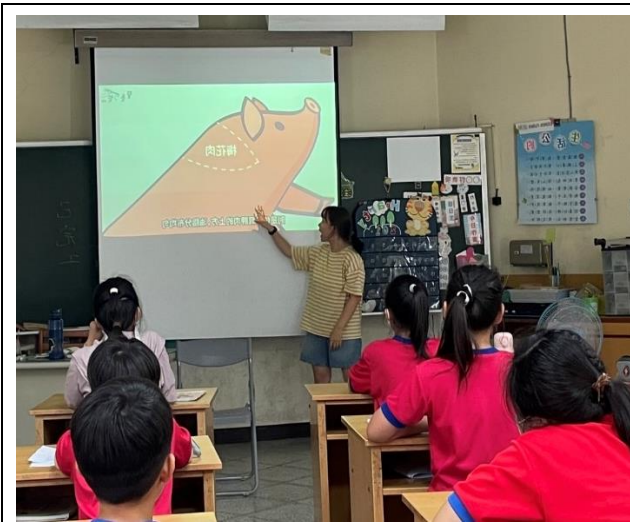


# 臺南市112學年度安平國民小學健康促進成果

一、 成果指標： 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。

二、 佐證資料：

## 1. 營養教育：



教師入班進行營養教育，學生分享常見的豬肉料理，認識豬肉的營養價值。



透過親自採收、烹煮的體驗活動，促進健康飲食習慣的養成，培養對食物與環境的尊重及感恩。



申請臺南市鹽水區岸內國小辦理之食農教育體驗營。



邀請營養師到校，利用兒童朝會進行營養教育宣導。

## 2. 環保教育



每班選出二位環保小尖兵，參加環保培訓課程。



透過老師手把手教學，培養學生資源回收技能。



學生進入社區檢拾垃圾，並將垃圾進行分類，社區及學校一同維護環境。



跳蚤市場時捐出家中用不到的物品進行義賣，自己用不到的東西成為別人的寶貝，義買所得捐贈慈善機構，達到永續環保的概念，減少地球負擔。

## 3. 餐前5分鐘

臺南市安平區安平國民小學 112 學年度餐前五分鐘課表

| 月份   | 主題                        | 年級  | 授課老師 |
|------|---------------------------|-----|------|
| 9 月  | 天熱來點「瓜瓜」樂!<br>(水果類)       | 一年級 | 周玉瓊  |
|      |                           | 二年級 | 陳芳伶  |
|      |                           | 三年級 | 李蕙珍  |
|      |                           | 四年級 | 蘇惠瑛  |
|      |                           | 五年級 | 林孟嶸  |
|      |                           | 六年級 | 謝維之  |
| 10 月 | 滴滴美味，探索油的奧秘<br>(油脂與堅果種子類) | 一年級 | 楊伊惠  |
|      |                           | 二年級 | 陳揖榆  |
|      |                           | 三年級 | 林慧玉  |
|      |                           | 四年級 | 蘇惠瑛  |
|      |                           | 五年級 | 林竺均  |
|      |                           | 六年級 | 張怡文  |
| 11 月 | 頭足家族奇遇記<br>(豆魚肉蛋類)        | 一年級 | 翁穎亨  |
|      |                           | 二年級 | 張溱芹  |
|      |                           | 三年級 | 謝玉菁  |
|      |                           | 四年級 | 蘇惠瑛  |
|      |                           | 五年級 | 李景慈  |
|      |                           | 六年級 | 黃姮榕  |
| 12 月 | 「豆」趣滿分，「實」在健康<br>(全穀雜糧類)  | 一年級 | 鄭琮金  |
|      |                           | 二年級 | 黃雅惠  |
|      |                           | 三年級 | 涂正胤  |
|      |                           | 四年級 | 蘇惠瑛  |
|      |                           | 五年級 | 沈珮綺  |
|      |                           | 六年級 | 林宏謀  |

|    |                   |     |     |
|----|-------------------|-----|-----|
| 3月 | 舌尖上的繽紛花食<br>(蔬菜類) | 一年級 | 林子淇 |
|    |                   | 二年級 | 蔡淑充 |
|    |                   | 三年級 | 涂正胤 |
|    |                   | 四年級 | 高千惠 |
|    |                   | 五年級 | 呂韋庭 |
|    |                   | 六年級 | 郭昇柔 |
| 4月 | 啲~奶粉故事開張囉!        | 一年級 | 侯素珠 |
|    |                   | 二年級 | 林華鈴 |
|    |                   | 三年級 | 林淑卿 |
|    |                   | 四年級 | 高千惠 |
|    |                   | 五年級 | 黃子蘋 |
|    |                   | 六年級 | 謝維之 |
| 5月 | 甜美「核果」大發現(水果類)    | 一年級 | 陳蕙仔 |
|    |                   | 二年級 | 陳育菁 |
|    |                   | 三年級 | 陳宗泰 |
|    |                   | 四年級 | 高千惠 |
|    |                   | 五年級 | 張郁智 |
|    |                   | 六年級 | 張怡文 |
| 6月 | 蔬菜類(藻類)           | 一年級 | 周玉瓊 |
|    |                   | 二年級 | 陳芳伶 |
|    |                   | 三年級 | 徐玉茗 |
|    |                   | 四年級 | 高千惠 |
|    |                   | 五年級 | 龔名薇 |
|    |                   | 六年級 | 黃姮榕 |

承辦人

教師兼  
衛生組長 韓佳渝

單位主管

教師兼  
學務主任 王郁菁

112年9月

臺南市 112 學年度安平國民小學飲食教育餐前五分鐘教學活動成果表

|   |  |      |      |
|---|--|------|------|
| 議題名稱  | 9月天熱來點「瓜瓜」樂!(水果類)  |      |      |
| 日期  | 112年9月27日  | 實施班級 | 一年1班 |
| 簡述課程內容  | 老師利用影片讓學生認識瓜類水果的生長過程、產地、食物特性與挑選，以及相關的料理與飲食文化。  |      |      |
| 佐證資料(照片或教學資料)   |  |      |      |
|   |   |      |      |
| 說明：認識西瓜綿的製作及料理方式。   | 說明：介紹零嘴瓜子。   |      |      |
|  |  |      |      |
| 說明：認識甜瓜的種類。   | 說明：介紹甜瓜的特性、料理與其相關的飲食文化。  |      |      |



112 年 9 月

臺南市 112 學年度安平國民小學飲食教育餐前五分鐘教學活動成果表

| 議題名稱  | 水果類  |      |      |
|---|--|------|------|
| 日期  | 112 年 9 月 13 日   | 實施班級 | 二年二班 |
| 簡述課程內容  | 臺灣被稱為「水果王國」，一年四季都有種類豐富及香甜的水果可以享用。本課程是認識台灣各種的西瓜和哈密瓜。並且了解瓜類的保存方法。此外西瓜不但可以是水果，也可以做成過年時吃的瓜子，及做成西瓜綿，可用來煮魚湯。 |      |      |
| 佐證資料(照片或教學資料)   |  |      |      |
|  |                    |      |      |
| 說明：學生觀賞「認識瓜果類家族與營養價值」   | 說明：學生觀賞「瓜果類小知識」  |      |      |

112 年 9 月

臺南市 112 學年度安平國民小學飲食教育餐前五分鐘教學活動成果表

|   |   |  |        |
|---|---|--|--------|
| 議題名稱  | 天熱來點「瓜瓜」樂!(水果類)   |  |        |
| 日期  | 112 年 9 月 13 日  | 實施班級   | 三年 2 班 |
| 簡述課程內容  | 1. 觀賞影片:「佐佐的超級阿公」,簡介洋香瓜的生長環境與過程、營養價值及如何挑選洋香瓜。<br>2. 觀賞影片:「西瓜皮也能簡單料理-涼拌黑豬肉西瓜」,讓學生知道如何使用西瓜皮製作美味的料理。 |  |        |
| 佐證資料(照片或教學資料)   |   |  |        |
|  |   |  |        |
| 說明:透過影片介紹,認識洋香瓜的生長環境與過程、營養價值及如何挑選洋香瓜。   |   | 說明:觀賞完影片,教師補充說明及進行影片內容提問,學生都能專注聆聽。   |        |

112 年 9 月

臺南市 112 學年度安平國民小學飲食教育餐前五分鐘教學活動成果表

|   |  |  |        |
|---|--|--|--------|
| 議題名稱  | 9 月 天熱來點「瓜瓜」樂!(水果類)  |  |        |
| 日期  | 112 年 9 月 11 日   | 實施班級   | 四年 1 班 |
| 簡述課程內容  | 1. 觀看影片-佐佐的超級阿公<br>2. 認識瓜果類家族與營養價值<br>3. 瓜果類的挑選及保存<br>4. 瓜果類的加工與應用 |  |        |
| 佐證資料(照片或教學資料)   |  |  |        |
|  |  |  |        |
| 說明：<br>觀看影片-佐佐的超級阿公，了解洋香瓜的生長環境與過程、營養價值。   |  | 說明：<br>講解瓜果類家族與營養價值，如何挑選新鮮的瓜果，並做成好吃的料理。  |        |





112 年 9 月

臺南市 112 學年度安平國民小學飲食教育餐前五分鐘教學活動成果表

|   |                               |  |         |
|---|-------------------------------|--|---------|
| 議題名稱  | 西瓜的不同品種與選瓜秘訣、吃西瓜注意事項          |  |         |
| 日期  | 112 年 9 月 7 日                 | 實施班級   | 5 年 8 班 |
| 簡述課程內容  | 從影片中認識 1、食物特性與如何挑選。2、食物的營養價值。 |  |         |
| 佐證資料(照片或教學資料)   |                               |  |         |
|  |                               |  |         |
| 說明：從影片中認識不同種類的西瓜及如何挑選。  |                               | 說明：從影片中了解其自身的營養及對身體的影響。  |         |

112 年 9 月

臺南市 112 學年度安平國民小學飲食教育餐前五分鐘教學活動成果表

|   |   |  |        |
|---|---|--|--------|
| 議題名稱  | 認識瓜果類家族與營養價值                                  |  |        |
| 日期  | 112 年 9 月 11 日                                | 實施班級   | 六年 4 班 |
| 簡述課程內容  | 利用餐前短短五分鐘帶領孩子來認識瓜果類的家族與營養價值，炎炎夏日不僅消暑也可獲得滿滿活力。 |  |        |
| 佐證資料(照片或教學資料)   |   |  |        |
|  |   |  |        |
| 說明：觀看影片，認識瓜果類的家族。   |   | 說明：觀看影片，認識瓜果類的營養價值。  |        |

112 年 10 月

臺南市 112 學年度安平國民小學飲食教育餐前五分鐘教學活動成果表

| 議題名稱  | 餐前 5 分鐘午餐飲食教育  |      |         |
|---|--|------|---------|
| 日期  | 112 年 10 月 31 日  | 實施班級 | 1 年 2 班 |
| 簡述課程內容  | 台南市餐前 5 分鐘午餐飲食教育，了解動物油和植物油的差別及碗盤清洗撇步，和動物油脂的食用利弊與注意加工食品，知道食物特性與挑選，了解營養價值和料理與飲食文化。     |      |         |
| 佐證資料(照片或教學資料)   |  |      |         |
|  |  |      |         |
| 說明：了解動物油和植物油的差別及碗盤清洗撇步  | 說明：了解動物油脂的食用利弊與注意加工食品  |      |         |

112 年 10 月

臺南市 112 學年度安平國民小學飲食教育餐前五分鐘教學活動成果表

|   |  |      |        |
|---|--|------|--------|
| 議題名稱  | 9 月天熱來點「瓜瓜」樂!(水果類)   |      |        |
| 日期  | 112 年 9 月 27 日   | 實施班級 | 一年 1 班 |
| 簡述課程內容  | 老師利用影片讓學生認識瓜類水果的生長過程、產地、食物特性與挑選，以及相關的料理與飲食文化。  |      |        |
| 佐證資料(照片或教學資料)   |  |      |        |
|   |   |      |        |
| 說明：認識西瓜綿的製作及料理方式。   | 說明：介紹零嘴瓜子。   |      |        |
|  |  |      |        |
| 說明：認識甜瓜的種類。   | 說明：介紹甜瓜的特性、料理與其相關的飲食文化。  |      |        |

112 年 10 月

臺南市 112 學年度安平國民小學飲食教育餐前五分鐘教學活動成果表

|   |  |  |     |
|---|--|--|-----|
| 議題名稱  | 滴滴美味，探索油的奧秘(油脂與堅果種子類)                        |  |     |
| 日期  | 112 年 10 月 3 日                               | 實施班級   | 307 |
| 簡述課程內容  | 1. 認識油脂的組成，並了解對人體的益處<br>2. 烹調用油該如何選擇，不同油品的特性 |  |     |
| 佐證資料(照片或教學資料)   |  |  |     |
|  |  |  |     |
| 說明：<br>1. 食物特性與挑選<br>2. 料理與飲食文化   | 說明：<br>1. 食物特性與挑選<br>2. 營養價值                 |  |     |

112 年 10 月

臺南市 112 學年度安平國民小學飲食教育餐前五分鐘教學活動成果表

|   |   |  |        |
|---|---|--|--------|
| 議題名稱  | 10 月 滴滴美味，探索油的奧秘(油脂與堅果種子類)                          |  |        |
| 日期  | 112 年 10 月 23 日                                     | 實施班級   | 四年 1 班 |
| 簡述課程內容  | 1. 觀看影片-沙拉嘿油<br>2. 觀看影片-選擇烹調用油?發煙點很重要<br>3. 魚油的營養價值 |  |        |
| 佐證資料(照片或教學資料)   |   |  |        |
|  |   |  |        |
| 說明：<br>觀看影片-沙拉嘿油，認識油脂的組成，並了解對人體的益處。   |   | 說明：<br>講解魚油的營養價值，知道魚油的營養組成與功效。   |        |

112 年 10 月

臺南市 112 學年度安平國民小學飲食教育餐前五分鐘教學活動成果表

|   |  |  |         |
|---|--|--|---------|
| 議題名稱  | 一起去澆油                                    |  |         |
| 日期  | 112 年 10 月 30 日                          | 實施班級   | 5 年 7 班 |
| 簡述課程內容  | 讓孩子瞭解油對身體的重要性。認識 Omega-3 、6、9 脂肪酸以及用途功效。 |  |         |
| 佐證資料(照片或教學資料)   |  |  |         |
|  |  |  |         |
| 說明：觀看影片，瞭解好油對身體的重要  |  | 說明：觀看影片，了解生活中的油脂   |         |

112 年 10 月

臺南市 112 學年度安平國民小學飲食教育餐前五分鐘教學活動成果表

|  |   |      |      |
|--|---|------|------|
| 議題名稱   | 滴滴美味，探索油的奧秘(油脂與堅果種子類)   |      |      |
| 日期   | 109 年 10 月 7 日  | 實施班級 | 六年五班 |
| 簡述課程內容   | 於第四節課下課前五分鐘進行食育教育：<br>1. 介紹三大脂肪酸與油脂對身體的好處。<br>2. 了解食物的特性，挑選適合的油脂來料理食材。<br>3. 觀看指定教材「名營養師張益堯的「油」衷之言—破除油脂迷思，選對好油的四大重點」食育教學影片。 |      |      |
| 佐證資料(照片或教學資料)  |   |      |      |
|   |   |      |      |
| 說明：欣賞臺南市學校午餐資訊網站/營養教育/餐前五分鐘區<br><a href="https://youtu.be/RJaUcvgadsQ?si=v61NfLA0ow2Tt6wM">https://youtu.be/RJaUcvgadsQ?si=v61NfLA0ow2Tt6wM</a><br>10 月份國小主題~「滴滴美味，探索油的奧秘(油脂與堅果種子類)」 |   |      |      |
|    |   |      |      |
| 說明：欣賞臺南市學校午餐資訊網站/營養教育/餐前五分鐘區<br><a href="https://youtu.be/RJaUcvgadsQ?si=v61NfLA0ow2Tt6wM">https://youtu.be/RJaUcvgadsQ?si=v61NfLA0ow2Tt6wM</a><br>10 月份國小主題~「滴滴美味，探索油的奧秘(油脂與堅果種子類)」 |   |      |      |



112年11月

臺南市 112 學年度安平國民小學飲食教育餐前五分鐘教學活動成果表

|   |   |      |      |
|---|---|------|------|
| 議題名稱  | 頭足家族奇遇記(豆魚肉蛋類)  |      |      |
| 日期  | 112年11月14日  | 實施班級 | 1年3班 |
| 簡述課程內容  | 觀看「海底夜市」影片，介紹魷魚、透抽(又稱鎖管、小卷)、軟絲、花枝、章魚。認識頭足類海鮮與料理方式與了解挑選、保存海鮮食物的方法。<br>觀看「海底城相見歡」影片，介紹頭足類海鮮的特色，讓學生了解認識頭足類海鮮生長過程、產地。 |      |      |
| 佐證資料(照片或教學資料)   |   |      |      |
|   |                                |      |      |
| 說明：如何分辨頭足類海鮮。   | 說明：認識頭足類海鮮的料理與飲食文化。   |      |      |
|  |                               |      |      |
| 說明：挑選頭足類海鮮的方法   | 說明：認識頭足類海鮮生長演化。   |      |      |

112 年 11 月

臺南市 112 學年度安平國民小學飲食教育餐前五分鐘教學活動成果表

|   |   |  |         |
|---|---|--|---------|
| 議題名稱  | 頭足家族奇遇記(豆魚肉蛋類)                          |  |         |
| 日期  | 112 年 11 月 1 日                          | 實施班級   | 3 年 1 班 |
| 簡述課程內容  | 1. 認識烏賊、章魚、小管的構造。<br>2. 頭足類海鮮體色改變狀況及原因。 |  |         |
| 佐證資料(照片或教學資料)   |   |  |         |
|  |   |  |         |
| 說明：<br>介紹烏賊、章魚、小管的特性和構造差異。  | 說明：<br>認知頭足類海鮮體色改變狀況及原因。                |  |         |

112年11月

臺南市 112 學年度安平國民小學飲食教育餐前五分鐘教學活動成果表

|   |   |  |      |
|---|---|--|------|
| 議題名稱  | 11月 頭足家族奇遇記(豆魚肉蛋類)  |  |      |
| 日期  | 112年11月14日  | 實施班級   | 四年1班 |
| 簡述課程內容  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 觀看影片-海底探險趣</li><li>2. 觀看影片-頭足愛變色</li><li>3. 認識頭足家族小知識</li><li>4. 頭足辨別與營養價值</li></ol> |  |      |
| 佐證資料(照片或教學資料)   |   |  |      |
|  |   |  |      |
| 說明：<br>觀看影片-海底探險趣，認識烏賊、章魚、小管的構造。  |   | 說明：<br>講解頭足辨別與營養價值，知道頭足的特性與挑選，並做成好吃的料理。  |      |

112年11月

臺南市 113 學年度安平國民小學飲食教育餐前五分鐘教學活動成果表

|   |   |  |      |
|---|---|--|------|
| 議題名稱  | 頭足家族奇遇記(豆魚肉蛋類)  |  |      |
| 日期  | 113年11月28日  | 實施班級   | 五年6班 |
| 簡述課程內容  | 播放臺南市學校午餐資訊網相關影片—「海洋頭足特攻隊」、「花枝」「烏賊」傻傻分不清?」,教師透過提問,了解學生是否了解影片內容。 |  |      |
| 佐證資料(照片或教學資料)   |   |  |      |
|  |   |  |      |
| 說明：播放臺南市學校午餐資訊網相關影片，認識頭足類海鮮家族成員。  |   | 說明：了解小卷的食材處理與分辨頭足海鮮。   |      |

112年11月

臺南市 112 學年度安平國民小學飲食教育餐前五分鐘教學活動成果表

|  |  |      |      |
|--|--|------|------|
| 議題名稱   | 頭足家族奇遇記(豆魚肉蛋類)   |      |      |
| 日期   | 112年11月01日   | 實施班級 | 六年6班 |
| 簡述課程內容   | 從教材中讓學生了解投足海鮮食材的分類及保存和了解蛋白質的好處   |      |      |
| 佐證資料(照片或教學資料)  |  |      |      |
|  |  <p>柯俊年：「花枝」「烏賊」傻傻分不清？營養成分都類似、差別只在口感！處理小卷有秘訣 前步驟、只要「這工具」：青島風味小卷燉豆腐【健康好生活】</p> |      |      |
| 說明：用餐前五分鐘網站上的海報講解蛋白質對身體的重要性  | 說明：利用餐前五分鐘網站所連結影片了解小卷的食材處理與分辨頭足海鮮。   |      |      |

112年12月

臺南市 112 學年度安平國民小學飲食教育餐前五分鐘教學活動成果表

| 議題名稱   | 12 月份餐前五分鐘教育  |      |      |
|--|---|------|------|
| 日期   | 112 年 12 月 5 日  | 實施班級 | 一年四班 |
| 簡述課程內容   | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 綠豆的生長與營養價值。</li><li>2. 介紹南瓜與南瓜籽對身體的益處</li><li>3. 料理與飲食文化</li></ol> |      |      |
| 佐證資料(照片或教學資料)  |   |      |      |
|  |                          |      |      |
| 說明：南瓜對身體的好處  | 說明：綠豆原來是長在豆莢裡面  |      |      |

112 年 12 月

臺南市 112 學年度安平國民小學飲食教育餐前五分鐘教學活動成果表

| 議題名稱   | 12 月份餐前五分鐘教育   |      |      |
|--|--|------|------|
| 日期   | 112 年 12 月 19 日  | 實施班級 | 二年五班 |
| 簡述課程內容   | 1. 認識綠豆的生長過程、產地與營養價值。<br>2. 認識黃金蔬菜玉米的營養價值、認識玉米筍與玉米的差別、食物特性與挑選方法。 |      |      |
| 佐證資料(照片或教學資料)  |  |      |      |
|   |  |      |      |
| 說明：小朋友觀看「魔法綠豆」影片。  |  |      |      |
|  |  |      |      |
| 說明：小朋友觀看「黃金蔬菜」影片。  |  |      |      |

112 年 12 月



臺南市 112 學年度安平國民小學飲食教育餐前五分鐘教學活動成果表

|  |   |      |       |
|--|---|------|-------|
| 議題名稱   | 12 月份餐前五分鐘教育  |      |       |
| 日期   | 112 年 12 月 29 日   | 實施班級 | 3 年五班 |
| 簡述課程內容   | 1. 全穀雜糧」是每天都會吃到的食物，不僅能提供飽足感，還有許多營養。知道「全穀」究竟是什麼意思？<br>2. 透過影片讓全穀化身為活潑鮮明的形象，使學生具體了解全穀和營養價值。 |      |       |
| 佐證資料(照片或教學資料)  |   |      |       |
|   |   |      |       |
| 說明：小朋友觀看「黃金魔法」影片。  |   |      |       |
|  |   |      |       |
| 說明：進行[小測驗]12 月 「豆」趣滿分，「實」在健康(全穀雜糧類)。   |   |      |       |



112 年 12 月

臺南市 112 學年度安平國民小學飲食教育餐前五分鐘教學活動成果表

|   |  |  |        |
|---|--|--|--------|
| 議題名稱  | 12 月「豆」趣滿分，「實」在健康(全穀雜糧類)   |  |        |
| 日期  | 112 年 12 月 19 日  | 實施班級   | 四年 1 班 |
| 簡述課程內容  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 觀看影片-黃金魔法</li><li>2. 觀看影片-臺灣機能作物-蕎麥栽種影片</li><li>3. 介紹南瓜與南瓜籽對身體的益處</li><li>4. 南瓜的品種與營養</li><li>5. 挑選保存小技巧及加工應用</li></ol> |  |        |
| 佐證資料(照片或教學資料)   |  |  |        |
|  |  |  |        |
| 說明：<br>觀看影片-黃金魔法，介紹南瓜與南瓜籽對身體的益處   |  | 說明：<br>講解臺灣機能作物-蕎麥的辨別、營養價值，與栽種過程。  |        |

112 年 12 月

臺南市 112 學年度安平國民小學飲食教育餐前五分鐘教學活動成果表

|   |  |  |         |
|---|--|--|---------|
| 議題名稱  | 「豆」趣滿分，「實」在健康(全穀雜糧類)   |  |         |
| 日期  | 112 年 12 月 18 日  | 實施班級   | 5 年 5 班 |
| 簡述課程內容  | 帶領學生一起觀賞餐前五分鐘影片，接著教師透過提問，測驗學生是否了解影片內容，過程中，學生相當專心也展現出高度的學習興趣。 |  |         |
| 佐證資料(照片或教學資料)   |  |  |         |
|  |  |  |         |
| 說明：學生觀看賞蓮趣，認識蓮子如何生長與料理運用，影片觀賞後教師利用提問方式，測驗學生對影片是否了解。                                 |  | 說明：學生觀看甜美食物原味輕鬆保留：梨香玉米蝦仁蛋影片，認識玉米如何選購及料理烹調方式，影片觀賞後教師利用提問方式，測驗學生對影片是否了解。               |         |

112 年 12 月

臺南市 112 學年度安平國民小學飲食教育餐前五分鐘教學活動成果表

|  |                 |      |         |
|--|-----------------|------|---------|
| 議題名稱   | 賞蓮趣             |      |         |
| 日期   | 112 年 12 月 19 日 | 實施班級 | 6 年 7 班 |
| 簡述課程內容   | 認識蓮子如何生長與料理運用   |      |         |
| 佐證資料(照片或教學資料)  |                 |      |         |
|   |                 |      |         |
| 說明：利用影片介紹蓮花，及認識生長過程、產地。  |                 |      |         |
|  |                 |      |         |
| 利用影片認識蓮子的料理與飲食文化。  |                 |      |         |

113年3月

臺南市 112 學年度安平國民小學飲食教育餐前五分鐘教學活動成果表

|   |   |  |      |
|---|---|--|------|
| 議題名稱  | 舌尖上的繽紛花食(蔬菜類)                                     |  |      |
| 日期  | 113年3月15日   | 實施班級   | 一年五班 |
| 簡述課程內容  | 1. 介紹食物特性與如何挑選，並了解其營養價值。<br>2. 了解如何均衡飲食並認識蔬菜的認證標章 |  |      |
| 佐證資料(照片或教學資料)   |   |  |      |
|  |   |  |      |
| 說明：介紹不同顏色花椰菜與青花菜的營養價值。  |   | 說明：認識蔬菜的認證標章   |      |

臺南市 112 學年度安平國民小學飲食教育餐前五分鐘教學活動成果表

|               |   |             |             |
|---------------|---|-------------|-------------|
| <p>議題名稱</p>   | <p>舌尖上的繽紛花食(蔬菜類)</p>  |             |             |
| <p>日期</p>     | <p>113年3月19日</p>  | <p>實施班級</p> | <p>二年6班</p> |
| <p>簡述課程內容</p> | <p>1. 介紹海報內容：<br/>                 ①. 花菜類：a. 別再叫錯我的名字 b. 花菜類種類介紹<br/>                 ②. 花菜類的挑選與保存：a. 挑選小撇步 b. 保存小絕招<br/>                 2. 觀賞影片：<br/>                 ①. 花菜一家人---花椰菜可以提供身體缺乏的維生素、礦物質，又含有豐富的膳食纖維質，讓排便順暢。<br/>                 ②. 花菜總動員---不同顏色的花椰菜各有不同的營養成分，對人體都有不同的好處。</p> |             |             |

佐證資料(照片或教學資料)





說明：藉由海報介紹花菜種類，了解如何挑選與保存花菜類。

說明：透過影片介紹，了解花菜類家族，及其所含的營養成分。


113年3月

臺南市 112 學年度安平國民小學飲食教育餐前五分鐘教學活動成果表

|   |  |  |      |
|---|--|--|------|
| 議題名稱  | 舌尖上的繽紛花食(蔬菜類)  |  |      |
| 日期  | 113年3月26日  | 實施班級   | 三年5班 |
| 簡述課程內容  | 花椰菜是台灣市場中常見的蔬菜，近期這個傳統蔬菜竟搖身一變，化為碎米粒形狀改名叫做「花椰菜米」，並進軍各大超商量販店搶攻健康市場，還有業者大玩創意，把花椰菜米變成 Pizza 餅皮，取代日常麵粉餅皮，利用其高纖低熱量的特性，讓它受到減醣與減肥民眾歡迎，但是看似健康的花椰菜米，其實在食用的時候也有細節需要注意，否則可能會適得其反吃進更多熱量。 |  |      |
| 佐證資料(照片或教學資料)   |  |  |      |
|  |  |  |      |
| 說明：利用影片讓孩子知道自己的餐食製作過程，思索一粒米當思得來不易，鼓勵孩子能將飯菜都吃光光。                                     |  |  |      |

113年3月

臺南市 112 學年度安平國民小學飲食教育餐前五分鐘教學活動成果表

|   |                                    |  |      |
|---|------------------------------------|--|------|
| 議題名稱  | 3月舌尖上的繽紛花食(蔬菜類)                    |  |      |
| 日期  | 113年3月21日                          | 實施班級   | 4年6班 |
| 簡述課程內容  | 1. 了解青花菜與花椰菜的不同<br>2. 減醣聖品-花椰菜米知多少 |  |      |
| 佐證資料(照片或教學資料)   |                                    |  |      |
|  |                                    |  |      |
| 說明：介紹花椰菜和青花菜的不同。  |                                    | 說明：講解花椰菜米的好處，可減醣、減重又能保持營養性。  |      |

113年3月

臺南市 112 學年度安平國民小學飲食教育餐前五分鐘教學活動成果表

| 議題名稱  | 蔬菜類   |  |      |
|---|---|--|------|
| 日期  | 110年3月8日  | 實施班級   | 五年4班 |
| 簡述課程內容  | <p>1. 播放臺南市學校午餐資訊網蔬菜類相關影片—「是花還是菜」:花椰菜和青花菜的產季及如何挑選購買。</p> <p>2. 搭配海報內容讓學生了解-蔬菜之皇:了解朝鮮薊。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 認識生長過程、產地</li><li>● 食物特性與挑選</li><li>● 營養價值</li></ul> |  |      |
| 佐證資料(照片或教學資料)   |   |  |      |
|  |   |  |      |
| 說明：播放臺南市學校午餐資訊網蔬菜類相關影片—「是花還是菜」:花椰菜和青花菜的產季及如何挑選購買。                                   |   | 說明：搭配海報，認識蔬菜之皇-朝鮮薊。  |      |



113年3月

臺南市 112 學年度安平國民小學飲食教育餐前五分鐘教學活動成果表

| 議題名稱   | 蔬菜類   |      |      |
|--|---|------|------|
| 日期   | 113年3月28日   | 實施班級 | 六年3班 |
| 簡述課程內容   | 2. 播放臺南市學校午餐資訊網蔬菜類相關影片—「是花還是菜」:花椰菜和青花菜的產季及如何挑選購買。<br><br>2. 搭配營養知識專欄網站讓學生了解- <ul style="list-style-type: none"><li>● 認識生長過程、產地</li><li>● 食物特性與挑選</li><li>● 營養價值</li></ul> |      |      |
| 佐證資料(照片或教學資料)  |   |      |      |
|  |    |      |      |
| 說明：播放臺南市學校午餐資訊網蔬菜類相關影片—「是花還是菜」:花椰菜和青花菜的產季及如何挑選購買。                                  | 說明：搭配午餐網站說明青花菜的種類構造與保存。   |      |      |





113 年 4 月

臺南市 112 學年度安平國民小學飲食教育餐前五分鐘教學活動成果表

|   |   |  |         |
|---|---|--|---------|
| 議題名稱  | [餐前 5 分鐘]4 月 咩~~奶粉故事開張囉！  |  |         |
| 日期  | 113 年 4 月 23 日  | 實施班級   | 1 年 6 班 |
| 簡述課程內容  | 運用海報與教材資源進行營養教育教學~~<br>1. 了解奶粉的製程方式與營養價值<br>2. 了解煉乳的製作方式與應用<br>3. 認識奶粉與煉乳相關的料理與飲食文化 |  |         |
| 佐證資料(照片或教學資料)   |   |  |         |
|  |   |  |         |
| 說明：運用「臺南市學校午餐教育資訊網/餐前五分鐘」海報與教材資源進行營養教育教學。   |   | 說明：透過影片觀賞及師生討論，更加了解奶粉與煉乳的製程方式與營養、應用。   |         |

113 年 4 月

臺南市 112 學年度安平國民小學飲食教育餐前五分鐘教學活動成果表

|   |   |  |        |
|---|---|--|--------|
| 議題名稱  | 咩~奶粉的故事   |  |        |
| 日期  | 113 年 4 月 2 日   | 實施班級   | 二年 7 班 |
| 簡述課程內容  | 1. 觀賞影片~奶粉時光機<br>了解奶粉的營養價值與加工製造過程。<br>2. 觀賞影片~煉乳的祕密<br>知道煉乳的加工製作過程，清楚成份源自於牛奶，了解料理的種類與方式，並形成特有的飲食文化。 |  |        |
| 佐證資料(照片或教學資料)   |   |  |        |
|  |   |  |        |
|  |   |  |        |
| 說明：藉由影片~「奶粉時光機」，知道奶粉的主要原料就是鮮乳，並了解奶粉的生產步。  |   | 說明：透過「煉乳的祕密」，了解煉乳是由牛奶殺菌消毒，再抽脂肪、加蔗糖，最後加熱濃縮製成的。  |        |

113 年 4 月

臺南市 112 學年度安平國民小學飲食教育餐前五分鐘教學活動成果表

| 議題名稱   | 啐~奶粉故事開張囉！   |  |      |
|--|--|--|------|
| 日期   | 113 年 4 月 2 日  | 實施班級   | 三年三班 |
| 簡述課程內容   | 本月飲食教育主題為六大類食物中的「乳品類」。<br>觀賞影片 1：「奶粉營養健康 GO」，先介紹每天早晚各喝一杯奶的好處（一杯約 240 毫升），再認識鮮乳與奶粉的差別。<br>觀賞影片 2：「就愛這味！吃到冰加煉乳『100 克=16 顆方糖』」，簡述煉乳的應用，並舉例說明含糖量多寡，最後總結太甜對健康不好，吃冰時應該盡量不要加煉乳。 |  |      |
| 佐證資料(照片或教學資料)  |  |  |      |
|              |  |                     |      |
|             |  |                    |      |
| 說明：<br>觀賞影片：「奶粉營養健康 GO」，透過影片知道每天早晚各喝一杯奶的好處（一杯約 240 毫升），接著再認識鮮乳與奶粉的差別（奶粉的營養價值和鮮奶差異不大，牛奶和奶粉一樣好）。 |  | 說明：<br>觀賞影片：「就愛這味！吃到冰加煉乳『100 克=16 顆方糖』」，透過影片介紹，了解煉乳在甜品上的應用，並了解其含糖量的多寡。最後總結太甜對健康不好，引導學生在日常飲食習慣，盡量不要加煉乳。 |      |

113 年 4 月

臺南市 112 學年度安平國民小學飲食教育餐前五分鐘教學活動成果表

|  |                             |   |         |
|--|-----------------------------|---|---------|
| 議題名稱   | 4 月啾~奶粉故事開張囉!               |   |         |
| 日期   | 113 年 4 月 25 日              | 實施班級  | 4 年 6 班 |
| 簡述課程內容   | 1. 鮮乳與奶粉的差別<br>2. 煉乳的運用與含糖量 |   |         |
| 佐證資料(照片或教學資料)  |                             |   |         |
|  |                             |  |         |
| 說明：鮮奶一天攝取量以早晚各一杯，每次 280ML，可以達到每天所建議攝取量。  |                             | 說明：煉乳攝取高糖、高脂肪，攝取過量易造成心臟及心血管疾病。  |         |

113 年 4 月

臺南市 112 學年度安平國民小學飲食教育餐前五分鐘教學活動成果表

| 議題名稱  | 乳品宣導  |      |      |
|---|---|------|------|
| 日期  | 113 年 4 月 1 日   | 實施班級 | 五年一班 |
| 簡述課程內容  | 如何選購奶粉與保存方式<br>1. 食物特性與挑選<br>2. 加工過程或其製品<br>介紹奶茶所加的「奶」有何不同<br>1. 食物特性與挑選<br>2. 營養價值<br>3. 料理與飲食文化 |      |      |
| 佐證資料(照片或教學資料)   |   |      |      |
|  |               |      |      |
| 說明：<br>請學生想想自己是否喜歡喝奶茶？頻率是多少？喜歡鮮奶茶還是奶茶？其中有何不同？                                       | 說明：<br>透過影片引起學生動機，並說明各種乳品的優缺點、熱量及挑選方式。  |      |      |

113 年 4 月

臺南市 112 學年度安平國民小學飲食教育餐前五分鐘教學活動成果表

|  |   |      |      |
|--|---|------|------|
| 議題名稱   | 奶粉挑選保存 GO   |      |      |
| 日期   | 113 年 4 月 22 日  | 實施班級 | 六年四班 |
| 簡述課程內容   | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 食物特性與挑選</li><li>2. 加工過程或其製品</li><li>3. 料理與飲食文化</li><li>4. 觀看「奶粉挑選保存 GO」之教學影片</li><li>5. 觀看「健康小學堂-奶茶控必看！」</li></ol> |      |      |
| 佐證資料(照片或教學資料)  |   |      |      |
|   |   |      |      |
| 說明：觀看「奶粉挑選保存 GO」之教學影片  |   |      |      |
|  |   |      |      |
| 說明：觀看「健康小學堂-奶茶控必看！」  |   |      |      |