

## 臺南市114學年度子龍國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	有機農園體驗(教師規劃)		
日期	114年12月3日	實施班級	六年甲班
課程內容敘述	<p>1. 參觀社區有機農園，了解蔬菜的生長過程。</p> <p>2. 農園老闆分享每天的工作流程，太陽還沒亮就要起床準備收成，提供給學校營養午餐，還要隨時注意蔬菜的營養、蟲害等。</p> <p>3. 感受農民的辛苦，對食物要抱持著感恩的心去享用，不挑食、不浪費。</p>		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能(如刷牙)等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input checked="" type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：認識有機蔬菜的種植		說明：實際進到網室內觀察	



說明：大家自己開採蔬菜



說明：每個人都收穫滿滿



說明：學習如何包裝



說明：學習看磅秤機來秤蔬菜的重量



說明：新鮮蔬果綠拿鐵



說明：大家一起飲用綠拿鐵

## 臺南市 114 學年度高級中等以下學校 安全教育成果報告

<p>議題名稱</p>	<p>防災、防震及外人入侵安全教育</p>
<p>課程內容敘述</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熟練逃生技巧，保護自己也保護他人</li> <li>2. 正確用火及如果發生火災，應該要如何躲避。</li> <li>3. 看到陌生人入校，要提高警覺，盡快到辦公室通知，以保護自身他人的安全。</li> </ol>
<p>第一學期 辦理日期：114 年 <u>9</u> 月 <u>19</u> 日 參與演練人數：約 <u>203</u> 人</p>	
	
<p>警鈴響起，學生進行趴下掩護穩住動作</p>	<p>教師指揮學生進行疏散</p>
	
<p>大家前往操場進行避難集合</p>	<p>在校園公告安全地圖及防震觀念</p>



校長向全校師生說明用火安全

第二學期

辦理日期：115年 3 月 5 日

參與演練人數：約 165 人



教師們利用時間練習滅火器的使用



學生在教室內進行掩護



通報學生及校園人員安全



學生疏散到操場



校外人士入侵處理流程了解



由校內老師制伏外人入侵校園



有外人入侵，快告訴老師

## 臺南市114學年度子龍國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	認識腳踏車		
日期	114年9月~115年6月	實施班級	全校
課程內容敘述	1. 學生喜歡運動，除了體育課之外，老師們利用課餘時間指導學生，培養健康生活。 2. 培養學生正確的騎腳踏車，不同騎乘的地方，會有不同的狀況，但出發前要檢查，減少突發狀況。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
			
介紹腳踏車構造		指導學生腳踏車檢修	



指導學生認識不同類型腳踏車的胎紋及胎壓



手煞車檢查



腳踏車打氣



坐墊及腳踏墊檢查



到社區試騎腳踏車



到社區試騎腳踏車



出發前檢視安全帽



腳踏車外出時出狀況，進行路邊檢修

## 臺南市114學年度子龍國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	拒糖宣導		
日期	115 年 5 月 27 日	實施班級	全校
課程內容敘述	<p>1. 學生的飲食習慣往往無法抵抗含糖食物或飲料，容易造成躁動、體位不良，也不愛運動。</p> <p>2. 透過觀賞拒糖影片，告訴學生若一直大量吃含糖食物，對身體造成很大的負擔，甚至會有很多併發症。</p> <p>3. 學會調整自己的飲食習慣，有時間多運動，找回自己的健康。</p>		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input checked="" type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		

### 佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：小小一杯飲料，含糖量很高。



說明：老師向學生說明不論任何糖都不宜過量攝取。



說明： 喝含糖飲料的壞處



說明： 不適當的早餐搭配~巧克力吐司加奶茶



說明： 含糖的食物會造成人體的躁動，應該要減少攝取。



說明： 臉書公告，也讓家長能多注意，減少提供含糖食物給學生，注意學生的身體健康。

## 臺南市佳里區子龍國民小學餐前五分鐘推動計畫

一、依據：「臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫」辦理。

二、對象：全校學生

三、實施期程：114年09月~115年6月

四、實施內容：

(一)實施主題：依據臺南市午餐教育網站公布之教材，每個月不同主題實施。

(二)播放時間：校內規畫每周二午餐前五分鐘撥放影片，以及海報、文章教學讓學生學習，若遇到假期，則利用星期四健康與體育或綜合等其他課程執行。

(三)撥放次數：每周一至二次。

(四)展示方式：除了觀賞影片外，藉由學校臉書群組張貼每月主題及文章，讓家長與孩子一起認識不同食材、保存方式及營養素，進而將食材列入家中烹煮的餐點。

五、預期效益：

1、從影片中，得知食物的來源及營養，進而正確飲食。

2、回家將所得之知識與家人分享，進而讓家中的料理也能達到營養。

3、鼓勵參加每月小測驗，了解學生對餐前五分鐘的認識程度。

六、本計畫經行政會議討論後同意執行，並做滾動式修正。

承辦人

教師兼學務組長 陳心儀

教導主任

教師兼教導主任 王自強

校長

臺南市佳里區子龍國民小學 校長 陳金生

# 114 學年度第一學期臺南市佳里區 子龍國民小學學習課表 <一年甲班>

導師/  
**王雅群**老師

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
導師 時間 <08:00-08:30>	學生朝會	晨光時間	體能活動	閱讀指導	議題宣導
第一節 <08:30-09:10>	*彈性/統整 <b>創思</b> (斑芝成龍) <許智丞>	*領域/數學 <b>數學</b>	*領域/健體 <b>體育</b> <郭俊良>	*領域/數學 <b>數學</b>	*領域/語文 <b>國語</b>
第二節 <09:20-10:00>	*領域/數學 <b>數學</b>	*領域/語文 <b>國語</b>	*領域/數學 <b>數學</b>	*領域/語文 <b>國語</b>	*領域/健體 <b>體育</b> <郭俊良>
樂活時光 <10:00-10:30>					
第三節 <10:30-11:10>	*領域/語文 <b>國語</b>	*領域/生活 <b>生活</b>	*領域/健體 <b>健康</b> <許智丞>	*彈性/統整 <b>創生</b> (生活有格) <陳韻欣>	*領域/語文 <b>國語</b>
第四節 <11:20-12:00>	*領域/生活 <b>生活</b>	*領域/生活 <b>生活</b>	*領域/語文 <b>國語</b>	*領域/生活 <b>生活</b>	*領域/生活 <b>生活</b>
午餐共憩 <12:00-13:30>		11:55~12:00 餐前五分鐘			
第五節 <11:30-14:10>		*領域/語文 <b>閩語</b> <方瓊茹>			
第六節 <14:20-15:00>		*領域/生活 <b>音樂</b> <李雅慧>			
第七節 <15:10-15:50>		*彈性/其他 <b>議題</b> (小龍新公民)			

# 114 學年度第一學期臺南市佳里區 子龍國民小學學習課表 <二年甲班>

導師/  
**高鈺茹** 老師

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
導師時間 <08:00-08:30>	學生朝會	晨光時間	體能活動	閱讀指導	議題宣導
第一節 <08:30-09:10>	*彈性/統整 <b>創思</b> (思源子龍) <賴淳亮>	*領域/數學 <b>數學</b>	*領域/健體 <b>健康</b> <許智丞>	*領域/數學 <b>數學</b>	*領域/健體 <b>體育</b> <郭俊良>
第二節 <09:20-10:00>	*領域/數學 <b>數學</b>	*領域/語文 <b>國語</b>	*領域/健體 <b>體育</b> <郭俊良>	*領域/語文 <b>國語</b>	*領域/語文 <b>國語</b>
樂活時光 <10:00-10:30>					
第三節 <10:30-11:10>	*領域/語文 <b>國語</b>	*領域/生活 <b>生活</b>	*領域/數學 <b>數學</b>	*領域/生活 <b>生活</b>	*領域/語文 <b>國語</b>
第四節 <11:20-12:00>	*領域/生活 <b>生活</b>	*領域/生活 <b>生活</b>	*領域/語文 <b>國語</b>	*彈性/統整 <b>創生</b> (家人有愛) <陳韻欣>	*領域/生活 <b>生活</b>
午餐共憩 <12:00-13:30>		11:55~12:00 餐前五分鐘			
第五節 <11:30-14:10>		*領域/生活 <b>音樂</b> <李雅慧>			
第六節 <14:20-15:00>		*領域/語文 <b>閩語</b> <方瓊茹>			
第七節 <15:10-15:50>		*彈性/其他 <b>議題</b> (小龍新公民)			

# 114 學年度第一學期臺南市佳里區 子龍國民小學學習課表 <三年甲班>

導師/  
**林鈴珠** 老師

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
導師時間 <08:00-08:30>	學生朝會	晨光時間	體能活動	閱讀指導	議題宣導
第一節 <08:30-09:10>	*領域/數學 <b>數學</b>	*彈性/統整 <b>創生</b> (行之有鄉) <賴淳亮>	*領域/數學 <b>數學</b>	*領域/藝術 <b>表藝</b> (協同教學/賴淳亮) <吳純慧>	*彈性/社團 <b>社團</b> (棋藝.詠報.藝陣) <侯鳳娟>
第二節 <09:20-10:00>	*彈性/社團 <b>社團</b> (棋藝.詠報.藝陣) <陳心儀>	*領域/藝術 <b>音樂</b> <李雅慧>	*領域/語文 <b>國語</b>	*領域/數學 <b>數學</b>	*領域/藝術 <b>視藝</b> (協同教學/邱筱芸) <侯鳳娟>
樂活時光 <10:00-10:30>					
第三節 <10:30-11:10>	*領域/語文 <b>英語</b> <賴淳亮>	*領域/數學 <b>數學</b>	*領域/自然 <b>自然</b> <邱筱芸>	*領域/語文 <b>國語</b>	*領域/健體 <b>健康</b> <邱郁珊>
第四節 <11:20-12:00>	*領域/語文 <b>國語</b>	*彈性/統整 <b>創客</b> (旅人有路) <劉家碩>	*領域/自然 <b>自然</b> <邱筱芸>	*領域/社會 <b>社會</b>	*領域/語文 <b>國語</b>
午餐共憩 <12:00-13:30>		11:55~12:00 餐前五分鐘			
第五節 <11:30-14:10>	*領域/社會 <b>社會</b>	*領域/語文 <b>國語</b>		*領域/健體 <b>體育</b> <郭俊良>	*領域/自然 <b>自然</b> <邱筱芸>
第六節 <14:20-15:00>	*領域/社會 <b>社會</b>	*彈性/其他 <b>議題</b> (小龍新公民)		*領域/綜合 <b>綜合</b>	*彈性/統整 <b>創思</b> (糖蜜風華) <郭咸盈>
第七節 <15:10-15:50>	*領域/健體 <b>體育</b> <郭俊良>	*領域/語文 <b>閩語</b> <方瓊茹>			*領域/綜合 <b>綜合</b>

# 114 學年度第一學期臺南市佳里區 子龍國民小學學習課表 <三年乙班>

導師/  
**洪雅雯** 老師

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
導師時間 <08:00-08:30>	學生朝會	晨光時間	體能活動	閱讀指導	議題宣導
第一節 <08:30-09:10>	*彈性/社團 <b>社團</b> (棋藝.詠報.藝陣) <陳心儀>	*領域/藝術 <b>音樂</b> <李雅慧>	*領域/自然 <b>自然</b> <邱筱芸>	*領域/數學 <b>數學</b>	*領域/藝術 <b>視藝</b> (協同教學/邱筱芸) <侯鳳娟>
第二節 <09:20-10:00>	*領域/數學 <b>數學</b>	*領域/數學 <b>數學</b>	*領域/自然 <b>自然</b> <邱筱芸>	*領域/藝術 <b>表藝</b> (協同教學/賴淳亮) <吳純慧>	*彈性/社團 <b>社團</b> (棋藝.詠報.藝陣)
樂活時光 <10:00-10:30>					
第三節 <10:30-11:10>	*領域/語文 <b>國語</b>	*領域/語文 <b>國語</b>	*領域/數學 <b>數學</b>	*領域/語文 <b>國語</b>	*領域/語文 <b>國語</b>
第四節 <11:20-12:00>	*領域/語文 <b>英語</b> <賴淳亮>	*領域/語文 <b>閩語</b> <方瓊茹>	*領域/語文 <b>國語</b>	*領域/社會 <b>社會</b>	*領域/健體 <b>健康</b> <邱郁珊>
午餐共憩 <12:00-13:30>		11:55~12:00 餐前五分鐘			
第五節 <11:30-14:10>	*領域/健體 <b>體育</b> <郭俊良>	*彈性/統整 <b>創生</b> (行之有鄉) <賴淳亮>		*領域/綜合 <b>綜合</b>	*彈性/統整 <b>創思</b> (糖蜜風華) <郭咸盈>
第六節 <14:20-15:00>	*領域/社會 <b>社會</b>	*彈性/其他 <b>議題</b> (小龍新公民)		*領域/健體 <b>體育</b> <郭俊良>	*領域/自然 <b>自然</b> <邱筱芸>
第七節 <15:10-15:50>	*領域/社會 <b>社會</b>	*彈性/統整 <b>創客</b> (旅人有路) <劉家碩>			*領域/綜合 <b>綜合</b>

# 114 學年度第一學期臺南市佳里區 子龍國民小學學習課表 < 四年甲班 >

導師/  
**張瑀珊**老師

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
導師時間 <08:00-08:30>	學生朝會	晨光時間	體能活動	閱讀指導	議題宣導
第一節 <08:30-09:10>	*領域/數學 <b>數學</b>	*領域/數學 <b>數學</b>	*彈性/統整 <b>創生</b> (食尚農產) <賴淳亮>	*領域/數學 <b>數學</b>	*領域/語文 <b>國語</b>
第二節 <09:20-10:00>	*領域/語文 <b>國語</b>	*領域/語文 <b>閩語</b> <方瓊茹>	*彈性/統整 <b>創客</b> (農產特報) <劉家碩>	*領域/語文 <b>國語</b>	*領域/語文 <b>英語</b> <賴淳亮>
樂活時光 <10:00-10:30>					
第三節 <10:30-11:10>	*彈性/社團 <b>社團</b> (棋藝.詠報.藝陣) <許智丞>	*領域/藝術 <b>音樂</b> <李雅慧>	*領域/數學 <b>數學</b>	*領域/藝術 <b>表藝</b> (協同教學/賴淳亮) <吳純慧>	*彈性/其他 <b>議題</b> (小龍新公民)
第四節 <11:20-12:00>	*領域/自然 <b>自然</b> <邱郁珊>	*領域/語文 <b>國語</b>	*領域/語文 <b>國語</b>	*領域/社會 <b>社會</b> <邱筱芸>	*領域/藝術 <b>視藝</b> (協同教學/邱筱芸) <侯鳳娟>
午餐共憩 <12:00-13:30>		11:55~12:00 餐前五分鐘			
第五節 <11:30-14:10>	*領域/社會 <b>社會</b> <邱筱芸>	*彈性/社團 <b>社團</b> (棋藝.詠報.藝陣) <陳心儀>	/	*領域/健體 <b>健康</b> <邱郁珊>	*彈性/統整 <b>創思</b> (鹽鄉特產) <郭咸盈>
第六節 <14:20-15:00>	*領域/社會 <b>社會</b> <邱筱芸>	*領域/自然 <b>自然</b> <邱郁珊>	/	*領域/健體 <b>體育</b> <許智丞>	*領域/綜合 <b>綜合</b>
第七節 <15:10-15:50>	*領域/健體 <b>體育</b> <許智丞>	*領域/自然 <b>自然</b> <邱郁珊>	/	/	*領域/綜合 <b>綜合</b>

# 114 學年度第一學期臺南市佳里區 子龍國民小學學習課表 < 四年乙班 >

導師/  
**王婉真** 老師

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
導師時間 <08:00-08:30>	學生朝會	晨光時間	體能活動	閱讀指導	議題宣導
第一節 <08:30-09:10>	*領域/自然 <b>自然</b> <邱郁珊>	*領域/數學 <b>數學</b>	*彈性/統整 <b>創客</b> (農產特報) <劉家碩>	*領域/數學 <b>數學</b>	*領域/語文 <b>英語</b> <賴淳亮>
第二節 <09:20-10:00>	*領域/自然 <b>自然</b> <邱郁珊>	*領域/語文 <b>國語</b>	*彈性/統整 <b>創生</b> (食尚農產) <賴淳亮>	*領域/語文 <b>國語</b>	*領域/語文 <b>國語</b>
樂活時光 <10:00-10:30>					
第三節 <10:30-11:10>	*領域/數學 <b>數學</b>	*領域/語文 <b>閩語</b> <方瓊茹>	*領域/數學 <b>數學</b>	*領域/社會 <b>社會</b>	*領域/藝術 <b>視藝</b> (協同教學/邱筱芸) <侯鳳娟>
第四節 <11:20-12:00>	*彈性/社團 <b>社團</b> (棋藝.詠報.藝陣) <許智丞>	*領域/藝術 <b>音樂</b> <李雅慧>	*領域/語文 <b>國語</b>	*領域/藝術 <b>表藝</b> (協同教學/賴淳亮) <吳純慧>	*彈性/統整 <b>創思</b> (鹽鄉特產) <郭咸盈>
午餐共憩 <12:00-13:30>		11:55~12:00 餐前五分鐘			
第五節 <11:30-14:10>	*領域/語文 <b>國語</b>	*領域/社會 <b>社會</b>		*領域/健體 <b>體育</b> <許智丞>	*領域/自然 <b>自然</b> <邱郁珊>
第六節 <14:20-15:00>	*領域/健體 <b>體育</b> <許智丞>	*領域/社會 <b>社會</b>		*領域/健體 <b>健康</b> <邱郁珊>	*彈性/其他 <b>議題</b> (小龍新公民)
第七節 <15:10-15:50>	*領域/綜合 <b>綜合</b>	*彈性/社團 <b>社團</b> (棋藝.詠報.藝陣)			*領域/綜合 <b>綜合</b>

# 114 學年度第一學期臺南市佳里區 子龍國民小學學習課表 <五年甲班>

導師/  
**江澤偉** 老師

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
導師時間 <08:00-08:30>	學生朝會	晨光時間	體能活動	閱讀指導	議題宣導
第一節 <08:30-09:10>	*領域/語文 <b>英語</b> <許智丞>	*領域/健體 <b>健康</b> <邱郁珊>	*領域/藝術 <b>視藝</b> (協同教學/邱郁珊) <侯鳳娟>	*領域/藝術 <b>音樂</b> <李雅慧>	*領域/語文 <b>國語</b>
第二節 <09:20-10:00>	*領域/數學 <b>數學</b>	*領域/健體 <b>體育</b> <郭俊良>	*彈性/統整 <b>創思</b> (廟宇慶典) <王自強>	*彈性/統整 <b>創客</b> (微憶子龍) <劉家碩>	*領域/藝術 <b>表藝</b> (協同教學/賴淳亮) <吳純慧>
樂活時光 <10:00-10:30>					
第三節 <10:30-11:10>	*領域/語文 <b>國語</b>	*領域/數學 <b>數學</b>	*領域/數學 <b>數學</b>	*領域/數學 <b>數學</b>	*領域/健體 <b>體育</b> <郭俊良>
第四節 <11:20-12:00>	*彈性/統整 <b>創生</b> (陣好傳承) <賴淳亮>	*領域/語文 <b>國語</b>	*領域/語文 <b>國語</b>	*領域/語文 <b>國語</b>	*領域/綜合 <b>綜合</b>
午餐共憩 <12:00-13:30>		11:55~12:00 餐前五分鐘			
第五節 <11:30-14:10>	*領域/自然 <b>自然</b> <邱郁珊>	*領域/社會 <b>社會</b>		*領域/社會 <b>社會</b>	*領域/語文 <b>英語</b> <許智丞>
第六節 <14:20-15:00>	*領域/自然 <b>自然</b> <邱郁珊>	*彈性/其他 <b>議題</b> (小龍新公民)		*領域/社會 <b>社會</b>	*領域/自然 <b>自然</b> <邱郁珊>
第七節 <15:10-15:50>	*彈性/社團 <b>社團</b> (棋藝.詠報.藝陣) <許智丞>	*領域/綜合 <b>綜合</b>		*彈性/社團 <b>社團</b> (棋藝.詠報.藝陣)	*領域/語文 <b>閩語</b> <方瓊茹>

# 114 學年度第一學期臺南市佳里區 子龍國民小學學習課表 <五年乙班>

導師/  
**陳俊吉** 老師

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
導師時間 <08:00-08:30>	學生朝會	晨光時間	體能活動	閱讀指導	議題宣導
第一節 <08:30-09:10>	*領域/數學 <b>數學</b>	*領域/健體 <b>體育</b> <郭俊良>	*彈性/統整 <b>創思</b> (廟宇慶典) <王自強>	*彈性/統整 <b>創客</b> (微憶子龍) <劉家碩>	*領域/藝術 <b>表藝</b> (協同教學/賴淳亮) <吳純慧>
第二節 <09:20-10:00>	*領域/語文 <b>國語</b>	*領域/健體 <b>健康</b> <邱郁珊>	*領域/藝術 <b>視藝</b> (協同教學/邱郁珊) <侯鳳娟>	*領域/藝術 <b>音樂</b> <李雅慧>	*領域/語文 <b>國語</b>
樂活時光 <10:00-10:30>					
第三節 <10:30-11:10>	*領域/自然 <b>自然</b> <邱郁珊>	*領域/數學 <b>數學</b>	*領域/數學 <b>數學</b>	*領域/數學 <b>數學</b>	*領域/綜合 <b>綜合</b>
第四節 <11:20-12:00>	*領域/自然 <b>自然</b> <邱郁珊>	*領域/語文 <b>國語</b>	*領域/語文 <b>國語</b>	*領域/語文 <b>國語</b>	*領域/健體 <b>體育</b> <郭俊良>
午餐共憩 <12:00-13:30>		11:55~12:00 餐前五分鐘			
第五節 <11:30-14:10>	*領域/語文 <b>英語</b> <許智丞>	*彈性/其他 <b>議題</b> (小龍新公民)		*領域/社會 <b>社會</b>	*領域/自然 <b>自然</b> <邱郁珊>
第六節 <14:20-15:00>	*彈性/社團 <b>社團</b> (棋藝.詠報.藝陣) <許智丞>	*領域/社會 <b>社會</b>		*領域/社會 <b>社會</b>	*領域/語文 <b>閩語</b> <方瓊茹>
第七節 <15:10-15:50>	*彈性/統整 <b>創生</b> (陣好傳承) <賴淳亮>	*領域/綜合 <b>綜合</b>		*彈性/社團 <b>社團</b> (棋藝.詠報.藝陣)	*領域/語文 <b>英語</b> <許智丞>

# 114 學年度第一學期臺南市佳里區 子龍國民小學學習課表<六年甲班>

導師/  
**陳姿妙**老師

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
導師時間 <08:00-08:30>	學生朝會	晨光時間	體能活動	閱讀指導	議題宣導
第一節 <08:30-09:10>	*領域/數學 <b>數學</b>	*領域/數學 <b>數學</b>	*領域/數學 <b>數學</b>	*領域/數學 <b>數學</b>	*領域/語文 <b>國語</b>
第二節 <09:20-10:00>	*領域/語文 <b>國語</b>	*領域/語文 <b>國語</b>	*領域/語文 <b>國語</b>	*領域/語文 <b>國語</b>	*領域/健體 <b>體育</b> <劉家碩>
樂活時光 <10:00-10:30>					
第三節 <10:30-11:10>	*領域/社會 <b>社會</b> <陳心儀>	*領域/自然 <b>自然</b> <邱郁珊>	*領域/藝術 <b>視覺</b> (協同教學/邱郁珊) <侯鳳娟>	*領域/藝術 <b>音樂</b> <李雅慧>	*彈性/其他 <b>議題</b> (小龍新公民)
第四節 <11:20-12:00>	*領域/社會 <b>社會</b> <陳心儀>	*領域/自然 <b>自然</b> <邱郁珊>	*彈性/統整 <b>創思</b> (藝陣表演) <王自強>	*彈性/統整 <b>創客</b> (微憶子龍) <劉家碩>	*領域/語文 <b>英語</b> <賴淳亮>
午餐共憩 <12:00-13:30>		11:55~12:00 餐前五分鐘			
第五節 <11:30-14:10>	*彈性/統整 <b>創生</b> (陣好傳承) <賴淳亮>	*領域/健體 <b>健康</b> <邱郁珊>	/	*領域/藝術 <b>表藝</b> (協同教學/賴淳亮) <吳純慧>	*領域/語文 <b>閩語</b> <方瓊茹>
第六節 <14:20-15:00>	*彈性/社團 <b>社團</b> (棋藝.詠報.藝陣) <陳心儀>	*領域/健體 <b>體育</b> <劉家碩>	/	*領域/社會 <b>社會</b> <陳心儀>	*領域/自然 <b>自然</b> <邱郁珊>
第七節 <15:10-15:50>	*領域/綜合 <b>綜合</b>	*領域/語文 <b>英語</b> <賴淳亮>	/	*彈性/社團 <b>社團</b> (棋藝.詠報.藝陣) <王自強>	*領域/綜合 <b>綜合</b>

# 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	臺南市佳里區子龍國民小學		
班級數	9 班	全校學生數	146 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	9 班		
執行時間	<input checked="" type="checkbox"/> 每周 二 中午用餐時間 <input checked="" type="checkbox"/> 每周綜合活動課時間 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：健康與體育課		
每月課表			
月份	主題		
114年09月	油脂與堅果種子類(果實與種子)		
114年10月	食品標章		
114年11月	蔬菜類(天然辛香料)		
114年12月	豆魚蛋肉類(魚類)		
115年3月	蔬菜類(孩童厭惡食材魔王)		
115年4月	水果類(漿果類)		
115年5月	臺南小吃		
115年6月	豆魚蛋肉類(豆類調味品)		

承辦人： 教師兼學務組長 陳心儀

單位主管 教師兼教導主任 王自強

校長： 臺南市佳里區子龍國小校長 陳金生

# 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	臺南市佳里區子龍國民小學	
班級	一年 甲 班	
執行日期	主題	完成請打勾
9月9日	觀賞本月餐前五分鐘影片~充滿歐情的早餐—葵花籽與亞麻籽	✓
9月16日	本月午餐營養知識海報~油脂與堅果種子類(果實與種子)	✓
9月23日	觀賞本月餐前五分鐘影片~神奇的魔法種籽	✓
9月30日	本月午餐營養知識專欄~小種子大力量！認識油脂與堅果種子類	✓
10月7日	觀賞本月餐前五分鐘影片~食品身份證	✓
10月14日	本月午餐營養知識海報~食品標章	✓
10月21日	觀賞本月餐前五分鐘影片~我的午餐標章	✓
10月28日	本月午餐營養知識專欄~小小標章，大大學問、認識食品添加物	✓
11月4日	觀賞本月餐前五分鐘影片~藏在美食中的好味道/紅蔥頭	✓
11月11日	本月午餐營養知識海報~蔬菜類(天然辛香料)	✓
11月18日	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	✓
11月25日	本月午餐營養知識專欄~蔬菜天然辛香料—廚房三大魔法師	✓
12月2日	觀賞本月餐前五分鐘影片~臺南，有什麼魚？	✓
12月9日	本月午餐營養知識海報~豆魚蛋肉類(魚類)	✓
12月16日	觀賞本月餐前五分鐘影片~食魚教育-營養美味的海鮮	✓
12月23日	本月午餐營養知識專欄~一起來嚐「鱻」，魚類知識大揭密、臺南有什麼魚？	✓
3月10日	觀賞本月餐前五分鐘影片~茼蒿	✓
3月17日	本月午餐營養知識海報~蔬菜類(孩童厭惡食材魔王)	✓
3月24日	觀賞本月餐前五分鐘影片~長壽菜-茄嚕且珍惜	✓
3月31日	本月午餐營養知識專欄~「三大蔬菜魔王」雖然孩子不愛，但營養滿分！、防癌抗氧化物質—植化素	✓
4月7日	觀賞本月餐前五分鐘影片~芭樂	✓
4月14日	本月午餐營養知識海報~水果類(漿果類)	✓
4月21日	觀賞本月餐前五分鐘影片~百香果	✓
4月28日	本月午餐營養知識專欄~果園裡的紅綠寶石、水果皇后—草莓	✓

導師簽名：王仔群

# 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	臺南市佳里區子龍國民小學	
班級	二年 甲 班	
執行日期	主題	完成請打勾
9月9日	觀賞本月餐前五分鐘影片~充滿歐情的早餐—葵花籽與亞麻籽	✓
9月16日	本月午餐營養知識海報~油脂與堅果種子類(果實與種子)	✓
9月23日	觀賞本月餐前五分鐘影片~神奇的魔法種籽	✓
9月30日	本月午餐營養知識專欄~小種子大力量!認識油脂與堅果種子類	✓
10月7日	觀賞本月餐前五分鐘影片~食品身份證	✓
10月14日	本月午餐營養知識海報~食品標章	✓
10月21日	觀賞本月餐前五分鐘影片~我的午餐標章	✓
10月28日	本月午餐營養知識專欄~小小標章,大大學問、認識食品添加物	✓
11月4日	觀賞本月餐前五分鐘影片~藏在美食中的好味道/紅蔥頭	✓
11月11日	本月午餐營養知識海報~蔬菜類(天然辛香料)	✓
11月18日	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	✓
11月25日	本月午餐營養知識專欄~蔬菜天然辛香料—廚房三大魔法師	✓
12月2日	觀賞本月餐前五分鐘影片~臺南,有什麼魚?	✓
12月9日	本月午餐營養知識海報~豆魚蛋肉類(魚類)	✓
12月16日	觀賞本月餐前五分鐘影片~食魚教育-營養美味的海鮮	✓
12月23日	本月午餐營養知識專欄~一起來嚐「鱻」,魚類知識大揭密、臺南有什麼魚?	✓
3月10日	觀賞本月餐前五分鐘影片~茼蒿	✓
3月17日	本月午餐營養知識海報~蔬菜類(孩童厭惡食材魔王)	✓
3月24日	觀賞本月餐前五分鐘影片~長壽菜-茄嚙且珍惜	✓
3月31日	本月午餐營養知識專欄~「三大蔬菜魔王」雖然孩子不愛,但營養滿分!、防癌抗氧化物質—植化素	✓
4月7日	觀賞本月餐前五分鐘影片~芭樂	✓
4月14日	本月午餐營養知識海報~水果類(漿果類)	✓
4月21日	觀賞本月餐前五分鐘影片~百香果	✓
4月28日	本月午餐營養知識專欄~果園裡的紅綠寶石、水果皇后—草莓	✓

導師簽名:

高金水

# 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	臺南市佳里區子龍國民小學	
班級	四年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
9月9日	觀賞本月餐前五分鐘影片~吃出營養好健康	✓
9月16日	本月午餐營養知識海報~油脂與堅果種子類(果實與種子)	✓
9月23日	觀賞本月餐前五分鐘影片~營養滿分堅果怎麼挑?	✓
9月30日	本月午餐營養知識專欄~小種子大力量!認識油脂與堅果種子類	✓
10月7日	觀賞本月餐前五分鐘影片~在地食材與標章	✓
10月14日	本月午餐營養知識海報~食品標章	✓
10月21日	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	✓
10月28日	本月午餐營養知識專欄~小小標章,大大學問、認識食品添加物	✓
11月4日	觀賞本月餐前五分鐘影片~薑薑好的健康味	✓
11月11日	本月午餐營養知識海報~蔬菜類(天然辛香料)	✓
11月18日	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?	✓
11月25日	本月午餐營養知識專欄~蔬菜天然辛香料—廚房三大魔法師	✓
12月2日	觀賞本月餐前五分鐘影片~虱目魚小教室	✓
12月9日	本月午餐營養知識海報~豆魚蛋肉類(魚類)	✓
12月16日	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	✓
12月23日	本月午餐營養知識專欄~一起來嚐「鱸」,魚類知識大揭密、臺南有什麼魚?	✓
3月10日	觀賞本月餐前五分鐘影片~菠菜	✓
3月17日	本月午餐營養知識海報~蔬菜類(孩童厭惡食材魔王)	✓
3月24日	觀賞本月餐前五分鐘影片~和蔬菜們一起打擊便秘怪獸	✓
3月31日	本月午餐營養知識專欄~「三大蔬菜魔王」雖然孩子不愛,但營養滿分!、防癌抗氧化物質—植化素	✓
4月7日	觀賞本月餐前五分鐘影片~鳳梨	✓
4月14日	本月午餐營養知識專欄~水果類(漿果類)	✓
4月21日	觀賞本月餐前五分鐘影片~好運旺旺來	✓
4月28日	本月午餐營養知識專欄~果園裡的紅綠寶石、水果皇后—草莓	✓

導師簽名：

張瑞珊

# 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	臺南市佳里區子龍國民小學	
班級	三年 乙 班	
執行日期	主題	完成請打勾
9月9日	觀賞本月餐前五分鐘影片~吃出營養好健康	✓
9月16日	本月午餐營養知識海報~油脂與堅果種子類(果實與種子)	✓
9月23日	觀賞本月餐前五分鐘影片~營養滿分堅果怎麼挑?	✓
9月30日	本月午餐營養知識專欄~小種子大力量!認識油脂與堅果種子類	✓
10月7日	觀賞本月餐前五分鐘影片~在地食材與標章	✓
10月14日	本月午餐營養知識海報~食品標章	✓
10月21日	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	✓
10月28日	本月午餐營養知識專欄~小小標章,大大學問、認識食品添加物	✓
11月4日	觀賞本月餐前五分鐘影片~薑薑好的健康味	✓
11月11日	本月午餐營養知識海報~蔬菜類(天然辛香料)	✓
11月18日	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?	✓
11月25日	本月午餐營養知識專欄~蔬菜天然辛香料—廚房三大魔法師	✓
12月2日	觀賞本月餐前五分鐘影片~虱目魚小教室	✓
12月9日	本月午餐營養知識海報~豆魚蛋肉類(魚類)	✓
12月16日	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	✓
12月23日	本月午餐營養知識專欄~一起來嚐「蠶」,魚類知識大揭密、臺南有什麼魚?	✓
3月10日	觀賞本月餐前五分鐘影片~菠菜	✓
3月17日	本月午餐營養知識海報~蔬菜類(孩童厭惡食材魔王)	✓
3月24日	觀賞本月餐前五分鐘影片~和蔬菜們一起打擊便秘怪獸	✓
3月31日	本月午餐營養知識專欄~「三大蔬菜魔王」雖然孩子不愛,但營養滿分!、防癌抗氧化物質—植化素	✓
4月7日	觀賞本月餐前五分鐘影片~鳳梨	✓
4月14日	本月午餐營養知識專欄~水果類(漿果類)	✓
4月21日	觀賞本月餐前五分鐘影片~好運旺旺來	✓
4月28日	本月午餐營養知識專欄~果園裡的紅綠寶石、水果皇后—草莓	✓

導師簽名：

洪雅雯

# 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	臺南市佳里區子龍國民小學	
班級	三年 甲 班	
執行日期	主題	完成請打勾
9月9日	觀賞本月餐前五分鐘影片~吃出營養好健康	✓
9月16日	本月午餐營養知識海報~油脂與堅果種子類(果實與種子)	✓
9月23日	觀賞本月餐前五分鐘影片~營養滿分堅果怎麼挑?	✓
9月30日	本月午餐營養知識專欄~小種子大力量! 認識油脂與堅果種子類	✓
10月7日	觀賞本月餐前五分鐘影片~在地食材與標章	✓
10月14日	本月午餐營養知識海報~食品標章	✓
10月21日	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	✓
10月28日	本月午餐營養知識專欄~小小標章, 大大學問、認識食品添加物	✓
11月4日	觀賞本月餐前五分鐘影片~薑薑好的健康味	✓
11月11日	本月午餐營養知識海報~蔬菜類(天然辛香料)	✓
11月18日	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?	✓
11月25日	本月午餐營養知識專欄~蔬菜天然辛香料—廚房三大魔法師	✓
12月2日	觀賞本月餐前五分鐘影片~虱目魚小教室	✓
12月9日	本月午餐營養知識海報~豆魚蛋肉類(魚類)	✓
12月16日	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	✓
12月23日	本月午餐營養知識專欄~一起來嚐「鱸」, 魚類知識大揭密、臺南有什麼魚?	✓
3月10日	觀賞本月餐前五分鐘影片~菠菜	✓
3月17日	本月午餐營養知識海報~蔬菜類(孩童厭惡食材魔王)	✓
3月24日	觀賞本月餐前五分鐘影片~和蔬菜們一起打擊便秘怪獸	✓
3月31日	本月午餐營養知識專欄-「三大蔬菜魔王」雖然孩子不愛, 但營養滿分!、防癌抗氧化物質—植化素	✓
4月7日	觀賞本月餐前五分鐘影片~鳳梨	✓
4月14日	本月午餐營養知識專欄~水果類(漿果類)	✓
4月21日	觀賞本月餐前五分鐘影片~好運旺旺來	✓
4月28日	本月午餐營養知識專欄~果園裡的紅綠寶石、水果皇后—草莓	✓

導師簽名：

林鈴珠

# 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	臺南市佳里區子龍國民小學	
班級	四年 乙 班	
執行日期	主題	完成請打勾
9月9日	觀賞本月餐前五分鐘影片~吃出營養好健康	✓
9月16日	本月午餐營養知識海報~油脂與堅果種子類(果實與種子)	✓
9月23日	觀賞本月餐前五分鐘影片~營養滿分堅果怎麼挑?	✓
9月30日	本月午餐營養知識專欄~小種子大力量! 認識油脂與堅果種子類	✓
10月7日	觀賞本月餐前五分鐘影片~在地食材與標章	✓
10月14日	本月午餐營養知識海報~食品標章	✓
10月21日	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	✓
10月28日	本月午餐營養知識專欄~小小標章, 大大學問、認識食品添加物	✓
11月4日	觀賞本月餐前五分鐘影片~薑薑好的健康味	✓
11月11日	本月午餐營養知識海報~蔬菜類(天然辛香料)	✓
11月18日	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?	✓
11月25日	本月午餐營養知識專欄~蔬菜天然辛香料—廚房三大魔法師	✓
12月2日	觀賞本月餐前五分鐘影片~虱目魚小教室	✓
12月9日	本月午餐營養知識海報~豆魚蛋肉類(魚類)	✓
12月16日	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	✓
12月23日	本月午餐營養知識專欄~一起來嚐「鱸」, 魚類知識大揭密、臺南有什麼魚?	✓
3月10日	觀賞本月餐前五分鐘影片~菠菜	✓
3月17日	本月午餐營養知識海報~蔬菜類(孩童厭惡食材魔王)	✓
3月24日	觀賞本月餐前五分鐘影片~和蔬菜們一起打擊便秘怪獸	✓
3月31日	本月午餐營養知識專欄~「三大蔬菜魔王」雖然孩子不愛, 但營養滿分!、防癌抗氧化物質—植化素	✓
4月7日	觀賞本月餐前五分鐘影片~鳳梨	✓
4月14日	本月午餐營養知識專欄~水果類(漿果類)	✓
4月21日	觀賞本月餐前五分鐘影片~好運旺旺來	✓
4月28日	本月午餐營養知識專欄~果園裡的紅綠寶石、水果皇后—草莓	✓

導師簽名：

王婉真

# 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	臺南市佳里區子龍國民小學	
班級	五年 甲 班	
執行日期	主題	完成請打勾
9月9日	觀賞本月餐前五分鐘影片~如果果實種子是用來買賣交易的貨幣	✓
9月16日	本月午餐營養知識海報~油脂與堅果種子類(果實與種子)	✓
9月23日	觀賞本月餐前五分鐘影片~ 全台最大花生產地-農會設加工廠自產自銷	✓
9月30日	本月午餐營養知識專欄~小種子大力量! 認識油脂與堅果種子類	✓
10月7日	觀賞本月餐前五分鐘影片~食品標章與健康	✓
10月14日	本月午餐營養知識海報~食品標章	✓
10月21日	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	✓
10月28日	本月午餐營養知識專欄~小小標章, 大大學問、認識食品添加物	✓
11月4日	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	✓
11月11日	本月午餐營養知識海報~蔬菜類(天然辛香料)	✓
11月18日	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	✓
11月25日	本月午餐營養知識專欄~蔬菜天然辛香料—廚房三大魔法師	✓
12月2日	觀賞本月餐前五分鐘影片~尚青的魚, 要這樣挑	✓
12月9日	本月午餐營養知識海報~豆魚蛋肉類(魚類)	✓
12月16日	觀賞本月餐前五分鐘影片~魚香撲鼻, 造訪虱目魚美食	✓
12月23日	本月午餐營養知識專欄~一起來嚐「鱻」, 魚類知識大揭密、臺南有什麼魚?	✓
3月10日	觀賞本月餐前五分鐘影片~苦瓜	✓
3月17日	本月午餐營養知識海報~蔬菜類(孩童厭惡食材魔王)	✓
3月24日	觀賞本月餐前五分鐘影片~ 軟嫩入味! 日式照燒茄子	✓
3月31日	本月午餐營養知識專欄~「三大蔬菜魔王」雖然孩子不愛, 但營養滿分!、防癌抗氧化物質—植化素	✓
4月7日	觀賞本月餐前五分鐘影片~ 火龍果	✓
4月14日	本月午餐營養知識海報~水果類(漿果類)	✓
4月21日	觀賞本月餐前五分鐘影片~ 飄香千里的百香果	✓
4月28日	本月午餐營養知識專欄~果園裡的紅綠寶石、水果皇后—草莓	✓

導師簽名: 江澤偉

# 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	臺南市佳里區子龍國民小學	
班級	五年 乙 班	
執行日期	主題	完成請打勾
9月9日	觀賞本月餐前五分鐘影片~如果果實種子是用來買賣交易的貨幣	✓
9月16日	本月午餐營養知識海報~油脂與堅果種子類(果實與種子)	✓
9月23日	觀賞本月餐前五分鐘影片~ 全台最大花生產地-農會設加工廠自產自銷	✓
9月30日	本月午餐營養知識專欄~小種子大力量! 認識油脂與堅果種子類	✓
10月7日	觀賞本月餐前五分鐘影片~食品標章與健康	✓
10月14日	本月午餐營養知識海報~食品標章	✓
10月21日	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	✓
10月28日	本月午餐營養知識專欄~小小標章, 大大學問、認識食品添加物	✓
11月4日	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	✓
11月11日	本月午餐營養知識海報~蔬菜類(天然辛香料)	✓
11月18日	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	✓
11月25日	本月午餐營養知識專欄~蔬菜天然辛香料—廚房三大魔法師	✓
12月2日	觀賞本月餐前五分鐘影片~尚青的魚, 要這樣挑	✓
12月9日	本月午餐營養知識海報~豆魚蛋肉類(魚類)	✓
12月16日	觀賞本月餐前五分鐘影片~魚香撲鼻, 造訪虱目魚美食	✓
12月23日	本月午餐營養知識專欄~一起來嚐「鱸」, 魚類知識大揭密、臺南有什麼魚?	✓
3月10日	觀賞本月餐前五分鐘影片~苦瓜	✓
3月17日	本月午餐營養知識海報~蔬菜類(孩童厭惡食材魔王)	✓
3月24日	觀賞本月餐前五分鐘影片~ 軟嫩入味! 日式照燒茄子	✓
3月31日	本月午餐營養知識專欄~「三大蔬菜魔王」雖然孩子不愛, 但營養滿分!、防癌抗氧化物質—植化素	✓
4月7日	觀賞本月餐前五分鐘影片~ 火龍果	✓
4月14日	本月午餐營養知識海報~水果類(漿果類)	✓
4月21日	觀賞本月餐前五分鐘影片~ 飄香千里的百香果	✓
4月28日	本月午餐營養知識專欄~果園裡的紅綠寶石、水果皇后—草莓	✓

導師簽名：

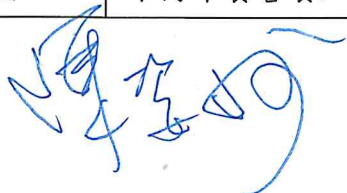
陳俊吉

# 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	臺南市佳里區子龍國民小學	
班級	六年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
9月9日	觀賞本月餐前五分鐘影片~如果果實種子是用來買賣交易的貨幣	✓
9月16日	本月午餐營養知識海報~油脂與堅果種子類(果實與種子)	✓
9月23日	觀賞本月餐前五分鐘影片~ 全台最大花生產地-農會設加工廠自產自銷	✓
9月30日	本月午餐營養知識專欄~小種子大力量! 認識油脂與堅果種子類	✓
10月7日	觀賞本月餐前五分鐘影片~食品標章與健康	✓
10月14日	本月午餐營養知識海報~食品標章	✓
10月21日	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	✓
10月28日	本月午餐營養知識專欄~小小標章, 大大學問、認識食品添加物	✓
11月4日	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	✓
11月11日	本月午餐營養知識海報~蔬菜類(天然辛香料)	✓
11月18日	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	✓
11月25日	本月午餐營養知識專欄~蔬菜天然辛香料—廚房三大魔法師	✓
12月2日	觀賞本月餐前五分鐘影片~尚青的魚, 要這樣挑	✓
12月9日	本月午餐營養知識海報~豆魚蛋肉類(魚類)	✓
12月16日	觀賞本月餐前五分鐘影片~魚香撲鼻, 造訪虱目魚美食	✓
12月23日	本月午餐營養知識專欄~一起來嚐「蠱」, 魚類知識大揭密、臺南有什麼魚?	✓
3月10日	觀賞本月餐前五分鐘影片~苦瓜	✓
3月17日	本月午餐營養知識海報~蔬菜類(孩童厭惡食材魔王)	✓
3月24日	觀賞本月餐前五分鐘影片~ 軟嫩入味! 日式照燒茄子	✓
3月31日	本月午餐營養知識專欄~「三大蔬菜魔王」雖然孩子不愛, 但營養滿分!、防癌抗氧化物質—植化素	✓
4月7日	觀賞本月餐前五分鐘影片~ 火龍果	✓
4月14日	本月午餐營養知識海報~水果類(漿果類)	✓
4月21日	觀賞本月餐前五分鐘影片~ 飄香千里的百香果	✓
4月28日	本月午餐營養知識專欄~果園裡的紅綠寶石、水果皇后—草莓	✓

導師簽名：

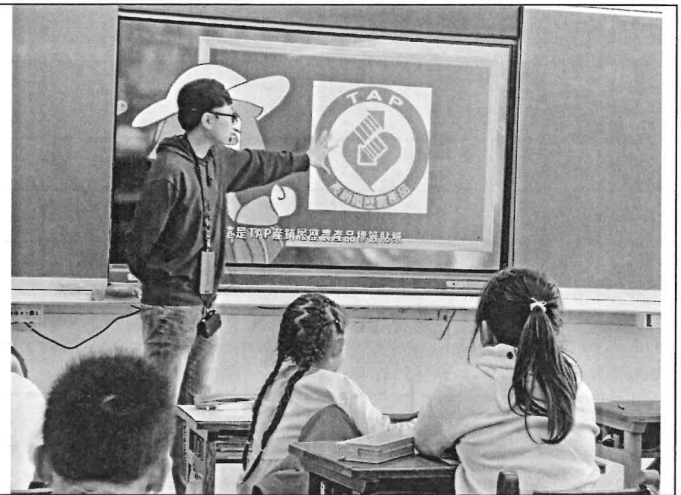


# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

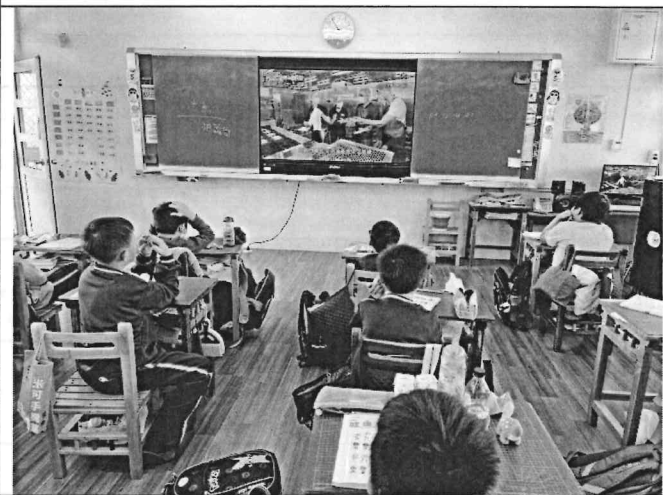
## 執行成果照片



觀賞餐前五分鐘影片



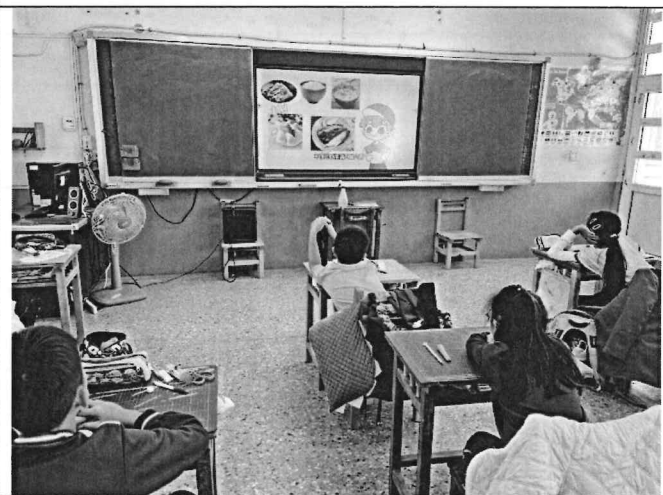
觀賞餐前五分鐘影片



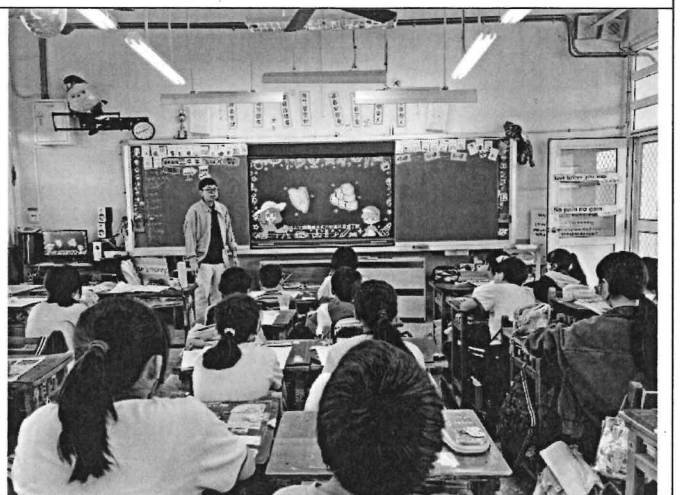
觀賞餐前五分鐘影片



觀賞餐前五分鐘影片



觀賞餐前五分鐘影片



觀賞餐前五分鐘影片