

臺南市 112 學年度文賢國民中學健康促進學校計畫  
健康促進議題相關活動成果表

活動名稱	112 學年度營養教育宣導講座			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 年 12 月 11 日	參加人數	287		20
簡述活動內容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 團膳營養師宣導六大營養素重要性</li> <li>2. 結合 SDGS 議題，介紹如何選擇低碳食材</li> <li>3. 介紹原型食材和加工食品</li> </ol>			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：介紹六大營養素-五穀雜糧類		說明：介紹六大營養素-蔬菜類		
				
說明：介紹原態食材		說明：結合 SDGS 議題，說明淨零排放的重要性		

臺南市 112 學年度文賢國民中學健康促進學校計畫  
健康促進議題相關活動成果表

活動名稱	111 學年度國中小學生普及化運動馬拉松接力			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 年 2 月 20 日	參加人數	21		2
簡述活動內容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 搭遊覽車至億載金城參賽</li> <li>2. 參加國中七年級甲組賽事</li> <li>3. 榮獲國中七年級組第一名</li> </ol>			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：賽前熱身		說明：參與檢錄		
				
說明：馬拉松接力賽後合影		說明：叫我第一名		

臺南市 112 學年度文賢國民中學健康促進學校計畫  
健康促進議題相關活動成果表

活動名稱	111 學年度國中小學生普及化運動大隊接力對抗賽			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 年 3 月 16 日	參加人數	21		2
簡述活動內容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 搭遊覽車至新營體育場參賽</li> <li>2. 參加國中七年級組賽事</li> <li>3. 志在參加</li> </ol>			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：檢錄合影	說明：賽前合影			
				
說明：賽前合影	說明：準備比賽了，好緊張哦~			

臺南市 112 學年度文賢國民中學健康促進學校計畫  
健康促進議題相關活動成果表

活動名稱	餐前 5 分鐘																															
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工																												
112 年 9 月~113 年 5 月	參加人數	287		40																												
簡述活動內容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 用餐前進行餐前 5 分鐘影片播收</li> <li>2. 內容以當季食材介紹及烹飪方式介紹</li> <li>3. 導師協助均衡飲食打菜及用餐禮儀指導</li> </ol>																															
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)																																
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">臺南市立文賢國中112學年度餐前五分鐘飲食教育課表</th> </tr> <tr> <th style="text-align: center;">日期</th> <th style="text-align: center;">主題</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>112/09/13</td><td>水果類-木瓜</td></tr> <tr><td>112/10/04</td><td>海狗危險</td></tr> <tr><td>112/11/01</td><td>梅桂攜手勇闖時尚園</td></tr> <tr><td>113/03/06</td><td>花椰菜的料理方式</td></tr> <tr><td>113/03/13</td><td>金針花藥理同源</td></tr> <tr><td>113/03/20</td><td>花椰菜米進軍市場</td></tr> <tr><td>113/04/03</td><td>鮮奶PK奶粉,破解奶粉迷思</td></tr> <tr><td>113/04/17</td><td>玉米料理</td></tr> <tr><td>113/05/01</td><td>拉拉山手蜜桃採果去</td></tr> <tr><td>113/05/15</td><td>冰蜜桃料理整合</td></tr> <tr><td>113/06/05</td><td>2顆甜椒滿足每日維生素C,快炒4色鮮蔬</td></tr> <tr><td>113/06/12</td><td>超級簡單家常菜：青椒肉絲、非常下飯</td></tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">             總衛組長 <span style="margin-left: 50px;">護理師</span> <span style="margin-left: 50px;">學務主任</span> <span style="margin-left: 50px;">校長</span>   </p>		臺南市立文賢國中112學年度餐前五分鐘飲食教育課表		日期	主題	112/09/13	水果類-木瓜	112/10/04	海狗危險	112/11/01	梅桂攜手勇闖時尚園	113/03/06	花椰菜的料理方式	113/03/13	金針花藥理同源	113/03/20	花椰菜米進軍市場	113/04/03	鮮奶PK奶粉,破解奶粉迷思	113/04/17	玉米料理	113/05/01	拉拉山手蜜桃採果去	113/05/15	冰蜜桃料理整合	113/06/05	2顆甜椒滿足每日維生素C,快炒4色鮮蔬	113/06/12	超級簡單家常菜：青椒肉絲、非常下飯			
臺南市立文賢國中112學年度餐前五分鐘飲食教育課表																																
日期	主題																															
112/09/13	水果類-木瓜																															
112/10/04	海狗危險																															
112/11/01	梅桂攜手勇闖時尚園																															
113/03/06	花椰菜的料理方式																															
113/03/13	金針花藥理同源																															
113/03/20	花椰菜米進軍市場																															
113/04/03	鮮奶PK奶粉,破解奶粉迷思																															
113/04/17	玉米料理																															
113/05/01	拉拉山手蜜桃採果去																															
113/05/15	冰蜜桃料理整合																															
113/06/05	2顆甜椒滿足每日維生素C,快炒4色鮮蔬																															
113/06/12	超級簡單家常菜：青椒肉絲、非常下飯																															
說明：餐前 5 分鐘課表核章版		說明：用餐時觀看餐前 5 分鐘影片																														
																																
說明：落實均衡飲食，青菜吃光光		說明：導師指導學生打菜及用餐禮儀																														