

## 臺南市安平區安平國民中學

### 114 學年度學校健康體適能與飲食教育行動計畫

#### 壹、學校基本資料

- 一、全校班級數：46班
- 二、全校學生人數：1300人
- 三、全校教職員工數：100人
- 四、業務承辦人：陳振忠；聯絡電話：062990461
- 五、單位主管：黃俊程；聯絡電話：062990461
- 六、校長：陳柏蒼

#### 貳、學校背景資料及現況分析

##### 學校背景資料：

學校向來重視學生在校的營養午餐及體能活動，學童的飲食問題主要是營養攝取不均衡及食物選擇不當，如含糖飲料過多問題等等；由於兒童的營養知識和食物選擇的獨立判斷未臻成熟，又無法拒絕食物的誘惑造成攝食過多高油、高鹽、高糖的食物導致體重過重影響健康，因此如何培養兒童正確飲食及正確健康運動習慣，配合生活化的教育宣導，建構一個「健康飲食，活力運動」的校園，是學校重視的課題。

本校為廠商供應午餐桶餐，每月由廠商營養師調配菜單並經學生午餐秘書審核，

提供全校師生均衡的營養午餐。在體能部份，規劃多元社團，安排運動類競賽，鼓勵學生戶外活動，並適時補充水份；在與家長聯絡部份，發放身高體重測量結果通知單，提醒家長目前學生體位狀態與改善的建議，透過85210宣導活動，積極宣導健康理念減少學童含糖飲料飲用，期望家長能

一同來關心孩童健康。

現況分析：

- 一、營養攝取不均衡
- 二、食物選擇不當
- 三、國中學習階段運動時間有限

#### 參、計畫目標

- 一、學生對健康體適能及飲食衛教認知率達95%以上
- 二、體位不良學生比率能降低0.5%
- 三、學生體育活動多元發展，畢業每人至少學會一項運動技能

#### 肆、人力配置

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
召集人	陳柏蒼	校長	委員會召集人暨主持計畫的推動
協同主持人	翁詠祥	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	黃俊程	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	張章淮	體育組長	體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫


研究人員	楊惇祺	護理師	身體健康狀況及需求評估，協調整合社區及與學校資源
研究人員	余崇銘	輔導組長	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	家長會長	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務

#### 伍、實施期程

實施日期	工作項目
114.08	組成工作團隊
114.08	進行現況分析及需求評估
114.08	擬定計畫
114.08	編製教材及教學媒體
114.09-115.06	執行計畫
115.06	資料分析
115.06	報告撰寫

## 陸、年度指標

項次	年度指標	目標數值	學校申請點數
一	體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率	填報率100%且通過率50%以上，通過率與上學年度相比進步10%：5點	5
二	執行學校SH150計畫	執行學校SH150計畫：2點	2
三	辦理校內或參加本市任2項普及化運動比賽，校內自行辦理參與班級達全校7成以上	全市性普及化運動比賽，參加1項比賽、校內普及化運動，辦理1項比賽：2點	2
四	年度學生體位適中率提高	提高2%以上：5點	5
五	施行餐前5分鐘飲食教育	每週施行1次：3點	3
六	辦理水域安全課程	水域安全課程推動成果：1點	1
七	推廣健康護照	1/3年級數實施：1點	1
八	推廣餐前5分鐘專書教學	每學期實施1次：1點	1
九	午餐剩食率降低	降低4~4.9%：1點	1
十	推動學校體育性社團，全校參與數達60%以上	全校參與數達40-60%：1點	1



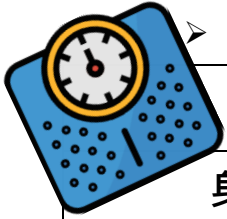
臺南市安平國中健康體適能  
與飲食教育行動方案  
學生健康護照(114學年度)

\_\_\_年\_\_\_班 姓名：

## 【個人健康紀錄】

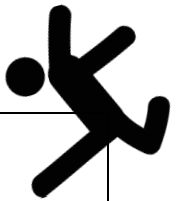


- 姓名：
- 性別：男 女      ➤ 年齡：\_\_歲
- 健康紀錄表



	期初( 年 月 日)	期末( 年 月 日)
身高	公分	公分
體重	公斤	公斤
身體質量指數 (BMI)		
我的身體質量指數 屬於 (請圈選)	過輕 正常範圍 過重 肥胖	過輕 正常範圍 過重 肥胖
腰圍	公分	公分
視力	左 右	左 右

## 【體適能紀錄】

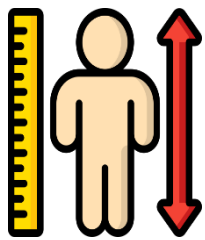


	期初 ( 年 月 日)	期末 ( 年 月 日)
800/1600 公尺長跑	分 秒	分 秒
立定跳遠	公分	公分
60秒仰臥起坐	下	下
● 坐姿體前彎	公分	公分



2





## 【健康小知識】

- 身體質量指數 ( BMI ) 的計算：

$$\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}}$$

- 兒童及青少年生長身體質量指數 ( BMI ) 建議值與成人不同，以下是7-15歲的 BMI 對照表

年齡	男				女			
	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥
7	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6
8	14.1	14.1-19	19	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
9	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14	14-19.1	19.1	21.3
10	14.5	14.5-20	20	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5
13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7	15.7-21.9	21.9	24.3
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9
15	16.9	16.9-22.9	22.9	26.4	16.7	16.7-22.7	22.7	25.2

(資料來源：衛生福利部國民健康署，2018/12)

# 健康行動紀錄表

## 目標1-1：每日攝取蔬果

均衡飲食的優點：

- 1.維持理想體重
- 2.促進身體生長及發展
- 3.促進正常生理機能
- 4.預防疾病，增加免疫力

### 我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



## 目標1-2：不喝含糖飲料

(不包含現榨不加糖果汁，但不得以果汁替代水果供應)

喝含糖飲料的缺點：

- 1.增加蛀牙機率。
- 2.導致肥胖。
- 3.精神不濟、注意力不能集中。
- 4.越喝越渴，止渴效果不好。



## 目標1-3：不吃零食

**零食**是指高油、高鹽、高糖，低營養價值的食物，多為經油炸、乾燥、醃製的食品，如蜜餞、糖果、洋芋片等

**點心**是指除了提供熱量外，仍有其他營養價值，如無加糖優酪乳、小魚乾、堅果種子等。



吃零食的缺點：

- 1.影響正餐正常進食，進而造成營養不均衡
- 2.飲食重口味的養成，增加身體負擔
- 3.影響生長發育

## 目標2：健康體適能-每天運動三十分鐘

運動的好處：

- 1.穩定情緒、降低壓力
- 2.促進心肺功能
- 3.儲存健康、保持體力



## 目標3：飲食教育-認真觀賞「餐前五分鐘」影片並撰寫心得

「餐前五分鐘」：以學校營養午餐作為教學素材，結合臺南在地食材，以魚類、牛奶、番茄及紅蘿蔔為主題，於用餐時間播映系列食育影片。

## [健康行動紀錄]

	目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
目標	1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
表格 說明	本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
10/20			
10/21			
10/22			
10/23			
10/24			
10/27			
10/28			
10/29			
10/30			
10/31			

## [健康行動紀錄]

	目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
目標	1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
表格 說明	本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
11/3			
11/4			
11/5			
11/6			
11/7			
11/10			
11/11			
11/12			
11/13			
11/14			

## [健康行動紀錄]

	目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
目標	1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
表格 說明	本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
11/17			
11/18			
11/19			
11/20			
11/21			

## [累積健康點數]

統計期間	健康點數總計	敘獎	學生家長簽名	衛生股長檢核簽名
<u>  10  </u> 月 <u>  20  </u> 日 至 <u>  11  </u> 月 <u>  21  </u> 日	_____ 點	<input type="checkbox"/> 55點以上 敘獎嘉獎一次		

## [健康行動紀錄]

	目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
目標	1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
表格 說明	本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
12/08			
12/09			
12/10			
12/11			
12/12			
12/15			
12/16			
12/17			
12/18			
12/19			

## [健康行動紀錄]

	目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
目標	1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
表格 說明	本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
12/22			
12/23			
12/24			
12/25			
12/26			
12/29			
12/30			
12/31			
1/1			
1/2			

## [健康行動紀錄]

	目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
目標	1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
表格 說明	本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
1/5			
1/6			
1/7			
1/8			
1/9			

## [累積健康點數]

統計期間	健康點數總計	敘獎	學生家長簽名	衛生股長檢核簽名
<u>12</u> 月 <u>8</u> 日 至 <u>1</u> 月 <u>9</u> 日	_____ 點	<input type="checkbox"/> 55點以上 敘獎嘉獎一次		

## [健康行動紀錄]

	目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
<b>目標</b>	1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
<b>表格 說明</b>	本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			

## [健康行動紀錄]

	目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
<b>目標</b>	1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
<b>表格 說明</b>	本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			

## [健康行動紀錄]

	目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
目標	1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
表格 說明	本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
/			
/			
/			
/			
/			

## [累積健康點數]

統計期間	健康點數總計	敘獎	學生家長簽名	衛生股長檢核簽名
____月____日 至____月____日	_____點	<input type="checkbox"/> 55點以上 敘獎嘉獎一次		

## [健康行動紀錄]

	目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
<b>目標</b>	1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
<b>表格 說明</b>	本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			

## [健康行動紀錄]

	目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
<b>目標</b>	1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
<b>表格 說明</b>	本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			

## [健康行動紀錄]

	目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
目標	1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
表格 說明	本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
/			
/			
/			
/			
/			

## [累積健康點數]

統計期間	健康點數總計	敘獎	學生家長簽名	衛生股長檢核簽名
____月____日 至____月____日	_____點	<input type="checkbox"/> 55點以上 敘獎嘉獎一次		

## [健康行動紀錄]

	目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
<b>目標</b>	1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
<b>表格 說明</b>	本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			



## [健康行動紀錄]

	目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
目標	1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
表格 說明	本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
/			
/			
/			
/			
/			

## [累積健康點數]

統計期間	健康點數總計	敘獎	學生家長簽名	衛生股長檢核簽名
____月____日 至____月____日	_____點	<input type="checkbox"/> 55點以上 敘獎嘉獎一次		



臺南市立安平國中 編輯

114年9月

## 體適能資料管理－學校歷年統計資料

Home / 體適能資料管理 / 學校歷年統計資料

114 學年度 ▾

國中 - 7 ~ 9 年級 ▾

選擇年級 ▾

選擇班級 ▾

↓ 下載統計資料

↓ 下載全校評估明細

### 國中 年級上傳狀態

應上傳數

**1243**

已上傳數

**1243**

上傳率

**100%**

基本資料上傳失敗筆數

**0**

身分證重複

**0**

### 國中 年級體適能檢測上傳狀態

體適能統計人數

**1243**

體適能未檢測資料範圍人數

--

體適能錯誤人數

**0**

完成四項檢測

**1209**

通過「常模百分等級25以上」

**481**

通過率

**39.78%**

# 臺南市安平國中114學年度 SH150執行方案推動成果

壹、執行方式：鼓勵學生課餘時間從事戶外活動

貳、執行對象：本校學生

參、指標目標及點數：執行學校 SH150計畫：2點

肆、預期效益：執行 SH150方案，推廣戶外活動

伍、推動策略：學生使用學校提供之器材進行戶外活動

陸、實際成效：學生養成熱愛運動的情操

柒、佐證文件：

一、實施計畫：

二、活動照片(欄位可自行增列)



飛盤



飛盤



班際籃球比賽



班際籃球比賽

114學年第1學期\_體位判讀結果統計報表(年級)

年級 / 性別			體位判讀				
			體位過輕	體位適中	體位過重	體位超重	合計
7	男	人數	13	122	38	54	227
		比率	5.73%	53.74%	16.74%	23.79%	100.00%
	女	人數	17	141	19	25	202
		比率	8.42%	69.80%	9.41%	12.38%	100.00%
	小計	人數	30	263	57	79	429
		比率	6.99%	61.31%	13.29%	18.41%	100.00%
8	男	人數	22	136	29	47	234
		比率	9.40%	58.12%	12.39%	20.09%	100.00%
	女	人數	13	152	14	24	203
		比率	6.40%	74.88%	6.90%	11.82%	100.00%
	小計	人數	35	288	43	71	437
		比率	8.01%	65.90%	9.84%	16.25%	100.00%
9	男	人數	22	118	24	37	201
		比率	10.95%	58.71%	11.94%	18.41%	100.00%
	女	人數	13	115	16	27	171
		比率	7.60%	67.25%	9.36%	15.79%	100.00%
	小計	人數	35	233	40	64	372
		比率	9.41%	62.63%	10.75%	17.20%	100.00%
全校合計	男	人數	57	376	91	138	662
		比率	8.61%	56.80%	13.75%	20.85%	100.00%
	女	人數	43	408	49	76	576
		比率	7.47%	70.83%	8.51%	13.19%	100.00%
	小計	人數	100	784	140	214	1238
		比率	8.08%	63.33%	11.31%	17.29%	100.00%

承辦人:

組長:

主任:

校長:

114學年第2學期 體位判讀結果統計報表(年級)

年級 / 性別			體位判讀				合計
			體位過輕	體位適中	體位過重	體位超重	
7	男	人數	10	134	27	57	228
		比率	4.39%	58.77%	11.84%	25.00%	100.00%
	女	人數	11	148	18	25	202
		比率	5.45%	73.27%	8.91%	12.38%	100.00%
	小計	人數	21	282	45	82	430
		比率	4.88%	65.58%	10.47%	19.07%	100.00%
8	男	人數	21	141	26	47	235
		比率	8.94%	60.00%	11.06%	20.00%	100.00%
	女	人數	11	152	17	23	203
		比率	5.42%	74.88%	8.37%	11.33%	100.00%
	小計	人數	32	293	43	70	438
		比率	7.31%	66.89%	9.82%	15.98%	100.00%
9	男	人數	18	122	24	36	200
		比率	9.00%	61.00%	12.00%	18.00%	100.00%
	女	人數	11	110	22	27	170
		比率	6.47%	64.71%	12.94%	15.88%	100.00%
	小計	人數	29	232	46	63	370
		比率	7.84%	62.70%	12.43%	17.03%	100.00%
全校合計	男	人數	49	397	77	140	663
		比率	7.39%	59.88%	11.61%	21.12%	100.00%
	女	人數	33	410	57	75	575
		比率	5.74%	71.30%	9.91%	13.04%	100.00%
	小計	人數	82	807	134	215	1238
		比率	6.62%	65.19%	10.82%	17.37%	100.00%

承辦人:

組長:

主任:

校長:

# 臺南市00國民小學114學年度 辦理水域安全課程成果

- 壹、實施時間：4月27日
- 貳、實施次數：1
- 參、實施對象：全校師生
- 肆、實施內容：辦理水域安全宣導
- 伍、佐證資料：

- 一、課程實施計畫或授課大綱(請於正式課程辦理)：
- 二、活動照片(欄位可自行增列)

活動照片(欄位可自行增列)



辦理水域安全



辦理水域安全



辦理水域安全



辦理水域安全



[健康行動紀錄]

	目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
目標	1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
表格 說明	本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
11/3	部	部	種子裡含多豐富成你以及 油脂,非常適合作為三餐 好油脂的來源
11/4	部	部	分別有油菜粉和南瓜粉 和葵花籽以及亞麻籽 每天多吃堅果種子 可以多一點飽足感
11/5	部	部	
11/6	部	部	
11/7	部	部	
11/10	部	部	
11/11	部	部	
11/12	部	部	
11/13	部	部	
11/14	部	部	

[健康行動紀錄]

	目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
目標	1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
表格 說明	本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
11/17	部	部	台灣過去曾有糖業國王的稱號 靠著製糖輸出,為台灣 打下一片江山 巨大的糖罐中,裝著大量 的糖,其中大部份都已經 是已結晶的糖粒
11/18	部	部	
11/19	部	部	
11/20	部	部	
11/21	部	部	

[累積健康點數]

統計期間	健康點數總計	敘獎	學生家長簽名	衛生股長檢核簽名
10月20日 至11月21日	62 點	55點以上 敘獎嘉獎一次		

司油、高鹽、高糖，以高食價值的良物，多為經油炸、乾燥、醃製如蜜餞、糖果、洋芋片等。除了提供熱量外，仍有其他營養價值，如無加糖優酪乳、小魚乾、等。

吃零食的缺點：

1. 影響正餐正常進食，進而造成營養不均衡

2. 飲食重口味的養成，增加身體負擔

3. 影響生長發育

### 健康體適能-每天運動三十分鐘



、降低壓力

功能

、保持體力

### 飲食教育-認真觀賞「餐前五分鐘」影片並撰寫心得

鐘」：以學校營養午餐作為教學素材，結合臺南在地食材，以魚類、牛奶、豆腐為主題，於用餐時間播映系列食育影片。

目標一 健康飲食		目標二 健康體適能		目標三 飲食教育	
目標	1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片並依影片主題撰寫心得	表格說明	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
10/20	本項目完成者由家長或老師簽名(每格可獲得健康點數一點)	本項目完成者由家長或老師簽名(每格可獲得健康點數一點)	諾羅病毒傳染力非常強		
10/21	部	部	造成諾羅病毒食物中毒		
10/22	部	部	的原因主要是透過食物途徑		
10/23	部	部	傳染發病潛伏期		
10/24	部	部	約24~48小時,平均為		
10/27	部	部	33至36小時,常見		
10/28	部	部	的主要症狀有嘔心、嘔吐		
10/29	部	部	腹部絞痛、水樣、帶血		
10/30	部	部	腹瀉等		
10/31	部	部			

4

目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
每日攝取蔬果 不喝含糖飲料 不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
本項目完成者 由家長校核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
復	復	諾羅病毒的傳染力及散播力非常快速廣泛是最 長引起病毒性腸胃炎的病毒之一，而且病毒顆 粒非常少量，約100個即可致病。
復	復	
復	復	
復	復	
復	復	
復	復	
復	復	
復	復	
復	復	
復	復	

目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
本項目完成者 由家長校核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
復	復	含糖飲料指的是飲料製作過程中，額外添 加糖類、甜味劑等作為甜味來源的飲品 是提供熱量卻含其他營養素的空卡食物。
復	復	
復	復	
復	復	
復	復	

[累積健康點數]

統計期間	健康點數總計	敘獎	學生家長簽名	衛生股長檢核簽名
10月20日 至11月21日	58點	55點以上 敘獎嘉獎一次	復	復

目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
11/17	李英芬	
11/18	李英芬	
11/19	李英芬	
11/20	李英芬	
11/21	李英芬	

10

[累積健康點數]

統計期間	健康點數總計	敘獎	學生家長簽名	衛生股長檢核簽名
10月20日 至11月21日	58點	55點以上 敘獎嘉獎一次	李英芬	甘貞瑜 11/21

目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
李英芬	李英芬	為什麼有些小會討厭香茅。 因為新出的最近很流行的香茅 好多零食都再香茅口味原來討論會 香茅是跟薄荷有關係的跟生活息息 也所以不知道你自己喜歡與否 所以有關係,我比較不常吃到的香茅
李英芬	李英芬	
李英芬	李英芬	
李英芬	李英芬	
李英芬	李英芬	
李英芬	李英芬	
李英芬	李英芬	
李英芬	李英芬	
李英芬	李英芬	
李英芬	李英芬	

20

4

[健康行動紀錄]

目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
廖春燕	廖春燕	<p>看完影片後我知道了平時常用的天然香料的大眾常用的天然香料原來平時常用的交文跟分類原來的時候常用的香料這層利害,包括的料理範圍也很廣,天然香料真是個神奇的東西。</p>
廖春燕	廖春燕	
廖春燕	廖春燕	
廖春燕	廖春燕	
廖春燕	廖春燕	
廖春燕	廖春燕	
廖春燕	廖春燕	
廖春燕	廖春燕	
廖春燕	廖春燕	
廖春燕	廖春燕	
廖春燕	廖春燕	

[健康行動紀錄]

目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
廖春燕	廖春燕	
廖春燕	廖春燕	
廖春燕	廖春燕	
廖春燕	廖春燕	
廖春燕	廖春燕	

[累積健康點數]

統計期間	健康點數總計	敘獎	學生家長簽名	衛生股長檢核簽名
10月20日 至11月21日	58 點	55點以上 敘獎嘉獎一次		廖春燕

[健康行動紀錄]

目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
陳柏偉	陳柏偉	<p>薑、蒜、蔥是 辛香三寶可以 提味起個 廚房來自植 物是來自肉桂 部分像肉桂是 樹的木殼及磨 成粉分加在甜 黑或咖啡之類 也是天然的香 料之一。</p>
陳柏偉	陳柏偉	
陳柏偉	陳柏偉	
陳柏偉	陳柏偉	
郭取伶	陳政瑄	
郭取伶	陳政瑄	
郭取伶	陳政瑄	
郭取伶	郭取伶	
郭取伶	郭取伶	
郭取伶	郭取伶	

[健康行動紀錄]

目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
陳柏偉	陳柏偉	<p>先學到喝薑茶可以保 身體，薑是辛辣的在 冬天是一個好幫手 薑可以去腥味的原 料是許多菜品的英 雄</p>
陳柏偉	陳柏偉	
陳柏偉	陳柏偉	
陳柏偉	陳柏偉	
郭取伶	陳政瑄	

[累積健康點數]

統計期間	健康點數總計	敘獎	學生家長簽名	衛生股長檢核簽名
10月20日 至11月21日	62點	55點以上 敘獎嘉獎一次	郭取伶	邵

[健康行動紀錄]

目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
身身身	身身身	香料是料理里的靈魂，自能喚醒口味，主是開胃，胡椒提味，肉桂香甜。
身身身	身身身	子女然散發濃郁異國風情，適量搭配，自能平衡。
身身身	身身身	食和味道，創造豐富層次，自能。
身身身	身身身	
身身身	身身身	
身身身	身身身	
身身身	身身身	
身身身	身身身	
身身身	身身身	

陳政瑤 適 適

[健康行動紀錄]

目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
身身身	身身身	豆子及蔬菜富含蛋白質、維生素，石瑛食物價值及日常飲食纖維。它們皆能促進腸胃蠕動，幫助控制血脂，固醇，預防心血管疾病。
身身身	身身身	
身身身	身身身	
身身身	身身身	
身身身	身身身	

病並提供氣化保護，有助於身體健康。

[累積健康點數]

統計期間	健康點數總計	敘獎	學生家長簽名	衛生股長檢核簽名
10月20日 至11月21日	62 點	55點以上 敘獎嘉獎一次	身身身	身身身



[健康行動紀錄]

目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
表格 說明	本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)
11/3	何天佐	何天佐
11/4	何天佐	何天佐
11/5	何天佐	何天佐
11/6	何天佐	何天佐
11/7	何天佐	何天佐
11/10	何天佐	何天佐
11/11	何天佐	何天佐
11/12	何天佐	何天佐
11/13	何天佐	何天佐
11/14	何天佐	何天佐

請於下方欄位撰寫心得五十字以上  
(每格可獲得健康點數四點)

從今天的影片中，我學到了香料不僅讓料理有了靈魂，也促進了健康。但像美味，我也愛。吃肉桂麵包調製的飯，裡面加了重量的香料，但香料就是我們生活中不可缺的。

[健康行動紀錄]

目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
表格 說明	本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)
11/17	何天佐	何天佐
11/18	何天佐	何天佐
11/19	何天佐	何天佐
11/20	何天佐	何天佐
11/21	何天佐	何天佐

請於下方欄位撰寫心得五十字以上  
(每格可獲得健康點數四點)

冬天來臨時，人們最喜歡吃讓身體暖起來的食物，這不僅會讓人覺得溫暖，它也會讓人覺得有趣。雖然有些人不喜歡吃薑，但它一定是好配料喔！

[累積健康點數]

統計期間	健康點數總計	敘獎	學生家長簽名	衛生股長檢核簽名
10月20日 至11月21日	62點	45點以上 敘獎嘉獎一次	何天佐	邵

[健康行動紀錄]

目標一 健康飲食		目標二 健康體適能		目標三 飲食教育	
目標	1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得		
表格說明	本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)		
11/3			今天的午餐影片是有關香料的重要，香料就是食物的靈魂，也可以用香料了解各國的美食，用對香料就可以讓食物更美味。		
11/4					
11/5					
11/6					
11/7					
11/10					
11/11					
11/12					
11/13					
11/14					

[健康行動紀錄]

目標一 健康飲食		目標二 健康體適能		目標三 飲食教育	
目標	1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得		
表格說明	本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)		
11/17			今天的午餐影片是有關“薑”“薑”有穴老的和年青的，“薑”可以在冬天時煮成湯來暖身子例：“薑”絲魚湯“薑”母鴨。 *“薑”是老的辣 “薑”也是許多菜的好幫手		
11/18					
11/19					
11/20					
11/21					

[累積健康點數]

統計期間	健康點數總計	敘獎	學生家長簽名	衛生股長檢核簽名
10月20日 至11月21日	62 點	55點以上 敘獎嘉獎一次		BP

[健康行動紀錄]

目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
11/3 李沛瑤	陳玟瑄	<p>今天中午看了認識辛香料,我學到了辛香料可以提升食物的香氣也可以促進身體健康。例如肉桂可以促進血液循環。這次的影片又讓我增加知識了呢!</p> <p>循 循</p>
11/4 李沛瑤	陳玟瑄	
11/5 李	李	
11/6 李沛瑤	李	
11/7 李	陳玟瑄	
11/10 李	陳玟瑄	
11/11 李	陳玟瑄	
11/12 李	李	
11/13 李	李	
11/14 李	陳玟瑄	

[健康行動紀錄]

目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
11/17 李	陳玟瑄	<p>今天學到了許多養身的植物,「薑」,薑可以去腥味,也可以加在菜品裡的好幫手,在冬天我們不只可以喝熱水,也可以寫薑茶喔!</p> <p>薑 薑</p>
11/18 李	陳玟瑄	
11/19 李	李	
11/20 李	李	
11/21 李	陳玟瑄	

[累積健康點數]

統計期間	健康點數總計	敘獎	學生家長簽名	衛生股長檢核簽名
10月20日 至11月21日	62 點	55點以上 敘獎嘉獎一次	李沛瑤	邱

[健康行動紀錄]

目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
11/3		<p>看完今天午餐時播放的影片,我學習到辛香料的深好處,和用桂,肉桂捲不但很好吃,肉桂,而且對身體還可許多好處,而且對身體還可以促進血液循環,真的很棒!讓我對自然植物大改觀了!</p>
11/4		
11/5		
11/6		
11/7		
11/10		
11/11		
11/12		
11/13		
11/14		

[健康行動紀錄]

目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
11/17		<p>觀看今天午餐播放的影片,讓我了解許多關於薑的小知識。讓我知道了薑對身體有許多好處,也終於懂了一為什麼薑是老的辣!</p>
11/18		
11/19		
11/20		
11/21		

[累積健康點數]

統計期間	健康點數總計	敘獎	學生家長簽名	衛生股長檢核簽名
10月20日 至11月21日	62點	55點以上 敘獎嘉獎一次	周芳如	邵

[健康行動紀錄]

目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
11/3		<p>辛辣料可以有助於身體代謝和抵抗，也可以增加甜慾，可以給食物增加甜香，麻辣等氣味，通常都是用乾燥後的種子做成的。</p>
11/4		
11/5		
11/6		
11/7		
11/10		
11/11		
11/12		
11/13		
11/14		

[健康行動紀錄]

目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
11/17		<p>每天午餐影片知道毒指的是生長於熱帶亞州的薑科草本植物，辛辣的根莖可以作成調味品，藥可以拿去泡茶。</p>
11/18		
11/19		
11/20		
11/21		

[累積健康點數]

統計期間	健康點數總計	敘獎	學生家長簽名	衛生股長檢核簽名
10月20日 至11月21日	55點	55點以上 敘獎嘉獎一次		

目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
每日攝取蔬果 1. 喝含糖飲料 2. 吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
和	和	要挑選新鮮的魚，首先就
和	和	是要看眼睛有沒有清澈凸潤
和	和	是出沒有魚腥臭味
和	和	沒有黏稠物，接著是魚身
和	和	要有光澤和彈性，且沒有腥臭味
和	和	然後聞起來可以買到新鮮的魚

[累積健康點數]

時間	健康點數總計	敘獎	學生家長簽名	衛生股長檢核簽名
8 日	58 點	□ 55點以上 敘獎嘉獎一次	和	准
9 日				

目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
1. 每日攝取蔬果 2. 不喝含糖飲料 3. 不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
和	和	菠菜的營養價值極高，富含
和	和	維生素A、鐵和葉黃素，可以
和	和	保護視力及強健骨骼，菠菜
和	和	炒湯都干可以有效的補血
和	和	補鐵且菠菜的高纖維
和	和	有助於消化，低熱量又
和	和	無負擔。

[健康行動紀錄]

目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
12/08		我們今天看得影片 是關於虱目魚的影片 虱目魚可以做成 很多種料理-例 如虱目魚鬆虱目 魚粥,還有好吃 的虱目魚丸,沒 想到原來虱目魚就 在我身邊
12/09		
12/10		
12/11		
12/12		
12/15		
12/16		
12/17		
12/18		
12/19		

[健康行動紀錄]

目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
12/22		今天看怎麼分辨新 鮮魚的影片,首先 要看魚的體完,不 魚的鱗片排列得 整齊,接下來 就是要看魚裡面 有沒有糊物,魚思 鮮不鮮紅
12/23		
12/24		
12/25		
12/26		
12/29		
12/30		
12/31		
1/1		
1/2		

[健康行動紀錄]

	目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
目標	1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
表格 說明	本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
12/08	王學璿	王學璿	在這一次的餐前五
12/09	王學璿	王學璿	分鐘的影片我學到了
12/10	王學璿	王學璿	很多之外我知道了
12/11	王學璿	王學璿	在食用乳且魚卷自料理
12/12	王學璿	王學璿	時可以選擇用在地
12/15	王學璿	王學璿	食材且添加物較
12/16	王學璿	王學璿	少的這樣就可以
12/17	王學璿	王學璿	吃得健康又安心
12/18	王學璿	王學璿	
12/19	王學璿	王學璿	

[健康行動紀錄]

	目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
目標	1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
表格 說明	本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
12/22	王學璿	王學璿	在這一次的餐前五
12/23	王學璿	王學璿	分鐘的影片我學到了
12/24	王學璿	王學璿	很多之外我學到了
12/25	王學璿	王學璿	如,在挑魚時應選擇
12/26	王學璿	王學璿	魚眼是否透明,有光澤
12/29	王學璿	王學璿	好,好多食用的好
12/30	王學璿	王學璿	魚小,技巧,讓我可以
12/31	王學璿	王學璿	吃得健康又安心
1/1	王學璿	王學璿	
1/2	王學璿	王學璿	

[健康行動紀錄]

目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
12/08	邱建暉	我們今天看的午餐影片是 虱目魚的影片，虱目魚可 以做成很多好子吃的美食 例如：虱目魚丸子、薑蔥 虱目魚肚湯、香煎虱目魚 等……
12/09	邱建暉	
12/10	邱建暉	
12/11	邱建暉	
12/12	邱建暉	
12/15	邱建暉	
12/16	邱建暉	
12/17	邱建暉	
12/18	邱建暉	
12/19	邱建暉	

[健康行動紀錄]

目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
12/22	邱建暉	挑魚時要先看眼睛是不是 清之月，再聞氣味，整條 無月豐魚；按壓魚肉有彈力，生 魚思在魚羊色，這本樣的魚最 好食。
12/23	邱建暉	
12/24	邱建暉	
12/25	邱建暉	
12/26	邱建暉	
12/29	邱建暉	
12/30	邱建暉	
12/31	邱建暉	
1/1	邱建暉	
1/2	邱建暉	

[健康行動紀錄]

目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本	本 本 本 本 本 本 本 本 本 本	我們今天看得影片是關於虱目魚的影片，我看到虱目魚可以做成很多種料理，真的令我驚訝，原來虱目魚就在我們身邊，例如：虱目魚鬆，虱目魚粥，還有好吃的虱目魚丸。
12/08		
12/09		
12/10		
12/11		
12/12		
12/15		
12/16		
12/17		
12/18		
12/19		

[健康行動紀錄]

目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本	本 本 本 本 本 本 本 本 本 本	今天看的影片是教大家如何分辨新鮮魚的魚。當然，分辨魚是否新鮮之前，就需要先查查魚的個體是否完整，接著再觀察查查魚的眼睛是否清澈，沒有異常。最後再查看魚的鰓內部是否有黏稠物，是否鮮紅。
12/22		
12/23		
12/24		
12/25		
12/26		
12/29		
12/30		
12/31		
1/1		
1/2		

[健康行動紀錄]

目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
3/5 趙	趙	<del>今天學到如何挑選新</del>
3/6 趙	趙	<del>鮮的魚在菜市場以</del>
3/7 趙	趙	<del>後水果有機會去買魚</del>
3/8 趙	趙	<del>我一定選擇鮭魚沒有</del>
3/9 趙	趙	<del>菜</del>
3/10 趙	趙	菠菜對我們來說確實
3/11 趙	趙	有很大的幫助,不僅可以
3/12 趙	趙	保護眼睛,還可以強
3/13 趙	趙	健身健體。在影片中
3/14 趙	趙	也學到菠菜可以炒
		豬肝能發做到極至。

[健康行動紀錄]

目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
3/15 趙	趙	小時候不喜歡吃苦瓜,因
3/16 趙	趙	為無法接受那種苦味,但在
3/17 趙	趙	今天的影片中學到,只要先冷
3/18 趙	趙	藏再吃就不會苦了。還有要
3/19 趙	趙	沒煮過的苦瓜營養才多,感
		覺以前都白吃了。

[累積健康點數]

統計期間	健康點數總計	敘獎	學生家長簽名	衛生股長檢核簽名
2月23日	58 點	55點以上 敘獎嘉獎一次	趙	淮
至 3月19日				

[健康行動紀錄]

目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
1/5	如	挑魚看眼、魚身、魚味、選魚眼晶亮 凸出、魚鮮紅、濕潤、身結實有光澤且 魚片不易脫落、聞起來無海味、注意 是否有冰霜，以免重複冷凍影響品質。
1/6	如	
1/7	如	
1/8	如	
1/9	如	

[累積健康點數]

統計期間	健康點數總計	敘獎	學生家長簽名	衛生股長檢核簽名
12月8日 至1月9日	58 點	□ 55點以上 敘獎嘉獎一次	如	淮

[健康行動紀錄]

目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
2/23	如	菠菜是個極佳的健康的蔬菜，它含有維生素A、維生素K、葉黃素等。不僅能保護視力對於骨骼健康也很重要，還能提升免疫力。
2/24	如	
2/25	如	
2/26	如	
2/27	如	
2/28	如	
3/1	如	
3/2	如	
3/3	如	
3/4	如	

[健康行動紀錄]

目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
3/10	已	菠菜的益處:是女生生理期如果不舒服 或頭暈(代表缺鐵)吃了可以補充鐵 也會讓眼睛變好~明亮!裡面還有 多到不行的維生素幫助健康!
3/11	已	
3/12	已	
3/13	已	
3/14	已	
3/16	已	
3/17	已	
3/18	已	
3/19	已	
3/20	已	

[健康行動紀錄]

目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
3/23	已	苦瓜的益處:雖然很苦,以致於很多人都 不喜歡吃,甚至討厭,不過,如果苦瓜經過 特殊處理的話,能夠消除苦味,還保留 營養,也是不喜歡吃苦瓜的人的良譜!
3/24	已	
3/25	已	
3/26	已	
3/27	已	

[累積健康點數]

統計期間	健康點數總計	敘獎	學生家長簽名	衛生股長檢核簽名
2月23日 至3月27日	58 點	✓55點以上 敘獎嘉獎一次	吳	淮

[健康行動紀錄]

目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
部	部	我們今天看得影片是關於虱虱目魚的影片虱虱目魚可以做成很多種料理 例如:虱虱魚鬆,虱虱魚粥,還有好吃的虱虱魚丸,沒想到原來虱虱目魚就在我們身邊。
部	部	
部	部	
部	部	
部	部	
部	部	
部	部	
部	部	
部	部	
部	部	
部	部	
部	部	

[健康行動紀錄]

目標一 健康飲食	目標二 健康體適能	目標三 飲食教育
1.每日攝取蔬果 2.不喝含糖飲料 3.不吃零食	每天運動 三十分鐘	每週認真觀賞學校播放之「餐前五分鐘」飲食教育影片 並依影片主題撰寫心得
本項目完成者 由家長檢核簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	本項目完成者 由家長或老師簽名 (每格可獲得 健康點數一點)	請於下方欄位撰寫心得五十字以上 (每格可獲得健康點數四點)
部	部	今天看怎麼分辨新鮮魚的影片首先要看魚體是不是完整,魚的鱗片排列的整不整齊,接下來就是要看魚裡有沒有黏網物,鰓是不是鮮紅
部	部	
部	部	
部	部	
部	部	
部	部	
部	部	
部	部	
部	部	
部	部	
部	部	

# 健康體適能與飲食教育行動計畫-廚餘減量統計表

請填寫橘色欄位

學校：台南市立安平國中      用餐人數：1210 人      計量單位：公斤

月份\日期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	月總計	日平均
113/10	80	20	70	50			50	60	15		75			80	75	10	70	75			60	65	15	50	55		55	60	10	70	1170		
113/11	50			70	65	15	60	50			65	60	15	60	55			60	50	10	55	45			65	50	10	55	40		1005	47.92	
113/12		55	60	10	40	45			50	55	10	45	40			55	60	10	50	50			60	50	10	55	40		50	50	950		
114/1		70			55	60	10	40	45			55	60	10	50	50			60												565		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
114/2																							55	60	10	40						165	
114/3		60	50	10	55	40			70	65	15	60	50			65	60	15	60	55			60	65	15	50	55		70	65	1110	44.89	
114/4	10	40					50	10	55	40		55	60	10	40	45				50	55	10	45	40			60	50	10	55	790		
																	上下學期日平均減量%										6.32%						
																	每人每日平均廚餘量(公克)										38.35						

備註：  
 1.未用餐如例假日及國定假日請空白  
 2.計量單位請使用公斤

承辦人：      單位主管：      校長

教師 兼 衛生組組長 陳振忠

教師 兼 學務處主任 黃俊程

台南市安平區 安平國中 校長 陳柏蒼

社團名稱	人數	運動性質社團	運動性質社團人數
劍獅鼓隊	29	v	29
Teeball	28	v	28
流行舞蹈	28	v	28
積木創作遊玩社	28		
網球社	28	v	28
無人機	28		
排球社	28	v	28
健身社	28	v	28
烏克蘭麗	28		
桌球社	28	v	28
籃球社	28	v	28
吉他社	28		
日語文化研究社	28		
帶式橄欖球	27	v	27
文創小物	26		
簡報俱樂部	25		
德文及手語入門	25		
水滸傳英雄榜	25		
圍棋	24		
走路有豐社	24		
作文社	24		
卡牌玩很大	24		
法式滾球社	23	v	23
不卡的阿卡	22		
鈎鈎樂	22	v	22
流行音樂	22		
英語podcast	21		
越南語樂學	21		
動紫社	20	v	20
花間茶舍	20		
空手道	20	v	20
創意手作社	19		
英語遊戲社	18		
匹克球	16	v	16
德語	14		
總計	847		353