

## 臺南市112學年度佳里國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	環保教育		
日期	112年8月30至113年6月	實施班級	全校師生
課程內容敘述	1. 學校推動環保教育制定資源回收辦法，班級及學生能落實垃圾分類及資源回收，學生環保志工協助垃圾分類 2. 學生參加慈濟舉辦防災小勇士 PaGamo		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input checked="" type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input checked="" type="checkbox"/> 協商能力 <input checked="" type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input checked="" type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康 有關的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：班級教室落實垃圾分類	說明：落實資源回收及垃圾分類		



說明：學生環保志工協助垃圾分類



說明：學生環保志工協助垃圾分類



說明：學生參加慈濟防災小勇士 PaGamO



說明：6年6班參加慈濟防災小勇士 PaGamO



說明：6年8班參加慈濟防災小勇士 PaGamO



說明：6年3班參加慈濟防災小勇士 PaGamO



說明：6年7班參加慈濟防災小勇士 PaGamO



6年6班參加慈濟防災小勇士 PaGamO

## 臺南市112學年度佳里國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	教室淨空		
日期	112年8月30日-113年6月30	實施班級	1-6年級
課程內容敘述	視力保健計畫推動下課教室淨空		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			



說明：204下課教室淨空



說明：301下課教室淨空



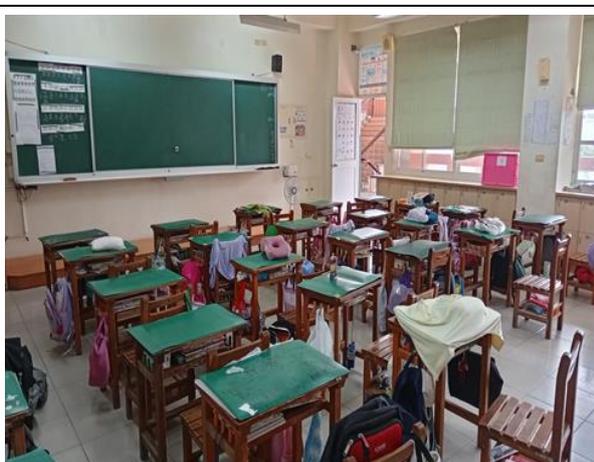
說明：302下課教室淨空



說明：401下課教室淨空



說明：501下課教室淨空



說明：609下課教室淨空

3-3-1-3佐證資料:

### 臺南市112學年度佳里國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	視力護牙顧體位、我的餐盤聰明選		
日期	113年5月1日	實施班級	二年級學生
課程內容敘述	健康觀念，從小建立，本校特邀佳里奇美醫院李宜樺營養組長入校宣導，了解二年級學生健康習慣，並帶給學生正確觀念。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：主任開場白	說明：維持兒童健康體位有3寶		



說明：85210 說明



說明：認識眼睛的構造



說明：護眼行動六招式



說明：保護眼睛怎麼吃



說明：影響口腔健康的營養素



說明：牙齒健康怎麼吃



說明：早餐飲食聰明選 開啟健康每一天



說明：早餐這樣吃營養更加分

1. 融入健康教育課程。
2. 透過每月食譜公告之營養宣導加強學生健康飲食觀念。



9月餐前5分鐘飲食教育影片觀賞  
水果類（瓜果類）



10月餐前5分鐘飲食教育影片觀賞  
油脂與堅果種子類（動物油）



11月餐前5分鐘飲食教育影片觀賞  
豆魚肉蛋類（頭族海鮮）



12月餐前5分鐘飲食教育影片觀賞  
全穀雜糧類（豆類及果實）

台南市佳里區佳里國小112學年度第一學期  
第11、12週營養午餐食譜

日期	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日
主餐	什飯	白米飯	三	四	五	白米飯	二	三	四	五
副食一	芥藍豬肉	黑胡椒牛大排	鐵燒豬心卷	陳年五香豬排	瓜仔燻肉	香酥雞翅	清地雞魚	炸醬麵	蔥油雞	冬瓜燻肉
副食二	小童瓜炒蛋	瑞香海苔卷	焗烤培根雞腿	紅燒烏鈔薯	果瓜魚丸	沙茶凍豆腐	蕃茄炒蛋	鮮魷牛柳炒麵	滷味五香卷	腐筍雞絲
副食三	香嫩雞蛋	樹子炒水蓮	蒜香四季豆	香煎白菜	蒜香菜豆	鮮魷炒麵	有機油麥	筍筍卷	鹽焗炒瓜	鮮魷炒山仔
湯類	馬蹄薯排骨湯	冬瓜菇菇湯				鮮魷菜豆湯	蘿蔔肉片湯	西芹菜豆湯	蘿蔔菜鴨湯	雞皮白菜湯
其他	甜筒	三香蛋豆奶	香蕉	義丹洋大乳	義丹洋小乳			粽子	義丹洋大乳	

備註：本校一律使用國產豬肉食材。

台南市佳里區佳里國小112學年度第一學期  
第17、18週營養午餐食譜

日期	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
主餐	什飯	白米飯	三	四	五	什飯	白米飯	三	四	五
副食一	芥藍豬肉	黑胡椒牛大排	鐵燒豬心卷	陳年五香豬排	瓜仔燻肉	香酥雞翅	清地雞魚	炸醬麵	蔥油雞	冬瓜燻肉
副食二	小童瓜炒蛋	瑞香海苔卷	焗烤培根雞腿	紅燒烏鈔薯	果瓜魚丸	沙茶凍豆腐	蕃茄炒蛋	鮮魷牛柳炒麵	滷味五香卷	腐筍雞絲
副食三	香嫩雞蛋	樹子炒水蓮	蒜香四季豆	香煎白菜	蒜香菜豆	鮮魷炒麵	有機油麥	筍筍卷	鹽焗炒瓜	鮮魷炒山仔
湯類	馬蹄薯排骨湯	冬瓜菇菇湯				鮮魷菜豆湯	蘿蔔肉片湯	西芹菜豆湯	蘿蔔菜鴨湯	雞皮白菜湯
其他	甜筒	三香蛋豆奶	香蕉	義丹洋大乳	義丹洋小乳			粽子	義丹洋大乳	

備註：本校一律使用國產豬肉食材。

菜單營養宣導-認識魚油



菜單營養宣導-認識種子的豆類及果實



餐前5分鐘入班宣導-認識魚類



餐前5分鐘入班宣導-認識魚類



入班宣導-認識全穀雜糧類

入班宣導-我的健康餐盤

佐證文件：餐前五分鐘課程表、食譜公告電子檔、宣導照片

- 廚工完成廚餘紀錄，營養師依廚餘紀錄調整菜單內容及重量，廚餘有效降低。
- 透過每月食譜公告宣導正確打菜份量。
- 結合餐前5分鐘讓孩子更了解食物的營養價值，導正學生偏食行為。

日期	總剩餘量 (KG)	菜單量調整 (此欄位營養師填寫)	日期	總剩餘量 (KG)	菜單量調整 (此欄位營養師填寫)
12月1日	61		12月17日		
12月2日			12月18日	78	
12月3日			12月19日	86	香腸 60 → 55g [陳佳貞]
12月4日	79		12月20日	67	紅豆 10 → 7g [陳佳貞] 海菜 150 → 140g [陳佳貞] 紅豆 10 → 7g [陳佳貞]
12月5日	62		12月21日	57	
12月6日	102	高筋麵粉 50 → 45g [陳佳貞] 雞腿肉 122 → 126 [陳佳貞]	12月22日	63	
12月7日	60		12月23日		
12月8日	102		12月24日		
12月9日			12月25日	96	海菜 95 → 100g [陳佳貞] 海菜 95 → 100g [陳佳貞]
12月10日			12月26日	68	海菜 95 → 100g [陳佳貞]
12月11日	96		12月27日	73	海菜 95 → 100g [陳佳貞]
12月12日	62	燕窩 125 → 120g [陳佳貞] 油條 150 → 125 [陳佳貞]	12月28日	101	海菜 95 → 100g [陳佳貞]
12月13日	75	大白菜 20 → 15g [陳佳貞] 豬肉 18 → 20g [陳佳貞]	12月29日	88	海菜 95 → 100g [陳佳貞]
12月14日	51	雞腿肉 168 → 180g [陳佳貞]	12月30日		
12月15日	88	雞蛋 110 → 105g [陳佳貞] 大陸蝦 -5kg [陳佳貞]	12月31日		
12月16日					

營養師：[陳佳貞] 午餐執行秘書：[黃淑芬] 單位主管：[黃淑芬] [黃淑芬]



營養師依廚餘紀錄調整菜單重量

廚餘減量看得到

日期	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日
星期	一	二	三	四	五	六	一	二	三	四	五	六
主食					糙米飯	小米飯	燕麥飯	白米飯	大宇堡飯	芝麻飯	海苔香鬆飯	
副食一					雞米花	骨香雞柳	薑汁味啤酒肉	香酥孜然雞塊	咖哩肉醬	蔥油雞	日式炸魚排	
副食二					麻婆豆腐	玉米炒蛋	紅蘿蔔炒蛋	三鮮炒麵	德式香腸	花生炒小魚乾	沙爹粉麵	
副食三					香脆芝麻白菜	香脆味美菜	玉米菜	香脆味美菜	蒜香脆皮菜	鮮菇肉燥飯	蒜香椒山豆腐	
湯類					蘿蔔黑輪湯	大骨紅油麵湯	南瓜蔬菜湯	冬瓜豆腐湯	玉米濃湯	蘿蔔肉片湯	剉史辣雞湯	
其他					糖漿	燒仔蛋久乳	茂谷粉	陽光紫豆漿	菓子	福騰保久乳	統一奶香菓子	

備註：本校一律使用國產豬肉食材

項目	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日
主食類(份)	0	0	0	0	3	3
豆魚蛋肉類(份)	0	0	0	0	3.1	2.5
油脂類(份)	0	0	0	0	3	2.5
蔬菜類(份)	0	0	0	0	0.8	1.1
水果類(份)	0	0	0	0	1	0
奶類(份)	0	0	0	0	0	1
糖類(大卡)	0	0	0	0	708.95	705.5

項目	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日
主食類(份)	2.8	2.6	4	2.6	6.1
豆魚蛋肉類(份)	2	2.4	2.6	3	2.3
油脂類(份)	2.5	3	2.5	3	2.5
蔬菜類(份)	1.4	1	1.2	0.8	1
水果類(份)	1	0	1	0	0
奶類(份)	0	0	0.1	1	0
糖類(大卡)	596.75	562.1	742.17	732.6	791.12



每月食譜公告-定量打菜份量說明

入班宣導-我的健康餐盤

佐證文件：廚餘紀錄表、食譜公告電子檔

# 臺南市佳里國民小學112學年度「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

## 佳里國小 112 學年度 第一學期餐前五分鐘計畫

- 一、依據臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫辦理。
- 二、為推動餐前 5 分鐘計畫，本學期依教育局規劃每月系列課程，並公布於本校官網餐前 5 分鐘專區，老師可於用餐前或融入健康教育課程至網站上播映相關影片，每月主題如下：
  - (一) 9 月：水果類(瓜果類)。
  - (二) 10 月：油脂與堅果種子類(動物油)。
  - (三) 11 月：豆魚肉蛋類(頭足海鮮)。
  - (四) 12 月：全穀雜糧類(豆類及果實)。

營養師：師蔡佳真

衛生組長李胡祝禎

學務主任：

教師代表黃瑞峯  
學務主任

校長：

臺南市佳里區佳里國民小學校長 王聖欽

## 佳里國小 112 學年度 第二學期餐前五分鐘計畫

- 一、依據臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫辦理。
- 二、為推動餐前 5 分鐘計畫，本學期依教育局規劃每月系列課程，並公布於本校官網餐前 5 分鐘專區，老師可於用餐前或融入健康教育課程至網站上播映相關影片，每月主題如下：
  - (一) 3 月：蔬菜類(花菜類)。
  - (二) 4 月：乳品類(脫水乳製品)。
  - (三) 5 月：水果類(莓果類)。
  - (四) 6 月：蔬菜類(藻類)。

營養師：師蔡佳真

衛生組長李胡祝禎

學務主任：

教師代表黃瑞峯  
學務主任

校長：

臺南市佳里區佳里國民小學校長 王聖欽

【每月教材】9月 天熱來點「瓜瓜」樂!(水果類)

年級	低年級	中年級	高年級	國中
影片名稱	<a href="#">西瓜伯與密瓜妹</a>	<a href="#">左仔的超級阿公</a>	<a href="#">後宮西瓜傳</a>	<a href="#">與凱凱的邂逅</a>
影片內容	西瓜綿的製作及料理方式、介紹零嘴瓜子	洋香瓜的生長環境與過程、營養價值	西瓜的不同品種與選瓜秘訣、吃西瓜注意事項	木瓜內含有的酵素特性、挑選木瓜的技巧
知識核心	1.加工過程或其製品 2.料理與飲食文化	1.認識生長過程、產地 2.食物特性與挑選 3.營養價值	1.食物特性與挑選 2.營養價值	1.認識生長過程、產地 2.食物特性與挑選 3.營養價值
來源	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局
影片名稱	<a href="#">瓜言瓜語</a>	<a href="#">西瓜皮也能簡單料理 涼拌黑豬肉西瓜皮</a>	<a href="#">農業腳步-《有機哈密瓜》來自小善心農場的超甜有機哈密瓜</a>	<a href="#">帶你認識白沙屯西瓜與南台灣限定西瓜綿</a>
影片內容	甜瓜的品種分類、選購方式	使用西瓜皮製作料理	哈密瓜的種植過程	西瓜的種植環境、西瓜綿的原料挑選及製作方式、西瓜棉料理
知識核心	1.認識生長過程、產地 2.食物特性與挑選 3.料理與飲食文化	1.食物特性與挑選 2.料理與飲食文化	1.認識生長過程、產地	1.認識生長過程、產地 2.加工過程或其製品 3.料理與飲食文化
來源	臺南市政府 教育局	詹姆士出走料理 八大電視	升陽有機	詹姆士出走料理 八大電視

【每月教材】10月 滴滴美味，探索油的奧秘(油脂與堅果種子類)

年級	低年級	中年級	高年級	國中
影片名稱	<a href="#">油什麼不一樣</a>	<a href="#">沙拉醬油</a>	<a href="#">一起去澆油</a>	<a href="#">油夠危險</a>
影片內容	動物油和植物油的差別及碗盤清洗撇步	認識油脂的組成，並了解對人體的益處	豬油的應用及如何辨別劣質油	不同油脂的特性與烹調方式
知識核心	1.食物特性與挑選 2.營養價值	1.食物特性與挑選 2.營養價值	1.食物特性與挑選 2.營養價值 3.料理與飲食文化	1.食物特性與挑選 2.料理與飲食文化
來源	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局
影片名稱	<a href="#">食物到底油沒油</a>	<a href="#">選擇烹調用油? 發煙點很重要</a>	<a href="#">破除油脂迷思，選對好油的四大重點</a>	<a href="#">動物油、植物油、反式脂肪大解析!</a>
影片內容	動物油脂的食用利弊與加工食品	烹調用油該如何選擇，不同油品的特性	介紹三大脂肪酸與油脂對身體的好處	攝取油脂的注意事項，辨別油脂是否變質
知識核心	1.食物特性與挑選 2.營養價值 3.料理與飲食文化	1.食物特性與挑選 2.料理與飲食文化	1.食物特性與挑選 2.營養價值	1.食物特性與挑選 2.營養價值
來源	臺南市政府 教育局	健康 2.0	Hello 醫師	邱正宏 談健康 Grand Health

【每月教材】11月 頭足家族奇遇記(豆魚肉蛋類)

年級	低年級	中年級	高年級	國中
影片名稱	<a href="#">海底夜市</a>	<a href="#">海底探險趣</a>	<a href="#">海洋頭足特攻隊</a>	<a href="#">捲絲捲手團</a>
影片內容	認識頭足類海鮮與料理方式	烏賊、章魚、小管的構造	介紹頭足類海鮮家族成員	小卷與魷魚的營養及加工食品
知識核心	1.食物特性與挑選 2.料理與飲食文化	1.食物特性與挑選	1.食物特性與挑選	1.食物特性與挑選 2.營養價值 3.加工過程或其製品
來源	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局
影片名稱	<a href="#">海底城相見歡</a>	<a href="#">頭足愛變色</a>	<a href="#">「花枝」、「烏賊」傻傻分不清?</a>	<a href="#">墾丁南灣海域-閃爍的舞者烏賊</a>
影片內容	介紹頭足類海鮮的特色	頭足類海鮮體色改變狀況及原因	小卷的食材處理與分辨頭足海鮮	介紹烏賊的身體構造與特性
知識核心	1.認識生長過程、產地	1.食物特性與挑選	1.食物特性與挑選 2.料理與飲食文化	1.認識生長過程、產地 2.食物特性與挑選
來源	臺南市政府 教育局	公視兒少	年代 MUCH 台 健康好生活	台電影音網

【每月教材】12月 「豆」趣滿分，「實」在健康(全穀雜糧類)

年級	低年級	中年級	高年級	國中
影片名稱	<a href="#">魔法綠豆</a>	<a href="#">黃金魔法</a>	<a href="#">賞蓮趣</a>	<a href="#">黃金蕎麥</a>
影片內容	綠豆的生長與營養價值	介紹南瓜與南瓜籽對身體的益處	認識蓮子如何生長與料理運用	國產蕎麥的種植及與日本蕎麥的不同之處
知識核心	1.認識生長過程、產地 2.營養價值 3.料理與飲食文化	1.食物特性與挑選 2.營養價值	1.認識生長過程、產地 2.料理與飲食文化	1.認識生長過程、產地 2.食物特性與挑選 3.營養價值
來源	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局
影片名稱	<a href="#">金色蕎麥</a>	<a href="#">臺灣機能作物-蕎麥栽種影片</a>	<a href="#">甜美食物原味體驗保留：梨香玉米蝦仁蛋</a>	<a href="#">粉絲有分“久煮型”跟“快煮型”，你煮對了嗎?</a>
影片內容	認識玉米筍與玉米的差別	蕎麥品種介紹與栽種過程	玉米如何選購及料理烹調方式	冬粉的製程與不同類型的冬粉之差別
知識核心	1.食物特性與挑選 2.營養價值	1.認識生長過程、產地 2.食物特性與挑選	1.食物特性與挑選 2.料理與飲食文化	1.食物特性與挑選 2.料理與飲食文化 3.加工過程或其製品
來源	臺南市政府 教育局	靜宜大學食品營養學系 翁瑤琴	年代 MUCH 台 健康好生活	三立 LIVE 新聞

[每月教材]3月 舌尖上的繽紛花食(蔬菜類)

年級	低年級	中年級	高年級	國中
影片名稱	花菜總動員	花葉子吃晚餐囉	是花還是菜	花菜料理方式
影片內容	不同顏色花椰菜與青花菜的營養	了解青花菜與花椰菜的不同	花椰菜和青花菜的產季及如何挑選購買	介紹清洗與料理花椰菜的方式
知識核心	1.食物特性與挑選 2.營養價值	1.認識生長過程、產地 2.食物特性與挑選 3.營養價值	1.認識生長過程、產地 2.食物特性與挑選 3.營養價值	1.營養價值 2.料理與飲食文化
來源	臺南市政府教育局	臺南市政府教育局	臺南市政府教育局	臺南市政府教育局
影片名稱	花菜一家人	白飯、Pizza 餅皮新選擇！花椰菜米進軍市場	南投發現神秘蔬菜！？你們有看過朝鮮薊（洋薊）嗎！	金針花鐵質比菠菜高！藥食同源一身是寶
影片內容	均衡飲食並認識蔬菜的認證標章	減糖聖品-花椰菜米知多少	認識蔬菜之皇-朝鮮薊	了解金針花的採收時機與營養
知識核心	1.食物特性與挑選 2.營養價值	1.食物特性與挑選 2.營養價值 3.料理與飲食文化	1.認識生長過程、產地 2.食物特性與挑選 3.營養價值	1.認識生長過程、產地 2.食物特性與挑選 3.營養價值 4.料理與飲食文化
來源	臺南市政府教育局	自由電子報小編精選	Jojo DJ 養生麻吉	健康 2.0

[每月教材]4月 嗶~奶粉故事開張囉！

年級	低年級	中年級	高年級	國中
影片名稱	粉時光機	奶粉營養健康GO	奶粉挑選保存GO	毒奶事件簿
影片內容	奶粉的製程方式與營養	鮮乳與奶粉的差別	如何選購奶粉與保存方式	介紹奶粉的食品安全事件
知識核心	1.營養價值 2.加工過程或其製品	1.食物特性與挑選 2.營養價值	1.食物特性與挑選 2.加工過程或其製品	1.食物特性與挑選 2.加工過程或其製品
來源	臺南市政府教育局	臺南市政府教育局	臺南市政府教育局	臺南市政府教育局
影片名稱	煉乳的秘密	就愛這味！吃郵水加煉乳「100克=16顆方糖」	健康小學堂-奶茶控必看！	鮮奶PK奶粉,破解奶粉迷思
影片內容	煉乳的製作方式與應用	煉乳的應用與含糖量	介紹奶茶所加的「奶」有何不同	介紹鮮奶與奶粉的差別與奶粉挑選方式
知識核心	1.營養價值 2.料理與飲食文化 3.加工過程或其製品	1.食物特性與挑選 2.料理與飲食文化	1.食物特性與挑選 2.營養價值 3.料理與飲食文化	1.食物特性與挑選 2.營養價值 3.加工過程或其製品
來源	臺南市政府教育局	東森新聞 CH51	華人健康網	娛樂賓狗 BINGO

全校48班，執行班級48班

執行率100%

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：一年1班

辦理時間：113年3月12日

辦理地點：101教室



內容說明：認識花椰菜家族

辦理時間：113年4月9日

辦理地點：101教室



內容說明：奶粉的製程方式與營養

# 臺南市佳里國民小學「施行飲食教育課程」活動成果

班級： 一年 二 班

辦理時間：112 年 10 月 17 日

辦理地點： 102



內容說明:介紹油脂，認識動物油和植物油的差別及碗盤清洗撇步。

辦理時間：102 年 10 月 17 日

辦理地點：102



內容說明:認識動物油脂的食用利弊與注意加工食品，健康油脂飲食選擇。

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：1年3班

辦理時間：113年03月21日

辦理地點：103教室



內容說明：認識蔬菜的認證標章。

辦理時間：113年03月21日

辦理地點：103教室



內容說明：均衡飲食的重要。

# 臺南市佳里國民小學「施行飲食教育課程」活動成果

班級： 一年 五 班

辦理時間：113 年 3 月 14 日

辦理地點： 105



內容說明：認識花菜種類及營養。

辦理時間：103 年 3 月 14 日

辦理地點：105



內容說明：認識花菜種類及營養。

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：一年六班

辦理時間：112 年 9 月 23 日

辦理地點：106 教室



內容說明：甜瓜的品種分類與選購方式。

辦理時間：112 年 9 月 23 日

辦理地點：106 教室



內容說明：認識不同品種的瓜果，除了瓜肉顏色不同，營養也有所不同。

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：1 年 7 班

辦理時間：112 年 9 月 7 日

辦理地點：107 教室



內容說明：瞭解西瓜綿的製作及料理方式，介紹零嘴瓜子的加工過程及製品。

辦理時間：112 年 9 月 7 日

辦理地點：107 教室



內容說明：認識甜瓜的品種分類與選購方式。

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：二年一班

辦理時間：112年9月5日 辦理地點：201教室



內容說明：甜瓜的品種分類、選購方式

辦理時間：112年9月5日 辦理地點：201教室



內容說明：1. 認識生長過程產地 2. 食物特性與挑選 3. 料理與飲食文化

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：2年2班

辦理時間：112年 11月 2日

辦理地點：202教室



內容說明：海底夜市 - 認識頭足類海鮮與料理方式

辦理時間：112年 11月 2日

辦理地點：202教室



內容說明：海底層相見歡 - 介紹頭足類海鮮的特色

# 臺南市佳里國民小學「施行飲食教育課程」活動成果

班級：2年3班

辦理時間：112年9月5日

辦理地點：203班級教室



內容說明：西瓜綿的製作及料理方式，了解飲食文化

辦理時間：112年9月5日

辦理地點：203班級教室



內容說明：認識甜瓜生長過程、產地及食物特性與如何挑選，還有其營養價值。

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：二年4班

辦理時間：112年9月22日

辦理地點：二年4班教室



內容說明：認識哈密瓜、洋香瓜、美濃瓜等的異同。

辦理時間：112年9月22日

辦理地點：二年4班教室



內容說明：了解瓜果的營養成分及挑選方式。

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：二年五班

辦理時間：112年10月21日

辦理地點：二年五班教室



內容說明：探索「油的奧秘」

辦理時間：112年11月21日

辦理地點：二年五班教室



內容說明：介紹頭足類海鮮特色

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：2年 6班

辦理時間：112年 10月 3日

辦理地點：206教室



內容說明：動物油的清理撇步

辦理時間：112年 10月 3日

辦理地點：206教室



內容說明：認識魚油是不飽和脂肪

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：二年 7 班

辦理時間：112 年 12 月 5 日

辦理地點：二年 7 班教室



內容說明：說明「頭足類」海鮮的種類和營養成分。

辦理時間：112 年 12 月 5 日

辦理地點：二年 7 班教室



內容說明：說明如何分辨「頭足類」海鮮的種類及料理菜色。

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：2年8班

辦理時間：112年9月8日

辦理地點：208班級教室



內容說明：洋香瓜的生長環境與過程、營養價值。

辦理時間：112年9月8日

辦理地點：208班級教室



內容說明：認識洋香瓜生長過程、產地及食物特性與如何挑選，還有其營養價值。

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：3年1班

辦理時間：112年9月8日

辦理地點：301班級教室



內容說明：洋香瓜的生長環境與過程、營養價值

辦理時間：112年9月8日

辦理地點：301班級教室



內容說明：.認識洋香瓜生長過程、產地及食物特性與如何挑選，還有其營養價值。

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：3年2班

辦理時間：112年9月8日

辦理地點：302班級教室



內容說明：洋香瓜的生長環境與過程、營養價值。

辦理時間：112年9月8日

辦理地點：302班級教室



內容說明：.認識洋香瓜生長過程、產地及食物特性與如何挑選，還有其營養價值。

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級： 三年3班

辦理時間： 112年 11月 28日

辦理地點： 303教室



內容說明： 認識烏賊、章魚、小管的構造及分辨其不同

辦理時間： 112年 11月 21日

辦理地點： 303教室



內容說明： 認識頭足類海鮮體色改變狀況及原因

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：三年 4 班

辦理時間：112 年 9 月 7 日

辦理地點：304 教室



內容說明：佐佐的超級阿公--洋香瓜的生長環境與過程、營養價值

辦理時間：112 年 9 月 7 日

辦理地點：304 教室



內容說明：西瓜皮也能簡單料理 涼拌黑豬肉西瓜皮--使用西瓜皮製作料理

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：三年 5 班

辦理時間：112 年 9 月 21 日

辦理地點：305 教室



內容說明：認識洋香瓜的生長環境與營養價值。

辦理時間：112 年 9 月 21 日

辦理地點：305 教室



內容說明：用西瓜皮也能簡單料理(涼拌黑豬肉西瓜皮)-使用西瓜皮製作料理

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：3年6班

辦理時間：112年9月14日

辦理地點：三年六班教室



內容說明：佐佐的超級阿公

辦理時間：112年9月14日

辦理地點：三年六班教室



內容說明：佐佐的超級阿公

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：三年七班

辦理時間：112年9月12日

辦理地點：三年七班教室



內容說明：了解西瓜皮的其他用途

辦理時間：112年9月12日

辦理地點：三年七班教室



內容說明：西瓜皮烹飪方式

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：3年8班

辦理時間：112年12月1日

辦理地點：三年八班教室



內容說明：觀看黃金魔法影片。

辦理時間：112年12月1日

辦理地點：三年八班教室



內容說明：介紹介紹南瓜與南瓜籽對身體的益處。

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：4年1班

辦理時間：112年12月5日

辦理地點：401教室



內容說明：南筴屬於根莖類食物

辦理時間：112年12月5日

辦理地點：401教室



內容說明：南瓜的籽也可以食用，叫做南瓜仁

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：四年2班

辦理時間：112年11月02日

辦理地點：402教室



內容說明：認識烏賊、章魚、小管的構造及分辨其不同

辦理時間：112年11月21日

辦理地點：303教室



內容說明：認識頭足類海鮮體色改變狀況及原因

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：四年三班

辦理時間：112年10月3日

辦理地點：403教室



內容說明：維持身體健康適當的油脂是需要的

辦理時間：112年10月3日

辦理地點：403教室



內容說明：油脂的營養素

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：4年4班

辦理時間：113年3月16日

辦理地點：404教室



內容說明：介紹花椰菜的營養價值

辦理時間：113年3月16日

辦理地點：404教室



內容說明：花椰菜與青花菜的分辨

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：4年5班

辦理時間：112年10月3日

辦理地點：405 教室



內容說明：烹調用油該如何選擇，不同油品的特性

辦理時間：112年10月12日

辦理地點：405 教室



內容說明：1.食物特性與挑選 2.營養價值

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級： 4 年 6 班

辦理時間： 112 年 10 月 19 日

辦理地點： 4 年 6 班教室



內容說明： [選擇烹調用油?發煙點很重要](#): 烹調用油該如何選擇，不同油品的特性

辦理時間： 112 年 10 月 19 日

辦理地點： 4 年 6 班教室

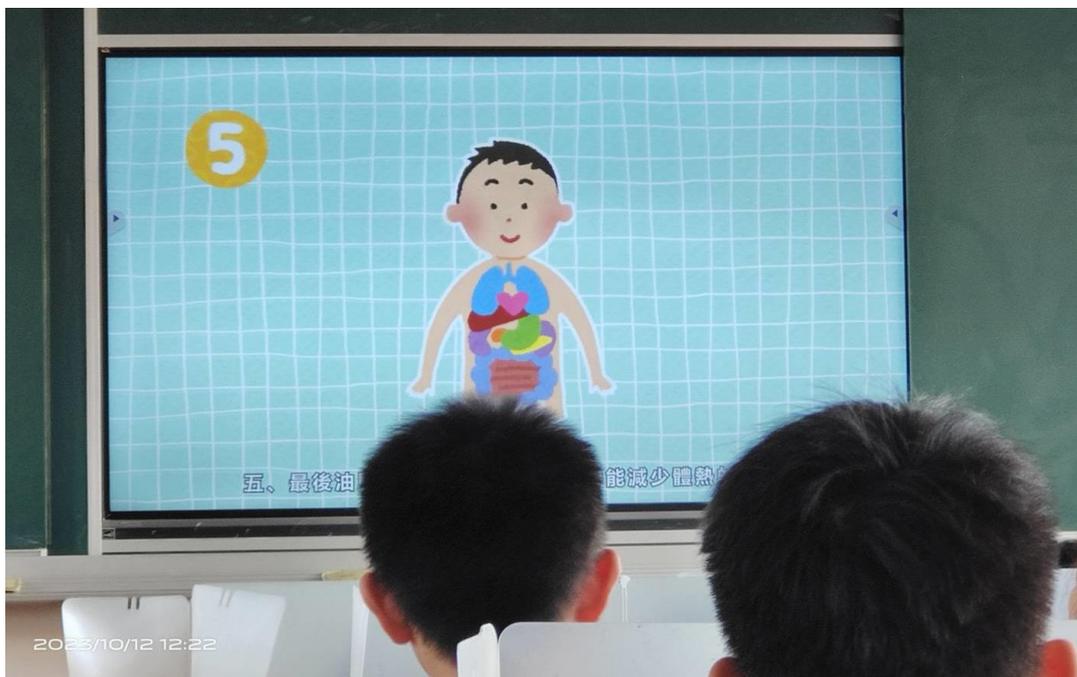


內容說明： [沙拉油](#)： 認識油脂的組成，並了解對人體的益處

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：四年七班

辦理時間：2023 年 10 月 12 日 辦理地點：407 教室



內容說明：介紹油脂能保護內臟，天氣冷時，能減少體熱的流失。

辦理時間：2023 年 10 月 19 日 辦理地點：407 教室



內容說明：認識烹调用油的發煙點並能選擇適當的油品。

# 臺南市佳里國民小學「推展體適能健康護照」活動成果

班級：五年一班

辦理時間：112年9月19日

辦理地點：五年一班教室



內容說明：觀看後宮西瓜傳介紹影片。

辦理時間：112年9月19日

辦理地點：五年一班教室



內容說明：介紹挑選西瓜的要訣。

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：五年二班

辦理時間：112年11月30日

辦理地點：502教室



內容說明：午餐教育，利用平板觀看每月營養教材影片。

辦理時間：112年11月30日

辦理地點：502教室



內容說明：參加11月午餐營養小測驗

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：5年3班

辦理時間：113年3月15日

辦理地點：503教室



內容說明：花椰菜和青花菜的產季及如何挑選購買

辦理時間：113年3月15日

辦理地點：503教室



內容說明：認識花椰菜

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：五年4班

辦理時間：112年9月13日

辦理地點：504教室



內容說明：觀看「後宮西瓜傳」影片

辦理時間：112年9月13日

辦理地點：504教室



內容說明：觀看「後宮西瓜傳」影片

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：年班

辦理時間：113年4月10日

辦理地點：505 教室



內容說明：餐前禮儀的重要性

辦理時間：113年4月10日

辦理地點：505 教室



內容說明：一邊用餐，一邊學習餐前禮儀。

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：五年六班

辦理時間：112年9月28日

辦理地點：506教室



內容說明：西瓜的不同品種與選瓜秘訣、吃西瓜注意事項。

辦理時間：112年9月28日

辦理地點：506教室



內容說明：哈密瓜的種植過程

# 臺南市佳里國民小學「推展體適能健康護照」活動成果

班級：五年7班

辦理時間：112年10月24日

辦理地點：五年7班教室



內容說明：觀看一起去澆油影片介紹。

辦理時間：112年10月24日

辦理地點：五年7班教室



內容說明：西瓜的不同品種與選瓜秘訣、吃西瓜注意事項

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：5年8班

辦理時間：112年9月5日

辦理地點：5年8班



內容說明：[後宮西瓜傳](#)

辦理時間：112年9月5日

辦理地點：5年8班



內容說明：[農業腳步-《有機哈密瓜》來自小善心農場的超甜有機哈密瓜](#)

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：5年9班

辦理時間：112年9月1日

辦理地點：509教室



內容說明：認識西瓜的種類

辦理時間：112年9月7日

辦理地點：509教室



內容說明：認識有機哈密瓜

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：5年9班

辦理時間：112年10月2日

辦理地點：509教室



內容說明：豬油的應用及如何辨別劣質油

辦理時間：112年10月2日

辦理地點：509教室



內容說明：介紹三大脂肪酸與油脂對身體的好處

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：6年1班

辦理時間：112年 12月 13日

辦理地點：601教室



內容說明：了解荷花可食用部分

辦理時間：112年 12月 13日

辦理地點：601教室



內容說明：如何選購並烹煮玉米

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：6年2班

辦理時間：113年12月13日

辦理地點：602教室



內容說明：吃魚的好處

辦理時間：113年12月13日

辦理地點：602教室



內容說明：認識青皮椪柑

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：6年3班

辦理時間：112年10月13日

辦理地點：603教室



內容說明：10月餐前5分鐘：一起去澆油

辦理時間：112年12月15日

辦理地點：603教室



內容說明：12月餐前5分鐘：賞蓮趣

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：六年4班

辦理時間：112年12月16日

辦理地點：604教室



內容說明：了解蓮子和蓮藕各是出自於蓮花的那些部位

辦理時間：113年3月20日

辦理地點：604教室



內容說明：認識花椰菜和青花菜的產季及如何挑選購買

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：六年五班

辦理時間：112 年 12 月 15 日

辦理地點：605 教室



內容說明：了解蓮子和蓮藕各是出自於蓮花的那些部位

辦理時間：112 年 12 月 15 日

辦理地點：605 教室



內容說明：認識蓮子生長情形，以及可以製作成那些料理

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：6年6班

辦理時間：112年12月18日 辦理地點：606教室



內容說明：學生如何料理玉米才會可口、美味、健康。

辦理時間：112年12月18日 辦理地點：606教室



內容說明：挑選玉米的技巧

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：6年7班

辦理時間：112年 10月 3日

辦理地點：607教室



內容說明：觀看十月份餐前五分鐘影片-油脂與堅果種子類

辦理時間：112年 12月 4日

辦理地點：607教室



內容說明：觀看十二月份餐前五分鐘影片-全穀雜糧類

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：6年 8班

辦理時間：112年 11月 11日 辦理地點：608教室



內容說明：認識頭足類海鮮料理

辦理時間：112年 11月 11日 辦理地點：608教室



內容說明：認識頭足類海鮮

# 臺南市佳里國民小學「施行餐前五分鐘飲食教育」活動成果

班級：6年9班

辦理時間：112年12月11日

辦理地點：609教室



內容說明：認識蓮子生長與料理

辦理時間：112年12月11日

辦理地點：609教室



內容說明：認識蓮子生長與料理

# 台南市佳里國小學生生活教育守則

## (一) 服裝：

1. 平日上課穿著規定服裝，**勿隨意穿便服到校**，班級實施戶外課程或校外教學時穿著運動服。早上參加體育團隊訓練**可穿著便服到校**，結束後換為規定服裝。名牌務必更換。
2. 學校辦理重大活動時，請依學校規定穿著服裝。
3. **不穿拖鞋及涼鞋到校**（腳受傷者及下雨天或特殊原因除外）。

## (二) 上下學：

1. **放學後不在學校逗留**，請盡快到家長接送區或安親班等候區等候並遵守秩序。
2. 星期五中、低年級放學時在指定地點排隊**請保持安靜**，勿影響高年級同學午休。
3. 家長接送孩子，應在學校所指定區域接送孩子；且遵守駕駛人不下車，**下車時動作快**，乘坐機車應**戴安全帽**。
4. 上下學在路口遇見**導護老師或導護志工、保全**，別忘了你們的禮貌，**早上記得說「早」**，**放學記得說「再見」**。
5. 放學後若家長遲遲未來接送，請到辦公室**打電話聯絡家長**接送。

## (三) 安全與秩序：

1. 準時上下學（不早到、不遲到）早上 7:20~7:40 上學，家長車輛勿進校園。
2. 走路上下學靠邊走，遵守交通規則，紅燈停，綠燈行，**過馬路不奔跑，大步走**，路上不嬉戲及玩球，注意來往車輛。
3. 不從樓上向下**丟棄任何物品或亂噴水**。
4. 走廊、樓梯、教室內**不奔跑、不玩追逐遊戲、球類運動**。玩遊樂器材**不做危險動作**，注意自己安全。
5. 不帶危險物品到學校，例如 BB 槍、甩炮…。
6. 在老師許可之下，下課時間可帶自己喜歡玩的玩具（戰鬥陀螺、積木、娃娃…）到校，但請**自行保管好**。
7. 跑道上不可撿石頭、PU 顆粒**亂丟同學**，也不可以向校外丟石頭、垃圾。
8. 請假、上課時間臨時離開學校必須由**家長辦理請假手續**，填妥請假單經老師同意簽章後才能離校。
9. 飲水機**請勿傾倒任何菜渣**，沒溫水時才能裝冰水（半冰半溫），裝水請排隊等候，人多時請互相體諒裝少量的水以免後面同學沒溫水可裝。
10. **預備鐘聲響請準備進教室**，**靜坐等候老師上課**，**勿晚進教室**，**裝水、上廁所請在下課時完成**。
11. 教學大樓前植草磚，每逢下雨天容易濕滑，**下雨天時勿靠近以免滑倒**。**禁止玩躲避球、籃球、足球等會彈跳的球類運動**。
12. 陪伴受傷或身體不適的同學到健康中心時，**請勿在健康中心逗留**以免影響護士阿姨治療，並聽從護士阿姨的指令。
13. 與同學之間有糾紛，動口不動手，**先請老師處理**，勿以自己的方式解決以免造成更多麻煩。

## (四) 禮貌：

1. 禮貌周到、尊敬師長。
2. 遇到師長、志工、貴賓要**問好**。

3. 友愛同學，不得惡意威脅恐嚇他人或捉弄同學。
4. **參加校外活動、教學應遵守應有禮節、規矩**，勿在外表現不佳而影響民眾對學校觀感。
5. 進辦公室找老師請**記得喊報告**，勿自行進入。
6. 常說「**請**」、「**謝謝**」、「**對不起**」，美好印象留心中。

#### (五) 整潔與午餐：

1. 維護校園整潔，**落實垃圾分類，做好資源回收**。
2. 午餐能安靜用餐，不浪費食物並注意用餐禮儀。
3. 推餐車守規矩，**不喧譁、不飆車、不站立在餐車上**，餐車保持乾淨。
4. 走路時不邊走邊吃。
5. 餐桶不慎打翻請自行處理，廚餘**請勿放置衛生紙、塑膠袋、果皮等等**，以免造成回收人員的不便。
6. 午餐後避免劇烈運動，並進行潔牙及教室整理工作，午休前請先上廁所及裝水。

#### (六) 環境教育：

1. 節約用水、電，並能**隨手關燈及關水**，發現漏水的地方請通知學校處理。
2. 衛生股長**先將掃地用具擺放到走廊**，掃地時間到盡快到外掃區打掃，掃地用具請**稍微拿高**，並確實做好環境清潔的工作，室內外保持乾淨，**走廊及女兒牆確實清潔乾淨**，用具能夠物歸原位。
3. 廁所使用後沖水保持乾淨，**上大號時請稍微往前蹲**，對準便器若不慎弄髒廁所請自行處理乾淨，或請師長代為處理，以免造成清掃班級的困擾。衛生紙、濕紙巾**請丟垃圾桶**，勿丟在馬桶裡以免阻塞。
4. 全班離開教室時(升旗、科任課....)、放學後應將**電燈、電扇、教室門窗關閉**。
5. 愛惜公物，不任意破壞公物。
6. 保持教室空氣流通，天雖冷也不緊閉門窗，**早上到校先開門窗**，光線昏暗開燈拉窗簾。
7. 校園裡發現積水容器請遵循四步驟—**巡、倒、沖、刷**，無法處理請報告師長處理

#### (七) 衛生教育：

1. 飯前便後要洗手，洗手五步驟**濕、搓、沖、捧、擦**不可少。
2. 打噴嚏、咳嗽要**摀口**，隨後要洗手。
3. 感冒時要**戴口罩**，保護自己也保護他人。
4. 多喝開水多蔬果，作息規律與適度運動，加上**勤洗手**，流感、腸病毒多遠離。
5. 天氣溫差大時請**自行加著外套**以免感冒。
6. **接受健康檢查和施打疫苗**是正確保護身體、遠離疾病的好方法。

#### (八) 其他：

1. 遵守評量辦法(**考試不作弊**)及各項競賽或遊戲規則。
2. 球出校外，不可私自跑到校外撿球，應先告知老師協助處理。
3. 早上到校後，**禁止再出校門**，有需要請至辦公室打電話。
4. 校園**禁止嚼口香糖**。
5. 拾獲物品、金錢請按規定送交生教組處理，不是自己遺失的物品**請勿隨意取走**。
6. 上課期間請勿攜帶手機來學校，如有需要請**提出申請**，攜帶到校請關機，放置書包並自行保管好。
7. 除老師訂飲料請全班外，**同學勿自行打電話訂飲料**。