

3-3-1佐證資料參考

112學年度餐前五分鐘-影片欣賞表

1. 請健康教育老師利用健教課前 5 分鐘時間播放，增加學生對於飲食健康的觀念。
2. 每月施行 2 次(由老師自行決定觀看日期)。
- 3.以下課表所連結的網站，是臺南市健康體適能與飲食教育網站，裡面有提供一些餐前5分鐘的健康飲食資訊，老師可以自行挑選觀看。

月份	影片
9	<ol style="list-style-type: none">1.雞蛋的保存方法 https://www.youtube.com/watch?v=Qn9_jKri5zs2.蚵仔的美麗與哀愁 https://www.youtube.com/watch?v=1Qf7m6lqp6s3.聰明挑選食物，巧妙保存保鮮 https://www.youtube.com/watch?v=ctzatlw0e_U4.異國料理-新加坡篇 https://www.youtube.com/watch?v=pZXiDpoi9kw&t=33s
10	<ol style="list-style-type: none">1.加工肉品迷思 https://www.youtube.com/watch?v=gtb75YZzITg2.友善雞蛋新選擇 https://www.youtube.com/watch?v=c3Heq8hmKoU3.認識食品中毒及食安問題 https://www.youtube.com/watch?v=tFJJsTfexxM4.稻米的故事 https://www.youtube.com/watch?v=v-G8PB8cgOk
11	<ol style="list-style-type: none">1.蕉農的一日 https://www.youtube.com/watch?v=vQkkNjTJ4QI2.關廟-鳳梨 https://www.youtube.com/watch?v=eHJ6CCh2W083.餐桌禮儀習慣養成

	<p>https://www.youtube.com/watch?v=RSd8rE1391Y</p> <p>4.談米的澱粉結構</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=cyKpdWUd3Hg</p>
12	<p>1.怎麼自製優格呢?</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=NpWWdc-njBA</p> <p>2.克服乳糖不耐症</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=SHIZGkKZxCI</p> <p>3.改變習慣，愛上餐桌</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ZNf-o6MF604</p> <p>4.善化胡麻</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=H8FJ97u8Zj4</p>
1	<p>1.暖心菇菇湯</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=x6AJOaSc5tg</p> <p>2.龍崎採竹</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lOWStLfe138&t=9s</p> <p>3.異國料理-義大利篇</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lf2AKTG37zl&t=87s</p> <p>4.返鄉發起黑色革命</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vhQrE_ttjnU</p>
3	<p>1.根莖類家族~加工料理變裝秀</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=TizmBdgEMbM</p> <p>2.黃金地瓜鄉~阿甘薯叔</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=pY9mq76YHn0&t=164s</p> <p>3.認識食品標章及食品標示</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=qjyTI3jz9MM</p> <p>4.你以為堅果從樹上摘下來就可以吃?</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=PhMi1fno7WE</p>
4	<p>1.芝麻花生黃豆大小事</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=xIScxnXsdzc</p> <p>2.吃錯堅果胖1倍!堅果到底好在哪?</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=xtKvAgpLvXs&t=99s</p> <p>3.異國料理-日本篇</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=GMf2mVyDCy0&t=16s</p> <p>4.餐桌上的安心蔬菜怎麼來?</p>

	https://www.youtube.com/watch?v=D8-Xkbovv8s
5	<p>1.玉井青果市場 https://www.youtube.com/watch?v=OB1NUdJ_lb4</p> <p>2.芒果一天吃多少才不過量 https://www.youtube.com/watch?v=f2Q8k6H3M1o</p> <p>3.異國料理-泰國篇 https://www.youtube.com/watch?v=BvfjO67oyRk&t=15s</p> <p>4.食用有斑點的蔬果安全嗎？ https://www.youtube.com/watch?v=Mn5N60PCAjs</p>
6	<p>1.營養師最推薦的五種蔬菜 https://www.youtube.com/watch?v=YvClq3JbQXg</p> <p>2.臺灣蔬菜原來這麼厲害 https://www.youtube.com/watch?v=YHzqOvkTm30</p> <p>3.響應低碳飲食健康又環保 https://www.youtube.com/watch?v=rI31b1vpuCo</p> <p>4.同比例的胡蘿蔔和南瓜，誰的維生素 A 比較多？ https://www.youtube.com/watch?v=uH4DsfVEAjs&t=74s</p>



午餐職秘於用餐時間不定時廣播營養相關資訊。



利用健康教育課前五分鐘，播放健康飲食相關影片讓學生觀賞。





於公告欄張貼營養教育相關資訊讓學生觀看。



運動會進場時由班級宣導如何吃才健康。

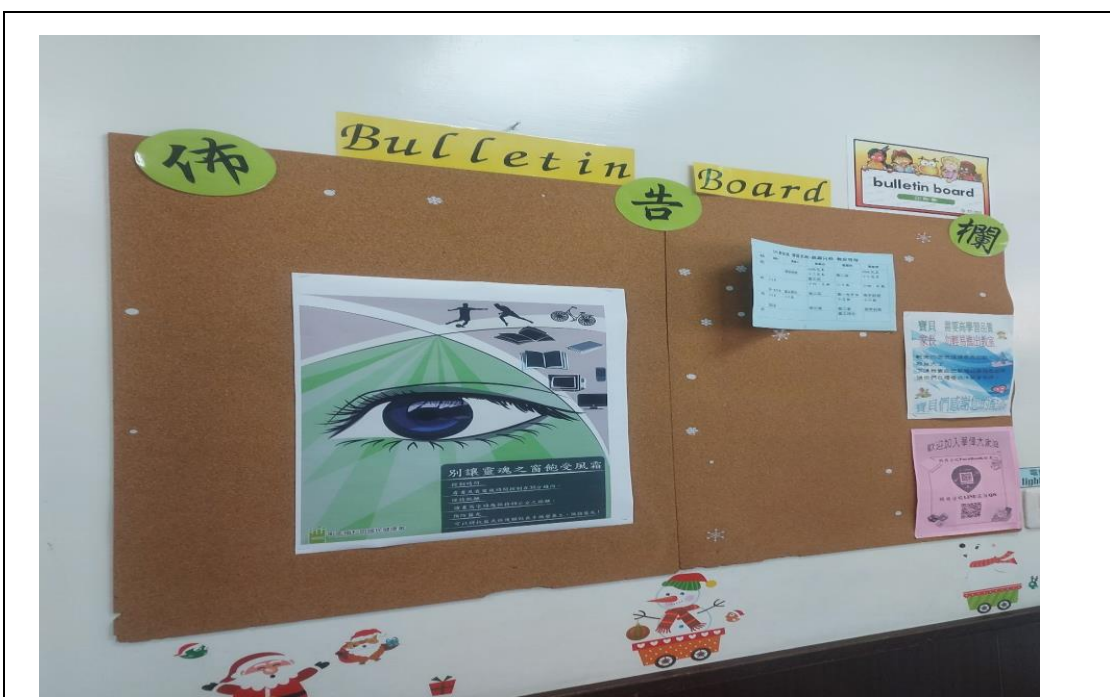


下課時間，學生離開教室在走廊上聊天觀望遠處。





每學期初測量學生視力，有近視者會發通知單，讓家長帶小孩前往眼科檢查。



臨近補習班配合宣導視力保健。



邀請歸仁警局入校宣導交通安全教育，讓學生於上放學時更加安全。

