

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



利用假日指導學生學習國術



師生一起參加港都盃比賽獲獎



高年級於檳防制宣導



老師一起帶領學生健康體位重要性



正確用藥宣導



流感防疫宣導



口腔保健-漱口水使用宣導



視力保健-心智圖呈現宣導



正確洗手步驟



正確洗手步驟-內外夾弓大立腕



下課教室淨空



下課教室淨空



下課教室淨空



下課教室淨空



環境與能源教育宣導



營養教育-我的餐盤



環保教育-垃圾分類與資源回收



環保教育-垃圾分類與資源回收



交通安全教育



網路交通安全教育



防災防震教育宣導



水域安全教育宣導



校園安全與衛生教育宣導



保護專線 113 宣導



自我安全保護六大絕招



自我安全保護避免跟蹤



營養教育-餐前 5 分鐘



營養教育-餐前 5 分鐘



營養教育-餐前 5 分鐘



營養教育-餐前 5 分鐘

	
<p>營養教育-餐前 5 分鐘</p>	<p>營養教育-餐前 5 分鐘</p>
	
<p>營養教育-餐前 5 分鐘</p>	<p>營養教育-餐前 5 分鐘</p>

臺南市新生國民小學學校餐前 5 分鐘飲食教育實施計畫

一、依據：臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫。

二、目的：

- (一)均衡攝取六大類食物及營養素。
- (二)每日午餐食材介紹，定時定量不偏食。
- (三)養成正確的飲食觀念與均衡飲食的重要。
- (四)培養學生良好的飲食衛生習慣，促進身體健康。
- (五)重視飲食知識與用餐禮儀，以培養學生成為現代好國民。

三、對象：全校師生。

四、時間：114 年 9 月 1 日至 115 年 6 月 30 日。

五、實施方式：

- (一)網站公佈食譜，讓學生了解食物名稱、營養成份及所含的熱量。
- (二)公布欄張貼飲食教育常識讓學生瞭解營養均衡的重要，養成學生不偏食、不吃垃圾食物、不喝含糖飲料的正確飲食習慣。
- (三)教師利用午餐時間進行餐前五分鐘飲食教育，每週至少三次，搭配教育局餐前五分鐘影片，讓學童更深入認識飲食及營養知識，並透過教師的餐前指導，提升飲食知識及知福惜福習慣。
- (四)結合餐前五分鐘專書，利用晨讀、融入相關學習領域或跨域課程進行教學，透過有系統的營養教育知識架構，強化學習效果。
- (五)教師指導餐前準備工作及餐後清潔工作，養成學生負責任的習慣；用餐時要求學生餐前洗手、飯後漱口，以加強個人衛生的觀念。
- (六)透過校刊及學校網站傳達飲食教育相關知識，增進家長與學校之聯繫，建立家長與學童的營養知識與觀念。

班級餐前五分鐘飲食教育課表					
時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8:10~ 8:30	週會	全校大跑步	餐前 5 分鐘 專書教學	英語時間	餐前 5 分鐘 專書教學
12:00~ 12:10	餐前 5 分鐘 飲食教育	餐前 5 分鐘 飲食教育	餐前 5 分鐘 飲食教育	餐前 5 分鐘 飲食教育	餐前 5 分鐘 飲食教育
12:10~ 12:40	午餐時間	午餐時間	午餐時間	午餐時間	午餐時間
12:40~ 13:20	午休	午休	午休	午休	午休

六、本計畫經校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人：

周明生

教導主任：

郭秋君

校長：

林昱翰