

## 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

## 學校餐前 5 分鐘課表

### 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	臺南市六甲區六甲國民小學		
班級數	29 班	全校學生數	706 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	29 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)		
115年5月	5月 跟著巷弄走，吃遍府城味		

承辦人：


 教師兼  
衛生組長 薛健宏

單位主管


 教師兼  
代理學務主任 吳威緻

校長：


 六甲國民小學  
校長 蘇淑娟



# 推廣餐前 5 分鐘專書教學

學校執行證明：再分享平台開專屬資料夾，供各班教師置放實施成果

名稱	修改日期	類型	大小
#cycle	2026/4/1 下午 01:06	檔案資料夾	
00.114學年餐前5分鐘主題海報彙編各班...	2026/4/23 下午 03:18	檔案資料夾	
01.行政	2026/4/10 下午 02:59	檔案資料夾	
02.一年級	2026/3/30 上午 07:43	檔案資料夾	
03.二年級	2026/4/20 下午 02:09	檔案資料夾	
04.三年級	2026/4/21 上午 11:08	檔案資料夾	
05.四年級	2026/4/23 上午 09:57	檔案資料夾	
06.五年級	2025/9/17 上午 08:00	檔案資料夾	
07.六年級	2026/4/22 上午 08:33	檔案資料夾	
08.分校	2024/11/14 上午 10:23	檔案資料夾	
09.校內活動照片	2026/3/17 下午 02:17	檔案資料夾	

網路 > 120.116.20.9 > teachers-NAS > 00.114學年餐前5分鐘主題海報彙編各班成果

名稱	修改日期	類型	大小
▼ 檔案資料夾 (5)			
二年級-OK	2025/12/22 上午 10:00	檔案資料夾	
三年級-OK	2026/4/23 下午 03:18	檔案資料夾	
五年級-OK	2026/4/23 下午 03:18	檔案資料夾	
六年級-OK	2026/4/20 下午 03:32	檔案資料夾	
四年級-OK	2026/1/8 下午 04:11	檔案資料夾	

網路 > 120.116.20.9 > teachers-NAS > 00.114學年餐前5分鐘主題海報彙編各班成果 > 二年級-OK

名稱	修改日期	類型	大小
201-OK	2025/12/12 下午 04:43	檔案資料夾	
202-OK	2025/12/11 下午 02:49	檔案資料夾	
203-OK	2025/12/9 上午 10:27	檔案資料夾	
204-OK	2025/12/22 上午 09:59	檔案資料夾	
205-OK	2025/12/22 上午 09:59	檔案資料夾	

網路 > 120.116.20.9 > teachers-NAS > 00.114學年餐前5分鐘主題海報彙編各班成果 > 三年級-OK

名稱	修改日期	類型	大小
301-OK	2026/1/20 上午 09:40	檔案資料夾	
302-OK	2026/4/23 下午 02:50	檔案資料夾	
303-OK	2026/4/23 上午 08:27	檔案資料夾	
304-OK	2025/12/11 下午 03:33	檔案資料夾	
305-ok	2026/4/20 下午 03:30	檔案資料夾	

網路 > 120.116.20.9 > teachers-NAS > 00.114學年餐前5分鐘主題海報彙編各班成果 > 四年級-OK

名稱	修改日期	類型	大小
401-OK	2025/10/27 上午 10:11	檔案資料夾	
402-OK	2025/10/27 上午 10:11	檔案資料夾	
403-OK	2026/1/8 下午 04:11	檔案資料夾	
404-OK	2026/1/2 下午 04:08	檔案資料夾	
405-OK	2026/1/2 下午 04:08	檔案資料夾	

網路 > 120.116.20.9 > teachers-NAS > 00.114學年餐前5分鐘主題海報彙編各班成果 > 五年級-OK

名稱	修改日期	類型	大小
501-OK	2026/4/21 下午 01:16	檔案資料夾	
502-OK	2026/4/17 下午 02:47	檔案資料夾	
503-OK	2026/4/20 下午 03:47	檔案資料夾	
504-OK	2026/4/21 下午 02:20	檔案資料夾	
505-OK	2026/4/23 下午 03:18	檔案資料夾	

網路 > 120.116.20.9 > teachers-NAS > 00.114學年餐前5分鐘主題海報彙編各班成果 > 六年級-OK

名稱	修改日期	類型	大小
601-OK	2026/4/17 上午 07:57	檔案資料夾	
602-OK	2026/1/12 下午 04:08	檔案資料夾	
603-OK	2026/4/16 下午 12:42	檔案資料夾	
604-OK	2026/4/20 下午 03:15	檔案資料夾	
605-OK	2025/12/15 下午 02:55	檔案資料夾	

## 學校執行證明：各班教師將實施成果照片與學習單置放於資料夾

120.116.20.9 > teachers-NAS > 00.114學年餐前5分鐘主題海報彙編各班成果 > 二年級-OK > 205-OK

111338\_0  111339\_0  111340\_0  111341\_0  849789\_0  849790\_0 

849791\_0  849792\_0  849799\_0  20251222\_094446\_0001  20251222\_094446\_0002  20251222\_094446\_0003 

151  
152  
153  
154  
155  
156  
157  
158  
159  
160  
161  
162  
163  
164  
165  
166  
167  
168  
169  
170  
171  
172  
173  
174  
175  
176  
177  
178  
179  
180  
181  
182  
183  
184  
185  
186  
187  
188  
189  
190  
191  
192  
193  
194  
195  
196  
197  
198  
199  
200  
201  
202  
203  
204  
205  
206  
207  
208  
209  
210  
211  
212  
213  
214  
215  
216  
217  
218  
219  
220  
221  
222  
223  
224  
225  
226  
227  
228  
229  
230  
231  
232  
233  
234  
235  
236  
237  
238  
239  
240  
241  
242  
243  
244  
245  
246  
247  
248  
249  
250  
251  
252  
253  
254  
255  
256  
257  
258  
259  
260  
261  
262  
263  
264  
265  
266  
267  
268  
269  
270  
271  
272  
273  
274  
275  
276  
277  
278  
279  
280  
281  
282  
283  
284  
285  
286  
287  
288  
289  
290  
291  
292  
293  
294  
295  
296  
297  
298  
299  
300  
301  
302  
303  
304  
305  
306  
307  
308  
309  
310  
311  
312  
313  
314  
315  
316  
317  
318  
319  
320  
321  
322  
323  
324  
325  
326  
327  
328  
329  
330  
331  
332  
333  
334  
335  
336  
337  
338  
339  
340  
341  
342  
343  
344  
345  
346  
347  
348  
349  
350  
351  
352  
353  
354  
355  
356  
357  
358  
359  
360  
361  
362  
363  
364  
365  
366  
367  
368  
369  
370  
371  
372  
373  
374  
375  
376  
377  
378  
379  
380  
381  
382  
383  
384  
385  
386  
387  
388  
389  
390  
391  
392  
393  
394  
395  
396  
397  
398  
399  
400  
401  
402  
403  
404  
405  
406  
407  
408  
409  
410  
411  
412  
413  
414  
415  
416  
417  
418  
419  
420  
421  
422  
423  
424  
425  
426  
427  
428  
429  
430  
431  
432  
433  
434  
435  
436  
437  
438  
439  
440  
441  
442  
443  
444  
445  
446  
447  
448  
449  
450  
451  
452  
453  
454  
455  
456  
457  
458  
459  
460  
461  
462  
463  
464  
465  
466  
467  
468  
469  
470  
471  
472  
473  
474  
475  
476  
477  
478  
479  
480  
481  
482  
483  
484  
485  
486  
487  
488  
489  
490  
491  
492  
493  
494  
495  
496  
497  
498  
499  
500

120.116.20.9 > teachers-NAS > 00.114學年餐前5分鐘主題海報彙編各班成果 > 三年級-OK > 302-OK

3-2學習單1  3-2學習單2  302-1  302-2  302-3 

151  
152  
153  
154  
155  
156  
157  
158  
159  
160  
161  
162  
163  
164  
165  
166  
167  
168  
169  
170  
171  
172  
173  
174  
175  
176  
177  
178  
179  
180  
181  
182  
183  
184  
185  
186  
187  
188  
189  
190  
191  
192  
193  
194  
195  
196  
197  
198  
199  
200  
201  
202  
203  
204  
205  
206  
207  
208  
209  
210  
211  
212  
213  
214  
215  
216  
217  
218  
219  
220  
221  
222  
223  
224  
225  
226  
227  
228  
229  
230  
231  
232  
233  
234  
235  
236  
237  
238  
239  
240  
241  
242  
243  
244  
245  
246  
247  
248  
249  
250  
251  
252  
253  
254  
255  
256  
257  
258  
259  
260  
261  
262  
263  
264  
265  
266  
267  
268  
269  
270  
271  
272  
273  
274  
275  
276  
277  
278  
279  
280  
281  
282  
283  
284  
285  
286  
287  
288  
289  
290  
291  
292  
293  
294  
295  
296  
297  
298  
299  
300  
301  
302  
303  
304  
305  
306  
307  
308  
309  
310  
311  
312  
313  
314  
315  
316  
317  
318  
319  
320  
321  
322  
323  
324  
325  
326  
327  
328  
329  
330  
331  
332  
333  
334  
335  
336  
337  
338  
339  
340  
341  
342  
343  
344  
345  
346  
347  
348  
349  
350  
351  
352  
353  
354  
355  
356  
357  
358  
359  
360  
361  
362  
363  
364  
365  
366  
367  
368  
369  
370  
371  
372  
373  
374  
375  
376  
377  
378  
379  
380  
381  
382  
383  
384  
385  
386  
387  
388  
389  
390  
391  
392  
393  
394  
395  
396  
397  
398  
399  
400  
401  
402  
403  
404  
405  
406  
407  
408  
409  
410  
411  
412  
413  
414  
415  
416  
417  
418  
419  
420  
421  
422  
423  
424  
425  
426  
427  
428  
429  
430  
431  
432  
433  
434  
435  
436  
437  
438  
439  
440  
441  
442  
443  
444  
445  
446  
447  
448  
449  
450  
451  
452  
453  
454  
455  
456  
457  
458  
459  
460  
461  
462  
463  
464  
465  
466  
467  
468  
469  
470  
471  
472  
473  
474  
475  
476  
477  
478  
479  
480  
481  
482  
483  
484  
485  
486  
487  
488  
489  
490  
491  
492  
493  
494  
495  
496  
497  
498  
499  
500

120.116.20.9 > teachers-NAS > 00.114學年餐前5分鐘主題海報彙編各班成果 > 四年級-OK > 405-OK

S\_113819651\_0  S\_113819652\_0  S\_113819654\_0  S\_113819655\_0  S\_113819656\_0 

151  
152  
153  
154  
155  
156  
157  
158  
159  
160  
161  
162  
163  
164  
165  
166  
167  
168  
169  
170  
171  
172  
173  
174  
175  
176  
177  
178  
179  
180  
181  
182  
183  
184  
185  
186  
187  
188  
189  
190  
191  
192  
193  
194  
195  
196  
197  
198  
199  
200  
201  
202  
203  
204  
205  
206  
207  
208  
209  
210  
211  
212  
213  
214  
215  
216  
217  
218  
219  
220  
221  
222  
223  
224  
225  
226  
227  
228  
229  
230  
231  
232  
233  
234  
235  
236  
237  
238  
239  
240  
241  
242  
243  
244  
245  
246  
247  
248  
249  
250  
251  
252  
253  
254  
255  
256  
257  
258  
259  
260  
261  
262  
263  
264  
265  
266  
267  
268  
269  
270  
271  
272  
273  
274  
275  
276  
277  
278  
279  
280  
281  
282  
283  
284  
285  
286  
287  
288  
289  
290  
291  
292  
293  
294  
295  
296  
297  
298  
299  
300  
301  
302  
303  
304  
305  
306  
307  
308  
309  
310  
311  
312  
313  
314  
315  
316  
317  
318  
319  
320  
321  
322  
323  
324  
325  
326  
327  
328  
329  
330  
331  
332  
333  
334  
335  
336  
337  
338  
339  
340  
341  
342  
343  
344  
345  
346  
347  
348  
349  
350  
351  
352  
353  
354  
355  
356  
357  
358  
359  
360  
361  
362  
363  
364  
365  
366  
367  
368  
369  
370  
371  
372  
373  
374  
375  
376  
377  
378  
379  
380  
381  
382  
383  
384  
385  
386  
387  
388  
389  
390  
391  
392  
393  
394  
395  
396  
397  
398  
399  
400  
401  
402  
403  
404  
405  
406  
407  
408  
409  
410  
411  
412  
413  
414  
415  
416  
417  
418  
419  
420  
421  
422  
423  
424  
425  
426  
427  
428  
429  
430  
431  
432  
433  
434  
435  
436  
437  
438  
439  
440  
441  
442  
443  
444  
445  
446  
447  
448  
449  
450  
451  
452  
453  
454  
455  
456  
457  
458  
459  
460  
461  
462  
463  
464  
465  
466  
467  
468  
469  
470  
471  
472  
473  
474  
475  
476  
477  
478  
479  
480  
481  
482  
483  
484  
485  
486  
487  
488  
489  
490  
491  
492  
493  
494  
495  
496  
497  
498  
499  
500

- 熱防疫
- 環保防災
- 5分鐘訪
- 外送專案
- 知識競賽
- 教育
- 衛生-掃
- 年
- 戶外教育
- 圖標章
- 知識題庫
- 識大挑戰



IMG\_9848



IMG\_9851

- 熱防疫
- 環保防災
- 5分鐘訪
- 外送專案
- 知識競賽
- 教育
- 衛生-掃
- 年
- 戶外教育
- 圖標章
- 知識題庫
- 識大挑戰



107221



107222



107223



107224



107225



107226



107227



107228



107229



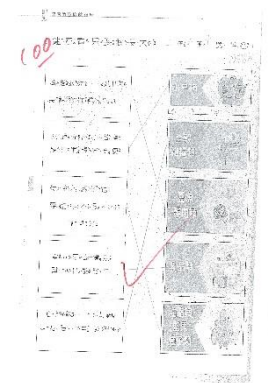
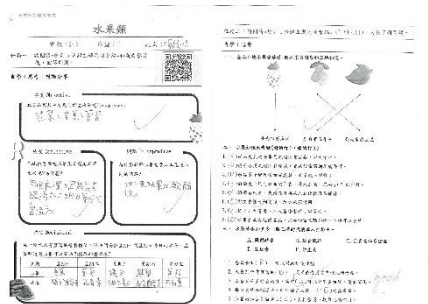
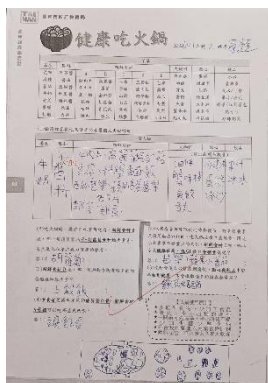
107230



107231



107232



# 推動低碳校園

## 具有特色低碳作為—落實資源回收

說明：學期初進行宣導，班級落實資源垃圾分類。規畫一間資源垃圾放置空間，放置資源回收垃圾，每天打掃時間開放回收。



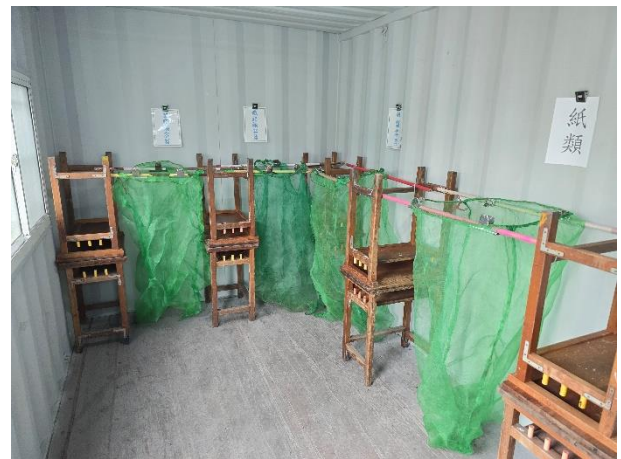
學期初進行資源垃圾分類宣導



班級落實資源垃圾分類



六年級學生擔任小幫手，指導學弟妹進行資源垃圾分類



規劃專用的資源垃圾放置空間

## 具有特色低碳作為—推動創新垃圾減量策略

1. 結合節慶—萬聖節，利用回收物品創意裝扮
2. 期末感恩舉辦二手市集跳蚤市場



萬聖節，利用回收物品創意裝扮



期末感恩舉辦二手市集跳蚤市場

學生環保實際作為--協助回收場資源回收



## 學生環保實際作為與心得



實作心得：

把洗手完的水用臉盆裝起來，這樣水就可以拿去澆花，不會浪費水，還有很多用處，例如可以當拖地用的水……等，如此可以做到省水也可以省水費。省水在日常都做得到，所以我覺得我可以的話就省水來為環保、為地球盡一份心力。

## 學生環保實際作為與心得



實作心得：

因為學校都會宣導回收分類，爸媽也會教我，所以基本上我對回收分類十分了解，每天都會做垃圾分類、資源回收，垃圾減量以達到淨零，為地球盡一份心力。



實作心得：

因為每個星期六都要把垃圾整理好拿去回收，所以養成了把垃圾整理做分類的習慣。父母教導我這樣做可以讓垃圾減量，達到環保愛地球的目標。

## 水域安全與自救能力的宣導與教育



說明：泳池使用規則、上課規範說明



說明：水域安全宣導



說明：下水前暖身活動



說明：水域安全教學



說明：下水前適應水溫



說明：水中行走



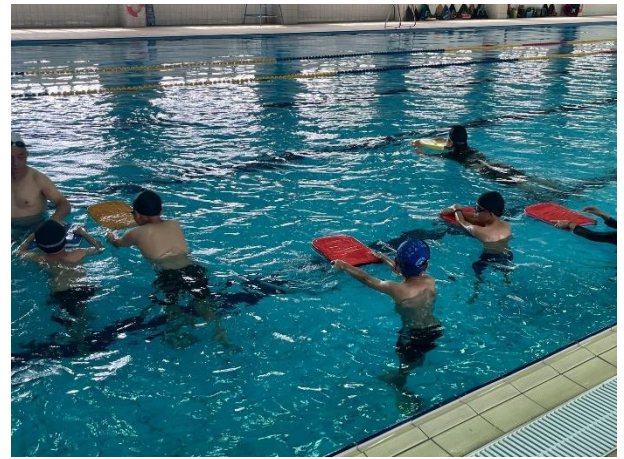
說明：坐姿打水



說明：俯臥打水



說明：握浮板漂浮



說明：握浮板打水前進