



3-3 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(2%)。

內容說明簡介及執行成效

一、透過教學，豐富健康知識以養成健康習慣—餐前5分鐘與下課教室淨空

教師於日常教學中推動「餐前5分鐘」營養教育，依六大類食物主題進行分齡教學，引導學生認識食材來源、食品標示與均衡飲食觀念，培養健康判斷能力。同時實施「下課教室淨空」政策，鼓勵學生走向戶外活動，由教師主動關心學生動態與安全情形。學生逐步建立健康飲食與規律活動習慣，落實視力保健與動態生活，展現自我健康管理能力。

二、教師主動關心學生行為，並給予指導，以實踐健康的生活

(一) 環保教育

教師透過朝會宣導、入班教學及實際操作，引導學生進行垃圾分類與資源回收，並結合智慧回收機與跳蚤市場活動，將環保理念融入生活。學生能主動實踐分類回收與減塑行動，培養珍惜資源與愛護環境的生活態度。

(二) 安全教育

教師於平常與課餘時間持續進行交通、水域、防災、防墜及食藥安全宣導與情境演練，並於生活中即時提醒與指導學生正確行為。學生逐步建立危險辨識與自我保護能力，能在日常情境中做出安全且健康的行動選擇，營造安心且支持性的校園環境。

一、透過教學，豐富健康知識以養成健康習慣：餐前 5 分鐘與下課教室淨空：

(一)「餐前 5 分鐘」營養教育與健康決策

- **執行內容：**本校全面落實「健康體適能與飲食教育行動計畫」，全校 40 班（共 995 名學生）達成率 100%。導師於午餐或綜合活動時間主動陪伴並指導學生，教學採「雙軌並行」模式：
 1. **每週三次日常宣導：**依據臺南市學校午餐教育資訊網每月設定之飲食次主題（如：油脂與堅果種子類、食品標章、豆魚肉蛋類、蔬菜類等），運用公播影片、海報或簡報，引導學生認識食材。
 2. **每月一次專書教學：**搭配「餐前 5 分鐘專書」進行每月六大類食物（全穀雜糧、油脂與堅果種子、豆蛋魚肉、乳品類、蔬菜及水果類）的深度教學，並結合「專屬學習單」，系統性建立均衡飲食觀念。
- **執行成效：**
 1. **素養導向與分眾學習：**針對低、中、高年級規劃適齡內容。學生不僅能主動辨識食材來源（如：認識食品標章、台南小吃、天然辛香料），更能透過專書知識吸收（如：認識台灣酪農業、有機蔬菜的挑選與保存、豆蛋魚肉的優質蛋白質等），進而培養在日常生活中做出正確健康決策的能力（如：減少挑食、選擇原型食物）。
 2. **生活技能實踐：**導師於餐前引導全班進行感恩與惜食教育，讓國小學童在每日的共餐時光中，內化健康飲食習慣與生活自理能力，落實健康促進行動。

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	臺南市新營區新進國民小學		
班級數	_40_ 班	全校學生數	_995_ 人
執行頻率	<input type="checkbox"/> 每周一 <input checked="" type="checkbox"/> 每周三次		
完成班級數	_40_ 班		
執行時間	<input type="checkbox"/> 每周 _____ 中午用餐時間 <input type="checkbox"/> 每周綜合活動課時間 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：各班自行調整於中午用餐時間或綜合活動課程時間安排		
每月課表			
月份	主題		
114年9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	蔬菜料(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 黃語鈞
衛生組長

單位主管：  教師兼 翁慈青
學務處主任

校長：  陳雅君

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-低年級

學校名稱	臺南市新營區新進國民小學	
班級	一年四班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/2	充滿歌頌的早餐—菜瓜籽與亞麻籽	V
9/3	自己種植亞麻仁芽菜菜花籽榨油	V
9/5	亞麻籽這樣吃會引來疾病	V
9/9	神奇的魔法種籽	V
9/10	傳承三代瓜子店 日曬法保存古早味	V
9/12	菜花籽榨油	V
9/16	瓜子營養價值高 挑選守則看這裡	V
9/17	堅果種類這麼多怎麼挑?	V
9/19	認識黃耆毒素	V
9/23	草本堅果集合囉!	V
9/24	天然健康小金豆	V
9/26	堅果種子的保存密碼	V
9/30	食品身份證	V
10/1	認識食品營養標示	V
10/3	「3分鐘看懂營養標示！」	V
10/7	我的午餐標章	V
10/9	從產地到餐桌3食品標章知多少	V
10/14	CAS 台灣優良農產品宣導影片	V
10/15	害怕食品添加物嗎?	V
10/17	透明解析食品標示密碼-調味解醬	V
10/20	一起認識三章一Q	V
10/22	有趣的食品標章	V
10/23	校園食品、臺南專屬標章	V
10/27	藏在美食中的好味道/紅蔥頭	V
10/28	洋蔥與紅蔥頭差別在哪	V
10/30	蔬菜界的珍"珠"紅"蔥"頭才是親媽	V
11/3	當季廚房「辛香料」善用調味胃口大開!	V
11/5	辛香料抗癌解毒,適量入菜好養生!	V
11/10	究極香菜地獄,連吃20款香菜製品!	V
11/13	一分鐘了解芹菜種植	V

11/14	小小配角大大美味/芹菜 v.s 香菜	V
11/17	生薑功效多!	V
11/18	夏天吃薑好處多,慢性病患者吃薑當適量?!	V
11/19	薑汁牛奶熱熱喝	V
11/25	藏在植物裡的香料地圖	V
11/26	廚房香料三寶	V
11/28	愛恨交織的香菜	V
12/2	臺南,有什麼點?	V
12/3	虱目魚全身都是寶	V
12/5	虱目魚產銷一條龍	V
12/8	食魚教育-營養美味的海鮮	V
12/10	台灣10大好吃海水魚排行榜	V
12/12	台灣漁獲種類真的多?	V
12/16	吃魚這門課 學習吃有刺的魚	V
12/17	超市的魚怎麼買?	V
12/18	臺南,有什麼點?	V
12/22	午餐中的海味小隊	V
12/23	鯛魚小百科	V
12/25	正確挑選及保存,補充滿滿超能力	V

導師簽名: 陳燕玲

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-低年級

學校名稱	臺南市新營區新進國民小學	
班級	二年五班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/2	自己種植亞麻仁芽菜菜花籽榨油	V
9/3	傳承三代瓜子店	V
9/5	日曬法保存古早味	V
9/8	「瓜子」開封後怎麼保存?怎麼挑最好吃?購買前「多1動作」做更久	V
9/10	瓜子營養價值高 挑選守則看這裡	V
9/12	堅果種類這麼多怎麼挑?10種堅果推薦、營養、好處一次告訴你	V
9/16	充滿歌頌的早餐—菜瓜籽與亞麻籽	V
9/17	吃出營養好健康	V
9/19	如果果實種子是用來買賣交易的貨幣	V
9/22	嚴選加工魚負擔	V
9/23	營養滿分堅果怎麼挑?	V
9/26	堅果選擇3撇步,讓心抗氧化好食物	V
9/30	食品標章與健康	V
10/2	小吃與食品標章	V
10/3	我的午餐標章	
10/7	營養知識影片-第一集-認識食品標章	V
10/9	認識食品標章和食品標示	V
10/13	認識食品營養標示	V
10/15	食品與營養標示「正確的營養標示	V
10/17	CAS 台灣優良農產品宣導影片	V
10/20	常見食品標章一次看懂,教你買到健康、有保障的食物	V
10/22	食品認證標章有哪些?原來我們都誤用了「食品認證」!	V
10/23	TQF 是什麼	V
10/27	教你如何看懂食品標示讓選購食物更安心	V
10/28	包裝食品標示怎麼看?常見標示項目與問題	V
10/30	保健食品營養標示怎麼寫才正確?什麼營養素要列在框格內?小數點怎麼標等問題一次整理給你	V
11/3	紅蔥頭的營養價值	V
11/5	洋蔥?剝開紅蔥頭層層的祕密	V
11/6	跟著芹菜兄弟懂芹菜!一秒分辨四種芹菜	V
11/10	當季廚房「辛香料」善用調味胃口大開	V

11/13	藏在美食中的好味道/紅蔥頭	V
11/14	薑薑好的健康味	V
11/17	探索天然辛香料的奇妙世界:蔥、蒜苗與韭菜	V
11/18	健康好味道~天然氣尚質	V
11/19	小小配角大大美味/芹菜 v.s 香菜	V
11/20	薑片保存法	V
11/26	蔬菜界的珍"珠"紅"蔥"頭才是親媽	V
11/28	洋蔥與紅蔥頭差別在哪	V
12/2	臺南,有什麼點	V
12/3	虱目魚小教室	V
12/5	尚青的魚,要這樣挑	V
12/8	請問今晚住誰家一點或虱目魚羹	V
12/10	魚香撲鼻,造訪虱目魚美食	V
12/12	選美界台灣鯛	V
12/16	認識虱目魚	V
12/17	虱目魚的加工品	V
12/18	臺灣經濟性養殖魚類	V
12/22	超市的魚怎麼買	V
12/23	臺灣地區經濟性魚種	V
12/25	台灣鯛 AI 智能養殖池	V

導師簽名: 蔡芳伶

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-中年級

學校名稱	臺南市新營區新進國民小學	
班級	三年四班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/01	充滿歡愉的早餐-蒜花籽與亞麻籽	✓
9/02	吃出營養好健康	✓
9/04	如果果實種子是用來買賣交易的貨幣	✓
9/05	厭惡加工食品	✓
9/08	神奇的魔法種籽	✓
9/09	營養滿分堅果怎麼挑?	✓
9/11	全台最大花生產地	✓
9/12	雲林元長鄉黑金剛花生故鄉	✓
9/15	亞麻籽這樣吃會引來疾病	✓
9/16	自己種植亞麻仁籽芽菜	✓
9/18	葵花籽榨油	✓
9/19	傳承三代瓜子店-日曬法保存古早味	✓
9/22	堅果選擇3撇步, 護心抗氧化好食物	✓
9/23	吃雞肝一倍! 五粒就熱量爆表	✓
9/25	廚房恐藏致肝癌病毒! 白米、花生沒「這樣保存」易生黃麴毒素	✓
9/26	花生這樣挑, 遠離一級致癌物!	✓
9/29	食品身份證	✓
9/30	在地食材與標章	✓
10/02	食品標章與健康	✓
10/03	「食品與營養標示」正確的營養標示	✓
10/07	小吃與食品標章	✓
10/08	我的午餐標章	✓
10/09	營養知識影片-第一集-認識食品標章	✓
10/13	保健食品≠健康食品	✓
10/14	認識食品標章與標示	✓
10/16	認識食品營養標示	✓
10/17	食品營養標示應用	✓
10/20	害怕食品添加物嗎?	✓
10/21	保健食品挑選-公開檢驗報告	✓
10/23	CAS 台灣優良農產品宣導影片	✓
10/24	從產地到餐桌3食品標章知多少	✓
10/27	透明解鎖食品標示密碼-調味解密	✓

10/28	食品標示調味解密	✓
10/30	三分鐘看懂營養標示	✓
11/03	藏在美食中的好味道/紅蔥頭	✓
11/04	薑薑好的健康味	✓
11/06	探索天然辛香料的奇妙世界: 蔥、蒜苗與韭菜	✓
11/07	健康好味道~天然氣尚質!	✓
11/10	小小配角大大美味/芹菜 vs 香菜	✓
11/11	辛香料從植物的哪個部位來的呢?	✓
11/14	全台最大嫩薑產地尋阿嬤手路菜	✓
11/17	洋蔥與紅蔥頭差別在哪	✓
11/18	蔬菜界的珍"珠"紅"蔥"頭才是親媽	✓
11/20	5分鐘學會醃漬嫩薑!	✓
11/21	薑片保存法	✓
11/24	夏天吃薑好處多, 慢性病吃薑需適量?!	✓
11/25	辛香料抗癌解毒, 適量入菜好養生!	✓
11/27	當季廚房「辛香料」善用調味胃口大開!	✓
11/28	究極香菜地獄, 連吃20款香菜製品!	✓
12/01	臺南, 有什麼魚?	✓
12/02	尚青的魚, 要這樣挑	✓
12/04	風日魚小教室	✓
12/05	魚類食安大解密	✓
12/08	食魚教育-營養美味的海鮮	✓
12/09	請問今晚住誰家-熟成風日魚篇	✓
12/11	魚香撲鼻, 造訪風日魚美食	✓
12/12	選美界台灣鯛	✓
12/15	風日魚產銷一條龍	✓
12/16	風日魚養殖戶第三代生態養殖法再造古早風日魚價值!	✓
12/18	風日魚全身都是寶, 安神抗壓營養高!	✓
12/19	超市的魚怎麼買?	✓
12/22	台灣10大好吃海水魚排行榜	✓
12/23	台灣漁獲種類真的多?	✓
12/24	吃魚這門課! 學習吃有刺的魚	✓
12/26	台灣鯛AI智能養殖池	✓

導師簽名: 劉青

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-中年級

學校名稱	臺南市新營區新進國民小學	
班級	四年七班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/3	充滿歡愉的早餐-蒜花籽與亞麻籽	✓
9/4	吃出營養好健康	✓
9/5	如果果實種子是用來買賣交易的貨幣	✓
9/8	厭惡加工食品	✓
9/9	神奇的魔法種籽	✓
9/10	營養滿分堅果怎麼挑?	✓
9/15	全台最大花生產地	✓
9/16	雲林元長鄉黑金剛花生故鄉	✓
9/17	亞麻籽這樣吃會引來疾病	✓
9/23	自己種植亞麻仁籽芽菜	✓
9/24	葵花籽榨油	✓
9/25	傳承三代瓜子店-日曬法保存古早味	✓
9/30	食品身份證	✓
10/1	在地食材與標章	✓
10/2	食品標章與健康	✓
10/7	小吃與食品標章	✓
10/8	我的午餐標章	✓
10/9	營養知識影片-第一集-認識食品標章	✓
10/13	獲得分不清! 保健食品≠健康食品	✓
10/14	認識食品標章和食品標示	✓
10/15	怕食品添加物嗎?	✓
10/20	保健食品挑選-公開檢驗報告	✓
10/21	CAS 台灣優良農產品宣導影片	✓
10/22	從產地到餐桌3食品標章知多少	✓
10/27	藏在美食中的好味道/紅蔥頭	✓
10/28	薑薑好的健康味	✓
10/29	探索天然辛香料的奇妙世界: 蔥、蒜苗與韭菜	✓
11/3	健康好味道~天然氣尚質!	✓
11/4	小小配角大大美味/芹菜 vs 香菜	✓
11/5	辛香料從植物的哪個部位來的呢?	✓
11/10	全台最大嫩薑產地尋阿嬤手路菜	✓
11/11	【生活小知識】為什麼有些人會討厭香菜!	✓

11/12	洋蔥與紅蔥頭差別在哪	✓
11/17	蔬菜界的珍"珠"紅"蔥"頭才是親媽	✓
11/18	5分鐘學會醃漬嫩薑!	✓
11/19	薑片保存法	✓
11/24	夏天吃薑好處多, 慢性病吃薑需適量?!	✓
11/25	辛香料抗癌解毒, 適量入菜好養生!	✓
11/26	當季廚房「辛香料」善用調味胃口大開!	✓
12/3	臺南, 有什麼魚?	✓
12/4	風日魚小教室	✓
12/5	尚青的魚, 要這樣挑	✓
12/10	魚類食安大解密	✓
12/11	食魚教育-營養美味的海鮮	✓
12/12	請問今晚住誰家-熟成風日魚篇	✓
12/15	魚香撲鼻, 造訪風日魚美食	✓
12/16	選美界台灣鯛	✓
12/17	風日魚產銷一條龍	✓
12/22	風日魚養殖戶第三代生態養殖法再造古早風日魚價值!	✓
12/23	風日魚全身都是寶, 安神抗壓營養高!	✓
12/24	超市的魚怎麼買?	✓

導師簽名: 吳華祥

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-高年級

學校名稱	臺南市新營區新進國民小學	
班級	五年一班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/2	充滿敬情的早餐-菜瓜籽與亞麻籽	V
9/4	吃出營養好健康	V
9/5	如果果實種子是用來買賣交易的貨幣	V
9/8	厭惡加工無負擔	V
9/9	神奇的魔法種籽	V
9/11	營養滿分堅果怎麼挑?	V
9/15	全台最大花生產地	V
9/16	雲林元長鄉黑金剛花生故鄉	V
9/18	亞麻籽這樣吃會引來疾病	V
9/22	自己種植亞麻籽芽菜	V
9/23	菜花籽榨油	V
9/25	傳承三代瓜子店日曬法保存古早味	V
9/30	食品身份證	V
10/3	在地食材與標章	V
10/3	食品標章與健康	V
10/7	小吃與食品標章	V
10/8	我的午餐標章	V
10/9	營養知識影片-第一集-認識食品標章	V
10/13	保健食品≠健康食品	V
10/14	認識食品標章和食品標示	V
10/15	害怕食品添加物嗎?	V
10/20	保健食品挑選公開檢驗報告	V
10/21	CAS 台灣優良農產品宣導影片	V
10/23	從產地到餐桌3食品標章知多少	V
10/27	藏在美食中的好味道/紅蔥頭	V
10/28	薑薑好的健康味	V
10/30	探索天然辛香料的奇妙世界	V
11/3	芹菜 vs 香菜	V
11/4	辛香料從植物的哪個部位來的	V
11/7	全台最大薑產地尋阿嬤干路菜	V
11/10	洋蔥與紅蔥頭差別哪	V
11/11	蔬菜界的珍"珠"紅"蔥"頭才是親媽	V

11/14	5分鐘學會醃漬嫩薑	V
11/17	夏天吃薑好處多，慢性病吃薑需適量	V
11/17	辛香料抗癌解毒，適量入菜好養生	V
11/21	當季廚房「辛香料」善用調味胃口大開	V
11/24	【紅蔥頭】有助降血糖、或能舒緩過敏	V
11/25	洋蔥？剝開紅蔥頭層層的祕密	V
11/28	薑汁牛奶熱熱嗎	V
12/1	臺南，有什麼點？	V
12/2	風日魚小教室	V
12/4	尚青的魚，要這樣挑	V
12/8	魚類食安大解密	V
12/9	食魚教育-營養美味的海鮮	V
12/12	今晚住誰家一點成風日魚篇	V
12/15	魚香撲鼻，造訪風日魚美食	V
12/16	選美界台灣鯛	V
12/19	風日魚產銷一條龍	V
12/22	生態養殖法再造古早風日魚價值	V
12/23	風日魚全身都是寶，安神抗壓營養高！	V
12/26	超市的魚怎麼買？	V

導師簽名：

蔡 聖 文

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-高年級

學校名稱	臺南市新營區新進國民小學	
班級	六年二班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/2	充滿敬情的早餐-菜瓜籽與亞麻籽	V
9/3	吃出營養好健康	V
9/5	如果果實種子是用來買賣交易的貨幣	V
9/8	厭惡加工無負擔	V
9/9	神奇的魔法種籽	V
9/11	營養滿分堅果怎麼挑?	V
9/15	全台最大花生產地	V
9/16	雲林元長鄉黑金剛花生故鄉	V
9/18	亞麻籽這樣吃會引來疾病	V
9/22	自己種植亞麻籽芽菜	V
9/23	菜花籽榨油	V
9/25	傳承三代瓜子店日曬法保存古早味	V
9/30	食品身份證	V
10/3	在地食材與標章	V
10/3	食品標章與健康	V
10/7	小吃與食品標章	V
10/8	我的午餐標章	V
10/9	營養知識影片-第一集-認識食品標章	V
10/13	保健食品≠健康食品	V
10/14	認識食品標章和食品標示	V
10/15	害怕食品添加物嗎?	V
10/20	保健食品挑選公開檢驗報告	V
10/21	CAS 台灣優良農產品宣導影片	V
10/23	從產地到餐桌3食品標章知多少	V
10/27	藏在美食中的好味道/紅蔥頭	V
10/28	薑薑好的健康味	V
10/30	探索天然辛香料的奇妙世界	V
11/3	芹菜 vs 香菜	V
11/4	辛香料從植物的哪個部位來的	V
11/7	全台最大薑產地尋阿嬤干路菜	V
11/10	洋蔥與紅蔥頭差別哪	V
11/11	蔬菜界的珍"珠"紅"蔥"頭才是親媽	V

11/14	5分鐘學會醃漬嫩薑	V
11/17	夏天吃薑好處多，慢性病吃薑需適量	V
11/17	辛香料抗癌解毒，適量入菜好養生	V
11/21	當季廚房「辛香料」善用調味胃口大開	V
11/24	【紅蔥頭】有助降血糖、或能舒緩過敏	V
11/25	洋蔥？剝開紅蔥頭層層的祕密	V
11/28	薑汁牛奶熱熱嗎	V
12/1	臺南，有什麼點？	V
12/2	風日魚小教室	V
12/4	尚青的魚，要這樣挑	V
12/8	魚類食安大解密	V
12/9	食魚教育-營養美味的海鮮	V
12/12	今晚住誰家一點成風日魚篇	V
12/15	魚香撲鼻，造訪風日魚美食	V
12/16	選美界台灣鯛	V
12/19	風日魚產銷一條龍	V
12/22	生態養殖法再造古早風日魚價值	V
12/23	風日魚全身都是寶，安神抗壓營養高！	V
12/26	超市的魚怎麼買	V

導師簽名：

蔡 聖 文

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果照片



低年級-吃魚的好處



低年級-堅果種子類食物有那些



低年級-午餐中的食品標示



低年級-廚房裡的辛香料



中年級-虱目魚小教室



中年級-吃蔬菜的好處

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果照片



中年級-青蔥的種植



中年級-認識紅蔥頭



高年級-認識蔥、蒜苗與韭菜有何不同



高年級-認識食品標章



高年級-葵花籽、南瓜籽、亞麻籽和油茶籽能減少心血管疾病



高年級-蛋花湯加入蔥花更美味

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘專書執行成果

學校名稱	臺南市新營區新進國民小學		
班級數	40 班	全校學生數	995 人
執行頻率	每月一次		
完成班級數	40 班		
執行時間	<input type="checkbox"/> 每周 _____ 中午用餐時間 <input type="checkbox"/> 每周 綜合活動課時間 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：各班自行調整於中午用餐時間或綜合活動課程時間安排		
每月課表			
月份	主題		
114年9月	蔬菜類-牛蒡		
114年10月	水果類-柑橘類		
114年11月	全穀雜糧類-地瓜		
114年12月	油脂與堅果種子類-芝麻		
115年3月	蔬菜類-彩椒		
115年4月	水果類-葡萄		
115年5月	乳品類-牛奶		
115年6月	豆魚蛋肉類-黃豆		

承辦人： 

單位主管： 

校長： 

114學年度新進國小一年級餐前5分鐘專書教學計劃表

月份	教學日期	教學主題	使用之專書頁數
9月	9/23	蔬菜類-牛蒡	71-72
10月	10/21	水果類-柑橘類	85-88
11月	11/18	全穀雜糧類-地瓜	15-16
12月	12/16	油脂與堅果種子類-芝麻	20-22
3月	3/13	蔬菜類-彩椒	60-61
4月	4/17	水果類-葡萄	96-99
5月	5/4	乳品類-牛奶	43-46
6月	6/3	豆魚蛋肉類-黃豆	27-29

備註：每月至少進行一次專書教學並搭配學習單

班級導師：陳美樺、邱育琳、陸樺萱、陳燕玲、王霈穎

承辦人：主任：校長：

114學年度新進國小一年四班餐前5分鐘專書教學成果

班別	101	授課教師	陳美樺
人數	26	教學時間	114/9/30
教學主題	牛蒡的營養		
教學內容	牛蒡營養成份高，譽有[東方小人生]美稱 p. 71~72		



114 學年度新進國小一年七班餐前 5 分鐘專書教學成果

班別	102	授課教師	邱育琳
人數	20	教學時間	114/10/3
教學主題	水果類-柑橘類		
教學內容	1. 柑橘類營養價值 p. 85 2. 柑橘類該怎麼保存 p. 86		



114學年度新進國小二年級餐前5分鐘專書教學計劃表

月份	教學日期	教學主題	使用之專書頁數
9月	9/26	蔬菜類-牛蒡	71-72
10月	10/21	水果類-柑橘類	85-88
11月	11/20	全穀雜糧類-地瓜	15-16
12月	12/23	油脂與堅果種子類-芝麻	20-22
3月	3/13	蔬菜類-彩椒	60-61
4月	4/22	水果類-葡萄	96-99
5月	5/12	乳品類-牛奶	43-46
6月	6/8	豆魚蛋肉類-黃豆	27-29

備註：每月至少進行一次專書教學並搭配學習單

班級導師：陳姿吟、葉美伶、陳鳳珠、王靜雯、黃淑惠、賴洲玉、黃克倫

承辦人： 主任： 校長：

114學年度新進國小二年1班餐前5分鐘專書教學成果

班別	201	授課教師	陳姿吟
人數	26	教學時間	114/9/26
教學主題	蔬菜類-牛蒡		
教學內容	蔬菜類-牛蒡 p. 71、p. 72		



114學年度新進國小二年3班餐前5分鐘專書教學成果

班別	203	授課教師	陳鳳珠
人數	26	教學時間	114.1.14
教學主題	全穀雜糧類-地瓜		
教學內容	認識優質碳水來源—地瓜		



114學年度新進國小三年級餐前5分鐘專書教學計劃表

月份	教學日期	教學主題	使用之專書頁數
9月	9/23	蔬菜類-牛蒡	71-72
10月	10/21	水果類-柑橘類	85-88
11月	11/10	全穀雜糧類-地瓜	15-16
12月	12/16	油脂與堅果種子類-芝麻	20-22
3月	3/13	蔬菜類-彩椒	60-61
4月	4/17	水果類-葡萄	96-99
5月	5/4	乳品類-牛奶	43-46
6月	6/3	豆魚蛋肉類-黃豆	27-29

備註：每月至少進行一次專書教學並搭配學習單

班級導師：李淑玲、黃美貞、蕭雅瑛、劉青、張玉屏、陳宥禎

承辦人： 主任： 校長：

114學年度新進國小三年3班餐前5分鐘專書教學成果

班別	303	授課教師	蕭雅瑛
人數	26人	教學時間	114/11/10
教學主題	全穀雜糧類-地瓜		
教學內容	認識地瓜的產地和其含有的營養素，並教導選購技巧和保存方法。		



114 學年度新進國小三年 1 班餐前 5 分鐘專書教學成果

班別	301	授課教師	李淑玲
人數	28人	教學時間	115/3/13
教學主題	蔬菜類-彩椒		
教學內容	認識顏色不同的彩椒，其營養價值與功效 P-60，並教導如何挑選和保存方法 P-61。		

餐前5分鐘
午間健康啟蒙

彩椒的「綠色」童年

1 彩椒未成熟以前，無論紅色、黃色都經歷過綠色的青春時期，接著才「轉大人」變色。

2 彩椒若在幼果時就採收食用是綠色的，等到果實成熟後，因類黃酮素、茄紅素增加而轉為橙黃色或紅色，口感更甘甜，所以彩椒也稱甜椒。

Q. 辣椒是彩椒的祖先？

1 彩椒在植物學分類上屬於「番椒」都是茄科辣椒屬辣椒種，和辣椒同為親戚。

2 據農委會資料，辣椒一開始作為藥用及觀賞植物，後來貴州地區因缺乏鹽，將辣椒取代鹽來調味，漸漸影響了周邊地區，隨著國民政府遷台，辣椒也傳入了台灣。

3 彩椒為辣椒發生變異後才出現的近代作物，兩者區別關鍵在於「辣不辣」，不會辣的即是彩椒。

我們一個是甜，一個是辣喔~

未成熟 → **已成熟**

口感
皮澀 椒味重

營養價值與功效

- 綠**: 含有豐富的葉綠素、膳食纖維。可促進腸胃蠕動，幫助排便，促進體內代謝。
- 黃**: 含有植化素「類黃酮」。能夠抵禦自由基攻擊，可降低膽固醇、預防心血管疾病。
- 橙**: 富含維生素A。可增加免疫力對保護眼睛、黏膜組織很有幫助。
- 紅**: 含有豐富的維生素C、茄紅素等植化素。抗氧化能力強，預防癌症的發生。

甜



114學年度新進國小四年級餐前5分鐘專書教學計劃表

月份	教學日期	教學主題	使用之專書頁數
9月	9/23	蔬菜類-牛蒡	71-72
10月	10/21	水果類-柑橘類	85-88
11月	11/10	全穀雜糧類-地瓜	15-16
12月	12/16	油脂與堅果種子類-芝麻	20-22
3月	3/17	蔬菜類-彩椒	60-61
4月	4/13	水果類-葡萄	96-99
5月	5/19	乳品類-牛奶	43-46
6月	6/8	豆魚蛋肉類-黃豆	27-29

備註：每月至少進行一次專書教學並搭配學習單

班級導師：陳雅貽、洪正彥、王資儀、沈怡伶、張雅惠、許麗芬、洪夢韓

承辦人：

教師黃語綢
衛生組長

主任：

衛生組主任 翁慈青

校長：

陳雅君

114學年度新進國小4年1班餐前5分鐘專書教學成果

班別	401	授課教師	陳雅貽
人數	28	教學時間	115/3/17
教學主題	蔬菜類-彩椒		
教學內容	彩椒的「綠色」童年 p. 60、彩椒的挑選與保存 p. 61		



114學年度新進國小4年5班餐前5分鐘專書教學成果

班別	405	授課教師	張雅惠
人數	26	教學時間	114/12/23
教學主題	油脂與堅果種子類-芝麻		
教學內容	p. 20, p. 21		



114學年度新進國小五年級餐前5分鐘專書教學計劃表

月份	教學日期	教學主題	使用之專書頁數
9月	9/16	蔬菜類-牛蒡	71-72
10月	10/23	水果類-柑橘類	85-88
11月	11/21	全穀雜糧類-地瓜	15-16
12月	12/28	油脂與堅果種子類-芝麻	20-22
3月	3/13	蔬菜類-彩椒	60-61
4月	4/22	水果類-葡萄	96-99
5月	5/12	乳品類-牛奶	43-46
6月	6/8	豆魚蛋肉類-黃豆	27-29

備註：每月至少進行一次專書教學並搭配學習單

班級導師：劉怡君、陳儀琳、鄭淑分、董于綺、陳崇喜、吳商齊、洪偉朕

承辦人：主任：校長：

114學年度新進國小五年4班餐前5分鐘專書教學成果

班別	504	授課教師	董于綺
人數	21人	教學時間	114/9/16
教學主題	牛蒡擁有許多膳食纖維		
教學內容	牛蒡 p71		



114學年度新進國小五年2班餐前5分鐘專書教學成果

班別	502	授課教師	陳儀琳
人數	23	教學時間	114/11/21
教學主題	認識地瓜		
教學內容	地瓜 p. 15-16		



114學年度新進國小六年級餐前5分鐘專書教學計劃表

月份	教學日期	教學主題	使用之專書頁數
9月	9/16	蔬菜類-牛蒡	71-72
10月	10/23	水果類-柑橘類	85-88
11月	11/21	全穀雜糧類-地瓜	15-16
12月	12/28	油脂與堅果種子類-芝麻	20-22
3月	3/13	蔬菜類-彩椒	60-61
4月	4/22	水果類-葡萄	96-99
5月	5/12	乳品類-牛奶	43-46
6月	6/3	豆魚蛋肉類-黃豆	27-29

備註：每月至少進行一次專書教學並搭配學習單

班級導師：蕭德昌、黃斐雯、洪乙瑄、鄭淑文、顏榮德、陳家漫、余姿慧

承辦人： 主任： 校長：

114學年度新進國小六年6班餐前5分鐘專書教學成果

班別	606	授課教師	陳家漫
人數	21人	教學時間	114/10/23
教學主題	柑橘類迷思大破解		
教學內容	1. 什麼是陳皮？ 2. 每日食用兩顆橘子達到一天的維生素C總需求量。		



114學年度新進國小六年4班餐前5分鐘專書教學成果

班別	502	授課教師	陳儀琳
人數	23	教學時間	114/11/21
教學主題	認識地瓜		
教學內容	地瓜 p. 15-16		



9月 蔬菜類-牛蒡

班級：405 座號：4 姓名：陳林諱



114學年度 新進國小 餐前5分鐘專書教學學習單 【中年版】

1 第一關

請你翻開餐前五分鐘專書 P.71，仔細閱讀，並完成下方的牛蒡資料小檔案。



牛蒡小百科

牛蒡主要生產於台灣南部，其中以台南市佳里區產量最多。牛蒡的根為主要食用部位，含有豐富的營養成分，尤其富含菊糖能增加腸道益生菌、穩定血糖。而表皮含有皂素使得牛蒡具有獨特的氣味。

2 第二關

關於牛蒡的挑選與保存你都學會了嗎？趕快來挑戰看看下方的題目，圈出正確的選項吧！

- 應挑選外觀(有、無)分岔，且整體粗細均勻，(有、無)帶皮的牛蒡。
- 相同長度的牛蒡，拿起來越(輕、重)，鬚根(少、多)的較新鮮有水分。
- 尚未烹煮的牛蒡應該用紙張包覆，(常溫、冷藏)保存。
- 已烹煮過剩餘保存的牛蒡可存放於冷藏(3-5天、1個月)。



10月 水果類-柑橘類

班級：502 座號：5 姓名：李宥陞



114學年度 新進國小 餐前5分鐘專書教學學習單 【高年版】

1 第一關

秋冬為臺灣柑橘類的主要產季，富含許多營養素，尤其是維生素C，每日食用兩顆橘子就能達到成年人一天的維生素C需求量。請你仔細閱讀 p.85，完成下方表格，並跟同學分享。

營養元素	維生素C	1.促進鐵的 <u>吸收</u> 2.促進膠原蛋白形成
	膳食纖維	1.促進腸道蠕動 2.改善消化道功能
	鉀離子	1.有助維持神經健康 2.維持體液和電解質平衡
	類黃酮	1.強大的抗氧化能力 2.抗發炎作用

記錄專書介紹的其中一種柑橘類：茂谷柑特色是：手感重

2 第二關

關於柑橘類的挑選與保存你都學會了嗎？趕快來挑戰看看下方的題目，將正確的選項打勾！

- 1.可以觀察橘子蒂頭，選擇蒂頭越完整，切面整齊的橘子較佳。
- 2.買回家的橘子應盡快放入冰箱冷藏，避免表皮發霉。
- 3.挑選檸檬時可以用手輕握，新鮮的檸檬應該是偏軟有彈性的。
- 4.常見的茂谷柑應該選擇手感輕，果皮色澤均勻的橙黃色。
- 5.橘子是耐存放的水果，不過放太久容易過熟，果肉產生發酵味。



3 第三關

橘子皮這樣看似日常的小東西，其實有很多妙用！吃完先別急著丟掉，放對地方就能幫生活加分。比如說，橘子皮曬乾後放進衣櫃或鞋櫃，可以自然去除異味，留下淡淡清香；拿來泡水煮一煮，就是簡單的自然清潔劑，能擦拭桌面、玻璃，還能去油汗；奇異筆不小心畫到手上時，用新鮮橘子皮擦拭，即可輕鬆將筆跡擦去。另外，市面上常見的「陳皮」就是橘皮經過曝曬陳化後的產物，有鎮咳祛痰、開胃生津等等功效。

不過若是家裡有養寵物，使用時也要特別注意，橘子皮裡有天然的揮發油、芳香成分(像檸檬烯)，對狗、貓來說可能會刺激皮膚或黏膜，甚至引起不適。

橘子皮功效多，不但能吃還能用。使用前別忘了要洗乾淨、適量用，還要依自己的體質斟酌。下次吃完橘子不妨留下果皮，善用小技巧，生活会更清爽舒服！



Q1. 本文介紹的「陳皮」有什麼樣的功效呢？

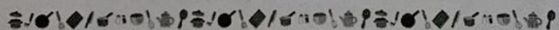
A1: 開胃生津。

Q2. 橘子皮裡含有的芳香成分較刺激，什麼樣的人使用上要特別注意呢？

A2: 家裡有養寵物。

Q3. 看完文章後你最想嘗試的橘子皮妙方是什麼，為什麼呢？

A3: 曬乾後去徐異味。



11月 全穀雜糧類-地瓜

班級：403 座號：27 姓名：李昶芸



114學年度 新進國小 餐前5分鐘專書教學學習單 【中年版】

1 第一關

地瓜富含膳食纖維、β-胡蘿蔔素、鉀、鎂等營養素，加上低GI，不只高纖助排便，還能有穩定血糖的功用。臺灣各地都有產地，請將下方屬於甘藷主要產地的縣市塗上顏色，並完成表格。



臺灣近年來甘藷種植面積及產量最大的縣市是雲林縣，主要栽種的品種是台農57號。
每年的10月至隔年的3月，甘藷的產量較多，不過因為全臺各地都有種植，因此一年四季都有新鮮的地瓜可以吃。



2 第二關

地瓜的挑選與保存你都學會了嗎？請你將適當的方法畫○，錯誤的打X。

- (X) 1.夏季氣溫較高，保存時可以放在有陽光照射的地方，避免表皮發霉。
- (O) 2.挑選甘藷應該選擇表面平滑，且無損傷或凹洞。
- (O) 3.地瓜若不小心放到發芽，內部會產生有毒物質，應該要趕快丟棄。
- (O) 4.削皮後的地瓜若因氧化而發黑，可以立即沖水。
- (X) 5.地瓜尾端鬚根越多，表示地瓜越新鮮營養。

12月 油脂與堅果種子類-芝麻

班級: 604 座號: 13 姓名: 蘇羿嘉

114學年度 新進國小 餐前5分鐘專書教學學習單 【高年級版】

1 第一關

芝麻又名胡麻、油麻，是胡麻科胡麻屬植物。原產於東印度，依據表皮顏色又分為白芝麻與黑芝麻。其油脂含量高，富含飽和脂肪酸具有降低膽固醇、防止血管硬化的功能。不如此，芝麻還有鐵質，是血紅蛋白、肌紅蛋白及多種酵素的重要成分；而鈣質能維持骨骼與牙齒正常發育；維生素E還有抗氧化的功能，對身體的益處可不小！



種類/名稱	黑芝麻	白芝麻
鈣質	1479mg	76mg
鐵質	30.3mg	6.3mg
膳食纖維	14g	10.7g
維生素E	22.69mg	16.66mg
蛋白質	17.3g	20.3g
脂肪	113.3g	101.4g
醣類	54.4g	58.7g
熱量	599kcal	626kcal
鹽	386mg	415mg
糖	5.6mg	7.3mg

2 第二關

- 應選擇(無)光澤，顆粒大小均勻，粒上(有裂紋、無裂紋)的芝麻。
- 熟芝麻粉應放置在密封性良好的袋或罐子裡，並(冷冰、冷藏)保存。
- 芝麻每年有(夏冬、春秋)兩栽培期，臺灣以秋作面積較大，產量較多。
- 選購芝麻應該有(完整、零散)包裝、產銷履歷認證。
- 芝麻中的營養素(蛋白質、脂肪)含量最多，所以屬於油脂與堅果種子類。

3 第三關

你必須知道的芝麻大小事

芝麻(胡麻)雖小，卻有料理加分的點綴效果。芝麻依不同品種，有白、黃、褐、灰、黑等種皮顏色，而國產胡麻則以黑色種皮的臺南1號為主。因籽實含油量高且香濃味美，常加工為各類油品或加工品。黑芝麻更是很棒的高鈣食物，一起來認識芝麻加工後的不同模樣吧！

☑黑麻油

氣味醇厚、呈深褐色

將胡麻種子以溫度180°C以上焙炒後榨油製成

可用於煎、炒、煮，適合搭配食補料理

☑胡麻清油

氣味清香、呈金黃色

將胡麻種子以溫度120-160°C焙炒後榨油製成

適合取代橄欖油用於煎、炒、煮、涼拌等使用

☑香油

主要由胡麻油其他油脂調和而成

可用於烹飪、沾食、調拌沙拉，為提香使用

☑胡麻醬

將芝麻焙炒後磨成泥使用

白芝麻醬適合搭配拌麵、涼拌或沙拉

黑芝麻醬適合搭配拌麵、甜點及麵包

香醇濃郁，別具風味



【文白鮮果YA-農糧署】

Q1: 黑麻油是怎麼做成的? 它通常用在什麼料理上?

A: 將胡麻種子以溫度180°C以上焙炒後榨油製成適合搭配食補料理。

Q2: 文章提到黑芝麻是很棒的高鈣食物。你覺得平常要怎麼安排飲食，才能多吃到像黑芝麻這樣對身體好的食物? 請分享你的做法或想法。

A: 我覺得可以吃跟芝麻有關的食物。(例如: 黑芝麻白飯、麻醬麵、這些對身體好的食物)

3月 蔬菜類-彩椒

班級: 301 座號: 10 姓名: 謝楷廷

114學年度 新進國小 餐前5分鐘專書教學學習單 【中年級版】

1 第一關 彩椒的綠色童年



含有豐富的葉綠素， <u>膳食纖維</u> 可促進腸胃蠕動，幫助排便，促進體內代謝。	含有植化素 <u>類黃酮</u> ，能夠抵禦自由基攻擊，可降低膽固醇，預防心血管疾病。	富含 <u>維生素A</u> ，可增加免疫力對保護眼睛、黏膜組織很有幫助。	含有豐富的 <u>維生素C</u> 和 <u>類黃酮</u> 等植化素，抗氧化能力強，預防癌症的發生。
--	---	---------------------------------------	---

2 第二關 挑選保存大挑戰

彩椒: 果肉較厚，短筒鐘型



圖片來源: 行政院農林漁牧局

青椒(俗稱): 果肉較薄，果型多為長筒型



圖片來源: 農委會農林漁牧局

- 彩椒可以用(保鮮膜、烘培紙)及塑膠袋包好，放入冰箱(冷藏、冷凍)保存。
- 彩椒久放容易脫水，外表出現(皺褶、斑點)，導致摸起來軟爛，口感不佳。
- 青椒果肉較薄，果型為(長筒)型；彩椒果肉較厚，呈(扁鐘筒鐘)型。
- 選購時要注意挑選表皮(光滑、粗糙)，蒂頭未腐爛者。

4月 水果類-葡萄

班級: 602 座號: 20 姓名: 吳秋舞

114學年度 新進國小 餐前5分鐘專書教學學習單 【高年級版】

1 第一關 葡萄

☐巨峰葡萄 ☐夏夏天 ☐紅葡萄 ☐綠葡萄 ☐中部地區 ☐南部地區

台灣葡萄產地主要在北，以巨為目前生產最多的品種。夏是葡萄的盛產期，此季節的葡萄果型較(大、小)，果實水分多、酸甜比更高。

不同顏色的葡萄對人體功效也不同，紅鉀離子含量更高，能夠預防高血壓、減少水腫發生；白熱量比較低，是欲控糖的好選擇；紫葡萄富含維生素A和胡蘿蔔素；黑葡萄有維生素E可以抗氧化。不同顏色的葡萄營養成分上(略有差、)相差很大，平時應該均衡攝取！

2 第二關 挑選保存大挑戰



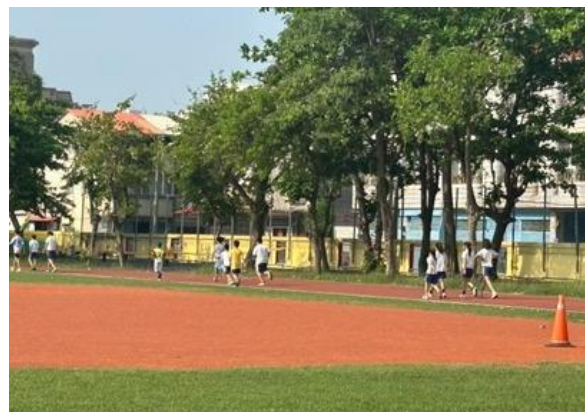
- 果粒飽滿且大小(均勻、有大有小)，整串葡萄大小適中、整齊。
- 選擇果粒(鬆軟、緊密)、(有、無)白色果粉為佳。
- 若果粒(較多、較少)，可能較不新鮮，需要特別留意。
- 儲存時可以用(塑膠袋、紙)包好，放入冰箱。
- 買回家若沒有要及時食用，保存葡萄前最好(要、不要)清洗，可以延長存時間。

(二)「下課教室淨空」與健康動態生活

- 執行內容：每節下課時間，全校教職員主動督促並引導學生離開教室，實施「下課教室淨空」政策，鼓勵學生走向戶外操場或綠地空間。
- 執行成效：
 1. 視力保健與動態生活：有效阻斷學生長時間近距離用眼的習慣，落實視力保健的自我監控，並增加每日戶外活動 120 分鐘的達標率。
 2. 營造支持性環境：老師們在走廊與操場主動關心學生的活動安全，並引導學生在戶外遊戲中學習正向的人際互動與溝通協調，營造友善溫馨的校園氛圍。



鼓勵下課教室淨空，讓學生多從事戶外活動



鼓勵學生走向戶外操場或綠地空間



下課時教師與學生一起跳繩



學生於操場運動時，教師從旁指導

二、教師主動關心學生行為，並給予指導，以實踐健康的生活

(一) 環保教育：

透過環保教育宣導與實際操作體驗，教師主動關心學生生活行為，並適時給予指導與提醒，協助學生將環保觀念落實於日常生活中。由衛生組長利用朝會及入班教學，向學生說明垃圾分類、資源回收及減塑的重要性，並透過實際示範與操作活動，提升學生辨識與分類能力。學校亦結合每週固定資源回收時間、智慧回收機體驗活動以及年末跳蚤市場感恩活動，引導學生從生活中養成主動回收、珍惜資源及愛護環境的習慣，逐步建立正確且健康的生活態度。



衛生組長於學生朝會宣導垃圾分類及資源回收的重要



衛生組長入班進行環保教育活動教學，學生體驗垃圾分類



每週三打掃時間進行全校資源回收



教師指導學生利用智慧回收機進行回收，並宣導環境永續的重要性



辦理年末跳蚤市場感恩活動，實現資源再利用

(二) 安全教育：

過多元化安全教育活動，教師主動關注學生生活安全行為，並結合課程、宣導與實作演練，協助學生建立正確的安全觀念與自我保護能力。學校針對交通安全、水域安全、防災安全、防墜安全及食藥安全等議題，利用朝會、班級教學、影片宣導及情境演練等方式進行教育，讓學生從實際案例中學習危險辨識與正確應變方法。

透過持續性的宣導與實際操作，學生逐步將安全知識落實於日常生活中，培養自我保護與健康生活的能力。



交通安全-教師進行交通安全宣導，並指導學生安全通行馬路



水域安全-教師指導學生勿靠近危險的水域，學習防溺水五招



防墜安全-教師播放防墜安全教學影片，並於生活中指導學生留意潛在危險



防災安全-教師指導學生進行地震防災演練



防災安全-學生學習緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法



我「家」健康

藥品「危險程度」分為3種等級！

第一級

第二級

第三級

★★★正確使用「指索圖與成語」的五大能力★★★

做藥物的主人

健康資訊多留意

藥劑不胡不亂買

my life my health

藥劑症狀與就醫

買藥時注意細節

◎清楚表達自己的身體狀況

何時不舒服？

用藥/藥物等級？

藥劑藥？

藥劑？藥用乳？

其他慢性疾病？

服用其他藥品？

食藥安全-教師及護理師指導學生用藥安全，養成正確使用藥品的好習慣