

【附件2】教職員在校實踐健康行為，以作為學生養成健康行為的學習楷模

臺南市113學年度七股區後港國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	教職員實踐健康生活		
日期	113年8月至114年5月	實施班級	全校教職員
課程內容敘述	教職員飯後使用含氟牙膏刷牙、成立課後運動性社團、課間時間和學生打球慢跑、多喝白開水，自備環保杯		
符合生活技能項目(勾選)	☒ 做決定 ☐ 批判思考 ☐ 解決問題 ☐ 自我覺察 ☐ 情緒調適 ☐ 抗壓能力 ☐ 自我監控 ☒ 目標設定 ☐ 同理心 ☐ 合作與團隊作業 ☐ 人際溝通能力 ☐ 倡導能力 ☐ 協商能力 ☐ 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)	☒ 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。 ☐ 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。 ☐ 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。 ☐ 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。 ☐ 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。 ☐ 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。 ☒ 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。 ☐ 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。 ☐ 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			
			
說明：教師陪同學生一起路跑		說明：衛生所護理師入校宣導	



說明：老師帶領學生一起參與球類運動



說明：老師與學生一起全校路跑



說明：全校師生一起戶外教育，培養正確習慣



說明：老師與學生培養運動習慣，參與校外賽事



說明：家長陪同學生一起運動，養成好習慣



說明：全校一起參加大隊接力



1-6-1 有效運用校園空間

食農教育

目次索引

分頁	內容說明	頁碼
歷年計畫	申請教育局自給農園計畫	1
執行成果	1 運用校園空間用地，營造多元學習環境與學習內容	
考核省思		



00589 臺南市政府教育局補助或委辦經費概算表

申請機關 臺南市七股區後港國民小學						
計畫名稱 111年度校園空地經營自給農園推動計畫						
編製日期 111年1月9日						
計畫經費總額：15020元，申請金額：15000 元，自籌款：20元						
計畫經費明細						教育局核定 (申請單位勿填)
用途別科目	單位	數量	單價	預算數	說明	補助金額及說明
3材料及用品費						
32用品消耗						
	包	15	450	6,750	肥料	
	枝	500	5	2,500	菜苗	
	枝	10	30	300	小鏟子	
	個	10	79	790	灑水器	
	枝	8	160	1,280	兩用鋤頭	
	尺	200	7	1,400	水管	
	個	5	400	2,000	籃子(裝肥料用)	
合計				15,020		
承辦單位		主辦會計		機關長官		教育局承 會計審核
教師兼學務組長 鄭啟甫		會計室主任 莊雅竹		臺南市七股區後港國小校長 方婉真		
註： 1. 此表各項說明及其科目歸屬請自行參考「地方教育發展基金用途別科目名稱、編號及定義」表歸屬至適當之二級用途別。 2. 教育部補助款部分依照教育部補助及委辦經費核撥結報作業要點辦理。 3. 受本局補助或委辦者，請切實按核定經費概算表辦理，部分費用有單價規定者，單價不得超支。 4. 經費之動支依直轄市及縣(市)附屬單位預算執行要點辦理，執行如遇調整，屬於原項目增減數量、金額由機關首長核定，新增項目應報局審核。 5. 雜支最高以【(用人費用以外之經常支出)*6%】編列。 6. 申請補助計畫，下列經費不予補助： (1)人事費。但因特殊需要，經本局同意者，不在此限。 (2)內部場地使用費。						

表 1

111 年度臺南市中小學校園空地經營自給農園推動計畫申請表

學校基本資料	學 校 名 稱	臺南市七股區後港國小		負 責 人	方婉真
	聯 絡 人	鄭啟甫	職 稱	學務組長	
	傳 真	794-3276	電 話	7941305 # 23	
	電 子 信 箱	<u>18702107@tn.edu.tw</u> （數字 8 前為英文 L 的小寫）			
	地 址	724 臺南市七股區大潭里台潭一號			
	取得相關認證情形	1. 具有教育部或行政院環境保護署環境教育人員認證證書： ☒ 是 ☐ 否。 2. 具有下列低碳校園標章認證：（無者免勾選） ☐ 節電校園標章 ☐ 水資源校園標章 ☒ 資源循環校園標章 ☒ 永續綠校園標章 ☒ 低碳生活校園標章			
	歷次推動情形	1. 曾獲本局補助： ☒ 是 ☐ 否。 2. 獲補助年度別及施作方式：（無者免填寫） (1)104 年度，施作水耕 (2)103 年度，施作水耕 (3)102 年度，施作土耕 (4) 109 年度，施作土耕 (5) 110 年度，施作土更 3. 109 年度獲補助學校，新聞露出情形：共 <u> 1 </u> 則。 https://www.facebook.com/groups/516002945124094/permalink/3665792693478421 3. 110 年度獲補助學校，新聞露出情形：共 <u> 2 </u> 則。 https://www.facebook.com/photo/?fbid=4528576657210883&set=pcb.4722374921153521 https://www.facebook.com/photo/?fbid=4489634061105143&set=pcb.4683556908368656 （含公告於學校粉絲頁或發佈新聞稿。請提供資訊連結或報紙資訊。無者免填寫）			
	本年度預計施作方式	☒ 一般農耕 ☐ 栽培箱 ☐ 魚菜共生 ☐ 水耕(限原已設置者) ☐ 其他： <u> </u> (請說明)合計面積約 400 平方公尺			
執行期程	111 年 3 月 20 日 至 111 年 11 月 30 日				

建置地點	建置地點概況：本校西側空地、南側空地 建置圖說：該處空地，在本校教室邊，鄰近圍牆，地形方正，旁有水源。又有水泥路面與教室相通，學生可以安全抵達  
支援人力及學校可運用之資源	種植作物：蘿蔔、菠菜、南瓜、辣椒、青江菜等 種植面積：120 坪（約 400 平方公尺） 支援人力：總務處工友、僱工 結合單位：七股區農會推廣股
預期成果	1. 孩子能夠關心食物、體會飲食是生活美好的一部份。 2. 孩子能夠認識食物來源，培養不浪費、不偏食的習慣。 3. 孩子可以在操作中，體會農作的辛勞，培養敬天愛物的態度。 4. 孩子能夠在體驗過程中，學習互助合作，安全使用工具的能力。 5. 從飲食中，了解傳統文化根源；將食物與舊有習俗結合，從生活中傳承傳統。 6. 推廣傳統雜糧（綠豆、黑豆）種植，指導學生傳統粿類製作（紅龜粿-綠豆餡、黑豆茶），完整了解在地食材與自給自足的精神。
課程規劃 (食農教育課程融入)	1、 低年級：配合生活課程，認識蔬菜種類與種子。 2、 中年級：配合自然課，讓學生從鬆土開始，種植作物、照顧作物。 3、 高年級：配合農會，了解食物來源、認識食物營養價值與碳足跡等；於畢業週，利用所收成蔬菜製做餐點。

	往年執行情 形及農場後 續管理維護 方 式	1. 由學務組與僱工，定期除草、翻土。種植長採收期之蔬果。 2. 指定學生，每週定期澆灌、撿拾垃圾。收集家庭廚餘，製作堆肥。 3. 作為自然課教學實驗農場。 4. 定期種植作物，改善校園昆蟲生態。 
--	--------------------------------	---

臺南市七股區後港國小

111 年度校園空地經營自給農園推動計畫

一、依據：臺南市溫室氣體管制執行方案-校園空地經營自給農園辦理。

二、目的：

1. 從農耕中感受生命，從體驗中得到感動；鼓勵學生珍惜食物。
2. 藉由推動自給農園，培養學生生活能力與解決問題能力。
3. 瞭解食物安全的重要，認識在地食材的意義與價值。
4. 推廣傳統食材，連結民俗與飲食，讓學生更了解飲食與文化的關聯。

三、承辦學校：

1. 七股區後港國民小學

四、實施對象：

1. 全體師生。

五、實施期程

1. 111 年 3 月 20 日至 111 年 11 月 30 日

六、實施地點(含現況圖、坪數說明)

1. 本校西側空地，已翻土、分股。111 年 2 月 14 日起，與農改場臺南分場、七股區農會合作，進行土質改良。



2. 可施作面積約 400 平方公尺。

3.



七、計

畫推動人員

職稱	姓名	工作內容
校長	方婉真	綜理本自給農園計畫各項業務
教導主任	林倖儀	1. 協助校長督導業務進行 2. 排定班級農場體驗時間，協助活動進行
總務主任	吳杰隆	1. 協助學生農場體驗活動 2. 安排僱工到校協助農場維護與操作 3. 協助物品採買與工具維護
學務組	鄭啟甫	1. 負責計畫編寫與課程操作 2. 安排學生進場操作時段與安全維護 3. 計畫成果製作與經費核銷 4. 農場維護與工具保管 5. 食物製作體驗與烹調課程安排
教務組	張家甄	1. 食育教育相關教材收集與應用 2. 協助導師課務安排，以利學生進場操作
導師	各班	1. 學校農場體驗安全維護

	教師	2. 食農教育授課與學習單製作 3. 飲食文化課程編撰與教授
工友	古鴻儒	1. 場地維護與割草 2. 製作教學成果網頁
僱工	陳宏洲	1. 協助學務組指導學生農業體驗課程 2. 農場作物照顧與平日維護 3. 工具修繕；農場澆灌與施肥

八、實施方式(請詳述)

1. 結合健體領域，辦理食育教育。請護理師針對校園午餐常見食材編寫營養價值，並進行宣導。

指導學生自己動手做便當，從中認識飲食安全的重要。

2. 結合自然領域，辦理農事教育。每班種植一種當季菜蔬，由導師負責工作分配並督導。由自然老師指導植物栽種技巧。

3. 結合語文領域，請作文老師指導學生進行體驗心得寫作。

4. 結合數學領域，指導學生計算蔬菜重量與分配，營養成份圓餅圖製作等。

5. 結合美勞領域，辦理農事體驗圖畫創作比賽。

6. 結合高年級社會課，了解飲食與民俗的關係（綠豆餡的紅龜粿-敬神）

7. 工作期程

- (1) 111 年 03 月 21 日（星期一），整地、施肥。
- (2) 111 年 04 月 13 日（星期三），搭設棚架、播種。
- (3) 111 年 05 月 11 日～10 月 20 日，操作與生命教育。
- (4) 111 年 06 月、9 月，護理師營養教育宣導。
- (5) 111 年 10 月 04 日（星期二），辦理藝文競賽。

(6) 111 年 06 月 08 日，舉辦「動手炒一盤菜」敬師、分享活動。

九、預期成效

1. 學生能從農事體驗中，瞭解農業的重要，進而愛護食物。
2. 學生能夠珍惜地球資源，保護大自然。
3. 推廣環境教育之外，學生也能夠親近大地：腳踩泥土，才能深刻體會大地的恩惠與奉獻；手除雜草，才能真切了解食物的珍貴與價值。

承辦：教師兼學務組長鄭啟甫

單位主管：教師兼教導主任林倖儀

校長：臺南市七股區後港國小校長方婉真

學校編號:00587

臺南市政府教育局經費收支清單
臺南市七股區後港國民小學
中華民國111年11月22日

簡式

支用項目內容摘要		撥交金額	實支金額	備註
計畫名稱：111年度校園空地經營自給農園推動計畫		6,000	6158	核定補助文號：111年6月2日南市教安(二)字第1110685720A號函
1	實支數		6158	158元由學校自籌經費支應
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				受補助、委辦學校(機關)銀行名稱： 第一商業銀行佳里分行 帳號：62430074261 戶名：臺南市七股區後港國民小學代收款專戶 統一編號：72129173 撥款金額：6000
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

製表/單位主管

主辦出納

會計單位

機關長官

教師兼學務組長 鄭啟甫

教師兼教導主任 黃惠雯

幹事 吳真好

會計室主任 孫幸琪

臺南市七股區後港國民小學校長 方婉真

111 年度臺南市國中小校園空地經營自給農園推動計畫執行成果表

辦理學校	臺南市七股區後港國民小學			
聯絡資料	聯絡人	鄭啟甫	e-Mail	18702107@tn.edu.tw (數字 8 前，是 L 的英文小寫)
	聯絡電話	7941305 # 23	地址	臺南市七股區大潭里臺灣一號
施作方式	■一般農耕 ☐ 栽培箱 ☐ 魚菜共生 ☐ 水耕 ☐ 其他： (請說明)			
執行期程	111 年 3 月至 111 年 11 月 30 日			
建置地點、支援 人力及運用之資 源	建置地點：七股區後港國小西側空地 種植作物：櫛瓜、蘿蔔、秋葵、馬鈴薯、辣椒、茄子 種植面積：30 坪 支援人力：學務組、學校僱工、安心上工人力 結合單位：總務處			
公開性 成果發表說明 (需公告於學校 網頁、臉書或發 佈新聞稿至少 1 則以上，並提供 資訊連結)	一、本校臉書社團 https://reurl.cc/bGEbed https://reurl.cc/Z1bdEV https://reurl.cc/pZMbXr https://reurl.cc/91pA2d 二、本校學校網頁			
執行成果 及效益 (包含辦理的活 動內容或學習單 及所種植農園食 材採收後之運用 等)	一、學生了解植物生長過程與種植技巧；也了解櫛瓜的授粉方式 二、學生了解食物來之不易，願意養成不挑食習慣 三、學生主動照顧小農田作物，培養積極負責態度 四、作物收成後，結合飲食教育，指導學生動手製作料理			

農場後續管理維護方式

- 一、供作自然課教學使用
- 二、提供班級教學與學生農作體驗
- 三、提供學校教職員農耕體驗用場地
- 四、提供校園生態觀察基地

執行成果照片(至少 10-12 張)



說明：種植櫛瓜



說明：鬆土、分股



說明：農委會農業改良場臺南分場到校協助土壤改良工作，並採樣進行土壤分析

說明：櫛瓜雌花；雌雄異花



說明：發芽觀察



說明：鬆土與播種



說明：種苗種植



說明：田間管理-噴灑驅蟲劑



說明：田間管理-追肥（磷）



承辦：教師兼學務組長鄭啟甫

主任：

教師兼教導主任黃惠雯

校長：

臺南市七股區後港國小校長方婉真

)。

2. 執行成果情形表格如不敷使用請自行調整繕打。

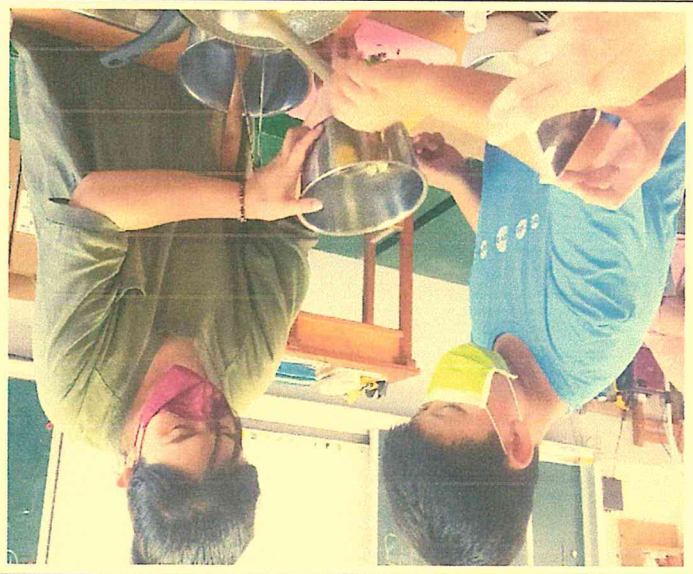
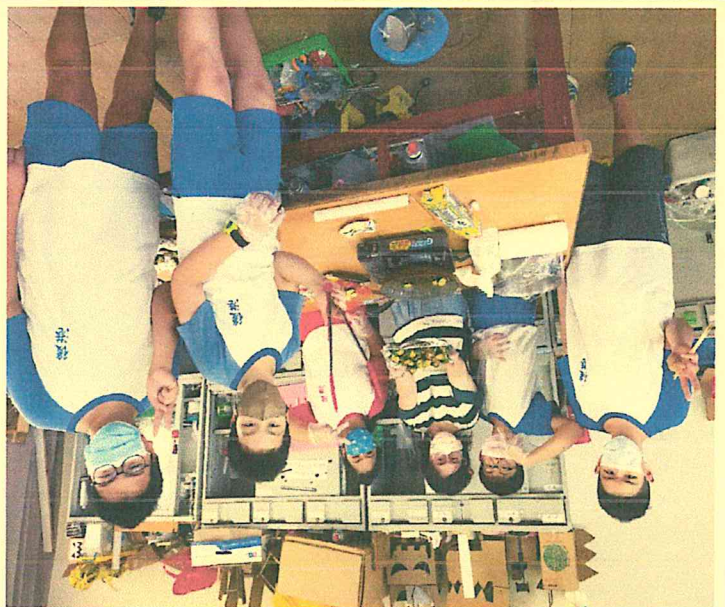
1. 請檢附照片原始檔。

備註：

配合一畝田種植辛香料植物，帶學生踩文蛤、做貝殼料理



說明：櫛瓜料理



說明 1：學生動手做櫛瓜料理



作業計劃擬定表



作業組作業項目：施肥

作業地點（場所）：後港國小

規模：200m²

計劃名稱：後港國小自然農園木節瓜栽培

（請將作業會議中討論的共同計劃，填入自己的計劃表如下：）

預定目標	工作項目	完成時間	工作分配	考評
提升 植栽 美分	調配已適當比例 的客石磷菌 (比例=水:菌) 200:1 每株植栽施給 200cc	111年 4/21	每人 獨力 完成	good

編列預算

年		摘要	收入	支出	餘額
月	日				

作業過程記錄

111年4月21日

倒2500cc的溶磷菌在加水到5000cc
每顆方施2000cc



記下每次作業過程並檢討，可以剪貼圖案、相片或繪圖表現。

作業過程記錄

111年5月7日

煮節瓜

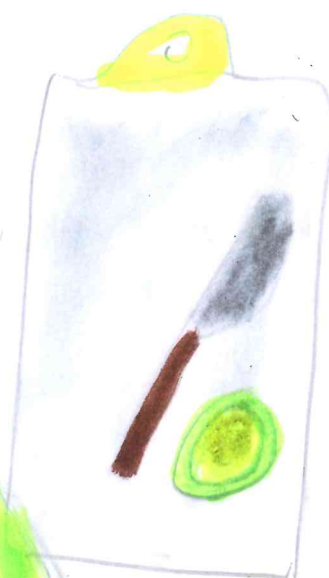
先用清水洗淨

切片

加燒肉 ①煎

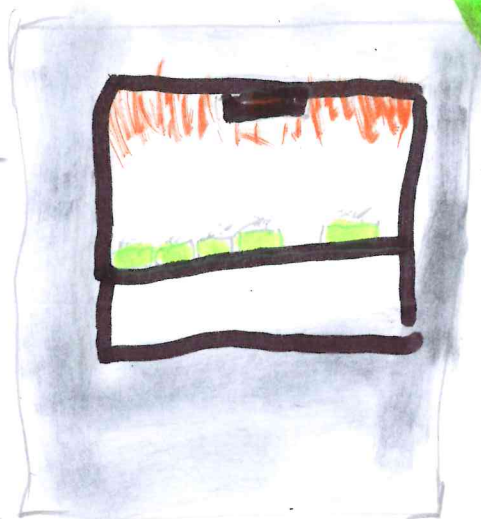


原味



火烤

加烤
起司



記下每次作業過程並檢討，可以剪貼圖案、相片或繪圖表現。

作業計劃擬定表



作業組作業項目：施肥

作業地點（場所）：後港國小

規模：10X20 (m)

計劃名稱：後港國小自給型農園櫛瓜栽培

（請將作業會議中討論的共同計劃，填入自己的計劃表如下：）

預定目標	工 作 項 目	完成時間	工作分配	考 評
提升植栽養份	調配己的溶石粉菌 (比例)= 水=菌 =200=1)	11年 4月 21日 (四)	每人自己做	100

編列預算

年		摘 要	收 入	支 出	餘 額
月	日				

作業過程記錄

____年____月____日

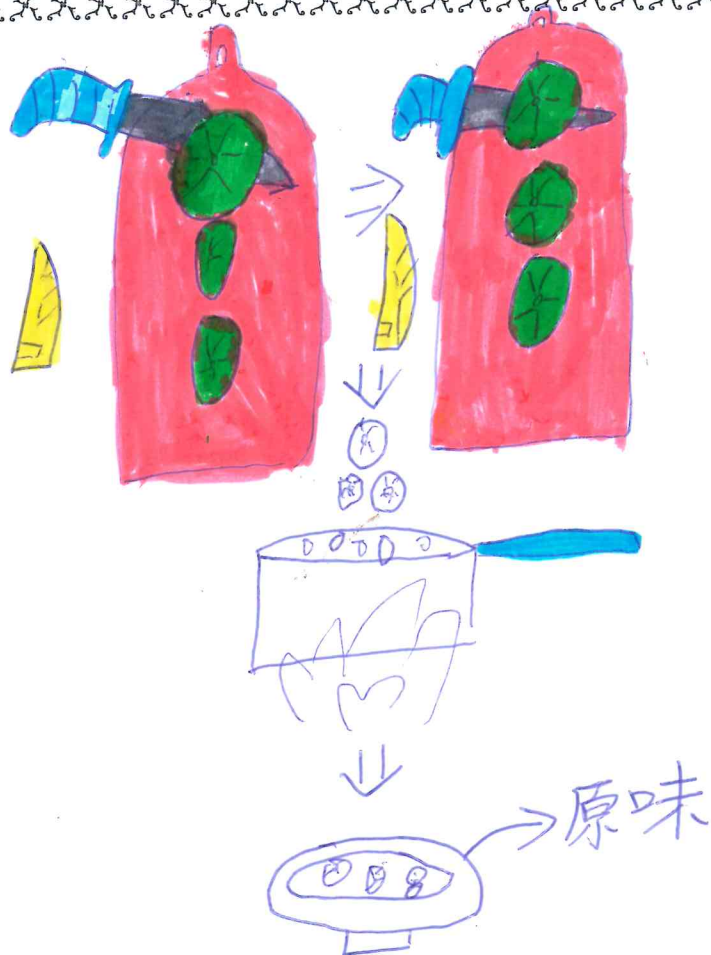
先倒10C.C溶磷菌叻水加到2000C.C.



記下每次作業過程並檢討，可以剪貼圖案、相片或繪圖表現。

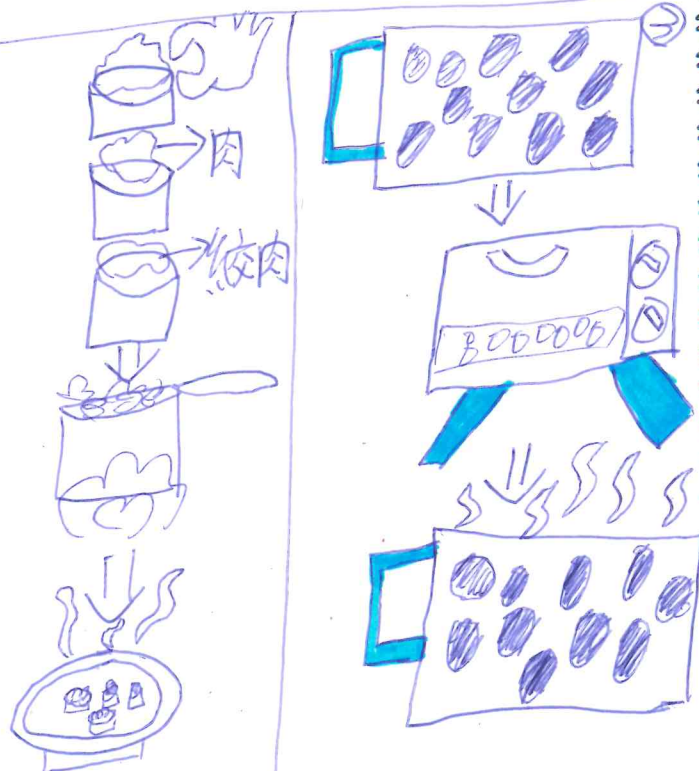
煮櫛瓜

- ① 切櫛瓜
- ② 放進去鍋子裡，撒 $\frac{1}{2}$ 鹽
- ③ 等一下
- ④ 那出來就可以吃了



- ① 把絞肉放上去節瓜
- ② 煮~
- ③ 等一下
- ④ 撒 $\frac{1}{2}$ 鹽
- ⑤ 完成!

- ① 把起司放上去櫛瓜
- ② 放上去火烤
- ③ 等一下~
- ④ 完成



記下每次作業過程並檢討，可以剪貼圖案、相片或繪圖表現。

煮櫛瓜

1 洗 

2 切 

3 煎 

4 處理絞肉 

大家試吃



烤 

1. 先洗櫛瓜 → 2. 把櫛瓜切成塊狀 → 3. 用奶油煎櫛瓜 → 4. 把絞肉捏一捏 → 5. 加起司烤一烤 →

6. 請全校捧場。完成

記下每次作業過程並檢討，可以剪貼圖案、相片或繪圖表現。

作業計劃擬定表



作業組作業項目：施肥

作業地點（場所）：後港國小 規模：200 m²

計劃名稱：後港國小自給農園櫛瓜栽培

（請將作業會議中討論的共同計劃，填入自己的計劃表如下：）

預定目標	工 作 項 目	完成時間	工作分配	考 評
提升 植栽養分 促進結果 率。	調配適當比例 的溶磷菌 (比例=水:菌) =200:1 每株植栽: 200 cc	111 4 21	每人 獨力 完成	讚 哦 !

編列預算

年		摘	要	收 入	支 出	餘 額
月	日					

作業過程記錄

111年4月21日

我先倒10cc的溶磷菌，再加水加到2000cc

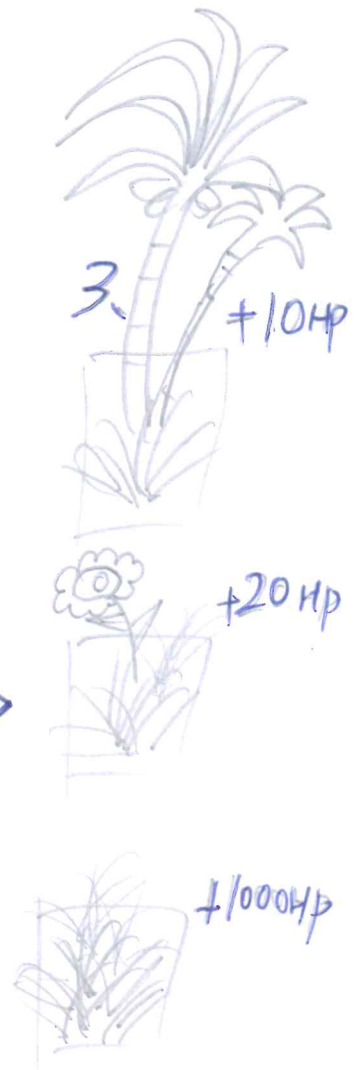
1.



2.



3.



〈量花園間距〉

5m 10m 20m

記下每次作業過程並檢討，可以剪貼圖案、相片或繪圖表現。

作業計劃擬定表



作業組作業項目：施肥
 作業地點（場所）：後港國小 規模：200m²
 計劃名稱：後港國小自然給農園椰瓜栽培

（請將作業會議中討論的共同計劃，填入自己的計劃表如下：）

預定目標	工 作 項 目	完成時間	工作分配	考 評
提升 植栽 養份， 促進 結果 率。	調配適當比 例的溶磷菌 (比例:水:菌=200:1) 每株植栽施給 200cc	11/14/21	每人 獨力 完成	還好

編列預算

年		摘	要	收 入	支 出	餘 額
月	日					

作業過程記錄

111年4月21日

我做了11的肥料每株植栽200公升



記下每次作業過程並檢討，可以剪貼圖案、相片或繪圖表現。

煮 櫛 瓜

我們用刀子把櫛瓜切片，約0.5~1公分為佳，再放進平底鍋煎，並用筷子定時翻面，還要灑胡椒粉，或者用烤箱烤加起司，也可加絞肉or拌青椒下去炒。

不少老師都有來品嚐我們的櫛瓜料理，並大讚好吃！一走進來都說香，連幼兒園的老師小朋友也有來，大家都說香又美味，連我們都覺得好吃呢！

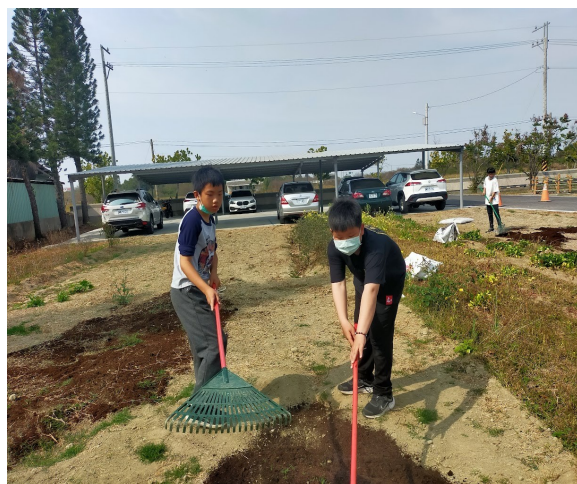
112年度臺南市國中小校園空地經營自給農園推動計畫執行成果表

辦理 學校	臺南市七股區後港國民小學			
聯絡資 料	聯 絡 人	鄭啟甫	e-Mail	18702107@tn.edu.tw
	聯絡 電話	7941305#16	地址	臺南市七股區大潭里臺潭一號
施作 方式	☒ 一般農耕 ☐ 栽培箱 ☐ 魚菜共生 ☐ 水耕 ☐ 其他： （請說明）			
執行 期程	112年03月08日 至 112年11月30日			
建置地 點、支 援人力 及運用 之資源	建置地點：西側空地 種植作物：豆類、地瓜、辣椒、南瓜 種植面積：40坪 支援人力：學務組、總務處、工友、僱工 結合單位：七股區農會推廣股			
公開性 成果發 表說明 （需公 告於學 校網 頁、臉 書或發 佈新聞 稿至少 1則以 上，	一、 https://reurl.cc/Eo4dpn 產地到餐桌：蛋與蔬菜 二、 https://reurl.cc/M84E0X 產地到餐桌：如何做鹹蛋 三、 https://reurl.cc/ZW9xAg 教室到產地：塊根播種 四、 https://reurl.cc/N04eRq 教室到產地：種子播種 五、 https://reurl.cc/ZW9xbp 教室到產地：種子教學 六、 https://reurl.cc/QXeQW2 教室到產地：參觀農田 七、 https://reurl.cc/kaQZzL 產地到餐桌：動手做料理 八、 https://reurl.cc/0je0yy 產地小旅行：認識在地食材			

執行成果及效益 (包含辦理的活動內容或學習單及所種植農園食材採收後之運用等)	一、學生學會操作基礎農具，小鋤頭、大鋤頭、耙子、鏟子。並能瞭解安全使用方法，可以安全的使用並完成基本農務。 二、學生認識豆類植物的生長過程與發芽機制；認識根莖植物的發芽條件與保存方法。 三、學生在指導下，可以完成食物製作：煎雞蛋。 四、學生在指導下，自己採收地瓜、製作地瓜薯條與地瓜煎餅。 五、學生實地參訪在地漁產品養殖環境、運用特色食材製作料理
農場後續管理維護方式	一、學務組與僱工持續保持農場土壤鬆軟，定期施肥與除草。維持基礎肥力。 二、配合三年級下學期自然之種植蔬菜、四年級上學期自然之植物構造、五年級上學期自然之植物根莖葉的功能，進行實地操作。透過不間斷的農場耕作，學生能第一時間觀察到作物的成長過程。 三、邀請校內教職員工進場認養「一坪休閒農園」，擴大學校參與程度，推廣低碳飲食觀念、強化農場運用廣度與頻度。
執行成果照片(至少10-12張)	



學生利用竹耙將肥料平均施用在小農場上



學生使用竹耙扒除地面雜草與碎石



豆類植物發芽觀察



學生到農場種植塊根植物



學生進行栽培管理課程（施肥、除草、種植



製作學習手冊讓學生按部就班進行作物栽培



學習學習使用基礎農具



觀察豆類發芽機制與發芽條件



學生種辣椒（種苗種植）



學習種植種苗



觀察地瓜如何發芽、從哪裡發芽



產地到餐桌：自己切菜自己煮



練習煎蛋，了解蛋的營養



認識雞蛋料理的變化



螃蟹介紹



虱目魚介紹



動手操作料理



切菜：生活技能的培養



運用在地食材製作料理



學生動手製作



漁塭生活體驗



品嚐在地加工品：虱目魚鬆

承辦：

主任：

校長：

臺南市七股區後港國民小學

111 學年度自然領域結合食農教育計畫

海海人生

有鹹 有汙

好滋味

好日子

課程目錄

第一課：鹽的來源、自製曬鹽（蒸發皿、手作瓦盤）

第二課：鹽的生活運用（曬魚乾、鹹雞蛋、鹹豬肉）

第三課：鹽的美學運用（彩鹽罐）

第四課：土地酸鹼值檢測（水溶液、石蕊試紙與廣用試劑、自製酸鹼檢測液）

第五課：鹼性地帶的作物（土壤特性與作物的關係）

第六課：作物栽培（一）認識種子（健康『稱重法、外觀』、整地）、發芽條件

第七課：作物栽培（二）發芽與播種（穴盤育苗、直接播種『條播、撒播、點播』）

鬆土與分畦（圓鋤、鋤頭的使用與安全規範）

第八課：作物栽培（三）發芽觀察（播種、澆水方法、初次施肥）

第九課：作物栽培（四）田間管理

間拔『拔除生長不良種苗』、

移植『增加植株生長空間』

第十課：作物栽培（五）田間管理（除草、追肥、授粉『人工與蟲媒』）

第十一課：作物栽培（六）作物收成（判斷成熟與否、食材上桌）

第一課鹽的來源

食鹽：

1. 鹽可以溶於水；鹽水溶液為中性溶液。通常聞起來沒有味道。
2. 臺灣以蒸發或電透析法來取得海水中的鹽。

鹽的功用：

1. 食用。烹飪食物的調味劑。味覺上屬於鹹味。可以提昇菜餚香味。
2. 防腐。鹽會吸收水分，降低細菌孳生機會，延長食物保存期限。
3. 醃漬。鹽會改變食物的風味，藉由滲透壓的原理，將食材與微生物的水分抽乾，再經過一定時間的日曬與醃製，就可以改變食材原本的風味、也可以延長保存期限。

鹽與健康：

1. 鹽成份之一的鈉離子，是人體重要的電解質，可以維持神經和肌肉正常活動。
2. 碘是人體所需重要微量元素之一。鹽裡面添加碘，降低罹患甲狀腺機能低下症的機率。
3. 攝取過多鹽份（每天超過 6 公克），容易引發高血壓、腎臟病、糖尿病等。因為，攝取過多的鈉，會影響腎臟運作。

鹽的風味：

1. 除了海鹽，不同地區會有不同的產鹽來源。如，岩鹽、井鹽等。
2. 影響鹽的味道，就是組成鹽的成份。

防腐的實驗：

1. 為了證明鹽可以防腐，我們以吐司作為實驗載體。實驗組之吐司，兩面事先均以 75 度消毒酒精均勻噴灑一次。
2. 將吐司分成未噴酒精的對照組；有噴酒精的實驗組 1（用摸教室門把的手壓吐司）、實驗組 2（均勻抹上鹽巴）、實驗組 3（沾生水）
3. 完成後，將吐司放置陰涼處，觀察至產生變化為止。

第一課操作內容：鹽的來源之防腐實驗

觀察說明：每間隔兩至三天，觀察一次

觀察實驗組吐司與對照組吐司的不同之處，並以圖案或文字說明。

例如，某月某日，觀察到某一組吐司出現變化、而其他組沒有變化等。

也要說明差異處出現在吐司的什麼位置。

變 日 期	組 化 期	對照組	實驗組 1 摸門把的手	實驗組 2 抹上鹽巴	實驗組 3 沾生水
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					

第一課 鹽的來源之採集

蒸發：

1. 鹽可溶解於水中，因此，海水就是鹽等礦物質溶於水的水溶液。只要透過日曬或煮鹽方法，讓水分蒸發，就可以得到海水中的鹽。
2. 七股地區冬天日照長、海風大，加上雨量少，引海水進鹽埕中，經過大小蒸發池、結晶池後，就能收成鹽。

科學：

1. 一般海水的鹽度（每千克海水所溶解的物質量）為 35 度左右。以波美計表示，則約為 3 度左右。這也是一般海水生物生存的環境。
2. 當海水中的水分持續蒸發，鹽度達波美計 25 度左右，即每一千公克海水含有超過 250 公克的物質時，鹽就會開始自然沈澱在水中。

實驗：

實驗 1：海水倒入平坦淺盆進行日曬；水深越低，越能在短時間內得到鹽結晶。

實驗 2：實驗容器（瓷器與不鏽鋼）是否會影響結晶速度？

實驗 3：利用波美計，測量海水開始出現結晶時，海水的鹽度。

實驗 4：製作鹽的結晶。

步驟 1：將海水倒入淺盆中，日曬。取得初步形成的結晶體。

步驟 2：使用玻璃瓶製作飽和濃度鹽水（波美計 20-24 度），將步驟 1 的結晶體放入其中。靜置陰涼處。

步驟 3：每週一次，將步驟 2 的飽和濃度鹽水以濾紙過濾一次，再將鹽結晶重新放回飽和濃度鹽水瓶中。可以觀察到結晶體越來越大。

第一課 鹽的來源之採集

1. 將數滴海水放在玻璃片上日曬；蒸發後，可以在玻璃片上看到白色顆粒。
2. 重複步驟 1 數次，就可以觀察到越來越多白色顆粒出現在玻璃片上。
3. 保存鹽結晶的方法？

上個課程，開始製作鹽的結晶。但，因為鹽的物理特性，會吸收空氣中的水分，因此，鹽結晶會越來越小。如何保存？

可以調配一罐高飽和濃度的鹽水，再將鹽結晶放入鹽水中。因為高飽和濃度的鹽水已經無法再溶解鹽了，所以，將鹽結晶放入其中，就可以實現較為長期的保存。

4. 觀察鹽的結晶，畫下來；並與其他同學的結晶互相比較，將差異處描繪出來。
- 因為，結晶的樣子會受到許多因素影響，導致結晶的樣貌會有不同。

鹽結晶 1

鹽結晶 2

請講述保存鹽結晶的方法。

第二課 鹽的生活運用-曝干吃鹹好滋味

科普一下：鹽會吸收細菌體內的水分，讓細菌無法生存。運用這個原理，我們將鹽

抹在魚或肉上，就能醃漬魚肉或肉類；延伸運用，抹在蔬菜上，鹽會逼

出蔬菜體內的水分，在經過日曬，就可以延長蔬菜的保存期限(蘿蔔干、

菜干)。

我們來曝乾喔！先民為了延長食物的保存，發現了用鹽醃漬食物的方法；先民就將

吃不完的虱目魚做成魚乾、白蘿蔔做成菜脯。

步驟很簡單，將洗好、切好、整理好的魚或蘿蔔或高麗菜，均勻抹上薄薄一層鹽、

逼出水分，再經過日曬，就能得到乾燥的魚乾或菜脯了。

我的魚乾長這樣喔！

蘿蔔干長這樣！

現在是自然加數學課喔！曬乾後的食材，重量會改變嗎？什麼不見了呢？

	原本重量	抹的鹽巴量（約是食材重量的5%）	曬乾後的重量
蘿 蔔			
高麗菜			
虱目魚			

第三課 鹽的美學-讓生活更美麗

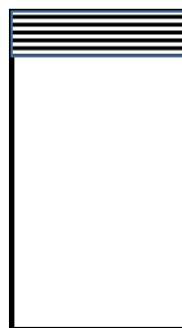
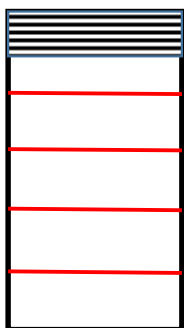
1. 來做彩鹽罐吧！

材料準備：鹽（粗鹽）、粉彩條、彩色粉筆、鉢、研磨棒、有蓋玻璃罐

2. 目標：利用粉彩或粉筆，調製出有各種顏色的鹽。再依據個人喜好，製作出繽紛色彩的彩色鹽罐。

3. 先來認識色彩學吧，紅色代表熱情、紫色代表神秘、綠色代表沉穩…，你喜歡哪些顏色呢？

4. 動手做之前，先來畫草稿，作為操作的依據，我們玻璃罐是圓柱體的，有兩個，第一個會有鄭老師的做品給小朋友參考仿作、第二個就可以自由發揮囉！



請在左邊的瓶子裡，劃上你喜歡的顏色和順序；每層彩鹽的高度或樣式可以自由決定。

5. 動手做了喔！首先，利用鉢將粗鹽磨細，這樣做的目的，是讓鹽更細、但顆粒大小又不會太一樣，調色起來會很不一樣喔！

6. 接著要調色喔！將磨好的鹽分盤裝好，在鹽盤上，拿美工刀順著粉彩條或粉筆邊緣刮出粉末；粉末掉入鹽盤之後，再以研磨棒輕輕攪拌鹽盤。

7. 最後，拿吸管，舀彩鹽，按照自己的設計，裝進罐子裡，切記，鹽要裝扎實、裝滿，千物不能有空隙。

8. 問題 1：如何讓鹽盤內的顏色飽滿又均勻？（顏色太淡，鹽罐的效果不好喔）

問題 2：粉彩條與彩色粉筆，誰的顏色比較飽滿呢？

注意：鹽磨好並上色後，盡快裝罐，減少受潮；不要將上色好的鹽混在一起。

第四課 土地酸鹼值檢測

1. 酸鹼值：依據水溶液中氫氧離子與氫離子的含量而定。

分別為 pH 值小於七的，酸性；大於七的，鹼性；等於七的，中性。

種植蔬菜的酸鹼值要在 6-6.5，有些 6.5-7 左右。過低或過高都不好。

2. 如何檢測酸鹼值：可以使用石蕊試紙、廣用指示劑、酚酞等。

使用石蕊試紙的實驗結果簡述如下：

	酸性溶液	鹼性溶液	中性溶液
紅色石蕊試紙	紅色 (紅色試紙不變色)	藍色 (紅色試紙變藍色)	紅色 (紅色試紙不變色)
藍色石蕊試紙	紅色 (藍色試紙變紅色)	藍色 (藍色試紙不變色)	藍色 (藍色試紙不變色)

3、如何操作石蕊試紙：以乾淨滴管吸取一滴待測溶液後，將溶液滴在試紙上。

4、如何檢測土壤酸鹼值：使用石蕊試紙或土壤酸鹼檢測計。

5、如何調配檢測用水溶液：取檢測區土壤，以土：水為 1：1 的比例，加水攪拌成

泥水混合液體，靜置 1 小時，再取上層澄清水體進行酸鹼檢測。

例：50 公克土壤，加入 50 毫公升自來水，仔細攪拌。

6、親自測試：取校園各處土壤來測試校園土壤酸鹼值

地 點 酸 鹼	例：汽水	練習：醋	教室前花圃	一畝田北側	一畝田南側
紅石蕊試紙	不變色				
藍石蕊試	變紅色				
廣用試紙	紅				
酸鹼性	酸性				

第五課 土壤酸鹼值與作物的關係

說明：適合種植作物的酸鹼值區間在 6-7 之間。過酸或過鹼的土壤，都會影響植物生長。

學校一畝田的酸鹼值，經過廣用試紙檢測，酸鹼值為（ ）

※我們該如何調整酸鹼值，讓一畝田更適合種植作物呢？

運用五下自然水溶液單元，酸鹼中和概念來進行。

土壤太酸，就加入鹼性物質，如石灰；土壤太鹼，就加入酸性物質，如硫磺。

操作：請利用下面的空白，寫下你進行的步驟，以及最後的檢測結果

步驟 1：目前一畝田土壤的酸鹼值為（ ），因此，我加入（某 物）。
步驟 2：我將（某物）與選定待測區域的土壤仔細混合後，取 100 公克，加入 100 毫公升水，仔細攪拌。靜置 1 小時。取最上面的澄清水溶液。
步驟 3：拿石蕊試紙和廣用試紙，分別測試。 測試結果： 以紅色石蕊試紙，浸泡土壤水溶液後，紅色石蕊試紙（ 變色 ， 不變色 ） 以藍色石蕊試紙，浸泡土壤水溶液後，藍色石蕊試紙（ 變色 ， 不變色 ） 以廣用試紙測試，請張貼測試後的試紙：
一畝田為（ 酸 鹼 ）性，pH 值為（ ）。 如果，酸鹼值仍未在 6-7 之間，應該如何改良？

第六課作物栽培（一）認識種子

※認識種子：從五感來觀察與辨識種子。我們知道不同植物有不同種子。

	眼睛看 顏色、特徵	鼻子聞 味道	手摸摸 軟硬、觸感	量量看 尺寸、重量
黑豆				
米豆				
土豆				
香菜				

種子種進去土裡面之前，要知道種子的好壞，種子外形要完整、沒有破裂。

種子的重量要重，才能確保有足夠的養分供「胚」發芽。

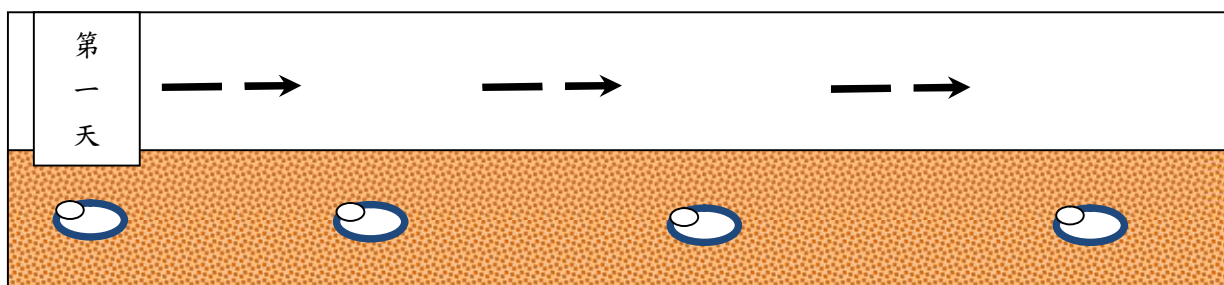
種子的重量怎麼算：以有刻度的量杯，量取一公升的種子，接著秤其重量。

同類種子，可以分批秤量，比較相互間的優劣。

量量看：將教室裡的種子分別秤重

	黑豆第一批	黑豆第二批	土豆第一批	土豆第二批
150 毫公升	_____ 克	_____ 克	_____ 克	_____ 克
300 毫公升	_____ 克	_____ 克	_____ 克	_____ 克

種子如何成長：請利用下圖，畫出你預測的種子生長順序



第七課 作物栽培（二）發芽與播種

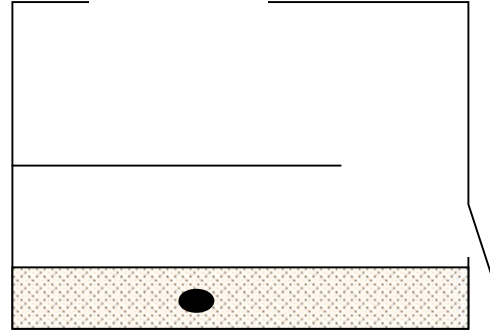
1. 發芽需要的條件：陽光、水、氧氣、溫度。缺少一個，都有可能讓發芽失敗。
2. 來做個小實驗，關於陽光對發芽的影響。取一個長方體的紙盒，如牛奶紙盒。

如右方的側視圖，紙盒上面開洞，

底部覆土約 4 公分，蓋住種子；種子

上方離土面約 10 公分黏一個橫板，

再從旁開個可開合的缺口觀察發芽情形。



3. 體積較大的種子，適合使用點播方法種植，因此，需要先將田間土壤鬆土並分畦；點播的好處是，種子有足夠空間成長、容易管理。
4. 鬆土的技巧，我們將使用大鋤頭、小鋤頭來進行鬆土。依據工作範圍與操作經驗，挑選適合自己的工具。並注意自身與他人安全，確定操作工具時，作業範圍沒有人員出入；也禁止拿工具開玩笑。
5. 我們的目標，是將田間土壤翻鬆、並分出種植區與移動區。



高起處為種植區；澆灌時，水可順著往下流，避免水分聚積，導致根系被泡爛。

6. 請在下方寫出使用工具時，應該要注意的安全事項：

第七課 作物栽培（二）發芽與播種 之 2

7. 播種之前，要先認識種子發芽的方法。一個是將種子直接播種在田間、一個是先育苗後再以種苗種植。

8. 育苗：為確保種植成功機率，使用穴盤先進行育苗。穴盤裡填裝土壤，每一格裝1-2顆種子，外層覆蓋紗網可降低昆蟲侵害。當種苗高度達預設目標後，即可進行田間定植。

9. 小小問題：那一種種植方式比較容易成功，植栽可以順利成長？

將種子分成兩半，一半採直接播種法（點播），另一半育苗後再定植。觀察。

10. 注意事項：直接播種時，須確定土壤已鬆土；以指頭挖出大約一個指節深的洞穴。種子放入後，在覆上一層土。

11. 聽說要催芽或泡水？當種皮太過堅硬、不容易讓種子吸收水分時，就需要進行催芽，提高發芽成功機率。方法1，泡水半天以上；方法2，輕微損壞種子外皮（種臍處）。目的都是讓種子可以吸收到足夠的水分。

12. 觀察你的種子，將種子的樣子畫下來。

黑豆

菜豆

土豆

13. 回到問題9。直接播種時，種子應該怎麼放才好呢？

是這樣



還是這樣



還是



13-1、經過數日觀察，芽會從豆子的什麼地方長出來呢？



第七課 作物栽培（二）另一種播種

1. 你是根、還是莖，傻傻分不清？市場上有許多常見的根莖植物，怎麼分？

先猜猜看，寫在下面的表格裡。寫完之後，我們馬上來確認一下。

	地瓜	馬鈴薯	白蘿蔔	紅蘿蔔	豆薯	薑	芋頭
預測							
正確							

2. 來，我們仔細觀察一下，塊根與塊莖有什麼區別吧。先自己觀察看看，寫看看

	有哪些作物	特徵
根		
莖		

3. 讓我們來好好統整一下，根與莖的區別吧！

	外觀	表皮	鬚根	芽眼	分節
根					
莖					

4. 根莖類植物，有些可以透過根莖來繁殖。我們就一起來觀察吧！

	馬鈴薯	地瓜	
種植方式	切塊	切塊	
發芽順序/方向			
葉子的觀察/描繪			

第八課作物栽培（三）發芽觀察（播種）

- 1.發芽的觀察：首先長出胚根，往下深入土裡。再往上長出胚莖，突出土面。
- 2.發芽的觀察：先前有預測過發芽的順序與方向，現在要來驗證看看發芽的順序是否如上面說的一樣。
- 3.設計發芽觀察器：使用透明飲料杯，約 700 毫公升一個，裝滿土、底部戳洞；在表層，沿著杯緣挖 4 個深度約 1 個指節長的洞，放入種子。
將杯子放在花圃裡，觀察發芽順序。

4. 紀錄發芽順序：

第一天	第 天	第 天
		

5. 如果想要促進發芽，有幾種催芽方法，讓我們來試試看吧。

以下列的幾種催芽法，測試 4 種種子，觀察幾天就能發芽。

發芽 所需 天數 種子	催 芽 法	紙巾法	泡溫水法	損傷法	對照組
黑豆					
米豆					
土豆					
香菜					

第八課作物栽培（三）發芽觀察（澆水方法）

1. 澆水是門功夫。水分過多，會導致種子爛掉；水分過少，種子不會發芽。
2. 澆水時間選擇：一般選擇在早上、黃昏澆水。避免在中午時澆水，此時水溫較高，會讓種子降低發芽機率。
3. 澆多少水才適合？又該如何澆水？

首先，土壤應該保持溼潤，但土壤面不能有積水。如發現土壤乾掉了，就要在黃昏時再次澆水。

其次，種子發芽前，澆水高度不宜過高、澆水不用過多、使用澆花器澆水；可以確保種子不會被水流沖走。

再來，種子發芽後，應從靠近植物根部處澆水；澆水速度也不要太快；這都是為了保護根系、避免土壤被水流沖走。

4. 問題來了。溼潤的定義？怎麼樣確認水分已經足夠了？

這時，請伸出你的手，將手掌碰觸土面：有水珠附著在手上，就是太多水；

手上出現泥土粉末，就是水分不夠。最好的情況是，碰到土面時，手掌會有濕濕的感覺，但又沒有看到水殘留在手上。

5. 問題又來了。澆太多水，土面積水了，種子真的會爛掉嗎？

請拿兩個塑膠杯，裝滿一樣多的土、都一樣放進五顆種子。一杯正常澆水、另一杯過度澆水，導致土壤呈現泥濘狀，甚至積水。

兩個杯子放在走廊邊，陽光不會直射的地方。持續觀察數日。

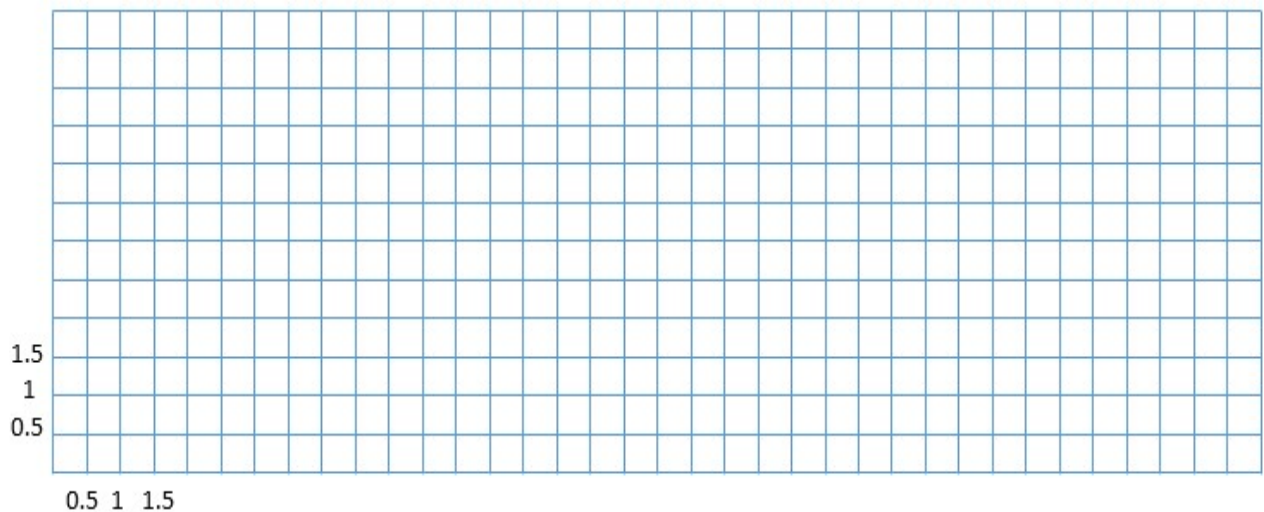
種子真的會因為太多水而腐爛嗎？請回答：()

第八課作物栽培（三）發芽觀察（初次施肥）

1. 人要吃東西來獲取營養，幫助長大、維持健康。植物則需要吸收土壤裡的養分，來幫助自身長大：根可以往下扎根、莖可以穩固植株、葉子可以進行光合作用。
2. 植物由根來吸收養分，因此我們會將植物的食物—肥料，添加在植物四周。
3. 正確的施肥方式：將肥料均勻的灑在根的周圍，但不能靠近根部。太靠近根部的話，會造成肥傷（肥料多為鹼性，會讓植物受損）
4. 當種子發芽後，可以進行第一次的施肥。我們選用顆粒肥，可以延長使用。
5. 肥料不可以放太多、也不需要頻繁添加。這樣會導致植物過度營養而受損。
6. 使用什麼肥料好呢？我們來自製有機肥吧！剛好最為下次追肥時使用。
7. 自製有機肥：生廚餘、土、附水龍頭的有蓋塑膠桶。
怎麼做：桶內先鋪一層約 5 公分高的土，再一層生廚餘、一層土疊加上去。
8. 塑膠桶裝滿後，放置於陰涼處，約兩個月後，可以先將桶內的水分倒出來。
9. 使用：步驟 8 的水，稀釋 300 至 500 倍再使用。桶內乾肥料，直接灑在田間。
注意事項：桶內的生廚餘，經過發酵產生的肥料水很臭。很臭，很臭。
10. 另一種製作有機肥的方法：直接在田間操作。在田間找個閒置區，可以的話，離種植區約 5 公尺處，挖個深 30 公分的洞，按照「廚餘、土」的模式將洞埋平。
等 1-2 個月後，就可以把這個有養分的土灑放在種植區。
11. 簡單紀錄一下，埋進去的廚餘，要花多少時間才會腐爛，最後變成黑色的腐植土？（ ）月（ ）日埋廚餘；（ ）月（ ）日變腐植土。

第九課 作物栽培（四）田間管理（間拔）

1. 間拔的定義：將生長較慢、被他株葉子覆蓋、葉片枯黃等的種苗拔除。如此一來，可以將養分集中在較為健康的植株上、並且增加植株生長空間。
2. 何時可以間拔：等種子發芽後，就可以開始汰除發育不良的種苗。
3. 先來觀察與紀錄：到田間自己負責的田畦，選定一段 18 公分長的區域，將其中發芽後的種苗，依照實際大小與間隔距離描寫在下面。



4. 觀察上面的紀錄，你認為哪幾株需要進行間拔？為什麼？

理由：

理由：

理由：

5. 間拔後的植株，經過仔細觀察，如果符合哪些條件，還可以遺直到其他種植區？

條件：

條件：

條件：

第九課 作物栽培（四）田間管理（移植）

1. 移植的定義，將健康的植株，從穴盤或生長太密集的種植區中，完整挖出根系，從新種植到另外的區域。
2. 移植的目的，在於降低生長密度，增加植株成長空間，特別是讓根有空間往下、往兩旁拓展；讓莖與葉子有空間向上、向外張開。
3. 移植的技巧，以小鏟子輕輕將完整植株連根帶土挖起來，拔除細小的葉子，盡快移植到新的種植區。
4. 移植時，挖洞，放入植株；覆土時，將根部附近的土面調整為小圓丘狀。這樣做的目的，在於讓澆水時，水分不會集中在根部附近、降低移植失敗風險。
5. 既然都將植株挖出來了，就來觀察一下健康的植株根系吧！

框框上面 這條線當 作土面。 將植株的 根畫下來 吧！ 黑豆		框框上面 這條線當 作土面。 將植株的 根畫下來 吧！ 土豆		框框上面 這條線當 作土面。 將植株的 根畫下來 吧！ 米豆	
--	--	--	--	--	--

5. 既然都到田間了，一起來觀察葉子吧！把葉子畫在下面的格子裡！有不同嗎？

黑豆	土豆	米豆

第十課作物栽培（五）田間管理（授粉『人工與蟲媒』）

1. 開花後，植物需要依靠外力來授粉，有的是蟲媒花、有的是風媒花，還有一些是需要人為介入的。通常，我們會看到蝴蝶、蜜蜂來幫忙授粉。
2. 授粉的首要條件是開花。你有觀察過花朵嗎？你知道花的構造嗎？請你摘一朵花、撕開來，看看裡面的樣子。

花瓣或花萼：

花朵內部：



3. 花朵鮮艷的祕密，鮮艷的顏色，可以吸引動物前來，幫助花朵授粉。花瓣則可以讓昆蟲穩定身體、也是讓昆蟲得以定位花朵位置的生物進化結果。
4. 請在安全的地方，觀察蜜蜂或蝴蝶授粉的情況。

你有注意到，昆蟲授粉時，會靠近植株的那一個部位嗎？他只會靠近一顆植株嗎？

請你選定一隻昆蟲，觀察 10 分鐘，數數看，牠一共光臨了幾顆植株。

5. 我們以黑豆花來試試人工授粉，將花朵一的雄蕊摘除出來，碰觸花朵二的雌蕊
6. 我們也可以，拿一支毛筆，沾雄蕊花藥，再去碰觸雌蕊柱頭。
7. 等等，你還記得誰是雌蕊、誰是雄蕊嗎？請將剛剛摘下來花朵，用放大鏡仔細觀察一下，並畫在下面表格喔！



第十課 作物栽培（五）田間管理-保存美麗的瞬間

既然，講到花瓣了。那就來做壓花，咦，還是寫成押花？

需要的材料有：美麗的花朵、完整的葉子，不要葉柄、報紙、重物。

步驟：先到戶外，找尋美麗的花朵與葉子；以衛生紙將灰塵擦拭乾淨。葉子鋪平在

報紙上面、花朵則先切開花萼部份或是將花瓣一片一片摘下鋪平。上面覆蓋

報紙，再使用重物壓著。等待二-三個禮拜使其乾燥。

最後，以兩張透明壓克力片夾著、也可以護貝保存。請製作兩份，其中一份張貼在

這裡喔！ 葉子名稱：_____，花朵名稱：

第十一課 作物栽培（六）作物收成（食材上桌）

1. 開花後，就是等待結果。黑豆：葉片枯黃、豆莢開始變色，作物就可以準備收成了喔！土豆則等待豆莢變飽滿、顏色轉褐色時採收。

2. 保存：採收後的果實，可曬乾後，以密封罐低溫保存。

3. 食材上桌囉！土豆可以做土豆甜湯、土豆豬腳或鹽炒；黑豆可以炒、泡黑豆茶；米豆可以煮湯、炒菜、包粽子。

4. 發揮創意，創造屬於自己的食譜吧！先寫個菜名：_____

食材：豆類、()、()、()、

作法：1、2、

3、4、

5. 我的菜餚



臺南市七股區後港國小

112 年度校園空地經營自給農園推動計畫

一、依據：臺南市溫室氣體管制執行方案-校園空地經營自給農園辦理。

二、目的：

1. 從農耕中感受生命，從體驗中得到感動；鼓勵學生珍惜食物。
2. 藉由推動自給農園，培養學生生活能力與解決問題能力。
3. 瞭解食物安全的重要，認識在地食材的意義與價值。
4. 推廣傳統食材，連結民俗與飲食，讓學生更了解飲食與文化的關聯。

三、承辦學校：

1. 七股區後港國民小學

四、實施對象：

1. 全體師生。
2. 幼兒園體驗課程場地

五、實施期程

1. 112 年 3 月 20 日至 112 年 11 月 30 日

六、實施地點(含現況圖、坪數說明)

1. 本校西側空地，已翻土、分股。111 年 2 月 14 日起，與農改場臺南分場、七股區農會合作，進行土質改良。
2. 可施作面積約 400 平方公尺。

3.



學生在場地內進行農事體驗與種植；農改場技工到校進行土壤改良。

七、計畫推動人員

職稱	姓名	工作內容
校長	方婉真	綜理本自給農園計畫各項業務
教導主任	黃惠雯	1. 協助校長督導業務進行 2. 排定班級農場體驗時間，協助活動進行
總務主任	吳宇中	1. 協助學生農場體驗活動 2. 安排僱工到校協助農場維護與操作 3. 協助物品採買與工具維護
學務組	鄭啟甫	1. 負責計畫編寫與課程操作

		2. 安排學生進場操作時段與安全維護 3. 計畫成果製作與經費核銷 4. 農場維護與工具保管 5. 食物製作體驗與烹調課程安排
教務組	張家甄	1. 食育教育相關教材收集與應用 2. 協助導師課務安排，以利學生進場操作
導師	各班 教師	1. 學校農場體驗安全維護 2. 食農教育授課與學習單製作 3. 飲食文化課程編撰與教授
工友	古鴻儒	1. 場地維護與割草 2. 製作教學成果網頁
僱工	陳宏洲	1. 協助學務組指導學生農業體驗課程 2. 農場作物照顧與平日維護 3. 工具修繕；農場澆灌與施肥

八、實施方式(請詳述)

1. 結合健體領域，辦理食育教育。請護理師針對校園午餐常見食材編寫營養價值，並進行宣導。
指導學生自己動手做便當，從中認識飲食安全的重要。
2. 結合自然領域，辦理農事教育。每班種植一種當季菜蔬，由導師負責工作分配並督導。由自然老師指導植物栽種技巧。
3. 結合語文領域，請作文老師指導學生進行體驗心得寫作。
4. 結合數學領域，指導學生計算蔬菜重量與分配，營養成份圓餅圖製作

等。

5. 結合美勞領域，辦理農事體驗圖畫創作比賽。

6. 結合高年級社會課，了解飲食與民俗的關係（綠豆餡的紅龜粿-敬神）

7. 工作期程

(1) 112 年 03 月 21 日（星期二），整地、施肥。

(2) 112 年 04 月 12 日（星期三），鬆土、分隴、播種。

(3) 112 年 05 月 11 日～10 月 20 日，操作與生命教育。

(4) 112 年 06 月、9 月、10 月，護理師營養教育宣導。

(5) 112 年 5 月、12 月，辦理校內語文及藝文競賽。

(6) 112 年 06 月 07 日，舉辦「動手炒一盤菜」敬師、分享活動。

九、預期成效

1. 學生能從農事體驗中，瞭解農業的重要，進而愛護食物。

2. 學生能夠珍惜地球資源，保護大自然。

3. 推廣環境教育之外，學生也能夠親近大地：腳踩泥土，才能深刻體會大地的恩惠與奉獻；手除雜草，才能真切了解食物的珍貴與價值。

承辦：教師兼學務組長鄭啟甫

單位主管：教師兼教導主任黃惠雯

校長：臺南市七股區
後港國小校長方婉真

表 1

112 年度臺南市中小學校園空地經營自給農園推動計畫申請表

學校基本資料	學 校 名 稱	臺南市七股區後港國小		負 責 人	方婉真
	聯 絡 人	鄭啟甫	職 稱	學務組長	
	傳 真	794-3276	電 話	7941305 # 23	
	電 子 信 箱	18702107@tn.edu.tw （數字 8 前為英文 L 的小寫）			
	地 址	724 臺南市七股區大潭里台潭一號			
	取得相關認證情形	1. 具有教育部或行政院環境保護署環境教育人員認證證書： ☒ 是 ☐ 否。 2. 具有下列低碳校園標章認證：（無者免勾選） ☐ 節電校園標章 ☐ 水資源校園標章 ☒ 資源循環校園標章 ☒ 永續綠校園標章 ☒ 低碳生活校園標章			
	歷次推動情形	1. 曾獲本局補助： ☒ 是 ☐ 否。 2. 獲補助年度別及施作方式：（無者免填寫） (1) 109 年度，施作土耕 (2) 110 年度，施作土耕 (3) 111 年度，施作土耕 3. 109 年度獲補助學校，新聞露出情形：共 <u>1</u> 則。 https://www.facebook.com/groups/516002945124094/permalink/3665792693478421 3. 110 年度獲補助學校，新聞露出情形：共 <u>2</u> 則。 https://www.facebook.com/photo/?fbid=4528576657210883&set=pcb.4722374921153521 https://www.facebook.com/photo/?fbid=4489634061105143&set=pcb.4683556908368656 4. 111 年度 https://reurl.cc/bGEbed https://reurl.cc/Z1bdEV https://reurl.cc/pZMbXr https://reurl.cc/9lpA2d （含公告於學校粉絲頁或發佈新聞稿。請提供資訊連結或報紙資訊。無者免填寫）			
本年度預計施作方式	☒ 一般農耕 ☐ 栽培箱 ☐ 魚菜共生 ☐ 水耕(限原已設置者) ☐ 其他： <u>(請說明)</u> 合計面積約 400 平方公尺				

執行期程	112年3月20日至112年11月30日
建置地點	建置地點概況：本校西側空地、南側空地 建置圖說：該處空地，在本校教室邊，鄰近圍牆，地形方正，旁有水源。又有水泥路面與教室相通，學生可以安全抵達。111年度接受農改場與七股區農會補助，進行土壤改良。    
支援人力及學校可運用之資源	種植作物：蘿蔔、菠菜、南瓜、辣椒、青江菜等 種植面積：120坪（約400平方公尺） 支援人力：總務處工友、僱工 結合單位：七股區農會推廣股、新化區台南農改場

預期成果		1. 孩子能夠關心食物、體會飲食是生活美好的一部份。 2. 孩子能夠認識食物來源，培養不浪費、不偏食的習慣。 3. 孩子可以在操作中，體會農作的辛勞，培養敬天愛物的態度。 4. 孩子能夠在體驗過程中，學習互助合作，安全使用工具的能力。 5. 從飲食中，了解傳統文化根源；將食物與舊有習俗結合，從生活中傳承傳統。 6. 推廣傳統雜糧（綠豆、黑豆）種植，指導學生傳統粿類製作（紅龜粿-綠豆餡、黑豆茶），完整了解在地食材與自給自足的精神。
課程規劃 (食農教育 課程融入)		1、 低年級：配合生活課程，認識蔬菜種類與種子。 2、 中年級：配合自然課，讓學生從鬆土開始，種植作物、照顧作物。 3、 高年級：配合農會，了解食物來源、認識食物營養價值與碳足跡等；於畢業週，利用所收成蔬菜製做餐點。
往年執行情 形及農場後 續管理維護 方式		1. 由學務組與僱工，定期除草、翻土。種植長採收期之蔬果。 2. 指定學生，每週定期澆灌、撿拾垃圾。收集家庭廚餘，製作堆肥。 3. 作為自然課教學實驗農場。 4. 定期種植作物，增進學生農事體驗機會、增加綠地覆蓋面積，並藉此改善校園生態環境（鳥類與昆蟲增加）。

承辦人：

教師兼鄭啟南
學務組長

教導主任：

教師兼黃惠雯
教導主任

校長：

臺南市七股區
後港國小校長方婉真

臺南市政府教育局補助或委辦經費概算表

申請機關 臺南市七股區後港國民小學						
計畫名稱 112年度校園空地經營自給農園推動計畫						
編製日期 112年12月20日						
計畫經費總額：12520元，申請金額：12520 元，自籌款：0元						
計畫經費明細						教育局核定 (申請單位勿填)
用途別科目	單位	數量	單價	預算數	說明	補助金額及說明
3材料及用品費						
32用品消耗						
	包	15	450	6,750	肥料	
	枝	10	30	300	小鏟子	
	個	10	79	790	灑水器	
	枝	8	160	1,280	兩用鋤頭	
	尺	200	7	1,400	水管	
	個	5	400	2,000	籃子(裝肥料用)	
合計				12,520		教育局核定補助 元
承辦單位		主辦會計		機關長官		教育局承 會計審核
						
註： 1. 此表各項說明及其科目歸屬請自行參考「地方教育發展基金用途別科目名稱、編號及定義」表歸屬至適當之二級用途別。 2. 教育部補助款部分依照教育部補助及委辦經費核撥結報作業要點辦理。 3. 受本局補助或委辦者，請切實按核定經費概算表辦理，部分費用有單價規定者，單價不得超支。 4. 經費之動支依直轄市及縣(市)附屬單位預算執行要點辦理，執行如遇調整，屬於原項目增減數量、金額由機關首長核定，新增項目應報局審核。 5. 雜支最高以【(用人費用以外之經常支出)*6%】編列。 6. 申請補助計畫，下列經費不予補助： (1)人事費。但因特殊需要，經本局同意者，不在此限。 (2)內部場地使用費。						

臺南市七股區後港國民小學

111 學年度自然領域結合食農教育計畫

海海人生

有鹹 有汙

好滋味

好日子

課程目錄

第一課：鹽的來源、自製曬鹽（蒸發皿、手作瓦盤）

第二課：鹽的生活運用（曬魚乾、鹹雞蛋、鹹豬肉）

第三課：鹽的美學運用（彩鹽罐）

第四課：土地酸鹼值檢測（水溶液、石蕊試紙與廣用試劑、自製酸鹼檢測液）

第五課：鹼性地帶的作物（土壤特性與作物的關係）

第六課：作物栽培（一）認識種子（健康『稱重法、外觀』、整地）、發芽條件

第七課：作物栽培（二）發芽與播種（穴盤育苗、直接播種『條播、撒播、點播』）

鬆土與分畦（圓鋤、鋤頭的使用與安全規範）

第八課：作物栽培（三）發芽觀察（播種、澆水方法、初次施肥）

第九課：作物栽培（四）田間管理

間拔『拔除生長不良種苗』、

移植『增加植株生長空間』

第十課：作物栽培（五）田間管理（除草、追肥、授粉『人工與蟲媒』）

第十一課：作物栽培（六）作物收成（判斷成熟與否、食材上桌）

第一課鹽的來源

食鹽：

1. 鹽可以溶於水；鹽水溶液為中性溶液。通常聞起來沒有味道。
2. 臺灣以蒸發或電透析法來取得海水中的鹽。

鹽的功用：

1. 食用。烹飪食物的調味劑。味覺上屬於鹹味。可以提昇菜餚香味。
2. 防腐。鹽會吸收水分，降低細菌孳生機會，延長食物保存期限。
3. 醃漬。鹽會改變食物的風味，藉由滲透壓的原理，將食材與微生物的水分抽乾，再經過一定時間的日曬與醃製，就可以改變食材原本的風味、也可以延長保存期限。

鹽與健康：

1. 鹽成份之一的鈉離子，是人體重要的電解質，可以維持神經和肌肉正常活動。
2. 碘是人體所需重要微量元素之一。鹽裡面添加碘，降低罹患甲狀腺機能低下症的機率。
3. 攝取過多鹽份（每天超過 6 公克），容易引發高血壓、腎臟病、糖尿病等。因為，攝取過多的鈉，會影響腎臟運作。

鹽的風味：

1. 除了海鹽，不同地區會有不同的產鹽來源。如，岩鹽、井鹽等。
2. 影響鹽的味道，就是組成鹽的成份。

防腐的實驗：

1. 為了證明鹽可以防腐，我們以吐司作為實驗載體。實驗組之吐司，兩面事先均以 75 度消毒酒精均勻噴灑一次。
2. 將吐司分成未噴酒精的對照組；有噴酒精的實驗組 1（用摸教室門把的手壓吐司）、實驗組 2（均勻抹上鹽巴）、實驗組 3（沾生水）
3. 完成後，將吐司放置陰涼處，觀察至產生變化為止。

第一課操作內容：鹽的來源之防腐實驗

觀察說明：每間隔兩至三天，觀察一次

觀察實驗組吐司與對照組吐司的不同之處，並以圖案或文字說明。

例如，某月某日，觀察到某一組吐司出現變化、而其他組沒有變化等。

也要說明差異處出現在吐司的什麼位置。

變 日 期	組 化 期	對照組	實驗組 1 摸門把的手	實驗組 2 抹上鹽巴	實驗組 3 沾生水
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					

第一課 鹽的來源之採集

蒸發：

1. 鹽可溶解於水中，因此，海水就是鹽等礦物質溶於水的水溶液。只要透過日曬或煮鹽方法，讓水分蒸發，就可以得到海水中的鹽。
2. 七股地區冬天日照長、海風大，加上雨量少，引海水進鹽埕中，經過大小蒸發池、結晶池後，就能收成鹽。

科學：

1. 一般海水的鹽度（每千克海水所溶解的物質量）為 35 度左右。以波美計表示，則約為 3 度左右。這也是一般海水生物生存的環境。
2. 當海水中的水分持續蒸發，鹽度達波美計 25 度左右，即每一千公克海水含有超過 250 公克的物質時，鹽就會開始自然沈澱在水中。

實驗：

實驗 1：海水倒入平坦淺盆進行日曬；水深越低，越能在短時間內得到鹽結晶。

實驗 2：實驗容器（瓷器與不鏽鋼）是否會影響結晶速度？

實驗 3：利用波美計，測量海水開始出現結晶時，海水的鹽度。

實驗 4：製作鹽的結晶。

步驟 1：將海水倒入淺盆中，日曬。取得初步形成的結晶體。

步驟 2：使用玻璃瓶製作飽和濃度鹽水（波美計 20-24 度），將步驟 1 的結晶體放入其中。靜置陰涼處。

步驟 3：每週一次，將步驟 2 的飽和濃度鹽水以濾紙過濾一次，再將鹽結晶重新放回飽和濃度鹽水瓶中。可以觀察到結晶體越來越大。

第一課 鹽的來源之採集

1. 將數滴海水放在玻璃片上日曬；蒸發後，可以在玻璃片上看到白色顆粒。
2. 重複步驟 1 數次，就可以觀察到越來越多白色顆粒出現在玻璃片上。
3. 保存鹽結晶的方法？

上個課程，開始製作鹽的結晶。但，因為鹽的物理特性，會吸收空氣中的水分，因此，鹽結晶會越來越小。如何保存？

可以調配一罐高飽和濃度的鹽水，再將鹽結晶放入鹽水中。因為高飽和濃度的鹽水已經無法再溶解鹽了，所以，將鹽結晶放入其中，就可以實現較為長期的保存。

4. 觀察鹽的結晶，畫下來；並與其他同學的結晶互相比較，將差異處描繪出來。
- 因為，結晶的樣子會受到許多因素影響，導致結晶的樣貌會有不同。

鹽結晶 1

鹽結晶 2

請講述保存鹽結晶的方法。

第二課 鹽的生活運用-曝干吃鹹好滋味

科普一下：鹽會吸收細菌體內的水分，讓細菌無法生存。運用這個原理，我們將鹽

抹在魚或肉上，就能醃漬魚肉或肉類；延伸運用，抹在蔬菜上，鹽會逼

出蔬菜體內的水分，在經過日曬，就可以延長蔬菜的保存期限(蘿蔔干、

菜干)。

我們來曝乾喔！先民為了延長食物的保存，發現了用鹽醃漬食物的方法；先民就將

吃不完的虱目魚做成魚乾、白蘿蔔做成菜脯。

步驟很簡單，將洗好、切好、整理好的魚或蘿蔔或高麗菜，均勻抹上薄薄一層鹽、

逼出水分，再經過日曬，就能得到乾燥的魚乾或菜脯了。

我的魚乾長這樣喔！

蘿蔔干長這樣！

現在是自然加數學課喔！曬乾後的食材，重量會改變嗎？什麼不見了呢？

	原本重量	抹的鹽巴量（約是食材重量的5%）	曬乾後的重量
蘿 蔔			
高麗菜			
虱目魚			

第三課 鹽的美學-讓生活更美麗

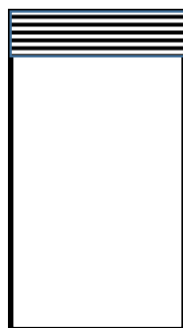
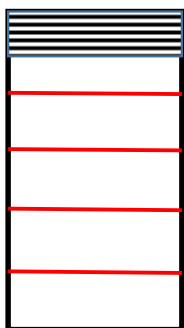
1. 來做彩鹽罐吧！

材料準備：鹽（粗鹽）、粉彩條、彩色粉筆、鉢、研磨棒、有蓋玻璃罐

2. 目標：利用粉彩或粉筆，調製出有各種顏色的鹽。再依據個人喜好，製作出繽紛色彩的彩色鹽罐。

3. 先來認識色彩學吧，紅色代表熱情、紫色代表神秘、綠色代表沉穩…，你喜歡哪些顏色呢？

4. 動手做之前，先來畫草稿，作為操作的依據，我們玻璃罐是圓柱體的，有兩個，第一個會有鄭老師的做品給小朋友參考仿作、第二個就可以自由發揮囉！



請在左邊的瓶子裡，劃上你喜歡的顏色和順序；每層彩鹽的高度或樣式可以自由決定。

5. 動手做了喔！首先，利用鉢將粗鹽磨細，這樣做的目的，是讓鹽更細、但顆粒大小又不會太一樣，調色起來會很不一樣喔！

6. 接著要調色喔！將磨好的鹽分盤裝好，在鹽盤上，拿美工刀順著粉彩條或粉筆邊緣刮出粉末；粉末掉入鹽盤之後，再以研磨棒輕輕攪拌鹽盤。

7. 最後，拿吸管，舀彩鹽，按照自己的設計，裝進罐子裡，切記，鹽要裝扎實、裝滿，千物不能有空隙。

8. 問題 1：如何讓鹽盤內的顏色飽滿又均勻？（顏色太淡，鹽罐的效果不好喔）

問題 2：粉彩條與彩色粉筆，誰的顏色比較飽滿呢？

注意：鹽磨好並上色後，盡快裝罐，減少受潮；不要將上色好的鹽混在一起。

第四課 土地酸鹼值檢測

1. 酸鹼值：依據水溶液中氫氧離子與氫離子的含量而定。

分別為 pH 值小於七的，酸性；大於七的，鹼性；等於七的，中性。

種植蔬菜的酸鹼值要在 6-6.5，有些 6.5-7 左右。過低或過高都不好。

2. 如何檢測酸鹼值：可以使用石蕊試紙、廣用指示劑、酚酞等。

使用石蕊試紙的實驗結果簡述如下：

	酸性溶液	鹼性溶液	中性溶液
紅色石蕊試紙	紅色 (紅色試紙不變色)	藍色 (紅色試紙變藍色)	紅色 (紅色試紙不變色)
藍色石蕊試紙	紅色 (藍色試紙變紅色)	藍色 (藍色試紙不變色)	藍色 (藍色試紙不變色)

3、如何操作石蕊試紙：以乾淨滴管吸取一滴待測溶液後，將溶液滴在試紙上。

4、如何檢測土壤酸鹼值：使用石蕊試紙或土壤酸鹼檢測計。

5、如何調配檢測用水溶液：取檢測區土壤，以土：水為 1：1 的比例，加水攪拌成

泥水混合液體，靜置 1 小時，再取上層澄清水體進行酸鹼檢測。

例：50 公克土壤，加入 50 毫公升自來水，仔細攪拌。

6、親自測試：取校園各處土壤來測試校園土壤酸鹼值

地 點 酸 鹼	例：汽水	練習：醋	教室前花圃	一畝田北側	一畝田南側
紅石蕊試紙	不變色				
藍石蕊試	變紅色				
廣用試紙	紅				
酸鹼性	酸性				

第五課 土壤酸鹼值與作物的關係

說明：適合種植作物的酸鹼值區間在 6-7 之間。過酸或過鹼的土壤，都會影響植物生長。

學校一畝田的酸鹼值，經過廣用試紙檢測，酸鹼值為（ ）

※我們該如何調整酸鹼值，讓一畝田更適合種植作物呢？

運用五下自然水溶液單元，酸鹼中和概念來進行。

土壤太酸，就加入鹼性物質，如石灰；土壤太鹼，就加入酸性物質，如硫磺。

操作：請利用下面的空白，寫下你進行的步驟，以及最後的檢測結果

步驟 1：目前一畝田土壤的酸鹼值為（ ），因此，我加入（某 物）。
步驟 2：我將（某物）與選定待測區域的土壤仔細混合後，取 100 公克，加入 100 毫公升水，仔細攪拌。靜置 1 小時。取最上面的澄清水溶液。
步驟 3：拿石蕊試紙和廣用試紙，分別測試。 測試結果： 以紅色石蕊試紙，浸泡土壤水溶液後，紅色石蕊試紙（ 變色 ， 不變色 ） 以藍色石蕊試紙，浸泡土壤水溶液後，藍色石蕊試紙（ 變色 ， 不變色 ） 以廣用試紙測試，請張貼測試後的試紙：
一畝田為（ 酸 鹼 ）性，pH 值為（ ）。 如果，酸鹼值仍未在 6-7 之間，應該如何改良？

第六課作物栽培（一）認識種子

※認識種子：從五感來觀察與辨識種子。我們知道不同植物有不同種子。

	眼睛看 顏色、特徵	鼻子聞 味道	手摸摸 軟硬、觸感	量量看 尺寸、重量
黑豆				
米豆				
土豆				
香菜				

種子種進去土裡面之前，要知道種子的好壞，種子外形要完整、沒有破裂。

種子的重量要重，才能確保有足夠的養分供「胚」發芽。

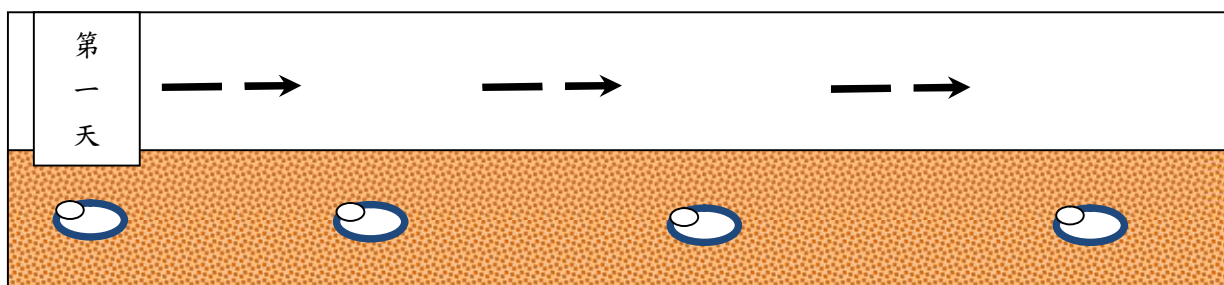
種子的重量怎麼算：以有刻度的量杯，量取一公升的種子，接著秤其重量。

同類種子，可以分批秤量，比較相互間的優劣。

量量看：將教室裡的種子分別秤重

	黑豆第一批	黑豆第二批	土豆第一批	土豆第二批
150 毫公升	_____ 克	_____ 克	_____ 克	_____ 克
300 毫公升	_____ 克	_____ 克	_____ 克	_____ 克

種子如何成長：請利用下圖，畫出你預測的種子生長順序



第七課 作物栽培（二）發芽與播種

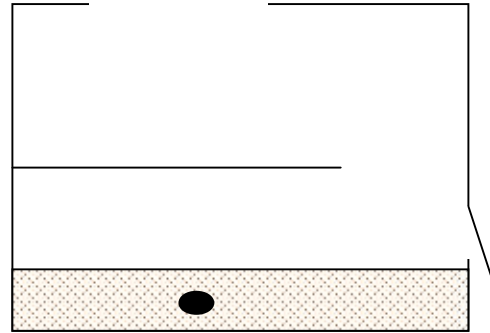
1. 發芽需要的條件：陽光、水、氧氣、溫度。缺少一個，都有可能讓發芽失敗。
2. 來做個小實驗，關於陽光對發芽的影響。取一個長方體的紙盒，如牛奶紙盒。

如右方的側視圖，紙盒上面開洞，

底部覆土約 4 公分，蓋住種子；種子

上方離土面約 10 公分黏一個橫板，

再從旁開個可開合的缺口觀察發芽情形。



3. 體積較大的種子，適合使用點播方法種植，因此，需要先將田間土壤鬆土並分畦；點播的好處是，種子有足夠空間成長、容易管理。
4. 鬆土的技巧，我們將使用大鋤頭、小鋤頭來進行鬆土。依據工作範圍與操作經驗，挑選適合自己的工具。並注意自身與他人安全，確定操作工具時，作業範圍沒有人員出入；也禁止拿工具開玩笑。
5. 我們的目標，是將田間土壤翻鬆、並分出種植區與移動區。



高起處為種植區；澆灌時，水可順著往下流，避免水分聚積，導致根系被泡爛。

6. 請在下方寫出使用工具時，應該要注意的安全事項：

第七課 作物栽培（二）發芽與播種 之 2

7. 播種之前，要先認識種子發芽的方法。一個是將種子直接播種在田間、一個是先育苗後再以種苗種植。

8. 育苗：為確保種植成功機率，使用穴盤先進行育苗。穴盤裡填裝土壤，每一格裝1-2顆種子，外層覆蓋紗網可降低昆蟲侵害。當種苗高度達預設目標後，即可進行田間定植。

9. 小小問題：那一種種植方式比較容易成功，植栽可以順利成長？

將種子分成兩半，一半採直接播種法（點播），另一半育苗後再定植。觀察。

10. 注意事項：直接播種時，須確定土壤已鬆土；以指頭挖出大約一個指節深的洞穴。種子放入後，在覆上一層土。

11. 聽說要催芽或泡水？當種皮太過堅硬、不容易讓種子吸收水分時，就需要進行催芽，提高發芽成功機率。方法1，泡水半天以上；方法2，輕微損壞種子外皮（種臍處）。目的都是讓種子可以吸收到足夠的水分。

12. 觀察你的種子，將種子的樣子畫下來。

黑豆

菜豆

土豆

13. 回到問題9。直接播種時，種子應該怎麼放才好呢？

是這樣



還是這樣



還是



13-1、經過數日觀察，芽會從豆子的什麼地方長出來呢？



第八課作物栽培（三）發芽觀察（播種）

1. 發芽的觀察：首先長出胚根，往下深入土裡。再往上長出胚莖，突出土面。
2. 發芽的觀察：先前有預測過發芽的順序與方向，現在要來驗證看看發芽的順序是否如上面說的一樣。
3. 設計發芽觀察器：使用透明飲料杯，約 700 毫公升一個，裝滿土、底部戳洞；在表層，沿著杯緣挖 4 個深度約 1 個指節長的洞，放入種子。
將杯子放在花圃裡，觀察發芽順序。

4. 紀錄發芽順序：

第一天	第 天	第 天
		

5. 如果想要促進發芽，有幾種催芽方法，讓我們來試試看吧。

以下列的幾種催芽法，測試 4 種種子，觀察幾天就能發芽。

發芽 所需 天數 種子	催 芽 法	紙巾法	泡溫水法	損傷法	對照組
黑豆					
米豆					
土豆					
香菜					

第八課作物栽培（三）發芽觀察（澆水方法）

1. 澆水是門功夫。水分過多，會導致種子爛掉；水分過少，種子不會發芽。
2. 澆水時間選擇：一般選擇在早上、黃昏澆水。避免在中午時澆水，此時水溫較高，會讓種子降低發芽機率。
3. 澆多少水才適合？又該如何澆水？

首先，土壤應該保持溼潤，但土壤面不能有積水。如發現土壤乾掉了，就要在黃昏時再次澆水。

其次，種子發芽前，澆水高度不宜過高、澆水不用過多、使用澆花器澆水；可以確保種子不會被水流沖走。

再來，種子發芽後，應從靠近植物根部處澆水；澆水速度也不要太快；這都是為了保護根系、避免土壤被水流沖走。

4. 問題來了。溼潤的定義？怎麼樣確認水分已經足夠了？

這時，請伸出你的手，將手掌碰觸土面：有水珠附著在手上，就是太多水；

手上出現泥土粉末，就是水分不夠。最好的情況是，碰到土面時，手掌會有濕濕的感覺，但又沒有看到水殘留在手上。

5. 問題又來了。澆太多水，土面積水了，種子真的會爛掉嗎？

請拿兩個塑膠杯，裝滿一樣多的土、都一樣放進五顆種子。一杯正常澆水、另一杯過度澆水，導致土壤呈現泥濘狀，甚至積水。

兩個杯子放在走廊邊，陽光不會直射的地方。持續觀察數日。

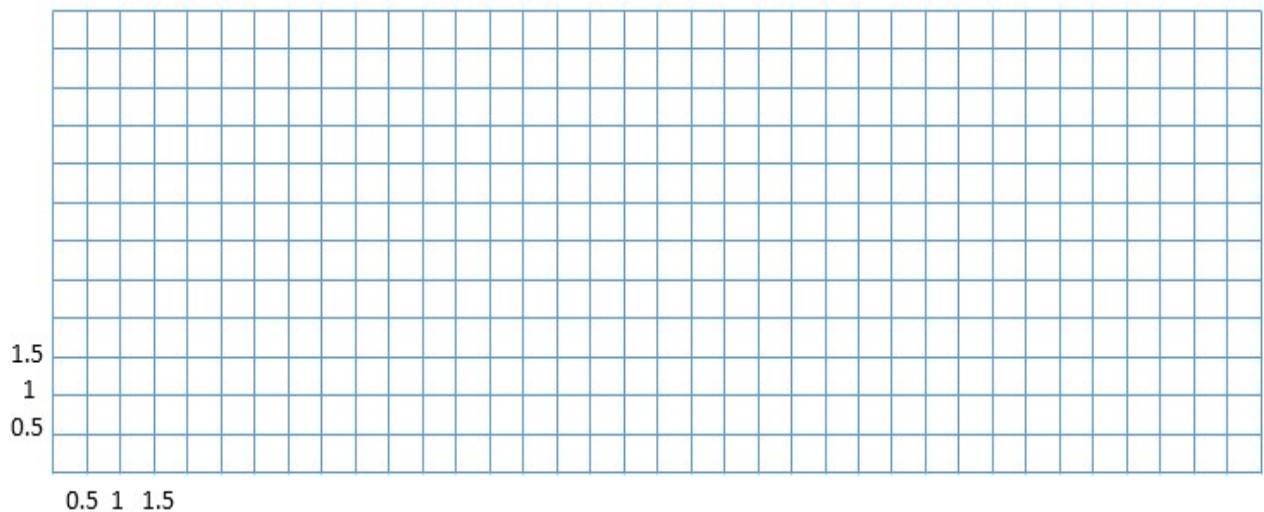
種子真的會因為太多水而腐爛嗎？請回答：()

第八課作物栽培（三）發芽觀察（初次施肥）

1. 人要吃東西來獲取營養，幫助長大、維持健康。植物則需要吸收土壤裡的養分，來幫助自身長大：根可以往下扎根、莖可以穩固植株、葉子可以進行光合作用。
2. 植物由根來吸收養分，因此我們會將植物的食物—肥料，添加在植物四周。
3. 正確的施肥方式：將肥料均勻的灑在根的周圍，但不能靠近根部。太靠近根部的話，會造成肥傷（肥料多為鹼性，會讓植物受損）
4. 當種子發芽後，可以進行第一次的施肥。我們選用顆粒肥，可以延長使用。
5. 肥料不可以放太多、也不需要頻繁添加。這樣會導致植物過度營養而受損。
6. 使用什麼肥料好呢？我們來自製有機肥吧！剛好最為下次追肥時使用。
7. 自製有機肥：生廚餘、土、附水龍頭的有蓋塑膠桶。
怎麼做：桶內先鋪一層約 5 公分高的土，再一層生廚餘、一層土疊加上去。
8. 塑膠桶裝滿後，放置於陰涼處，約兩個月後，可以先將桶內的水分倒出來。
9. 使用：步驟 8 的水，稀釋 300 至 500 倍再使用。桶內乾肥料，直接灑在田間。
注意事項：桶內的生廚餘，經過發酵產生的肥料水很臭。很臭，很臭。
10. 另一種製作有機肥的方法：直接在田間操作。在田間找個閒置區，可以的話，離種植區約 5 公尺處，挖個深 30 公分的洞，按照「廚餘、土」的模式將洞埋平。
等 1-2 個月後，就可以把這個有養分的土灑放在種植區。
11. 簡單紀錄一下，埋進去的廚餘，要花多少時間才會腐爛，最後變成黑色的腐植土？（ ）月（ ）日埋廚餘；（ ）月（ ）日變腐植土。

第九課 作物栽培（四）田間管理（間拔）

1. 間拔的定義：將生長較慢、被他株葉子覆蓋、葉片枯黃等的種苗拔除。如此一來，可以將養分集中在較為健康的植株上、並且增加植株生長空間。
2. 何時可以間拔：等種子發芽後，就可以開始汰除發育不良的種苗。
3. 先來觀察與紀錄：到田間自己負責的田畦，選定一段 18 公分長的區域，將其中發芽後的種苗，依照實際大小與間隔距離描寫在下面。



4. 觀察上面的紀錄，你認為哪幾株需要進行間拔？為什麼？

理由：

理由：

理由：

5. 間拔後的植株，經過仔細觀察，如果符合哪些條件，還可以遺直到其他種植區？

條件：

條件：

條件：

第九課 作物栽培（四）田間管理（移植）

1. 移植的定義，將健康的植株，從穴盤或生長太密集的種植區中，完整挖出根系，從新種植到另外的區域。
2. 移植的目的，在於降低生長密度，增加植株成長空間，特別是讓根有空間往下、往兩旁拓展；讓莖與葉子有空間向上、向外張開。
3. 移植的技巧，以小鏟子輕輕將完整植株連根帶土挖起來，拔除細小的葉子，盡快移植到新的種植區。
4. 移植時，挖洞，放入植株；覆土時，將根部附近的土面調整為小圓丘狀。這樣做的目的，在於讓澆水時，水分不會集中在根部附近、降低移植失敗風險。
5. 既然都將植株挖出來了，就來觀察一下健康的植株根系吧！

框框上面 這條線當 作土面。 將植株的 根畫下來 吧！ 黑豆		框框上面 這條線當 作土面。 將植株的 根畫下來 吧！ 土豆		框框上面 這條線當 作土面。 將植株的 根畫下來 吧！ 米豆	
--	--	--	--	--	--

5. 既然都到田間了，一起來觀察葉子吧！把葉子畫在下面的格子裡！有不同嗎？

黑豆	土豆	米豆

第十課作物栽培（五）田間管理（授粉『人工與蟲媒』）

1. 開花後，植物需要依靠外力來授粉，有的是蟲媒花、有的是風媒花，還有一些是需要人為介入的。通常，我們會看到蝴蝶、蜜蜂來幫忙授粉。
2. 授粉的首要條件是開花。你有觀察過花朵嗎？你知道花的構造嗎？請你摘一朵花、撕開來，看看裡面的樣子。

花瓣或花萼：

花朵內部：



3. 花朵鮮艷的祕密，鮮艷的顏色，可以吸引動物前來，幫助花朵授粉。花瓣則可以讓昆蟲穩定身體、也是讓昆蟲得以定位花朵位置的生物進化結果。
4. 請在安全的地方，觀察蜜蜂或蝴蝶授粉的情況。

你有注意到，昆蟲授粉時，會靠近植株的那一個部位嗎？他只會靠近一顆植株嗎？

請你選定一隻昆蟲，觀察 10 分鐘，數數看，牠一共光臨了幾顆植株。

5. 我們以黑豆花來試試人工授粉，將花朵一的雄蕊摘除出來，碰觸花朵二的雌蕊
6. 我們也可以，拿一支毛筆，沾雄蕊花藥，再去碰觸雌蕊柱頭。
7. 等等，你還記得誰是雌蕊、誰是雄蕊嗎？請將剛剛摘下來花朵，用放大鏡仔細觀察一下，並畫在下面表格喔！



第十課 作物栽培（五）田間管理-保存美麗的瞬間

既然，講到花瓣了。那就來做壓花，咦，還是寫成押花？

需要的材料有：美麗的花朵、完整的葉子，不要葉柄、報紙、重物。

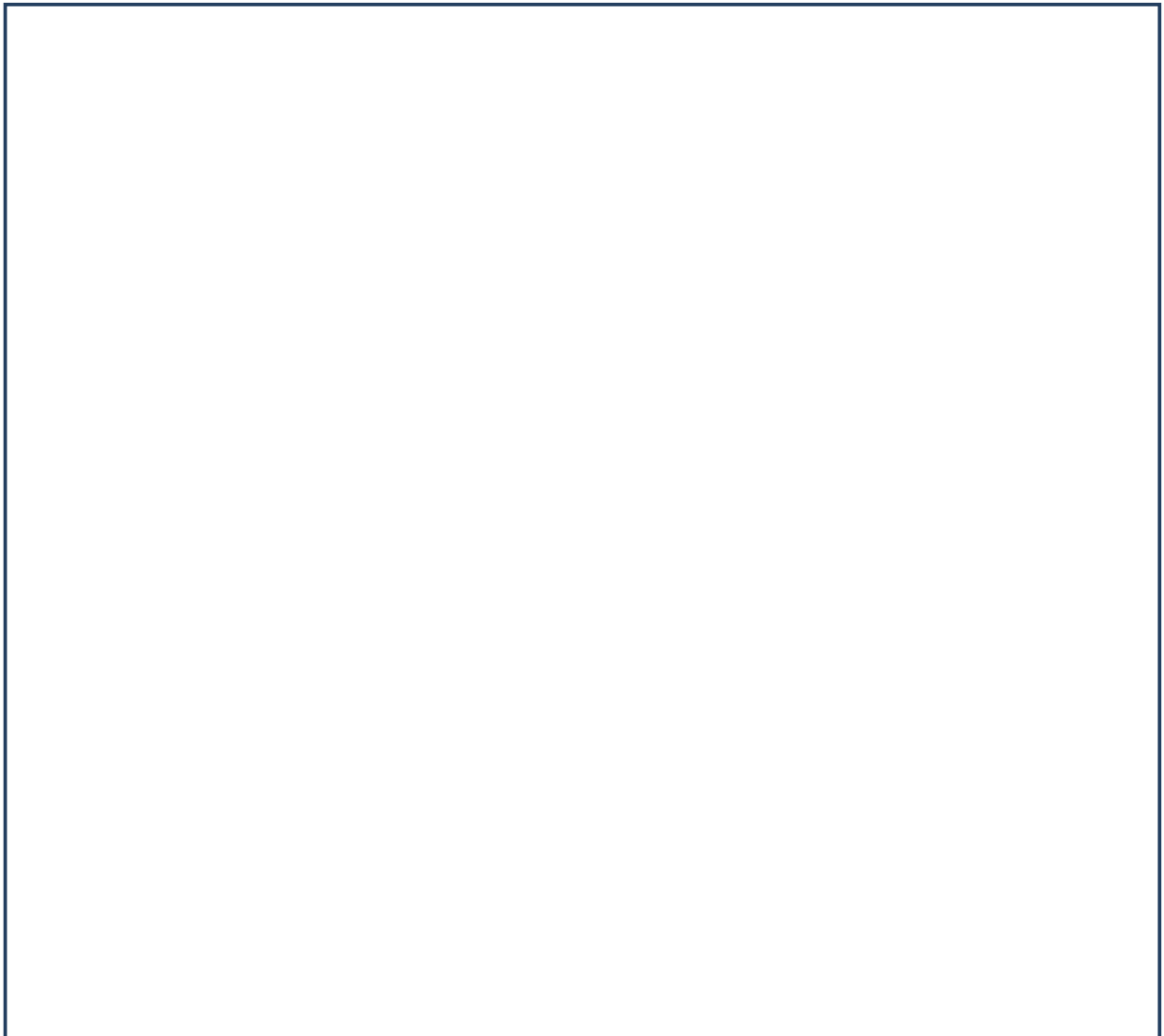
步驟：先到戶外，找尋美麗的花朵與葉子；以衛生紙將灰塵擦拭乾淨。葉子鋪平在

報紙上面、花朵則先切開花萼部份或是將花瓣一片一片摘下鋪平。上面覆蓋

報紙，再使用重物壓著。等待二-三個禮拜使其乾燥。

最後，以兩張透明壓克力片夾著、也可以護貝保存。請製作兩份，其中一份張貼在

這裡喔！ 葉子名稱：_____，花朵名稱：



第十一課 作物栽培（六）作物收成（食材上桌）

1. 開花後，就是等待結果。黑豆：葉片枯黃、豆莢開始變色，作物就可以準備收成了喔！土豆則等待豆莢變飽滿、顏色轉褐色時採收。

2. 保存：採收後的果實，可曬乾後，以密封罐低溫保存。

3. 食材上桌囉！土豆可以做土豆甜湯、土豆豬腳或鹽炒；黑豆可以炒、泡黑豆茶；

米豆可以煮湯、炒菜、包粽子。

4. 發揮創意，創造屬於自己的食譜吧！先寫個菜名：_____

食材：豆類、()、()、()、

作法：1、2、

3、4、

5. 我的菜餚



113年度臺南市國中小校園空地經營自給農園推動計畫執行成果表

辦理 學校	臺南市七股區後港國民小學			
聯絡資料	聯絡人	鄭啟甫	e-Mail	18702107@tn.edu.tw
	聯絡電話	7941305#16	地址	臺南市七股區大潭里臺潭一號
施作 方式	☒ 一般農耕 ☐ 栽培箱 ☐ 魚菜共生 ☐ 水耕 ☐ 其他： (請說明)			
執行 期程	113年03月08日 至 113年12月10日			
建置地 點、支援 人力及運 用之資源	建置地點：西側空地 種植作物：豆類、地瓜、辣椒、南瓜 種植面積：40坪 支援人力：學務組、總務處、工友、僱工 結合單位：七股區農會推廣股			
公開性 成果發表 說明 (需公告於 學校網 頁、臉書 或發佈新 聞稿至少1 則以上，	一、 https://reurl.cc/DlagVR 紅蔥頭學生體驗，後港國小臉書社團 二、 https://www.youtube.com/watch?v=QbXQFhePEjo 南天電視台採訪			
執行成果 及效益 (包含辦理 的活動內	一、學生學會操作基礎農具，小鋤頭、大鋤頭、耙子、鏟子。並能瞭解安全使用方法，可以安全的使用並完成基本農務。 二、學生認識豆類植物的生長過程與發芽機制；認識根莖植物的發芽條件與保存方法。			

容或學習 單及所種 植農園食 材採收後 之運用等)	三、學生在指導下，可以完成食物製作：煎雞蛋。 四、學生在指導下，自己採收地瓜、製作地瓜薯條與地瓜煎餅。 五、學生實地參訪在地漁產品養殖環境、運用特色食材製作料理
農場後續 管理維護 方式	一、學務組與僱工持續保持農場土壤鬆軟，定期施肥與除草。維持基礎肥力。 二、配合三年級下學期自然之種植蔬菜、四年級上學期自然之植物構造、五年級上學期自然之植物根莖葉的功能，進行實地操作。透過不間斷的農場耕作，學生能第一時間觀察到作物的成長過程。 三、邀請校內教職員工進場認養「一坪休閒農園」，擴大學校參與程度，推廣低碳飲食觀念、強化農場運用廣度與頻度。

執行成果照片(至少10-12張)



練習農耕手工具



練習工具使用



鐵鍬使用



練習使用工具整理田地



紅蔥頭盆栽製作



紅蔥頭料理體驗



日常食物的營養成份表介紹



老師指導學生如何選購健康食品



練習播種紅蔥頭



學生練習



紅蔥頭餐點品嚐：碗粿



產地到餐桌：自己種菜



練習煎蛋，了解蛋的營養



認識雞蛋料理的變化

承辦：

教師兼學務組長 鄭啟甫

主任：

教師兼教導主任 黃惠雯

校長：

臺南市七股區 後港國民小學校長 方婉真

113年度臺南市中小學校園空地經營自給農園推動計畫申請表

學校基本資料	學校名稱	臺南市七股區後港國民小學		負責人	方婉真校長
	聯絡人	鄭啟甫	職稱	學務組長	
	傳真	794-3276	電話	794-1305	
	電子信箱	18702107@tn.edu.tw(數字8前為英文L的小寫)			
	地址	724 臺南市七股區大潭里臺潭一號 後港國小			
	取得相關認證情形	具有下列低碳校園標章認證：(無者免勾選) ☐ 節電校園標章 ☐ 水資源校園標章 ☒ 資源循環校園標章 ☐ 永續綠校園標章 ☒ 低碳生活校園標章			
	歷次推動情形	1. 曾獲本局補助： ☒ 是 ☐ 否。 2. 獲補助年度別及施作方式：(無者免填寫) (1)109年，施作土耕 (2) 110年，施作土耕 (3)111年，施作土耕 (4) 112年，施作土耕 3. 112年度獲補助學校，新聞露出情形：共 <u>8</u> 則。 (含公告於學校粉絲頁或發佈新聞稿。請提供資訊連結或報紙資訊。無者免填寫) 一、 https://reurl.cc/Eo4dpn 產地到餐桌：蛋與蔬菜 二、 https://reurl.cc/M84EOX 產地到餐桌：如何做鹹蛋 三、 https://reurl.cc/ZW9xAg 教室到產地：塊根播種 四、 https://reurl.cc/N04eRq 教室到產地：種子播種 五、 https://reurl.cc/ZW9xbp 教室到產地：種子教學 六、 https://reurl.cc/QXeQW2 教室到產地：參觀農田 七、 https://reurl.cc/kaQZzL 產地到餐桌：動手做料理 八、 https://reurl.cc/Oje0yy 產地旅行：認識在地食材			
	本年度預計施作方式	☒ 一般農耕 ☐ 栽培箱 ☐ 魚菜共生 ☐ 水耕(限原已設置者) ☐ 其他：_____ (請說明) 合計面積應符合一定規模(10坪以上)			
執行期程	113年03月01日 至 113年11月30日				

建置地點概況：本校西側空地

建置圖說：

該處空地，在本校教室邊，鄰近圍牆，地形方正，旁有水源。又有水泥路面與教室相通，學生可以安全抵達。111年度接受農改場與七股區農會補助，進行土壤改良。112年請農耕機翻土、施肥。可以進行作物種植。



建置地點



農耕機協助翻土



鄰近水源，澆灌方便

支援人力及
學校可運用
之資源

種植作物：蘿蔔、地瓜、南瓜、辣椒、青江菜、土豆

種植面積：144平方公尺，約

支援人力：總務處僱工、學務組

結合單位：七股區農會推廣股、後港國小家長志工

	預期成果	1. 孩子能夠關心食物、體會飲食是生活美好的一部份。 2. 孩子能夠認識食物來源，培養不浪費、不偏食的習慣。 3. 孩子可以在操作中，體會農作的辛勞，培養敬天愛物的態度。 4. 孩子能夠在體驗過程中，學習互助合作，安全使用工具的能力。 5. 從飲食中，了解傳統文化根源；將食物與舊有習俗結合，從生活中傳承傳統。並從種子開始種植作物，完整體驗「照顧、栽培、收成、食用」過程。 6. 推廣傳統雜糧（綠豆、黑豆）種植，指導學生傳統粿類製作（紅龜粿-綠豆餡、黑豆茶），完整了解在地食材與自給自足的精神。 符合自給農園精神(從產地到餐桌)
	課程規劃 (食農教育課程融入)	1、低年級：配合生活課程，認識蔬菜種類與種子。了解食物來織布益，要珍惜食物。 2、中年級：配合自然課，讓學生從鬆土開始，種植作物、照顧作物。配合健康課程，認識食物營養成份，能說出飲食的重要。 3、高年級：配合農會，了解食物來源、認識食物營養價值與碳足跡等；於畢業週，利用所收成蔬菜製做餐點。
	往年執行情形及農場後續管理維護方式	1. 由學務組與僱工，定期除草、翻土。種植長採收期之蔬果。 2. 指定學生，每週定期澆灌、撿拾垃圾。收集家庭廚餘，製作堆肥。 3. 作為自然課教學實驗農場。 4. 定期種植作物，增進學生農事體驗機會、增加綠地覆蓋面積，並藉此改善校園生態環境（鳥類與昆蟲增加）。

承辦人：

教師兼學務組長 鄭啟甫

教導處：

教師兼教導主任 黃惠雯

校長：

臺南市七股區後港國民小學校長 方婉真

真誠長 周子中法書
庚子年秋月

書畫堂
文忠

南無 佛

臺南市七股區後港國小

113 年度校園空地經營自給農園推動計畫

一、依據：臺南市溫室氣體管制執行方案-校園空地經營自給農園辦理。

二、目的：

1. 從農耕中感受生命，從體驗中得到感動；鼓勵學生珍惜食物。
2. 藉由推動自給農園，培養學生生活能力與解決問題能力。
3. 瞭解食物安全的重要，認識在地食材的意義與價值。
4. 推廣傳統食材，連結民俗與飲食，讓學生更了解飲食與文化的關聯。
5. 推動從產地到餐桌精神，鼓勵學生運用在地食材、製作傳統飲食，理解傳統飲食文化精神。

三、承辦學校：

1. 七股區後港國民小學

四、實施對象：

1. 全體師生。
2. 幼兒園體驗課程場地

五、實施期程

1. 113 年 3 月 1 日至 113 年 11 月 30 日

六、實施地點(含現況圖、坪數說明)

1. 本校西側空地，已翻土、分股。111 年 2 月 14 日起，與農改場臺南分場、七股區農會合作，進行土質改良。112 年度，租賃農耕機械進行場地鬆土。
2. 可施作面積約 200 平方公尺。

3.



學生在場地內進行農事體驗與種植；農改場技工到校進行土壤改良。

七、計畫推動人員

職稱	姓名	工作內容
校長	方婉真	綜理本自給農園計畫各項業務
教導主任	黃惠雯	1. 協助校長督導業務進行 2. 排定班級農場體驗時間，協助活動進行
總務主任	吳宇中	1. 協助學生農場體驗活動 2. 安排僱工到校協助農場維護與操作 3. 協助物品採買與工具維護
學務組	鄭啟甫	1. 負責計畫編寫與課程操作 2. 安排學生進場操作時段與安全維護

		3. 計畫成果製作與經費核銷 4. 農場維護與工具保管 5. 食物製作體驗與烹調課程安排
教務組	張家甄	1. 食育教育相關教材收集與應用 2. 協助導師課務安排，以利學生進場操作
導師	各班 教師	1. 學校農場體驗安全維護 2. 食農教育授課與學習單製作 3. 飲食文化課程編撰與教授
工友	古鴻儒	1. 場地維護與割草 2. 製作教學成果網頁
僱工	陳宏洲	1. 協助學務組指導學生農業體驗課程 2. 農場作物照顧與平日維護 3. 工具修繕；農場澆灌與施肥

八、實施方式(請詳述)

1. 結合健體領域，辦理食育教育。請護理師針對校園午餐常見食材編寫營養價值，並進行宣導。
指導學生自己動手做便當，從中認識飲食安全的重要。
2. 結合自然領域，辦理農事教育。每班種植一種當季菜蔬，由導師負責工作分配並督導。由自然老師指導植物栽種技巧。
3. 結合語文領域，請作文老師指導學生進行體驗心得寫作。
4. 結合數學領域，指導學生計算蔬菜重量與分配，營養成份圓餅圖製作等。
5. 結合美勞領域，辦理農事體驗圖畫創作比賽。
6. 結合高年級社會課，了解飲食與民俗的關係（地瓜、紅龜粿）

7. 工作期程

- (1) 113 年 03 月 20 日 (星期三)，整地、施肥。
- (2) 113 年 04 月 10 日 (星期三)，鬆土、分隴、播種。
- (3) 113 年 04 月 17 日~10 月 09 日，操作與生命教育。
- (4) 113 年 06 月、9 月、10 月，護理師營養教育宣導。
- (5) 113 年 5 月、12 月，辦理校內語文及藝文競賽。
- (6) 113 年 06 月 13 日，舉辦「動手炒一盤菜」敬師、分享活動。

九、預期成效

1. 學生能從農事體驗中，瞭解農業的重要，進而愛護食物。
2. 學生能夠珍惜地球資源，保護大自然。
3. 推廣環境教育之外，學生也能夠親近大地：腳踩泥土，才能深刻體會大地的恩惠與奉獻；手除雜草，才能真切了解食物的珍貴與價值。

承辦：

教師兼
學務組長鄭啟甫

單位主管：

教師兼
教導主任黃惠雯

校長：

臺南市七股區
後港國民小學校長方婉真

臺南市政府教育局補助或委辦經費概算表

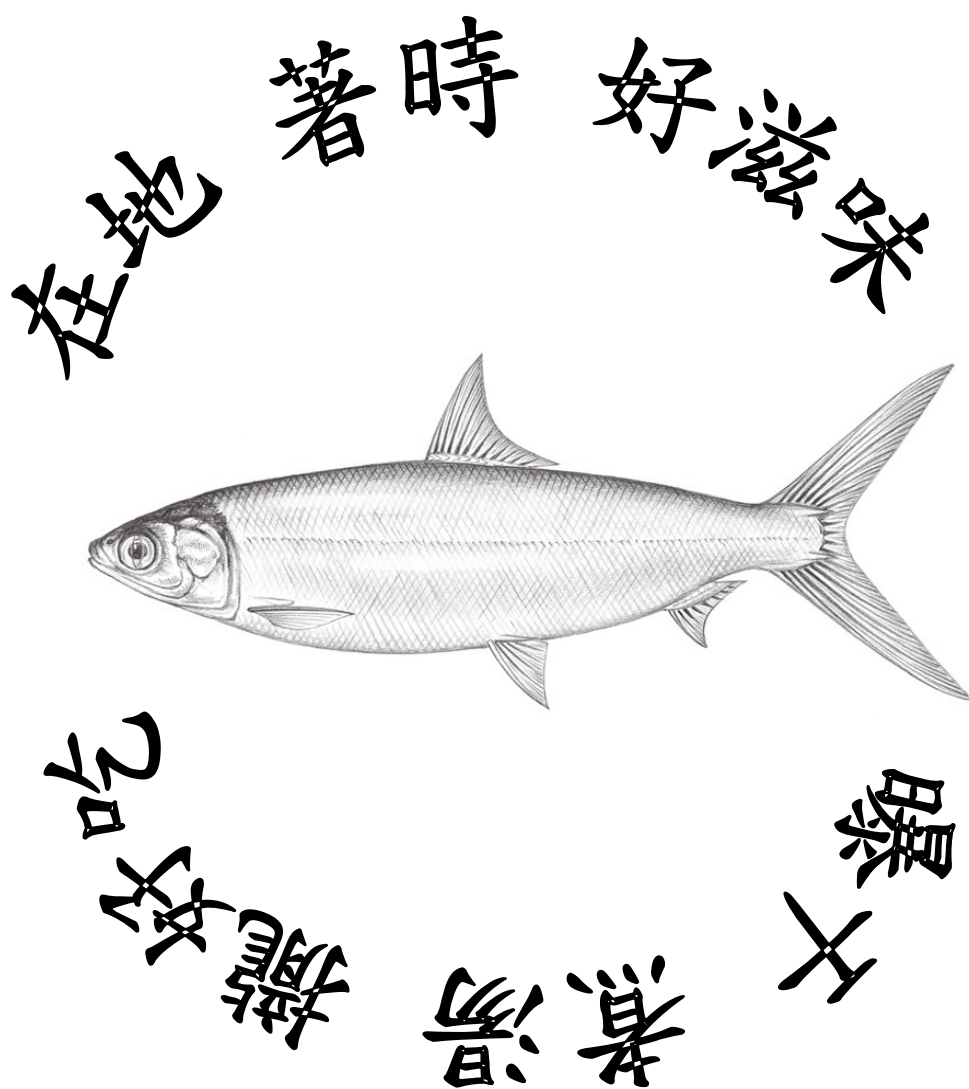
申請機關：臺南市七股區後港國民小學					
計畫名稱：113年度校園空地經營自給農園推動計畫					
編製日期：113年01月25日					
計畫經費總額：15000 元，申請金額：15000元，自籌款：0 元					
計畫經費明細					教育局核定
用途別科目	單位	數量	單價	預算數	說明
32用品消耗	臺	1	5,000	5,000	單輪手推車
	包	10	450	4,500	肥料
	個	10	60	600	灑水器
	尺	300	7	2,100	水管
	個	7	400	2,800	籃子（裝肥料用）
合計				15,000	
					教育局核定補助
承辦單位		主辦會計		機關長官	
					
				教育局承辦單 會計審核	

註：

1. 此表各項說明及其科目歸屬請自行參考「地方教育發展基金用途別科目名稱、編號及定義」表歸屬至適當之二級用途別。
2. 教育部補助款部分依照教育部補助及委辦經費核撥結報作業要點辦理。
3. 受本局補助或委辦者，請切實按核定經費概算表辦理，部分費用有單價規定者，單價不得超支。
4. 經費之動支依直轄市及縣(市)附屬單位預算執行要點辦理，執行如遇調整，屬於原項目增減數量、金額由機關首長核定，新增項目應報局審核。
5. 雜支最高以【(用人費用以外之經常支出)*6%】編列。
6. 申請補助計畫，下列經費不予補助：
 - (1) 人事費。但因特殊需要，經本局同意者，不在此限。
 - (2) 內部場地使用費。
 - (3) 行政管理費：水電費、電話費、燃料費及設備維護等費用。但因配合本局政策需要者，不在此限。

真微衣

魚養林



我知道這是_____

我是愛吃魚的_____

臺南市七股區後港國小 112 學年度食農教育之溪南魚鄉篇

第一章：認識七股，我是後港囡仔、我是～

在七股長大讀書的小孩，怎麼能不認識七股呢？我們先來認識一下自己的地方吧！

1. 請在地圖上用圈圈，圈出自己家的位置、再用框框，框出學校的位置。



3. 從七股古地名，就能知道在地人文特色：可能是地景、房子數量、地理方位等。

例如：學校所在的大潭里，以前就是一個很大的水潭；從海邊看過來，頂山是一座浮在海上的小島，所以叫「山仔」。大潭旁邊叫做「五棟寮」，知道為什麼嗎？

那麼，今天來溪南村，為什麼叫「溪南」呢？小小的提示，請看看四周最大的目標是什麼？所以，就是因為（_____）所以叫溪南。

4. 現在來一個挑戰題：你知道自己的村落，取名來源是什麼嗎？順便學學台語，地名的台語叫做「地號名」。現在來回答囉：我的村落叫「_____」，取名來源是：

臺南市七股區後港國小 112 學年度食農教育之溪南魚鄉篇

第二章：魚鄉生態～植物篇之採集與觀察

※濱海地区的植物，通常練就一身好功夫，耐鹽、耐曬又耐風。就讓我們來看一看，這些海邊的植物，究竟練就了怎麼樣的好本領，才能住在又熱、又旱、又鹹的七股。

1. 第一招，擁有防曬係數 SPF100 的葉子：黃槿

1-1 先來個小小的連連看，你知道這些葉子是哪種植物嗎？



●

●
芭樂



●

●
黃槿



●

●
桂花



●

●
檸檬

恭喜你，完成小小的挑戰。接下來，我們要往更困難的挑戰出發囉！

1-2 Find and Cut；剪一片黃槿、其餘三種植物選一種，也剪一片葉子，貼在下面格子裡。

黃槿葉片

某葉片

臺南市七股區後港國小 112 學年度食農教育之溪南魚鄉篇

第二章：魚鄉生態～植物篇之耐曬絕招

1-3 為什麼黃槿拿麼厲害，可以擁有號稱防曬係數 SPF100% 的葉子？

先來認識如何比較兩片葉子的差別吧！

以榕樹葉來說，他的形狀像橢圓形也

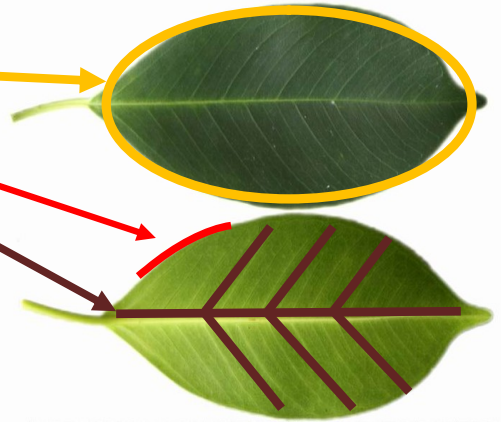
像雞蛋；葉子的邊緣是光滑完整的

葉脈是中間一個下凹肋骨、往兩側延伸

再來，摸摸看：光滑的嗎？有光澤感嗎？

有沒有細毛或小尖刺？是厚厚的、還是

薄薄的？有沒有味道？香的、臭的？



1-4 回到 1-2，現在來回答兩種葉子的差別吧。這次要請你用筆畫下來喔！

首先：仔細的看、拿放大鏡看、拿在陽光下看、揉一揉或摸一摸葉子。

接著，請你將黃槿葉和你選的葉子，從形狀、到葉緣、到葉脈、到葉柄，

畫下來、是畫下來喔，不要用描的。來，畫完後，回答下面的問題喔！

1-4-1 黃槿的葉子，看起來像什麼形狀呢？（_____）

1-4-2 另一片葉子，葉子表面摸起來的觸感是什麼？（_____）

1-4-3 揉一揉葉子。有沒有什麼味道？有的話，像什麼？（_____）

1-4-4 觀察完葉子之後，你猜得出來，為什麼黃槿不怕曬太陽了嗎？

黃槿	你選的某種葉子

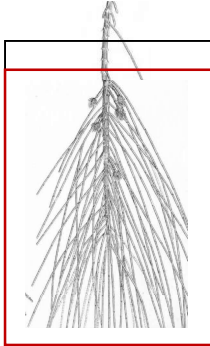
臺南市七股區後港國小 112 學年度食農教育之溪南魚鄉篇

第二章：魚鄉生態～植物篇之植物耐旱大絕招

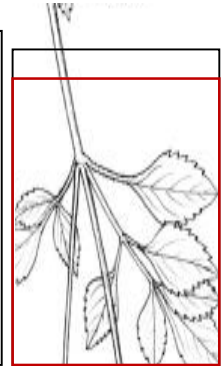
2. 第二招，我把葉子變長、變細、變粗糙，超鎖水、高保溼。木麻黃（針狀葉）

2-1 木麻黃有葉子嗎？讓你抱怨整天，掉滿地、很難掃的，就是木麻黃葉子喔！

2-2 怎麼知道木麻黃葉子保溼效果超好、鎖水功能超強？難道，它也擦了 SK II？
我們來做做實驗吧！

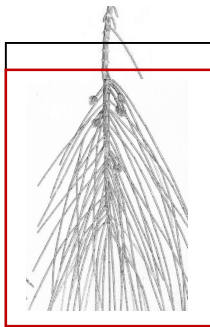


選取一段木麻黃葉 和 帶枝條的咸豐草葉，
再將葉子裝進夾鍊袋裡面。袋口封緊。
每節下課定期觀察，第幾次看，才會發現變化
呢？比較兩個夾鍊袋，特別是袋子裡面。
到底是會看到什麼樣的變化？

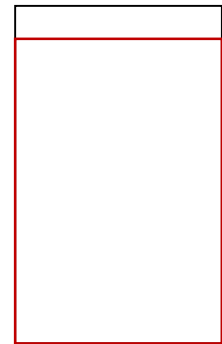


2-3 實驗不能只做一次，我們來做不同葉子的實驗，才能知道 2-2 的實驗到底發生什麼事？也才能知道 2-2 所發生的事情是普遍的、可以驗證的。

所以，一邊一樣是木麻黃（請挑另一段吧），一邊找另一種葉子（要能裝進夾鍊袋喔，血桐就不行喔）



選取另一段木麻黃葉和 _____ 葉，
再次將葉子裝進夾鍊袋裡面。袋口封緊。
每節下課定期觀察，第幾次看，才會發現變化
呢？要拿新的兩個夾鍊袋喔！
到底是什麼樣的變化？葉子要帶有枝條。



2-4 剛剛有說，實驗不能只做一次，這次換個方式做。準備三個新夾鍊袋。這次要把木麻黃、咸豐草和另一種你找的葉子，剪一段下來（含枝條與葉子），裝進夾鍊袋裡，封緊袋口。袋子放在陰影處的椅子上（如果要加快速度，就放陽光下）觀察幾次，把結果寫下來也畫下來。（葉子變怎樣、袋子變怎樣）

木麻黃	咸豐草	(_____) 葉
葉 子：看起來 摸起來	葉 子：看起來 摸起來	葉 子：看起來 摸起來
夾鍊袋：裡面好像… 有摸到…	夾鍊袋：裡面好像… 有摸到…	夾鍊袋：裡面好像… 有摸到…

臺南市七股區後港國小 112 學年度食農教育之溪南魚鄉篇

第二章：魚鄉生態～植物篇之天生毋驚吃重鹹

3. 第三招，葉子構造超神奇，人有汗腺，我有鹽腺

3-1 「沿線」，不是這個沿線，是「鹽腺」。又是我，黃槿，我住海邊，我的葉子除了防曬係數超厲害之外，還可以把體內多餘的鹽排出去喔！這樣，不管土地鹽分有多高，我都能住；因此，我的生存空間就比其他植物還要多更多。都到海邊了，我們來看看海邊的黃槿和學校的黃槿，葉子有沒有不一樣？

☆請用剪刀剪，不要用拔的。★剪刀很利，請小心操作！

海邊黃槿

學校黃槿

我們先來比較看看，兩個地方的黃槿葉子，有沒有差異？如何比較？請參考 1-4。有差異嗎？出現在哪裡？除了葉子外，海邊黃槿和學校黃槿，樹形上一樣嗎？

海邊黃槿，葉子的那一面出現鹽的結晶顆粒？結晶顆粒長相如何？

海邊黃槿的植株外形

學校黃槿植株外形

臺南市七股區後港國小 112 學年度食農教育之溪南魚鄉篇

第二章：魚鄉生態～植物篇之天生毋驚吃重鹹

3. 第三招，葉子構造超神奇，人有汗腺，我有鹽腺

3-2 鹽腺可以排鹽，但，剪一段枝條泡海水呢，泡高濃度鹽水呢？能順利排鹽嗎？

從黃槿與芭樂樹上，各剪三段（含枝條與三片葉子），再準備 6 個瓶子。

分別裝入自來水、4 度海水、飽和濃度鹽水，各兩瓶、各 200 毫公升。

再將黃槿和芭樂枝條放入瓶中。仔細觀察。（枝條需浸入水中至少五公分）

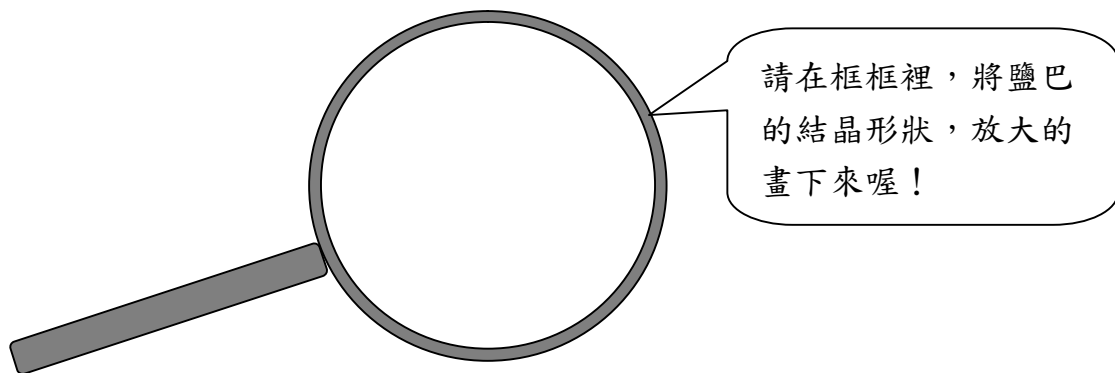
時間 \ 液體 變化	學校黃槿			芭樂葉		
	自來水	海水	鹽水	自來水	海水	鹽水
1 小時				不變	無法支撐葉形	可以支撐葉形
6 小時						
24 小時						

3-3 尋找鹽腺超強選手：海茄苳。紅樹林天團一員，頂山鹽灘最棒的鳥類棲息地！

我們來看一看吧！鹽腺到底是如何把鹽巴逼出來！

從 2-2 的實驗，我們已經知道葉子會從葉子的（___）面將水分排出來。所以，鹽的結晶也會在葉子的（___）面找到喔！

放大鏡來觀察：

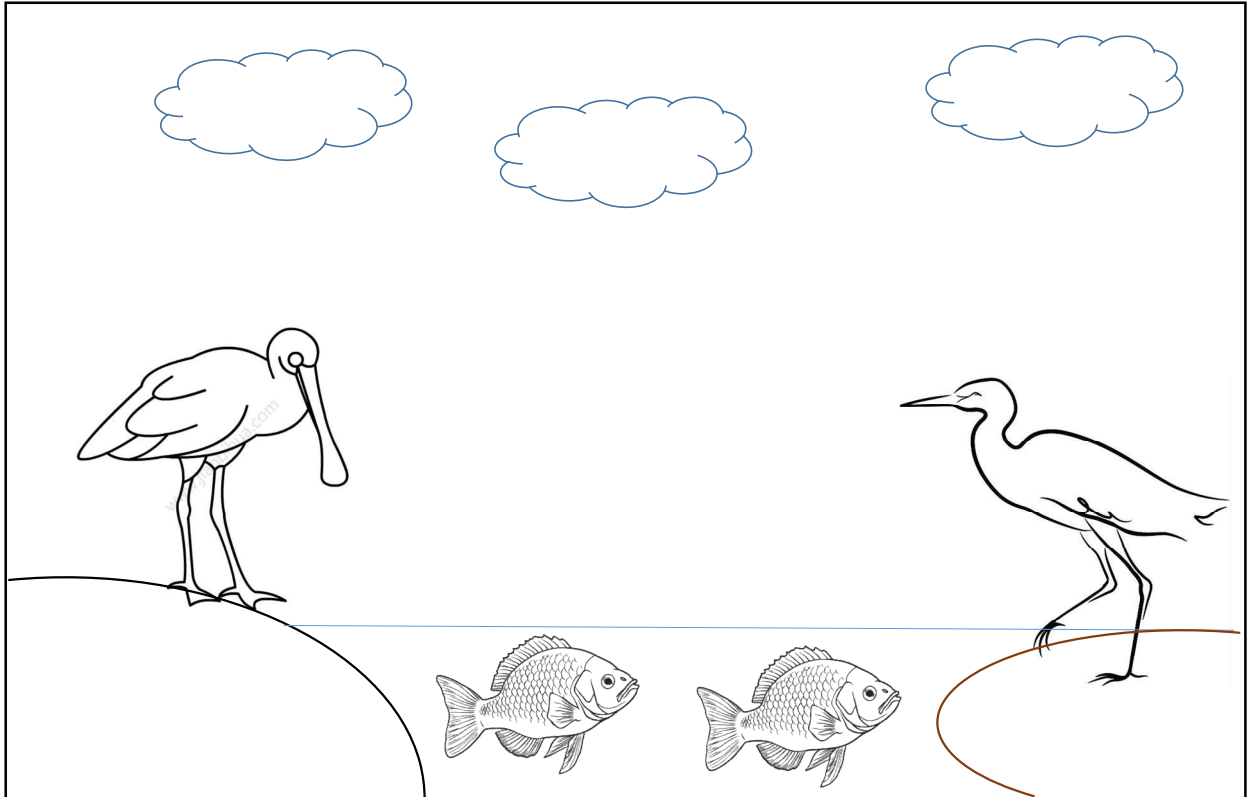


千萬、千萬、千～萬，不能舔舔看喔！

第三章：魚鄉生態～動物篇-適應環境的強者

※ 你知道為什麼海邊的鳥，通常都沒什麼鮮艷的顏色嗎？你有注意過海鳥的顏色通常都只有黑白兩色嗎？特別是站在岸邊或立在水中捕魚吃的鳥，腹部一般都是白的；背部不是白的、就是深色的（黑或藍、或深灰）。

3-1 我們先來畫個圖，你就知道為什麼了。請先幫下圖依照應有的樣子塗色。



3-2 鳥的腹部，在魚的眼睛看起來，會跟（_____）一樣。魚就不容易發現鳥的存在。魚也很厲害，魚的背部通常看起來顏色多半是（_____）色，對鳥來說，就跟水底顏色一樣，鳥就不容易發現魚的存在。

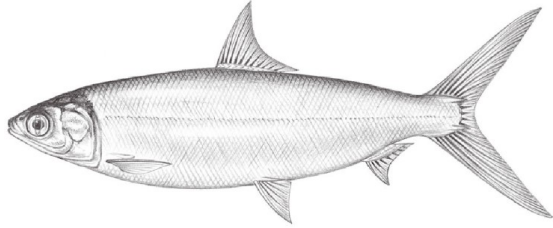
3-3 難道，鳥的功夫就只有這樣，當然不是，除了體色變化之外，鳥類還有適應環境的嘴喙，讓他們吃到棲息地的食物。那麼小白鷺鷥的嘴，是怎麼樣吃到水裡的魚呢？你有辦法模仿嗎？你能幫忙畫下來嗎？



第四章：魚鄉生態～動物篇-披著閃光的銀鱗刺客

※ 這是啥咪魚？甯，這是虱目魚！

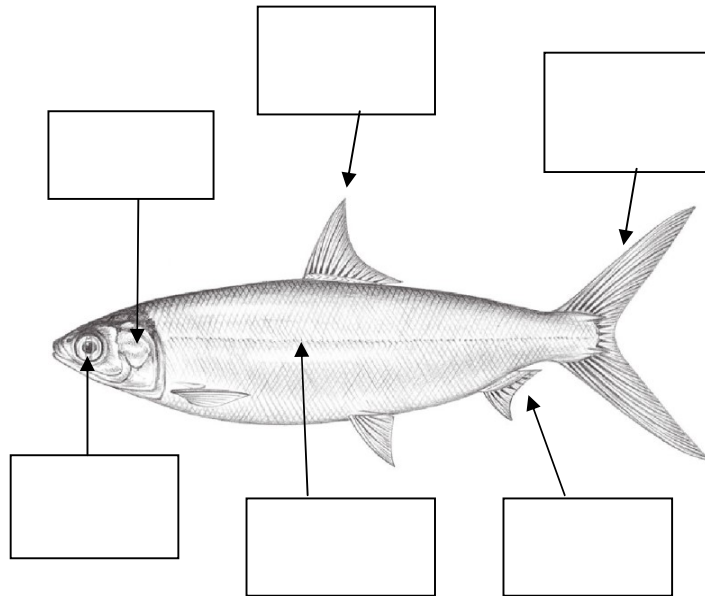
虱目魚又叫牛奶魚 milk fish！



認識一下，虱目魚。台南主要養殖在濱海地區。鹹水的好吃、淺坪式養殖的更好吃。你吃過虱目魚嗎？你知道虱目魚可以從頭吃到尾嗎？

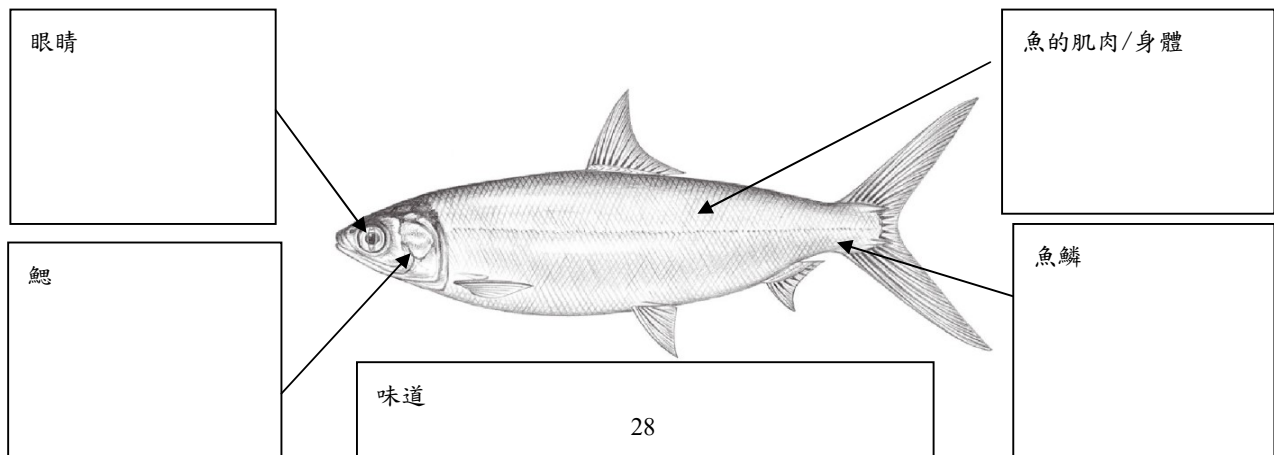
4-1 先來品嚐一下，從吃認識食材，最棒了！魚丸、炸魚柳、還有限定的魚腸！

4-2 來認識一下虱目魚吧！寫出虱目魚的各個身體構造！



虱目魚身上，通通都可以用喔！
可以滷魚頭、煎魚肚、煎魚腸、炸魚背脊、炸魚柳；鱗片可以炸也可以做膠原蛋白。

4-3 虱目魚只要一上岸，新鮮度就會開始流失，所以，新鮮好吃的虱目魚大部分都在台南、高雄；那麼，去菜市場，你知道怎麼幫家人挑選新鮮的虱目魚嗎？你知道新鮮的標準是什麼嗎，寫下來喔！（例：新鮮的魚，眼睛應該會…）



臺南市七股區後港國小 112 學年度食農教育之溪南魚鄉篇

感謝

七股區農會 襄助教育資源

七股區溪南休閒農業園區 支援教學

七股區農會推廣股 王欣怡小姐引薦資源

七股區後港國小 方婉真校長 推動食農教育

七股區後港國小 黃惠雯主任 統籌安排食農課程

七股區後港國小 全體親師生 共同打造健康促進校園

這是我的心得文，請小朋友在下面，寫下你對於這次到溪南休閒農業園區進行戶外教育、食農教育的心得。特別是，你在參訪之前，已經努力的上了這麼多節課！你一定很有心得的喔！可以寫、更歡迎你畫！

學習單編撰：後港國小學務組
計畫 統籌：後港國小教導處

承辦單位：七股區農會推廣股
指導單位：七股區農會

臺南市七股區後港國民小學

112 學年度舉辦 95 週年校慶暨校內運動大會活動總計畫草案

一、實施目的

- (一) 凝聚親師生的團結與向心力，展現後港兒童的學習精神。
- (二) 慶祝學校 95 歲生日，展現後港國小師生努力勤學的教育成果。
- (三) 發揚薪火相傳精神，承先啟後的歷史任務，為百週年校慶預做暖身。
- (四) 培養團隊精神與活力，提供學生多元展能舞台，增進自我認同，促進校務發展。
- (五) 透過多元活動與展演，激發創新教學與主動學習，展現優良學風與辦學成效。

二、實施方式

- (一) 校慶活動人力資源：本校家長會、本校同仁。
- (二) 活動工作分配：成立校慶委員會、工作執行小組。
- (三) 活動基金籌募：熱心人士、家長等勸募基金。
- (四) 活動宣傳方式：臉書、海報、宣傳品、網站、及朝會宣傳。

三、辦理處室

- (一) 主辦處室：教導處、總務處
- (二) 協辦處室：學務組、附幼、家長會。
- (三) 指導單位：臺南市政府教育局

四、活動期程：統籌規劃，112 年 8 月 30 日至 12 月 15 日。預演：12 月 20、21 日。

會前賽：12 月 22 日，正式活動：12 月 27 日

五、九十五週年校慶委員會

- (一) 委員會：由 112 學年度家長委員會及後港國小行政團隊擔任主要成員與工作小組；另敦請歷任校長、歷任家長會會長、退休老師、地方士紳協助指導，共同籌備及推動本計畫。

(二)組織職掌：由委員會各位委員及全體現任教職員工組織工作小組執行各項活動。

(三)工作小組另由校長擔任執行長，教導主任、總務主任擔任副執行長。

六、活動主題：『歡慶後港育人數十載，福被鹽鄉厚德教澤長』。

後港國小春風化雨數十載，培育英才無數，欣逢學校 95 週歲生日，讓我們回顧歷史長河中的輝煌歷史，以動容的創意，綻放後港優良學風、朗現鹽鄉子弟就學成果，讓熱鬧精采的系列慶祝活動，呈現後港國小新風華。

(一)承先啟後：運動會宣導遠境(六年級自行車社區巡迴宣導，另見計畫說明)。

(二)優質學習：舉辦親師生藝文聯展。(攝影與繪圖作品(後港景物、人物)、學生學習成果展)

(三)懷古撫今：出版校刊特集。

(五)禮讚活動：辦理 95 週年校慶暨健康促進學校運動會。

七、活動期程：另見計畫說明。

八、經費：本計畫所需經費由校慶活動經費支應。

九、本計畫經校慶委員會討論通過後實施，修正時亦同。

承辦：

教師兼學務組長 鄭啟甫

教導主任：

教師兼教導主任 黃惠雯

校長：
龍南中區後港國小校長 方婉真

臺南市七股區後港國民小學

112 學年度舉辦 95 週年校慶暨校內運動大會～運動會實施計畫

一、依據：本校 95 週年校慶活動實施計畫。

二、目的：

(一) 增強運動技能，培養運動習慣，促進身心健康，邁向和諧快樂人生

(二) 結合健康議題，敦促學子培養正確生活習慣、力行健康生活

(三) 使兒童體驗並發揮團隊精神，以培養適應社會群體生活的能力

三、指導單位：臺南市政府教育局、臺南市七股區公所、臺南市政府

四、主辦單位：七股區後港國民小學 教導處

五、協辦單位：七股區農會、本校家長會、七股區衛生所、佳里警分局

六、大會組織：

(一) 委員會

1. 主任委員—家長會吳筱婷會長

2. 名譽主任委員—家長會歷任會長

3. 副主任委員—112 學年度新任家長會副會長

4. 顧問—大潭里陳中正里長、頂山里陳博靜里長、後港里蘇龍標里長

(二) 慶祝大會執行工作小組

1. 執行長：方婉真校長

2. 總幹事：黃惠雯主任

3. 副總幹事：吳宇中主任

七、時間：正式日：112 年 12 月 27 日（星期三）上午 8 時 00 分至 11 時 30 分

會前賽：112 年 12 月 22 日（星期五）下午 3 點 00 分至 4 點 30 分

八、地點：臺南市七股區後港國民小學操場暨風雨球場。

九、活動內容：

(一) 體育競賽與才藝表演

(二) 親師生校園攝影聯展-公佈欄

(三) 藝文成果展-美勞教室

(四) 學生學習成果發表-班級教室

十、體育競賽內容：

(一) 團體部份：國小部師生混合編組成 4 大隊。團體賽皆以此編組競賽。

1. 大隊接力賽、2. 師生趣味競賽

(二) 個人部份：以班級或年段為分組依據

1. 60 公尺：分低中高三個年段比賽，分預賽、決賽進行。各年段取六名。

2. 足球高爾夫：低年級參加，決賽，取六名。

3. 樂樂棒球擲遠：分中高年段比賽，會前賽取各年段前 3 名進決賽。

4. 高爾夫擊準擊遠：擊遠於 12 月 22 日完成決賽、擊準於 27 日進行決賽。

十一、運動會流程：會前賽，12 月 22 日星期五，下午 3 點起。

時間	活動名稱	活動地點	備註
當週體育課	60 公尺預賽	操場	體育課，取各班前六名
3：00	樂樂棒球擲遠預賽 (中年級)	操場	分男、女組，各取前 3 名
3：15	樂樂棒球擲遠預賽 (高年級)		分男、女組，各取前 3 名
3：30	足球高爾夫決賽 一、二年級	操場	不分組，取前六名
3：40	高爾夫擊遠、擊準 決賽	辦公室前	分年段，各取前 3 名

十二、運動會流程：運動會當天，12月27日星期三，早上8點起。

時間		活動名稱	負責組別
7:45 ~ 7:55		學生集合-跑道東側	各班老師
8:00 ~ 8:10		學生進場-沿跑道往西通過司令台左轉進操場定位 準備班級口號	典禮組
8:15		開幕表演：1. 幼兒園 2. 六年級舞蹈	典禮組
統一 服 裝	8:25	校長開幕致詞	競賽組
	8:30	師生趣味競賽（全校混合編組競賽）2 競賽項目	
		一年級 60M 決賽（預賽取前 6，進決賽）	
		二年級 60M 決賽（無預賽、直接決賽）	
		三年級 60M 決賽（預賽取前 4，進決賽）	
		四年級 60M 決賽（預賽取前 6，進決賽）	
		五年級 100M 決賽（預賽取前 6，進決賽）	
		六年級 100M 決賽（預賽取前 4，進決賽）	
		樂樂棒球擲遠決賽	獎品組
		師生混合編組大隊接力	
		表演賽：高爾夫擊遠（七號鐵與木桿）	
		環境清潔、場地復原	學務組

組別	負責人員	工作
策劃組	組長：黃惠雯主任 組員：張家甄組長	1. 全部工作之策劃及擬定及督導 2. 大會程序擬定及預演 3. 運動會、報名編組
總務組	組長：吳宇中主任 組員：鄭啟甫組長、吳真好小姐 陳宏洲先生、古鴻儒先生	1. 場地佈置 2. 活動器材之準備 3. 音響準備、物品採購 4. 獎品包裝
競賽組	組長：鄭啟甫老師 組員：班級導師	1. 競賽項目規劃、規則編寫(含趣味競賽) 2. 報名編組、比賽秩序掌握 3. 裁判安排、賽程規劃 4. 各項比賽場地整理、規劃及器材準備



活動當天工作分組

組別	負責人員	工作項目
典禮組	組長：黃惠雯主任 組員：張家甄組長 石詔惠老師	1. 開閉幕典禮司儀（詔惠老師） 2. 大會播報（詔惠老師） 3. 進場及競賽活動流程掌控（惠雯主任）。 4. 頒獎事宜（惠雯主任） 5. 獎狀列印（古先生） 6. 競賽獎品發放（宇中主任、志工位） （名次紀錄：真好小姐） 7. 攝影及拍照（各班導師、） 8. 影像整理公佈網站（古先生） 9. 會後場地整理（各級任老師）

裁判組	組長：鄭啟甫 組員：各班級導師 志工 3 位	團體競賽：趣味競賽及大隊接力 發令、規則講解：啟甫 終點裁判：啟甫 計時裁判：宇中主任 獎品發放：真好小姐、秋貝阿姨
		個人競賽：60 公尺/100 公尺短跑 競賽說明：啟甫 終點紀錄：家甄老師（登錄秒數，方便排序） 起點發令：啟甫 終點裁判：班級導師 （終點裁判 6 位，分別負責 1~6 名次，宇中主任擔任計時裁判） 獎品發放： （各負責 1~6 名獎品，與終點裁判配合）
		樂樂棒球擲遠：每班預賽前 3 名進決賽 規則說明及發令：啟甫 落點裁判：班級導師（三角錐標示落點） （選手每人兩次機會，取最佳成績標記落點）
醫務組	組長：郭秋貝 組員：梁小玲	學生傷病處理

學務組：

教師兼學務組長 鄭啟甫

教導處：

教師兼教導主任 黃惠雯

校長：

臺南市七股區後港國小校長 方婉真

臺南市七股區後港國民小學

112 學年度舉辦 95 週年校慶暨校內運動大會：成績紀錄表格

一、團體項目：

師生趣味競賽

	第一隊	第二隊	第三隊	第四隊
競賽 1	名次	名次	名次	名次
競賽 2	名次	名次	名次	名次
計（名次加總， 分數越低排名越佳）				

師生大隊接力

	第一隊	第二隊	第三隊	第四隊
時間				
名次				

二、個人項目，依班級人數，再分兩組競賽（將班級對分為兩組、二甲不分組）

60/100 公尺預賽，依坐號填寫名次，進決賽者再特別圈選，以比例取四到六名

[illegible]

臺南市七股區後港國民小學

112 學年度舉辦 95 週年校慶暨校內運動大會：成績紀錄表格

三、 個人項目： 分班級競賽、三角錐標示號碼。作為落點標示。

樂樂棒球擲遠預賽，每人 3 次，取最佳成績，每班取前三名。場地：辦公室前。12/22

座號	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
三甲												
四甲												
五甲												
六甲												

足球高爾夫決賽，每人 10 球，照坐號排序上場。場地：東側足球門。12/22

	1 號	2 號	3 號	4 號	5 號	6 號	7 號	8 號	9 號	10	11	12
一甲												
二甲												

樂樂棒球決賽，試擲序：預賽第三名→第二名→第一名。場地：司令台前。12/27。

三甲		四甲		五甲		六甲	
選手姓名	決賽成績	選手姓名	決賽成績	選手姓名	決賽成績	選手姓名	決賽成績
第一名							
第二名							
第三名							

臺南市七股區後港國民小學

112 學年度舉辦 95 週年校慶暨校內運動大會：成績紀錄表格

三、 個人項目，場地：操場東側跑道。日期：12 月 27 日

60/100 公尺決賽，依班級人數，取進決賽人數，受獎者為決賽人數之 2/3

	一甲	二甲	三甲	四甲	五甲	六甲
第一名						
第二名						
第三名						
第四名						
第五名						
第六名						

高爾夫擊遠成績紀錄，決賽，取前三名頒獎

低年級		中年級		女子組		六甲	
黃德睿		孫愷辰		林旻誼		鄭瑋鑫	
陳嘉祐		許峻瑋		陳淑娟		陳以恩	
蘇宥安		許琇媛				黃冠諭	
						周正龍	

臺南市七股區後港國民小學

112 學年度舉辦 95 週年校慶暨校內運動大會：成績紀錄表格

四、 個人項目，比賽場地：辦公室前。12 月 22 日。

高爾夫擊準紀錄，決賽，取前三名頒獎。推桿。分別於兩碼、三碼，各擊三次；

2 碼一桿進洞得 2 分、兩桿進洞得 1 分；3 碼一桿進洞得 3 分、兩桿進洞得 2 分

選手	距離	推擊序 得分		距離	推擊序 得分		總得分
	2 碼	1		3 碼	1		
		2			2		
		3			3		
	2 碼	1		3 碼	1		
		2			2		
		3			3		
	2 碼	1		3 碼	1		
		2			2		
		3			3		
	2 碼	1		3 碼	1		
		2			2		
		3			3		
	2 碼	1		3 碼	1		
		2			2		
		3			3		

臺南市七股區後港國民小學

112 學年度舉辦 95 週年校慶暨校內運動大會：成績紀錄表格

四、 個人項目，比賽場地：辦公室前。12 月 22 日。

高爾夫擊準紀錄，決賽，取前三名頒獎。推桿。分別於兩碼、三碼，各擊三次；

2 碼一桿進洞得 2 分、兩桿進洞得 1 分；3 碼一桿進洞得 3 分、兩桿進洞得 2 分

選手	距離	推擊序 得分		距離	推擊序 得分		總得分
	2 碼	1		3 碼	1		
		2			2		
		3			3		
	2 碼	1		3 碼	1		
		2			2		
		3			3		
	2 碼	1		3 碼	1		
		2			2		
		3			3		
	2 碼	1		3 碼	1		
		2			2		
		3			3		
	2 碼	1		3 碼	1		
		2			2		
		3			3		

臺南市七股區後港國民小學

112 學年度 95 週年校慶暨校內運動大會：運動項目競賽規則

- 一、 依據：後港國小舉辦 95 週年校慶運動會辦法
- 二、 規則：由學務組負責關卡安排與競賽設計
- 三、 日期：112 年 12 月 22 日會前賽、12 月 27 日正式活動
- 四、 比賽項目：師生趣味競賽、師生大隊接力、擲遠、足球高爾夫擊準、短跑、高爾夫擊遠與擊準
- 五、 團體賽分組：師生混合分四組，

	紅	藍	綠	黃
二甲	1	2	3	4
三甲	1	1-5	3	4
	8	2	6	5
四甲	11	3-7	10	9
	5	6	7	8
	4	3	2	1
五甲	1	2	3	4
	8	7	6	5
	9	10	11	
六甲	8	1	2	3
	7	6	5	4
一甲	9	10	11	12
	8	1	2	3
	7	6	5	4
教職員	一甲	二甲	三甲	四甲
	家甄老師	詔惠老師	六甲	五甲

每隊各 14 名學生+兩名老師、黃隊需安排一名學生跑兩次

六、競賽規則

團體賽項目

1. 趣味競賽：天旋地轉、樂樂棒球

1-1 天旋地轉：每棒次出發前，原地旋轉 10 圈，在跑步前進 10 公尺，拍排球 10 下，往回跑換下一棒。排名依據：完成全隊挑戰的時間。

1-2 樂樂棒球：每人 3 次機會，往前擲準；目標區離投擲區 10 公尺，設置大中小三個目標，分數分別是 5、3、1，加總全隊得分，依分數多寡排序。

2. 大隊接力：每人皆需下場，每棒次跑半圈操場；第一棒起跑過彎道後，就可以搶跑道。第一棒從司令台側出發、最後一棒在羔羊跪乳側。接力棒以根莖作物替代。(最後一棒請在頭上綁標示物)

個人項目

1. 60/100 公尺：起點在操場東側連鎖磚處、60 公尺終點在司令台、100 公尺終點在操場西側最後一顆榕樹處。依照年級、分組競賽。

終點裁判 6 名，負責名次及計時。由紀錄人員填寫結果並登錄時間。

依預賽結果，取班級 1/2 人數進決賽；依決賽結果，取 2/3 受獎。

2. 樂樂棒球擲遠：分預賽與決賽。預賽中高年級全班參加、取前 3 名進決賽。

比賽場地，辦公室前。每人 3 次投擲機會，取最佳成績進行排名。

前三名，進決賽。決賽進行成績丈量。比賽方式與場地不變。

3. 足球高爾夫：低年級參加，使用東側足球門進行。

踢球區離足球門 10 公尺，足球門設置大三角錐，學生用腳踢足球，

讓足球可以滾動前進後擊中三角錐。有碰到就算得分。

4. 高爾夫擊遠：高爾夫課學生參加。決賽。12月22日第七節，辦公室前。

使用7號鐵桿、每人5球機會。由教練使用電子測距儀測量。

每球擊球時間為20秒。每人可用時間為2分鐘。

學生必須遵守安全規範，擊球都必須確認周圍安全。

5. 高爾夫擊準：高爾夫課學生參加。決賽。12月22日中午。辦公室前。

使用推桿練習毯比賽。依照臺南市高爾夫運動擊準比賽規則進行。

擊球距離為兩碼和三碼，各3次擊球機會。每次擊球至多兩推。

一桿進洞：兩碼得2分、三碼得3分。

二推進洞：兩碼得1分、三碼得2分。三推不得分。

6. 高爾夫表演賽：安排六年級上場進行擊遠模擬賽。於司令台西側跑道北緣進行。

七號鐵桿：陳以恩、鄭瑋鑫、周正龍、黃冠諭、陳淑娟。

一號木桿：陳以恩、鄭瑋鑫。 每人4球。

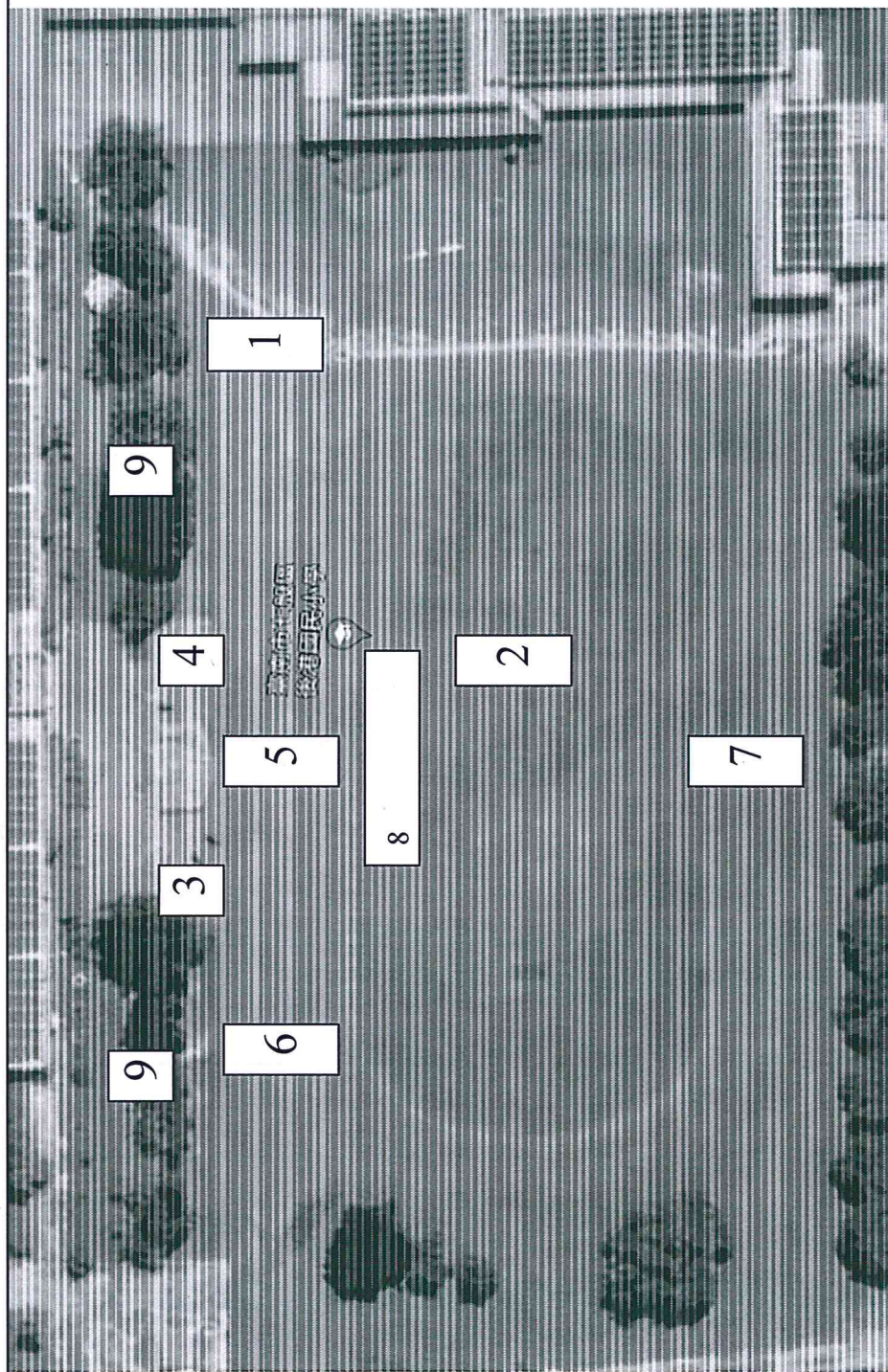
7. 活動競賽規則，由學務組規劃設計，如於競賽過程中，對競賽規則產生疑慮，由

班級導師提出異議申請並由競賽組會同裁判商議。



臺南市七股區後港國民小學 95 週年校慶運動會 競賽場地設置圖

1, 短跑起點, 學生入場集合點。2, 低年級足球高爾夫踢球區。3, 高爾夫擊遠擊準區, 打擊墊放置在操場與連鎖磚交界處邊緣。4, 樂樂棒球擲遠投擲區。5, 60 公尺終點/接力賽起點/接力賽終點。6, 100 公尺終點。7, 接力賽偶數棒。8, 進場排隊, 由東向西, 依序一到六年級。9, 休息區, 依照比賽進行項目, 可調整休息區域方便為比賽學生加油!



臺南市七股區後港國民小學 95 週年校慶運動會 競賽項目練習與訓練計畫

- 一、依據後港國小舉辦 95 週年校慶運動會計畫
- 二、訓練標的：本次運動會會前賽與活動當天所有運動項目
- 三、訓練時間：1. 體育課由體育老師指導學生運動規則與傷害預防、2. 課間時間由學務組規劃，讓學生能自行練習，已跑步和投擲項目為主。
- 四、訓練人力：體育科任教師，目前預計為吳宇中主任指導高年級、石詔惠老師與張家甄老師負責中低年級；學務組安排樂樂棒球擲遠及全校慢跑。
- 五、訓練時程：九月初至 12 月中，每個月安排一項主要訓練項目、其他競賽項目視學生學習進度搭配指導。

月份	訓練時段	項目
九月	體育課	大隊接力
	課間時間	10 分鐘快走
十月	體育課	樂樂棒球擲遠
	課間時間	球類傳接球
十一月	體育課	接力-傳接棒、彎道跑
	課間時間	足球的運球及傳球
十二月	體育課	短跑-起跑技術
	課間時間	球類傳接/起跑

- 六、檢核與演示：由體育科任老師安排測試時程，課堂上由學生上場演示該月重點。

導師時刻提醒學生勤加練習；學務組於課間時間廣播全校學生到戶外複習。

- 七、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

學務組：

教師兼
學務組長鄭啟甫

教導處：

教師兼
教導主任黃惠雯

校長：

臺南市七股區
後港國小校長方婉真

臺南市七股區後港國小 95 週年校慶 親師生攝影聯展邀稿計畫

一、目的：為配合校慶活動並發揚本校生命教育及人文素養與建築等多樣風情，鼓勵

全校學生參與此項活動，透過攝影鏡頭以不同角度來捕捉校園之美。

二、辦理單位：學務組

三、攝影題材：以「發現校園之美」為主題，舉凡校內各項自然景觀、人文風情、教

學活動、建築設施，包括人、事、物皆可。

四、比賽規格：傳統相機與數位相機皆可參加，唯使用數位相機者，畫素品質須在五

百萬畫素以上。彩色黑白照片不拘，每人限繳交一張作品。

作品繳交方式：

(一)沖洗出 5*7 尺寸大小照片，每件作品背面應貼妥報名表(報名表請至學務組領

取)，表內各項資料請詳細填寫，未符合規定者不予受理。獲選作品請於入選

通知時，提供底片或原始數位檔案查驗。

(二)將數位檔直接寄至 18702107@tn.edu.tw 信箱，並請註明姓名、作品名稱、

拍攝時間、拍攝地點、作品內容介紹(20-50 字)。如為校內學生，請註明班

級及座號；家長請註明學生姓名；民眾請註明戶籍地是否為學區內。

五、比賽資格：凡本校家長、教師、學生或學區內民眾均可參加。

六、收件日期：即日起至 112 年 12 月 15 日止

七、收件地點：後港國小學務組

八、評選辦法：邀請專業攝影師組成評審委員會，公開評審。

九、入選與得獎公布：凡經入選或得獎者，名單於 112 年 12 月 21 日公佈在學校網站。

十、頒獎及展覽日期



1. 頒獎日期：112 年 12 月 27 日（配合校慶活動）

2. 展覽日期：112 年 12 月 21 日～113 年 1 月 31 日於校園內展出得獎作品。

十一、獎勵辦法

第一名：獎金 300 元圖書禮券，獎狀乙面

第二名：獎金 200 元圖書禮券，獎狀乙面

第三名：獎金 100 元圖書禮券，獎狀乙面

優選三名：各得獎金 50 元圖書禮券，獎狀乙面

入選 15 名：各得獎狀乙面

十二、附則

1. 比賽作品未達水準者，獎項得從缺。

2. 凡經入圍者，須提供作品底片或原始數位檔案查驗，逾期視同放棄得獎資格，其獎位不另遞補。

3. 得獎作品如有冒偽、抄襲、拷貝，查證屬實，一律取消資格，獎位不遞補。已領取獎項者，主辦單位得追回原獎項。其違反著作權法令部分由參賽者自行負責，概與主辦單位無關。

4. 得獎作品版權歸主辦單位所有，主辦單位可逕行使用於網路宣傳、發表、出版、佈置、展覽、印製書冊等，不另給酬，但主辦單位同意得獎人以複製方式保留得獎作品，自由使用複製品。

5. 參賽作品一律不退件（包括規格不符）。

6. 凡參賽者即視同承認簡章之各項規定，如有未盡事宜，主辦單位得隨時增訂之。

學務組：

教師兼學務組長 鄭啟甫

教導處：

教師兼教導主任 黃惠雯

校長

臺南市七股區後港國小校長 方婉真

臺南市七股區後港國民小學 112 學年度 95 週年校慶運動會系列活動

「後港 95」T 恤 Logo 徵圖比賽辦法

一、活動依據：

1. 依據後港國小 112 學年度舉辦 95 週年校慶運動會活動計畫辦理。

二、活動宗旨：

1. 增加學生參與度，了解後港歷史與增進對學校認同。
2. 本校舉辦「後港樂活」標誌 Logo 徵圖比賽，鼓勵以富創意且活潑之形象標誌，宣導健康樂活、規律運動，並達到宣傳 95 校慶之目的。

三、辦理單位

1. 主辦單位：後港國小教導處
2. 承辦單位：後港國小學務組

四、徵件日期：

即日起至 112 年 10 月 06 日(五)下午四點前

五、徵件辦法與創作內容規格：

1. 徵圖意念：(1) 符合「快樂活潑」核心概念，並以後港 95 週年做為創作發想起點。
(2) 彰顯「勤學、精進、歷史傳承」之精神理念。
2. 徵圖創作項目：運動短袖背後大圖。
3. 甄選對象：本校全體親師生，自由報名參加。(採個人送件)
4. 甄選規格：
(1) 作品規格：整體圖案以 17cm×17cm 大小為準(形狀不限)，版面請力求清潔完整
(參加作品數量不限，佳作以上(含)得獎作品以乙件為限)。

(2)製作材料：以平面繪畫媒材為主（如水彩、粉蠟筆、彩色筆、色鉛筆…等皆可），

必須以手繪方式呈現。恕不接受電腦繪圖。

(3)創作圖稿：設計圖面繪於報名表創作圖稿虛線區塊中，超出範圍恕不收件。

六、報名送件：

112 年 10 月 06 日前，送至臺南市七股區後港國民小學（地址：724 臺南市七股區大潭里臺潭 1 號）。聯絡人：鄭啟甫老師（06-7941305#16）

七、評選方式：

1. 由本校邀請駐校藝術家郭美枝老師及方婉真校長共組評審委員會進行評選，評審

委員會評審標準：主題意象 40%、創意及整體造型 30%、應用可行性 30%。

2. 入選之前三名作品，再經全校師生投票共同選出「後港 95」校慶活動 Logo。

八、比賽獎勵：

1. 第一名（錄取 1 名）：獎狀乙紙，獎金 200 元整。

2. 第二名（錄取 1 名）：獎狀乙紙，獎金 100 元整。

3. 第三名（錄取 1 名）：獎狀乙紙，獎金 50 元整。

3. 佳作（錄取 7 名）：獎狀乙紙，獎金 20 元整。

4. 本比賽之各獎項，評審團可視徵件作品狀況，決議以從缺辦理或將從缺獎項名額併入其他獎項辦理。

九、附註說明：

1. 參賽者請依本辦法附件一詳填各項資料，否則恕不受理。

2. 參賽作品恕不退還，請自留底稿。得獎作品之著作財產權屬原作者所有，但需讓渡其著作人格權予主辦單位。主辦單位有重製、公開展示及不限時間、

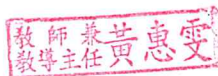
次數、方式及使用於各項推廣工作之權利，均不另予通知及致酬(附件三)。

3. 主辦單位並得視需要請得獎者配合修改。
4. 得獎作品若日後發生智慧財產權等之法律問題，作者需負法律責任，主辦單位概不負責。若作品經人檢舉或告發涉及著作權、專利權之侵害，經由法院判決屬實者，將追回原發之獎狀、獎金。
5. 得獎者，依稅捐稽徵法規定，列報所得。
6. 參賽者對本活動之評審結果、作品陳列、文宣出版等不得有任何異議。
7. 本比賽之各獎項，評審團可視徵件作品狀況，決議以從缺辦理或將從缺獎項名額併入其他獎項辦理。
8. 本辦法如有未盡之事宜，得隨時修訂並公告之。

學務組：



教導處：



校長：



附件一

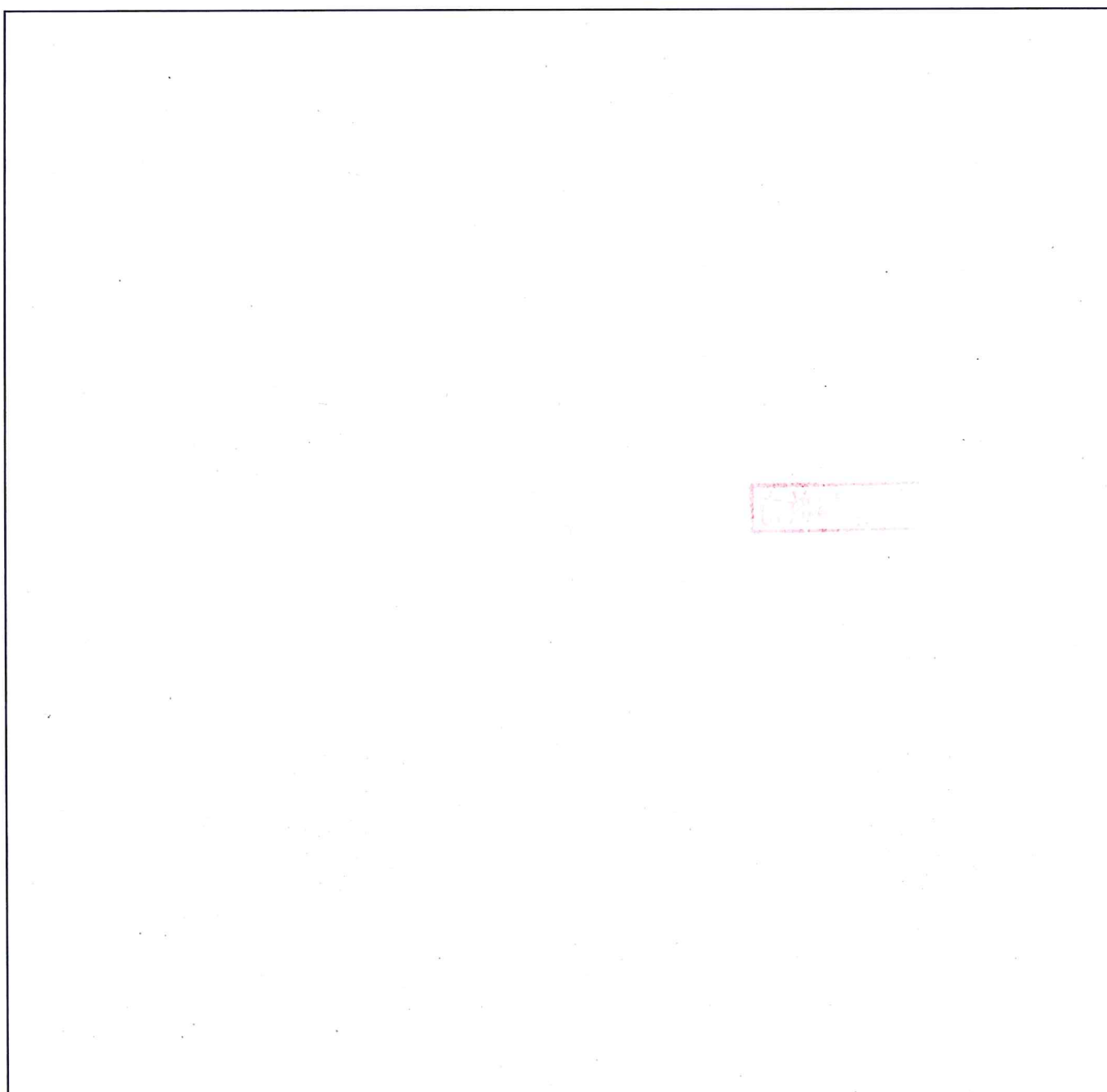
臺南市七股區後港國小 112 學年度舉辦 95 週年校慶運動會活動計畫

「後港 95」標誌 Logo 徵圖比賽報名表 暨 繪製圖稿用紙

編號： ※本欄由主辦單位填寫如為學生家長，請於作者名後另標示學生姓名

作品主題： 班級 年 甲 班

作者姓名： 性別 ☐男 ☐女



創作理念/ 作品說明

※ 請作者依圖示賦予創作理念說明 50 字為限。如不敷填寫，請自行影印使用。

作者簽名：

臺南市七股區後港國小 112 學年度舉辦 95 週年校慶運動會活動計畫

「後港 95」標誌 Logo 徵圖比賽著作權轉讓同意書

作者姓名：_____ 參賽項目：「後港 95」標誌 Logo 徵圖比賽

作品名稱：

- 一、茲同意遵守「後港 95」標誌 Logo 徵圖比賽活動計畫之各項規定。保證本人提供之作品確係本人之設計創作及資料表內容正確無誤，並尊重評選結果，絕無異議。
- 二、本人參賽作品如有抄襲臨摹他人或有妨害他人著作權者，除自負應有法律責任外，一經查覺，本人願取消獲獎資格，如已發給獎狀、獎金時，本人願歸回所領獎狀、獎金。
- 三、茲同意於獲獎（含前三名、佳作）後，放棄行使著作人格權，並將本人之著作財產權讓與「臺南市七股區後港國民小學」所有，必要時「臺南市七股區後港國民小學」對獲獎作品保有修改權。（未依上述規定放棄行使其著作人格權及將其著作財產權讓與「臺南市七股區後港國民小學」者，取消其得獎資格）。
- 四、上開作品「臺南市七股區後港國民小學」擁有研究、攝影、宣傳、網頁製作、展覽、商品開發、出版以及出版品販售等永久使用之權利。

本人簽名：_____（蓋章）

監護人簽名：_____（蓋章）（未滿 18 歲者需監護人簽名。）

身分證統一編號：

地 址：

中 華 民 國 年 月 日

※ 說明：本著作權轉讓同意書連同參賽作品、報名表一併送件。

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

執行成果照片(欄位可自行增列)



一甲觀看餐前五分鐘影片



餐前五分鐘



海報教學:三甲



海報教學:二甲



一甲使用專書彙編



二甲寫營養教育學習單

臺南市七股區後港國民小學校訂課程教學計劃編撰

113 學年度-後港創藝之週遊七股-

山濤海峰～鹽鄉食農與體適能之旅

一、目標：1. 藉由奔馳逐風、揮撼大地，以自行車騎乘方式，親自走訪認識七股傳

統產業：七股鹽山、頂山鹽灘、濱海養殖環境。

2. 了解食物營養價值、學習傳統保存食文化的意含與價值。

3. 學生能培養規律運動習慣、熟悉自行車運動的安全與騎乘技巧。

4. 學生能遵守道路交通規則，互相幫助完成戶外教學騎乘活動。

二、方法：1. 由學務組規劃自行車安全講習與考照測驗。利用週五第二節訓練學生自行車騎乘技巧與安全能力。

2. 通過道安測驗（交通安全常識、車輛安全檢查、路面測試），由學務組頒發小騎士駕照；接續安排後港至鹽山戶外教學活動，來回約 15 公里。

三、日期：114 年 4 月 29 日星期二，結合七股區農會推廣股與四健會食農教育計畫。

四、說明：本次騎乘路線規劃動機與目的為挑戰自我與惜食知福，分別說明如下。

1. 挑戰：四五年級學生挑戰自我極限、結合健康促進學校體位計畫，重視身體健康、培養規律運動習慣。並在安全規範下，戮力完成目標。

2. 知福：為讓學生了解先民保存食物的智慧、培養珍惜食物與不挑食的飲食價值觀念，並藉此讓學生認識在地傳統產業與生態環境。安排學生利用學校自行車，結合健康促進學校健康體位活動（食物的營養）、綜合課程領域（感恩與祝福）以及自然與生活科技（四下-力的存在、五下-食物的防腐），完成此次戶外教育課程。

3. 地點有：七股區頂山社區，鹽灘環境、濱海植物與海鳥生態；

七股區頂山鹽灘，鹽的故事、槍樓歷史與鹽的科學；

七股區鹽山周遭，鹽鐵殘段與鹽工生產；

七股區鹽山，了解鹽的生產歷程；

五、路線：

後港國小 $\xrightarrow{\text{南 30}}$ 頂山鹽灘 $\xrightarrow{\text{南 30}}$ 頂山代天府 $\xrightarrow{\text{南 25-1}}$ 頂山賞鳥亭 $\xrightarrow{\text{南 25-1 轉南 25}}$

中寮天后宮 $\xrightarrow{176 \text{ 縣道}}$ 鹽山 $\rightarrow$ 鹽山倉庫、爬鹽山 $\xrightarrow{176 \text{ 縣道}}$ 中寮天后宮 $\xrightarrow{\text{南 25 轉南 25-1}}$

$\rightarrow$ 頂山鹽鐵殘段 $\xrightarrow{\text{南 25-1}}$ 頂山代天府 $\xrightarrow{\text{南 25-1 轉南 30}}$ 後港國小，全程 15 公里。



六、規劃：

日期	項目	負責人員與活動對象	地點
~4月28日	體能訓練	利用體育課、創藝課完成寧 與自行車訓練	校內
3月、4月	路線探勘	學務組	校外
3月中下旬	教學內容規劃	學務組-各教學定點	校外
4月18日前	保險、同意書	保險-4月15日辦理 同意書與參與意願-2/20前發	校內
4月20日前	學習單	學務組完成學習單	校內
4月28日前	精進騎車技能	學務組-四、五甲學生	校內
4月16日中午	單車小騎士	學務組-四、五甲學生	練習場
4月29日	正式活動日	學務組-四、五甲學生	校外

人力安排

姓名	工作項目	完成期限及學生應完成項目
學務組	1. 騎車技能、安全意識與上路規範 2. 簡易保養與調整：煞車、胎壓等 3. 行政業務：單位聯絡、騎乘路線 4. 學習單 5. 志工調查與隨行訓練	114年4月28日 學生熟悉車輛操作、檢查 了解交通安全法規與規範 完成卡片、志工招募 與他校互動禮節
黃嘉蓉老師	1. 家長聯絡、2. 汽車、3. 安全維護	確認家長參與意願、叮嚀訓練
吳宇中主任	1. 體能訓練、2. 在校支援	體能訓練、熱身運動

黃惠雯主任	1. 業務督導	督促業務進行	
郭秋貝護理師	1. 後備車輛支援、2 緊急救護支援	學生熟練急救包扎、CPR 技能	
某某家長	1. 陪同學生、2. 安全維護	車輛支援	
某某家長	1. 安全維護、2. 路口引導	車輛支援	

七、預期效益：

1. 學生學會交通安全規範、燈號與標誌用途、能遵守交通法規、安全出行。
2. 學生能夠正確且安全的操控自行車，並以正確的安全觀念於道路騎乘。
3. 學生能夠互相合作，確保車輛正常，能夠彼此安全確保、維護騎乘安全。
4. 學生學會並能熟練自行車檢查方法、能夠排除簡易故障。
5. 學生在活動過程，能勇於表達對他人的感謝與祝福。
6. 學生能夠彼此注意安全、隨時提醒，快樂出門、平安回家。

八、車輛安排與隊伍規劃：

1. 學生騎乘校內捷安特越野車、2. 領騎教師騎乘捷安特越野車
3. 導師、家長為壓後車輛駕駛、3. 學生以五甲學生為首
4. 全程由學務組領騎、前導；學生依序排成兩列。
5. 邀請一名家長騎機車確保車隊前進安全、無外車切斷車隊前行

九、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

教導處：教師兼黃惠雯
教導主任黃惠雯

學務組：教師兼鄭啟甫
學務組長鄭啟甫

校長：臺南市七股區後港國民小學校長方婉真

總務處：教師兼吳宇中
總務主任吳宇中

臺南市七股區後港國小 113 學年度配合七股區農會辦理自行車活動

親愛的家長你好：

本校近幾年推動自行車安全教育，感謝你的支持與鼓勵、讓學生能培養一個規律的運動習慣與技能！

這學期，七股區農會推廣股與七股區農會四健會邀請後港國小擔任農會「『飲食暨食農教育』計畫」之工作夥伴，除了安排青年農夫到校指導學生農事作業與營養教育、食品製作外，將搭配本校校訂課程（後港美樂地），安排鹽山自行車校外教學。

該校外教學課程，將統整介紹七股在地傳統產業（鹽、虱目魚養殖、文蛤養殖等），也將指導學生鹽與食物（醃漬）、鹽與生活（防腐等）的關係。

人力部份：學校由教導處黃惠雯主任統籌校內教學與人力規劃、學務組鄭老師安排學生體能與自行車騎乘技巧訓練。農會協助青年農夫到校指導與經費核銷。

學校預定安排鹽山校外教學，114 年 04 月 29 日 星期二下午 1 點 學校出發

時間	地點	內容	負責單位
12 點 40 分	廚房前空地	集合、檢查、安全帽、13 點出發	學務組鄭老師
13 點 30 分	頂山代天府	休息	陳博靜里長
13 點 40 分	頂山路口	出發往鹽山	學務組鄭老師
14 點 10 分	鹽山	鹽業介紹、生態、產業解說	學務組鄭老師、農會
15 點 00 分	鹽山	回程往後港國小	學務組鄭老師
15 點 30 分	頂山代天府	休息、吃點心	學務組鄭老師
16 點 00 分	後港國小	返抵學校	學務組鄭老師

全程來回約 15 公里，沿途休息、上廁所地點為頂山代天府、鹽山、中寮天后宮。

學校人力安排為：

自行車訓練與當天領隊：鄭啟甫老師；學校人力安排：教導處黃惠雯主任、隨隊老師：四年級導師、隨隊護理人員：郭秋貝護理師、吳佳容助理員。

活動日期：

114 年 04 月 29 日星期二，下午 12 點 40 分。由學校正門口出發。

活動內容：食農教育-七股在地傳統產業暨鹽業文化與體適能活動（自行車課程）

臺南市七股區後港國小 113 學年度配合七股區農會辦理自行車推廣活動

家長同意書

本人為_____年甲班學生：_____之家長，（ 同意 / 不同意 ）敝子弟參加學校此次舉辦之傳統產業暨體適能教育宣導（自行車）活動。鼓勵學生戮力完成學習活動，發揮學生活潑學習精神，並聽從老師指導，平安完成學習課程。

家長簽名：

日期：

臺南市七股區後港國小 113 學年度配合七股區農會辦理自行車推廣活動

家長隨同參與活動報名表

本人為_____年甲班學生：_____之家長，願意陪同敝子弟一起參與此次自行車活動。並協助學校共同維護學生道路騎乘安全維護。本人當日將以（ 汽車 / 機車 / 自行車 ）（請圈選一種）陪同學生進行活動。如果，家長有意和孩子們一起騎自行車，但無法自備自行車者，學校可以提供自行車。家長報名表請在 4 月 22 日前交給導師即可，謝謝。

臺南市七股區後港國小 113 學年度第 2 學期慢跑計畫

一、 依據：1. 本校 113 年第 2 學期期初校務會議決議事項。

2. 本校 113 學年度健康促進學校暨大跑步計畫。

二、 目的：1、促進師生健康，鍛鍊強健體魄。

2、指導師生學習正確的運動方法，養成天天運動的習慣。

三、時間：114 年 03 月 26 日星期三，上午 8 點整。

四、路線：8 點 00 分由學校大門口出發，往西沿南 30 鄉道，經頂山鹽灘地，從頂山分校北側道路繞經社區外環，由南側進社區，頂山代天府，認識傳統信仰與民俗建築文物。再從大廟牌樓往南至第 2 賞鳥亭。

五、方法：全校集合於門口出發，往頂山社區。

六、地圖。全程約 5 公里。



七、經校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：

教師兼學務組長鄭啟甫

主任：

教師兼教導主任黃惠雯

校長：

臺南市七股區後港國民小學校長方婉真

臺南市七股區後港國小 113 學年度第 2 學期慢跑 工作

1、前導：

我-自行車

宇中主任—自行車，路口交通秩序（遇路口，停下全校，一起通過路口）

2、跑步人員：

校長 + 全體學生

機動、錄影：

詔惠老師、惠雯主任、佳容助理員

3、殿後

秋貝護理師、小玲助理員

4、志工與家長

5、路線行程

8 點 00 分～8 點 15 分：全校於校門口集合，校長講話

8 點 15 分～8 點 40 分：慢跑至頂山代天府，

8 點 45 分～8 點 55 分：休息、上廁所

8 點 55 分至 9 點 30 分：賞鳥亭（分組抽籤，進行解謎「生物、英語、台語」）

09 點 30 分-10 點 20 分：跑步回學校

臺南市七股區後港國小 113 學年度第 2 學期慢跑-學生闖關分組

	一	二	三	四	五	六
三甲	4	2、8	3	1	5、7	6
六甲	1、9	2	3、10	4、11	5、7	6、8
五甲	1、9	2	3、10	4、11	5、7	6、8
四甲	5	6、8	1、7	2、10	3	4、9
一甲	6、7	5、8	4、9	3、10	2、11	1
二甲	1、13、15	2、12、14	3、7	4、8	5、9	6、10、11
共	11	11	11	11	11	11

關卡

分六關：

過關

	1	2	3	4	5	6
	美玲老師 力中老師	黑琵學會	秋貝阿姨 小玲阿姨	詔惠老師 Anthony 師	惟秀老師 倖儀老師	宇中主任 蔚文老師
	臺語	生態、鳥類	健康	英語	語詞接龍	體能

闖關卡：臺南市七股區後港國小 113 學年度第 2 學期路跑闖關

第 組

計分卡：過關請打勾

隊員 關卡	台語	國語	體能	英語	健康	生態

組員簽名

臺南市七股區後港國小 113 學年度路跑活動通知暨家長同意書

目標：1、培養學生規律運動的習慣、瞭解運動能促進身體健康

2、結合後港國小校訂課程-黑面琵鷺觀察、紅樹林與鹽灘自然生態

時間：114 年 03 月 26 日上午 8 點，學校正門出發；預計 10 點 10 分前返達學校

路線：後港國小-頂山社區-大廟-賞鳥亭；

參與人員：全校師生

活動規劃：

1、路跑：單程約 4.5 公里

2、小燕鷗築巢觀察暨鹽灘地生態

3、社區走訪：認識傳統住居的生活智慧與民俗意涵

4、闖關活動：雙語教育、本土語、健康體位暨飲食教育闖關

後港國小學童參與 113 學年度校內路跑活動家長同意書

本次活動，由學務組鄭啟甫老師規劃，每位學生將投保國泰人壽旅平險。

本人（家長簽名）為學生（學生名字）的家長

☐同意 ☐不同意，本子弟參加 3 月 26 日路跑活動。114 年 月 日

後港國小家長陪同參與路跑活動意願調查表

本人（家長簽名）為（）年甲班（學生名字）的家長
意願參加學校舉辦之 113 學年度路跑活動，協助學校照看學生活動安全、陪同孩子完成路跑闖關活動。請有意願參與的家長從下列選項中，勾選當天參與方式：

☐騎機車：協助老師照顧學生安全、幫忙拍小孩可愛的身影、路口照看

☐騎腳踏車：提醒學生交通安全、引導學生依序跑步、路上交通照看

☐跑步：與孩子一起路跑、安全照看。感受孩童與大地的熱情。

臺南市七股區後港國民小學校訂課程教學計劃編撰

113 學年度-後港創藝之週遊七股-

山濤海峰～鹽鄉食農與體適能之旅

一、目標：1. 藉由奔馳逐風、揮撼大地，以自行車騎乘方式，親自走訪認識七股傳

統產業：七股鹽山、頂山鹽灘、濱海養殖環境。

2. 了解食物營養價值、學習傳統保存食文化的意含與價值。

3. 學生能培養規律運動習慣、熟悉自行車運動的安全與騎乘技巧。

4. 學生能遵守道路交通規則，互相幫助完成戶外教學騎乘活動。

二、方法：1. 由學務組規劃自行車安全講習與考照測驗。利用週五第二節訓練學生自行

車騎乘技巧與安全能力。

2. 通過道安測驗（交通安全常識、車輛安全檢查、路面測試），由學務組

頒發小騎士駕照；接續安排後港至鹽山戶外教學活動，來回約 15 公里。

三、日期：114 年 4 月 29 日星期二，結合七股區農會推廣股與四健會食農教育計畫。

四、說明：本次騎乘路線規劃動機與目的為挑戰自我與惜食知福，分別說明如下。

1. 挑戰：四五年級學生挑戰自我極限、結合健康促進學校體位計畫，重視身

體健康、培養規律運動習慣。並在安全規範下，戮力完成目標。

2. 知福：為讓學生了解先民保存食物的智慧、培養珍惜食物與不挑食的飲食

價值觀念，並藉此讓學生認識在地傳統產業與生態環境。安排學生

利用學校自行車，結合健康促進學校健康體位活動（食物的營

養）、綜合課程領域（感恩與祝福）以及自然與生活科技（四下-力

的存在、五下-食物的防腐），完成此次戶外教育課程。

3. 地點有：七股區頂山社區，鹽灘環境、濱海植物與海鳥生態；

七股區頂山鹽灘，鹽的故事、槍樓歷史與鹽的科學；

七股區鹽山周遭，鹽鐵殘段與鹽工生產；

七股區鹽山，了解鹽的生產歷程；

五、路線：

後港國小 $\xrightarrow{\text{南 30}}$ 頂山鹽灘 $\xrightarrow{\text{南 30}}$ 頂山代天府 $\xrightarrow{\text{南 25-1}}$ 頂山賞鳥亭 $\xrightarrow{\text{南 25-1 轉南 25}}$

中寮天后宮 $\xrightarrow{176 \text{ 縣道}}$ 鹽山 $\rightarrow$ 鹽山倉庫、爬鹽山 $\xrightarrow{176 \text{ 縣道}}$ 中寮天后宮 $\xrightarrow{\text{南 25 轉南 25-1}}$

$\rightarrow$ 頂山鹽鐵殘段 $\xrightarrow{\text{南 25-1}}$ 頂山代天府 $\xrightarrow{\text{南 25-1 轉南 30}}$ 後港國小，全程 15 公里。



六、規劃：

日期	項目	負責人員與活動對象	地點
~4月28日	體能訓練	利用體育課、創藝課完成寧 與自行車訓練	校內
3月、4月	路線探勘	學務組	校外
3月中下旬	教學內容規劃	學務組-各教學定點	校外
4月18日前	保險、同意書	保險-4月15日辦理 同意書與參與意願-2/20前發	校內
4月20日前	學習單	學務組完成學習單	校內
4月28日前	精進騎車技能	學務組-四、五甲學生	校內
4月16日中午	單車小騎士	學務組-四、五甲學生	練習場
4月29日	正式活動日	學務組-四、五甲學生	校外

人力安排

姓名	工作項目	完成期限及學生應完成項目
學務組	1. 騎車技能、安全意識與上路規範 2. 簡易保養與調整：煞車、胎壓等 3. 行政業務：單位聯絡、騎乘路線 4. 學習單 5. 志工調查與隨行訓練	114年4月28日 學生熟悉車輛操作、檢查 了解交通安全法規與規範 完成卡片、志工招募 與他校互動禮節
黃嘉蓉老師	1. 家長聯絡、2. 汽車、3. 安全維護	確認家長參與意願、叮嚀訓練
吳宇中主任	1. 體能訓練、2. 在校支援	體能訓練、熱身運動

黃惠雯主任	1. 業務督導	督促業務進行	
郭秋貝護理師	1. 後備車輛支援、2 緊急救護支援	學生熟練急救包扎、CPR 技能	
某某家長	1. 陪同學生、2. 安全維護	車輛支援	
某某家長	1. 安全維護、2. 路口引導	車輛支援	

七、預期效益：

1. 學生學會交通安全規範、燈號與標誌用途、能遵守交通法規、安全出行。
2. 學生能夠正確且安全的操控自行車，並以正確的安全觀念於道路騎乘。
3. 學生能夠互相合作，確保車輛正常，能夠彼此安全確保、維護騎乘安全。
4. 學生學會並能熟練自行車檢查方法、能夠排除簡易故障。
5. 學生在活動過程，能勇於表達對他人的感謝與祝福。
6. 學生能夠彼此注意安全、隨時提醒，快樂出門、平安回家。

八、車輛安排與隊伍規劃：

1. 學生騎乘校內捷安特越野車、2. 領騎教師騎乘捷安特越野車
3. 導師、家長為壓後車輛駕駛、3. 學生以五甲學生為首
4. 全程由學務組領騎、前導；學生依序排成兩列。
5. 邀請一名家長騎機車確保車隊前進安全、無外車切斷車隊前行

九、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

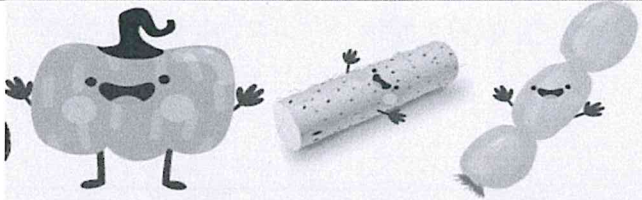
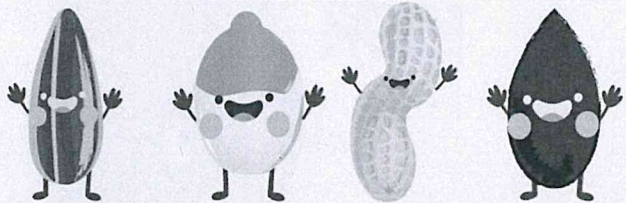
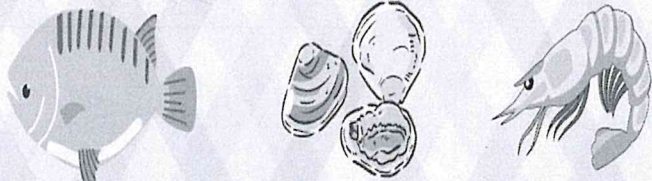
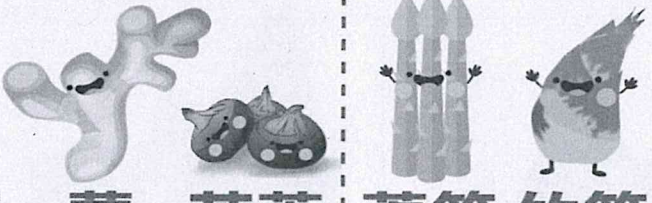
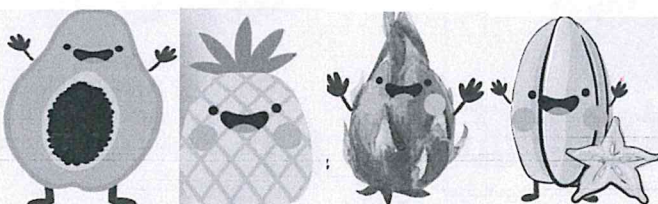
教導處： 

學務組： 

校長： 

總務處： 

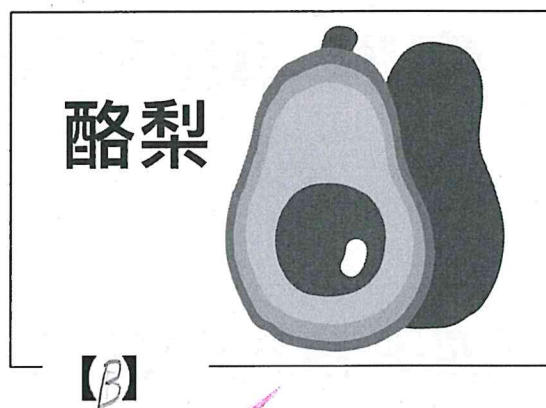
《找_ㄉ找_ㄉ看_ㄌ，我_ㄟ是_ㄟ哪_ㄟ一_ㄟ類_ㄟ？》一年_ㄟ甲_ㄟ班_ㄟ1_ㄟ號_ㄟ 姓_ㄟ名_ㄟ：黃翊堉

食 _ㄟ 物 _ㄟ 名 _ㄟ 稱 _ㄟ （圖 _ㄟ 片 _ㄟ ）	小 _ㄟ 書 _ㄟ 頁 _ㄟ	我 _ㄟ 是 _ㄟ 六 _ㄟ 大 _ㄟ 類 _ㄟ 食 _ㄟ 物 _ㄟ 的 _ㄟ 哪 _ㄟ 一 _ㄟ 類 _ㄟ ？
 南瓜 山藥 蓮藕	我 _ㄟ 們 _ㄟ 在 _ㄟ 第 _ㄟ 6 _ㄟ 頁 _ㄟ	全 _ㄟ ㄆㄨㄣ _ㄟ ㄌㄨㄣ _ㄟ 金 _ㄟ ㄩ _ㄟ ㄨㄣ _ㄟ
 葵瓜子 南瓜子 花生 黑芝麻	我 _ㄟ 們 _ㄟ 在 _ㄟ 第 _ㄟ 18 _ㄟ 頁 _ㄟ	油 _ㄟ ㄕㄨㄣ _ㄟ ㄌㄨㄣ _ㄟ 禾 _ㄟ 重 _ㄟ 子 _ㄟ ㄟ
 吳郭魚（台灣鯛） 文蛤 白蝦	我 _ㄟ 們 _ㄟ 在 _ㄟ 第 _ㄟ 32 _ㄟ 頁 _ㄟ	豆 _ㄟ 魚 _ㄟ ㄌㄨㄣ _ㄟ ㄟ
 調味乳 優酪乳 優格	我 _ㄟ 們 _ㄟ 在 _ㄟ 第 _ㄟ 43 _ㄟ 頁 _ㄟ	ㄟㄩ _ㄟ ㄕㄨㄣ _ㄟ ㄌㄨㄣ _ㄟ
 薑 荸薺 蘆筍 竹筍	我 _ㄟ 們 _ㄟ 在 _ㄟ 第 _ㄟ 54 _ㄟ 頁 _ㄟ	ㄟㄕㄨㄣ _ㄟ ㄌㄨㄣ _ㄟ
 木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃	我 _ㄟ 們 _ㄟ 在 _ㄟ 第 _ㄟ 80 _ㄟ 頁 _ㄟ	水 _ㄟ 果 _ㄟ ㄟ

good. 

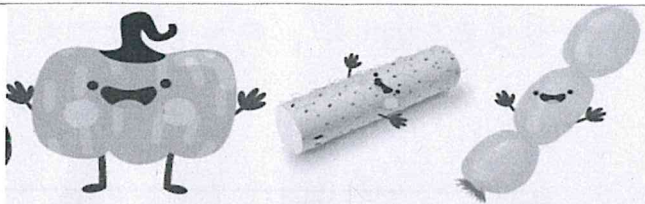
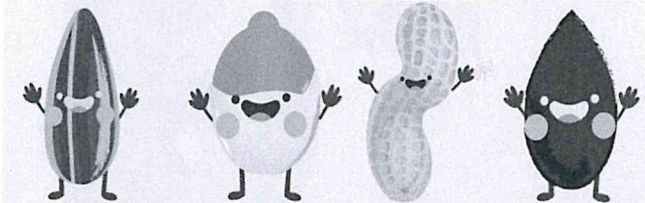
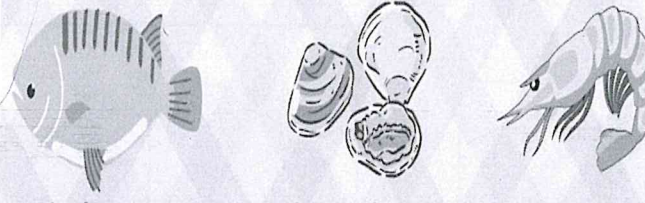
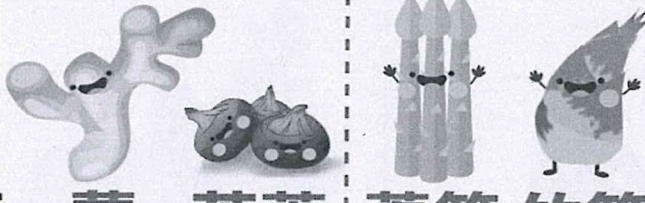
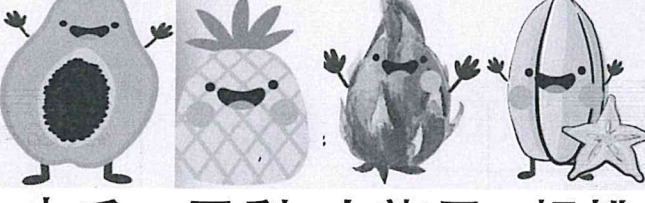
《找到自己的家-填代號》 年 班 號 姓名：

- A. 全穀雜糧類 C. 豆魚蛋肉類 E. 蔬菜類
B. 油脂與堅果種子類 D. 乳品類 F. 水果類



100

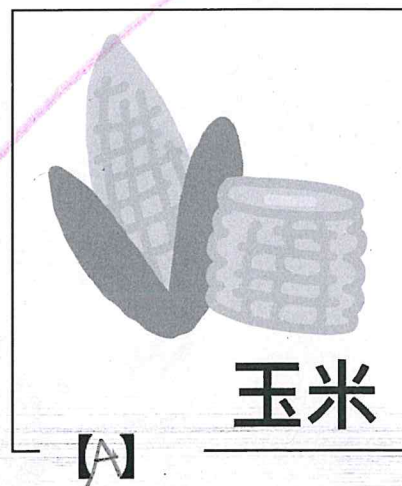
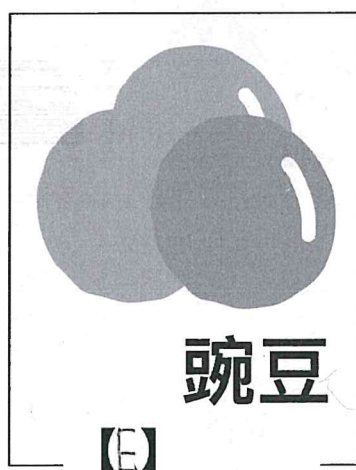
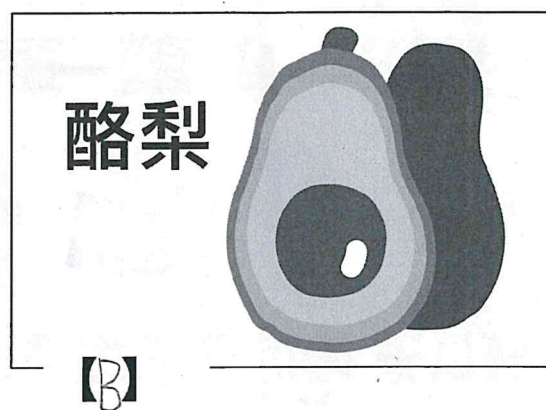
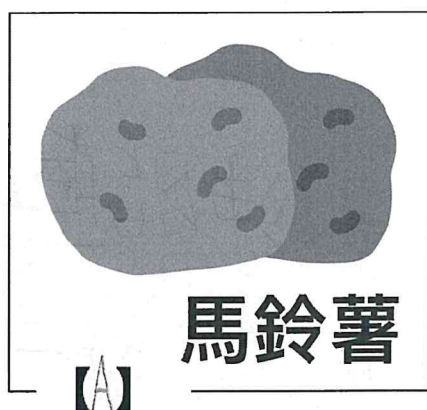
《找_ㄉ找_ㄉ看_ㄌ，我_ㄟ是_ㄟ哪_ㄟ一_ㄟ類_ㄟ？》一年_ㄟ班_ㄟ甲_ㄟ號_ㄟ2_ㄟ姓_ㄟ名_ㄟ：許恩_ㄟ南_ㄟ

食 _ㄟ 物 _ㄟ 名 _ㄟ 稱 _ㄟ （圖 _ㄟ 片 _ㄟ ）	小 _ㄟ 書 _ㄟ 頁 _ㄟ	我 _ㄟ 是 _ㄟ 六 _ㄟ 大 _ㄟ 類 _ㄟ 食 _ㄟ 物 _ㄟ 的 _ㄟ 哪 _ㄟ 一 _ㄟ 類 _ㄟ ？
 南瓜 山藥 蓮藕	我 _ㄟ 們 _ㄟ 在 _ㄟ 第 _ㄟ 6 _ㄟ 頁 _ㄟ	全 _ㄟ 部 _ㄟ 分 _ㄟ ，我 _ㄟ 們 _ㄟ 在 _ㄟ 第 _ㄟ 6 _ㄟ 頁 _ㄟ
 葵瓜子 南瓜子 花生 黑芝麻	我 _ㄟ 們 _ㄟ 在 _ㄟ 第 _ㄟ 18 _ㄟ 頁 _ㄟ	油 _ㄟ 脂 _ㄟ 與 _ㄟ 果 _ㄟ 糖 _ㄟ 類 _ㄟ
 吳郭魚（台灣鯛） 文蛤 白蝦	我 _ㄟ 們 _ㄟ 在 _ㄟ 第 _ㄟ 32 _ㄟ 頁 _ㄟ	豆 _ㄟ 魚 _ㄟ 蛋 _ㄟ 肉 _ㄟ 類 _ㄟ
 調味乳 優酪乳 優格	我 _ㄟ 們 _ㄟ 在 _ㄟ 第 _ㄟ 43 _ㄟ 頁 _ㄟ	乳 _ㄟ 品 _ㄟ 類 _ㄟ
 薑 荸薺 蘆筍 竹筍	我 _ㄟ 們 _ㄟ 在 _ㄟ 第 _ㄟ 54 _ㄟ 頁 _ㄟ	蔬 _ㄟ 菜 _ㄟ 類 _ㄟ
 木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃	我 _ㄟ 們 _ㄟ 在 _ㄟ 第 _ㄟ 80 _ㄟ 頁 _ㄟ	水 _ㄟ 果 _ㄟ 類 _ㄟ

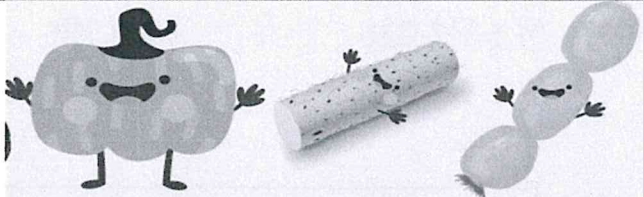
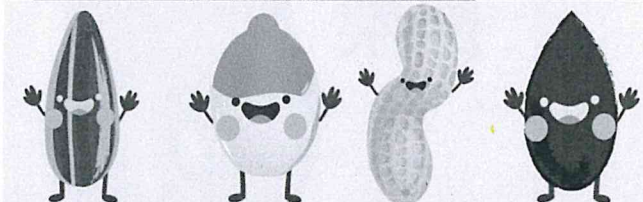
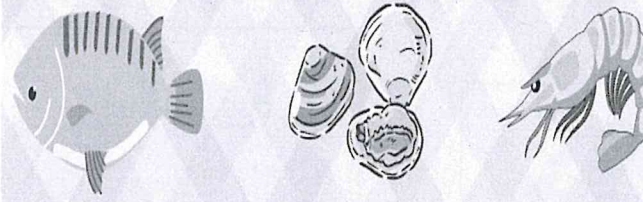
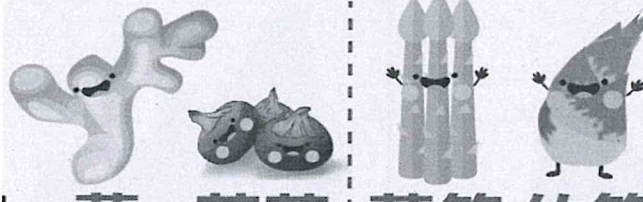
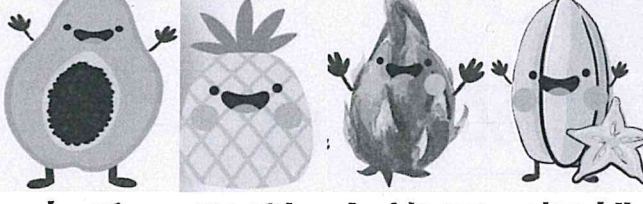
Excellent! 

《找到自己的家-填代號》 年 班 號 姓名：

- A. 全穀雜糧類 C. 豆魚蛋肉類 E. 蔬菜類
B. 油脂與堅果種子類 D. 乳品類 F. 水果類



《找_レ找_レ看_レ，我_レ是_レ哪_レ一_レ類_レ？》一年_レ甲_レ班_レ3_レ號_レ 姓_レ名_レ：王_レ昱_レ華_レ

食 _レ 物 _レ 名 _レ 稱 _レ (圖 _レ 片 _レ)	小 _レ 書 _レ 頁 _レ	我 _レ 是 _レ 六 _レ 大 _レ 類 _レ 食 _レ 物 _レ 的 _レ 哪 _レ 一 _レ 類 _レ ？
 南瓜 山藥 蓮藕	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _レ 6 _レ 頁 _レ	全 _レ 大 _レ 類 _レ 食 _レ 物 _レ 的 _レ 哪 _レ 一 _レ 類 _レ ？ 金 _レ X _レ Y _レ 在 _レ 上 _レ 面 _レ
 葵瓜子 南瓜子 花生 黑芝麻	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _レ 18 _レ 頁 _レ	油 _レ 出 _レ 上 _レ 面 _レ 的 _レ 哪 _レ 一 _レ 類 _レ ？ 種 _レ 子 _レ
 吳郭魚 (台灣鯛) 文蛤 白蝦	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _レ 32 _レ 頁 _レ	魚 _レ 類 _レ 的 _レ 哪 _レ 一 _レ 類 _レ ？ 豆 _レ 類 _レ
 調味乳 優酪乳 優格	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _レ 43 _レ 頁 _レ	口 _レ 味 _レ 的 _レ 哪 _レ 一 _レ 類 _レ ？ 口 _レ 味 _レ 的 _レ 哪 _レ 一 _レ 類 _レ ？
 薑 芋薺 蘆筍 竹筍	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _レ 54 _レ 頁 _レ	刀 _レ 切 _レ 的 _レ 哪 _レ 一 _レ 類 _レ ？ 刀 _レ 切 _レ 的 _レ 哪 _レ 一 _レ 類 _レ ？
 木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _レ 80 _レ 頁 _レ	水 _レ 果 _レ 的 _レ 哪 _レ 一 _レ 類 _レ ？ 水 _レ 果 _レ 的 _レ 哪 _レ 一 _レ 類 _レ ？

Excellent! ^_^

《找到自己的家-填代號》 一年級 班號 姓名: 王明

- A. 全穀雜糧類 C. 豆魚蛋肉類 E. 蔬菜類
B. 油脂與堅果種子類 D. 乳品類 F. 水果類



[A]



[B]



[C]



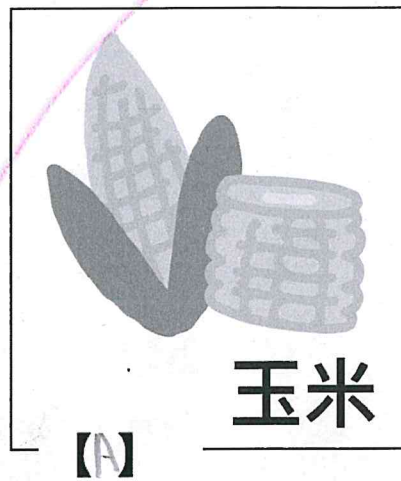
[E]



[E]



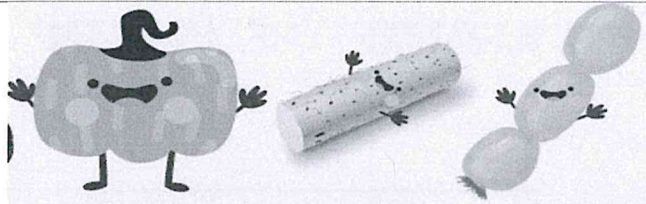
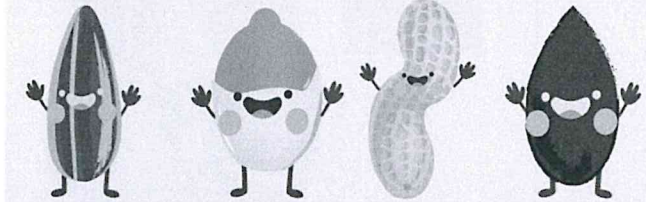
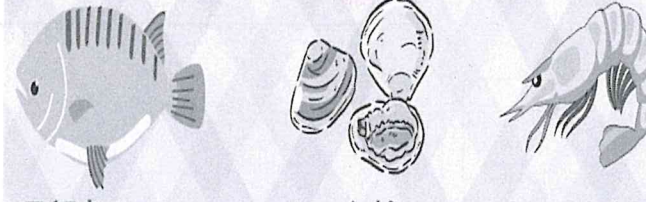
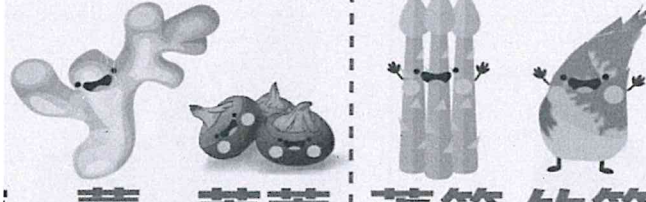
[F]



[A]

100

《找_レ找_レ看_レ，我_レ是_レ哪_レ一_レ類_レ？》 年_レ班_レ 4 號 姓_レ名_レ： 吳和昌

食 _レ 物 _レ 名 _レ 稱 _レ (圖 _レ 片 _レ)	小 _レ 書 _レ 頁 _レ	我 _レ 是 _レ 六 _レ 大 _レ 類 _レ 食 _レ 物 _レ 的 _レ 哪 _レ 一 _レ 類 _レ ？
 南瓜 山藥 蓮藕	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _レ 6 頁 _レ	全 _レ 天 _レ 陽 _レ 光 _レ
 葵花子 南瓜子 花生 黑芝麻	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _レ 18 頁 _レ	由 _レ 一 _レ 些 _レ 果 _レ 和 _レ 種子 _レ
 吳郭魚 (台灣鯛) 文蛤 白蝦	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _レ 32 頁 _レ	豆 _レ 魚 _レ 蛋 _レ 肉 _レ
 調味乳 優酪乳 優格	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _レ 43 頁 _レ	乳 _レ 品 _レ
 薑 荸薺 蘆筍 竹筍	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _レ 54 頁 _レ	菜 _レ
 木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _レ 80 頁 _レ	果 _レ

Excellent! ☺

《找到自己家的家-填代號》 年 班 號 姓 名 :

A. 全穀雜糧類

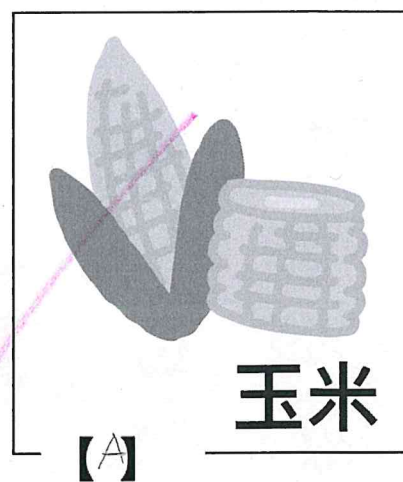
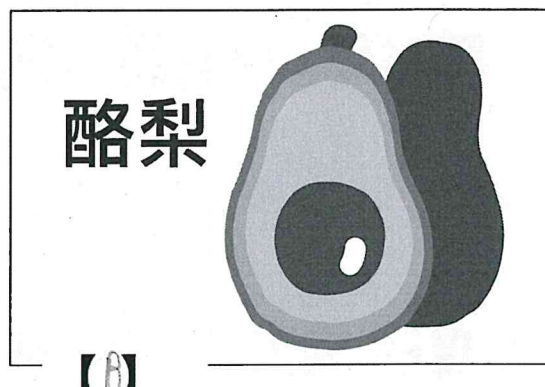
C. 豆魚蛋肉類

E. 蔬菜類

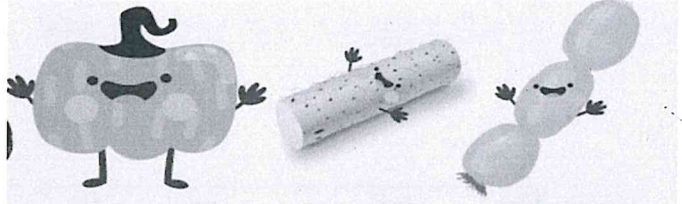
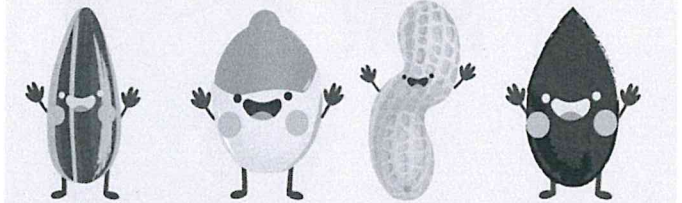
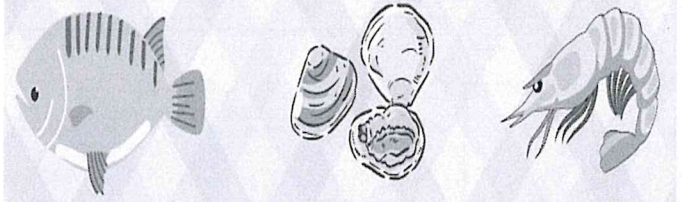
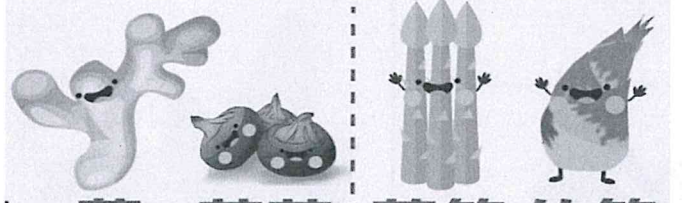
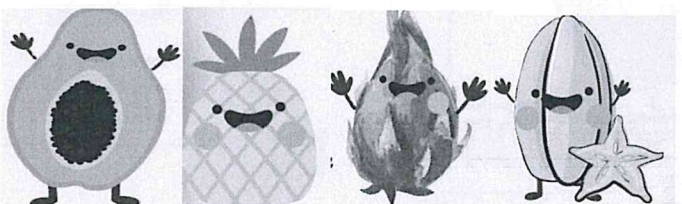
B. 油脂與堅果種子類

D. 乳品類

F. 水果類



《找*找*看*，我*是*哪*一*類*？》 一年*班*第*5*號* 姓*名*：又*杰

食*物*名*稱* (圖*片*)	小*書*頁*	我*是*六*大*類*食*物*的*哪*一*類*？
 南瓜 山藥 蓮藕	我*們*在*第*6*頁*	全*部*是*的 ✓
 葵花子 南瓜子 花生 黑芝麻	我*們*在*第*18*頁*	油*脂*和*果*種*子*是*的 ✓
 吳郭魚 (台灣鯛) 文蛤 白蝦	我*們*在*第*32*頁*	豆*魚*和*肉*是*的 ✓
 調味乳 優酪乳 優格	我*們*在*第*43*頁*	乳*品*是*的 ✓
 薑 荸薺 蘆筍 竹筍	我*們*在*第*54*頁*	及*菜*是*的 ✓
 木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃	我*們*在*第*80*頁*	水*果*是*的 ✓

Good! ^_^

《找到自己的家-填代號》 年 班 號 姓名：

A. 全穀雜糧類

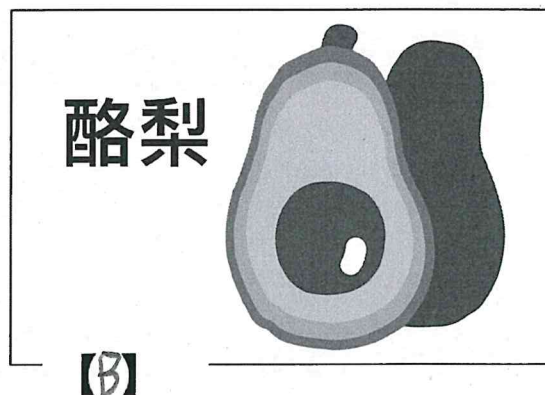
C. 豆魚蛋肉類

E. 蔬菜類

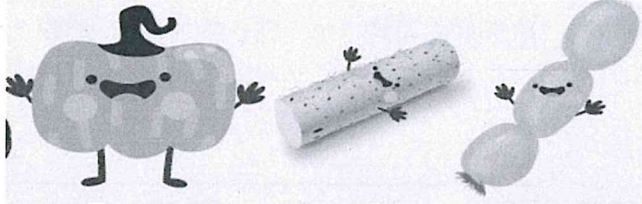
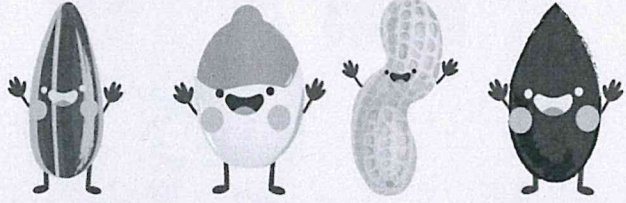
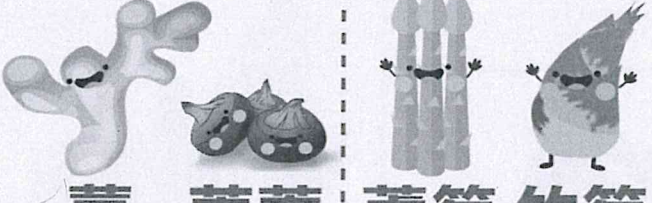
B. 油脂與堅果種子類

D. 乳品類

F. 水果類



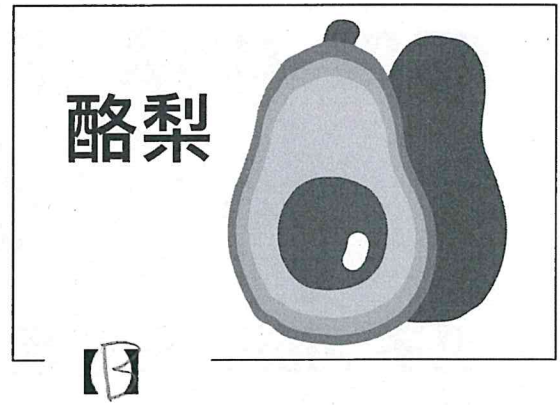
《找一找，我是哪一類？》 年 班 號 姓名：許品皓

食物名稱 (圖片)	小書頁	我是六大類食物中的哪一類？
 南瓜 山藥 蓮藕	我們在第 6 頁	全谷類
 葵瓜子 南瓜子 花生 黑芝麻	我們在第 18 頁	油 4 類
 吳郭魚 (台灣鯛) 文蛤 白蝦	我們在第 32 頁	魚 2 類
 調味乳 優酪乳 優格	我們在第 43 頁	乳品 2 類
 薑 荸薺 蘆筍 竹筍	我們在第 54 頁	蔬菜 4 類
 木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃	我們在第 80 頁	水果 2 類

Excellent! ~~~

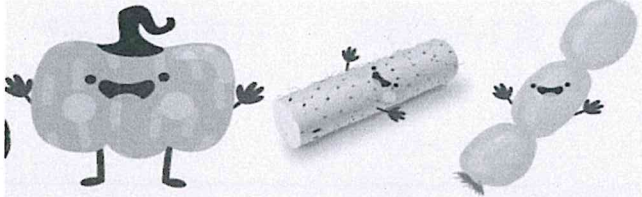
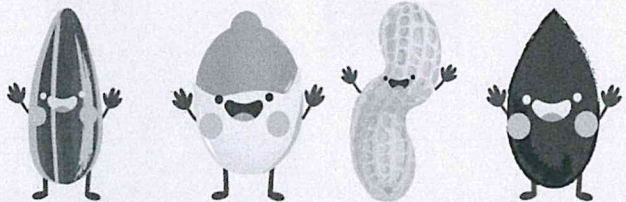
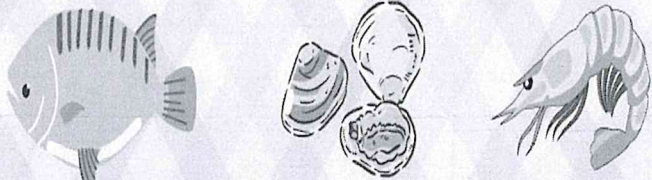
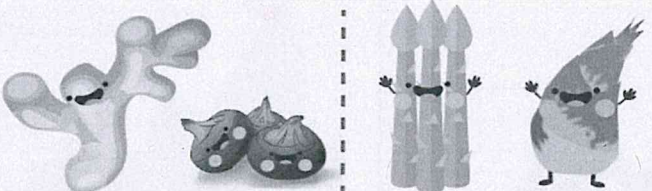
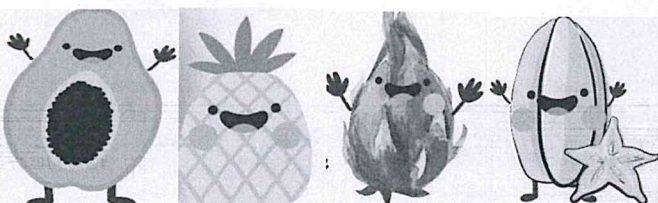
《找到自己的家-填代號》 年 班 號 姓名：

- A. 全穀雜糧類 C. 豆魚蛋肉類 E. 蔬菜類
B. 油脂與堅果種子類 D. 乳品類 F. 水果類



100

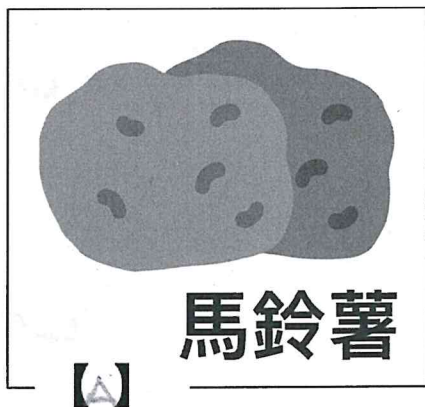
《找_せ找_せ看_み，我_は是_ど哪_の一_の類_の？》 年_{ねん} 班_{ばん} 7 號_{ごう} 姓_{せい} 名_な：

食 _し 物 _{ぶつ} 名 _な 稱 _{しょう} (圖 _ず 片 _ぺ 々 _々)	小 _こ 書 _{しよ} 頁 _え	我 _は 是 _ど 六 _の 大 _の 類 _の 食 _し 物 _{ぶつ} 的 _の 哪 _の 一 _の 類 _の ？
 南瓜 山藥 蓮藕	我 _は 們 _た 在 _に 第 _{だい} 6 頁 _え	金 _{きん} 菜 _{さい} ✓
 葵瓜子 南瓜子 花生 黑芝麻	我 _は 們 _た 在 _に 第 _{だい} 18 頁 _え	油 _{あぶら} ✓
 吳郭魚 (台灣鯛) 文蛤 白蝦	我 _は 們 _た 在 _に 第 _{だい} 32 頁 _え	魚 _{いしよ} ✓
 調味乳 優酪乳 優格	我 _は 們 _た 在 _に 第 _{だい} 43 頁 _え	乳 _{ちゅう}
 薑 荸薺 蘆筍 竹筍	我 _は 們 _た 在 _に 第 _{だい} 54 頁 _え	菜 _{さい} ✓
 木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃	我 _は 們 _た 在 _に 第 _{だい} 80 頁 _え	水 _{すい} 果 _{くわ} ✓

Good! ☺

《找到自己的家-填代號》 年 班 號 姓名：

- A. 全穀雜糧類 C. 豆魚蛋肉類 E. 蔬菜類
B. 油脂與堅果種子類 D. 乳品類 F. 水果類

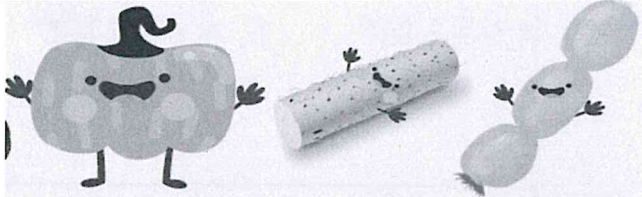
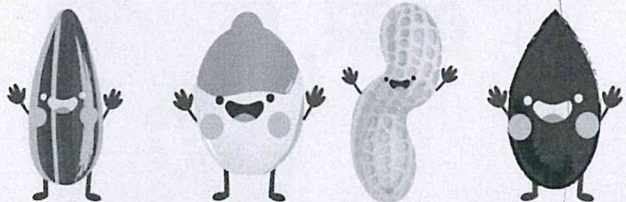
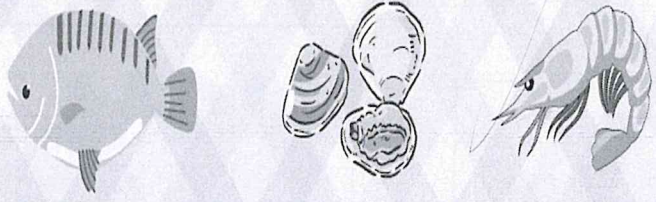
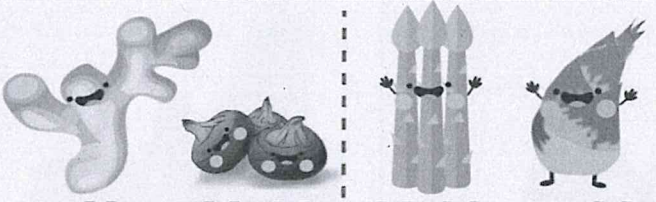
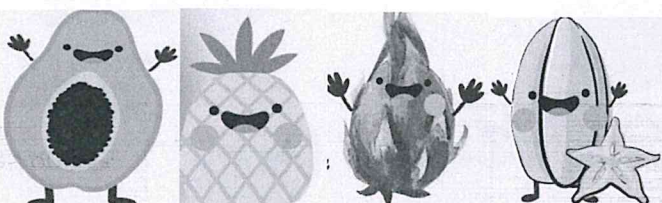


100

《找一找，我是哪一類？》

第 年 班 號 姓名：

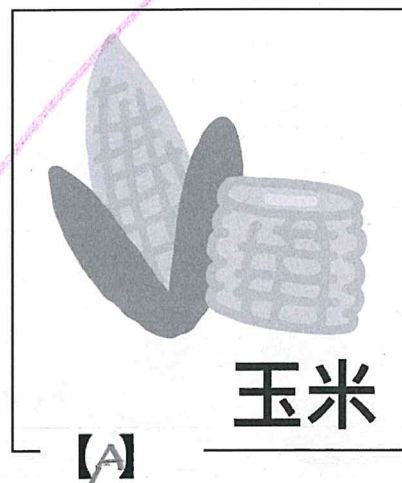
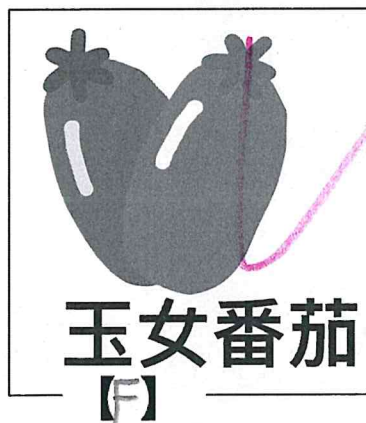
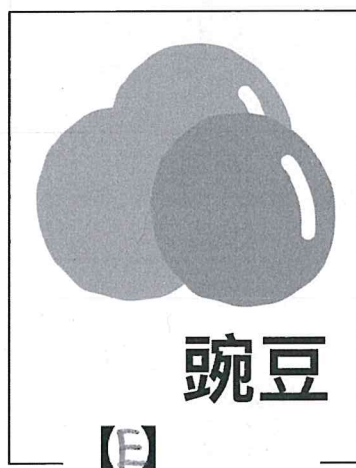
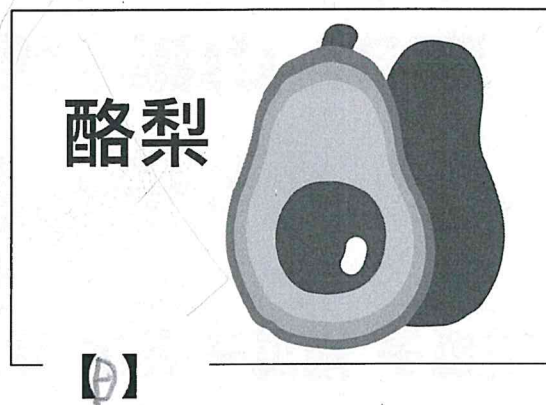
建

食物名稱 (圖片)	小書頁	我是六大類食物中的哪一類？
 南瓜 山藥 蓮藕	我們在第 6 頁	五谷類 ✓
 葵瓜子 南瓜子 花生 黑芝麻	我們在第 18 頁	油類 ✓
 吳郭魚 (台灣鯛) 文蛤 白蝦	我們在第 32 頁	魚類 ✓
 調味乳 優酪乳 優格	我們在第 43 頁	奶製品 ✓
 薑 芋薺 蘆筍 竹筍	我們在第 54 頁	蔬菜類 ✓
 木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃	我們在第 80 頁	水果類 ✓

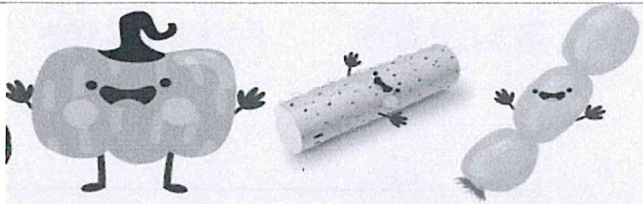
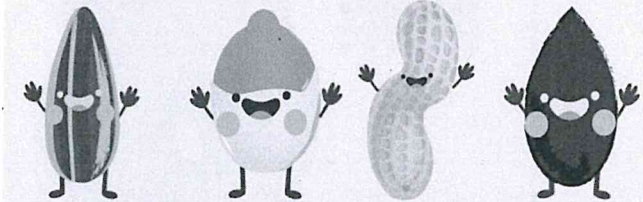
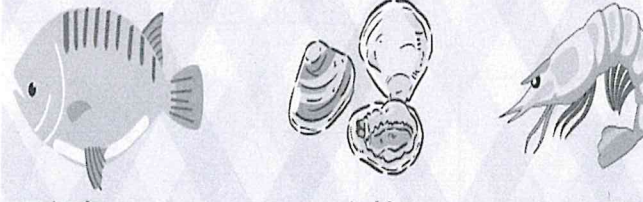
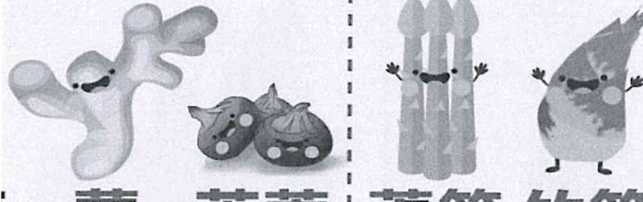
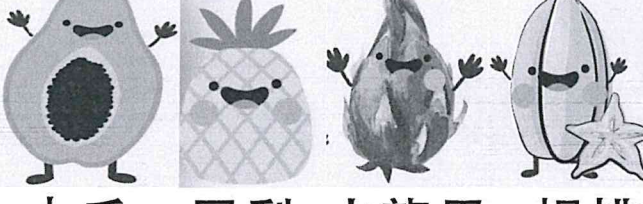
Excellent! m

《找到自己的家-填代號》 年 班 號 姓名：

- A. 全穀雜糧類 C. 豆魚蛋肉類 E. 蔬菜類
B. 油脂與堅果種子類 D. 乳品類 F. 水果類



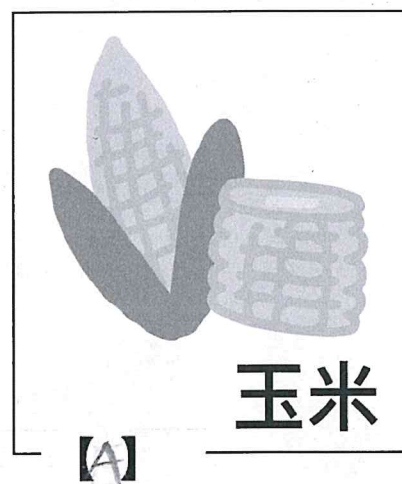
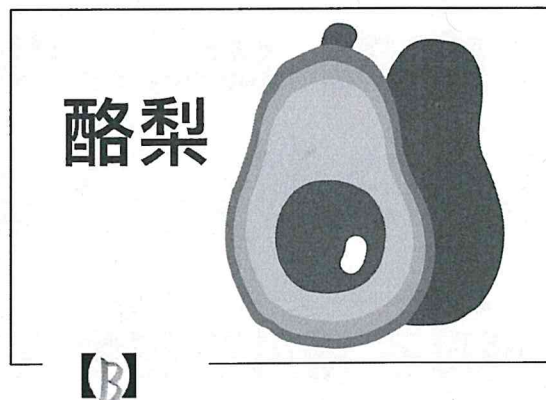
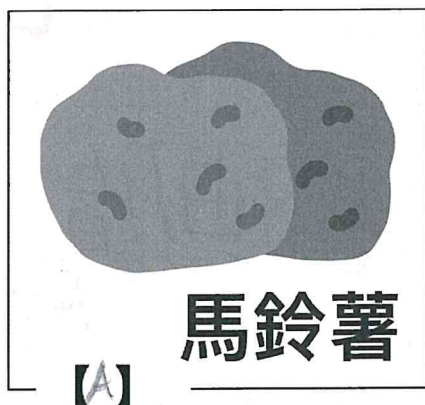
《找_レ找_レ看_レ，我_レ是_レ哪_レ一_レ類_レ？》一年_レ班_レ 號_レ9 姓_レ名_レ：蘇_レ入

食物 _レ 名 _レ 稱 _レ (圖 _レ 片 _レ)	小 _レ 書 _レ 頁 _レ	我 _レ 是 _レ 六 _レ 大 _レ 類 _レ 食 _レ 物 _レ 的 _レ 哪 _レ 一 _レ 類 _レ ？
 南瓜 山藥 蓮藕	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _レ 6 頁 _レ	全 _レ 身 _レ 菜 _レ 類 _レ ✓
 葵瓜子 南瓜子 花生 黑芝麻	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _レ 18 頁 _レ	油 _レ 脂 _レ 類 _レ ✓ 堅 _レ 果 _レ 類 _レ ✓
 吳郭魚 (台灣鯛) 文蛤 白蝦	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _レ 32 頁 _レ	豆 _レ 魚 _レ 蛋 _レ 肉 _レ 類 _レ ✓
 調味乳 優酪乳 優格	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _レ 43 頁 _レ	奶 _レ 類 _レ ✓
 薑 荸薺 蘆筍 竹筍	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _レ 54 頁 _レ	菜 _レ 類 _レ ✓
 木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _レ 80 頁 _レ	水 _レ 果 _レ 類 _レ ✓

Good! ~~~~~

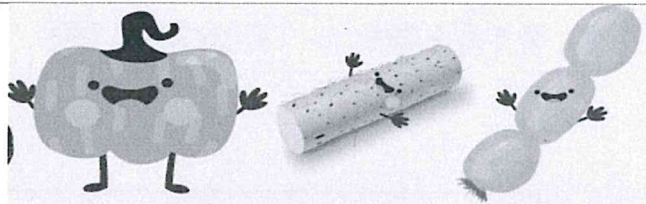
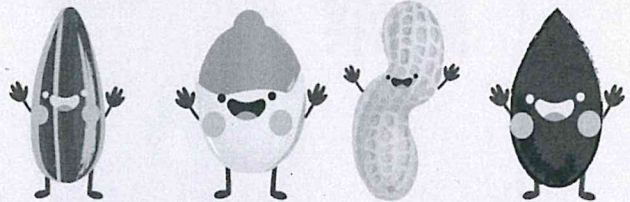
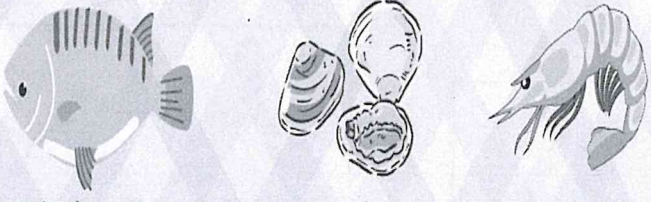
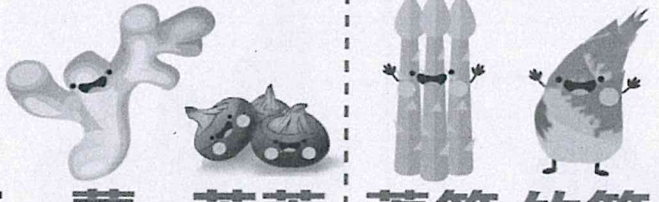
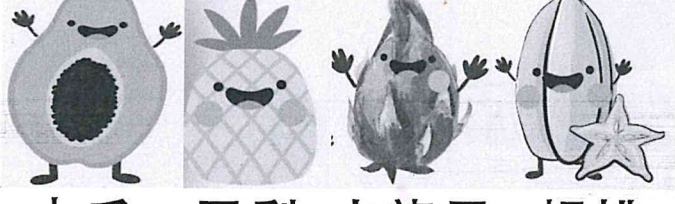
《找到自己的家-填代號》 年 班 號 姓 名 :

- A. 全穀雜糧類 C. 豆魚蛋肉類 E. 蔬菜類
B. 油脂與堅果種子類 D. 乳品類 F. 水果類



100

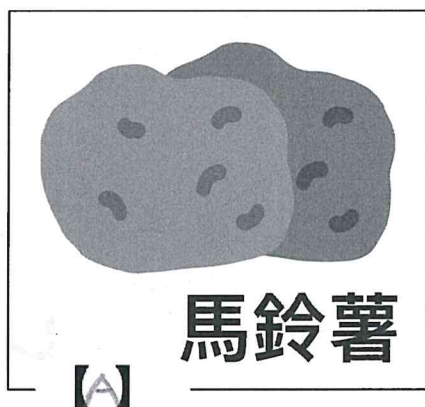
《找*找*看*，我*是*哪*一*類*？》一年*班*10號 姓*名*：好小斤

食物*名*稱* (圖*片*)	小*書*頁*	我*是*六*大*類*食*物*的*哪*一*類*？
 南瓜 山藥 蓮藕	我*們*在*第*6*頁*	1 全*谷*類*
 葵瓜子 南瓜子 花生 黑芝麻	我*們*在*第*18*頁*	2 油*生*油*果*種子*
 吳郭魚 (台灣鯛) 文蛤 白蝦	我*們*在*第*32*頁*	3 豆*魚*類*
 調味乳 優酪乳 優格	我*們*在*第*43*頁*	4 奶*品*
 薑 荸薺 蘆筍 竹筍	我*們*在*第*54*頁*	5 蔬*菜*
 木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃	我*們*在*第*80*頁*	6 水*果*

Good! ~~~

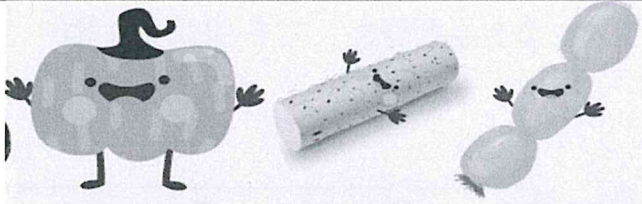
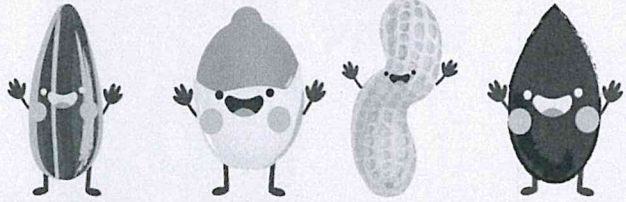
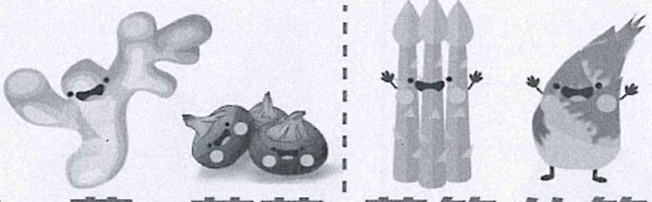
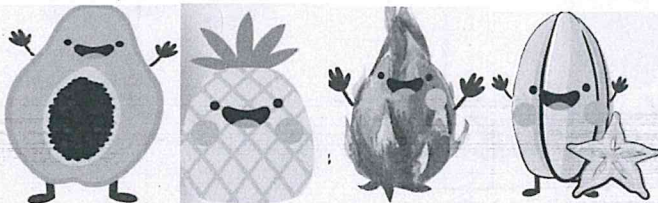
《找到自己的家-填代號》 一年級班號：姓：名：好小

- A. 全穀雜糧類 C. 豆魚蛋肉類 E. 蔬菜類
B. 油脂與堅果種子類 D. 乳品類 F. 水果類



100

《找_レ找_レ看_レ，我_レ是_レ哪_レ一_レ類_レ？》一年_レ甲_レ班_レ11號_レ 姓_レ名_レ：楊_レ愛_レ妮

食 _レ 物 _レ 名 _レ 稱 _レ (圖 _レ 片 _レ 卡 _レ)	小 _レ 書 _レ 頁 _レ	我 _レ 是 _レ 六 _レ 大 _レ 類 _レ 食 _レ 物 _レ 的 _レ 哪 _レ 一 _レ 類 _レ ？
 南瓜 山藥 蓮藕	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _レ 6頁 _レ	金 _レ 穀 _レ 類 _レ ✓
 葵瓜子 南瓜子 花生 黑芝麻	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _レ 18頁 _レ	油 _レ 出 _レ 果 _レ 種子 _レ ✓
 吳郭魚 (台灣鯛) 文蛤 白蝦	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _レ 32頁 _レ	豆 _レ 魚 _レ 類 _レ ✓
 調味乳 優酪乳 優格	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _レ 43頁 _レ	乳 _レ 品 _レ 類 _レ ✓
 薑 荸薺 蘆筍 竹筍	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _レ 54頁 _レ	菜 _レ 類 _レ ✓
 木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _レ 80頁 _レ	水果 _レ 類 _レ ✓

Excellent! ~~~

《找到自己的家-填代號》一年班號姓名

楊璦妮

A. 全穀雜糧類

C. 豆魚蛋肉類

E. 蔬菜類

B. 油脂與堅果種子類

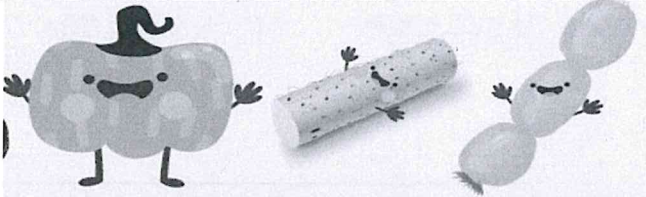
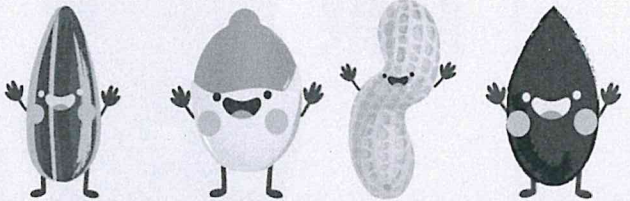
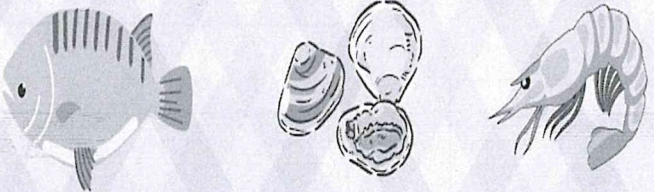
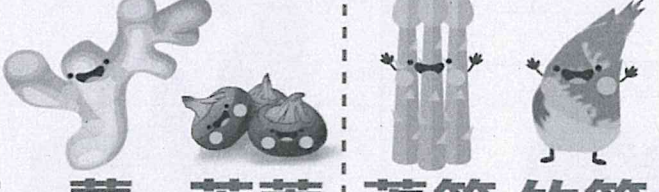
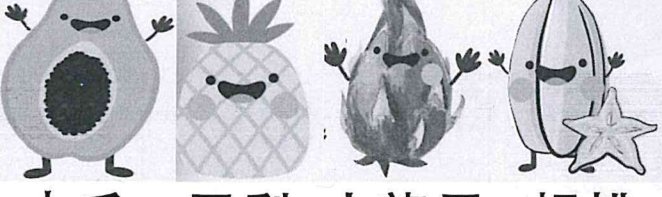
D. 乳品類

F. 水果類



100

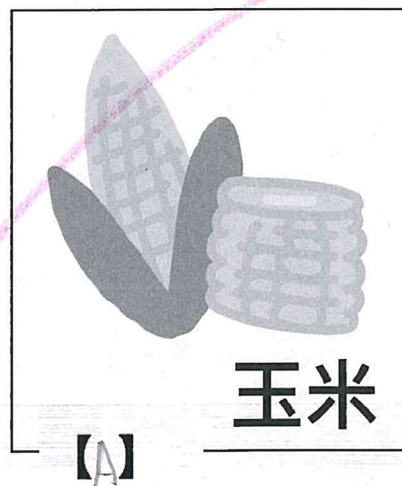
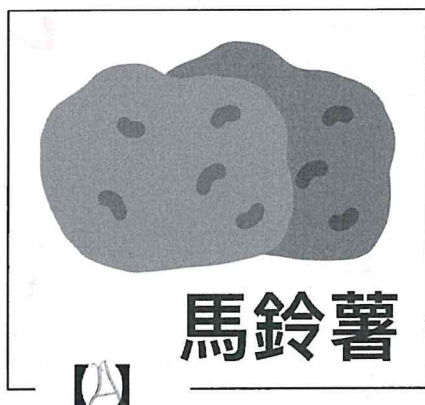
《找找看，我是哪一類？》二年級班 / 號 姓名：柯紀文

食物名稱 (圖片)	小書頁	我是六大類食物中的哪一類？
 南瓜 山藥 蓮藕	我們在第 6 頁	全穀類 ✓
 葵花子 南瓜子 花生 黑芝麻	我們在第 18 頁	油脂堅果 ✓
 吳郭魚 (台灣鯛) 文蛤 白蝦	我們在第 32 頁	魚蛋肉類 ✓
 調味乳 優酪乳 優格	我們在第 43 頁	乳品類 ✓
 薑 荸薺 蘆筍 竹筍	我們在第 54 頁	蔬菜類 ✓
 木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃	我們在第 80 頁	水果類 ✓

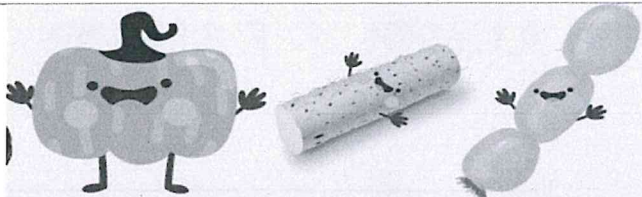
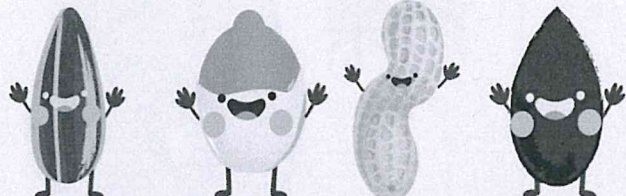
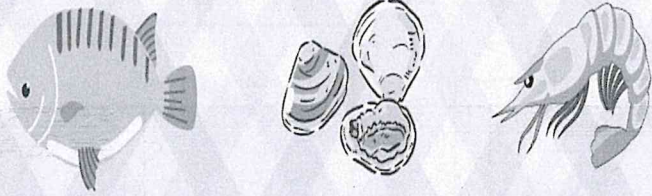
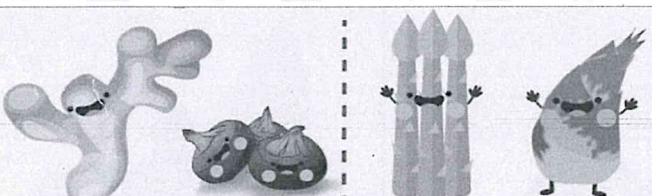
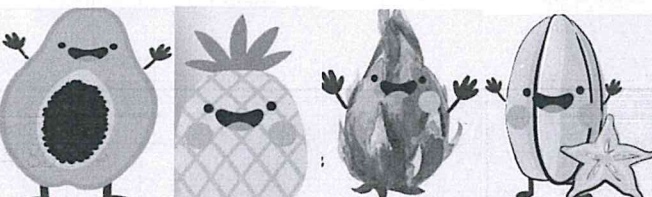
Excellent! ☺

《找到自己家的分類代號》 二年級班 號 姓名: 柯紀齊

- A. 全穀雜糧類 C. 豆魚蛋肉類 E. 蔬菜類
B. 油脂與堅果種子類 D. 乳品類 F. 水果類



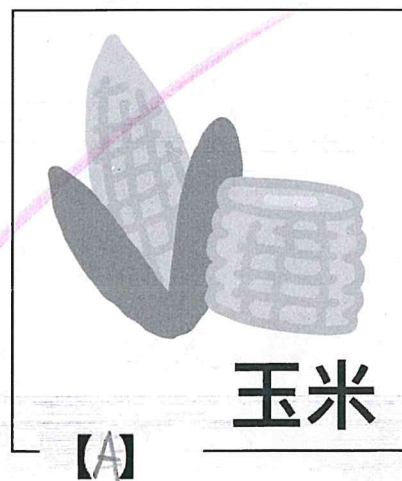
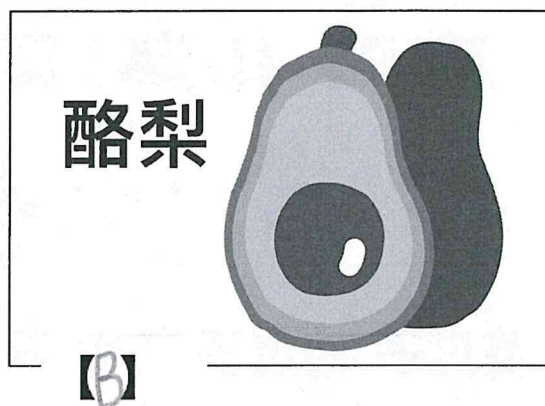
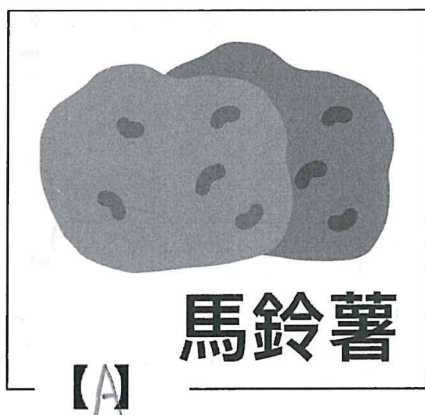
《找_ㄉ找_ㄉ看_ㄌ，我_ㄟ是_ㄟ哪_ㄟ一_ㄟ類_ㄟ？》二年_ㄟ甲_ㄟ班_ㄟ號_ㄟ姓_ㄟ名_ㄟ：黃_ㄟ嘉_ㄟ誠_ㄟ

食 _ㄟ 物 _ㄟ 名 _ㄟ 稱 _ㄟ （圖 _ㄟ 片 _ㄟ ）	小 _ㄟ 書 _ㄟ 頁 _ㄟ	我 _ㄟ 是 _ㄟ 六 _ㄟ 大 _ㄟ 類 _ㄟ 食 _ㄟ 物 _ㄟ 的 _ㄟ 哪 _ㄟ 一 _ㄟ 類 _ㄟ ？
 南瓜 山藥 蓮藕	我 _ㄟ 們 _ㄟ 在 _ㄟ 第 _ㄟ 6 _ㄟ 頁 _ㄟ	全 _ㄟ 天 _ㄟ 吃 _ㄟ 的 _ㄟ 菜 _ㄟ
 葵瓜子 南瓜子 花生 黑芝麻	我 _ㄟ 們 _ㄟ 在 _ㄟ 第 _ㄟ 18 _ㄟ 頁 _ㄟ	油 _ㄟ 出 _ㄟ 的 _ㄟ 果 _ㄟ 子 _ㄟ
 吳郭魚（台灣鯛） 文蛤 白蝦	我 _ㄟ 們 _ㄟ 在 _ㄟ 第 _ㄟ 32 _ㄟ 頁 _ㄟ	豆 _ㄟ 魚 _ㄟ 蛋 _ㄟ 肉 _ㄟ
 調味乳 優酪乳 優格	我 _ㄟ 們 _ㄟ 在 _ㄟ 第 _ㄟ 43 _ㄟ 頁 _ㄟ	豆 _ㄟ 品 _ㄟ 粉 _ㄟ
 薑 荸薺 蘆筍 竹筍	我 _ㄟ 們 _ㄟ 在 _ㄟ 第 _ㄟ 54 _ㄟ 頁 _ㄟ	菜 _ㄟ 的 _ㄟ 類 _ㄟ
 木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃	我 _ㄟ 們 _ㄟ 在 _ㄟ 第 _ㄟ 80 _ㄟ 頁 _ㄟ	水 _ㄟ 果 _ㄟ

Good! ㄟ

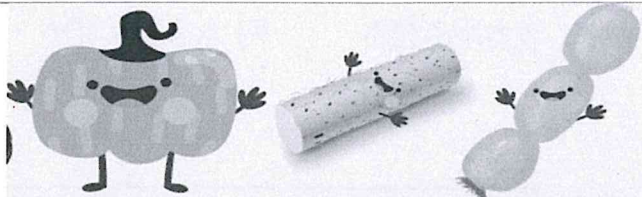
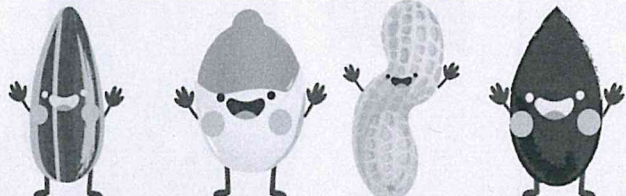
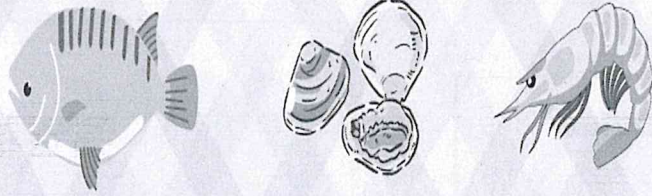
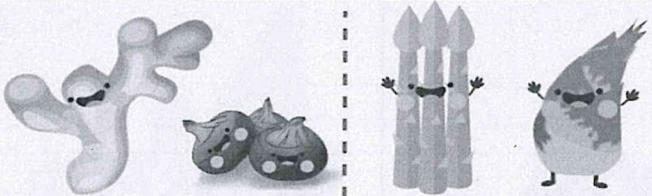
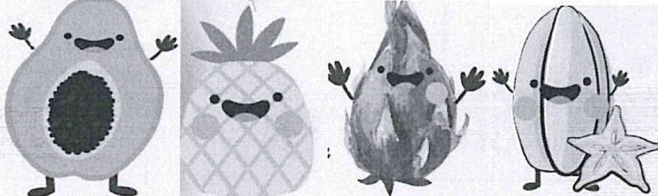
《找到自己的家-填代號》 年 班 號 姓名：

- A. 全穀雜糧類 C. 豆魚蛋肉類 E. 蔬菜類
B. 油脂與堅果種子類 D. 乳品類 F. 水果類



102

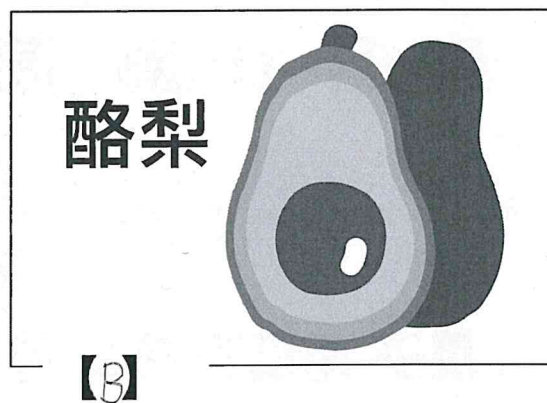
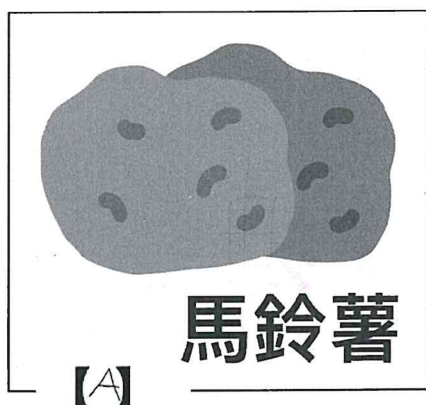
《找*找*看*，我*是*哪*一*類*？》二年*甲*班*第*3*號* 姓*名*：王*梓*捷

食物*名*稱* (圖*片*)	小*書*頁	我*是*六*大*類*食*物*的*哪*一*類*？
 南瓜 山藥 蓮藕	我*們*在*第*6*頁	金* Y* 无* 点*
 葵瓜子 南瓜子 花生 黑芝麻	我*們*在*第*18*頁	油* 出* 果*
 吳郭魚 (台灣鯛) 文蛤 白蝦	我*們*在*第*32*頁	豆*魚*蛋*肉* 点*
 調味乳 優酪乳 優格	我*們*在*第*43*頁	乳*品* 点* ✓
 薑 荸薺 蘆筍 竹筍	我*們*在*第*54*頁	菜* 点*
 木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃	我*們*在*第*80*頁	水果* ✓

Good ~

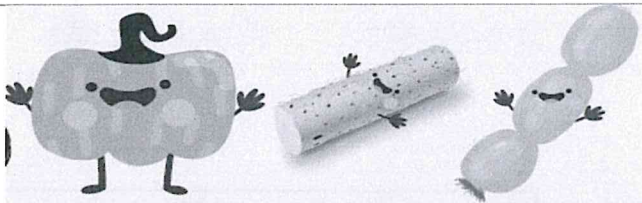
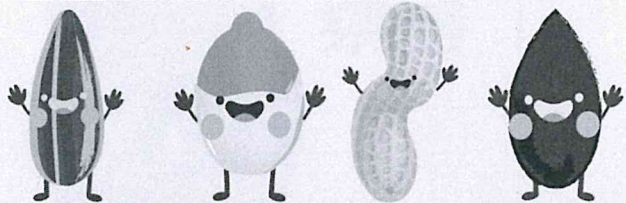
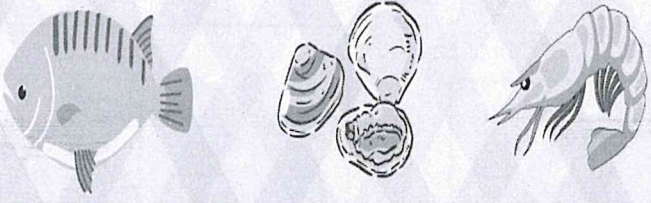
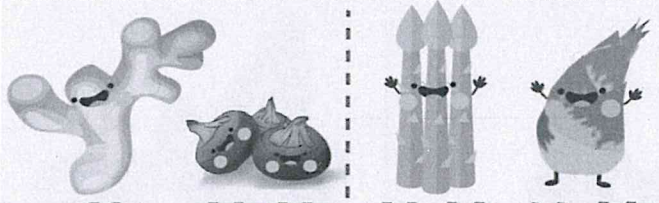
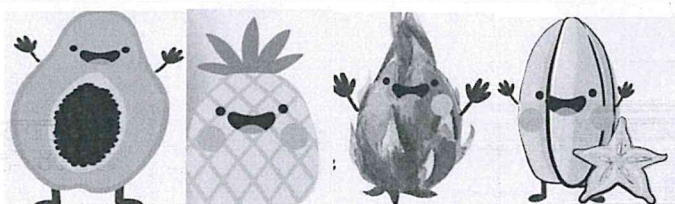
《找到自己家的家-填代號》 年 班 號 姓名：

- A. 全穀雜糧類 C. 豆魚蛋肉類 E. 蔬菜類
B. 油脂與堅果種子類 D. 乳品類 F. 水果類



70

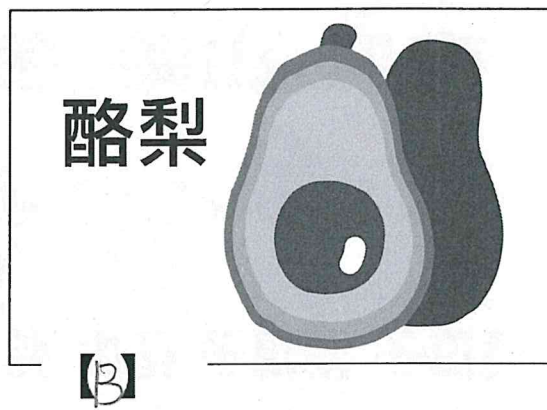
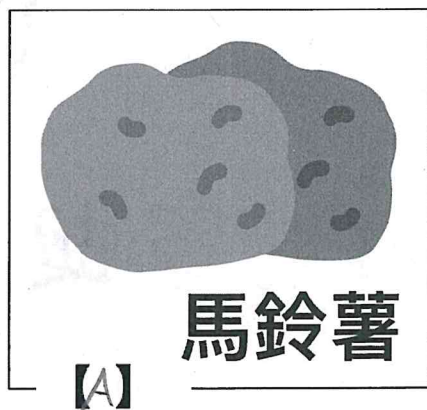
《找找看，我是哪一類？》二年甲班4號 姓名：翁木楷

食物名稱 (圖片)	小書頁	我是六大類食物中的哪一類？
 南瓜 山藥 蓮藕	我們在第 6 頁	全谷類 ✓
 葵花子 南瓜子 花生 黑芝麻	我們在第 18 頁	油果類
 吳郭魚 (台灣鯛) 文蛤 白蝦	我們在第 32 頁	魚蛋肉類
 調味乳 優酪乳 優格	我們在第 43 頁	奶品類 ✓
 薑 荸薺 蘆筍 竹筍	我們在第 54 頁	蔬菜類
 木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃	我們在第 80 頁	水果類 ✓

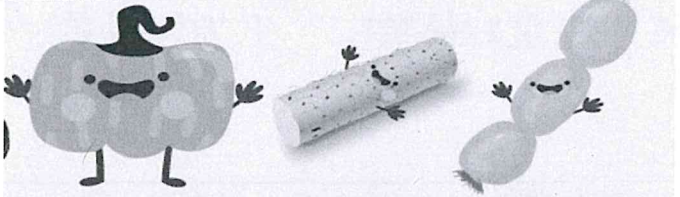
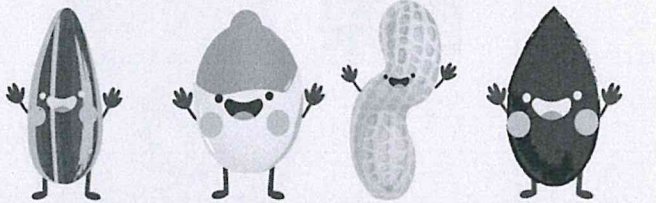
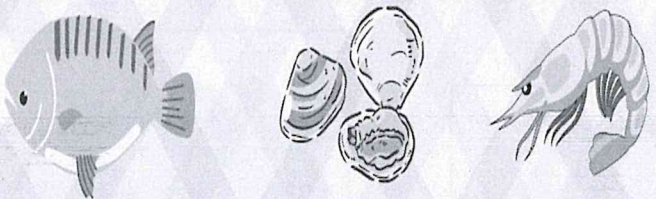
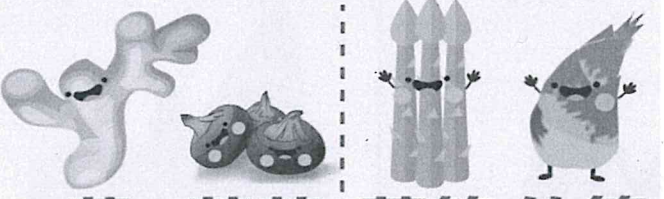
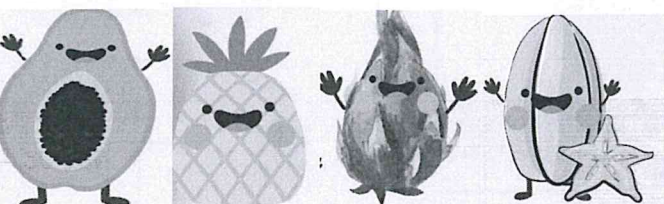
Good! ~

《找到自己的家-填代號》 年 班 號 姓名: 林 白

- A. 全穀雜糧類 C. 豆魚蛋肉類 E. 蔬菜類
B. 油脂與堅果種子類 D. 乳品類 F. 水果類



《找找看，我是哪一類？》二年班5號 姓名：楊祐寧

食物名稱 (圖片)	小書頁	我是六大類食物的哪一類？
 南瓜 山藥 蓮藕	我們在第6頁	金力分 Y无八
 葵瓜子 南瓜子 花生 黑芝麻	我們在第18頁	油脂類
 吳郭魚 (台灣鯛) 文蛤 白蝦	我們在第32頁	魚肉類
 調味乳 優酪乳 優格	我們在第43頁	乳品類
 薑 芋薺 蘆筍 竹筍	我們在第54頁	蔬菜類
 木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃	我們在第80頁	水果類

Good! ~

《 找 到 自 己 的 家 - 填 代 號 》 年 班 號 姓 名 :

A. 全 穀 雜 糧 類

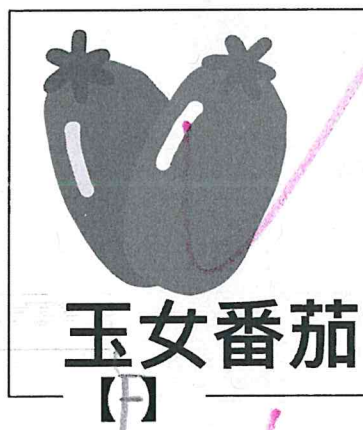
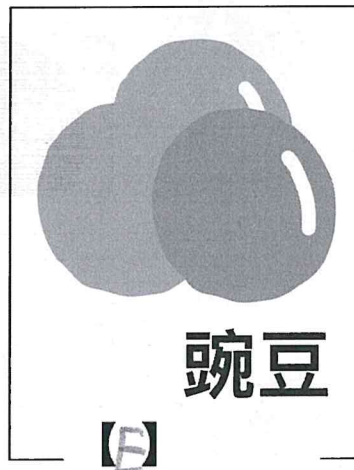
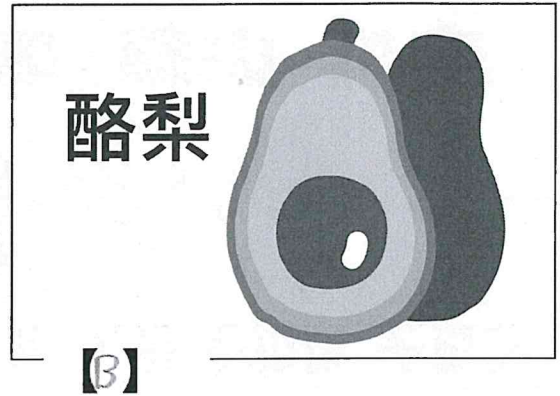
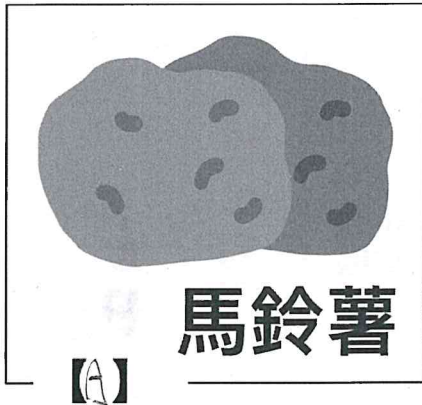
C. 豆 魚 蛋 肉 類

E. 蔬 菜 類

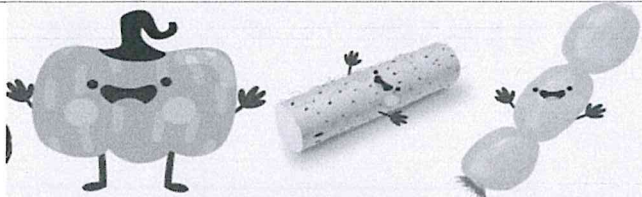
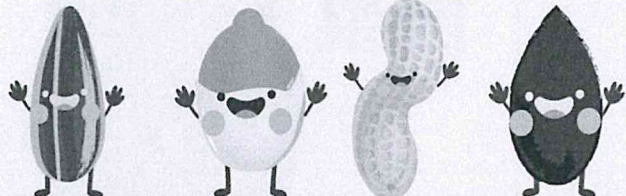
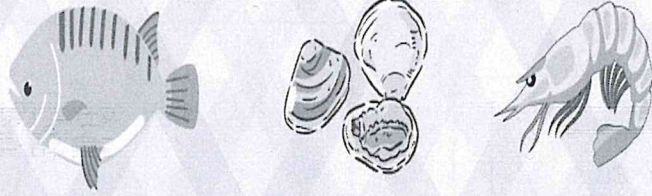
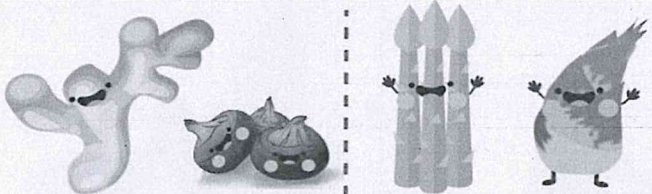
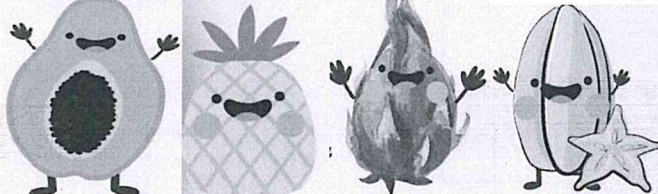
B. 油 脂 與 堅 果 種 子 類

D. 乳 品 類

F. 水 果 類



《找*找*看*，我*是*哪*一*類*？》二年甲班36號 姓名：林阜邦

食物名稱 (圖片)	小書頁	我是六大類食物的哪一類？
 南瓜 山藥 蓮藕	我們在第6頁	全穀雜糧類 ✓
 葵瓜子 南瓜子 花生 黑芝麻	我們在第18頁	油出山等果類 ✓
 吳郭魚 (台灣鯛) 文蛤 白蝦	我們在第32頁	豆魚蛋肉類 ✓
 調味乳 優酪乳 優格	我們在第43頁	飲品類 ✓
 薑 荸薺 蘆筍 竹筍	我們在第54頁	蔬菜類 ✓
 木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃	我們在第80頁	水果類 ✓

Excellent! ~

《找到自己的家-填代號》 二年甲班 號 姓名: 林鄭

A. 全穀雜糧類

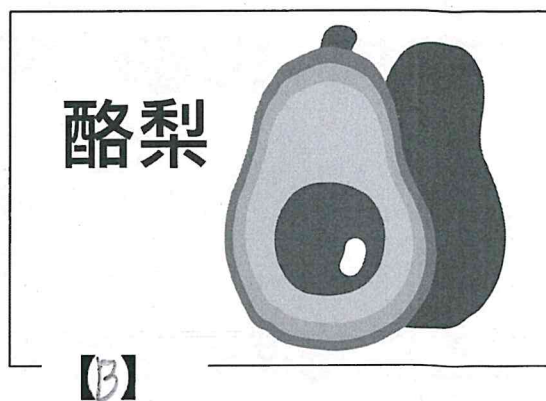
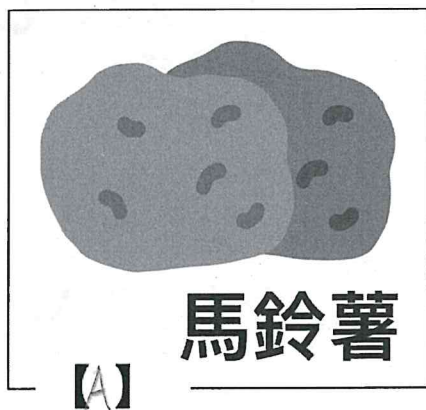
C. 豆魚蛋肉類

E. 蔬菜類

B. 油脂與堅果種子類

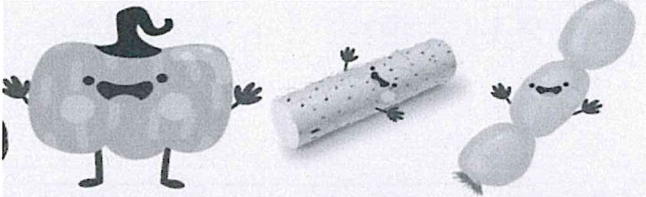
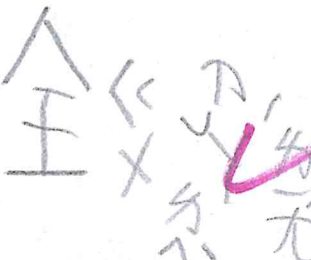
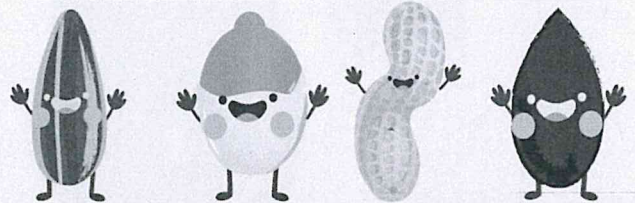
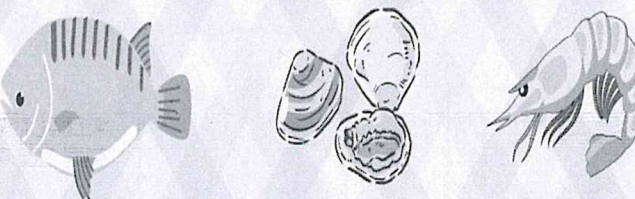
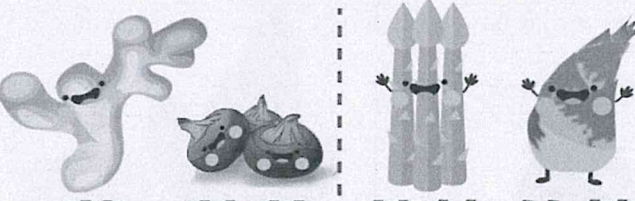
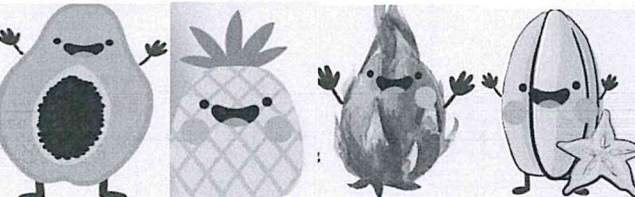
D. 乳品類

F. 水果類



《找一找，我是哪一類？》

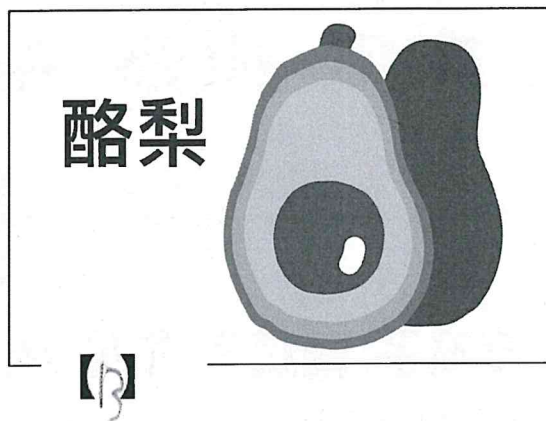
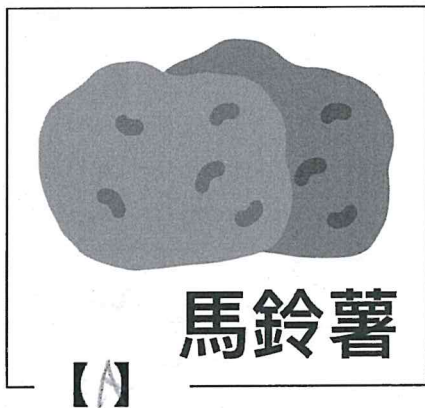
年 班 7 號 姓名：

食物名稱 (圖片)	小書頁	我是六大類食物中的哪一類？
 南瓜 山藥 蓮藕	我們在第 6 頁	
 葵花子 南瓜子 花生 黑芝麻	我們在第 18 頁	
 吳郭魚 (台灣鯛) 文蛤 白蝦	我們在第 32 頁	
 調味乳 優酪乳 優格	我們在第 43 頁	
 薑 芋 蓮藕 蘆筍 竹筍	我們在第 54 頁	
 木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃	我們在第 80 頁	

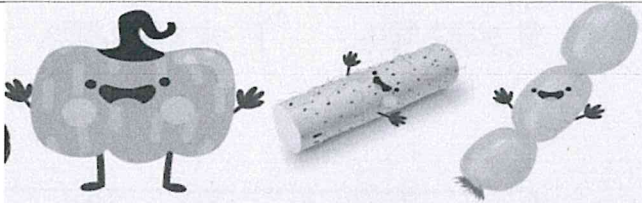
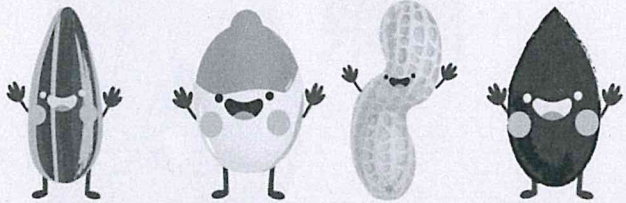
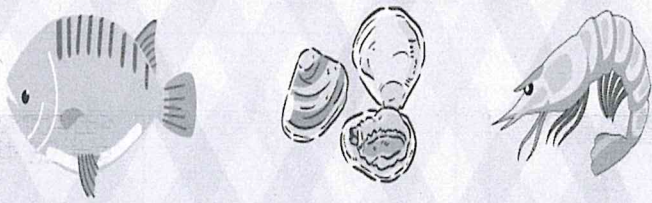
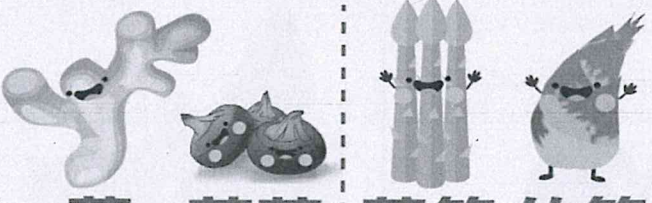
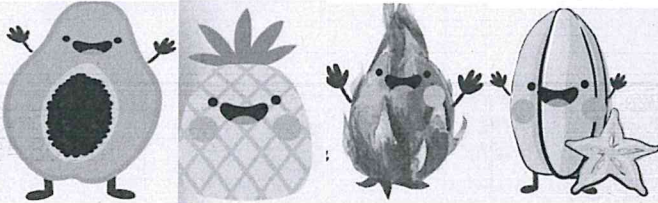
Excellent! 😊

《找到自己的家-填代號》 二年級班號 姓名: 林一安

- A. 全穀雜糧類 C. 豆魚蛋肉類 E. 蔬菜類
B. 油脂與堅果種子類 D. 乳品類 F. 水果類



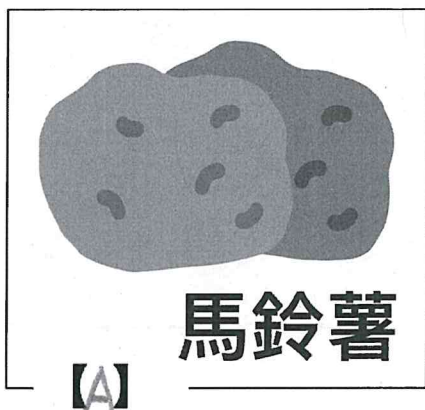
《找找看，我是哪一類？》二年³班⁸號 姓名：蘇口

食物名稱 (圖片)	小書頁	我是六大類食物中的哪一類？
 南瓜 山藥 蓮藕	我們在第 6 頁	全穀類 ✓
 葵瓜子 南瓜子 花生 黑芝麻	我們在第 18 頁	油脂類 ✓
 吳郭魚 (台灣鯛) 文蛤 白蝦	我們在第 32 頁	豆魚蛋肉類 ✓
 調味乳 優酪乳 優格	我們在第 43 頁	乳品類 ✓
 薑 荸薺 蘆筍 竹筍	我們在第 54 頁	蔬菜類 ✓
 木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃	我們在第 80 頁	水果類 ✓

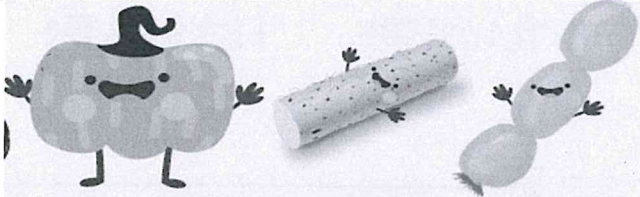
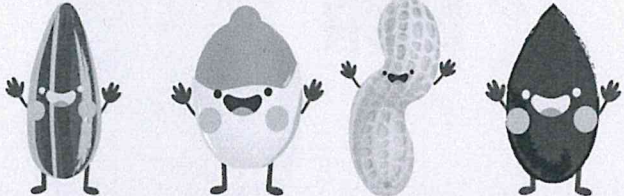
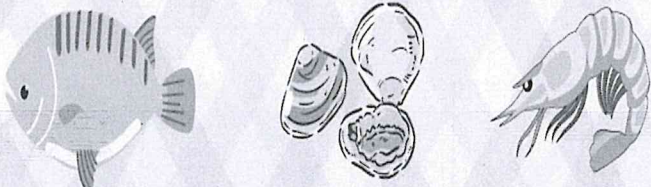
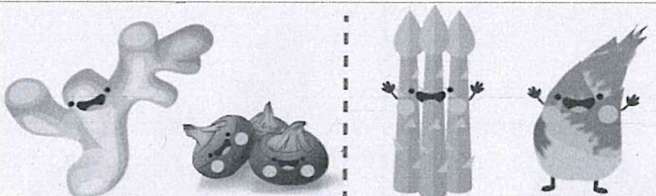
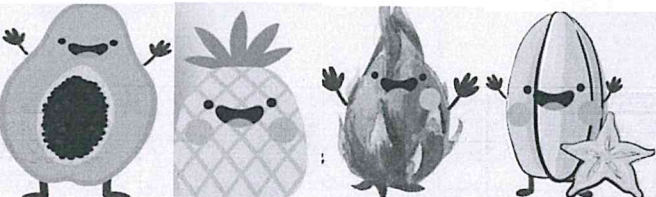
Excellent! ☺

《找到自己家的家-填代號》 年 班 號 姓名：

- A. 全穀雜糧類 C. 豆魚蛋肉類 E. 蔬菜類
B. 油脂與堅果種子類 D. 乳品類 F. 水果類



《找找看，我是哪一類？》二年甲班9號 姓名：詹正綺

食物名稱 (圖片)	小書頁	我是六大類食物中的哪一類？
 南瓜 山藥 蓮藕	我們在第6頁	全谷類 ✓
 葵瓜子 南瓜子 花生 黑芝麻	我們在第18頁	油與果 ✓
 吳郭魚(台灣鯛) 文蛤 白蝦	我們在第32頁	魚蛋肉類 ✓
 調味乳 優酪乳 優格	我們在第43頁	乳品類 ✓
 薑 荸薺 蘆筍 竹筍	我們在第54頁	蔬菜類 ✓
 木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃	我們在第80頁	水果類 ✓

Excellent! ~

《找到自己的家-填代號》二年級班號姓名：詹詩綺

A. 全穀雜糧類

C. 豆魚蛋肉類

E. 蔬菜類

B. 油脂與堅果種子類

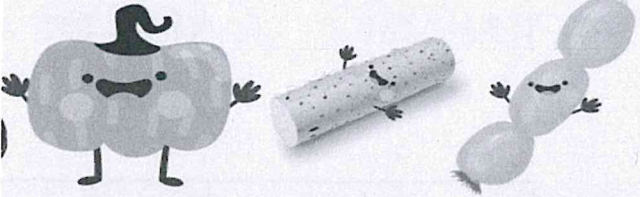
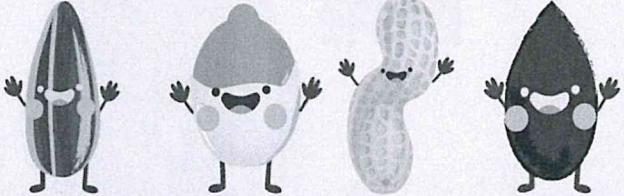
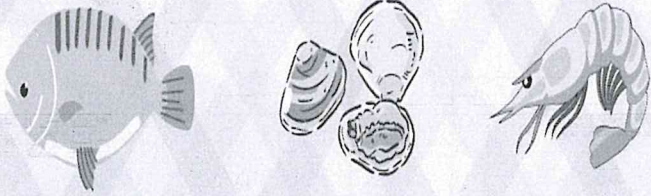
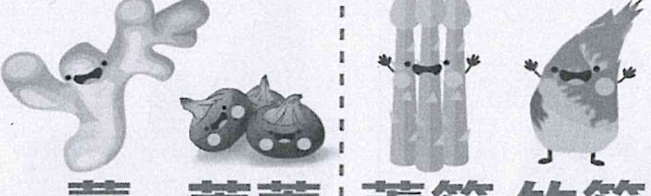
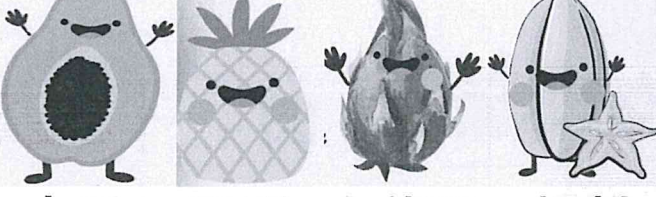
D. 乳品類

F. 水果類



100

《找一找，我是哪一類？》二年級班10號 姓名：楊弘林

食物名稱 (圖片)	小書頁	我是六大類食物的哪一類？
 南瓜 山藥 蓮藕	我們在第6頁	全穀類
 葵瓜子 南瓜子 花生 黑芝麻	我們在第18頁	油與果
 吳郭魚(台灣鯛) 文蛤 白蝦	我們在第32頁	豆魚蛋肉類
 調味乳 優酪乳 優格	我們在第43頁	飲品類
 薑 荸薺 蘆筍 竹筍	我們在第54頁	蔬菜類
 木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃	我們在第80頁	水果類

Excellent! ~

《找到自己的家-填代號》二年³甲班³號 姓名²: 楊強

A. 全穀雜糧類

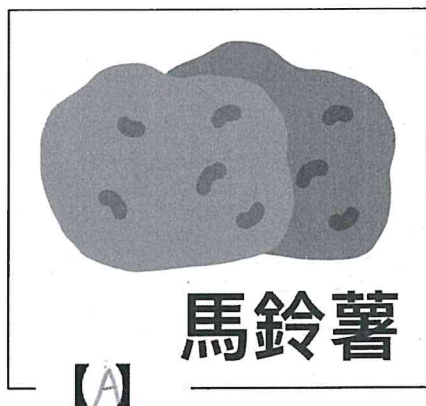
C. 豆魚蛋肉類

E. 蔬菜類

B. 油脂與堅果種子類

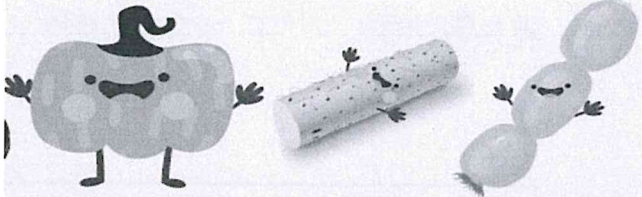
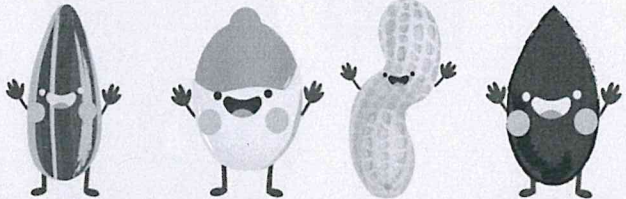
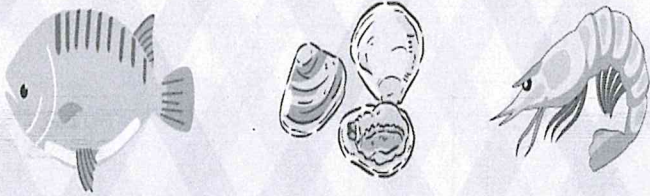
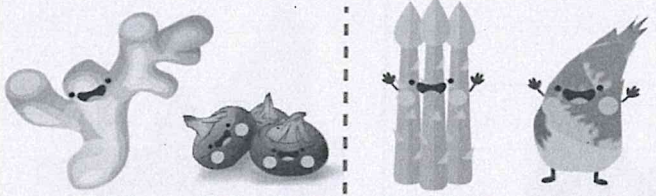
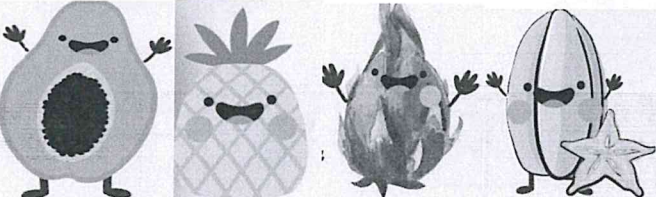
D. 乳品類

F. 水果類



102

《找_レ找_レ看_レ，我_レ是_レ哪_レ一_レ類_レ？》二年_二甲_二班_二號_二姓名_二：許_二雅_二甄_二

食 _レ 物 _レ 名 _二 稱 _二 (圖 _レ 片 _レ)	小 _レ 書 _レ 頁 _二	我 _レ 是 _レ 六 _二 大 _二 類 _二 食 _レ 物 _レ 的 _レ 哪 _レ 一 _レ 類 _レ ？
 南瓜 山藥 蓮藕	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _二 6 _二 頁 _二	金 _二 鈣 _二 類 _二
 葵瓜子 南瓜子 花生 黑芝麻	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _二 18 _二 頁 _二	油 _二 脂 _二 類 _二
 吳郭魚 (台灣鯛) 文蛤 白蝦	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _二 32 _二 頁 _二	蛋 _二 白 _二 類 _二
 調味乳 優酪乳 優格	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _二 43 _二 頁 _二	乳 _二 品 _二 類 _二
 薑 荸薺 蘆筍 竹筍	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _二 54 _二 頁 _二	蔬 _二 菜 _二 類 _二
 木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _二 80 _二 頁 _二	水 _二 果 _二 類 _二

Excellent ~

《找到自己的家-填代號》二年³甲班¹號¹ 姓名²：許³宇⁴豪⁵

- A. 全¹穀²雜³糧⁴類⁵ C. 豆¹魚²蛋³肉⁴類⁵ E. 蔬¹菜²類³
B. 油¹脂²與³堅⁴果⁵種⁶子⁷類⁸ D. 乳¹品²類³ F. 水¹果²類³

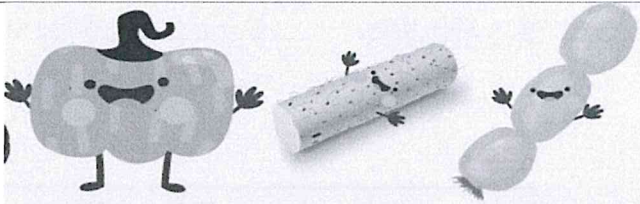
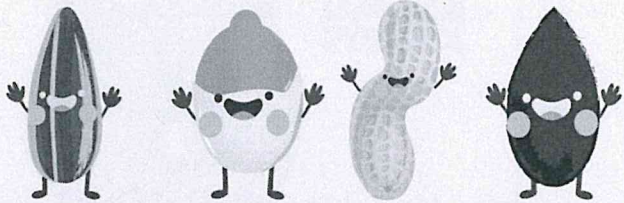
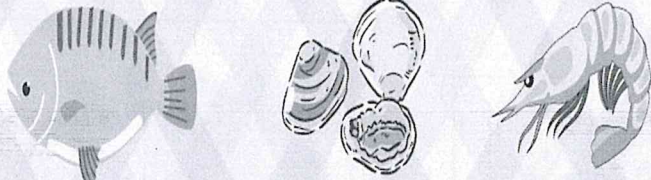
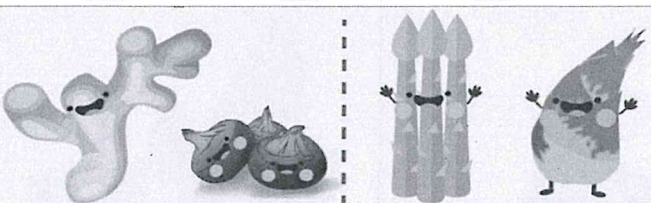
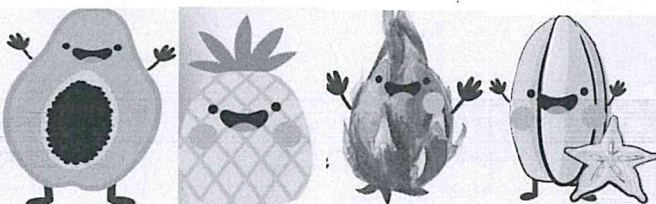


《找找看，我是哪一類？》

二年甲班

姓名：

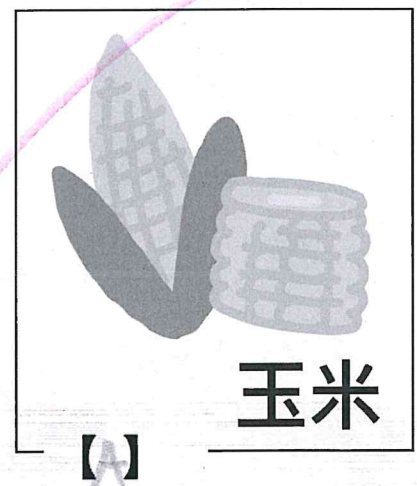
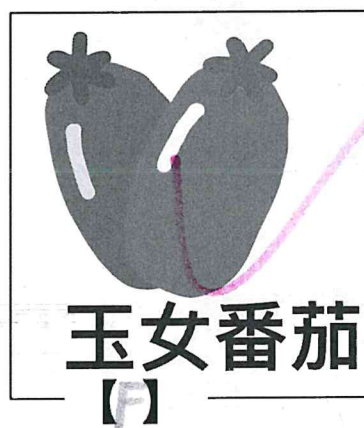
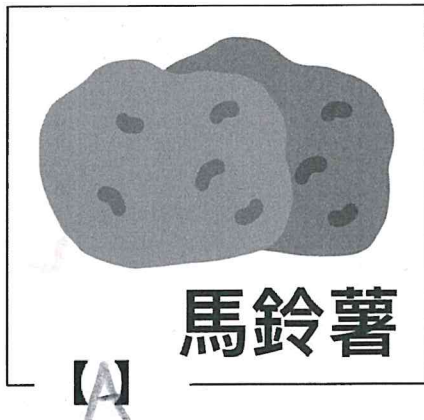
陳立羽

食物名稱 (圖片)	小書頁	我是六大類食物中的哪一類？
 南瓜 山藥 蓮藕	我們在第 6 頁	金、平、元、肉
 葵瓜子 南瓜子 花生 黑芝麻	我們在第 18 頁	油、堅、果
 吳郭魚 (台灣鯛) 文蛤 白蝦	我們在第 32 頁	蛋、肉
 調味乳 優酪乳 優格	我們在第 43 頁	乳品
 薑 芋薺 蘆筍 竹筍	我們在第 54 頁	菜
 木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃	我們在第 80 頁	水果

Excellent! ~

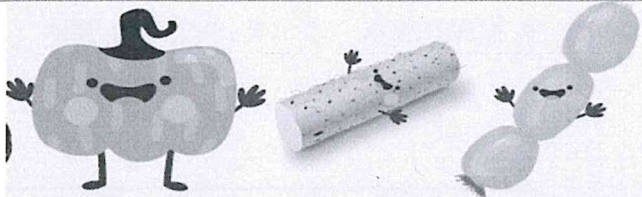
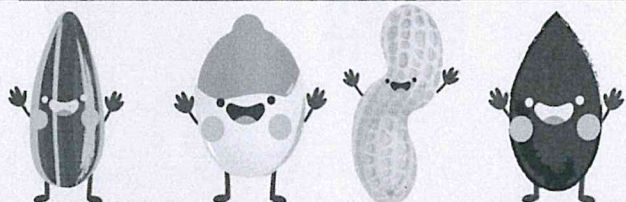
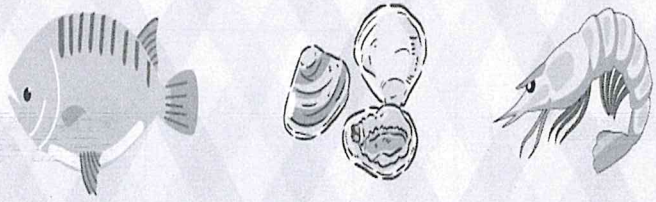
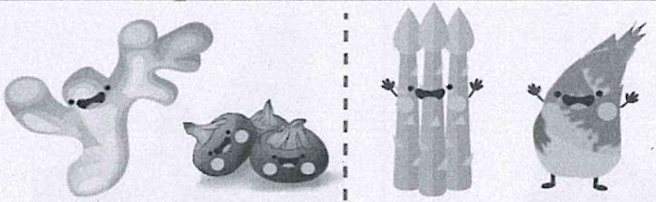
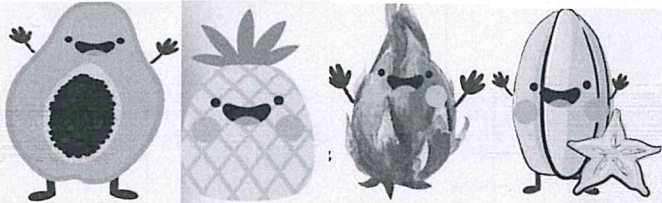
《找到自己的家-填代號》 二年級 班號 姓名: 陳芳

- A. 全穀雜糧類 C. 豆魚蛋肉類 E. 蔬菜類
B. 油脂與堅果種子類 D. 乳品類 F. 水果類



102

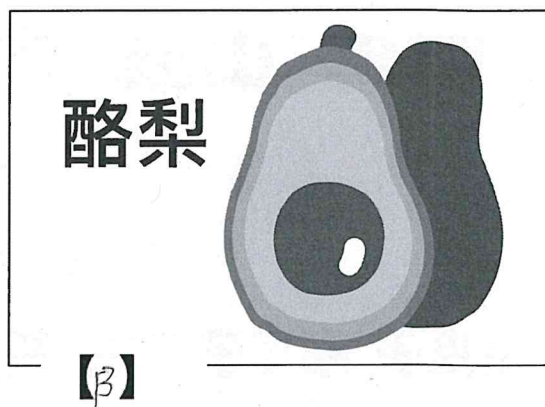
《找_レ找_レ看_レ，我_レ是_レ哪_レ一_レ類_レ？》二年_レ平_レ班_レ3號 姓_レ名_レ：周_レ振

食 _レ 物 _レ 名 _レ 稱 _レ (圖 _レ 片 _レ)	小 _レ 書 _レ 頁 _レ	我 _レ 是 _レ 六 _レ 大 _レ 類 _レ 食 _レ 物 _レ 的 _レ 哪 _レ 一 _レ 類 _レ ？
 南瓜 山藥 蓮藕	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _レ 6 頁 _レ	全 _レ 力 _レ 力 _レ 王 _レ 王 _レ 王 _レ ✓
 葵瓜子 南瓜子 花生 黑芝麻	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _レ 18 頁 _レ	油 _レ 與 _レ 堅 _レ 果 _レ 夾 ✓
 吳郭魚 (台灣鯛) 文蛤 白蝦	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _レ 32 頁 _レ	魚 _レ 與 _レ 肉 _レ 夾 ✓
 調味乳 優酪乳 優格	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _レ 43 頁 _レ	乳 _レ 品 _レ 夾 ✓
 薑 荸薺 蘆筍 竹筍	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _レ 54 頁 _レ	菜 _レ 夾 ✓
 木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _レ 80 頁 _レ	水 _レ 果 _レ 夾 ✓

Excellent! ~~~

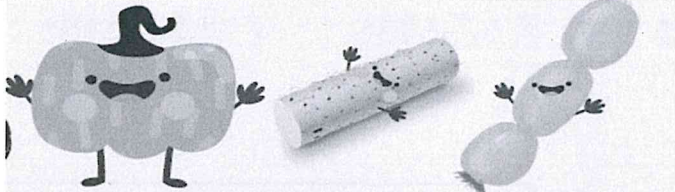
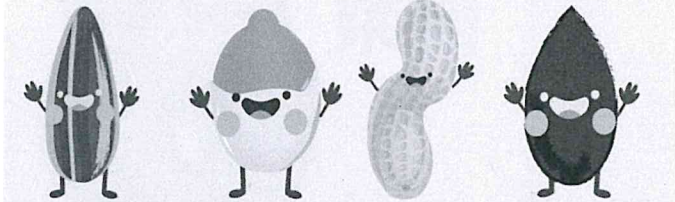
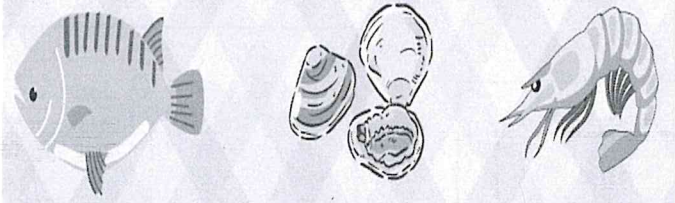
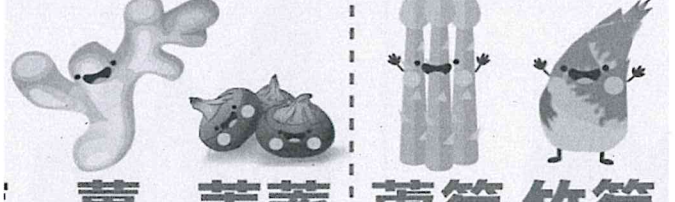
《找到自己的家-填代號》一年級班 號 姓 名：

- A. 全穀雜糧類 C. 豆魚蛋肉類 E. 蔬菜類
B. 油脂與堅果種子類 D. 乳品類 F. 水果類



90

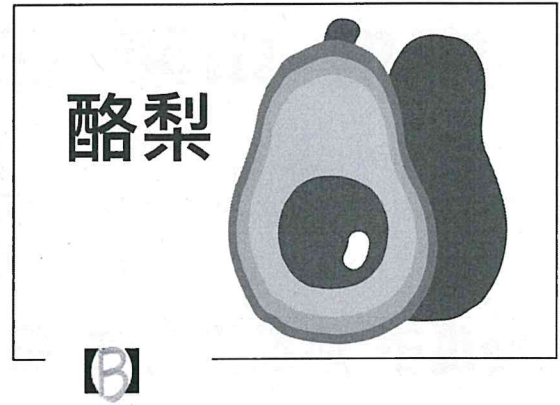
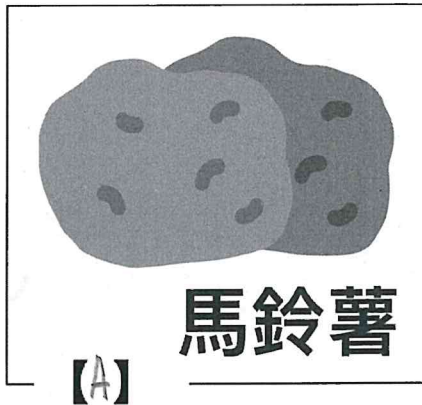
《找找看看，我是哪一類？》二年甲班4號 姓名：王育婷

食物名稱 (圖片)	小書頁	我是六大類食物的哪一類？
 南瓜 山藥 蓮藕	我們在第 6 頁	全穀雜糧
 葵花子 南瓜子 花生 黑芝麻	我們在第 18 頁	油脂與堅果
 吳郭魚 (台灣鯛) 文蛤 白蝦	我們在第 32 頁	豆魚蛋肉
 調味乳 優酪乳 優格	我們在第 43 頁	乳品
 薑 荸薺 蘆筍 竹筍	我們在第 54 頁	蔬菜
 木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃	我們在第 80 頁	水果

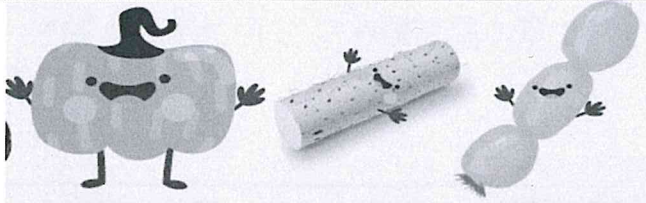
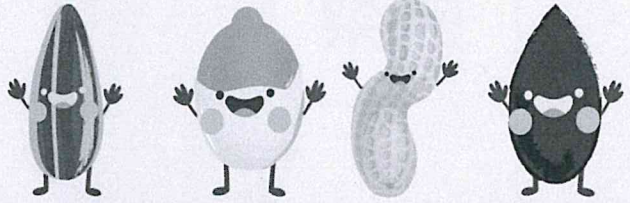
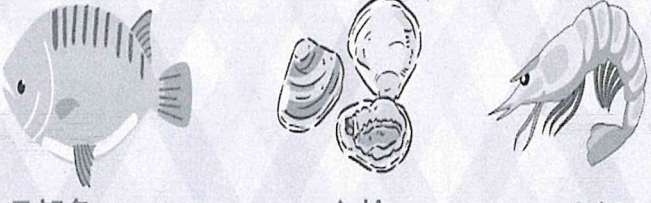
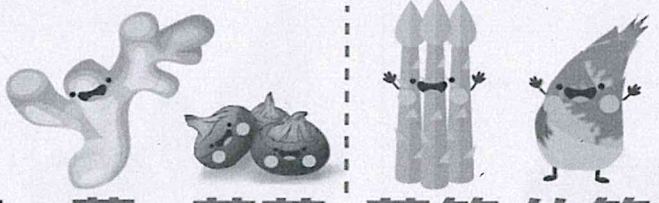
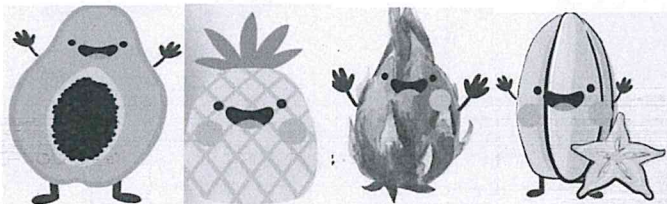
Excellent! ☺

《找到自己的家-填代號》 二年甲班 號 姓名: 王勝

- A. 全穀雜糧類 C. 豆魚蛋肉類 E. 蔬菜類
B. 油脂與堅果種子類 D. 乳品類 F. 水果類

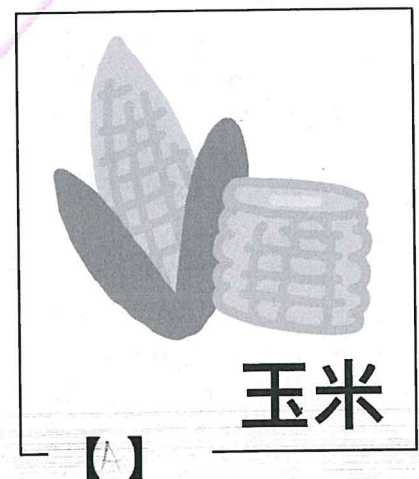
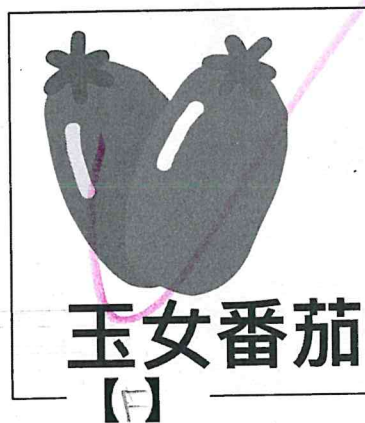
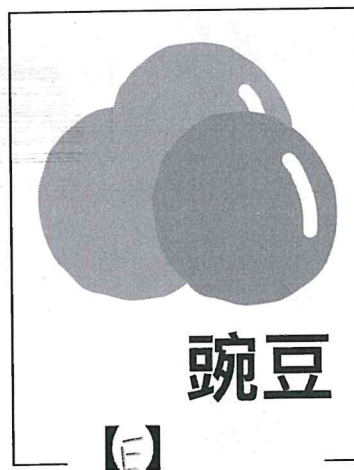
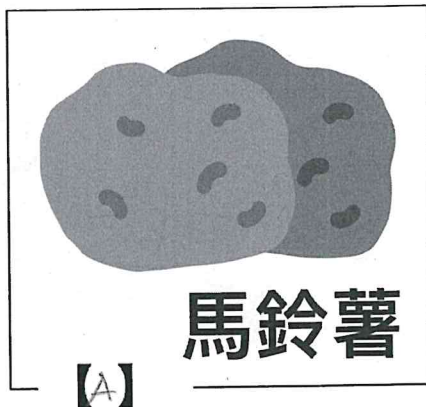


《找一找，我是哪一類？》二年級第15號 姓名：陳聖潔

食物名稱 (圖片)	小書頁	我是六大類食物中的哪一類？
 南瓜 山藥 蓮藕	我們在第6頁	全穀類
 葵瓜子 南瓜子 花生 黑芝麻	我們在第18頁	油脂類
 吳郭魚(台灣鯛) 文蛤 白蝦	我們在第32頁	魚肉類
 調味乳 優酪乳 優格	我們在第43頁	乳品類
 薑 荸薺 蘆筍 竹筍	我們在第54頁	蔬菜類
 木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃	我們在第80頁	水果類

《找到自己的家-填代號》 年 班 號 姓名：

- A. 全穀雜糧類 C. 豆魚蛋肉類 E. 蔬菜類
B. 油脂與堅果種子類 D. 乳品類 F. 水果類



健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

班級執行證明

學校名稱	臺南市七股區後港國民小學	
班級	二年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
12/13	本月午餐營養知識專欄	V
12/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/20	本月午餐營養知識海報教學	V
12/23	本月午餐營養知識專欄	V
12/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/30	本月午餐營養知識海報教學	V
1/3	本月午餐營養知識專欄	V
1/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
1/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
1/10	本月午餐營養知識海報教學	V
1/13	本月午餐營養知識專欄	V
1/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
1/17	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
2/5	本月午餐營養知識海報教學	V
2/7	本月午餐營養知識專欄	V
2/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
2/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
2/14	本月午餐營養知識海報教學	V
2/17	本月午餐營養知識專欄	V
2/19	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
2/21	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
2/24	本月午餐營養知識海報教學	V
2/26	本月午餐營養知識海報教學	V
3/3	本月午餐營養知識專欄	V
3/5	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/7	本月午餐營養知識專欄	V
3/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	V

導師簽名：田雅秀

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

班級執行證明

學校名稱	臺南市七股區後港國民小學	
班級	二年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/2	本月午餐營養知識專欄	V
10/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/9	本月午餐營養知識海報教學	V
10/14	本月午餐營養知識專欄	V
10/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/21	本月午餐營養知識海報教學	V
10/23	本月午餐營養知識專欄	V
10/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/28	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/30	本月午餐營養知識海報教學	V
11/1	本月午餐營養知識專欄	V
11/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/8	本月午餐營養知識海報教學	V
11/11	本月午餐營養知識專欄	V
11/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/18	本月午餐營養知識海報教學	V
11/20	本月午餐營養知識專欄	V
11/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/27	本月午餐營養知識海報教學	V
12/2	本月午餐營養知識海報教學	V
12/4	本月午餐營養知識專欄	V
12/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/9	本月午餐營養知識專欄	V
12/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	V

導師簽名：

田 雅 秀

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

班級執行證明

[illegible]

導師簽名：田惟秀

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

班級執行證明

學校名稱	臺南市七股區後港國民小學	
班級	三年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/2	本月午餐營養知識專欄	V
10/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/9	本月午餐營養知識海報教學	V
10/14	本月午餐營養知識專欄	V
10/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/21	本月午餐營養知識海報教學	V
10/23	本月午餐營養知識專欄	V
10/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/28	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/30	本月午餐營養知識海報教學	V
11/1	本月午餐營養知識專欄	V
11/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/8	本月午餐營養知識海報教學	V
11/11	本月午餐營養知識專欄	V
11/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/18	本月午餐營養知識海報教學	V
11/20	本月午餐營養知識專欄	V
11/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/27	本月午餐營養知識海報教學	V
12/2	本月午餐營養知識海報教學	V
12/4	本月午餐營養知識專欄	V
12/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/9	本月午餐營養知識專欄	V
12/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	V

導師簽名：陳美玲

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

班級執行證明

學校名稱	臺南市七股區後港國民小學	
班級	年 班	
執行日期	主題	完成請打勾
12/13	本月午餐營養知識專欄	V
12/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/20	本月午餐營養知識海報教學	V
12/23	本月午餐營養知識專欄	V
12/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/30	本月午餐營養知識海報教學	V
1/3	本月午餐營養知識專欄	V
1/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
1/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
1/10	本月午餐營養知識海報教學	V
1/13	本月午餐營養知識專欄	V
1/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
1/17	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
2/5	本月午餐營養知識海報教學	V
2/7	本月午餐營養知識專欄	V
2/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
2/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
2/14	本月午餐營養知識海報教學	V
2/17	本月午餐營養知識專欄	V
2/19	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
2/21	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
2/24	本月午餐營養知識海報教學	V
2/26	本月午餐營養知識海報教學	V
3/3	本月午餐營養知識專欄	V
3/5	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/7	本月午餐營養知識專欄	V
3/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	V

導師簽名：

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

班級執行證明

[illegible]

導師簽名：

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

班級執行證明

[illegible]

導師簽名：

村保信

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

班級執行證明

學校名稱	臺南市七股區後港國民小學		
班級	— 年 甲 班		
執行日期	主題		完成請打勾
12/13	本月午餐營養知識專欄		V
12/16	觀賞本月餐前五分鐘影片		V
12/18	觀賞本月餐前五分鐘影片		V
12/20	本月午餐營養知識海報教學		V
12/23	本月午餐營養知識專欄		V
12/25	觀賞本月餐前五分鐘影片		V
12/27	觀賞本月餐前五分鐘影片		V
12/30	本月午餐營養知識海報教學		V
1/3	本月午餐營養知識專欄		V
1/6	觀賞本月餐前五分鐘影片		V
1/8	觀賞本月餐前五分鐘影片		V
1/10	本月午餐營養知識海報教學		V
1/13	本月午餐營養知識專欄		V
1/15	觀賞本月餐前五分鐘影片		V
1/17	觀賞本月餐前五分鐘影片		V
2/5	本月午餐營養知識海報教學		V
2/7	本月午餐營養知識專欄		V
2/10	觀賞本月餐前五分鐘影片		V
2/12	觀賞本月餐前五分鐘影片		V
2/14	本月午餐營養知識海報教學		V
2/17	本月午餐營養知識專欄		V
2/19	觀賞本月餐前五分鐘影片		V
2/21	觀賞本月餐前五分鐘影片		V
2/24	本月午餐營養知識海報教學		V
2/26	本月午餐營養知識海報教學		V
3/3	本月午餐營養知識專欄		V
3/5	觀賞本月餐前五分鐘影片		V
3/7	本月午餐營養知識專欄		V
3/10	觀賞本月餐前五分鐘影片		V

導師簽名：

林偉偉

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

班級執行證明

學校名稱	臺南市七股區後港國民小學	
班級	一年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/2	本月午餐營養知識專欄	V
10/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/9	本月午餐營養知識海報教學	V
10/14	本月午餐營養知識專欄	V
10/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/21	本月午餐營養知識海報教學	V
10/23	本月午餐營養知識專欄	V
10/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/28	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/30	本月午餐營養知識海報教學	V
11/1	本月午餐營養知識專欄	V
11/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/8	本月午餐營養知識海報教學	V
11/11	本月午餐營養知識專欄	V
11/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/18	本月午餐營養知識海報教學	V
11/20	本月午餐營養知識專欄	V
11/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/27	本月午餐營養知識海報教學	V
12/2	本月午餐營養知識海報教學	V
12/4	本月午餐營養知識專欄	V
12/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/9	本月午餐營養知識專欄	V
12/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	V

導師簽名：

林偉俊

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

學校名稱	臺南市七股區後港國民小學		
班級數	6 班	全校學生數	67 人
執行頻率	☐ 每周一次 ☒ 每周三次		
完成班級數	6 班		
執行時間	☒ 每周 一、三、五 中午用餐時間 ☐ 每周綜合活動課時間 ☐ 其他：		
每月課表			
月份	主題		
113年10月	「莖」菜底加啦！（蔬菜類）		
113年11月	紅白肉類，打造雙重魅力（豆魚蛋肉類）		
113年12月	從樹上掉下的營養巨星（油脂與堅果種子類）		
114年1月	紅白肉類，打造雙重魅力（豆魚蛋肉類）		
114年2月	啍~奶粉故事開張囉！（乳品類）		
114年3月	品味菌香，大自然的小小精靈（蔬菜類）		
114年4月	小寶「貝」的海底冒險（豆魚蛋肉類）		

承辦人：

教師兼學務組長 鄭啟甫

單位主管：

教師兼教導主任 黃惠雯

校長：

臺南市七股區後港國民小學校長 方婉真

臺南市七股區後港國小 113 學年度體適能暨餐前五分鐘實施計畫

一、依據

- (一) 學校衛生法
- (二) 臺南市 113 學年度健康體適能暨飲食教育計畫
- (三) 健康促進學校實施計畫

二、計畫目標

- (一) 實踐健康飲食觀念於生活中、並具備選擇健康食物及自我管理的能力
 - 1. 建立口腔衛生行為
 - 2. 認識飲食對個人健康與生長發育的影響
 - 3. 認識每日飲食指南並據而均衡飲食，並能分析自己的飲食行為
- (二) 瞭解食物生產過程，融入環境保護與永續發展概念。
 - 1. 能在生活中自備餐具、購物袋
 - 2. 認識與感謝生產食物的相關人事物、感謝自然的賜予進而愛護地球資源
 - 3. 建立的習慣推廣健康飲食意識，讓學校各成員知道健康飲食的重要，並養成不偏食、不浪費食物的飲食習慣，於日常生活中實踐。
- (三) 培養規律運動習慣，降低電子產品使用時間
 - 1. 培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。
 - 2. 增加學生身體活動時間，強化學生身心活力、健康與智慧之能力。

三、實施對象：本校全體師生。

四、執行內容

- (一) 每週至少一次播放「餐前五分鐘影片」。
- (二) 結合學校行政單位、導師、家長共同監督，禁止學生攜帶含糖飲料、餅乾到校；學校也不採購含糖飲料、餅乾作為學生獎勵品。
- (三) 將推動「飲食教育」實施計畫正式列入學校行事曆。
- (四) 結合學校自給農園計畫，指導學生認識蔬菜生長過程與營養價值；鼓勵學生午餐將蔬菜吃光。進而達成午餐零廚餘目標。
- (五) 學生可攜帶進入校園之飲品及點心如：
 - 1. 飲品：係專指純果（蔬菜）汁、鮮乳、保久乳、無糖豆漿、低糖優酪乳等五種液態食品。
 - 2. 點心：係指用於補充正餐之不足，且含有適量蛋白質及其它營養素之食品；熱量較正餐為少，具有補充營養及矯正偏食的功用。
- (六) 健康體適能計畫

1. 辦理常態性學校體育競賽，提升學生經常性活動

項次	項目	日期	備註
1	體育競賽	12 月底、五月初	全校
2	高爾夫選拔	12 月初	全校

2. 成立體育團隊，培養學生運動習慣、習得一項體育技能

項次	項目	時間	備註
1	高爾夫	每日下午 4 點至 4 點 30 分	全校皆可報名
2	籃球	每週五 3 點 20 分至 4 點	全校皆可報名
社團名稱		上課時間	地點
高爾夫社團		每週二下午 3 點 20 分到 4 點	辦公室前

3. 推動 SH150 活動，鼓勵學生戶外活動

(1)時間：上學日的下課時間

(2)場地：根據校園空間分布特性及運動性質，規畫運動地圖。

(3)項目：依據學校現有體育器材，及學生喜好運動項目的程度，規劃運動項目有羽毛球、籃球、足球、躲避球、跳繩、高爾夫球等。

(4)實施：學生於上述規定運動時間，到風雨球場或操場進行運動。各班皆有班級所屬體育器材(球類、呼拉圈)，以共同使用為主；如需另行借用其他類體育器材，由導師至體育器材室借用。當運動時間終了、上課鐘聲響或不再繼續使用時，班級用品帶回教室保管、體育器材室用品由借用運動器材之老師協助歸還。

4. 將體適能檢測項目(仰臥起坐、立定跳遠、心肺耐力)列為體育課暖身活動。

(七) 飲食教育計畫

1. 藉由營養宣導，讓學生明白健康食物的重要性。

(1)護理師搭配每月菜單附載營養常識。

(2)學校公佈欄進行主題式營養教育文宣。

(3)搭配健康吃快樂動計畫，教師於健康課時教導均衡飲食營養教育。

2. 實施餐前教育，藉由導師餐前指導，提升飲食知識及惜福習慣。餐前教育預計每周至少實施一次；主題搭配午餐食物內容：包含在地食材、食物營養成分、四章一 Q、食物的熱量、食物的烹調、異國食物、惜福愛物等七項。

(八) 人力配置

職稱	姓名	職稱	工作項目
計畫主持人	方婉真	校長	委員會召集人暨主持計畫的推動。
協同主持人	黃惠雯	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	吳宇中	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	鄭啟甫	學務組長	1. 健促計畫執行，活動策略設計與效果評價。 2. 體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫。 3. 心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫。
研究人員	張家甄	教務組長	1. 班級活動協調聯繫 2. 課程安排規劃、審查議題教學時數
研究人員	郭秋貝	護理師	1. 身體健康狀況及需求評估，協調整合社區及與學校資源。 2. 推廣師生、社區營養教育宣導及午餐營養需求及成效評估、師生營養諮詢及輔導特殊疾病學童飲食。
研究人員	洪玟成	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務

五、執行方式如下：

1. 學校健康飲食政策：

*定期於晨會宣導，校園內禁止攜帶含糖飲料與零食。如經發現，由老師保管，放學後再交給學生帶回家。並提醒家長，勿提供含糖飲料或零食讓學生帶到學校。

*透過新生家長座談會、班親會、聯絡簿等方式宣導學校禁止攜帶零食與含糖飲料政策；學生有違規情形予以登記，由班導師加強觀念導正。

2. 導師配合：各班導師協助督導，不定期檢視學生下課時間是否食用零食或含糖飲料。如有發現，保管食物至放學，並通知家長。請家長協助，不要讓學生攜帶零食或含糖飲料到學校。

3. 家長協助：關心子弟早餐及飲食內容，養成多喝白開水習慣，避免以含糖飲料作為小朋友的獎勵品。

六、 違規攜帶含糖飲料之學生，由學務組按月統計學生人數，如發現有

學生習慣攜帶含糖飲料到學校，則告知班級導師共同導正學生習慣，必要時聯繫家長，請家長共同協助。

七、預期效益

- (一)學校教育課程及活動：提供教職員工、學生健康體適能及飲食衛教知識。學生對健康體適能及飲食衛教認知率達 95% 以上，體位不良學生比率能降低 0.5%。
- (二)教職員工生共同參與並發展其為健康行為能力，落實於日常生活中。
- (三)學生體育活動多元發展，畢業每人至少學會一項運動技能。
- (四)學生規律運動習慣比例逐年提升。
- (五)學生能養成健康飲食及珍惜食物的習慣。

八、本實施計劃經行政會議討論通過，校長核可後施行，修正時亦同。

承辦：

教師兼學務組長 鄭啟甫

健康中心

護理師郭秋貝

總務處：

教師兼代總務主任 吳宇中

校長：

臺南市七股區後港國民小學校長 方婉真

教務組：

教師兼教務組長 張家甄

教導處：

教師兼教導主任 黃惠雯

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

班級執行證明

學校名稱	臺南市七股區後港國民小學	
班級	二年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
12/13	本月午餐營養知識專欄	V
12/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/20	本月午餐營養知識海報教學	V
12/23	本月午餐營養知識專欄	V
12/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/30	本月午餐營養知識海報教學	V
1/3	本月午餐營養知識專欄	V
1/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
1/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
1/10	本月午餐營養知識海報教學	V
1/13	本月午餐營養知識專欄	V
1/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
1/17	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
2/5	本月午餐營養知識海報教學	V
2/7	本月午餐營養知識專欄	V
2/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
2/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
2/14	本月午餐營養知識海報教學	V
2/17	本月午餐營養知識專欄	V
2/19	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
2/21	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
2/24	本月午餐營養知識海報教學	V
2/26	本月午餐營養知識海報教學	V
3/3	本月午餐營養知識專欄	V
3/5	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/7	本月午餐營養知識專欄	V
3/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	V

導師簽名：田雅秀

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

班級執行證明

學校名稱	臺南市七股區後港國民小學	
班級	二年 甲 班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/2	本月午餐營養知識專欄	V
10/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/9	本月午餐營養知識海報教學	V
10/14	本月午餐營養知識專欄	V
10/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/21	本月午餐營養知識海報教學	V
10/23	本月午餐營養知識專欄	V
10/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/28	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/30	本月午餐營養知識海報教學	V
11/1	本月午餐營養知識專欄	V
11/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/8	本月午餐營養知識海報教學	V
11/11	本月午餐營養知識專欄	V
11/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/18	本月午餐營養知識海報教學	V
11/20	本月午餐營養知識專欄	V
11/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/27	本月午餐營養知識海報教學	V
12/2	本月午餐營養知識海報教學	V
12/4	本月午餐營養知識專欄	V
12/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/9	本月午餐營養知識專欄	V
12/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	V

導師簽名：

田 雅 秀

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

班級執行證明

[illegible]

導師簽名：田惟秀

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

班級執行證明

學校名稱	臺南市七股區後港國民小學	
班級	三年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/2	本月午餐營養知識專欄	V
10/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/9	本月午餐營養知識海報教學	V
10/14	本月午餐營養知識專欄	V
10/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/21	本月午餐營養知識海報教學	V
10/23	本月午餐營養知識專欄	V
10/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/28	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/30	本月午餐營養知識海報教學	V
11/1	本月午餐營養知識專欄	V
11/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/8	本月午餐營養知識海報教學	V
11/11	本月午餐營養知識專欄	V
11/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/18	本月午餐營養知識海報教學	V
11/20	本月午餐營養知識專欄	V
11/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/27	本月午餐營養知識海報教學	V
12/2	本月午餐營養知識海報教學	V
12/4	本月午餐營養知識專欄	V
12/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/9	本月午餐營養知識專欄	V
12/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	V

導師簽名：陳美玲

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

班級執行證明

學校名稱	臺南市七股區後港國民小學	
班級	年 班	
執行日期	主題	完成請打勾
12/13	本月午餐營養知識專欄	V
12/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/20	本月午餐營養知識海報教學	V
12/23	本月午餐營養知識專欄	V
12/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/27	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/30	本月午餐營養知識海報教學	V
1/3	本月午餐營養知識專欄	V
1/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
1/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
1/10	本月午餐營養知識海報教學	V
1/13	本月午餐營養知識專欄	V
1/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
1/17	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
2/5	本月午餐營養知識海報教學	V
2/7	本月午餐營養知識專欄	V
2/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
2/12	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
2/14	本月午餐營養知識海報教學	V
2/17	本月午餐營養知識專欄	V
2/19	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
2/21	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
2/24	本月午餐營養知識海報教學	V
2/26	本月午餐營養知識海報教學	V
3/3	本月午餐營養知識專欄	V
3/5	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
3/7	本月午餐營養知識專欄	V
3/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	V

導師簽名：

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

班級執行證明

[illegible]

導師簽名：

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

班級執行證明

[illegible]

導師簽名：

村保信

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

班級執行證明

學校名稱	臺南市七股區後港國民小學		
班級	— 年 甲 班		
執行日期	主題		完成請打勾
12/13	本月午餐營養知識專欄		V
12/16	觀賞本月餐前五分鐘影片		V
12/18	觀賞本月餐前五分鐘影片		V
12/20	本月午餐營養知識海報教學		V
12/23	本月午餐營養知識專欄		V
12/25	觀賞本月餐前五分鐘影片		V
12/27	觀賞本月餐前五分鐘影片		V
12/30	本月午餐營養知識海報教學		V
1/3	本月午餐營養知識專欄		V
1/6	觀賞本月餐前五分鐘影片		V
1/8	觀賞本月餐前五分鐘影片		V
1/10	本月午餐營養知識海報教學		V
1/13	本月午餐營養知識專欄		V
1/15	觀賞本月餐前五分鐘影片		V
1/17	觀賞本月餐前五分鐘影片		V
2/5	本月午餐營養知識海報教學		V
2/7	本月午餐營養知識專欄		V
2/10	觀賞本月餐前五分鐘影片		V
2/12	觀賞本月餐前五分鐘影片		V
2/14	本月午餐營養知識海報教學		V
2/17	本月午餐營養知識專欄		V
2/19	觀賞本月餐前五分鐘影片		V
2/21	觀賞本月餐前五分鐘影片		V
2/24	本月午餐營養知識海報教學		V
2/26	本月午餐營養知識海報教學		V
3/3	本月午餐營養知識專欄		V
3/5	觀賞本月餐前五分鐘影片		V
3/7	本月午餐營養知識專欄		V
3/10	觀賞本月餐前五分鐘影片		V

導師簽名：

林偉偉

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

班級執行證明

學校名稱	臺南市七股區後港國民小學	
班級	一年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
10/2	本月午餐營養知識專欄	V
10/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/9	本月午餐營養知識海報教學	V
10/14	本月午餐營養知識專欄	V
10/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/21	本月午餐營養知識海報教學	V
10/23	本月午餐營養知識專欄	V
10/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/28	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
10/30	本月午餐營養知識海報教學	V
11/1	本月午餐營養知識專欄	V
11/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/8	本月午餐營養知識海報教學	V
11/11	本月午餐營養知識專欄	V
11/13	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/15	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/18	本月午餐營養知識海報教學	V
11/20	本月午餐營養知識專欄	V
11/22	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
11/27	本月午餐營養知識海報教學	V
12/2	本月午餐營養知識海報教學	V
12/4	本月午餐營養知識專欄	V
12/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	V
12/9	本月午餐營養知識專欄	V
12/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	V

導師簽名：

林偉俊

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

學校名稱	臺南市七股區後港國民小學		
班級數	6 班	全校學生數	67 人
執行頻率	☐ 每周一次 ☒ 每周三次		
完成班級數	6 班		
執行時間	☒ 每周 一、三、五 中午用餐時間 ☐ 每周綜合活動課時間 ☐ 其他：		
每月課表			
月份	主題		
113年10月	「莖」菜底加啦！(蔬菜類)		
113年11月	紅白肉類，打造雙重魅力(豆魚蛋肉類)		
113年12月	從樹上掉下的營養巨星(油脂與堅果種子類)		
114年1月	紅白肉類，打造雙重魅力(豆魚蛋肉類)		
114年2月	啍~奶粉故事開張囉！(乳品類)		
114年3月	品味菌香，大自然的小小精靈(蔬菜類)		
114年4月	小寶「貝」的海底冒險(豆魚蛋肉類)		

承辦人：

教師兼學務組長 鄭啟甫

單位主管：

教師兼教導主任 黃惠雯

校長：

臺南市七股區後港國民小學校長 方婉真