

餐前五分鐘教育

執行成果
及效益(簡
要說明)

1. 餐前五分鐘撥放當月份相關安排飲食課程教育，讓學生能與午餐前吸收更多營養知識。
2. 配合蔬食日及在地食材推廣教育，讓學生吃得健康，也更認識自己的故鄉。

執行成果照片

112 學年 上學期 餐前 5 分鐘 每月主題

月份	主題	影片網站
9 月	止澱糖(瓜稔糖)	https://health.tn.edu.tw/new
10 月	油脂與堅果種子類(動物油)	
11 月	豆魚肉蛋類(鰹魚海鮮)	
12 月	全穀類雜糧類(豆類及根薯)	

承辦人：醫師黃一銘 主任：醫師周俊宏 校長：醫師李 婷



班級利用午餐時間由導師撥放相關影片授課。

112 上學期執行課程計畫及照片

112 學年 夏下學期 餐前 5 分鐘 每月主題

月份	主題	影片網站
3 月	澱糖類(花糖類)	https://health.tn.edu.tw/new
4 月	乳蛋類(脫水乳製品)	
5 月	水果類(蔬果類)	
6 月	澱糖類(薯類)	

承辦人：醫師黃一銘 主任：醫師周俊宏 校長：醫師李 婷



班級利用午餐時間由導師撥放相關影片授課。

112 下學期執行課程計畫及照片



112上學期 協助執行餐前五分種教育 紀錄表			
日期	主題	指導時間	導師姓名
9月	水資源(淡水類)	9月17日	林文輝
		9月18日	林文輝
		9月24日	林文輝
10月	協助同學整理書桌(雜物類)	10月12日	林文輝
		10月13日	林文輝
		10月22日	林文輝
11月	水資源(淡水類)	11月16日	林文輝
		11月18日	林文輝
		11月23日	林文輝
12月	食物標籤(食品類)	12月10日	林文輝
		12月11日	林文輝
		12月18日	林文輝

班級導師協助餐前五分種教育執行簽名紀錄

112下學期 協助執行餐前五分種教育 紀錄表			
日期	主題	指導時間	導師姓名
3月	國家節(國家類)	3月17日	林文輝
		3月18日	林文輝
		3月23日	林文輝
4月	食品類(淡水食品類)	4月11日	林文輝
		4月18日	林文輝
		4月25日	林文輝
5月	水資源(淡水類)	5月8日	林文輝
		5月16日	林文輝
		5月23日	林文輝
6月	國家節(國家類)	6月11日	林文輝
		6月18日	林文輝
		6月27日	林文輝

班級導師協助餐前五分種教育執行簽名紀錄

112上學期導師配合執行簽到

112下學期導師配合執行簽到



班級實施情況

班級實施情況

下課教室淨空

執行成果
及效益(簡
要說明)

1. 於每周1-5上午11:05，下午15:00分執行教室淨空計畫，讓學生到戶外走動，並且放鬆眼睛過度用眼壓力。
2. 能有效提升學生讀書效能，強迫教室淨空可以讓學生下一節上課更有精神。

執行成果照片

臺南市私立昭明國中推動健康促進相關活動 下課護眼有精神、教室淨空走一走

- 一、依據：臺南市 112 學年度辦理學校健康促進實施計畫
 - 二、目的：為維護學生視力健康，避免過長時間使用眼睛，導致近視加深，或是產生過度疲憊而在課程銜接之後於上課時間精神不繼等狀況。
 - 三、實施對象：全校學生
 - 四、實施日期：112 年 9 月 1 日-113 年 6 月 28 日
 - 五、實施時間：每天上午 11:05 分-11:15 分，下午 15:00-15:10。
 - 六、辦理方式：利用廣播及特別鈴聲宣導該節為教室淨空時間，請各任課老師協助指導學生到教室外活動。
 - 七、辦理單位：學務處
 - 六、本計畫經由校長核後實施，修正後亦同
- 承辦： **陳御謝一銘** 主任： **陳錦華周俊宏** 校長： **李 嫻**



活動計畫



教室外樹蔭下空間班級合照

教室淨空情況



教室淨空情況

