

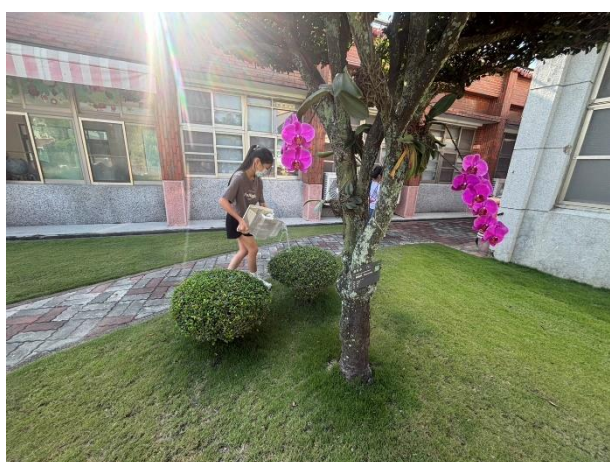
## 臺南市下營區甲中國小 114 學年度健康促進學校評選

### 4-2-1 學校具備支持環境的永續性作為

【用水、能源及衛生永續】-使用回收水



▲除濕機的水用來拖地。



▲除濕機和洗抹布的水，用來澆灌草皮。

## 臺南市下營區甲中國小 114 學年度健康促進學校評選

### 4-2-1 學校具備支持環境的永續性作為

【用水、能源及衛生永續】-用電系統管理、設置太陽能板



▲每學期進行冷氣清洗，維持冷氣製冷效率



▲綠色能源-校舍屋頂設置太陽能板

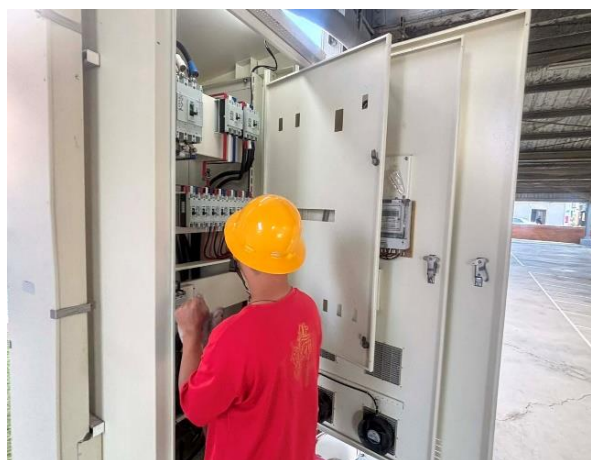
# 臺南市下營區甲中國小 114 學年度健康促進學校評選

## 4-2-1 學校具備支持環境的永續性作為

【用水、能源及衛生永續】-設備定期巡檢延用，定期清掃及消毒



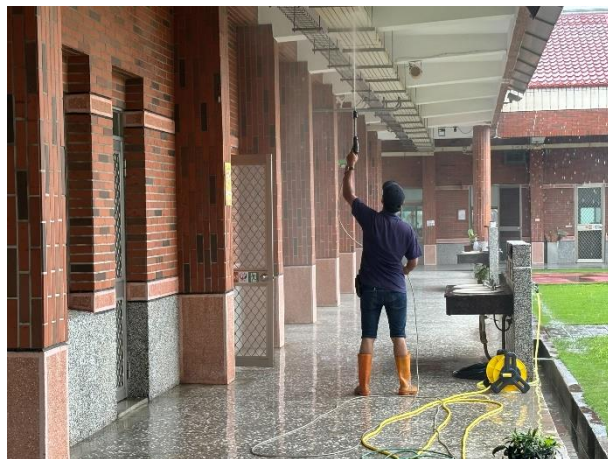
▲小便斗管線破裂維修



▲電力巡檢



▲清潔連鎖磚



▲校舍清掃



▲水溝消毒



▲環境消毒

# 臺南市下營區甲中國小 114 學年度健康促進學校評選

4-2-2 學校具備支持環境的永續性作為

【消費與生產模式永續】-推動國際食農文化及可食風景



▲與印尼雅台台僑小學進行在地食物文化交流(視訊)



▲實施可食風景-學生體驗種小白菜

# 臺南市下營區甲中國小 114 學年度健康促進學校評選

4-2-2 學校具備支持環境的永續性作為  
【消費與生產模式永續】-綠色消費

環境部  
**綠色生活** 資訊網  
Green Living Information Platform

:: 首頁 專區首頁 綠色採購機關 ▶

【登出】 > 綠色採購機關 > 資料分析 > 所屬單位申報狀況 截圖傳給客服

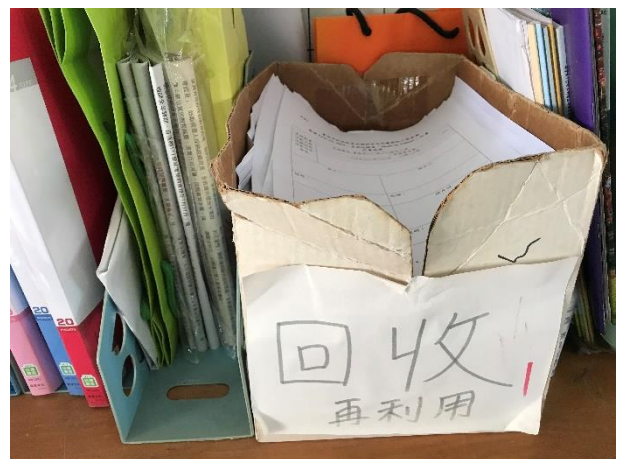
帳號登入  
2026/5/12 下午 02:09:45  
歡迎使用本申報系統, 3.95.8.1-0 您好, 您已登入成功!  
| 登出 | 帳號資料與密碼維護 |

請選擇單位:  (請在此輸入機關代碼)  
請選擇時間: 114年 全年  
請選擇類別: 47項指定項目

僅顯示有採購的單位資訊 查詢 匯出Excel

單位名稱	第一類產品			第三類/其他產品			檢視
	數量	金額	比例	數量	金額	比例	
臺南市下營區甲中國小 (3.95.8.1-0) 本帳號	15	18,033	100.00%	0	0	0.00%	檢視
臺南市下營區甲中國小 (3.95.8.1-0) 本單位及所屬機關	15	18,033	100.00%	0	0	0.00%	檢視

**▲每年綠色採購比例均達 100%**



▲綠色採購-購買再生紙及回收紙再利用

# 臺南市下營區甲中國小 114 學年度健康促進學校評選

4-2-2 學校具備支持環境的永續性作為  
【消費與生產模式永續】-低碳飲食

縣市 基隆市 區域 下營區 學校院所 國... 臺南市下營區甲中... 時間 2026-05-15

午餐 午餐菜單設計人員

白飯 調味料資訊 六大類食物份數及熱量

臺南市下營區甲中國小 2026年5月15日 午餐  
供餐型態

供應商/學校選擇

食材	製造商	驗證章Q或原料產地(國)	供應商
白米	—	產銷履歷 臺灣	FDA 芳榮米廠

主食 白飯

主菜 日式南瓜燉肉

副菜 洋蔥炒蛋

無乳糖牛奶

▲111 學年後，午餐由麻豆國小中央廚房供應，菜色由麻豆國小依規定辦理



▲結合地方特產(黑豆)及節慶(端午)，設計低碳在地飲食課程

# 臺南市下營區甲中國小 114 學年度健康促進學校評選

4-2-3 學校具備支持環境的永續性作為

【推動生態或海洋教育】-推動生態教育



▲荒野成員低年級王定宇小朋友發表紫斑蝶遷徙(品文老師協助簡報製作)



▲戶外教學-山野生態教育

# 臺南市下營區甲中國小 114 學年度健康促進學校評選

4-2-3 學校具備支持環境的永續性作為  
【推動生態或海洋教育】-推動海洋教育



▲筆友計畫-造訪屏東友校並參訪海生館



▲德陽艦及水族館校外教學

## 附件2

## 《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

單元名稱：我該吃什麼呢？					領域：健康	
學校名稱	甲中國小	授課 教師	陳品文	教學 時間	80 分鐘	
核心素養 (指標)	<b>健體-E-A1</b> 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。 <b>健體-E-A2</b> 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。					
學習表現 (指標)	3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。 2b-I-2願意養成個人健康習慣。					
學習內容 (指標)	Ea-I-1生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2基本的飲食習慣。					
學習目標	1. 了解六大類食物分類基本原則。 2. 了解六大類食物中的營養。					
學習流程					時間	教學資源
<b>【引起動機】</b> 一、 你今天中餐吃了什麼？ 我們一天總會吃進許多的食物，但你知道你吃的食物屬於哪一類嗎？我們一起來看影片找找答案吧！ 二、 觀看「餐前五分鐘-六大類食物」並講解。					10分  15分	1.餐前五分鐘-六大類食物 <a href="https://youtu.be/gf-a-IDmAJ8?list=PLQr1ikdomvEh1W69MNL-OnVXZ1yWW66xS">https://youtu.be/gf-a-IDmAJ8?list=PLQr1ikdomvEh1W69MNL-OnVXZ1yWW66xS</a>
<b>【發展活動】</b> 一、 根據影片中所學習到的六大類食物，讓學生了解食物的營養以及對身體的益處，進而給學生發言想想六大類食物含有那些？ 二、 討論完畢，發下學習單，請學生透過影片中所習得的知識，完成學習單。 三、 完成學習單後，與學生進行討論題目及答案，加深學習印象。					20分	2.自製六大類食物卡牌

<b>【綜合活動】</b>		
一、 學生上台分享：與同學分享題目中的答案，並了解不同類別的食物。	10分	
二、 卡牌遊戲：透過卡牌遊戲，加深學生學習的印象，進而更了解知識點。	15分	
三、 老師總結：教師鼓勵學生將所學與家人分享，並實踐養成飲食的好習慣，來強健身體。	10分	

教學成果照片



照片說明：複習六大類食物



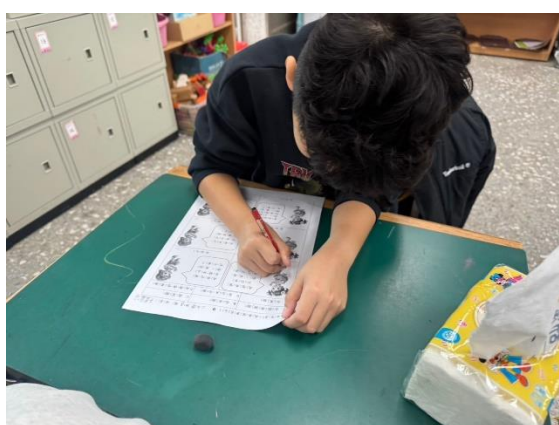
照片說明：複習各類食物



照片說明：透過卡牌熟悉分類



照片說明：透過卡牌更熟悉六大類食物的好處



照片說明：書寫學習單



照片說明：上台分享

附件2

《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

單元名稱： 我的家族在哪裡？					領域： 健康	
學校名稱	甲中國小	授課 教師	陳品文	教學 時間	80 分鐘	
核心素養 (指標)	<b>健體-E-A1</b> 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。 <b>健體-E-A2</b> 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。					
學習表現 (指標)	3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。 2b-I-2願意養成個人健康習慣。					
學習內容 (指標)	Ea-I-1生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2基本的飲食習慣。					
學習目標	了解六大類食物中的營養。					
學習流程					時間	教學資源
<b>【引起動機】</b>					10分	1. 影片： 均衡飲食 金國王的 環遊旅程 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FY2pWLO8uEW">https://www.youtube.com/watch?v=FY2pWLO8uEW</a>
一、 在我們學習過的六大類食物裡，還記得每個食物有哪些功效嗎？ 二、 觀看「金國王的環遊旅程」並講解；國王應該吃什麼東西？					20分	
<b>【發展活動】</b>					40分	
一、 根據影片中所複習六大類食物，並讓學生了解食物的營養以及對身體的益處，進而給學生填寫統整單想想六大類食物含有那些？ 二、 討論完畢，發下統整單，請學生透過影片中所習得的知識，完成統整單，並繪製海報。						
<b>【綜合活動】</b>					10分	
一、 完成統整單後並繪製海報，並上台分享六大類食物海報。 二、 老師總結：教師鼓勵學生將所學與家人分享，並實踐養成飲食的好習慣，來強健身體。						

教學成果照片



照片說明：講解每日攝取食物



照片說明：觀看金國王



照片說明：書寫統整表



照片說明：製作海報



照片說明：上台分享



照片說明：上台分享

附件2

《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

單元名稱： 營養小達人					領域：
學校名稱	甲中國小	授課 教師	吳事庭	教學 時間	40分鐘
核心素養 (指標)	健體-E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。				
學習表現 (指標)	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。				
學習內容 (指標)	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 食物選擇的影響因素。				
學習目標	1、 了解六大類食物的類型與攝取量。 2、 了解飲食均衡對身體健康的重要性。 3、 說出營養素的主要食物來源及功能。				
學習流程				時間	教學資源
<b>【引起動機】</b>				5	
1、播放飲食智慧王影片並詢問學生食物共分幾大類？					
<b>【發展活動】</b>				15	影片及簡報
1、 六大類食物介紹及每天食用份數：  ◎食物可區分為六大類，分別為蔬菜類、乳品類、豆魚蛋肉類、油脂與堅果種子類、水果類、全穀雜糧類。  ◎六大類食物每天建議攝取份量：蔬菜類：3~4份、乳品類：1~2杯(每杯240毫升)、豆魚蛋肉類：6份(每份半個手掌大)、油脂與堅果種子類：油質4-5茶匙，堅果種子1份、水果類：3~4份、全穀雜糧類3~4碗。					
2、 認識營養素及其功能：				15	
◎詢問學生營養素可從那些食物攝取？					
◎蛋白質：(1)豆魚蛋肉類、牛奶等。(2)功能：保護身體內臟、修補身體及產生熱能。					

<p>◎脂質：(1)油類、腰果、杏仁等。(2)功能：提供熱量、維護眼睛及皮膚的健康。</p> <p>◎醣類：(1)米飯、玉米、番薯、芋頭等。(2)功能：提供身體所需的能量。</p> <p>◎礦物質鐵：(1)紅肉、動物內臟、魚類、綠色葉菜類等。(2)功能：幫助人體造血功能，若鐵質攝取不足，容易引發缺鐵性貧血。</p> <p>◎礦物質鈣：(1)牛奶、乳酪等乳製品以及魚類等海鮮。(2)功能：有助於血液凝固，鞏固骨骼和牙齒，穩定血壓及神經系統傳導等功能。</p> <p>◎維生素A：(1)深色葉菜類、胡蘿蔔、柑橘、蛋及肉類。(2)功能：幫助維持正常視力、免疫防衛等功能。</p> <p>◎膳食纖維及維生素C：(1)蔬菜、香蕉、水果等。(2)功能：維生素C使皮膚健康、幫助傷口癒合；膳食纖維：使排便順暢及保護眼睛。</p> <p>◎維生素E：(1)堅果種子類、植物油、深色葉菜類。(2)功能，抗氧化、增強免疫力</p> <p>◎維生素D：(1)魚類、菇類、乳製品等。(2)功能：可以增加鈣質吸收，促進骨骼健康。</p>		
<p style="text-align: center;"><b>【綜合活動】</b></p> <p>進行營養小達人學習單填寫並檢討</p>	5	

# 《餐前5分鐘主題海報彙編》教學實施成果

## 教學成果照片



照片說明：教師進行每日飲食指南-六大類食物。



照片說明：教師進行六大類食物的介紹。



照片說明：教師進行六大類食物每日食用分量介紹。



照片說明：教師進行食物中營養素介紹。



照片說明：教師進行食物中營養素介紹。



照片說明：學生進行學習單填寫。