


## 臺南市114學年度通興國民小學潔牙保健執行成果表

議題名稱	口腔保健生活家：潔牙技能與健康決策課程	
日期	115年3月3日~115年5月28日	
課程內容敘述	<p><b>1. 低年級與幼兒園繪本潔牙課程</b>            透過潔牙繪本導讀、牙菌斑實驗與貝氏刷牙法練習，讓學生了解蛀牙形成原因，建立飯後與睡前潔牙習慣。課程結合角色扮演與親子潔牙紀錄表，鼓勵學生回家與家人分享正確潔牙技巧，共同培養睡前潔牙的健康行動力。</p> <p><b>2. 中年級口腔保健生活技能課程</b>            結合口腔健康影片、牙菌斑顯示劑操作與分組討論，培養學生辨識口腔問題及自主管理能力。透過情境任務與潔牙闖關活動，學生學習如何做出健康選擇，並將睡前潔牙的重要性帶回家庭，主動向家人倡議良好潔牙習慣。</p> <p><b>3. 高年級素養導向潔牙倡議課程</b>            以生活情境探究飲食與口腔健康的關聯，指導學生學習正確潔牙技巧與牙線使用方法。學生透過設計潔牙宣導海報、短語與分享活動，將口腔保健知識推廣至家庭與校園，提升睡前潔牙習慣與健康自主管理素養。</p>	
符合核心素養項目(勾選)	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。	
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)		
		
說明：幼兒園糖果故事繪本		說明：指導小朋友刷好每一顆牙



說明：低年級小熊包力刷牙記繪本



說明：中年級認識飲料中的糖分



說明：中年級練習貝氏刷牙法



說明：高年級使用牙線刮除牙菌斑



說明：高年級創作口腔宣導海報



說明：成果發表會展示口腔宣導海報

# 臺南市114學年度通興國民小學潔牙保健執行成果表



說明：老師觀察學生潔牙狀況



說明：使用顯示劑觀察刷牙的情形



說明：護理師提醒需要加強的區域



說明：學生看著鏡子將牙齒刷乾淨



說明：高年級使用牙線刮除牙菌斑



說明：高年級使用牙線刮除牙菌斑

# 臺南市114學年度通興國民小學潔牙保健倡議成果表

<p>議題名稱</p>	<p>口腔保健生活家：潔牙技能與健康決策課程</p>		
<p>日期</p>	<p>115年5月5日</p>	<p>對象</p>	<p>全校1-6年級</p>
			
<p>說明：一年級以戲劇演出吃青菜故事</p>	<p>說明：二年級說蛀牙蟲搬家的故事</p>		
			
<p>說明：三年級分享刷牙先生並示範</p>	<p>說明：三年級分享張開嘴巴故事</p>		
			
<p>說明：五年級用簡報倡議潔牙的重要</p>	<p>說明：高年級用簡報倡議潔牙的重要</p>		

## 臺南市114學年度通興國民小學潔牙保健倡議成果表

議題名稱	口腔保健生活家：倡議睡前刷牙與執行		
日期	115年5月5日~115年5月29日	對象	全校1-6年級
			
說明：倡議全家人一起睡前刷牙	說明：倡議使用含氟1000ppm 以上牙膏		
			
說明：倡議全家人一起睡前刷牙	說明：倡議全家人一起睡前刷牙		

## 臺南市114學年度通興國民小學餐前五分鐘執行成果表

## 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	臺南市佳里區通興國民小學		
班級數	<u>6</u> 班	全校學生數	<u>38</u> 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	<u>6</u> 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 <u>二</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		
114年09月	9月 療癒系堅果(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2月	主題海報教學		
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  
學務組長 陳思穎


 教師兼  
教學處主任 吳稚偉


 臺南市佳里區  
通興國民小學校長 張吉宏

# 臺南市114學年度通興國民小學餐前五分鐘執行成果表

## 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	臺南市佳里區通興國民小學	
班級	二年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
09/02	觀賞9月餐前五分鐘影片	✓
09/09	本月午餐營養知識專欄	✓
09/16	觀賞9月餐前五分鐘影片	✓
09/23	本月午餐營養知識專欄	✓
10/07	觀賞10月餐前五分鐘影片	✓
10/14	本月午餐營養知識專欄	✓
10/21	觀賞10月餐前五分鐘影片	✓
10/28	本月午餐營養知識專欄	✓
11/04	觀賞11月餐前五分鐘影片	✓
11/11	本月午餐營養知識專欄	✓
11/18	觀賞11月餐前五分鐘影片	✓
11/25	本月午餐營養知識專欄	✓
12/02	觀賞12月餐前五分鐘影片	✓
12/09	本月午餐營養知識專欄	✓
12/16	觀賞12月餐前五分鐘影片	✓
12/23	午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞12月餐前五分鐘影片	✓
01/06	本月午餐營養知識專欄	✓
01/13	本月午餐營養知識專欄	✓
02/24	本月午餐營養知識專欄	✓
03/03	觀賞03月餐前五分鐘影片	✓
03/10	本月午餐營養知識專欄	✓
03/17	觀賞03月餐前五分鐘影片	✓
03/24	本月午餐營養知識專欄	✓
03/31	本月午餐營養知識專欄	✓
04/07	觀賞04月餐前五分鐘影片	✓
04/14	本月午餐營養知識專欄	✓

導師簽名：李恩秀

# 臺南市114學年度通興國民小學餐前五分鐘執行成果表

## 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	臺南市佳里區通興國民小學	
班級	一年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
09/02	觀賞9月餐前五分鐘影片	✓
09/09	本月午餐營養知識專欄	✓
09/16	觀賞9月餐前五分鐘影片	✓
09/23	本月午餐營養知識專欄	✓
10/07	觀賞10月餐前五分鐘影片	✓
10/14	本月午餐營養知識專欄	✓
10/21	觀賞10月餐前五分鐘影片	✓
10/28	本月午餐營養知識專欄	✓
11/04	觀賞11月餐前五分鐘影片	✓
11/11	本月午餐營養知識專欄	✓
11/18	觀賞11月餐前五分鐘影片	✓
11/25	本月午餐營養知識專欄	✓
12/02	觀賞12月餐前五分鐘影片	✓
12/09	本月午餐營養知識專欄	✓
12/16	觀賞12月餐前五分鐘影片	✓
12/23	午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞12月餐前五分鐘影片	✓
01/06	本月午餐營養知識專欄	✓
01/13	本月午餐營養知識專欄	✓
02/24	本月午餐營養知識專欄	✓
03/03	觀賞03月餐前五分鐘影片	✓
03/10	本月午餐營養知識專欄	✓
03/17	觀賞03月餐前五分鐘影片	✓
03/24	本月午餐營養知識專欄	✓
03/31	本月午餐營養知識專欄	✓
04/07	觀賞04月餐前五分鐘影片	✓
04/14	本月午餐營養知識專欄	✓

導師簽名：

李美玲

# 臺南市114學年度通興國民小學餐前五分鐘執行成果表

## 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	臺南市佳里區通興國民小學	
班級	三年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
09/02	觀賞9月餐前五分鐘影片	✓
09/09	本月午餐營養知識專欄	✓
09/16	觀賞9月餐前五分鐘影片	✓
09/23	本月午餐營養知識專欄	✓
10/07	觀賞10月餐前五分鐘影片	✓
10/14	本月午餐營養知識專欄	✓
10/21	觀賞10月餐前五分鐘影片	✓
10/28	本月午餐營養知識專欄	✓
11/04	觀賞11月餐前五分鐘影片	✓
11/11	本月午餐營養知識專欄	✓
11/18	觀賞11月餐前五分鐘影片	✓
11/25	本月午餐營養知識專欄	✓
12/02	觀賞12月餐前五分鐘影片	✓
12/09	本月午餐營養知識專欄	✓
12/16	觀賞12月餐前五分鐘影片	✓
12/23	午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞12月餐前五分鐘影片	✓
01/06	本月午餐營養知識專欄	✓
01/13	本月午餐營養知識專欄	✓
02/24	本月午餐營養知識專欄	✓
03/03	觀賞03月餐前五分鐘影片	✓
03/10	本月午餐營養知識專欄	✓
03/17	觀賞03月餐前五分鐘影片	✓
03/24	本月午餐營養知識專欄	✓
03/31	本月午餐營養知識專欄	✓
04/07	觀賞04月餐前五分鐘影片	✓
04/14	本月午餐營養知識專欄	✓

導師簽名：鄭觀婷

# 臺南市114學年度通興國民小學餐前五分鐘執行成果表

## 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	臺南市佳里區通興國民小學	
班級	四年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
09/02	觀賞9月餐前五分鐘影片	✓
09/09	本月午餐營養知識專欄	✓
09/16	觀賞9月餐前五分鐘影片	✓
09/23	本月午餐營養知識專欄	✓
10/07	觀賞10月餐前五分鐘影片	✓
10/14	本月午餐營養知識專欄	✓
10/21	觀賞10月餐前五分鐘影片	✓
10/28	本月午餐營養知識專欄	✓
11/04	觀賞11月餐前五分鐘影片	✓
11/11	本月午餐營養知識專欄	✓
11/18	觀賞11月餐前五分鐘影片	✓
11/25	本月午餐營養知識專欄	✓
12/02	觀賞12月餐前五分鐘影片	✓
12/09	本月午餐營養知識專欄	✓
12/16	觀賞12月餐前五分鐘影片	✓
12/23	午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞12月餐前五分鐘影片	✓
01/06	本月午餐營養知識專欄	✓
01/13	本月午餐營養知識專欄	✓
02/24	本月午餐營養知識專欄	✓
03/03	觀賞03月餐前五分鐘影片	✓
03/10	本月午餐營養知識專欄	✓
03/17	觀賞03月餐前五分鐘影片	✓
03/24	本月午餐營養知識專欄	✓
03/31	本月午餐營養知識專欄	✓
04/07	觀賞04月餐前五分鐘影片	✓
04/14	本月午餐營養知識專欄	✓

導師簽名：郭義章

# 臺南市114學年度通興國民小學餐前五分鐘執行成果表

## 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	臺南市佳里區通興國民小學	
班級	五年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
09/02	觀賞9月餐前五分鐘影片	✓
09/09	本月午餐營養知識專欄	✓
09/16	觀賞9月餐前五分鐘影片	✓
09/23	本月午餐營養知識專欄	✓
10/07	觀賞10月餐前五分鐘影片	✓
10/14	本月午餐營養知識專欄	✓
10/21	觀賞10月餐前五分鐘影片	✓
10/28	本月午餐營養知識專欄	✓
11/04	觀賞11月餐前五分鐘影片	✓
11/11	本月午餐營養知識專欄	✓
11/18	觀賞11月餐前五分鐘影片	✓
11/25	本月午餐營養知識專欄	✓
12/02	觀賞12月餐前五分鐘影片	✓
12/09	本月午餐營養知識專欄	✓
12/16	觀賞12月餐前五分鐘影片	✓
12/23	午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞12月餐前五分鐘影片	✓
01/06	本月午餐營養知識專欄	✓
01/13	本月午餐營養知識專欄	✓
02/24	本月午餐營養知識專欄	✓
03/03	觀賞03月餐前五分鐘影片	✓
03/10	本月午餐營養知識專欄	✓
03/17	觀賞03月餐前五分鐘影片	✓
03/24	本月午餐營養知識專欄	✓
03/31	本月午餐營養知識專欄	✓
04/07	觀賞04月餐前五分鐘影片	✓
04/14	本月午餐營養知識專欄	✓

導師簽名：

林欣怡

# 臺南市114學年度通興國民小學餐前五分鐘執行成果表

## 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	臺南市佳里區通興國民小學	
班級	六年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
09/02	觀賞9月餐前五分鐘影片	✓
09/09	本月午餐營養知識專欄	✓
09/16	觀賞9月餐前五分鐘影片	✓
09/23	本月午餐營養知識專欄	✓
10/07	觀賞10月餐前五分鐘影片	✓
10/14	本月午餐營養知識專欄	✓
10/21	觀賞10月餐前五分鐘影片	✓
10/28	本月午餐營養知識專欄	✓
11/04	觀賞11月餐前五分鐘影片	✓
11/11	本月午餐營養知識專欄	✓
11/18	觀賞11月餐前五分鐘影片	✓
11/25	本月午餐營養知識專欄	✓
12/02	觀賞12月餐前五分鐘影片	✓
12/09	本月午餐營養知識專欄	✓
12/16	觀賞12月餐前五分鐘影片	✓
12/23	午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞12月餐前五分鐘影片	✓
01/06	本月午餐營養知識專欄	✓
01/13	本月午餐營養知識專欄	✓
02/24	本月午餐營養知識專欄	✓
03/03	觀賞03月餐前五分鐘影片	✓
03/10	本月午餐營養知識專欄	✓
03/17	觀賞03月餐前五分鐘影片	✓
03/24	本月午餐營養知識專欄	✓
03/31	本月午餐營養知識專欄	✓
04/07	觀賞04月餐前五分鐘影片	✓
04/14	本月午餐營養知識專欄	✓

導師簽名：

洪祥旺

# 臺南市114學年度通興國民小學餐前五分鐘執行成果表

## 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

月份:9月 主題:療癒系堅果(油脂與堅果種子類)



說明:一年級~充滿歐情的早餐—葵花籽與亞麻籽



說明:二年級~神奇的魔法種籽



說明:三年級~吃出營養好健康



說明:四年級~營養滿分堅果怎麼挑?



說明:五年級~如果果實種子是用來買賣交易的貨幣



說明:六年級~全台最大花生產地-農會設加工廠自產自銷

# 臺南市114學年度通興國民小學餐前五分鐘執行成果表

## 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

月份:10月 主題: 破解食安密碼, 看懂標章是關鍵



說明:一年級~食品身份證



說明:二年級~我的午餐標章



說明:三年級~在地食材與標章



說明:四年級~在地食材與標章



說明:五年級~食品標章與健康



說明:六年級~食品標章與健康

# 臺南市114學年度通興國民小學餐前五分鐘執行成果表

月份:11月 營養知識主題: 各班任選



說明:一年級~小小標章，大大學問



說明:二年級~食安問題



說明:三年級~薑薑好的健康味



說明:四年級~蔬菜天然辛香料—廚房三大魔法師



說明:五年級~認識食品添加物



說明:六年級~小小標章大學問

# 臺南市114學年度通興國民小學餐前五分鐘執行成果表

月份:12月 主題:主題海報教學



說明:一年級~米食主題海報教學



說明:二年級~蔬菜主題海報教學



說明:三年級~乳製品主題海報教學



說明:四年級~油脂與堅果主題海報教學



說明:五年級~乳品主題海報教學



說明:六年級~魚類主題海報教學