

3-3-1 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。

一、各班導師教導學生”餐前五分鐘”飲食教育課程

佳興國中112學年度第一學期餐前五分鐘課表(每周一、三、五午餐時間-遇假期自行調整)

週次	主題影片	主題懶人包 知識專欄	701(導師:陳明德)			801(導師:王濬楷)			901(導師:謝素珍)			902(導師:陳盈焄)		
			執行日期			執行日期			執行日期			執行日期		
二	天然來點瓜瓜樂 (水果類) 與臥臥亞的邂逅 帶你認識白沙屯西瓜與 南台灣限定西瓜綿	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 認識瓜果類家族與營養價值</li> <li>◆ 瓜果類的挑選及保存</li> <li>◆ 瓜果類小知識</li> <li>◆ 瓜果類的加工與應用</li> <li>◆ 夏日「涼」伴-門陣來吃瓜</li> </ul>	9/4	9/6	9/8	9/4	9/6	9/8	9/4	9/6	9/8	9/4	9/6	9/8
三			9/11	9/13	9/15	9/11	9/13	9/15	9/11	9/13	9/15	9/11	9/13	9/15
四			9/18	9/20	9/22	9/18	9/20	9/22	9/18	9/20	9/22	9/18	9/20	9/22
五			9/25	9/27	9/28	9/25	9/27	9/28	9/25	9/27	9/28	9/25	9/27	9/28
六	滴滴美味,探索油的奧秘 (油脂與堅果種子類) 油夠危險 動物油、植物油、反式脂 肪大解析!	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 常見的動物油脂</li> <li>◆ 奶油小知識</li> <li>◆ 奶油種類及保存方式</li> <li>◆ 魚油的營養價值</li> <li>◆ 讓人又愛又恨的神秘脂肪</li> </ul>	10/2	10/4	10/6	10/2	10/4	10/6	10/2	10/4	10/6	10/2	10/4	10/6
七			10/11	10/12	10/13	10/11	10/12	10/13	10/11	10/12	10/13	10/11	10/12	10/13
八			10/16	10/18	10/20	10/16	10/18	10/20	10/16	10/18	10/20	10/16	10/18	10/20
九			10/23	10/25	10/27	10/23	10/25	10/27	10/23	10/25	10/27	10/23	10/25	10/27
十			10/30	11/1	11/3	10/30	11/1	11/3	10/30	11/1	11/3	10/30	11/1	11/3
十一	頭足家族奇遇記 (豆魚肉蛋類) 捲捲攜手勇闖時尚圈 整丁南灣海域- 閃爍的舞者烏賊	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 頭足辨別與營養價值</li> <li>◆ 挑選保存小技巧及加工應用</li> <li>◆ 頭足家族小知識</li> <li>◆ 頭足一家大解密</li> </ul>	11/6	11/8	11/10	11/6	11/8	11/10	11/6	11/8	11/10	11/6	11/8	11/10
十二			11/13	11/15	11/17	11/13	11/15	11/17	11/13	11/15	11/17	11/13	11/15	11/17
十三			11/20	11/22	11/24	11/20	11/22	11/24	11/20	11/22	11/24	11/20	11/22	11/24
十四			11/27	11/29	12/1	11/27	11/29	12/1	11/27	11/29	12/1	11/27	11/29	12/1
十五	「豆」趣滿分「實」在健 康(全穀雜糧類) 黃金蕎麥 粉條有分「久煮型」跟 「快煮型」,你煮對了嗎?	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 認識豆類及果實</li> <li>◆ 紅豆小知識</li> <li>◆ 綠豆料理與加工製品</li> <li>◆ 南瓜品種與營養</li> <li>◆ 豆豆豆-你清楚歸在哪一類嗎</li> </ul>	12/4	12/6	12/8	12/4	12/6	12/8	12/4	12/6	12/8	12/4	12/6	12/8
十六			12/11	12/13	12/15	12/11	12/13	12/15	12/11	12/13	12/15	12/11	12/13	12/15
十七			12/18	12/20	12/22	12/18	12/20	12/22	12/18	12/20	12/22	12/18	12/20	12/22
十八			12/25	12/27	12/29	12/25	12/27	12/29	12/25	12/27	12/29	12/25	12/27	12/29

承辦處室

教師 盧玫諭  
訓導主任

導師

教師 王濬楷

陳盈焄

謝素珍

校長

臺南市立佳興國民中學校長 潘能耀

教師 葉又菁  
教導主任

陳明德

佳興國中112學年度第二學期餐前五分鐘課表(每周一、三、五午餐時間-遇假期自行調整)

週次	主題影片	主題懶人包 知識專欄	701(導師:陳明德)			801(導師:王濬楷)			901(導師:謝素珍)			902(導師:陳盈焄)		
			執行日期			執行日期			執行日期			執行日期		
四	舌尖上的繽紛花食 (蔬菜類) 花菜料理方式 金針花鐵質比菠菜高! 藥食同源一身是寶	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 認識花菜類與營養價值</li> <li>◆ 花菜類的挑選及保存</li> <li>◆ 花菜類小知識</li> <li>◆ 認識新鮮筍</li> <li>◆ 宛如捧花的蔬菜</li> <li>◆ 花漾美食-金針花</li> </ul>	3/4	3/6	3/8	3/4	3/6	3/8	3/4	3/6	3/8	3/4	3/6	3/8
五			3/11	3/13	3/15	3/11	3/13	3/15	3/11	3/13	3/15	3/11	3/13	3/15
六			3/18	3/20	3/22	3/18	3/20	3/22	3/18	3/20	3/22	3/18	3/20	3/22
七			3/25	3/27	3/29	3/25	3/27	3/29	3/25	3/27	3/29	3/25	3/27	3/29
八	昨~奶務故事鬧張囉! (乳品類) 喜奶事件簿 鮮奶PK奶粉,破解奶務迷思	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 奶粉小知識</li> <li>◆ 奶粉分類與保存</li> <li>◆ 奶務&amp;鮮奶比一比</li> <li>◆ 每天早晚一杯奶</li> <li>◆ 牛奶「務營養」 「務好喝」</li> </ul>	4/1	4/2	4/3	4/1	4/2	4/3	4/1	4/2	4/3	4/1	4/2	4/3
九			4/8	4/10	4/12	4/8	4/10	4/12	4/8	4/10	4/12	4/8	4/10	4/12
十			4/15	4/17	4/19	4/15	4/17	4/19	4/15	4/17	4/19	4/15	4/17	4/19
十一			4/22	4/24	4/26	4/22	4/24	4/26	4/22	4/24	4/26	4/22	4/24	4/26
十二			4/29	5/1	5/3	4/29	5/1	5/3	4/29	5/1	5/3	4/29	5/1	5/3

承辦處室

教師 盧玫諭  
訓導主任

導師

教師 王濬楷

陳盈焄

謝素珍

校長

臺南市立佳興國民中學校長 潘能耀

教師 葉又菁  
教導主任

陳明德



## 二、校長及教職員指導學生交通安全教育課程



校長指導學生如何檢查自行車



校長指導學生如何檢查自行車



師長指導學生選車、檢查車胎打氣、調整坐管高度、檢查煞車及鍊條...