

# 臺南市114學年度安平國民小學健康促進成果

一、 成果指標： 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。

二、 佐證資料：

## 1. 營養教育：



教師入班進行營養教育，並透過遊戲方式認識六大類食物。



邀請營養師到校，利用兒童朝會進行營養教育宣導。



老師課堂上介紹學生認識蔬菜及其營養價值。





透過親自採收、烹煮的體驗活動，促進健康飲食習慣的養成，培養對食物與環境的尊重及感恩。



參加食農遊學地圖體驗活動~認識安平蚵仔，並動手煎出好吃又美味營養的蚵仔蛋唷!!

## 2. 環保教育



每班選出二位環保小尖兵，參加環保培訓課程。

透過老師手把手教學，培養學生資源回收技能。



跳蚤市場時捐出家中用不到的物品進行義賣，自己用不到的東西成為別人的寶貝，義買所得捐贈慈善機構，達到永續環保的概念，減少地球負擔。

### 3. 餐前5分鐘

# 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	臺南市安平區安平國民小學	
班級	1 年 2 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	V
9/16	本月午餐營養知識專欄	V
9/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
9/30	本月午餐營養知識海報教學	V
10/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/14	本月午餐營養知識專欄	V
10/21	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/28	本月午餐營養知識海報教學	V
11/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/11	本月午餐營養知識專欄	V
11/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/25	本月午餐營養知識海報教學	V
12/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/9	本月午餐營養知識專欄	V
12/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/23	本月午餐營養知識海報教學	V
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/3	本月午餐營養知識專欄	V
3/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/17	本月午餐營養知識海報教學	V
3/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
4/1	本月午餐營養知識專欄	V
4/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
4/17	本月午餐營養知識海報教學	V

導師簽名：楊伊惠

# 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



9月 療癒系堅果，嗑出滿滿元氣感(油  
脂與堅果種子類)



10月 破解食安密碼，看懂標章是關鍵  
(食品的身分證)



11月 賦予料理靈魂的天然辛香料(蔬菜  
類)



12月 魚兒來報到，午餐中的海洋小英  
雄(豆魚蛋肉類)



3月 食材小勇士的味蕾闖關挑戰(蔬菜類)



4月 酸甜之間，探索漿果的迷人世界(水果類)

學校名稱	臺南市安平區安平國民小學	
班級	1 年 4 班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/14	本月午餐營養知識專欄	V
10/21	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/28	本月午餐營養知識海報教學	V
11/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/11	本月午餐營養知識專欄	V
11/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/25	本月午餐營養知識海報教學	V
12/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/9	本月午餐營養知識專欄	V
12/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/23	本月午餐營養知識海報教學	V
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
1/6	本月午餐營養知識專欄	V
1/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
2/17	本月午餐營養知識海報教學	V
2/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/3	本月午餐營養知識專欄	V
3/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/17	本月午餐營養知識海報教學	V
3/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/31	本月午餐營養知識專欄	V
4/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
4/14	本月午餐營養知識海報教學	V

導師簽名：林子淇

# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

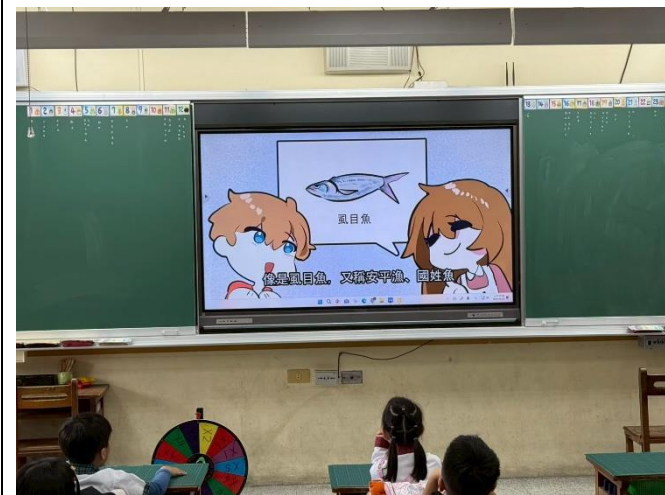
## 執行成果照片



介紹葵花籽和亞麻籽



認識紅蔥頭



認識風目魚



認識魚的營養價值



認識茼蒿



介紹茄子

# 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	臺南市安平區安平國民小學	
班級	1 年 6 班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/14	本月午餐營養知識專欄	V
10/21	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/28	本月午餐營養知識海報教學	V
11/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/11	本月午餐營養知識專欄	V
11/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/25	本月午餐營養知識海報教學	V
12/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/9	本月午餐營養知識專欄	V
12/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/23	本月午餐營養知識海報教學	V
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
1/6	本月午餐營養知識專欄	V
1/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
2/17	本月午餐營養知識海報教學	V
2/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/3	本月午餐營養知識專欄	V
3/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/17	本月午餐營養知識海報教學	V
3/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/31	本月午餐營養知識專欄	V
4/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
4/14	本月午餐營養知識海報教學	V

導師簽名：許蕙仔

# 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



(小小配角大大美味)



(美食好味道~紅蔥頭)



(食品的身分證)



(我的午餐標章)



(台南有什麼魚)



(了解吃魚的好處並推廣在地食材)



苘蒿有豐富的膳食纖維



介紹長壽菜

# 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	臺南市安平區安平國民小學	
班級	二年四班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
9/9	本月午餐營養知識專欄	V
9/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
9/23	本月午餐營養知識海報教學	V
9/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/7	本月午餐營養知識專欄	V
10/14	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/21	本月午餐營養知識海報教學	V
10/28	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/4	本月午餐營養知識專欄	V
11/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/18	本月午餐營養知識海報教學	V
11/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/2	本月午餐營養知識專欄	V
12/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/16	本月午餐營養知識海報教學	V
12/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/30	本月午餐營養知識專欄	V
1/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
1/13	本月午餐營養知識海報教學	V
1/20	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
2/24	本月午餐營養知識專欄	V
3/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/9	本月午餐營養知識海報教學	V
3/16	本月午餐營養知識專欄	V
3/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/30	本月午餐營養知識海報教學	V

4/7	本月午餐營養知識專欄	V
4/14	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
4/21	本月午餐營養知識海報教學	V

導師簽名：黃雅惠

## 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

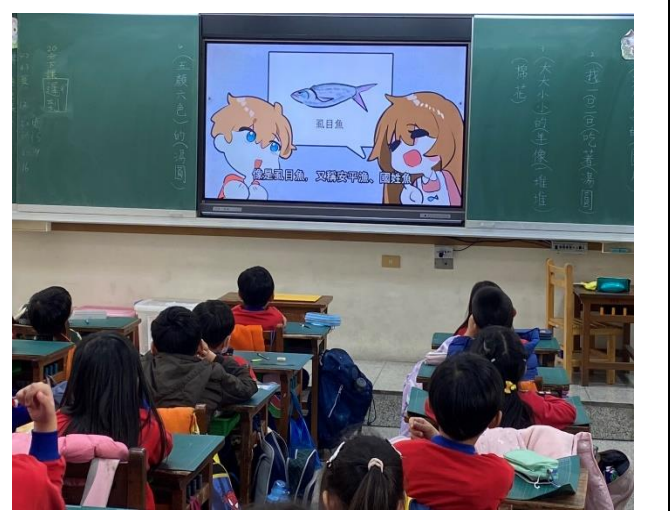
### 執行成果照片



餐前五分鐘--療癒系堅果，嗑出滿滿元氣感(油脂與堅果種子類)



餐前五分鐘--破解食安密碼，看懂標章是關鍵



餐前五分鐘--賦予料理靈魂的天然辛香料(蔬菜類)



餐前五分鐘--魚兒來報到，午餐中的海洋小英雄(豆魚蛋肉類)



餐前五分鐘--食材小勇士的味蕾闖關挑戰(蔬菜類)—茼蒿

餐前五分鐘—長壽菜，茄嚙且珍惜

# 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	臺南市安平區安平國民小學	
班級	二年五班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
9/9	本月午餐營養知識專欄	V
9/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
9/23	本月午餐營養知識海報教學	V
10/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/14	本月午餐營養知識專欄	V
10/21	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/28	本月午餐營養知識海報教學	V
11/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/11	本月午餐營養知識專欄	V
11/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/25	本月午餐營養知識海報教學	V
12/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/9	本月午餐營養知識專欄	V
12/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/23	本月午餐營養知識海報教學	V
1/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
1/13	本月午餐營養知識專欄	V
3/3	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/10	本月午餐營養知識海報教學	V
3/17	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/24	本月午餐營養知識專欄	V
3/31	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
4/7	本月午餐營養知識海報教學	V
4/14	本月午餐營養知識專欄	V
4/21	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
4/28	本月午餐營養知識海報教學	V

導師簽名：陳育菁

## 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



觀賞本月餐前五分鐘影片—神奇的魔法  
種籽



觀賞本月餐前五分鐘影片—食品身分證



認識各種食品標章，  
了解食品的特性與挑選



老師介紹紅蔥頭的保存方式



觀賞本月餐前五分鐘影片

(了解吃魚的好處)



老師介紹各種顏色的蔬菜

(認識蔬菜類)

# 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	臺南市安平區安平國民小學	
班級	二年 6 班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/4	觀賞9月餐前五分鐘影片	V
9/11	9月午餐營養知識專欄	V
9/18	觀賞9月餐前五分鐘影片	V
9/25	9月午餐營養知識海報教學	V
10/2	觀賞10月餐前五分鐘影片	V
10/9	10月午餐營養知識專欄	V
10/16	觀賞10月餐前五分鐘影片	V
10/23	10月午餐營養知識海報教學	V
10/30	觀賞10月餐前五分鐘影片	V
11/6	觀賞11月餐前五分鐘影片	V
11/13	11月午餐營養知識專欄	V
11/20	觀賞11月餐前五分鐘影片	V
11/27	11月午餐營養知識海報教學	V
12/4	觀賞12月餐前五分鐘影片	V
12/11	12月午餐營養知識專欄	V
12/18	觀賞12月餐前五分鐘影片	V
12/25	12月午餐營養知識海報教學	V
3/5	觀賞3月餐前五分鐘影片	V
3/12	3月午餐營養知識專欄	V
3/19	觀賞3月餐前五分鐘影片	V
3/26	3月午餐營養知識海報教學	V
4/2	觀賞4月餐前五分鐘影片	V
4/9	4月午餐營養知識專欄	V
4/16	觀賞4月餐前五分鐘影片	V
4/23	4月午餐營養知識海報教學	V

導師簽名：林華鈴

# 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



(9月觀賞影片-神奇的魔法種籽)



(9月知識專欄-認識油脂與堅果種子類)



(10月觀賞影片-食品身份證)



(10月海報教學-認識三章一Q)



(11月觀賞影片-認識香氣迷人的紅蔥頭)



(11月知識專欄-蔬菜天然辛香料)



(12月觀賞影片-台南，有什麼魚？)



(12月海報教學-鯛魚小百科)



(3月觀賞影片-長壽菜-茄噶且珍惜)



(3月知識專欄-三大蔬菜魔王)



(4月觀賞影片-芭樂)



(4月海報教學-不能莓有你)

# 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	臺南市安平區安平國民小學	
班級	三年 1 班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/3	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/10	本月午餐營養知識專欄	V
10/17	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/24	本月午餐營養知識海報教學	V
10/31	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/7	本月午餐營養知識專欄	V
11/14	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/21	本月午餐營養知識海報教學	V
11/28	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/5	本月午餐營養知識專欄	V
12/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/19	本月午餐營養知識海報教學	V
12/26	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
1/2	本月午餐營養知識專欄	V
1/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
1/16	本月午餐營養知識海報教學	V
1/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
2/26	本月午餐營養知識專欄	V
3/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/13	本月午餐營養知識海報教學	V
3/20	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/27	本月午餐營養知識專欄	V
4/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
4/10	本月午餐營養知識海報教學	V
4/17	觀賞本月餐前五分鐘影片	V

導師簽名：謝玉菁

# 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



觀賞餐前五分鐘影片



觀賞餐前五分鐘影片



講解餐前五分鐘主題海報



講解餐前五分鐘主題海報



觀賞餐前五分鐘影片



觀賞餐前五分鐘影片

# 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	臺南市安平區安平國民小學	
班級	三年 4班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/6	本月午餐營養知識專欄	V
10/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/25	本月午餐營養知識海報教學	V
10/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/8	本月午餐營養知識專欄	V
11/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/22	本月午餐營養知識海報教學	V
11/29	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/6	本月午餐營養知識專欄	V
12/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/20	本月午餐營養知識海報教學	V
12/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
1/3	本月午餐營養知識專欄	V
1/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
1/15	本月午餐營養知識海報教學	V
1/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
2/24	本月午餐營養知識專欄	V
3/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/12	本月午餐營養知識海報教學	V
3/21	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/25	本月午餐營養知識專欄	V
4/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
4/12	本月午餐營養知識海報教學	V
4/19	觀賞本月餐前五分鐘影片	V

導師簽名：徐玉茗

# 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



說明：

老師利用影片跟學生說明臺南在地食材並認識所含標章。



說明：

指導學生認識生長過程、產地食物特性與挑選。



老師說介紹薑的種類包括嫩薑、老薑和薑母，各有不同用途。



老師說明薑可以製成的各樣菜色和食品，並說明薑的營養。



說明：

老師講解虱目魚各種相關知識



說明：

老師說明虱目魚可以製成的各樣菜色和食品，並說明虱目魚的營養。



說明：

老師利用投影片跟學生說明食用鳳梨的好處。



說明：

老師說明鳳梨可以製成的食品，並說明鳳梨的營養。

# 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	臺南市安平區安平國民小學	
班級	三年 七 班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/14	本月午餐營養知識專欄	V
10/21	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/28	本月午餐營養知識海報教學	V
11/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/13	本月午餐營養知識專欄	V
11/20	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/27	本月午餐營養知識海報教學	V
12/5	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/12	本月午餐營養知識專欄	V
12/19	本月午餐營養知識海報教學	V
12/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
1/5	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
1/9	本月午餐營養知識專欄	V
1/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
2/24	本月午餐營養知識海報教學	V
3/5	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/12	本月午餐營養知識專欄	V
3/19	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/26	本月午餐營養知識海報教學	V
4/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
4/16	本月午餐營養知識專欄	V
4/17	觀賞本月餐前五分鐘影片	V

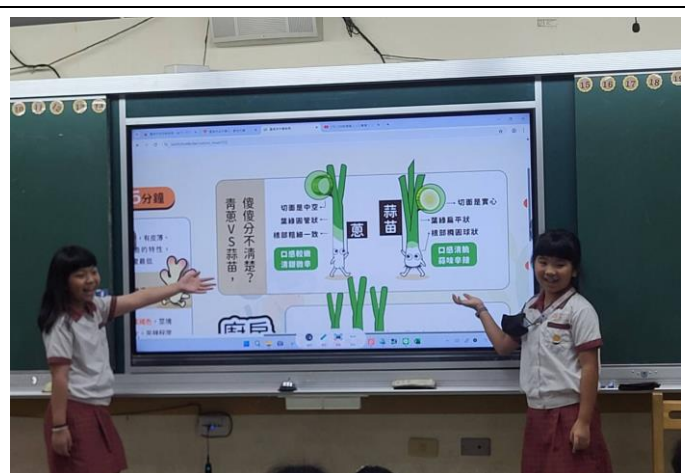
導師簽名：顏綵誼

# 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



觀賞餐前五分鐘影片



學生上台分享餐前五分鐘主題海報



新聞補充(虱目魚主題)



教師講解營養知識專欄文章：

「臺南有什麼魚？」



學生上台分享餐前五分鐘主題海報



觀賞本月餐前五分鐘影片

# 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	臺南市安平區安平國民小學	
班級	四 年 三 班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/14	本月午餐營養知識專欄	V
10/21	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/28	本月午餐營養知識海報教學	V
11/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/11	本月午餐營養知識專欄	V
11/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/25	本月午餐營養知識海報教學	V
12/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/9	本月午餐營養知識專欄	V
12/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/23	本月午餐營養知識海報教學	V
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
1/6	本月午餐營養知識專欄	V
1/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
2/17	本月午餐營養知識海報教學	V
2/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/3	本月午餐營養知識專欄	V
3/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/17	本月午餐營養知識海報教學	V
3/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/31	本月午餐營養知識專欄	V
4/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
4/14	本月午餐營養知識海報教學	V

導師簽名：黃姮榕

# 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)



尊重不同國家的飲食文化



認識韓國的飲食習慣



認識日本飲食文化



認識堅果種子類營養



認識蔬菜類營養



認識豆類營養

# 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	臺南市安平區安平國民小學	
班級	四年五班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/14	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/16	本月午餐營養知識海報教學	V
10/21	本月午餐營養知識專欄	V
11/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/11	本月午餐營養知識專欄	V
11/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/20	本月午餐營養知識海報教學	V
12/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/9	本月午餐營養知識專欄	V
12/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/23	本月午餐營養知識海報教學	V
1/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
1/8	本月午餐營養知識專欄和海報教學	V
1/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/10	本月午餐營養知識專欄和海報教學	V
3/17	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/26	本月午餐營養知識專欄	V
4/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
4/7	本月午餐營養知識海報教學	V
4/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
4/14	本月午餐營養知識專欄	V
4/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
4/30	本月午餐營養知識海報教學	V
5/5	觀賞本月餐前五分鐘影片	V

5/12	本月午餐營養知識專欄	V
5/19	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
5/26	本月午餐營養知識海報教學	V
6/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
6/9	本月午餐營養知識專欄	V
6/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
6/23	本月午餐營養知識海報教學	V

導師簽名：陳揖榆

## 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



觀賞餐前五分鐘影片－  
薑薑好的健康味



觀賞餐前五分鐘影片－  
吃出營養好健康



觀賞餐前五分鐘影片－



觀賞餐前五分鐘影片－

虱目魚小教室



觀賞餐前五分鐘影片-鳳梨超人來囉

農夫的菇菇栽培室



午餐營養知識海報教學-

蘆筍挑選及保存

# 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	臺南市安平區安平國民小學	
班級	四年七班	
執行日期	主題	完成請打勾
3/14	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/21	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/28	本月午餐營養知識海報教學	V
4/2	本月午餐營養知識專欄	V
4/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
4/18	本月午餐營養知識專欄	V
4/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
5/2	本月午餐營養知識海報教學	V
5/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
5/16	本月午餐營養知識專欄	V
5/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
6/6	本月午餐營養知識海報教學	V
6/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
6/20	本月午餐營養知識專欄和海報教學	V
6/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
9/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
9/16	本月午餐營養知識專欄和海報教學	V
9/19	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
9/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/11	本月午餐營養知識專欄	V
10/14	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/17	本月午餐營養知識海報教學	V
10/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/8	本月午餐營養知識專欄	V
11/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/22	本月午餐營養知識海報教學	V
11/29	觀賞本月餐前五分鐘影片	V

12/6	本月午餐營養知識專欄	V
12/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/20	本月午餐營養知識海報教學	V
12/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
1/3	本月午餐營養知識專欄	V
1/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
1/17	本月午餐營養知識海報教學	V

導師簽名：董雅如

## 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



觀賞餐前五分鐘影片－  
我的餐盤：黃豆的變化



觀賞餐前五分鐘影片－  
堅果的神奇力量



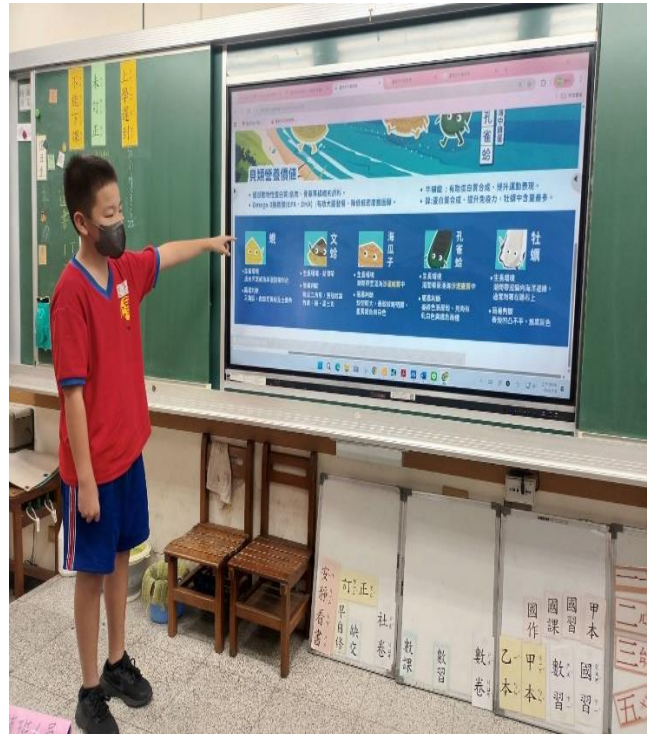
觀賞餐前五分鐘影片-

我愛筊白筍



觀賞餐前五分鐘影片-

早晚一杯奶



午餐營養知識大挑戰

有獎徵答

午餐營養知識

海洋各種蚶與牡蠣

# 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	臺南市安平區安平國民小學	
班級	五年 2 班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/14	本月午餐營養知識專欄	V
10/21	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/28	本月午餐營養知識海報教學	V
11/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/11	本月午餐營養知識專欄	V
11/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/25	本月午餐營養知識海報教學	V
12/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/9	本月午餐營養知識專欄	V
12/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/23	本月午餐營養知識海報教學	V
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
1/6	本月午餐營養知識專欄	V
1/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
2/17	本月午餐營養知識海報教學	V
2/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/3	本月午餐營養知識專欄	V
3/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/17	本月午餐營養知識海報教學	V
3/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/31	本月午餐營養知識專欄	V
4/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
4/14	本月午餐營養知識海報教學	V

導師簽名：魏慧節

# 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



分享芭樂的營養



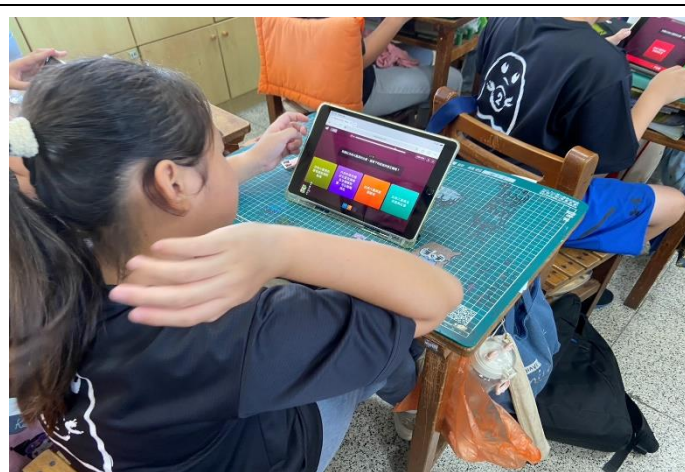
認識百香果



火龍果影片分享-1



火龍果影片分享-2



線上作答-1



線上作答-2

# 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	臺南市安平區安平國民小學	
班級	五年四班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/14	本月午餐營養知識專欄	V
10/21	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/28	本月午餐營養知識海報教學	V
11/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/11	本月午餐營養知識專欄	V
11/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/25	本月午餐營養知識海報教學	V
12/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/9	本月午餐營養知識專欄	V
12/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/23	本月午餐營養知識海報教學	V
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
1/6	本月午餐營養知識專欄	V
1/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
2/17	本月午餐營養知識海報教學	V
2/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/3	本月午餐營養知識專欄	V
3/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/17	本月午餐營養知識海報教學	V
3/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/31	本月午餐營養知識專欄	V
4/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
4/14	本月午餐營養知識海報教學	V

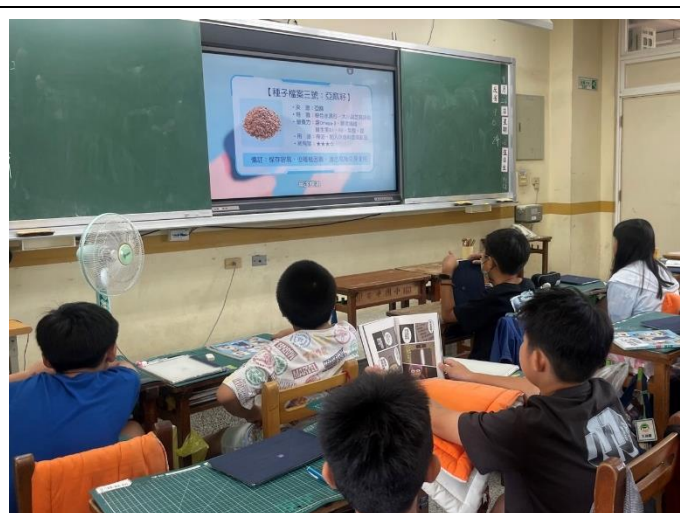
導師簽名：韓佳渝

# 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



介紹台南市午餐教育平台



透過影片認識堅果種子的類別及營養



觀看餐前五分鐘海報



參加餐前五分鐘小測驗



小組成員共同學習，找出正確答案



檢討餐前五分鐘小測驗題目，學習正確

營養知識

# 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	臺南市安平區安平國民小學	
班級	五年八班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/14	本月午餐營養知識專欄	V
10/21	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/28	本月午餐營養知識海報教學	V
11/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/11	本月午餐營養知識專欄	V
11/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/25	本月午餐營養知識海報教學	V
12/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/9	本月午餐營養知識專欄	V
12/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/23	本月午餐營養知識海報教學	V
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
1/6	本月午餐營養知識專欄	V
1/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
2/17	本月午餐營養知識海報教學	V
2/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/3	本月午餐營養知識專欄	V
3/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/17	本月午餐營養知識海報教學	V
3/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/31	本月午餐營養知識專欄	V
4/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
4/14	本月午餐營養知識海報教學	V

導師簽名：倪秋立

# 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)



介紹優酪乳



透過影片認識菇類生長環境



透過影片認識菇類營養價值



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

# 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	臺南市安平區安平國民小學	
班級	6年5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	✓
9/23	本月午餐營養知識專欄	✓
9/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/7	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/14	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/21	本月午餐營養知識專欄	✓
10/28	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/4	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/18	本月午餐營養知識專欄	✓
11/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/2	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/16	本月午餐營養知識專欄	✓
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/6	本月午餐營養知識專欄	✓
1/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
2/17	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/3	本月午餐營養知識專欄	✓
3/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/17	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/31	本月午餐營養知識專欄	✓
4/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/14	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：張怡文

# 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



觀看餐前五分鐘影片：  
「如果果實種子是用來買賣交易的貨幣」  
[https://youtu.be/T28dywBQYUQ?si=VBUeXf-e\\_S0Ex9b-](https://youtu.be/T28dywBQYUQ?si=VBUeXf-e_S0Ex9b-)

觀看餐前五分鐘影片：  
「食品標章與健康」  
<https://youtu.be/B1-CvosJpwc?si=Pi1SUL3u2egk-Fqy>



觀看餐前五分鐘影片：  
「探索辛香料的奇幻世界：蔥、蒜苗與韭菜」  
<https://youtu.be/FXpo-bHl8ic?si=ztpSy78J1tJD8edd>

觀看餐前五分鐘影片：  
「魚香撲鼻，造訪虱目魚美食」  
<https://youtu.be/Tu0scfuEHC0?si=Mw25ilw0sClpS5Yx>

# 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	臺南市安平區安平國民小學	
班級	6年6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	✓
9/23	本月午餐營養知識專欄	✓
9/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/7	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/14	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/21	本月午餐營養知識專欄	✓
10/28	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/4	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/18	本月午餐營養知識專欄	✓
11/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/2	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/16	本月午餐營養知識專欄	✓
12/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
1/6	本月午餐營養知識專欄	✓
1/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
2/17	本月午餐營養知識海報教學	✓
2/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/3	本月午餐營養知識專欄	✓
3/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/17	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/24	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/31	本月午餐營養知識專欄	✓
4/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/14	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：高千惠

# 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



觀看餐前五分鐘影片：

紅白火龍果小知識



觀看餐前五分鐘影片：

如何食用火龍果



觀看餐前五分鐘影片：

飄香千里的百香果



觀看餐前五分鐘影片：

採收百香果後如何進到消費者端介紹