-Fang	女	
2	管理	杜盈萱	Tu Ying-Hsuan	女	
3	指導	柯泰安	Ko Tai-An	男	
4	隊員	買敬絜	Mai Jing-Jie	女	個人競速賽—30秒跑步跳一迴旋計次賽 (218)

承辦人：

教師兼
學務組長 杜盈萱

機關核章：



115 年度臺南市左鎮區左鎮國小慶祝兒童節暨趣味競賽 實施計畫

壹、依據：本校校務行事曆。

貳、目標：激發良好運動風氣，鍛鍊強健體魄，養成團體互助合作及團隊精神，並推展全民體育，提倡正當休閒娛樂，以造就動靜皆宜之現代國民。

參、活動日期：115 年 4 月 1 日(三)

肆、活動地點：左鎮國小校園。

伍、參加對象：左鎮國小全體教職員工生及家長。

陸、活動流程：如附件二

(一) 慶祝活動

1. 頒發兒童節禮品
2. 三好校園行動劇演出

(二) 競賽項目：如附件二

(三) 競賽規則：依各獎項頒發獎品。

柒、活動內容

一、趣味西拉雅~飛盤擲準大賽

- (一)參加人員：全校分三組比賽及親子組。
- (二)器材：安全飛盤及寶特瓶。
- (三)規則：每位學生擲飛盤 1 次，由裁判算擲倒的瓶數，交接下一位擲準，以積分頒發獎項。

二、西拉雅競技~我是神射手(傳統射箭比賽)&我是神射腳(西拉雅小飛番)及親子組

- (一)參加人員：中高年級學生&幼兒園低年級學生參加。
- (二)器材：西拉雅傳統簡易型弓箭、足球及簡易球門。
- (三)規則：每位學生二箭，射中標靶者一箭一分，以積分頒發獎項。
每位學生踢球至球門處，射進球門得一分，以積分頒發獎項。

三、復活節活動-滾蛋比賽

(一)參加人員：全校分三組比賽及親子組。

(二)器材：塑膠雞蛋、大湯匙及三角錐。

(三)規則：每位學生用大湯匙滾動雞蛋，往前跑到三角錐處再折回起點，以完成速度頒發獎項。

四、西拉雅競技~跳繩接力競賽：分幼一二及中高年級兩組

(一)人數：原則上幼一二組每隊15名學生參加，中高年級每隊13人參加。

(二)規則：幼一二組每人用呼拉圈或跳繩進行，中高年級組每人用呼拉圈進行，往前到三角錐處再折回起點，以完成速度頒發獎項。

捌、獎勵：優勝隊伍及人員頒發獎品。

玖、經費來源：自籌。

拾、本計畫呈校長核示後實施，修正時亦同。

附件一：工作分配表

項 目	工 作 內 容	負 責 人	完 成 時 間
總 務 組	活動器材及獎品購置或租借、經費核銷	總務處全體同仁、孟蘊慧	115.03.27 (五)
行 政 組	工作計畫擬定、場地規劃、工作協調、節目單、文宣 <i>活動通知單(於 115.03.25 前發下)</i> <i>活動預演(暫定 115.03.30 及 03.31)</i>	教導處全體同仁	115.03.25 (三)
攝 影 組	攝影	王鎧文	115.04.01 (三)
	照相	顏志霖	
場 地 器 材 組	協助場地畫線、標記及佈置 負責運動會當天各項節目器材之準備及搬運	柯泰安、洪峯政 小六男志工：2名	115.03.30 (一)
裁 判 組	趣味競賽及徑賽(大隊接力)裁判長 (比賽前先行點名)	柯泰安	115.04.01 (三)
	裁判組支援人員	陳容芯、蔡心慈、杜盈萱 穆崑郎、龍瑞香、莊雅惠	
接 待 及 獎 品 組	來賓接待引導、競賽獎品發放	孟蘊慧、林富婷	115.04.01 (三)
衛 生 組	場地垃圾袋放置及環境恢復	杜盈萱、洪峯政 環保小尖兵 4 名	115.04.01 (三)
救 護 組	負責活動當天人員救護事宜	蘇憶屏	115.04.01 (三)
警 衛 組	負責活動進行之校園安全及車輛管制工作	蔡麗卿	115.04.01 (三)
大 會 司 儀	開、閉幕程序控制、節目介紹、串場、競賽成績播報	陳容芯	115.04.01 (三)

附件二：

115 年度左鎮區左鎮國小慶祝兒童節暨趣味競賽活動流程

時間	項目	參與者	器材組 (負責人)
09:00~09:30	開幕典禮	家長及全體教職員工	司儀：教導主任
	頒發兒童節禮品 三好校園行動劇	頒發兒童節禮品 三好校園行動劇	頒獎兒童節禮品(教導處) 三好校園活動(學務組)
9:30~10:00	跳繩接力	1. 幼兒園及一二年級 2. 中高年級	呼拉圈*3, 跳繩*3 發令：柯泰安 裁判：陳容芯、穆崑郎、杜盈萱
10:00~10:30	復活節活動- 滾蛋比賽(全校)	全校分為三隊 親子組	雞蛋*3 個 大湯匙*3 個 三角錐*6 個 發令：總務主任 裁判：蔡心慈、杜盈萱、莊雅惠
10:30~11:00	我是神射手(中高) 我是神射腳(幼低)	全校分為三隊 親子組	弓*3 付 箭*12 支 箭靶*3 組 足球*3 個 三角錐*6 個 發令：總務主任 裁判：陳容芯、蔡心慈、 杜盈萱、穆崑郎、 龍瑞香、莊雅惠
11:00~11:30	飛盤擲準大賽 (全校)	全校分為三隊 親子組	安全飛盤*15 三角錐*6 寶特瓶*30 發令：總務主任 裁判：陳容芯、穆崑郎、龍瑞香
11:30~11:50	頒獎典禮 及環境整理	全體教職員工生	司儀：教導主任
11:50~12:40	午餐及放學	全體教職員工生	午餐執秘

指標四：年度學生體位適中率提高

114學年第1學期_體位判讀結果統計報表(年級)

年級 / 性別			體位判讀				合計
			體位過輕	體位適中	體位過重	體位超重	
1	男	人數	0	4	0	0	4
		比率	0.00%	100.00%	0.00%	0.00%	100.00%
	女	人數	1	8	0	0	9
		比率	11.11%	88.89%	0.00%	0.00%	100.00%
	小計	人數	1	12	0	0	13
		比率	7.69%	92.31%	0.00%	0.00%	100.00%
2	男	人數	0	7	0	1	8
		比率	0.00%	87.50%	0.00%	12.50%	100.00%
	女	人數	0	6	0	0	6
		比率	0.00%	100.00%	0.00%	0.00%	100.00%
	小計	人數	0	13	0	1	14
		比率	0.00%	92.86%	0.00%	7.14%	100.00%
3	男	人數	0	3	1	0	4
		比率	0.00%	75.00%	25.00%	0.00%	100.00%
	女	人數	0	8	0	1	9
		比率	0.00%	88.89%	0.00%	11.11%	100.00%
	小計	人數	0	11	1	1	13
		比率	0.00%	84.62%	7.69%	7.69%	100.00%
4	男	人數	0	4	0	1	5
		比率	0.00%	80.00%	0.00%	20.00%	100.00%
	女	人數	0	4	0	1	5
		比率	0.00%	80.00%	0.00%	20.00%	100.00%
	小計	人數	0	8	0	2	10
		比率	0.00%	80.00%	0.00%	20.00%	100.00%
5	男	人數	0	3	1	1	5
		比率	0.00%	60.00%	20.00%	20.00%	100.00%
	女	人數	0	2	0	3	5
		比率	0.00%	40.00%	0.00%	60.00%	100.00%
	小計	人數	0	5	1	4	10
		比率	0.00%	50.00%	10.00%	40.00%	100.00%
6	男	人數	0	4	0	1	5
		比率	0.00%	80.00%	0.00%	20.00%	100.00%
	女	人數	0	1	0	0	1
		比率	0.00%	100.00%	0.00%	0.00%	100.00%
	小計	人數	0	5	0	1	6
		比率	0.00%	83.33%	0.00%	16.67%	100.00%
全校合計	男	人數	0	25	2	4	31
		比率	0.00%	80.65%	6.45%	12.90%	100.00%
	女	人數	1	29	0	5	35
		比率	2.86%	82.86%	0.00%	14.29%	100.00%
	小計	人數	1	54	2	9	66
		比率	1.52%	81.82%	3.03%	13.64%	100.00%

114學年第2學期_體位判讀結果統計報表(年級)

年級 / 性別			體位判讀				合計
			體位過輕	體位適中	體位過重	體位超重	
1	男	人數	1	3	0	0	4
		比率	25.00%	75.00%	0.00%	0.00%	100.00%
	女	人數	1	8	0	0	9
		比率	11.11%	88.89%	0.00%	0.00%	100.00%
小計	人數	2	11	0	0	13	
	比率	15.38%	84.62%	0.00%	0.00%	100.00%	
2	男	人數	0	7	0	1	8
		比率	0.00%	87.50%	0.00%	12.50%	100.00%
	女	人數	1	5	0	0	6
		比率	16.67%	83.33%	0.00%	0.00%	100.00%
小計	人數	1	12	0	1	14	
	比率	7.14%	85.71%	0.00%	7.14%	100.00%	
3	男	人數	0	3	1	0	4
		比率	0.00%	75.00%	25.00%	0.00%	100.00%
	女	人數	0	8	0	1	9
		比率	0.00%	88.89%	0.00%	11.11%	100.00%
小計	人數	0	11	1	1	13	
	比率	0.00%	84.62%	7.69%	7.69%	100.00%	
4	男	人數	0	4	0	1	5
		比率	0.00%	80.00%	0.00%	20.00%	100.00%
	女	人數	0	4	1	0	5
		比率	0.00%	80.00%	20.00%	0.00%	100.00%
小計	人數	0	8	1	1	10	
	比率	0.00%	80.00%	10.00%	10.00%	100.00%	
5	男	人數	0	3	1	1	5
		比率	0.00%	60.00%	20.00%	20.00%	100.00%
	女	人數	0	2	0	3	5
		比率	0.00%	40.00%	0.00%	60.00%	100.00%
小計	人數	0	5	1	4	10	
	比率	0.00%	50.00%	10.00%	40.00%	100.00%	
6	男	人數	0	4	0	1	5
		比率	0.00%	80.00%	0.00%	20.00%	100.00%
	女	人數	0	1	0	0	1
		比率	0.00%	100.00%	0.00%	0.00%	100.00%
小計	人數	0	5	0	1	6	
	比率	0.00%	83.33%	0.00%	16.67%	100.00%	
全校合計	男	人數	1	24	2	4	31
		比率	3.23%	77.42%	6.45%	12.90%	100.00%
	女	人數	2	28	1	4	35
		比率	5.71%	80.00%	2.86%	11.43%	100.00%
小計	人數	3	52	3	8	66	
	比率	4.55%	78.79%	4.55%	12.12%	100.00%	

指標五：施行餐前5分鐘飲食教育

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	臺南市左鎮區左鎮國民小學		
班級數	6 班	全校學生數	67 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	5 班(須達到1/3以上班級完成執行才核予點數)		
執行時間	<input checked="" type="checkbox"/> 每周 二 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 (可自訂或參考每月午餐教育網主題)		
114年9月	9月 療癒系堅果，嗑出滿滿元氣感(油脂與堅果種子類)		
114年10月	10月 破解食安密碼，看懂標章是關鍵		
114年11月	11月 賦予料理靈魂的天然辛香料(蔬菜類)		
114年12月	12月 魚兒來報到，午餐中的海洋小英雄(豆魚蛋肉類)		
115年3月	3月 食材小勇士的味蕾闖關挑戰(蔬菜類)		
115年4月	4月 酸甜之間，探索漿果的迷人世界(水果類)		

承辦人：

單位主管

校長：

教師兼
網管 王鏗文

教師兼
總務主任 柯泰安

臺南市左鎮區
左鎮國小校長 楊靜芳

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	臺南市左鎮區左鎮國民小學	
班級	一年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/9	本月午餐營養知識專欄	✓
9/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
9/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/7	本月午餐營養知識專欄	✓
10/14	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/21	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/28	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/4	本月午餐營養知識專欄	✓
11/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/2	本月午餐營養知識專欄	✓
12/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/30	本月午餐營養知識專欄	✓
3/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/11	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/25	本月午餐營養知識專欄	✓
4/1	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/8	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：

林隱宏

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	臺南市左鎮區左鎮國民小學	
班級	二年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/9	本月午餐營養知識專欄	✓
9/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
9/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/7	本月午餐營養知識專欄	✓
10/14	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/21	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/28	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/4	本月午餐營養知識專欄	✓
11/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/2	本月午餐營養知識專欄	✓
12/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/30	本月午餐營養知識專欄	✓
3/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/11	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/25	本月午餐營養知識專欄	✓
4/1	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/8	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：羅雅芳 吳心淨

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	臺南市左鎮區左鎮國民小學	
班級	三年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/9	本月午餐營養知識專欄	✓
9/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
9/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/7	本月午餐營養知識專欄	✓
10/14	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/21	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/28	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/4	本月午餐營養知識專欄	✓
11/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/2	本月午餐營養知識專欄	✓
12/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/30	本月午餐營養知識專欄	✓
3/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/11	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/25	本月午餐營養知識專欄	✓
4/1	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/8	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：

邱吟惠

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	臺南市左鎮區左鎮國民小學	
班級	四 年 甲 班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/9	本月午餐營養知識專欄	✓
9/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
9/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/7	本月午餐營養知識專欄	✓
10/14	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/21	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/28	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/4	本月午餐營養知識專欄	✓
11/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/2	本月午餐營養知識專欄	✓
12/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/30	本月午餐營養知識專欄	✓
3/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/11	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/25	本月午餐營養知識專欄	✓
4/1	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/8	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：羅雅芳

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	臺南市左鎮區左鎮國民小學	
班級	五年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/9	本月午餐營養知識專欄	✓
9/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
9/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/7	本月午餐營養知識專欄	✓
10/14	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/21	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/28	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/4	本月午餐營養知識專欄	✓
11/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/2	本月午餐營養知識專欄	✓
12/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/30	本月午餐營養知識專欄	✓
3/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/11	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/25	本月午餐營養知識專欄	✓
4/1	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/8	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：吳玲嬌

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	臺南市左鎮區左鎮國民小學	
班級	三年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/9	本月午餐營養知識專欄	✓
9/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
9/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/7	本月午餐營養知識專欄	✓
10/14	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/21	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/28	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/4	本月午餐營養知識專欄	✓
11/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/2	本月午餐營養知識專欄	✓
12/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/30	本月午餐營養知識專欄	✓
3/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/11	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/25	本月午餐營養知識專欄	✓
4/1	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/8	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：陳昱全

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



9月餐前5分鐘



10月餐前5分鐘



11月餐前5分鐘



12月餐前5分鐘



3月餐前5分鐘



4月餐前5分鐘

指標六：辦理水域安全課程 臺南市左鎮國民小學114學年度

辦理水域安全課程成果

- 壹、實施時間：114年9月5日
- 貳、實施次數：1次
- 參、實施對象：全校師生
- 肆、實施內容：水域安全宣導、水中自救方式、游泳池注意事項、認識危險水域
- 伍、佐證資料：

活動照片(欄位可自行增列)



進行全校性水域安全宣導



以新聞案例說明開放水域的危險性



介紹溺水時的自救方法



介紹游泳池的注意事項



介紹水域活動求救方式



學生仔細聆聽水域安全宣導

指標七：施行餐前5分鐘飲食教育

台南市左鎮國小

健康護照



班級：

姓名：

座號：

目錄

- (一) 健康體位五大核心能力(85110)
- (二) 我的身高體重紀錄表
- (三) 行政院衛生署兒童及青少年肥胖定義
(BMI 標準)
- (四) 全校健康體位課程規劃
- (五) 健康樂活記錄卡
- (六) 健康生活檢視表

健康體位五大核心能力(85110)



1. 睡滿八小時

(1) 培養良好且規律的睡眠時間，晚上 9 點上床睡覺 (2) 睡前避免看電視、打電腦、玩電動等聲光刺激大的活動

2. 天天五蔬果(包含午餐蔬菜吃光光)

(1) 提供學生足量多色蔬果 (2) 用一拳半大小的盛勺裝量 (3) 監督午餐打菜之蔬菜份量 (4) 督促學生吃光蔬菜 (5) 細嚼慢嚥，用餐時間要滿 20 分鐘

3. 每日四電少於一(看電視、玩電動、打電腦、用電話少於一小時)

(1) 督促學生下課離開座位、走出教室，讓眼睛得到適當的休息。
(2) 近距離用眼 30 分休息 10 分鐘、每天戶外活動 120 分鐘

4. 天天運動至少 30 分鐘

(1) 登錄運動時間(2) 下課教室淨空

5. 喝足白開水 1500cc(零含糖垃圾食物及飲料)

(1) 人人有水杯 (2) 運動時多喝水 (3) 上學不攜帶零食餅乾及飲料，可準備水果或牛奶(4) 不以含糖食品獎勵學生

行政院衛生署兒童及青少年肥胖定義 (BMI 標準)

年 齡	男生			女生		
	正常範圍 (BMI 介於)	過重 (BMI \geq)	肥胖 (BMI \geq)	正常範圍 (BMI 介於)	過重 (BMI \geq)	肥胖 (BMI \geq)
2	15.2-17.7	17.7	19.0	14.9-17.3	17.3	18.3
3	14.8-17.7	17.7	19.1	14.5-17.2	17.2	18.5
4	14.4-17.7	17.7	19.3	14.2-17.1	17.1	18.6
5	14.0-17.7	17.7	19.4	13.9-17.1	17.1	18.9
6	13.9-17.9	17.9	19.7	13.6-17.2	17.2	19.1
7	14.7-18.6	18.6	21.2	14.4-18.0	18.0	20.3
8	15.0-19.3	19.3	22.0	14.6-18.8	18.8	21.0
9	15.2-19.7	19.7	22.5	14.9-19.3	19.3	21.6
10	15.4-20.3	20.3	22.9	15.2-20.1	20.1	22.3
11	15.8-21.0	21.0	23.5	15.8-20.9	20.9	23.1
12	16.4-21.5	21.5	24.2	16.4-21.6	21.6	23.9
13	17.0-22.2	22.2	24.8	17.0-22.2	22.2	24.6
14	17.6-22.7	22.7	25.2	17.6-22.7	22.7	25.1
15	18.2-23.1	23.1	25.5	18.0-22.7	22.7	25.3
16	18.6-23.4	23.4	25.6	18.2-22.7	22.7	25.3
17	19.0-23.6	23.6	25.6	18.3-22.7	22.7	25.3
18	19.2-23.7	23.7	25.6	18.3-22.7	22.7	25.3

全校健康體位課程規劃

時間	週一	週二	週三	週四	週五
10:10- 10:30	跑步 跳繩 球類 呼拉圈	跑步 跳繩 球類 呼拉圈	跑步 跳繩 球類 呼拉圈	跑步 跳繩 球類 呼拉圈	跑步 跳繩 球類 呼拉圈

項目累績每日標準					
	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)
	跑步 標準	跳繩標 準	呼拉圈 標準	開合跳 標準	計步器 標準
低年級	3 圈	50 下	50 圈	30 下	3000 步
中年級	5 圈	100 下	100 圈	60 下	4000 步
高年級	7 圈	200 下	150 圈	90 下	5000 步

項目計入榮譽護照點數，請導師協助每日給予三項指標達成者一個獎章。

(各班自行統計給予點數)

健康樂活記錄卡

★運動紀錄 A 跑步 B 球類 C 跳繩 D 呼拉圈 E 其他:請說明

3月	運動紀錄	老師或家長 認證簽章	4月	運動紀錄	老師或家長 認證簽章
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
6			6		
7			7		
8			8		
9			9		
10			10		
11			11		
12			12		
13			13		
14			14		
15			15		
16			16		
17			17		
18			18		
19			19		
20			20		
21			21		
22			22		
23			23		
24			24		
25			25		
26			26		
27			27		
28			28		
29			29		
30			30		
31			31		

健康樂活記錄卡

★運動紀錄 A 跑步 B 球類 C 跳繩 D 呼拉圈 E 其他:請說明

5月	運動紀錄	老師或家長 認證簽章	6月	運動紀錄	老師或家長 認證簽章
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
6			6		
7			7		
8			8		
9			9		
10			10		
11			11		
12			12		
13			13		
14			14		
15			15		
16			16		
17			17		
18			18		
19			19		
20			20		
21			21		
22			22		
23			23		
24			24		
25			25		
26			26		
27			27		
28			28		
29			29		
30			30		
31			31		

健康生活檢視表

★每天 10 個” 0” 以上，有 20 天，加榮譽點數 3 點。我會誠實劃記有做到 0 沒做到 X

3 月	吃 早 餐	睡 足 8 小 時	今 天 有 吃 五 蔬 果	看 電 視 玩 電 動 打 腦 每 30 分 鐘 休 息 10 分 鐘	每 天 運 動 30 分 鐘	喝 足 白 開 水 1500cc	今 天 不 喝 含 糖 飲 料	不 吃 油 炸 食 物	三餐飯後及睡前潔牙活動				合計	
									早 餐 後	午 餐 後	晚 餐 後	睡 覺 前	0	X
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														
31														

家長簽章：

健康生活檢視表

★每天 10 個” 0” 以上，有 20 天，加榮譽點數 3 點。我會誠實劃記有做到 0 沒做到 X

4 月	吃 早 餐	睡 足 8 小 時	今 天 有 吃 五 蔬 果	看 電 視 玩 電 動 打 電 腦 每 30 分 鐘 休 息 10 分 鐘	每 天 運 動 30 分 鐘	喝 足 白 開 水 1500cc	今 天 不 喝 含 糖 飲 料	不 吃 油 炸 食 物	飯後及睡前潔牙				合計		
									早 餐 後	午 餐 後	晚 餐 後	睡 覺 前	0	X	
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															
25															
26															
27															
28															
29															
30															
31															

家長簽章：

健康生活檢視表

★每天 10 個” 0” 以上，有 20 天，加榮譽點數 3 點。我會誠實劃記有做到 0 沒做到 X

5 月	吃 早 餐	睡 足 8 小 時	今 天 有 吃 五 蔬 果	看 電 視 玩 電 動 打 腦 每 30 分 鐘 休 息 10 分 鐘	每 天 運 動 30 分 鐘	喝 足 白 開 水 1500cc	今 天 不 喝 含 糖 飲 料	不 吃 油 炸 食 物	飯後及睡前潔牙				合計		
									早 餐 後	午 餐 後	晚 餐 後	睡 覺 前	0	X	
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															
25															
26															
27															
28															
29															
30															
31															

家長簽章：

健康生活檢視表

★每天 10 個” 0” 以上，有 20 天，加榮譽點數 3 點。我會誠實劃記有做到 0 沒做到 X

6 月	吃 早 餐	睡 足 8 小 時	今天 有吃 五蔬 果	看電視玩 電動打腦 每 30 分鐘 休息 10 分 鐘	每天 運動 30 分 鐘	喝足 白開 水 1500c c	今天 不喝 含糖 飲料	不吃 油炸 食物	飯後及睡前潔牙				合計		
									早 餐 後	午 餐 後	晚 餐 後	睡 覺 前	0	X	
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															
25															
26															
27															
28															
29															
30															
31															

家長簽章：

指標九：午餐剩食率降低

健康體適能與飲食教育行動計畫-廚餘減量統計表

請填寫橘色欄位

學校：臺南市左鎮區左鎮國民小學

班級數：6

用餐人數：116

計量單位：公斤

月份\日期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	月總計	日平均
114/10	2	2	2				2	2	2				4	2	1	2	3			1	1	1	3				2	2	1	3	2	40	2.05
114/11	0	0	2	2	1	1	2	0	0	2	1	0	1	2	0	0	3	1	2	2	2	0	0	2	2	0	2	3	0	0		33	
114/12	3	3	4	3	3	0	0	1	2	2	2	3	0	0	4	0	2	1	1	0	0	2	0	0	0	1	0	0	0	0	3	40	
115/1		1	0	0	3	2	0	2	1	0	0	4	2	2	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		20	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
115/2																							0	0	0	0	0	0				0	1.00
115/3	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		1	
115/4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																	0	
																	上下學期日平均減量%										51.13%						

備註：
 1.未用餐如例假日及國定假日請空白
 2.計量單位可使用公斤或是桶，依各校廚餘回收方式自行決定

承辦人：

教師兼
網管 王鏗文

單位主管：

教師兼
總務主任 柯泰安

校長

臺南市左鎮區
左鎮國小校長 楊靜芳

[每月教材]9月療癒系堅果，嗑出滿滿元氣感(油脂與堅果種子類)

年級	低年級	中年級	高年級
影片名稱	充滿歐情的早餐—葵瓜籽與亞麻籽	吃出營養好健康	如果果實種子是用來買賣交易的貨幣
影片內容	介紹葵瓜籽與亞麻籽的生活應用	各式種子的營養與攝取注意事項	預設未來種子成為貨幣之發展
知識核心	1. 認識生長過程、產地 2. 食物特性與挑選	1. 食物特性與挑選 2. 營養價值 3. 料理與飲食文化	1. 食物特性與挑選 2. 營養價值
來源	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局
影片名稱	神奇的魔法種籽	營養滿分堅果怎麼挑?	全台最大花生產地-農會設加工廠自產自銷
影片內容	認識南瓜籽與油茶籽的產地及料理運用	堅果類的營養與挑選技巧	了解花生的種植、採收及加工過程
知識核心	1. 認識生長過程、產地 2. 食物特性與挑選 3. 料理與飲食文化	1. 食物特性與挑選 2. 營養價值	1. 認識生長過程、產地 2. 加工過程或其製品
來源	臺南市政府 教育局	早安健康	台灣向錢衝

★導師核章：李官諭、吳玲嬌、陳昱生
邱冬惠、羅雅芳、林隱容

主題海報

臺南市
午餐營養教育 餐前5分鐘

草本堅果

為草本植物的種子或果實

亞麻籽
南瓜籽
花生
葵花籽
油菜籽

共同營養成分

- 好的油脂：不飽和脂肪酸(Omega-3及Omega-6)，有益心血管健康。
- 蛋白質：植物性蛋白，有助提升免疫力。
- 膳食纖維：幫助腸胃蠕動，預防便秘。
- 維生素E：強抗氧化力，延緩老化
- 礦物質鎂、鋅、鐵：維持神經、免疫與造血功能。



南瓜籽

- 部位：南瓜的種子
- 主要產地：臺灣、中國、墨西哥



葵花籽

- 部位：向日葵的種子
(花朵枯萎乾燥後，花盤種子掉落)
- 主要產地：中國、俄羅斯、烏克蘭



亞麻籽

- 部位：亞麻植物的種子
- 主要產地：加拿大、美國、中國



油菜籽

- 部位：油菜花的種子
- 主要產地：中國、加拿大、印度



花生

- 部位：花朵長在地面上，果實(花生)長在土壤
- 主要產地：臺灣、美國、中國

說明：9月-草本堅果集合囉！

臺南市
午餐營養教育 餐前5分鐘

花生又稱落花生、土豆或長壽果，其花朵枯萎落地後才開始結果實，所以稱作「落花，生」；屬豆科植物的一種，花生脂質含量約40%，因此被歸類為「油脂與堅果種子」類。

常見花生品種

	台南14號 • 淡粉紅色種皮 • 是臺南市佔率最高的品種
	台南16號(黑金剛) • 深色種皮 • 富含花青素，油炸後可食
	台南17號 • 深紫色斑紋種皮 • 蒸熟後口感Q軟

花生的構造

- 花生殼(果實)
- 花生仁(種子)
- 種皮(保護)
- 胚芽(新個體)
- 子葉(儲存養分)

花生特殊營養成分

- **白藜蘆醇：**幫助身體抗氧化、對抗壞的自由基。花生發芽後，白藜蘆醇含量會更多！
- **花青素：**存在黑紫色花生種皮，能保護眼睛、維持心血管健康。
- **好的脂肪酸—油酸、亞麻油酸：**幫助降低壞膽固醇，保護心血管健康。

● 雲林縣元長鄉是全臺種植花生產量之冠，有「花生的故鄉」之稱。花生產期在6月及11月，在臺南地區盛產於善化。

說明：9月-天然健康小金豆

堅果種子類的挑選秘訣

秘訣1：看外觀

- 選擇外觀完整、顏色淺(接近原色)。
- 顏色深表示可能經過高溫烘焙或油炸，容易使營養變少及產生油耗味!

秘訣2：聞一聞

- 有「油耗味」表示不新鮮，應避免食用。

秘訣3：選擇低溫烘焙

- 吃起來清爽、不上火，還能保存營養。

秘訣4：無調味、無添加

- 減少攝取多餘的熱量與添加物。



堅果種子類的保存方法

堅果的高油脂含量使其容易發生氧化和變質，正確的保存方法，可延長保存期限、維持營養價值和風味，常見的方法有：

1. 真空密封：

- 去除包裝中的氧氣，減少脂肪酸氧化反應。



2. 冷藏(建議4°C)：

- 最簡便有效的方法，適合短期儲存(3-6個月內)。

3. 冷凍(-18°C以下)：

- 最有效的保存方法，適合長期儲存(6個月以上)。



若保存不當...恐會產生黃麴毒素

黃麴毒素：

是由黃麴菌產生的毒素，已被證實為致癌物，最早在花生產品中被發現，但在玉米、米麥類、豆類、堅果類等也會有!

⚠ 黃麴菌喜愛的環境要素：

- ! 溫度：30~38°C間。
- ! 水份含量：超過15%。
- ! 濕度：80%以上(在85%以上風險最高)。

⚠ 防範撇步：

1. 選擇合格優良的廠商，確保收成、運輸、貯藏程序符合規範。
2. 購買新鮮、真空包裝的產品，若外觀有破損或色澤改變，應避免購買。
3. 開封後，最好以乾燥密封罐貯存在低溫、乾燥處，並在有效期限內食用完畢。

說明：9月-堅果種子的保存密碼

班級實施照片



說明：低年級實施餐前5分鐘教育

1. 介紹葵花籽與亞麻籽的生活應用
2. 認識南瓜籽與油茶籽的產地及料理運用

說明：低年級實施餐前5分鐘教育

1. 介紹葵花籽與亞麻籽的生活應用
2. 認識南瓜籽與油茶籽的產地及料理運用



說明：中年級實施餐前 5 分鐘教育

1. 各式種子的營養與攝取注意事項
2. 堅果類的營養與挑選技巧



說明：中年級實施餐前 5 分鐘教育

1. 各式種子的營養與攝取注意事項
2. 堅果類的營養與挑選技巧



說明：高年級實施餐前 5 分鐘教育

1. 果實種子食物特性與挑選
2. 果實種子食物營養價值
3. 了解花生的種植、採收及加工過程



說明：高年級實施餐前 5 分鐘教育

1. 果實種子食物特性與挑選
2. 果實種子食物營養價值
3. 了解花生的種植、採收及加工過程

[每月教材]10月破解食安密碼，看懂標章是關鍵

年級	低年級	中年級	高年級
影片名稱	食品身份證	在地食材與標章	食品標章與健康
影片內容	介紹三章一Q食品標章	了解臺南在地食材 並認識所含標章	介紹校園食品、健康食品等標章
知識核心	1. 食物特性與挑選	1. 認識生長過程、 產地 2. 食物特性與挑選	1. 食物特性與挑選
來源	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局
影片名稱	我的午餐標章	營養知識影片-第一集-認識食品標章	傻傻分不清! 保健食品 ≠ 健康食品 藥師揭迷思
影片內容	認識學校午餐食品標章	透過我的餐盤認識 食材標章	藥師揭密保健食品與健康食品的不同
知識核心	1. 認識生長過程、產地 2. 食物特性與挑選	1. 食物特性與挑選 2. 營養價值	1. 認識生長過程、產地 2. 加工過程或其製品
來源	臺南市政府 教育局	臺南市政府衛生局 臺南健康情報讚	中視新聞

★導師核章：李官諭，吳玲嬌，陳昱全
 許冬惠、羅雅芳、林隱蓉

主題海報

臺南市

午餐營養教育 餐前5分鐘



食品標章大全

一起認識三章一Q

怎麼樣「吃」才能吃得安心?

「標章雖然小，來頭可不小」，選擇擁有驗證標章的產品，不僅能保障消費者的食品安全，還讓產品更能取得消費者信任。了解這些標章的來龍去脈以及所代表的意義，才能既享受美食，又能為自己的健康把關！

食品包裝上常見的標章，你認得幾個呢?

三章一Q是生活中最常見的標章，往後在選擇食物時注意看看，就能多一份保障囉！



CAS台灣優良
農產品標章

是國產農產品及其加工品最高品質的代表標章，衛生、品質及包裝標示都要符合規定。驗證品項有肉品、米、雞蛋、加工包裝品等16大類。



TAP產銷
履歷農產品
標章

讓蔬果擁有自己的「身分證」，資訊公開透明，可即時查詢到農產品的生產過程、驗證機構及包裝日期等詳細紀錄。



有機農產品
標章

生產或加工過程不使用化學肥料、化學農藥與動物用藥，代表純淨、不受污染的永續發展，並須經第三方驗證機構嚴格把關。



臺灣農產生產追溯



0101000001

生產追溯
QR code

「我生產，我負責」，由農產品生產者及經營業者主動揭露生產資訊並進行全面自主管理，提升消費者的信賴感。

說明：10月-食在安心-一起認識三章一Q

臺南市

午餐營養教育 餐前5分鐘



有趣的
食品標章

鮮乳標章

12戶1234567



是鮮乳的「身分證」，代表鮮乳100%以國產生乳所製造，樹立鮮乳新形象，讓消費者在選購時能正確分辨。

台灣優良食品TQF



又叫微笑標章，著重加工食品的源頭管理，從生產環境、機器設備、人員及原材料等，確保最終產品的食品安全及品質，驗證產品共有28類，其中飲料、麵條、罐頭等居多。

健康食品



具衛生福利部認證且有實質科學證據的「保健功效」，經過安全性、功效性、安定性、衛生品質等試驗後，便可在產品包裝上看到「健康食品」字樣及小綠人圖像等項目。

目前健康食品可以宣稱的保健功效項目共有13項，包括：

1. 調節血脂
2. 胃腸功能改善
3. 護肝
4. 免疫調節
5. 骨質保健
6. 不易形成體脂肪
7. 抗疲勞
8. 輔助調整過敏體質
9. 調節血糖
10. 延緩衰老
11. 牙齒保健
12. 促進鐵吸收
13. 輔助調節血壓

提醒大家!

「健康食品」本質仍為食品，非藥品，保健功效並不同醫療效能，應依建議攝取量食用，以保障身體健康及食用安全喔！

說明：10月-食在安心-有趣的食品標章

午餐營養教育 餐前5分鐘



有趣的
食品標章

校園食品

爲了學童的健康，除了要求「衛生安全」品質之外，更注重「營養均衡」，因此針對校園中所販賣的食品，加以規範，確保學童獲得品質良好、衛生安全之食品。



- 校園食品屬於點心類，可適量攝取，建立良好飲食習慣

點心類

指含有蛋白質及其它營養素之食品，可用於補充正餐之不足，具有補充營養及矯正偏食之功用。

零食類

屬於高油、高糖、高鹽或高熱量食品，不是人體生理所必需的，只能滿足口慾之食品。

- 校園食品規範

- 1.份量：以熟食爲主，提供學生一次就能吃完的供應量。
- 2.熱量：每份應在250大卡以下。
- 3.脂肪：佔整份食物熱量的30%以下。
- 4.糖類(人爲添加糖)：佔整份食物熱量的10%以下。
- 5.鈉含量：每份應在400毫克以下。
- 6.明確標示營養成分，讓營養看得見。

南得極品

臺南限定版標章!

透過每年定期辦理評鑑活動及查核機制，網羅臺南在地農特產品中之優質極品，皆符合「在地生產、安全衛生、可追溯性」。



- 臺南有哪些「南得極品」

水果



鳳梨、芒果、柚子、龍眼、柑橘

漁產



石斑魚、虱目魚、文蛤、白蝦、鱈魚

全穀雜糧



米、蕎麥、藜角

蔬菜



牛蒡、竹筴

其他



咖啡、黑豆、毛豆、酪梨、芝麻

臺南業者與農會攜手合作，讓更多人認識且認同臺南在地新鮮農水產、加工食品等農特產品，創造臺南農業永續商機。

說明：10月-食在安心-校園食品、臺南專屬標章

班級實施照片



說明：低年級實施餐前5分鐘教育

1. 介紹三章一Q食品標章
2. 認識學校午餐食品標章



說明：低年級實施餐前5分鐘教育

1. 介紹三章一Q食品標章
2. 認識學校午餐食品標章



說明：中年級實施餐前 5 分鐘教育

1. 了解臺南在地食材並認識所含標章
2. 透過我的餐盤認識食材標章



說明：中年級實施餐前 5 分鐘教育

1. 了解臺南在地食材並認識所含標章
2. 透過我的餐盤認識食材標章



說明：高年級實施餐前 5 分鐘教育

1. 介紹校園食品、健康食品等標章
2. 藥師揭密保健食品與健康食品的不同



說明：高年級實施餐前 5 分鐘教育

1. 介紹校園食品、健康食品等標章
2. 藥師揭密保健食品與健康食品的不同

[每月教材]11月 賦予料理靈魂的天然辛香料(蔬菜類)

年級	低年級	中年級	高年級
影片名稱	藏在美食中的好味道/紅蔥頭	薑薑好的健康味	探索天然辛香料的奇妙世界：蔥、蒜苗與韭菜
影片內容	認識香氣迷人的紅蔥頭	薑的生長過程及料理運用	輕鬆認識蔥、蒜苗與韭菜有什麼不同
知識核心	1. 認識生長過程、產地 2. 食物特性與挑選 3. 加工過程或其製品 4. 料理與飲食文化	1. 認識生長過程、產地 2. 食物特性與挑選 3. 營養價值 4. 料理與飲食文化	1. 認識生長過程、產地 2. 食物特性與挑選 3. 料理與飲食文化
來源	臺南市政府教育局	臺南市政府教育局	臺南市政府教育局
影片名稱	小小配角大大美味/芹菜 v.s 香菜	辛香料從植物的哪個部位來的呢？	全台最大嫩薑產地尋阿嬤手路菜
影片內容	芹菜、香菜比一比	認識各種辛香料的來源	瞭解薑的種植地與料理特性
知識核心	1. 認識生長過程、產地 2. 食物特性與挑選 3. 營養價值 4. 料理與飲食文化	1. 認識生長過程、產地 2. 食物特性與挑選	1. 認識生長過程、產地 2. 食物特性與挑選 3. 料理與飲食文化
來源	臺南市政府教育局	澧食公益飲食文化教育基金會	詹姆士出走料理 八大電視

導師核章

一甲： 導師林隱容 二甲： 導師羅雅芳 三甲： 導師邱琴惠

四甲： 李官諭 五甲： 導師吳伶嬌 六甲： 陳昱全

主題海報

臺南市

午餐營養教育 餐前5分鐘

天然辛香料

辛香料指的是所有可以當成調味的天然植物食材，主要香料成分是由植物的根莖、葉子、果實、花朵、樹皮等製成，不同植物擁有各自獨特的味道，讓美食增添甜、香、麻、辣、苦等氣味。

辛香料分類

依植物部位分類

根莖類	葉子類	果實類	花朵類	樹皮類
青蔥 薑 大蒜	九層塔 香椿 香茅 香菜	八角 花椒 黑/白胡椒	番紅花	肉桂

小提醒：

這些天然辛香料皆屬於蔬菜類，但通常只用來提味或去除腥味，份量遠遠不足一天需求的總攝取量，所以還是要均衡攝取自己一天所需的六大類食物哦~



說明：11月-藏在植物裡的香料地圖

臺南市

午餐營養教育 餐前5分鐘

薑

4個月
年輕嫩薑

特色 顏色偏白，有皮薄、口感較脆的特性，辛辣程度最低

常見料理 生吃、醃漬

6個月
中年粉薑

特色 顏色為淡褐色，莖塊飽滿肥大，辛辣程度介於嫩薑和老薑之間

常見料理 炒菜爆香、煮成甜湯

10個月
老年老薑

特色 顏色最深，呈土黃色，表皮粗糙且有明顯紋路。「薑是老的辣」，薑辣素是辛辣味的來源

常見料理 薑母鴨、麻油雞

傻傻分不清？
青蔥 V S 蒜苗

切面是中空
葉綠圓管狀
根部粗細一致

蔥

口感較嫩
清甜微辛

蒜苗

一切面是實心

葉綠扁平狀
根部橢圓球狀

口感清脆
蒜味辛辣

廚房三寶

蔥

蔥綠 | 適合切成絲或蔥花，起鍋前放入可增加香氣。
蔥白 | 辛辣氣味較明顯，適合熬煮燉湯、清炒爆香

蒜

鱗莖 (蒜頭)
根

葉

葉鞘 (青蒜)

蒜梗

蒜球

蒜仁

大蒜小知識：

當有外力破壞時，會產生具強烈臭味且抗菌效果強的蒜素 (allicin)，讓大蒜擊退敵人！

說明：11月-廚房香料三寶



臺南市
午餐營養教育 餐前5分鐘



相傳起源於西歐
或歐洲一帶的
地中海地區

營養價值

1. 富含**維生素A、C、B1、B2、K**等。
2. 豐富的礦物質如**鈣、鎂、磷和鐵質**等。
3. 每100克高達63毫克的**維生素C**，含量超過桃子、梨子和蘋果。
4. **胡蘿蔔素**也比番茄、菜豆和黃瓜高出10倍。

挑選與保存

- 挑選**
1. 顏色為翠綠色
 2. 觀察是否有損傷或病蟲害、菜梗沒有斷裂者為佳

- 保存**
1. 泡水法：保存2-3週
將洗淨的香菜裝進保鮮盒中→倒入水蓋過香菜根部→放進冰箱冷藏(每2-3天需更換盒內的水)。
 2. 冷藏：保存3-5天
香菜表面噴水→用報紙包裹→放進塑膠袋中冷藏
 3. 冷凍：保存1個月
將洗淨的香菜擦乾後切碎→分裝成小包裝→冰箱冷凍

不喜歡香菜其實是基因造成的!?

研究指出香菜所含的「醛類」物質會產生特殊香味，而帶有特定基因的人，會覺得香菜聞起來有臭蟲或肥皂的氣味，讓人完全難以以下嚥!



著名的香菜料理
缺了香菜則少一味!



麵線



貢丸湯



豬血糕

說明：11月- 愛恨交織的香菜

班級實施照片



說明：低年級實施餐前5分鐘教育

1. 認識香氣迷人的紅蔥頭
2. 芹菜、香菜比一比



說明：低年級實施餐前5分鐘教育

1. 認識香氣迷人的紅蔥頭
2. 芹菜、香菜比一比



說明：中年級實施餐前 5 分鐘教育

1. 薑的生長過程及料理運用
2. 認識各種辛香料的來源



說明：中年級實施餐前 5 分鐘教育

1. 薑的生長過程及料理運用
2. 認識各種辛香料的來源



說明：高年級實施餐前 5 分鐘教育

1. 認識蔥、蒜苗與韭菜有什麼不同
2. 瞭解薑的種植地與料理特性



說明：高年級實施餐前 5 分鐘教育

1. 認識蔥、蒜苗與韭菜有什麼不同
2. 瞭解薑的種植地與料理特性

[每月教材] 12月 魚兒來報到，午餐中的海洋小英雄(豆魚蛋肉類)

年級	低年級	中年級	高年級
影片名稱	臺南，有什麼魚？	虱目魚小教室	尚青的魚，要這樣挑
影片內容	介紹臺南特產的魚類	了解虱目魚各種相關知識	選購新鮮又美味的魚類小秘訣
知識核心	1. 認識生長過程、產地 2. 食物特性與挑選 3. 營養價值 4. 料理與飲食文化	1. 認識生長過程、產地 2. 食物特性與挑選 3. 營養價值	1. 食物特性與挑選
來源	臺南市政府教育局	臺南市政府教育局	臺南市政府教育局
影片名稱	食魚教育-營養美味的海鮮	【台南學甲】二廚帶你去旅行-熟成虱目魚篇	魚香撲鼻，造訪虱目魚美食
影片內容	了解吃魚的好處並推廣在地食材	虱目魚的養殖及保存處理	虱目魚的加工產品及料理應用
知識核心	1. 認識生長過程、產地 2. 食物特性與挑選 3. 營養價值	1. 認識生長過程、產地 2. 食物特性與挑選 3. 加工過程或其製品	1. 食物特性與挑選 2. 營養價值 3. 加工過程或其製品 4. 料理與飲食文化
來源	臺北市政府教育局	請問今晚住誰家	臺南市政府教育局

導師核章

一甲：林隱容

二甲：羅雅芳

三甲：邱冬慧

四甲：李官諭

五甲：吳怡嬌

六甲：陳昱全

主題海報

臺南市

午餐營養教育 餐前5分鐘

常見的魚類

學校營養午餐

- 體長而側扁，額頭的輪廓略呈凹形
- 主要產期5~11月
- 嘉義縣和臺南市產量最多
- 加工產品：蒲燒鯛



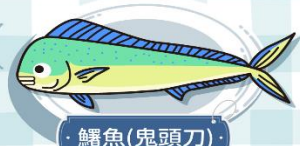
臺灣鯛

- 背部烏黑，愈往腹部漸淡呈白色
- 屬於期間限定魚種，主要產期11月~隔年2月
- 「烏魚三寶」—烏魚腩、烏魚肚和烏魚子
- 加工產品：烏魚子、烏魚腩



烏魚

- 雄魚額頭凸起；雌魚額頭則較為圓潤
- 主要產期4~6月及10~12月
- 臺東縣的重要漁獲之一
- 加工產品：XO醬



鱸魚(鬼頭刀)



虱目魚

- 有雙大眼睛，又長又扁的身體被銀白色圓鱗覆蓋
- 主要產期7~11月
- 臺南市產量最多
- 加工產品：魚鬆、魚丸



鱸魚

- 分為七星鱸及金目鱸，可從側背部及腹部的顏色，與尾鰭後緣是否分叉來區分
- 主要產期8月~隔年3月
- 加工產品：鱸魚精



旗魚

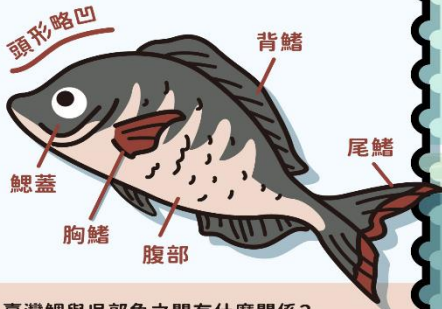
- 魚體扁長，頭部有一個突出的槍頭
- 屏東縣東港鎮捕獲量最多
- 加工產品：黑輪

說明：12月-午餐中的海味小隊

臺南市

午餐營養教育 餐前5分鐘

臺灣鯛



臺灣鯛與吳郭魚之間有什麼關係？

當我們提到「吳郭魚」時，並非指單一品種，而是一種統稱！其中「臺灣鯛」是一種經過多年改良，體型大且肉質好的品種。

產地

嘉義縣和臺南市是臺灣鯛(吳郭魚)產量最多的兩個縣市，其中臺南市學甲區及六甲區最為知名。臺灣鯛適合在溫暖的氣候下生長，靠近內陸的漁民會以淡水養殖，而位於海邊的漁民則會以半鹹水養殖。

特徵

- 顏色：**一般為灰黑色，背部的顏色較深，腹部的顏色較淡。
- 體型：**身體長而側扁，額頭呈現凹形。
- 體重：**體重大約500~1000公克以上，超過1000公克通常會加工成冷凍魚片販售。

營養價值

- 低脂肪**
每100公克的魚肉，只有3.6公克脂肪。
- 高蛋白**
每100公克的魚肉，含有18.2公克的蛋白質。

說明：12月-鯛魚小百科

臺南市
午餐營養教育 餐前5分鐘

魚類挑選原則

- 外觀：充滿光澤、紋路清晰。
- 眼睛：澄透明亮，無異常凹陷或破損。
- 鰓蓋：內部呈紅色、濕潤且無髒污。
- 氣味：聞起來不會有刺鼻或令人不適的味道。
- 觸感：呈飽滿、無異常凹陷或腫脹。

魚類保存原則(3C)

- 盡快去除內臟及魚鰓並洗淨(Clear)。
- 以塑膠袋或保鮮膜將魚類包裝好(Covered)，防止細菌再污染和防止脫水及氧化作用。
- 貯存在低溫(Cool)下，短時間要食用用冷藏即可，否則必須以冷凍保存。

預防組織胺中毒，正確保存為最佳之道

發生原因

發生於已腐敗之鮪魚、鯖魚、鰹魚等鯖魚科魚類，故也稱為鯖科魚類中毒症(scombrototoxicosis)。因游離組織胺含量較高，一旦鮮度保持不良，受到細菌作用後便會轉變成組織胺，就算藉由烹煮仍無法消除。

⚠ 鬼頭刀、秋刀魚、沙丁魚等魚類也常發生喔！

中毒症狀

常見反應包含：蕁麻疹、噁心嘔吐、腹痛腹瀉、呼吸困難等神經系統症狀，症狀與食物過敏類似故不易分辨。

預防方法

- 選擇衛生條件良好的魚販購買魚貨，並**注重保鮮**。
- 若無立即食用，應先放置在冷凍，且從解凍到烹煮前的時間建議不要**超過2小時**。
- 應先**去除內臟**再做烹調。

說明：12月-正確挑選及保存，補充滿滿超能力

班級實施照片



說明：低年級實施餐前5分鐘教育

1. 介紹臺南特產的魚類
2. 了解吃魚的好處並推廣在地食材



說明：低年級實施餐前5分鐘教育

1. 介紹臺南特產的魚類
2. 了解吃魚的好處並推廣在地食材



說明：中年級實施餐前 5 分鐘教育

1. 了解虱目魚各種相關知識
2. 虱目魚的養殖及保存處理



說明：中年級實施餐前 5 分鐘教育

1. 了解虱目魚各種相關知識
2. 虱目魚的養殖及保存處理



說明：高年級實施餐前 5 分鐘教育

1. 選購新鮮又美味的魚類小秘訣
2. 虱目魚的加工產品及料理應用



說明：高年級實施餐前 5 分鐘教育

1. 選購新鮮又美味的魚類小秘訣
2. 虱目魚的加工產品及料理應用

[每月教材] 3月食材小勇士的味蕾闖關挑戰(蔬菜類)

年級	低年級	中年級	高年級
影片名稱	茼蒿	菠菜	苦瓜
影片內容	了解茼蒿的品種、挑選方法與營養價值	菠菜的生長過程與對身體的好處	認識不同的苦瓜品種及烹調妙招
知識核心	1. 認識生長過程、產地 2. 食物特性與挑選 3. 營養價值 4. 料理與飲食文化	1. 認識生長過程、產地 2. 食物特性與挑選 3. 營養價值 4. 料理與飲食文化	1. 食物特性與挑選 2. 營養價值 3. 料理與飲食文化
來源	臺南市政府教育局	臺南市政府教育局	臺南市政府教育局
影片名稱	長壽菜-茄嚙且珍惜	和蔬菜們一起打擊便秘怪獸	軟嫩入味!日式照燒茄子
影片內容	認識茄子的營養與料理方式	介紹孩子們較常偏挑食蔬菜的神祕魔力	把茄子變成美味佳餚的方法
知識核心	1. 認識生長過程、產地 2. 食物特性與挑選 3. 營養價值 4. 料理與飲食文化	1. 食物特性與挑選 2. 營養價值	1. 食物特性與挑選 2. 料理與飲食文化
來源	臺南市政府教育局	董氏基金會食品營養中心	Wecook123 料理 123

導師核章

一甲：林麗容

二甲：吳心淳

三甲：邱吟慧

四甲：羅雅芳

五甲：吳伶嬌

六甲：陳昱全

主題海報

臺南市
午餐營養教育 餐前5分鐘

彩虹蔬菜盤

每一種蔬菜身上都穿有不同顏色的外衣，能賦予蔬菜獨特的色彩、香味與苦味，並具備強大的抗氧化、抗發炎及調節免疫力等功能。

白色



常見食物：白花椰、冬瓜、洋蔥、大蒜
富含植化素類別：硫化物、類黃酮
植化素特性：抗氧化、預防心血管疾病



常見食物：胡蘿蔔、黃椒、地瓜
富含植化素類別：類胡蘿蔔素、葉黃素
植化素特性：抗氧化、預防眼睛疾病

黑紫色

常見食物：
木耳、香菇、茄子

富含植化素類別：
花青素、多醣體

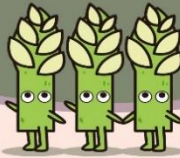
植化素特性：
保護視力、免疫力調節



澄黃色

綠色

常見食物：
菠菜、蘆筍、青椒
富含植化素類別：葉酸、多酚類
植化素特性：預防貧血、幫助細胞修護



紅色

常見食物：紅椒、番茄
富含植化素類別：茄紅素
植化素特性：抗氧化、預防心血管疾病



說明：3月-彩色蔬菜好朋友

臺南市
午餐營養教育 餐前5分鐘

苦味排行榜

苦瓜-瓜中C王

🍵 苦瓜小知識

- 產地主要分布在屏東，盛產期為每年的4~10月。
- 苦瓜的苦來自所含植物性化合物，如：苦瓜素、苦瓜鹼等。
- 維生素C為瓜類中含量最高。



🍵 去除苦味小妙招

切開果實去除內囊及白膜，將果肉泡在鹽水中幾分鐘，並用開水燙過後再炒，烹炒時也加入點糖，便可降低苦澀感。



說明：3月-苦瓜探險隊出動

主題海報

臺南市

午餐營養教育 餐前5分鐘

茄子

在古代是皇上必點的長壽菜！
據傳早在隋唐時期，茄子是專供皇帝食用的食物，
因此有“長壽蔬菜”之稱。

營養價值

- 1 含有維生素A、維生素B群、維生素C。
- 2 紫色的外皮富含花青素，具有強大抗氧化作用，也含有抗自由基的多酚類化合物。



茄子切開後 易變色原因

- 1 外皮含有「花青素」，因此外觀色澤會受到酸鹼影響。
- 2 果肉含有「單寧」，容易氧化變黑。



不變色的方法

方法1

切開後泡鹽水或檸檬水。

方法2

下鍋油炸。

方法3

茄子對半切，將「紫色面」朝上，
蓋上鍋蓋後大火蒸3分鐘。



說明：3月-紫色蔬菜小精靈

臺南市

午餐營養教育 餐前5分鐘

山藥

小知識報你知：四神湯裡的山藥別稱為「淮山」

臺灣常見的食補料理之中，與山藥有關的就屬「四神湯」了。
所謂四神指的是以四味藥材熬煮成湯底，藥材有淮山（即山藥）、芡實、
蓮子及茯苓。

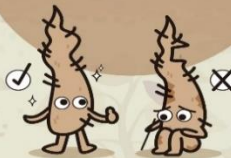
營養價值

- 1 富含膳食纖維、維生素B及維生素C。
- 2 獨特的黏液（黏蛋白）和「薯蓣皂苷」是其核心營養，對於胃腸道潰瘍之患者具有很好的預防效果。



挑選

- 1 外觀：顏色光潔均勻、無腐爛。
- 2 切口表面有濕潤感、無變色乾枯。



保存

- 1 完整未切塊：放置陰涼通風處，夏季時可用牛皮紙包覆，放入冰箱冷藏。
- 2 已切塊：可用保鮮膜完整包裹，並放入冰箱冷藏且盡速食用完畢。



說明：3月-山藥小英雄的元氣加油站

班級實施照片



說明：低年級實施餐前 5 分鐘教育
認識茄子的營養與料理方式



說明：低年級實施餐前 5 分鐘教育
認識茄子的營養與料理方式



說明：中年級實施餐前 5 分鐘教育
菠菜的生長過程與對身體的好處



說明：中年級實施餐前 5 分鐘教育
菠菜的生長過程與對身體的好處



說明：高年級實施餐前 5 分鐘教育
認識不同的苦瓜品種及烹調妙招



說明：高年級實施餐前 5 分鐘教育
把茄子變成美味佳餚的方法

[每月教材]4月酸甜之間，探索漿果的迷人世界(水果類)

年級	低年級	中年級	高年級
影片名稱	芭樂	鳳梨	火龍果
影片內容	芭樂的產地與營養	鳳梨生長及享用時機	紅白火龍果小知識
知識核心	1. 認識生長過程、產地 2. 食物特性與挑選 3. 營養價值	1. 認識生長過程、產地 2. 食物特性與挑選 3. 營養價值 4. 料理與飲食文化	1. 認識生長過程、產地 2. 食物特性與挑選 3. 營養價值
來源	臺南市政府教育局	臺南市政府教育局	臺南市政府教育局
影片名稱	百香果	好運旺旺來	飄香千里的百香果
影片內容	不同品種的百香果和其營養價值	鳳梨採收時機與挑選保存秘訣	百香果的種植、保存及美味料理
知識核心	1. 認識生長過程、產地 2. 食物特性與挑選 3. 營養價值 4. 料理與飲食文化	1. 認識生長過程、產地 2. 食物特性與挑選	1. 認識生長過程、產地 2. 食物特性與挑選 3. 料理與飲食文化
來源	臺南市政府教育局	農糧署官方頻道	農糧署官方頻道

導師核章

一甲：導師林隱容

二甲：導師吳心潔

三甲：導師邱琴惠

四甲：導師羅雅芳

五甲：導師吳伶嬌

六甲：導師陳昱全

臺南市

午餐營養教育 餐前5分鐘

芭住你的心

芭樂的正式名稱為「番石榴」，從名字就可以看出它來自國外，而之所以會叫芭樂，很可能是從臺語「拔仔」而來的！

早期的芭樂多為野生，直到日治時期，臺灣才開始研究芭樂，種植面積也逐漸成長，目前以高雄市燕巢區、彰化縣及臺南市產量最多。

目前國內最常見的品種為「珍珠芭樂」(市占率超過90%)；「帝王芭樂」居次。



早期以**土芭樂**為主流，果肉軟嫩，散發濃郁香氣，因味道較酸，常被加工做成芭樂汁。



水晶芭樂外表凹凸，雖然種籽少、果肉多，但較難照顧，在市面上較少見。



以珍珠芭樂和無籽芭樂雜交而成的**帝王芭樂**，果實大且微帶果酸香氣，是市場新寵！



1970年代，**泰國芭樂**引進，因果實大、脆又耐貯運，立馬席捲全臺。



珍珠芭樂的故鄉就在高雄燕巢區，果實較小顆，但甜度更高、果肉更脆。



說明：4月-「芭」住你的心

臺南市

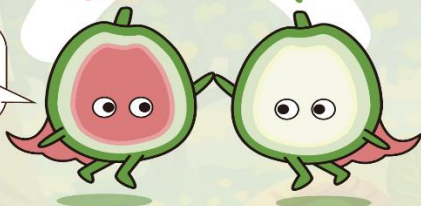
午餐營養教育 餐前5分鐘

芭樂與梅粉

碰撞出新滋味

紅白一樣好！

我特別含有β-胡蘿蔔素、茄紅素及其他多酚類。



我們都擁有熱量低、纖維含量高、水分多且易有飽足感等特性，尤其**維生素C**含量高，遠超過奇異果及檸檬，所以我們都一樣可以吃出滿滿活力！



有些人吃芭樂一定要加梅粉，知道是為什麼嗎？

單純吃芭樂時，有些人會覺得有酸澀感，透過帶有酸甘味的梅肉，再加上鹽巴和砂糖點綴，便可增加芭樂鹹、甘、酸等層次豐富的滋味。不過因為梅粉含鹽量多，吃太多容易讓體內的鈉含量超標，所以切記適量就好！

挑出絕佳芭樂

1. 選擇外皮粗糙，呈現越凹凸不平的品質越佳。
※果實形狀跟出產季節有關喔！冬天的芭樂通常呈長橢圓形；夏天則呈球形。

2. 表皮呈現淡綠色至金黃色。
3. 拿起來有沉重感。



說明：4月-芭樂知識補給站

主題海報

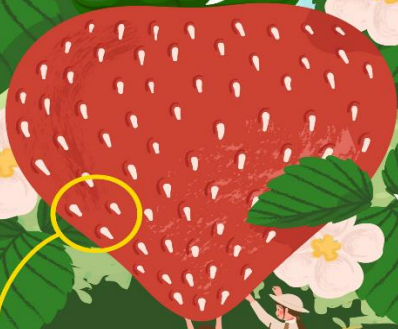
臺南市

午餐營養教育 餐前5分鐘

不能莓有你

提起冬季水果，草莓肯定是名列前茅的超級人氣王！臺灣草莓產季多落在十二月至來年四月間，產量最多的地方就在苗栗縣大湖鄉，可說是草莓的故鄉。而在臺南市善化區也可發現草莓的蹤影喔！

草莓小百科——真正的水果在哪裡呢？



花托

花托漸漸發育膨脹，變成了草莓(假果)



草莓小百科——營養大公開

草莓表面的小芝麻才是真正的果實(瘦果)，種子也在裡面！

1. 維生素C含量豐富，可促進傷口癒合。
2. 含有機酸、果膠、膳食纖維等營養成分，容易被人體消化、吸收，對生長發育有很好的促進作用。

說明：4月-不能「莓」有你

臺南市

午餐營養教育 餐前5分鐘

草莓小百科——「莓」好朋友來報到

草莓、蔓越莓與藍莓顏色鮮豔、帶有天然的酸甜風味，廣泛用於甜點、飲品等飲食中。



草莓
Strawberry



蔓越莓
Cranberry



藍莓
Blueberry

	草莓 Strawberry	蔓越莓 Cranberry	藍莓 Blueberry
外觀	呈心形或圓錐形，表面紅色並帶有細小顆粒。	小巧呈圓形，顏色為深紅或暗紅色。	小圓球形，表皮為藍紫色，外層帶有一層淡白色果粉。
味道	香氣濃郁、甜中帶微酸。	酸味較強，甜度低。	甜味明顯、酸味較溫和。



草莓小百科——隱藏版顏色大公開

原來草莓不只有紅色，還有外表純白，具有溫潤香草奶油香氣的「白草莓」！由於產量較少、外觀稀有，常被視為較高級的水果。在採收時，可觀察表面的小顆粒轉成紅色，便是成熟了。

目前臺灣仍以香氣濃郁、口感較紮實的「香水草莓」為種植面積最多的品種。



白草莓



香水草莓

果實為橢圓形

說明：4月-草莓小百科

[每月教材] 5月跟著巷弄走，吃遍府城味

年級	低年級	中年級	高年級
影片名稱	臺南美食尋味趣	台南古早味小吃"豆菜麵"	椪餅製作秘訣大揭露!
影片內容	介紹臺南八大小吃的背後故事	探索豆菜麵的製作過程	了解椪餅的製作過程
知識核心	1. 認識生長過程、產地 2. 食物特性與挑選 3. 料理與飲食文化	1. 認識生長過程、產地 2. 料理與飲食文化	1. 認識生長過程、產地 2. 食物特性與挑選 3. 料理與飲食文化
來源	臺南市政府教育局	台灣亮起來	公視+
影片名稱	吃在地、享健康，低碳永續在臺南	營養師教你怎麼吃小吃!	「健康版蚵仔煎」：家常料理 一團和氣
影片內容	實際運用臺南在地食材製作健康飲食	均衡健康吃小吃的的方法	讓蚵仔煎變成家常料理的做法
知識核心	1. 食物特性與挑選 2. 營養價值 3. 料理與飲食文化	1. 食物特性與挑選 2. 營養價值 3. 料理與飲食文化	1. 食物特性與挑選 2. 料理與飲食文化
來源	康健雜誌	李婉萍營養師	年代 MUCH 台 健康好生活

導師核章

一甲：林隱容

二甲：吳心潔

三甲：

導師邱琴惠

四甲：羅雅芳

五甲：吳伶嬌

六甲：陳昱全

主題海報

臺南市

午餐營養教育 餐前5分鐘



府城の味道

出發！找尋臺南小吃



虱目魚粥

虱目魚又稱牛奶魚、國姓魚，營養豐富、味道鮮美，可做成虱目魚粥、虱目魚丸及滷虱目魚頭等，整條魚都不浪費。



豆菜麵

臺南溪北地區常見的傳統麵食，以簡單清爽為特色，主要使用黃麵，搭配豆芽菜等基本食材，講求樸實的風味。



米糕

米糕源自早期福建地區的糯米飲食文化，以小碗精緻形式，搭配滷肉燥、魚鬆等配料，為今日常見的臺南代表小吃。



蝦捲

起源於臺南沿海地區，早期漁民為處理過剩漁獲，將魚漿、蝦仁混入內餡，以豬膜包裹後油炸而成。

TAINAN FOOD

說明：5月-出發！找尋臺南小吃

臺南市

午餐營養教育 餐前5分鐘



古人說

「吃三個椪餅，等於吃一隻麻油雞！」椪餅內部空心，以白糖、黑糖作為內餡。傳統認為黑糖有助於婦女產後保健，與麻油一樣屬於溫補的食品，也讓椪餅有了「月內餅」的稱呼。在早期多用於祭祀或作為坐月子的餅食。

麻油椪餅煎蛋

準備材料：

椪餅、雞蛋、黑麻油、老薑片、龍眼乾少許。



倒入黑麻油，以小火慢煎至薑片邊緣微焦。



放入椪餅，用鍋鏟在頂部敲出一個圓洞，打入雞蛋，放入龍眼乾。



蓋上鍋蓋小火燜約3-4分鐘，待雞蛋半熟後，用鍋鏟將椪餅壓扁，讓內部的黑糖與蛋液融合。



煎至兩面酥脆、蛋熟即可起鍋。

說明：5月-必吃臺南味：椪餅登場

主題海報

臺南市

午餐營養教育 餐前5分鐘

打滷麵

在早年，只有家中辦喜事或宴客時，才會端出這道美食招待親友，象徵著喜慶與豐盛。

現今不必等到重大節慶，只要走進傳統麵店或市場，就能輕鬆品嚐到這份美味。

準備材料：

蝦米、扁魚、胡蘿蔔、白蘿蔔、大白菜、香菇、金針花、黑木耳、地瓜粉、熟麵條、肉羹、雞蛋。

1



蝦米、扁魚、香菇煎至金黃後加入高湯。

2



將紅白蘿蔔、大白菜、金針花及黑木耳加入燉煮。

3



將食材燉煮至軟後，以地瓜粉調和勾芡水，倒入鍋中至想要的稠度。

4



最後加入肉羹、蛋汁及熟麵條。

5



大功告成!
(可以視喜好加入香菜提味~)

要準備的食材是不是超多的! 果然是有喜事才能端出來的料理!



說明：5月-必吃臺南味：打滷麵

臺南市

午餐營養教育 餐前5分鐘

Q.臺南的食物真的偏甜嗎?

臺南料理多是「甘甜」，主要是用糖提味與平衡味道！
會流傳此說法的原因有三：

可能原因1

早期蔗糖屬高單價商品，多由富裕人家或商人使用，因此在料理中加入糖，成爲一種展現生活品質與待客誠意的方式。

可能原因2

引進福州「鹹中帶甜」的飲食文化。

可能原因3

建立制度化與工業化的製糖產業，使臺南成爲重要的糖業產地，甜味逐漸普及到家常料理與小吃中，也塑造了今日臺南飲食偏甜的特色。



健康享受臺南小吃！

在品嚐美食時，可以記住三個小原則：

均衡飲食

傳統小吃多以主食及蛋白質爲主，建議可以搭配蔬菜與水果，讓飲食更均衡。
舉例：吃米糕時，多點一份燙青菜。



適量品嚐

小吃通常含油量及糖量較高，注意食用份量，避免攝取過多油脂、糖分與鹽分。
舉例：椪餅屬於高糖食物，一次食用一顆就好。



多選天然食材

了解食物從哪裡來，選擇新鮮、在地的天然食材。
舉例：虱目魚、蚵、龍眼。



說明：5月-健康享受臺南味

班級實施照片



說明：低年級實施餐前 5 分鐘教育
介紹臺南八大小吃的背後故事



說明：低年級實施餐前 5 分鐘教育
實際運用臺南在地食材製作健康飲食



說明：中年級實施餐前 5 分鐘教育
探索豆菜麵的製作過程



說明：中年級實施餐前 5 分鐘教育
均衡健康吃小吃的的方法



說明：高年級實施餐前 5 分鐘教育
讓蚵仔煎變成家常料理的做法



說明：高年級實施餐前 5 分鐘教育
了解椪餅的製作過程

左鎮國小 114 學年度安全教育與急救實施計畫

一、依據：臺南市 114 學年度健康促進學校計畫

二、目標：

(一)落實學生們日常生活中的安全教育，和提升教職員工的危機意識，減少校園意外事故傷害的程度。

(二)培養學生「互助」觀念，建立安全友善校園風氣。

三、實施對象：全校教職員工、學生

四、實施內容：

(一)辦理安全教育講座與融入課程。依據校本課程特色，辦理教師精進研習，促進師生急救知能與技能。

(二)辦理教師研習，講述校園特殊疾病學生的疾病認識及處理。

(三)指導學生認識常見意外傷害處理及CPR演練。

(四)週五及朝會定期宣導傳染病防治議題。

(五)學校官方網站設立安全教育宣導專欄。

(六)遊戲區各遊戲器材定期維護與修繕

(七)定訂遊戲規則，並加強宣導與執行。

(八)校內工程施工期間加強安全管理。

(九)結合消防單位，每年九月擴大辦理消防安全及避難演練。

五、本計畫經行政會議、校務會議開會通過，校長核定後實施，修正時亦同。

護理師：

護理師蘇憶屏

學務組長：

教師兼學務組長杜盈萱

教導主任

教師兼教導主任陳容芯

校長：

臺南市左鎮區楊靜芳
左鎮國小校長

臺南市 114 學年度左鎮國小健康教學活動成果表

議題名稱	安全教育與急救訓練		
日期	114 年 9 月 5 日	實施班級	全校學生
課程內容敘述	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校園危險地圖介紹。 2. 禁止在走廊奔跑、跨越欄杆。 3. 使用掃地用具要小心，不可嬉鬧。 4. 學校禁止學生攜帶此危險物品進入校園。 5. 新聞案例分享。 6. 急救訓練。 		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：校園內常見 NG 行為		說明：上下樓梯要專心，避免踩空	
			
說明：使用遊戲器材要遵守規則		說明：新聞案例分享使用掃地用具禁止嬉戲	



說明：新聞案例分享禁止在走廊奔跑



說明：請勿靠近校園危險區域



說明：學務組長向師生宣導應選購貼有商品檢驗標識之玩具，進口商品「穿雲箭」，屬於危險玩具，請勿攜帶入校或使用，以免觸法



說明：學務組長向師生宣導應選購貼有商品檢驗標識之玩具，進口商品「擠痘痘空氣針」，屬於危險玩具，請勿攜帶入校或使用，以免觸法



說明：學務組長宣導使用遊戲器材規範



說明：學務組長宣導正確使用掃具



說明：護理師指導學生急救技術與知識



說明：學生示範急救技術

臺南市左鎮區左鎮國民小學 114 學年度口腔保健實施計畫

一、依據：臺南市 114 學年度健康促進學校計畫

二、目標：

- (一)建立全校師生正確的口腔保健觀念。
- (二)指導學生建立口腔保健觀念及養成餐後及睡前潔牙的習慣。
- (三)提高學生健康檢查齲齒的轉介及矯治比率。

三、實施對象：全校教職員工、學生及家長

四、實施內容：

項目	活動內容	承辦單位	預定進度
學校政策及環境營造	1.擬定學童口腔保健推動實施計畫 2.洗手檯設備維護	教導處 學務組 健康中心	學期初
口腔保健教學與活動	1.播放潔牙歌進行每日餐後潔牙及每週二含氟漱口水活動。 2.每班推選一位口腔天使，每日確實將潔牙情形記錄至潔牙紀錄表上。 3.導師檢視學生牙膏是否含氟量達 1000ppm 及提醒牙刷要定期更換。	班級導師 健康中心	全學年
健康服務與矯治輔導	1.護理師使用牙齒模型教學，進行口腔保健宣導；並實地回覆示教。 2.一及四年級健檢齲齒需矯治學生，配合口腔巡迴服務，定期口腔檢查並追蹤，增加完成追蹤率。 3.一及四年級口腔檢查，統計口腔不良名單，並發放通知單告知家長。 4.統計矯治回條，了解學生就診情形，並進行口腔不良學生衛教。	班級導師 健康中心	全學年
提升口腔保健共識與專業知能	1.利用家長會、班親會時間加強家長相關之衛教宣導。 2.將有關口腔保健之資訊與訊息資料張貼布告欄及學生聯絡簿，提供全校師生、家長瀏覽。	教導處 學務組 健康中心	全學年

	3. 利用晨會或週三老師進修時間宣導 口腔保健議題。		
--	-------------------------------	--	--

五、本計畫經行政會議、校務會議開會通過，校長核定後實施，修正時亦同。

護理師：

護理師蘇憶屏

學務組長：

教師兼學務組長杜盈萱

教導主任：

教師兼教導主任陳容芯

校長：

臺南市左鎮區左鎮國小校長楊靜芳

齲齒的預防-1

天天5蔬果 健康又樂活

天天5蔬果 = 3份蔬菜 + 2份水果

蔬菜1份	水果1份
<ul style="list-style-type: none"> 青江菜 彩椒 青花菜 金針菇 小黃瓜 竹筍 茄子 大白菜 洋蔥 蘆筍 胡蘿蔔 芹菜 高麗菜 牛蒡 地瓜葉 空心菜 	<ul style="list-style-type: none"> 木瓜 哈密瓜 葡萄 蘋果 香蕉 橘子 鳳梨 荔枝 甜瓜 西瓜 鳳梨 葡萄 梨 蘋果 香蕉 橘子 鳳梨 荔枝 甜瓜 西瓜

就是愛喝白開水

每天1500cc以上

無色素香料添加
零糖零負擔
自然甘甜白開水
時尚選擇
更潮更有健康

齲齒的預防-2

✓ 使用含氟牙膏(1000ppm)、每六個月接受牙醫師口腔檢查

氟化物保護膜 增強我的抵抗力

使用含氟牙膏

無氟 兒童水果牙膏

醫生口腔檢查

好的牙刷

- 軟毛
- 小頭 0.8 × 2.0 公分
- 刷毛不要太密
- 刷毛直立

不好的牙刷

- 硬毛
- 大頭
- 刷毛太密
- 刷毛分岔

軟毛 (刷毛要軟)

小頭 (刷頭要小)

直立整齊的刷毛

換牙刷的時機

該換牙刷了嗎?

刷毛變形、外岔: 若從牙刷背面就能看到岔出的刷毛, 就代表應換牙刷了

刷毛根部顏色變深: 若牙刷底部變黑、有黴污或有異味時, 就該換新牙刷

- 可用
- 需更換
- 需更換

大病初癒後: 重感冒或流感後建議更換牙刷, 以降低再次感染風險

即便刷毛完好, 至少三個月更換一次牙刷, 每月更換尤佳

擠一顆豌豆大小的牙膏在牙刷上

O X

正確刷牙方法

貝式刷牙法口訣 321

兩顆斜45度角刷

3面都要刷: 咬合面, 頰側, 舌側

2顆牙一起刷

1來回刷10下

牙刷握法: 筆握式, 握握式

正確握我的方式

一天刷牙幾次？ 正確刷牙時間一覽

刷牙 **333** 原則

- ✓ 每天至少刷牙**3**次
- ✓ 餐後**3**分鐘內要刷牙
- ✓ 每次刷牙**3**分鐘以上

睡前刷牙提醒

◆親愛的學童家長們好，除了平時三餐飯後刷牙，**睡覺前**刷牙更是重要，記得要提醒小孩刷牙囉~

口腔保健一起來



1. 正確使用
貝氏刷牙法



2. 含氟漱口水



3. 半年檢查牙齒/塗氟



4. 牙線使用

含氟漱口水



- ★目的：改善牙齒琺瑯質的抗酸性，達到降低齲齒。
 - ★實施時間：每週二午休後
 - ★使用方法：漱口**1**分鐘後吐出，**30**分鐘內勿喝水吃東西
(口訣：上上、下下、左左、右右)
- 備註：如不慎誤食可先催吐，再給予牛奶中和。



示範潔牙技巧



口腔保健宣導

主講者: 蘇憶屏護理師

課程介紹

練習貝氏刷牙法和學習單

分組遊戲競賽

- 1 口腔保健智慧王 (每組回答3題題目)
- 2 打倒蛀牙菌 (每組派出2人比賽)
- 3 牙齒亮晶晶 (每組派出1人比賽)

如何確認牙齒刷乾淨了沒?

牙菌斑顯示劑

使用前 使用前，牙菌斑觀察不易

使用後 使用後，可明顯觀察牙菌斑殘留量 (顯示劑呈現紅色部分為牙菌斑)

刷牙後 使用牙菌斑顯示劑輔助檢查牙菌斑殘留量，並透過正確刷牙方法可幫助牙齒清潔

※使用方式
即劑型：將5-10 C.C牙菌斑顯示劑倒入小藥杯中(請勿稀釋)，以漱口方式含漱10-15秒後吐出，即可顯示牙菌斑。

貝氏刷牙法


口訣321
3圈刷牙刷 2圈一起刷 牙刷刷10下

握刷的手勢
刷毛與牙齒呈45度


比讚手勢
刷毛內側45度 刷毛外側勾刷牙齒縫隙 刷後觀察合齒

按照順序 每顆牙刷10下


學習單




醫師整齒和定期檢查牙齒




使用貝氏刷牙法認真刷牙




使用1000ppm含氟牙膏



含氟漱口水



多喝白開水



少吃糖果、餅乾和飲料

【請在橫線上寫出正確答案，錯誤答案請在橫線下寫出】

一、選擇題

1. 下列哪種刷牙方式是正確的？
 - () 刷牙時只刷牙齒的外面。
 - () 刷牙時只刷牙齒的內面。
 - () 刷牙時只刷牙齒的咬合面。
 - () 刷牙時要刷牙齒的各個面。
2. 下列哪種牙膏含氟量最高？
 - () 牙膏。
 - () 牙膏。
 - () 牙膏。
 - () 牙膏。

二、判斷題

1. 刷牙時可以用力刷牙，把牙齒刷得乾乾淨淨的。
 - () 對。
 - () 錯。
2. 刷牙時可以用牙膏刷牙的各個面。
 - () 對。
 - () 錯。
3. 刷牙時可以用牙膏刷牙的咬合面。
 - () 對。
 - () 錯。
4. 刷牙時可以用牙膏刷牙的內面。
 - () 對。
 - () 錯。
5. 刷牙時可以用牙膏刷牙的外面。
 - () 對。
 - () 錯。

三、問答題

1. 刷牙時為什麼要刷牙齒的各個面？

2. 刷牙時為什麼要刷牙齒的咬合面？

3. 刷牙時為什麼要刷牙齒的內面？

4. 刷牙時為什麼要刷牙齒的外面？

5. 刷牙時為什麼要刷牙齒的咬合面？

6. 刷牙時為什麼要刷牙齒的內面？

7. 刷牙時為什麼要刷牙齒的外面？

8. 刷牙時為什麼要刷牙齒的咬合面？

9. 刷牙時為什麼要刷牙齒的內面？

10. 刷牙時為什麼要刷牙齒的外面？



分組遊戲競賽

抽籤分組






遊戲關卡



口腔保健智慧王
(每組回答3題題目)



打倒蛀牙菌
(每組派出2人比賽)



牙齒亮晶晶
(每組派出1人比賽)



頒獎






臺南市 114 學年度左鎮國小健康教學活動成果表

議題名稱	口腔保健		
日期	114 年 9 月至 115 年	實施班級	全校學生
課程內容敘述	1. 檢視學生牙膏，建議使用使用含氟 1000ppm 牙膏。 2. 檢視學生牙刷，建議使用刷頭小的軟毛牙刷。 3. 午餐後導師提醒學生要潔牙。 4. 每週二確實使用含氟漱口水。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
<p>說明：檢視學生牙膏，建議使用含氟 1000ppm 以上的牙膏</p>		<p>說明：檢視學生牙刷，建議使用刷頭小及軟毛牙刷，牙刷分叉了要記得更換</p>	
			
<p>說明：老師計時 1 分鐘，學生確實使用含氟漱口水漱口</p>		<p>說明：午餐後導師提醒並監督學生潔牙</p>	