

# 佐證資料



▲下課教室淨空，學生到戶外運動



▲學生利用下課時間打球



▲導師利用早自修指導學生跳繩



▲指導學生進行資源回收分類



▲指導學生進行登革熱孳清

# 臺南市大成國民中學114學年度 SH150執行方案推動成果

## 壹、執行方式：

一、與各班導師配合，讓學生在早自修進行晨跑與其他體能運動。建立運動習慣達成 SH150。

二、利用健康護照讓學生、教師、家長都可以知道學生執行狀況。

三、利用寒暑假85210作業。

## 貳、執行對象：全校學生。

參、指標目標及點數：執行 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報：2點

肆、預期效益：全校80%的學生可以達成 SH150。

## 伍、推動策略：

一、實施時間：晨間運動7時30分至8時10分、下課期間、放學期間。

二、實施對象：本校全體學生。

### 三、運動項目：

1. 結合體育教學，推動學生跑步、健走、籃球、排球、羽球、接力賽、跳繩等運動技術能力，提升學生興趣及運動效果。

2. 推動本校晨間運動計畫，每週一、三、五上午7：30-8：10。

3. 課間運動，從事學生自主性的活動（如球類、跳繩、跑步等運動）。

4. 定期辦理班際、參加校際或群組體育運動交流競賽，以活絡學校運動風氣。

5. 鼓勵學生課後自行安排相關活動，增加運動時間，並記錄運動時間、自主檢核及統計平均運動時間、總數。

四、活動場地：以本校操場、戶外球場、活動中心等場地為主。

## 陸、實際成效：

一、全校學生完成健康護照，了解自我飲食、運動習慣，改善體位標準。

二、利用寒暑假85210作業，認知自我飲食狀況、運動習慣。

三、學校端推行 SH150，讓學生利用早自修、課間、放學有良好運動習慣。

## 柒、佐證文件：

### 活動照片



教師指導學生晨間跳繩



學生放學後自主運動



教師指導學生晨間運動



學生於下課時間打球

## 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	臺南市南區大成國民中學		
班級數	33 班	全校學生數	837 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	33 班		
執行時間	<input checked="" type="checkbox"/> 每周 一 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10月	食品標章		
114年11月	蔬菜類(天然辛香料)		
114年12月	豆魚蛋肉類(魚類)		
115年1月	豆魚蛋肉類(魚類)		
115年2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)		

承辦人：  教師兼衛生組長 許凱淋

單位主管

 教師兼學生事務主任 林長裕

校長：

 臺南市立大成國民中學校長 陳毓琿

# 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	臺南市南區大成國民中學	
班級	7 年 / 班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/20	本月午餐營養知識專欄	✓
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/3	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/17	本月午餐營養知識專欄	✓
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識專欄	✓
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/29	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：

王啟亨

# 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	臺南市南區大成國民中學	
班級	7年2班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/20	本月午餐營養知識專欄	✓
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/3	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/17	本月午餐營養知識專欄	✓
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識專欄	✓
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/29	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：

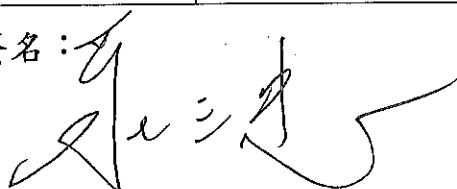
黃意敏

# 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	臺南市南區大成國民中學	
班級	9年3班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/20	本月午餐營養知識專欄	✓
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/3	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/17	本月午餐營養知識專欄	✓
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識專欄	✓
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/29	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：



# 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	臺南市南區大成國民中學	
班級	7 年 4 班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/20	本月午餐營養知識專欄	✓
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/3	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/17	本月午餐營養知識專欄	✓
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識專欄	✓
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/29	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：

夏小雅

# 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	臺南市南區大成國民中學	
班級	7 年 5 班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/20	本月午餐營養知識專欄	✓
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/3	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/17	本月午餐營養知識專欄	✓
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識專欄	✓
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/29	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：李穎瑄

# 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	臺南市南區大成國民中學	
班級	7年6班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/20	本月午餐營養知識專欄	✓
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/3	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/17	本月午餐營養知識專欄	✓
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識專欄	✓
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/29	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：王佳慧

# 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	臺南市南區大成國民中學	
班級	/ 年 7 班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/20	本月午餐營養知識專欄	✓
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/3	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/17	本月午餐營養知識專欄	✓
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識專欄	✓
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/29	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：

許培斌

# 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	臺南市南區大成國民中學	
班級	1 年 8 班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/20	本月午餐營養知識專欄	✓
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/3	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/17	本月午餐營養知識專欄	✓
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識專欄	✓
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/29	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：

蔡泰輝

# 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	臺南市南區大成國民中學	
班級	111 年 9 班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/20	本月午餐營養知識專欄	✓
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/3	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/17	本月午餐營養知識專欄	✓
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識專欄	✓
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/29	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：林沁

# 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	臺南市南區大成國民中學	
班級	7年10班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/20	本月午餐營養知識專欄	✓
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/3	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/17	本月午餐營養知識專欄	✓
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識專欄	✓
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/29	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：陳栢彰

# 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	臺南市南區大成國民中學	
班級	7 年 11 班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/20	本月午餐營養知識專欄	✓
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/3	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/17	本月午餐營養知識專欄	✓
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識專欄	✓
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/29	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：

張修陸

# 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	臺南市南區大成國民中學	
班級	9 年 12 班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/20	本月午餐營養知識專欄	✓
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/3	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/17	本月午餐營養知識專欄	✓
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識專欄	✓
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/29	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：

劉冰媛

# 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	臺南市南區大成國民中學	
班級	7 年 13 班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/20	本月午餐營養知識專欄	✓
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/3	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/17	本月午餐營養知識專欄	✓
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識專欄	✓
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/29	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：

邱俐蓉

# 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	臺南市南區大成國民中學	
班級	8年 / 班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/20	本月午餐營養知識專欄	✓
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/3	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/17	本月午餐營養知識專欄	✓
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識專欄	✓
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/29	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名： 徐宜君

# 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

學校名稱	臺南市南區大成國民中學	
班級	8 年 2 班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/20	本月午餐營養知識專欄	✓
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/3	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/17	本月午餐營養知識專欄	✓
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識專欄	✓
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/29	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：  黃士賓

# 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	臺南市南區大成國民中學	
班級	8年3班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/20	本月午餐營養知識專欄	✓
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/3	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/17	本月午餐營養知識專欄	✓
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識專欄	✓
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/29	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：蕭素玲

# 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

學校名稱	臺南市南區大成國民中學	
班級	8 年 4 班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/20	本月午餐營養知識專欄	✓
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/3	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/17	本月午餐營養知識專欄	✓
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識專欄	✓
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/29	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：

翁清婷

# 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	臺南市南區大成國民中學	
班級	八年五班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/20	本月午餐營養知識專欄	✓
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/3	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/17	本月午餐營養知識專欄	✓
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識專欄	✓
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/29	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：

汪佩玲

# 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

學校名稱	臺南市南區大成國民中學	
班級	8年6班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/20	本月午餐營養知識專欄	✓
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/3	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/17	本月午餐營養知識專欄	✓
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識專欄	✓
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/29	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：

楊玉茹

# 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	臺南市南區大成國民中學	
班級	8 年 7 班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/20	本月午餐營養知識專欄	✓
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/3	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/17	本月午餐營養知識專欄	✓
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識專欄	✓
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/29	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：

周傳妤

# 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	臺南市南區大成國民中學	
班級	8 年 8 班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/20	本月午餐營養知識專欄	✓
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/3	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/17	本月午餐營養知識專欄	✓
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識專欄	✓
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/29	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：蔡維元

# 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	臺南市南區大成國民中學	
班級	二年 9 班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/20	本月午餐營養知識專欄	✓
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/3	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/17	本月午餐營養知識專欄	✓
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識專欄	✓
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/29	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：



# 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	臺南市南區大成國民中學	
班級	8年10班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/20	本月午餐營養知識專欄	✓
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/3	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/17	本月午餐營養知識專欄	✓
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識專欄	✓
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/29	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：

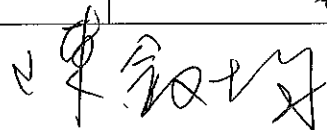
王如巧

## 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	臺南市南區大成國民中學	
班級	9年01班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/20	本月午餐營養知識專欄	✓
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/3	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/17	本月午餐營養知識專欄	✓
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識專欄	✓
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/29	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：

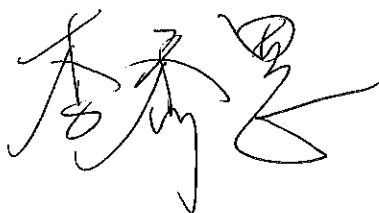


# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

## 班級執行證明

學校名稱	臺南市南區大成國民中學	
班級	9年2班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/20	本月午餐營養知識專欄	✓
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/3	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/17	本月午餐營養知識專欄	✓
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識專欄	✓
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/29	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：



# 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	臺南市南區大成國民中學	
班級	9年3班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/20	本月午餐營養知識專欄	✓
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/3	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/17	本月午餐營養知識專欄	✓
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識專欄	✓
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/29	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：

張簡大隆

# 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	臺南市南區大成國民中學	
班級	9年4班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/20	本月午餐營養知識專欄	✓
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/3	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/17	本月午餐營養知識專欄	✓
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識專欄	✓
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/29	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：

蘇于珊

# 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	臺南市南區大成國民中學	
班級	9年5班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/20	本月午餐營養知識專欄	✓
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/3	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/17	本月午餐營養知識專欄	✓
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識專欄	✓
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/29	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：

徐麗雯

# 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	臺南市南區大成國民中學	
班級	9 年 10 班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/20	本月午餐營養知識專欄	✓
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/3	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/17	本月午餐營養知識專欄	✓
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識專欄	✓
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/29	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：

李愛惠

# 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	臺南市南區大成國民中學	
班級	9年7班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/20	本月午餐營養知識專欄	✓
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/3	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/17	本月午餐營養知識專欄	✓
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識專欄	✓
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/29	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：

胡青穎

# 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	臺南市南區大成國民中學	
班級	九年八班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/20	本月午餐營養知識專欄	✓
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/3	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/17	本月午餐營養知識專欄	✓
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識專欄	✓
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/29	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：

林思嫻

0428

# 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	臺南市南區大成國民中學	
班級	9年9班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/20	本月午餐營養知識專欄	✓
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/3	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/17	本月午餐營養知識專欄	✓
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識專欄	✓
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/29	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：

林思樺

# 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	臺南市南區大成國民中學	
班級	9 年 10 班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/20	本月午餐營養知識專欄	✓
10/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/3	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/17	本月午餐營養知識專欄	✓
11/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/1	本月午餐營養知識專欄	✓
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/29	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/5	本月午餐營養知識專欄	✓
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/2	本月午餐營養知識專欄	✓
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/30	本月午餐營養知識專欄	✓
4/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：陳美璇

# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

## 執行成果照片



901



902



903



904



905



906



907



908



801



802



803



804



805



806



807



808



809



701



702



703



704



705



706



707



708



709



710

(活動說明)