

## 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	臺南市安南區土城國民小學		
班級數	<u>14</u> 班	全校學生數	<u>325</u> 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	<u>14</u> 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 <u>二</u> 中午用餐時間 <input checked="" type="checkbox"/> 每周綜合活動課時間 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
<b>每月課表</b>			
月份	主題 (可自訂或參考每月午餐教育網主題)		
114 年 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	破解食安密碼，看懂標章是關鍵		
114 年 11 月	賦予料理靈魂的天然辛香料(蔬菜類)		
114 年 12 月	魚兒來報到，午餐中的海洋小英雄(豆魚蛋肉類)		
115 年 1 月	均衡飲食及外食選擇		

承辦人：

教師兼  
體衛組長 **孫雅萱**

單位主管：

教師兼  
學務主任 **林慧清**

校長：

臺南市安南區  
土城國民小學校長 **李貞慧**

# 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	臺南市安南區土城國民小學	
班級	一年一班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/3	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	V
9/11	本月午餐營養知識專欄	V
9/17	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	V
9/24	本月午餐營養知識海報教學	V
10/1	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	V
10/8	本月午餐營養知識專欄	V
10/15	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	V
10/23	本月午餐營養知識海報教學	V
10/30	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	V
11/5	本月午餐營養知識專欄	V
11/12	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	V
11/20	本月午餐營養知識海報教學	V
11/26	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	V
12/3	本月午餐營養知識專欄	V
12/11	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	V
12/18	本月午餐營養知識海報教學	V

12/26	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	V
12/31	本月午餐營養知識專欄	V

導師簽名：陳湘濤

## 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(欄位可自行增列)



觀賞餐前 5 分鐘影片



觀賞餐前 5 分鐘影片



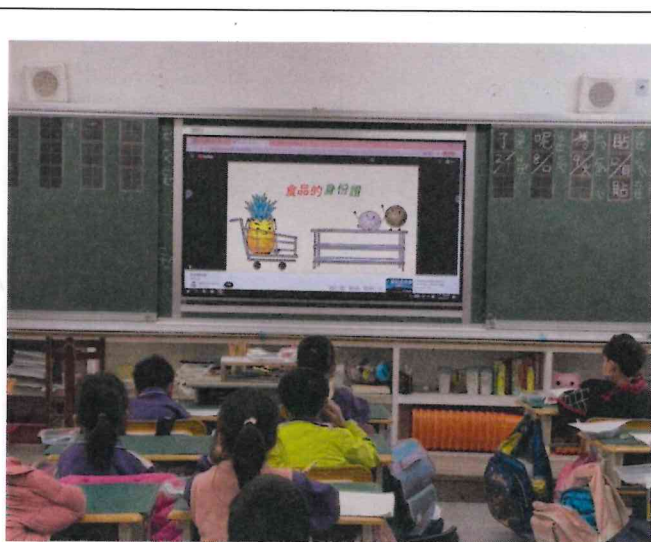
午餐營養知識海報教學



專書教學習寫學習單



觀賞餐前 5 分鐘影片



觀賞餐前 5 分鐘影片

# 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	臺南市安南區土城國民小學	
班級	一年 2 班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/3	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	V
9/11	本月午餐營養知識專欄	V
9/17	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	V
9/24	本月午餐營養知識海報教學	V
10/1	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	V
10/8	本月午餐營養知識專欄	V
10/15	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	V
10/23	本月午餐營養知識海報教學	V
10/30	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	V
11/5	本月午餐營養知識專欄	V
11/12	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	V
11/20	本月午餐營養知識海報教學	V
11/26	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	V
12/3	本月午餐營養知識專欄	V
12/11	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	V
12/18	本月午餐營養知識海報教學	V

12/26	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	V
12/31	本月午餐營養知識專欄	V

導師簽名：林榮峻

## 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(欄位可自行增列)



觀賞餐前 5 分鐘影片



觀賞餐前 5 分鐘影片



觀賞餐前 5 分鐘影片



觀賞餐前 5 分鐘影片



餐前 5 分鐘專書教學



餐前 5 分鐘專學教學

# 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	臺南市安南區土城國民小學	
班級	二年一班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/3	觀賞本月餐前5分鐘影片	V
9/11	本月午餐營養知識專欄	V
9/17	觀賞本月餐前5分鐘影片	V
9/24	本月午餐營養知識海報教學	V
10/1	觀賞本月餐前5分鐘影片	V
10/8	本月午餐營養知識專欄	V
10/15	觀賞本月餐前5分鐘影片	V
10/23	本月午餐營養知識海報教學	V
10/30	觀賞本月餐前5分鐘影片	V
11/5	本月午餐營養知識專欄	V
11/12	觀賞本月餐前5分鐘影片	V
11/20	本月午餐營養知識海報教學	V
11/26	觀賞本月餐前5分鐘影片	V
12/3	本月午餐營養知識專欄	V
12/11	觀賞本月餐前5分鐘影片	V
12/18	本月午餐營養知識海報教學	V

12/26	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	V
12/31	本月午餐營養知識專欄	V

導師簽名：曹愛鳳

## 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

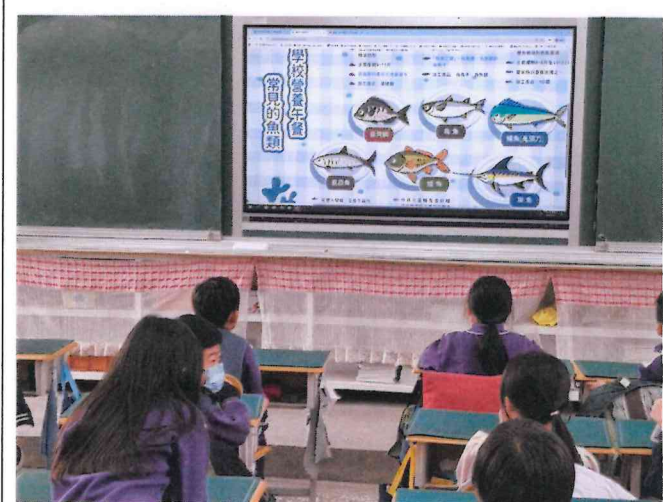
執行成果照片(欄位可自行增列)



觀賞餐前 5 分鐘影片



觀賞餐前 5 分鐘影片



午餐營養知識海報教學



專書教學習寫學習單



觀賞餐前 5 分鐘影片



觀賞餐前 5 分鐘影片

# 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

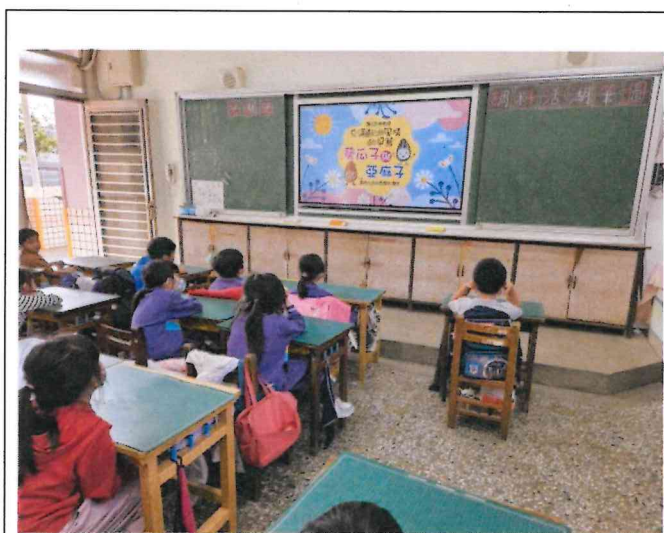
學校名稱	臺南市安南區土城國民小學	
班級	二年二班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/4	觀賞本月餐前5分鐘影片	V
9/11	本月午餐營養知識專欄	V
9/18	觀賞本月餐前5分鐘影片	V
9/25	本月午餐營養知識海報教學	V
10/9	觀賞本月餐前5分鐘影片	V
10/16	本月午餐營養知識專欄	V
10/23	觀賞本月餐前5分鐘影片	V
10/30	本月午餐營養知識海報教學	V
11/6	觀賞本月餐前5分鐘影片	V
11/13	本月午餐營養知識專欄	V
11/20	觀賞本月餐前5分鐘影片	V
11/27	本月午餐營養知識海報教學	V
12/4	觀賞本月餐前5分鐘影片	V
12/11	本月午餐營養知識專欄	V
12/18	觀賞本月餐前5分鐘影片	V
12/26	本月午餐營養知識海報教學	V

1/8	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	V
1/15	本月午餐營養知識專欄	V

導師簽名：徐麗君

## 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(欄位可自行增列)



觀賞餐前 5 分鐘影片



觀賞餐前 5 分鐘影片



專書閱讀與教學



專書閱讀與教學



填寫學習單



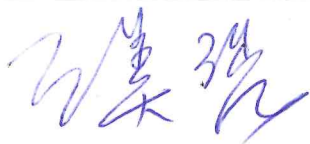
午餐營養知識海報教學

# 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	臺南市安南區土城國民小學	
班級	3年1班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/3	觀看每月海報：天然健康小金豆	✓
9/10	觀看每月海報：堅果種子的保存密碼	✓
9/17	觀看每月教材影片：吃出營養好健康	✓
9/24	觀看每月教材影片：營養滿分堅果怎麼挑？	✓
10/8	觀看影片專區：營養5餐-六大類食物/豆類篇	✓
10/15	每月海報：食在安心—校園食品、臺南專屬標章	✓
10/22	觀看每月教材影片：認食品標章	✓
10/29	觀看每月教材影片：在地食材與標章	✓
11/5	觀看影片專區：認識香蕉_中年級	✓
11/12	每月海報：廚房香料三寶	✓
11/19	觀看每月教材影片：薑薑好的健康味	✓
11/26	觀看每月教材影片：辛香料從植物的哪個部位來的呢？	✓
12/3	觀看補充教材：蔬菜身分證	✓
12/10	觀看每月教材影片：熟成虱目魚篇	✓
12/17	每月海報：正確挑選及保存，補充滿滿超能力	✓
12/24	觀看每月教材影片：虱目魚小教室	✓
1/5	觀看影片專區：營養5餐-六大類食物/豬製品篇	✓
1/12	觀看影片專區：營養5餐-六大類食物/蔬菜篇	✓

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

## 執行成果照片(欄位可自行增列)



觀看每月教材影片：吃出營養好健康



每月海報：堅果種子的保存密碼



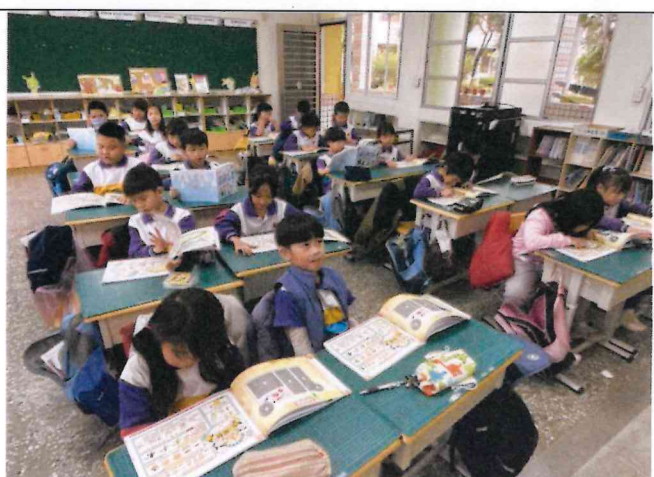
觀看每月教材影片：在地食材與標章



觀看影片專區：營養5餐-六大類食物/豆類篇



觀看影片專區：認識香蕉\_中年級



閱讀主題海報彙編專書

# 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	臺南市安南區土城國民小學	
班級	3 年 2 班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/5	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	✓
9/12	本月午餐營養知識專欄	✓
9/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
9/26	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	✓
10/3	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	✓
10/17	本月午餐營養知識專欄	✓
10/24	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/31	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	✓
11/7	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	✓
11/14	本月午餐營養知識專欄	✓
11/21	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/28	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	✓
12/5	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	✓
12/12	本月午餐營養知識專欄	✓
12/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/26	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	✓

1/2	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	✓
1/9	本月午餐營養知識專欄	✓
1/16	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：黃瓊慧

# 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



學生每個月定時觀看餐前五分鐘影片



學生於用餐前觀看餐前五分鐘影片



學生觀看海報與影片後撰寫學習單



學生觀看教學影片



學生觀看餐前五分鐘海報



午餐專書閱讀

# 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	臺南市安南區土城國民小學	
班級	3 年 3 班	
執行日期	主題	完成請打勾
11/21	薑薑好的健康味	✓
11/22	辛香料從植物的哪個部位來的呢？	✓
12/16	了解虱目魚各種相關知識	✓
12/30	虱目魚各種加工	✓
1/9	了解臺南在地食材並認識所含標章	✓

導師簽名：陳忠育

陳忠育

# 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(欄位可自行增列)



認識辛香料



薑的生長過程及料理



了解虱目魚各種相關知識



虱目魚各種料理分類



認識在地食材與標章

# 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	臺南市安南區土城國民小學	
班級	4 年 1 班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/4	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	✓
9/11	本月午餐營養知識專欄	✓
9/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
9/25	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	✓
10/2	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	✓
10/9	本月午餐營養知識專欄	✓
10/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/23	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	✓
11/6	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	✓
11/13	本月午餐營養知識專欄	✓
11/20	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/27	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	✓
12/4	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	✓
12/11	本月午餐營養知識專欄	✓
12/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/25	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	✓

1/8	觀賞本月餐前5分鐘影片	✓
1/15	本月午餐營養知識專欄和午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：林育正

# 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(欄位可自行增列)



學生每個月定時觀看餐前五分鐘影片



學生於用餐前觀看餐前五分鐘影片



學生觀看海報與影片後撰寫學習單



學生觀看教學影片



學生觀看餐前五分鐘海報



學生觀看影片並動手做紀錄

# 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	臺南市安南區土城國民小學	
班級	四年 二班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/16	本月午餐營養知識專欄	✓
9/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
9/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/14	本月午餐營養知識專欄	✓
10/21	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/28	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/11	本月午餐營養知識專欄	✓
11/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/9	本月午餐營養知識專欄	✓
12/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓

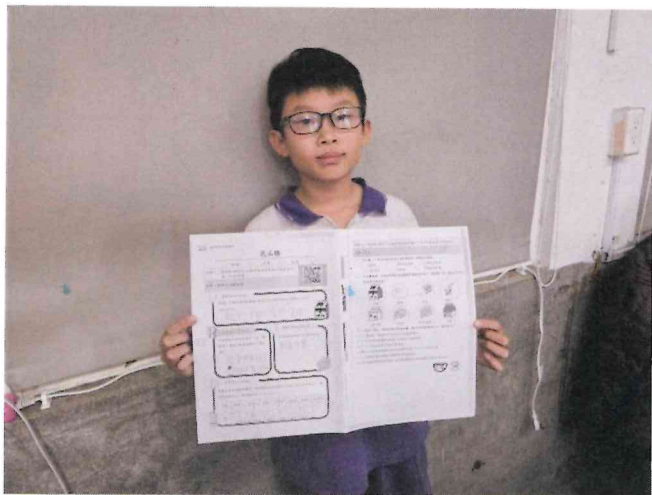
12/30	本月午餐營養知識海報教學	✓
1/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/13	本月午餐營養知識專欄	✓

導師簽名：吳幸毅

## 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(欄位可自行增列)

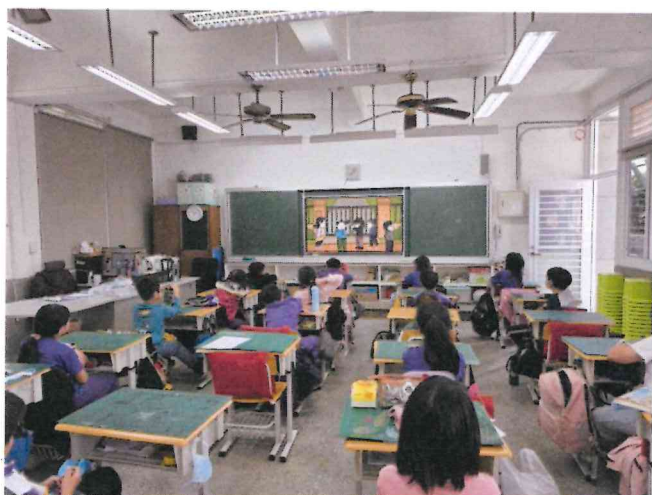
	
<p>觀賞餐前五分鐘影片</p>	<p>觀賞午餐營養知識海報教學</p>



營養知識專欄學習單作品



觀賞餐前五分鐘影片



觀賞影片



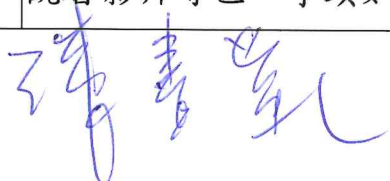
營養知識專欄學習單作品

# 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	臺南市安南區土城國民小學	
班級	五年 1 班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/5	觀看每月教材影片：營養滿分健康加分	✓
9/12	觀看每月教材影片：蔬菜保存方法	✓
9/19	每月海報：柿餅的種類與產期	✓
9/26	每月海報：製作柿餅不簡單	✓
10/3	觀看每月教材影片：讓人莖呆的蒜與洋蔥	✓
10/10	觀看每月教材影片：五穀雜糧類介紹	✓
10/17	每月海報：認識蘆筍	✓
10/31	觀看補充教材：蔬菜身分證	✓
11/7	觀看每月教材影片：勺七 勺七 雞 夯肉 工坊	✓
11/19	每月海報：學校午餐常見的豬肉	✓
11/21	每月海報：吃肉肉，懂豬肉	✓
11/28	觀看補充教材：在地食材芒果	✓
12/5	觀看每月教材影片：柑橘類水果介紹	✓
12/12	完成學習單：水果類	✓
12/19	每月海報：優質的脂肪來源	✓
12/26	每月海報：堅果類的挑選及保存方式	✓
1/2	觀看每月教材影片：你以為堅果從樹上採下就可以吃？	✓
1/9	觀看影片專區：芋頭如何挑選才好吃	✓

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

## 執行成果照片(欄位可自行增列)



觀看影片：蔬菜保存方法



觀看影片：五穀雜糧類介紹



觀看影片：柑橘類水果介紹



教師講解教材：柑橘類



教師講解教材：芒果



學生看專書完成學習單

# 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	臺南市安南區土城國民小學	
班級	五年 2 班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/4	觀看每月教材影片：營養滿分健康加分	✓
9/11	觀看每月教材影片：蔬菜保存方法	✓
9/18	每月海報：柿餅的種類與產期	✓
9/25	每月海報：製作柿餅不簡單	✓
10/2	觀看每月教材影片：讓人莖呆的蒜與洋蔥	✓
10/9	觀看每月教材影片：五穀雜糧類介紹	✓
10/18	每月海報：認識蘆筍	✓
10/30	觀看補充教材：蔬菜身分證	✓
11/6	觀看每月教材影片：勺七 勺七 雞 夯肉工坊	✓
11/18	每月海報：學校午餐常見的豬肉	✓
11/20	每月海報：吃肉肉，懂豬肉	✓
11/27	觀看補充教材：在地食材芒果	✓
12/4	觀看每月教材影片：柑橘類水果介紹	✓
12/11	完成學習單：水果類	✓
12/18	每月海報：優質的脂肪來源	✓
12/25	每月海報：堅果類的挑選及保存方式	✓
1/1	觀看每月教材影片：你以為堅果從樹上採下就可以吃？	✓
1/8	觀看影片專區：芋頭如何挑選才好吃	✓

導師簽名：鄺 盈 玲

# 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(欄位可自行增列)



觀看影片：蔬菜保存方法



觀看影片：五穀雜糧類介紹



觀看影片：柑橘類水果介紹



教師講解教材：柑橘類



教師講解教材：芒果

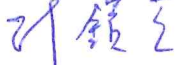


學生看專書完成學習單

# 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	臺南市安南區土城國民小學	
班級	五年三班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/5	觀賞本月餐前5分鐘影片	✓
9/12	本月午餐營養知識專欄	✓
9/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
9/26	觀賞本月餐前5分鐘影片	✓
10/3	觀賞本月餐前5分鐘影片	✓
10/17	本月午餐營養知識專欄	✓
10/24	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/31	觀賞本月餐前5分鐘影片	✓
11/7	觀賞本月餐前5分鐘影片	✓
11/14	本月午餐營養知識專欄	✓
11/21	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/28	觀賞本月餐前5分鐘影片	✓
12/5	觀賞本月餐前5分鐘影片	✓
12/12	本月午餐營養知識專欄	✓
12/19	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/26	觀賞本月餐前5分鐘影片	✓
1/2	觀賞本月餐前5分鐘影片	✓
1/9	本月午餐營養知識專欄	✓
1/16	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

執行成果照片(欄位可自行增列)



觀賞餐前 5 分鐘影片



觀賞餐前 5 分鐘影片



觀賞餐前 5 分鐘影片

# 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	臺南市安南區土城國民小學	
班級	六年 1 班	
執行日期	主題	完成請打勾
1140904	觀賞餐前 5 分鐘影片-如果果實種子是用來買賣交易的貨幣	✓
1140912	觀賞餐前 5 分鐘影片-全台最大花生產地-農會設加工廠自產自銷	✓
1140916	海報教學-天然健康小金豆	✓
1140925	海報教學-堅果種子的保存密碼	✓
1141007	觀賞餐前 5 分鐘影片- 食品標章與健康	✓
1141014	海報教學-食在安心-一起認識三章一 Q	✓
1141021	觀賞餐前 5 分鐘影片- 傻傻分不清! 保健食品≠健康食品 藥師揭迷思	✓
1141030	海報教學-食在安心-校園食品、臺南專屬標章	✓
1141107	觀賞餐前 5 分鐘影片-探索天然辛香料的奇妙世界：蔥、蒜苗與韭菜	✓
1141114	海報教學-藏在植物裡的香料地圖	✓
1141120	觀賞餐前 5 分鐘影片-全台最大嫩薑產地尋阿嬤手路菜	✓
1141125	海報教學-愛恨交織的香菜	✓
1141204	觀賞餐前 5 分鐘影片-尚青的魚，要這樣挑	✓
1141212	海報教學-鯛魚小百科	✓
1141218	觀賞餐前 5 分鐘影片-魚香撲鼻，造訪虱目魚美食	✓
1141224	海報教學-正確挑選及保存，補充滿滿超能力	✓

--	--	--

導師簽名：李精存

## 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(欄位可自行增列)



觀看餐前五分鐘影片



觀看餐前海報教學



觀看餐前五分鐘影片



觀看餐前海報教學

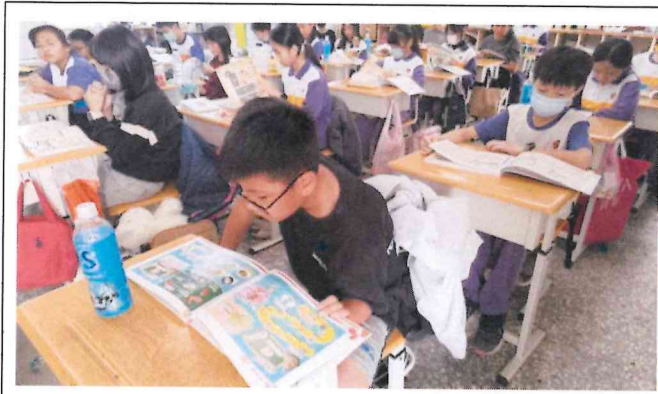


觀看餐前五分鐘影片



觀看餐前五分鐘影片

閱讀專書



閱讀專書



閱讀專書



閱讀專書-寫學習單

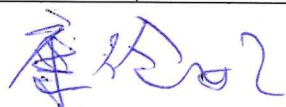


閱讀專書-學習單成果

## 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	臺南市安南區土城國民小學	
班級	6 年 2 班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/4	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	✓
9/11	本月午餐營養知識專欄	✓
9/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
9/25	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	✓
10/2	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	✓
10/9	本月午餐營養知識專欄	✓
10/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/23	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	✓
11/6	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	✓
11/13	本月午餐營養知識專欄	✓
11/20	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/27	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	✓
12/4	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	✓
12/11	本月午餐營養知識專欄	✓
12/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/25	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	✓
1/8	觀賞本月餐前 5 分鐘影片	✓
1/15	本月午餐營養知識專欄和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

## 執行成果照片(欄位可自行增列)



觀看餐前五分鐘影片



觀看餐前五分鐘影片



觀看餐前五分鐘影片



觀看餐前五分鐘影片