

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

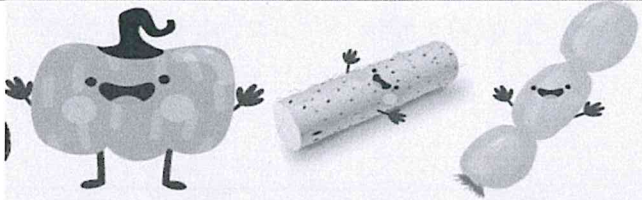
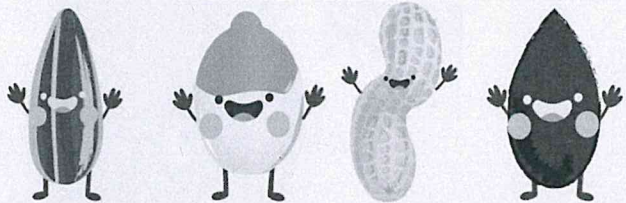
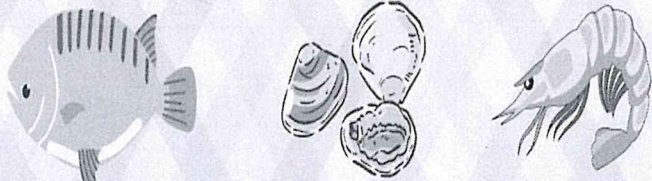
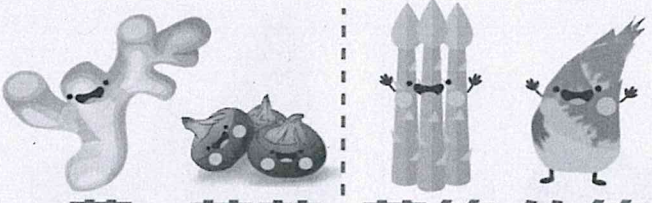
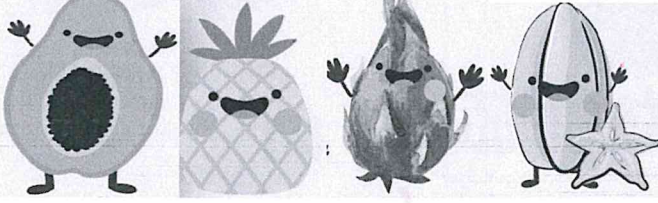
單位主管：

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

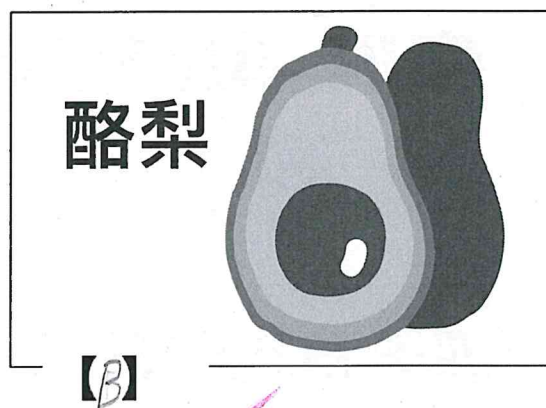
《找_ㄉ找_ㄉ看_ㄌ，我_ㄟ是_ㄟ哪_ㄟ一_ㄟ類_ㄟ？》一年_ㄟ甲_ㄟ班_ㄟ1_ㄟ號_ㄟ 姓_ㄟ名_ㄟ：黃翊堉

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 ㄆ _ㄟ ㄌ _ㄟ ㄌ _ㄟ ㄟ _ㄟ ㄟ _ㄟ
 葵瓜子 南瓜子 花生 黑芝麻	我 _ㄟ 們 _ㄟ 在 _ㄟ 第 _ㄟ 18 _ㄟ 頁 _ㄟ	ㄟ _ㄟ 油 _ㄟ ㄟ _ㄟ ㄟ _ㄟ ㄟ _ㄟ 重 _ㄟ 子 _ㄟ ㄟ _ㄟ
 吳郭魚 (台灣鯛) 文蛤 白蝦	我 _ㄟ 們 _ㄟ 在 _ㄟ 第 _ㄟ 32 _ㄟ 頁 _ㄟ	ㄟ _ㄟ 魚 _ㄟ ㄟ _ㄟ ㄟ _ㄟ ㄟ _ㄟ
 調味乳 優酪乳 優格	我 _ㄟ 們 _ㄟ 在 _ㄟ 第 _ㄟ 43 _ㄟ 頁 _ㄟ	ㄟ _ㄟ 品 _ㄟ ㄟ _ㄟ
 薑 芋薺 蘆筍 竹筍	我 _ㄟ 們 _ㄟ 在 _ㄟ 第 _ㄟ 54 _ㄟ 頁 _ㄟ	ㄟ _ㄟ ㄟ _ㄟ ㄟ _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 _ㄟ

good. ㄟ_ㄟ

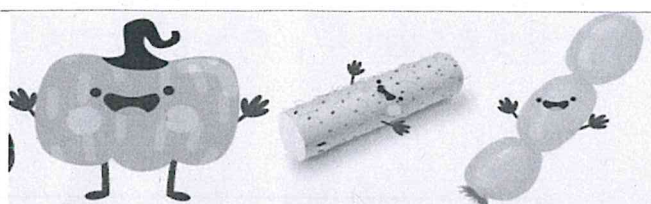
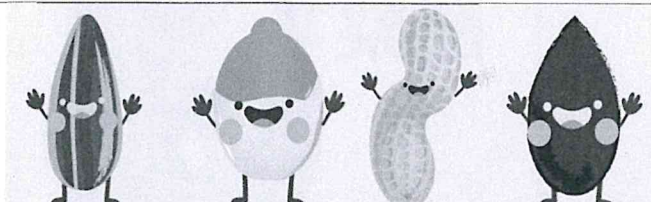
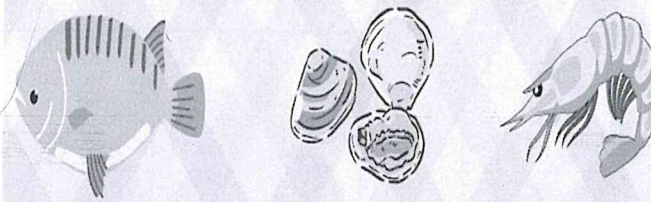
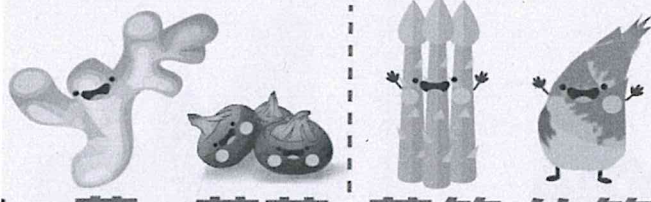
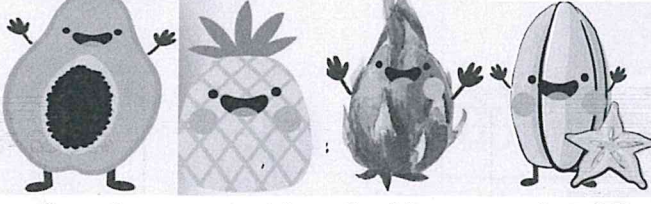
《找到自己的家-填代號》 年 班 號 姓名：

- 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



100

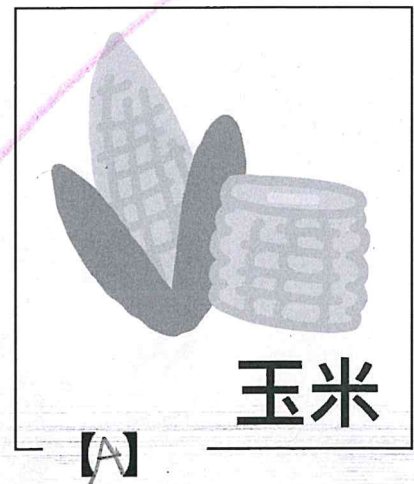
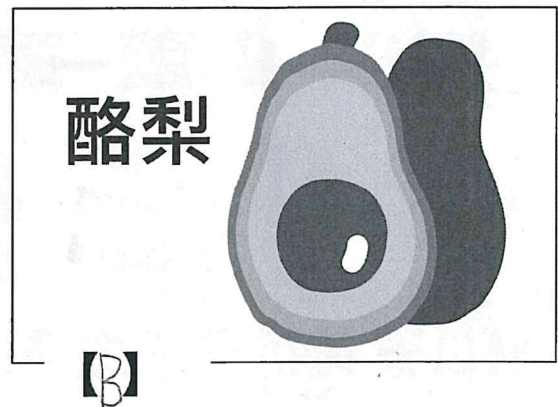
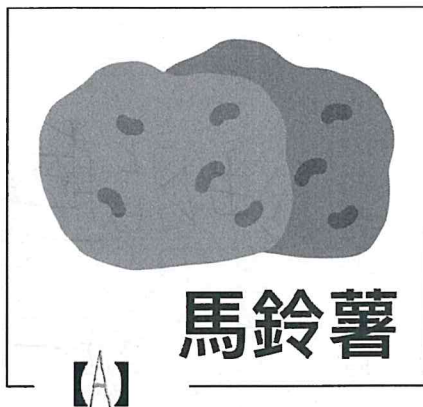
《找_ㄉ找_ㄉ看_ㄌ，我_ㄟ是_ㄟ哪_ㄟ一_ㄟ類_ㄟ？》一年_ㄟ班_ㄟ甲_ㄟ號_ㄟ2_ㄟ姓_ㄟ名_ㄟ：許恩_ㄟ南_ㄟ

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

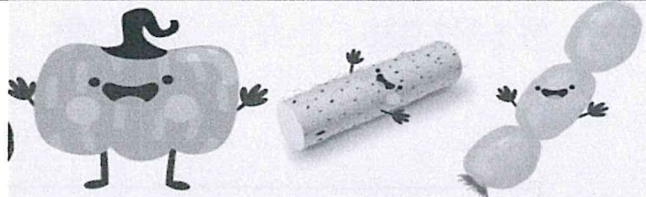
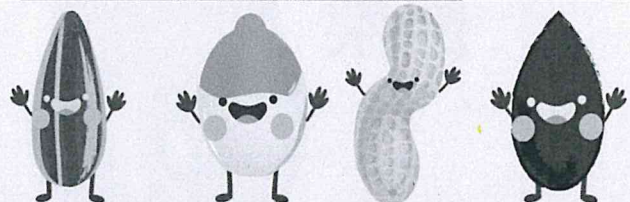
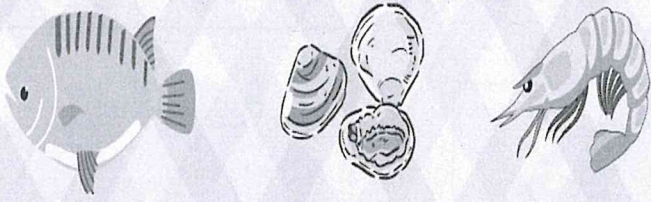
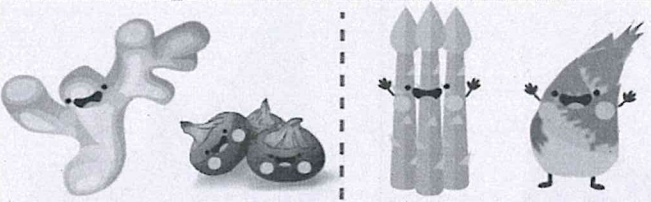
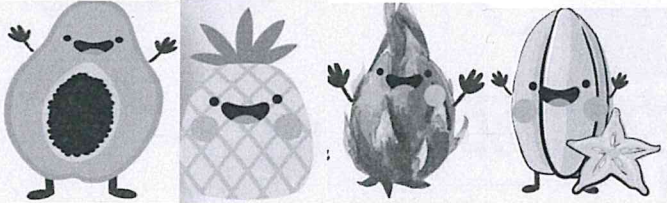
Excellent! 

《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 U _レ 果 _レ 種 _レ 欠 _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 蝦 _レ 豆 _レ
 調味乳 優酪乳 優格	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _レ 43 _レ 頁 _レ	口 _レ 口 _レ 口 _レ 在 _レ 上 _レ 面 _レ
 薑 芋薺 蘆筍 竹筍	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _レ 54 _レ 頁 _レ	刀 _レ 十 _レ 力 _レ 木 _レ 在 _レ 上 _レ 面 _レ
 木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _レ 80 _レ 頁 _レ	水果 _レ 在 _レ 上 _レ 面 _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]



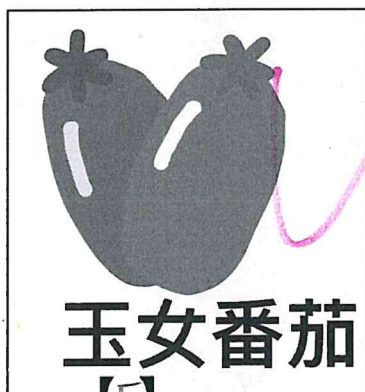
[C]



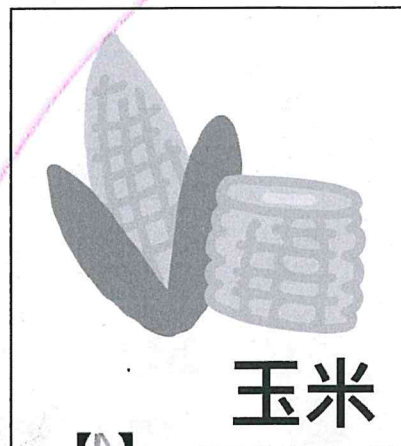
[E]



[E]



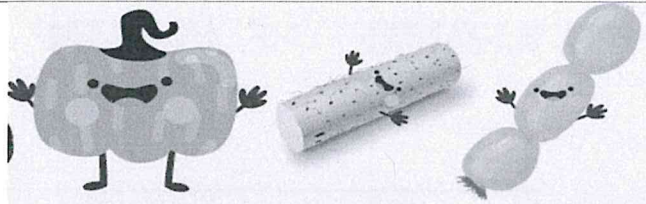
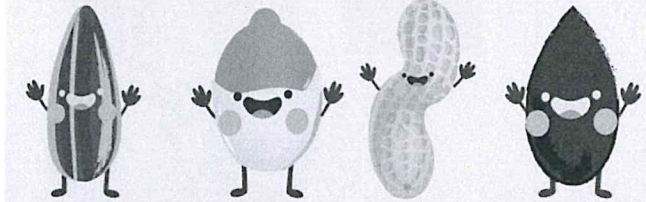
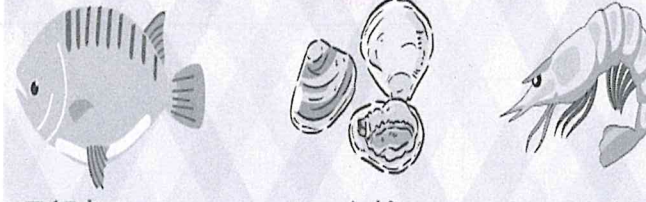
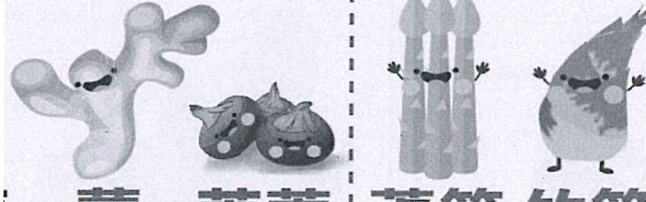
[F]



[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	奶 _レ 子 _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

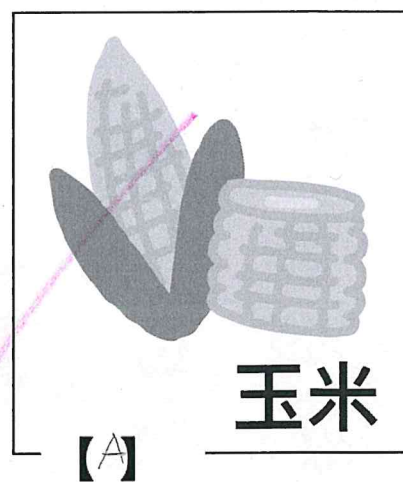
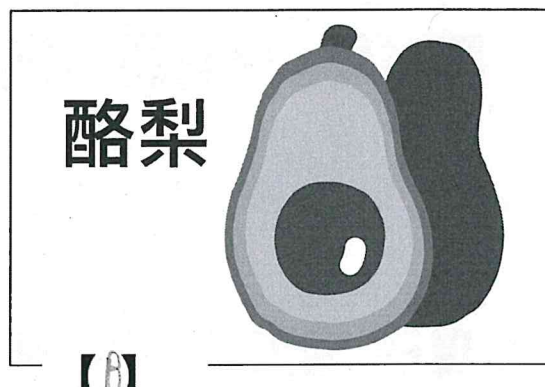
C. 豆魚蛋肉類

E. 蔬菜類

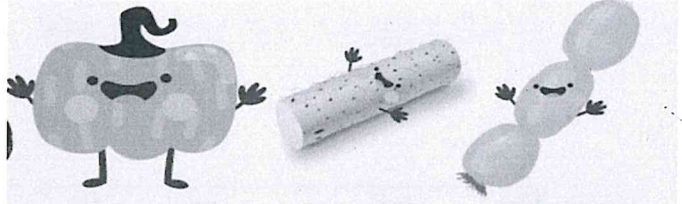
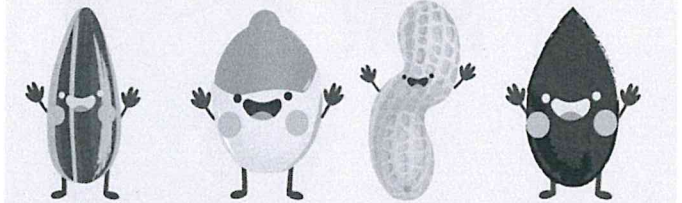
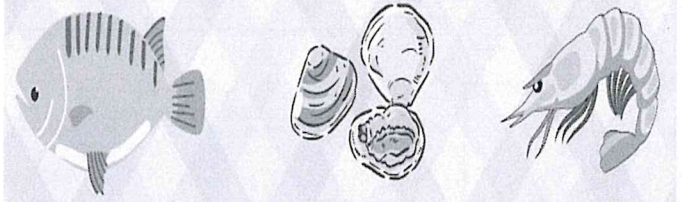
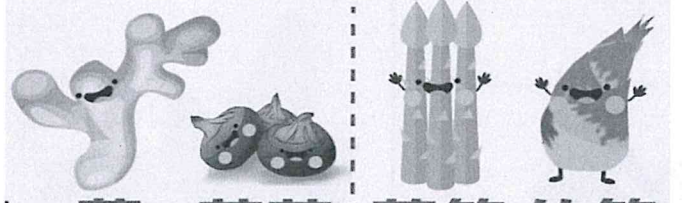
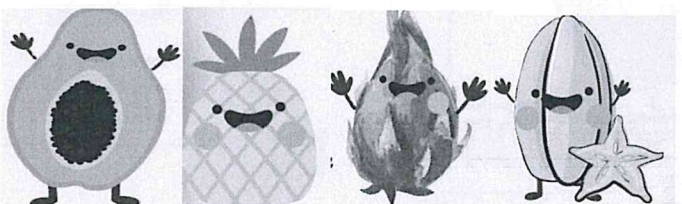
B. 油脂與堅果種子類

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* ✓
 葵瓜子 南瓜子 花生 黑芝麻	我*們*在*第*18*頁*	油*脂* 果*種*子* ✓
 吳郭魚 (台灣鯛) 文蛤 白蝦	我*們*在*第*32*頁*	豆*魚*和*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*	及*菜* ✓
 木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃	我*們*在*第*80*頁*	水*果* ✓

Good! ^_^

《找到自己的家-填代號》 年 班 號 姓名：

A. 全穀雜糧類

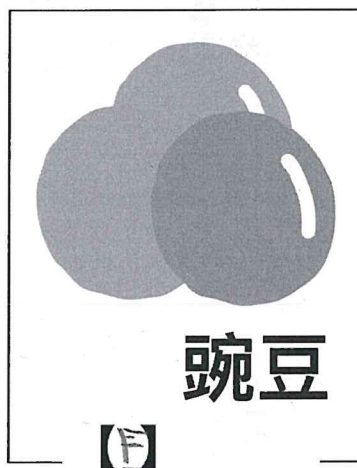
C. 豆魚蛋肉類

E. 蔬菜類

B. 油脂與堅果種子類

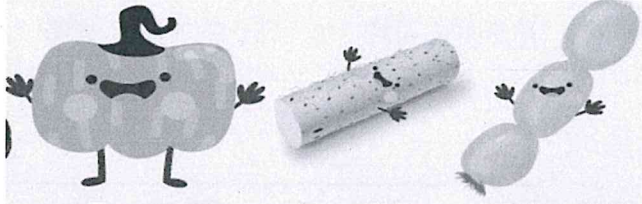
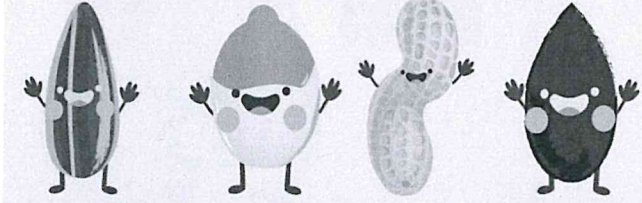
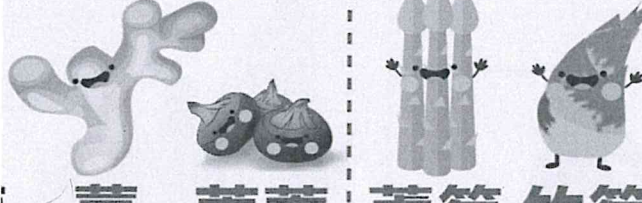
D. 乳品類

F. 水果類



《找一找，我是哪一類？》

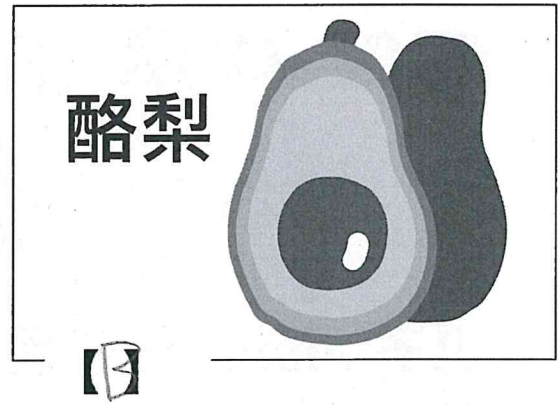
年 班 號 姓名 許品皓

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! ng

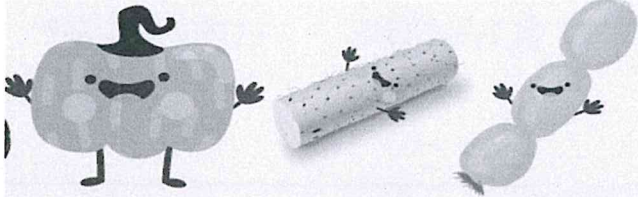
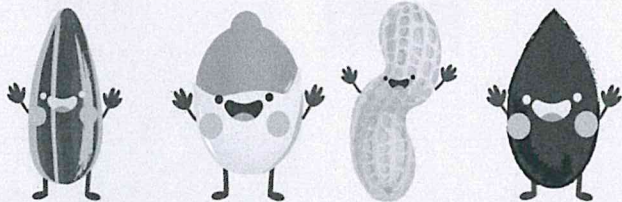
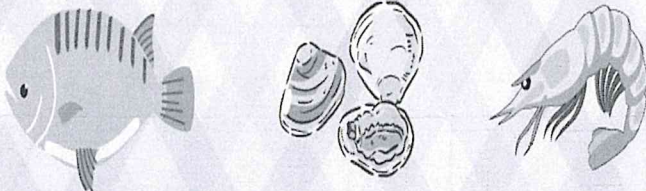
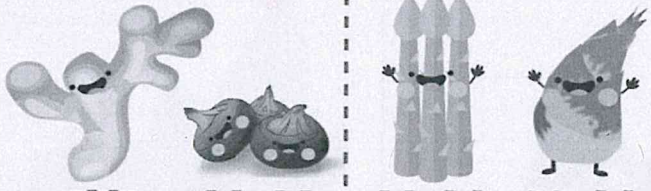
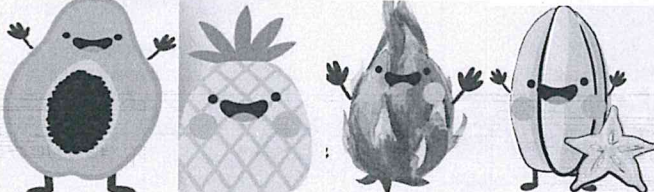
《找到自己的家-填代號》 年 班 號 姓名：

- 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

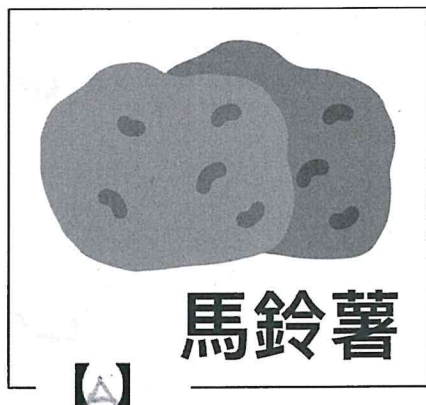
《找_ㄉ找_ㄉ看_ㄌ，我_ㄟ是_ㄟ哪_ㄟ一_ㄟ類_ㄟ？》 年_ㄟ班_ㄟ7號 姓_ㄟ名_ㄟ：

食物 _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頁 _ㄟ	金 _ㄟ 菜 _ㄟ ✓
 葵瓜子 南瓜子 花生 黑芝麻	我 _ㄟ 們 _ㄟ 在 _ㄟ 第 _ㄟ 18頁 _ㄟ	油 _ㄟ ✓
 吳郭魚 (台灣鯛) 文蛤 白蝦	我 _ㄟ 們 _ㄟ 在 _ㄟ 第 _ㄟ 32頁 _ㄟ	豆 _ㄟ 魚 _ㄟ ✓
 調味乳 優酪乳 優格	我 _ㄟ 們 _ㄟ 在 _ㄟ 第 _ㄟ 43頁 _ㄟ	蛋 _ㄟ ✓
 薑 荸薺 蘆筍 竹筍	我 _ㄟ 們 _ㄟ 在 _ㄟ 第 _ㄟ 54頁 _ㄟ	菜 _ㄟ ✓
 木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃	我 _ㄟ 們 _ㄟ 在 _ㄟ 第 _ㄟ 80頁 _ㄟ	水 _ㄟ 果 _ㄟ ✓

Good! ☺

《找到自己的家-填代號》 年 班 號 姓名：

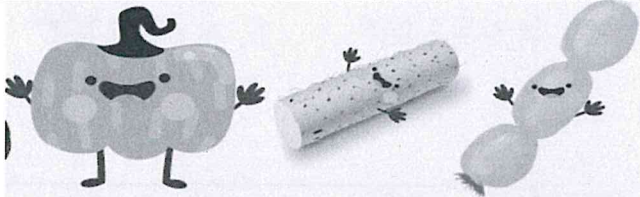
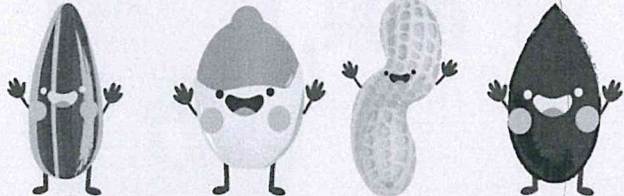
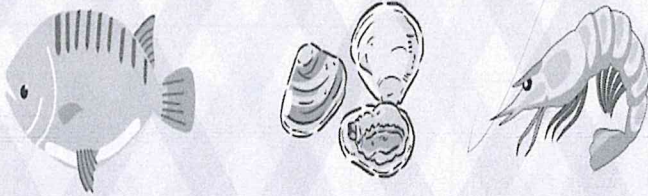
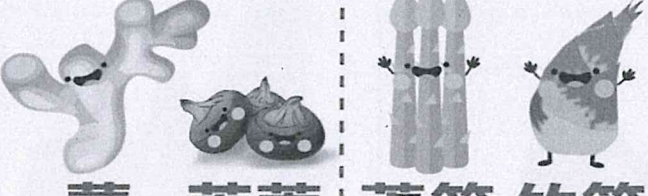
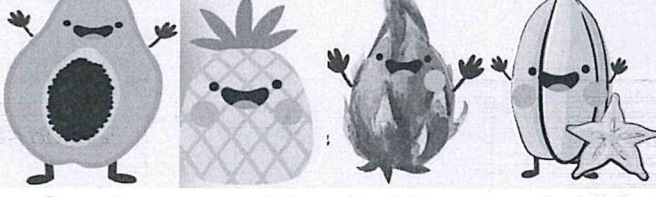
- A. 全穀雜糧類 C. 豆魚蛋肉類 E. 蔬菜類
B. 油脂與堅果種子類 D. 乳品類 F. 水果類



100

《找一找，我是哪一類？》

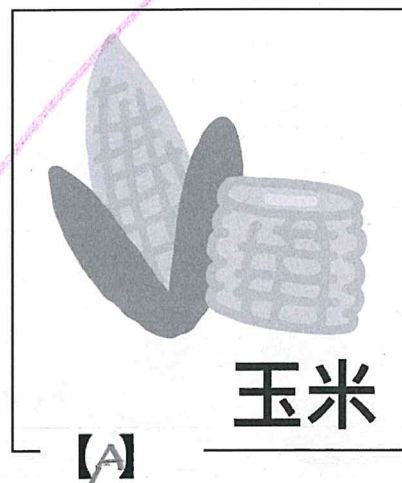
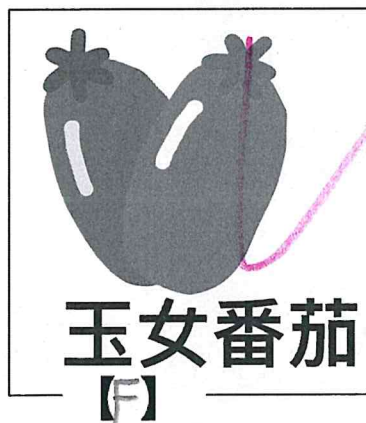
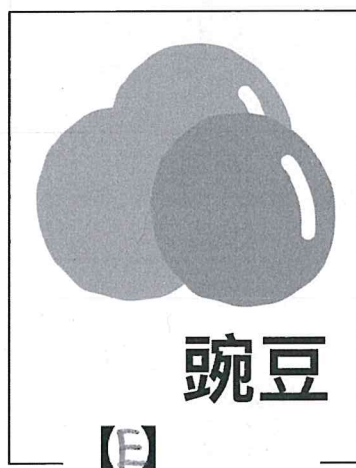
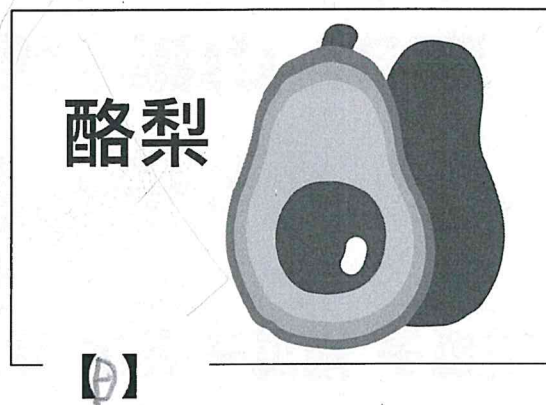
第 年 班 號 姓名：建

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	豆、肉、魚、蛋、蔬菜、水果
 葵瓜子 南瓜子 花生 黑芝麻	我們在第 18 頁	油、麵粉、糖、鹽、醬油、醋
 吳郭魚 (台灣鯛) 文蛤 白蝦	我們在第 32 頁	魚、肉、蛋、豆、蔬菜、水果
 調味乳 優酪乳 優格	我們在第 43 頁	奶、蛋、肉、魚、豆、蔬菜
 薑 芋 蘆筍 竹筍	我們在第 54 頁	蔬菜、豆、肉、魚、蛋、水果
 木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃	我們在第 80 頁	水果、蔬菜、豆、肉、魚、蛋

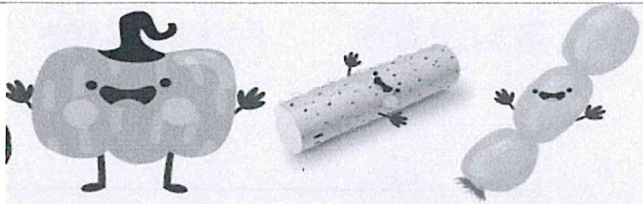
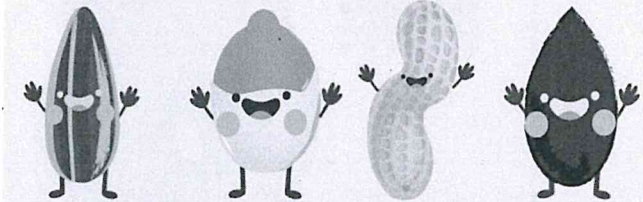
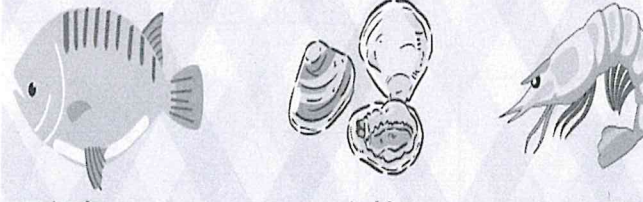
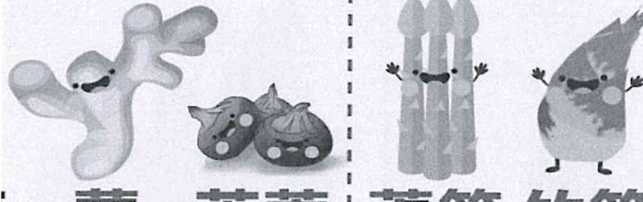
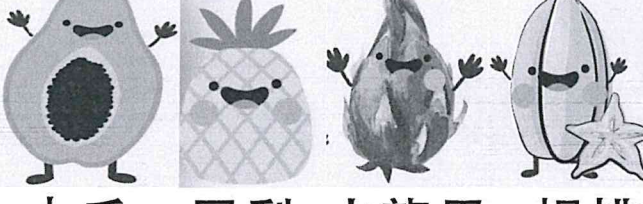
Excellent! 

《找到自己家的代號》 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



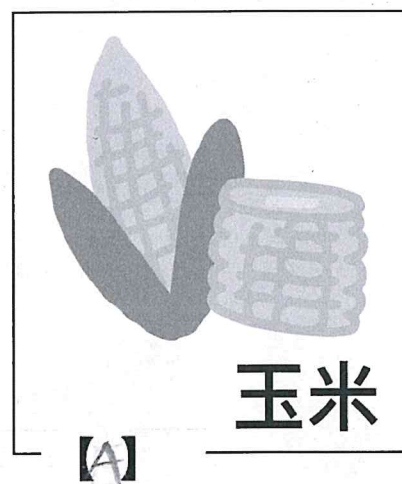
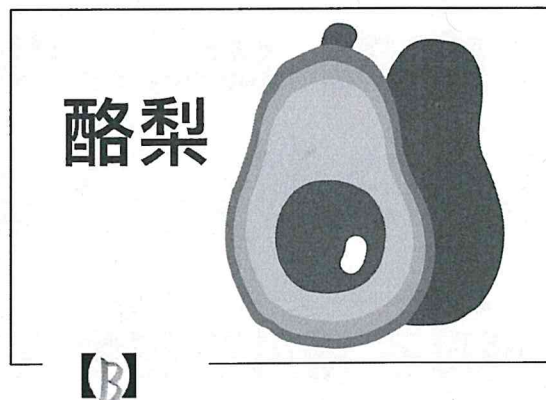
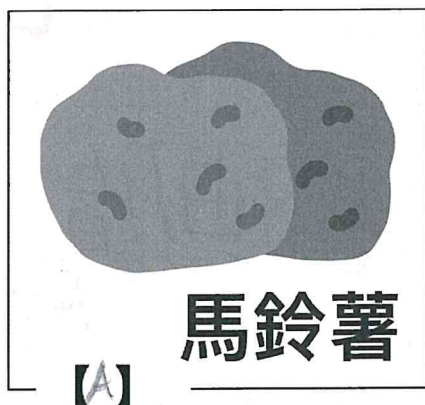
《找_レ找_レ看_レ，我_レ是_レ哪_レ一_レ類_レ？》一年_レ班_レ 號_レ9 姓_レ名_レ：蘇_レ入

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! ~~~~~

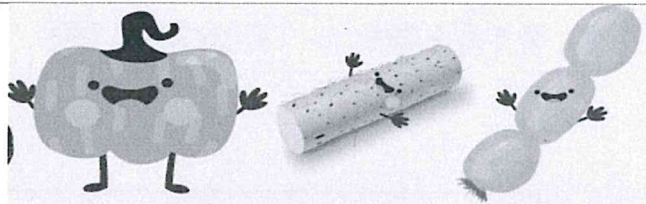
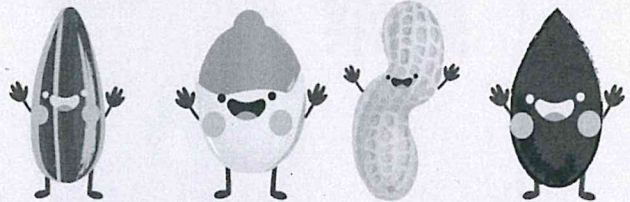
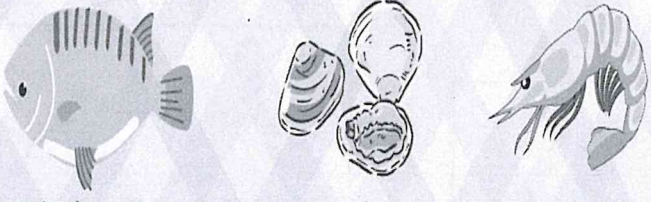
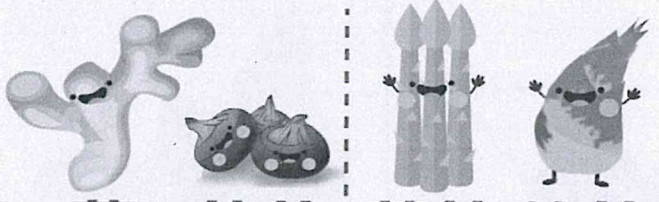
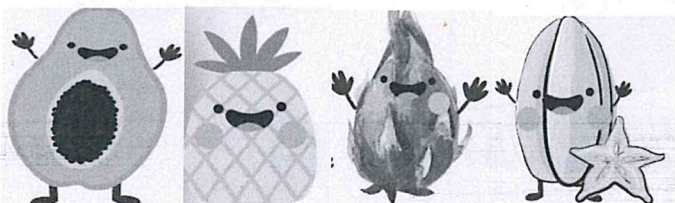
《找到自己的家-填代號》 年 班 號 姓 名 :

- 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

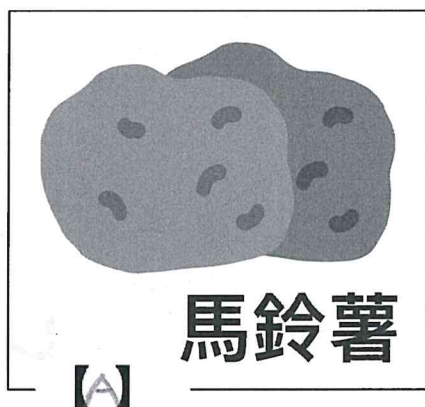
《找*找*看*，我*是*哪*一*類*？》一年*班*10號 姓*名*：好小斤

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 菜*
 木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃	我*們*在*第*80*頁*	6 水*果*

Good! ~~~

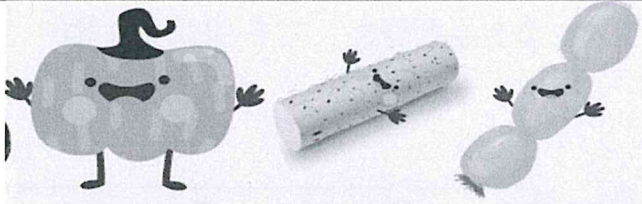
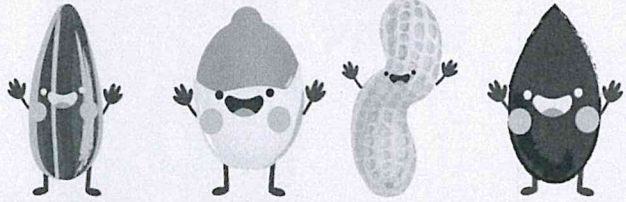
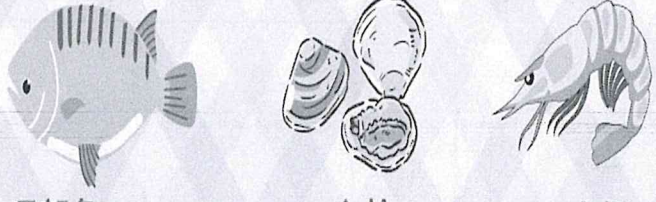
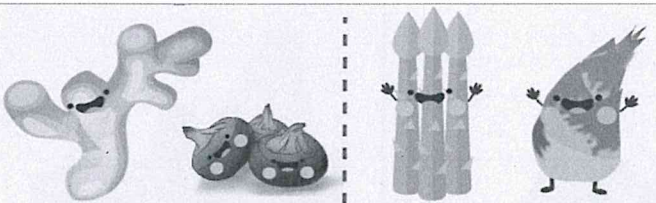
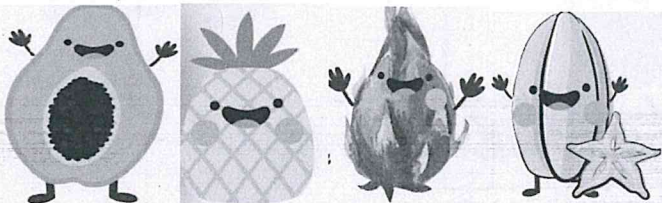
《找到自己的家-填代號》 一年級班號：姓：名：好小

- 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 _レ 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 _レ 頁 _レ	油 _レ 出 _レ 口 _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 _レ 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 _レ 頁 _レ	乳 _レ 品 _レ 類 _レ ✓
 薑 荸薺 蘆筍 竹筍	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _レ 54 _レ 頁 _レ	菜 _レ 類 _レ ✓
 木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _レ 80 _レ 頁 _レ	水果 _レ 類 _レ ✓

Excellent! ㄟ

《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

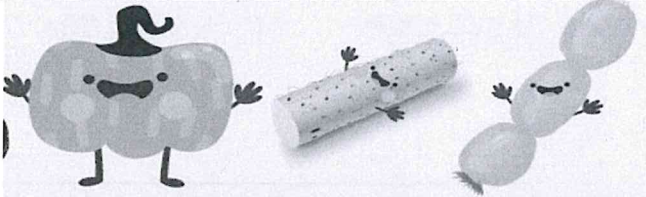
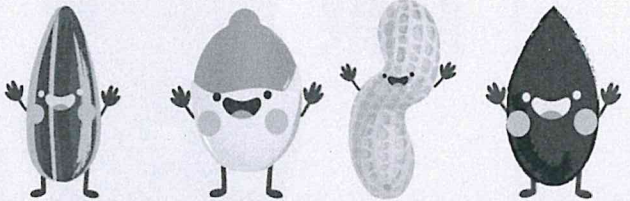
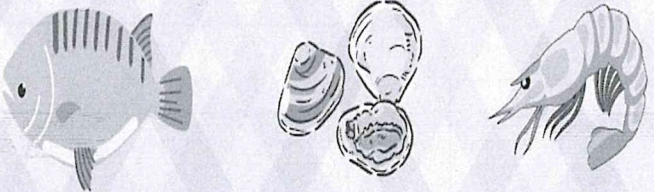
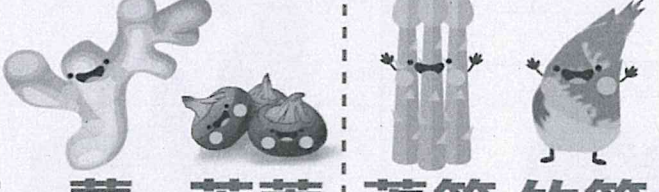
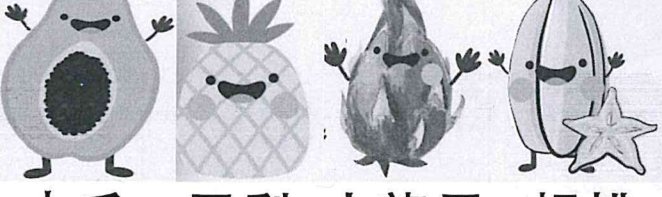
D. 乳品類

F. 水果類



100

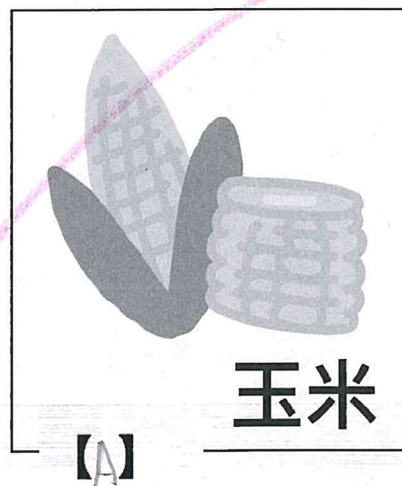
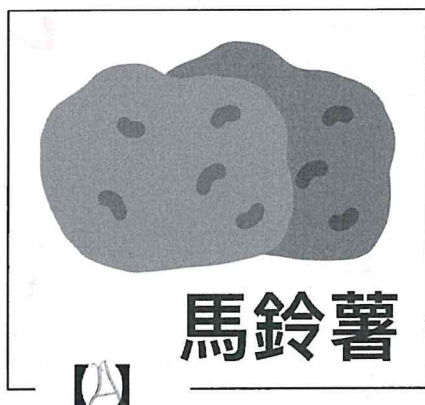
《找找看，我是哪一類？》二年級班 / 號 姓名：柯紀文

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 ✓

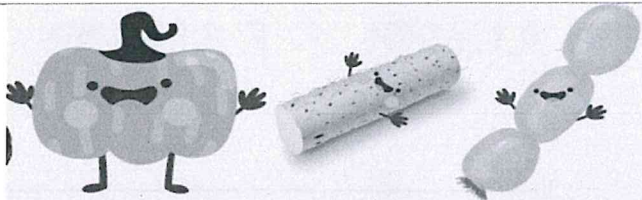
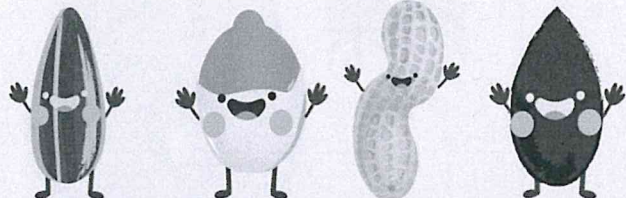
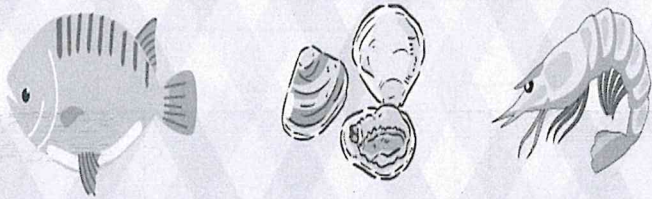
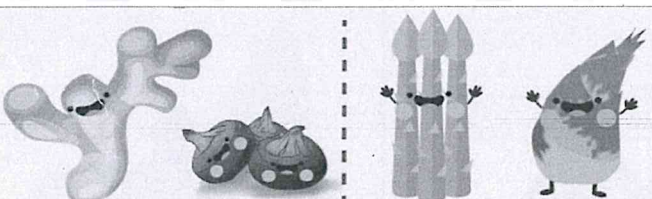
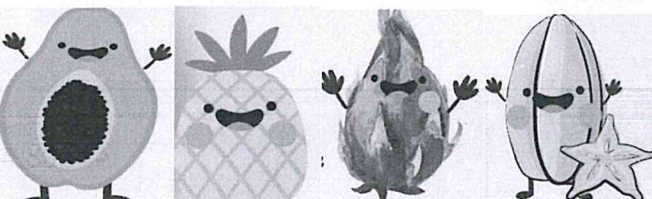
Excellent! ☺

《找到自己家的家-填代號》 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



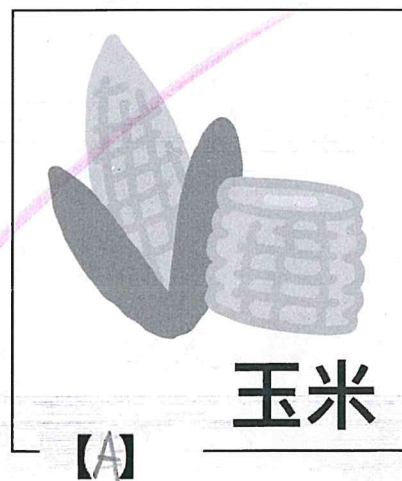
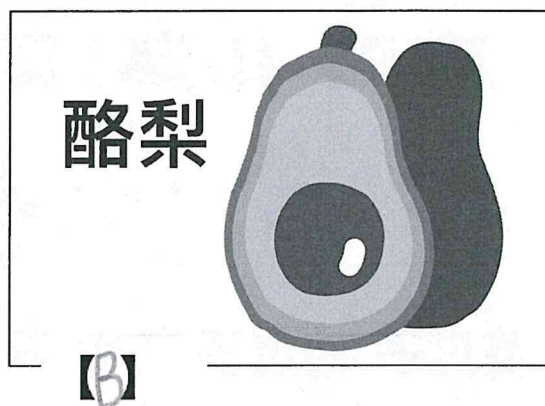
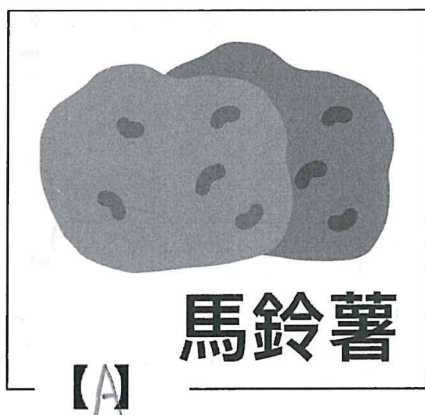
《找_ㄉ找_ㄉ看_ㄌ，我_ㄟ是_ㄟ哪_ㄟ一_ㄟ類_ㄟ？》二年_ㄟ甲_ㄟ班_ㄟ號_ㄟ姓_ㄟ名_ㄟ：黃_ㄟ嘉_ㄟ誠_ㄟ

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
 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 來 _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 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 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

Good! ㄟ

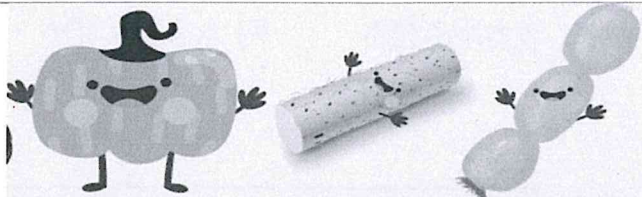
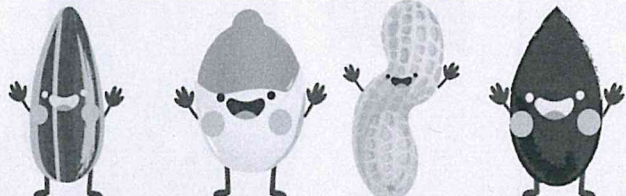
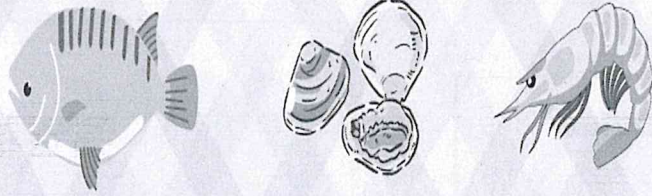
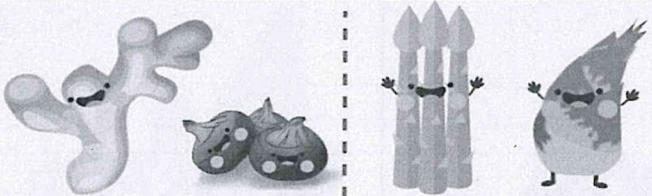
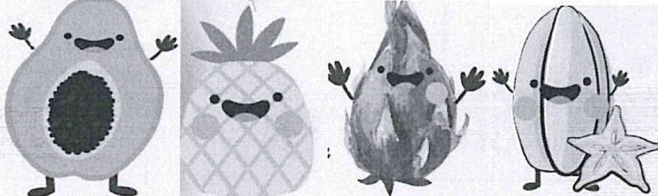
《找到自己的家-填代號》 年 班 號 姓名：

- 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

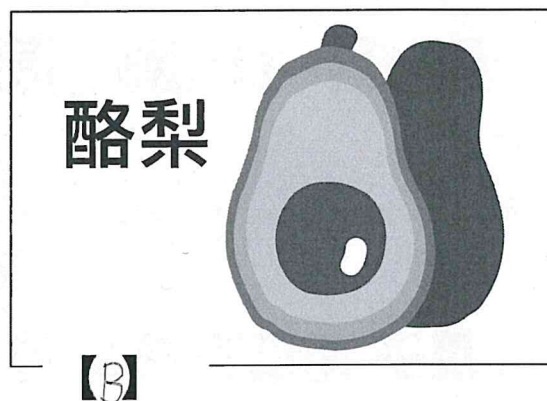
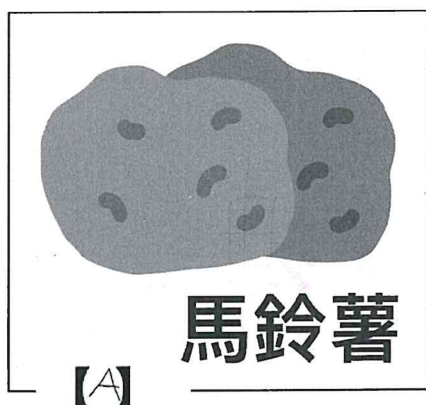
《找*找*看*，我*是*哪*一*類*？》二年*甲*班*第*3*號* 姓*名*：王*梓*捷

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*芋*無*心
 葵瓜子 南瓜子 花生 黑芝麻	我*們*在*第*18*頁	油*出*馬*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*多
 薑 荸薺 蘆筍 竹筍	我*們*在*第*54*頁	多*材*多
 木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃	我*們*在*第*80*頁	水*果

Good ~

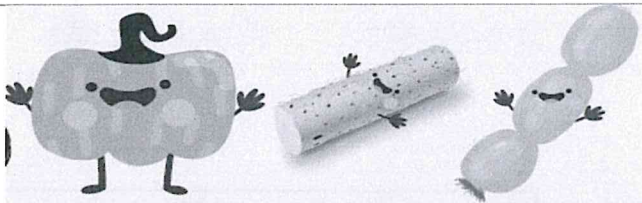
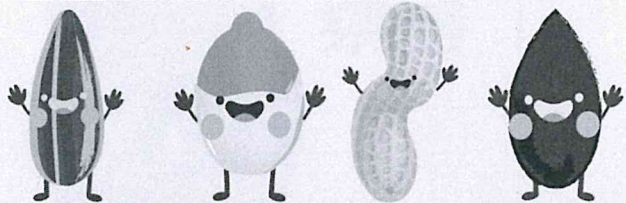
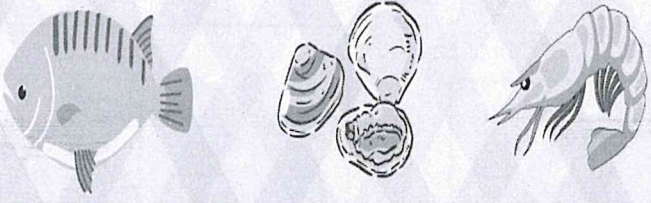
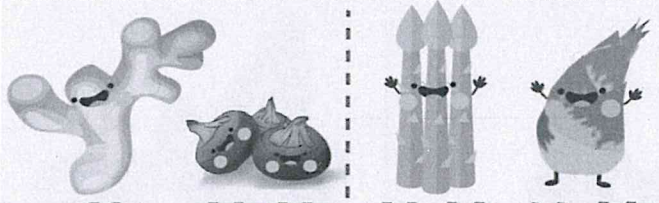
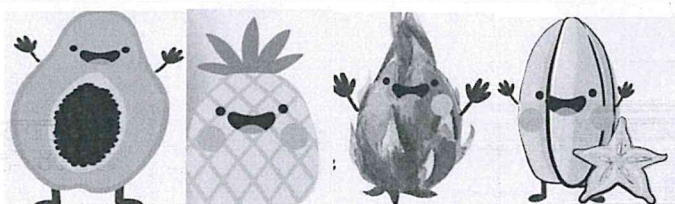
《找到自己的家-填代號》 年 班 號 姓名：

- 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



70

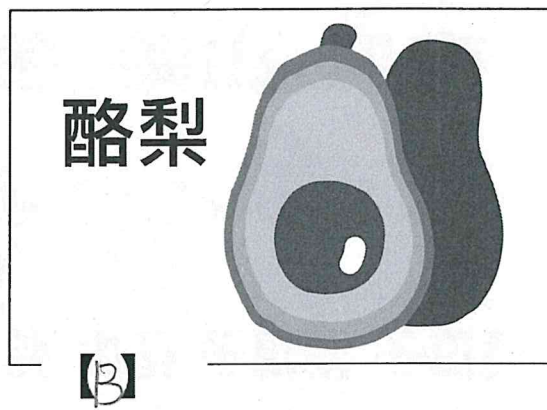
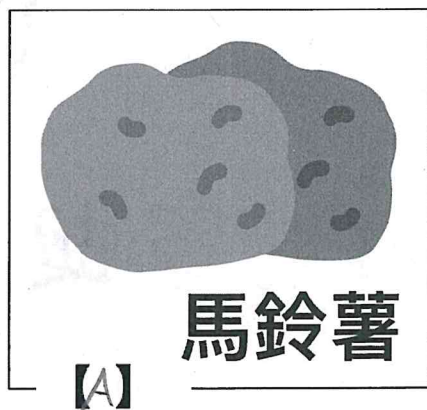
《找找看，我是哪一類？》二年甲班4號 姓名：翁木楷

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	油果與種子
 吳郭魚 (台灣鯛) 文蛤 白蝦	我們在第 32 頁	魚蛋肉
 調味乳 優酪乳 優格	我們在第 43 頁	奶品 ✓
 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 ✓

Good! ~

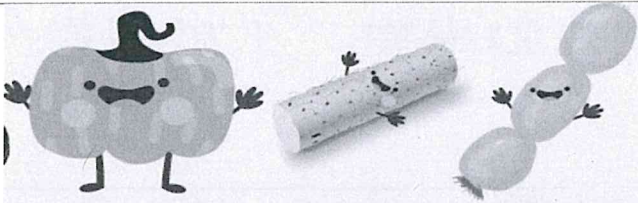
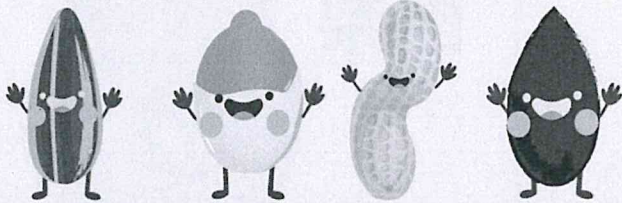
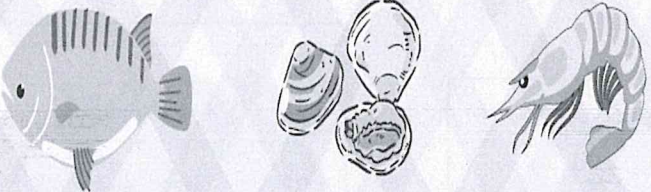
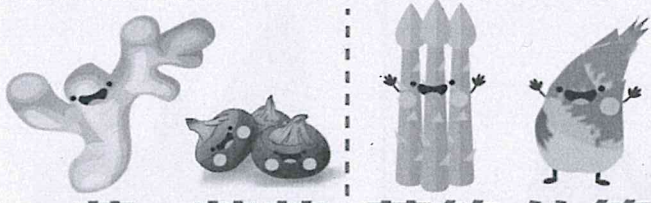
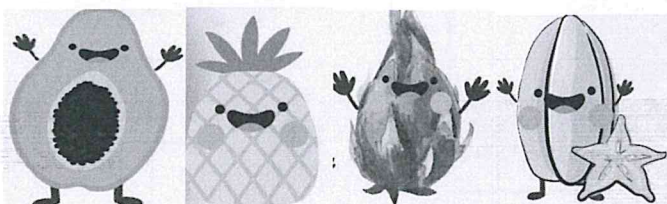
《找到自己家的家-填寫代號》 年 班 號 姓名: 林 白

- 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



102

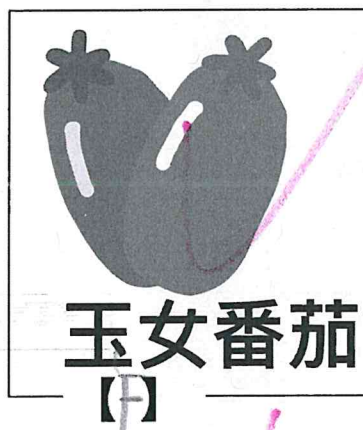
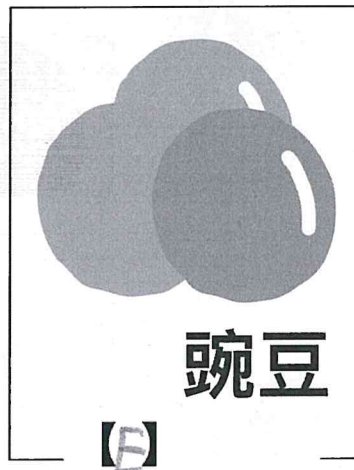
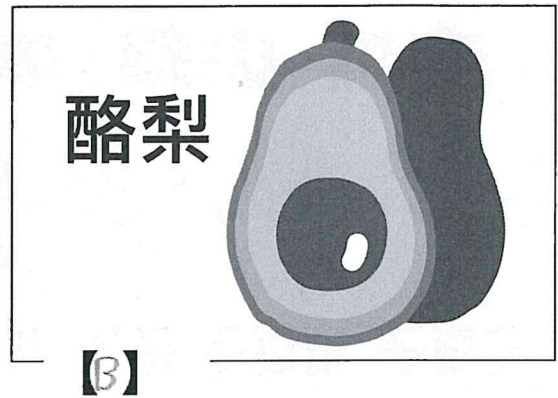
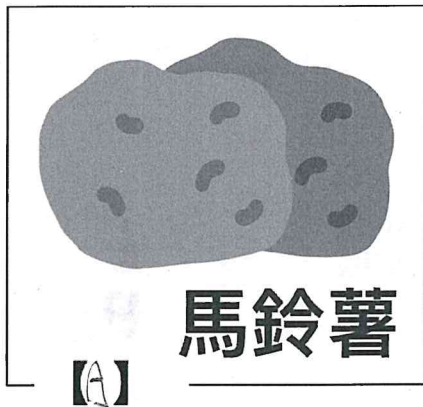
《找找看看，我是哪一類？》二年班5號 姓名：楊祐寧

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
 薑 芋薺 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

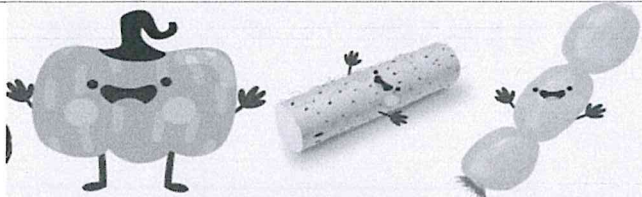
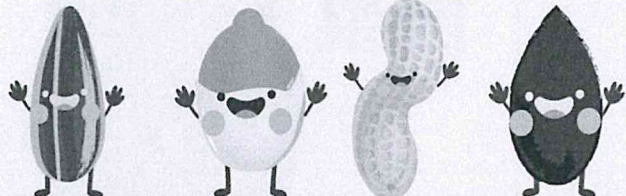
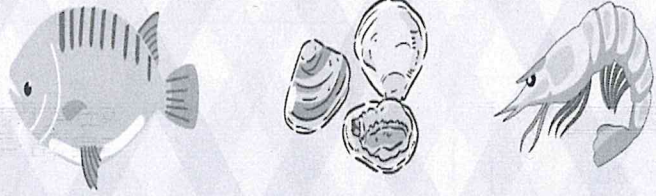
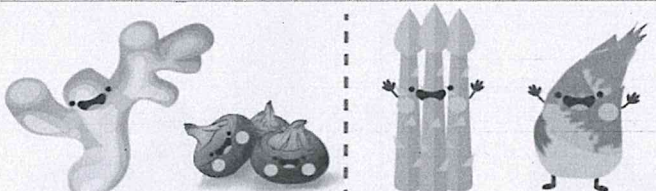
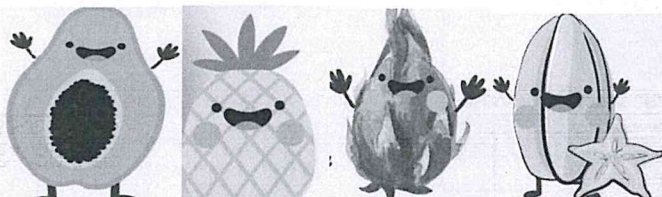
Good! ~

《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

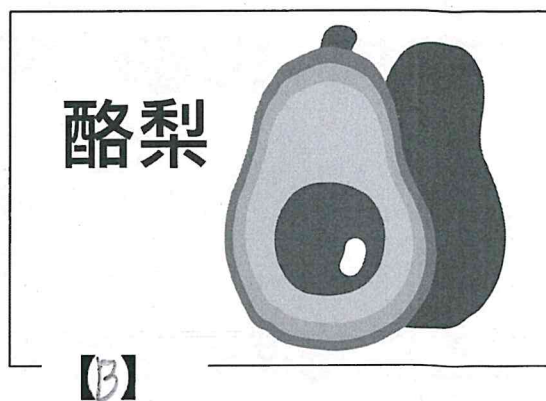
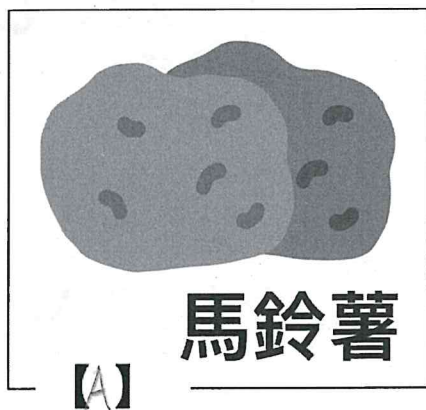
C. 豆魚蛋肉類

E. 蔬菜類

B. 油脂與堅果種子類

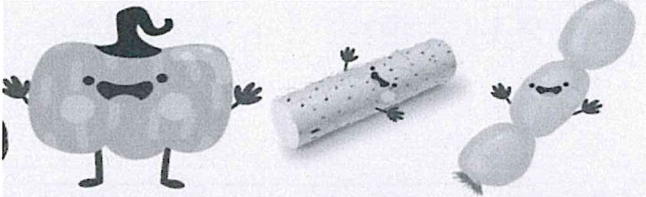
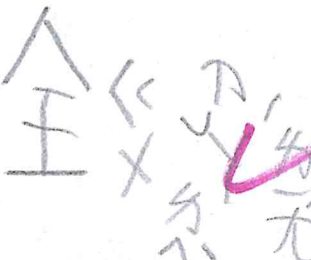
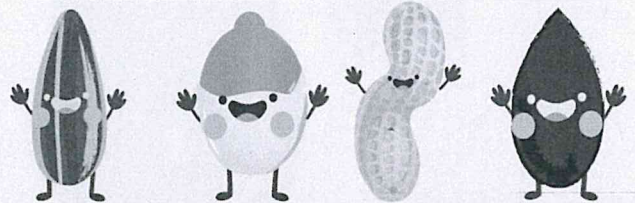
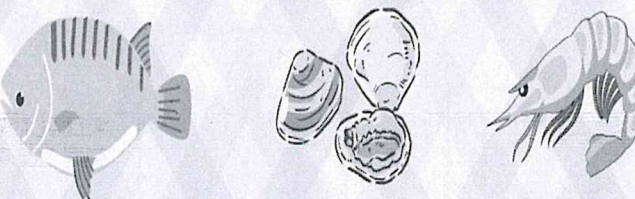
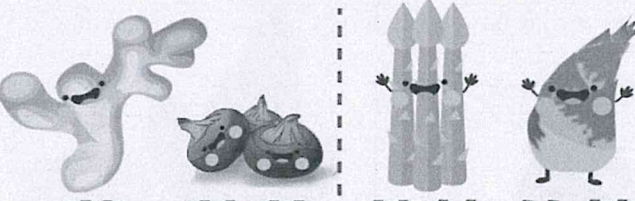
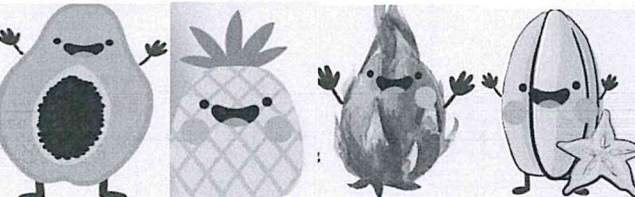
D. 乳品類

F. 水果類



《找一找，我是哪一類？》

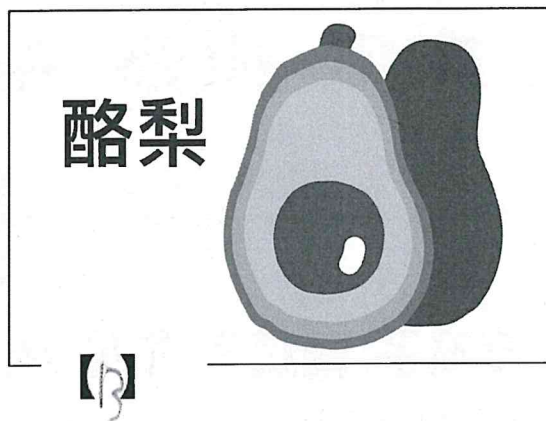
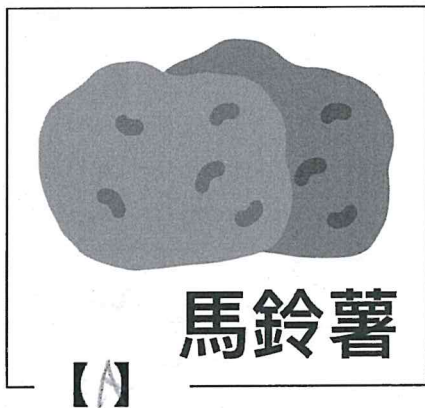
年 班 7 號 姓名：

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	

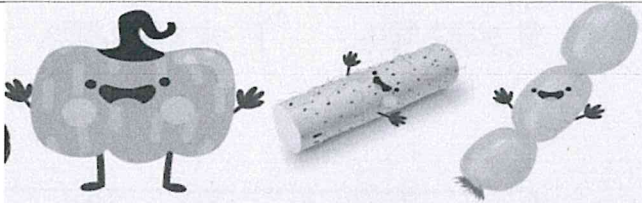
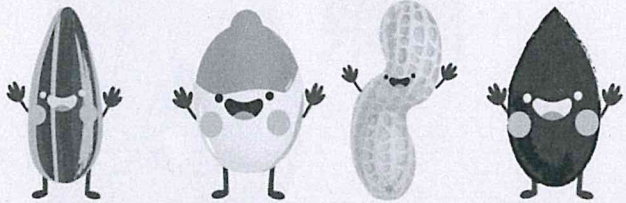
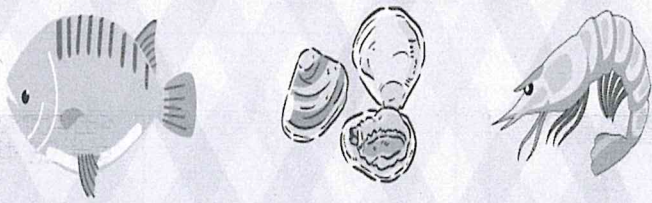
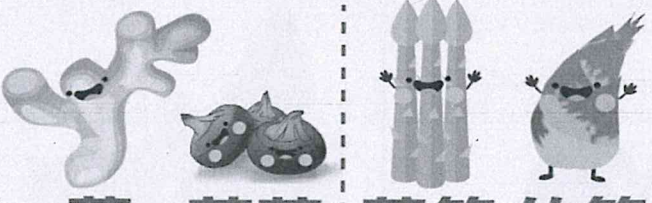
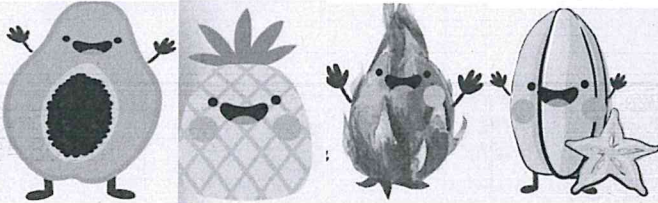
Excellent! 😊

《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



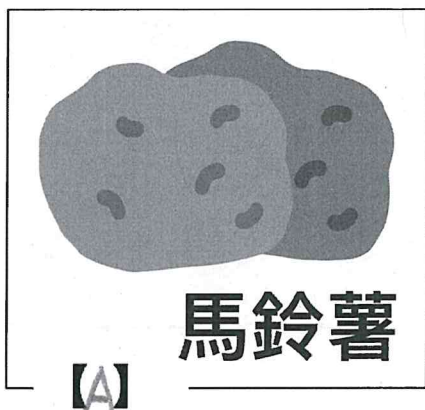
《找找看，我是哪一類？》二年³班⁸號 姓名：蘇口

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 ✓

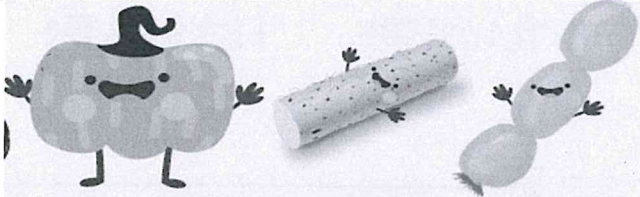
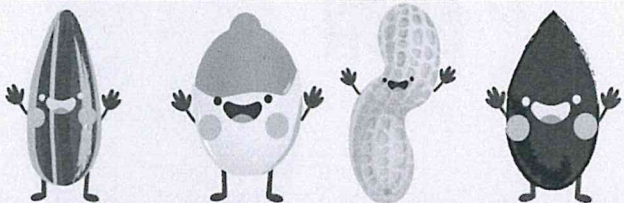
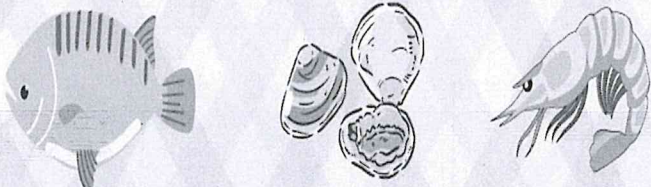
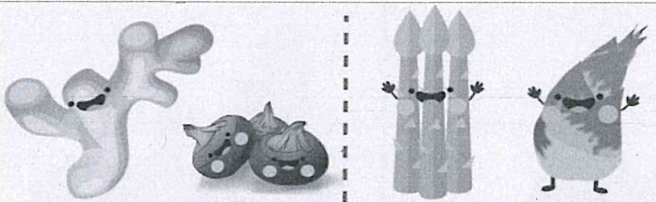
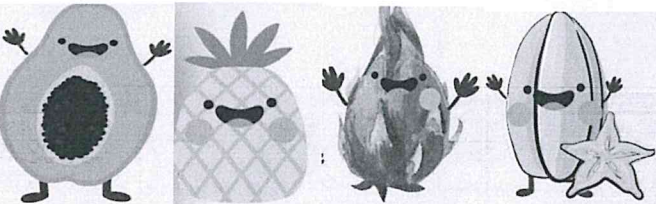
Excellent! ☺

《 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

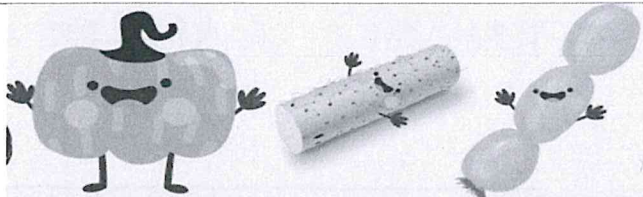
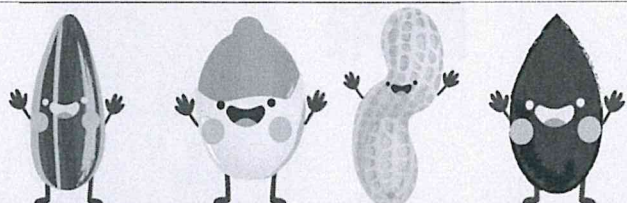
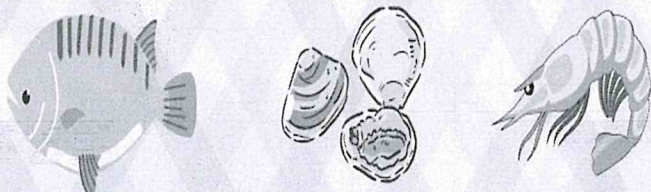
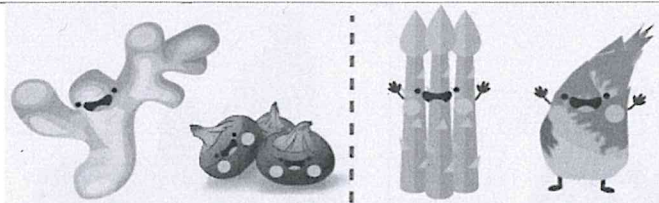
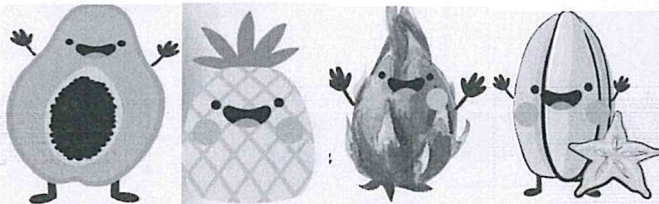
D. 乳品類

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

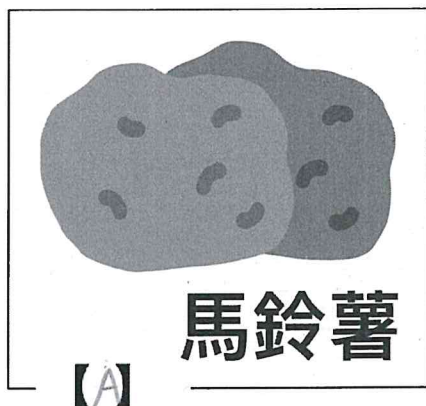
C. 豆魚蛋肉類

E. 蔬菜類

B. 油脂與堅果種子類

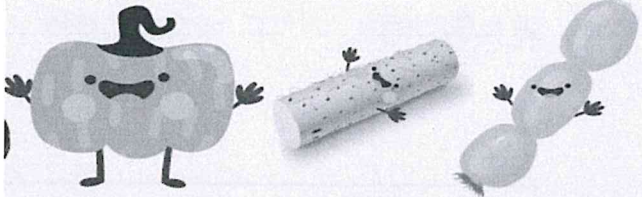
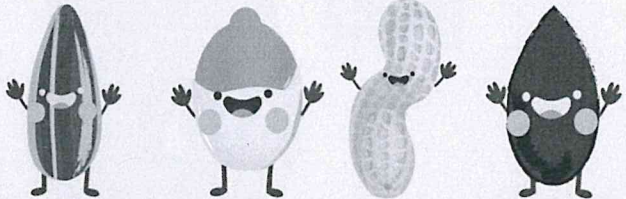
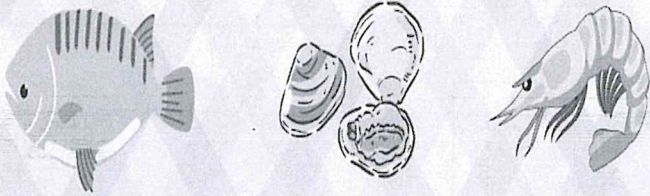
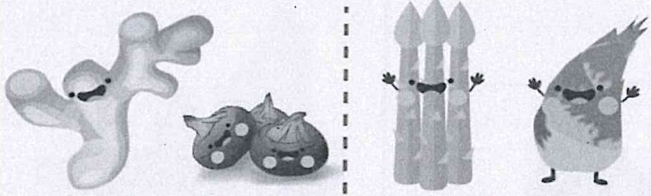
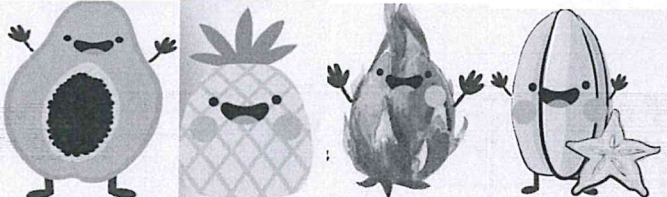
D. 乳品類

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》二年甲班號姓名：許

- 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

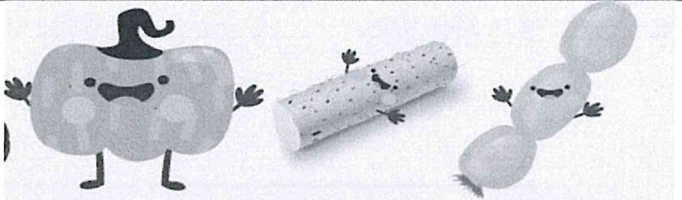
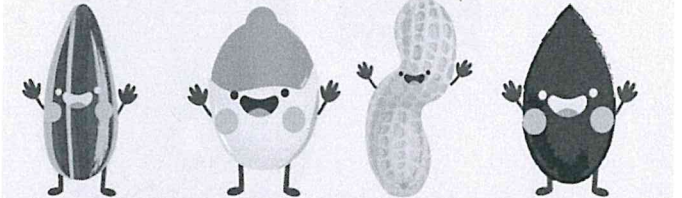
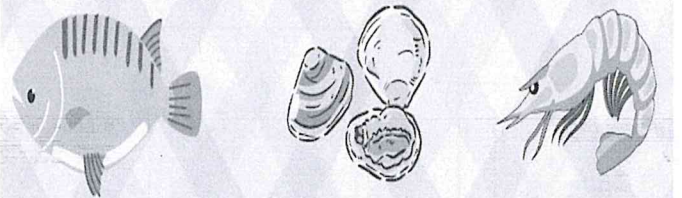
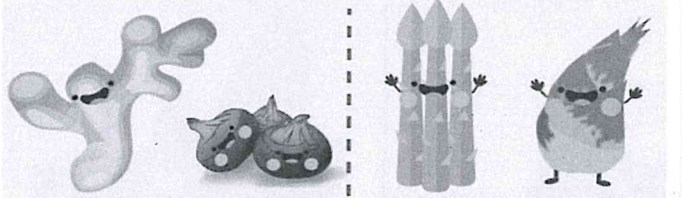
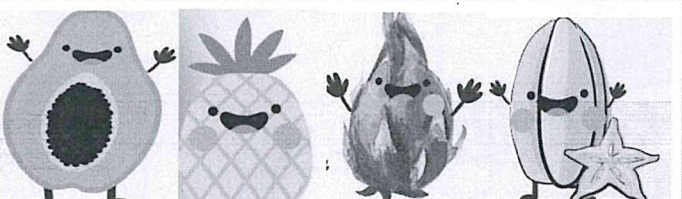


《找一找，我是哪一類？》

二年甲班

姓名：

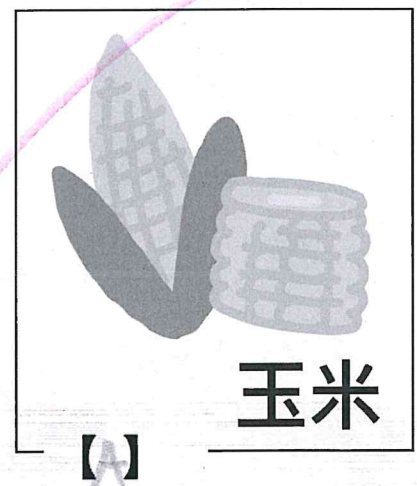
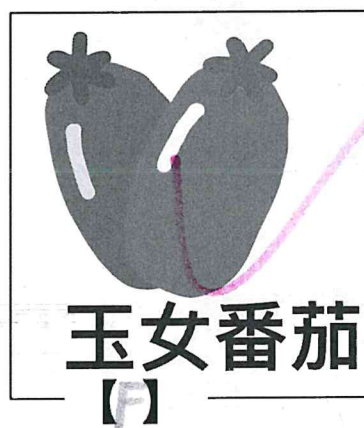
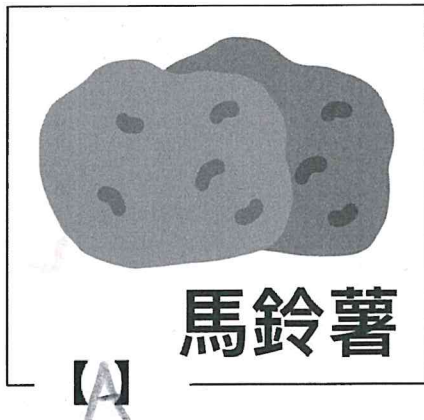
陳立羽

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	金針菜
 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	蔬菜
 木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃	我們在第 80 頁	水果

Excellent! ~

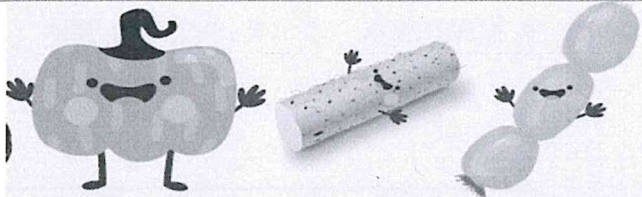
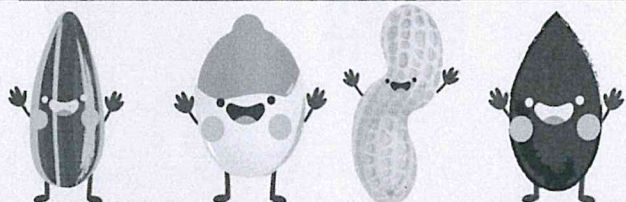
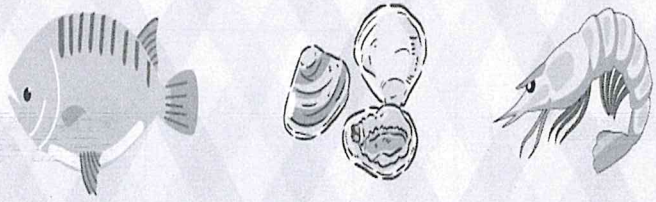
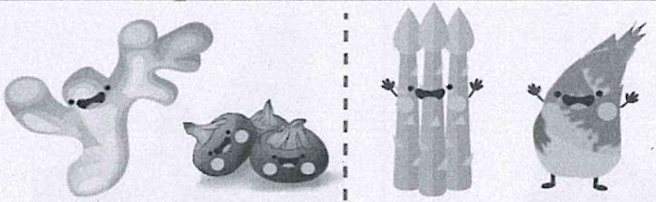
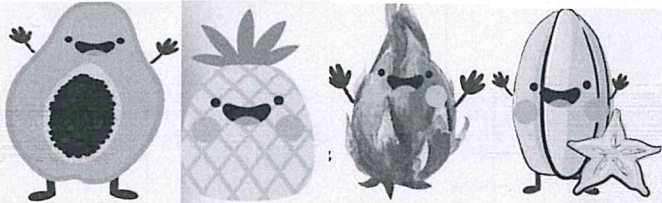
《找到自己的家-填代號》 二年級 班號 姓名: 陳芳

- 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

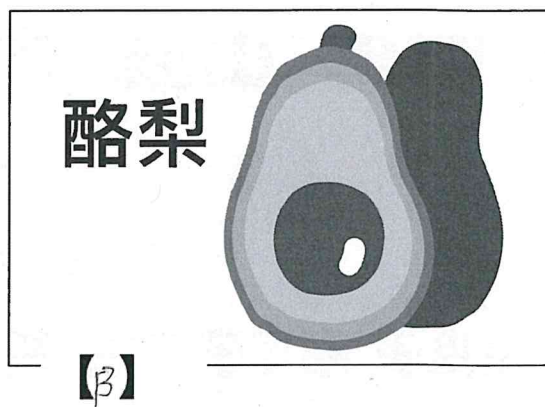
《找_レ找_レ看_レ，我_レ是_レ哪_レ一_レ類_レ？》二年_レ平_レ班_レ3號 姓_レ名_レ：張_レ月_レ薇

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 力 _レ 王 _レ 力 _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 力 _レ ✓
 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 力 _レ ✓
 調味乳 優酪乳 優格	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _レ 43 頁 _レ	乳 _レ 品 _レ 力 _レ ✓
 薑 荸薺 蘆筍 竹筍	我 _レ 們 _レ 在 _レ 第 _レ 54 頁 _レ	菜 _レ 力 _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 力 _レ ✓

Excellent! ~~~

《找到自己的家-填代號》一年級班 號 姓名：

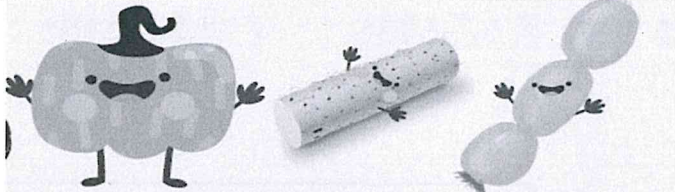
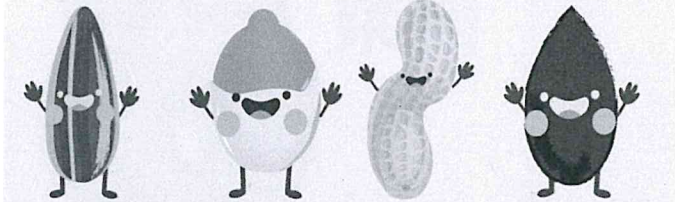
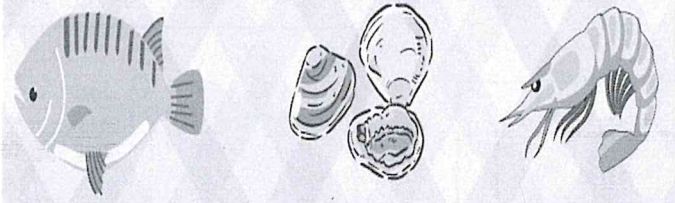
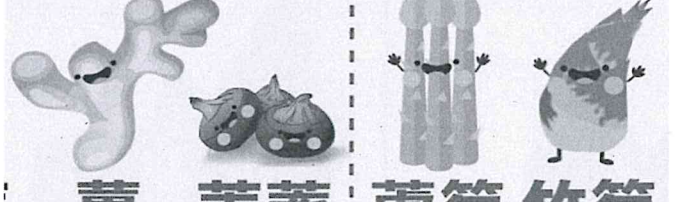
- A. 全穀雜糧類 C. 豆魚蛋肉類 E. 蔬菜類
B. 油脂與堅果種子類 D. 乳品類 F. 水果類



9F

90

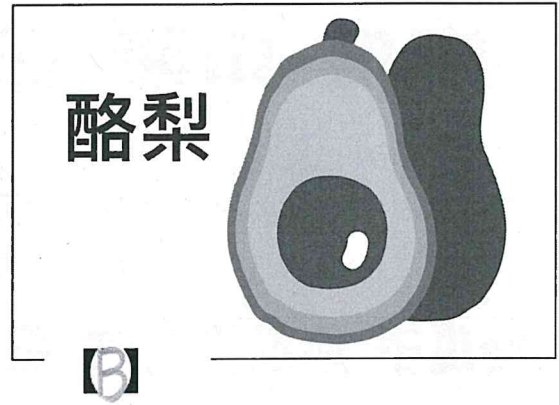
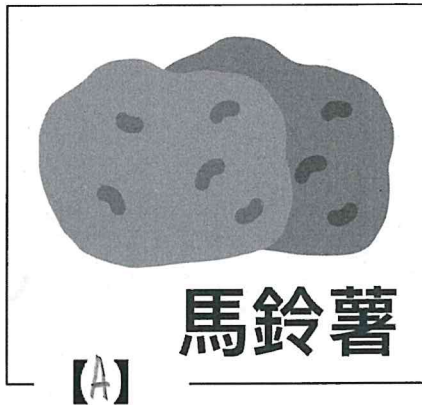
《找找看看，我是哪一類？》二年甲班4號 姓名：王育婷

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	全穀類
 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

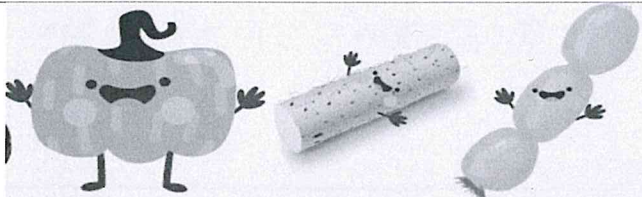
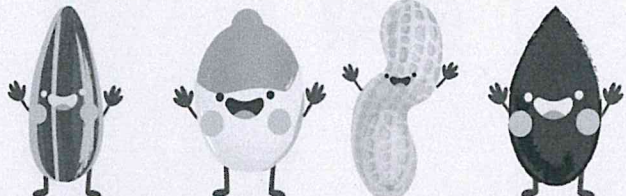
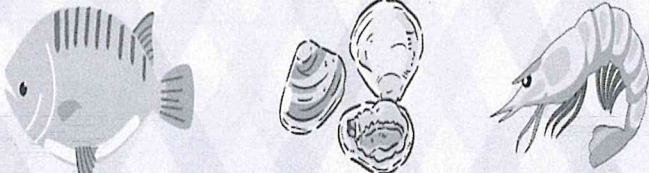
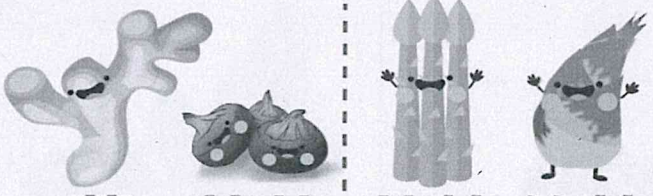
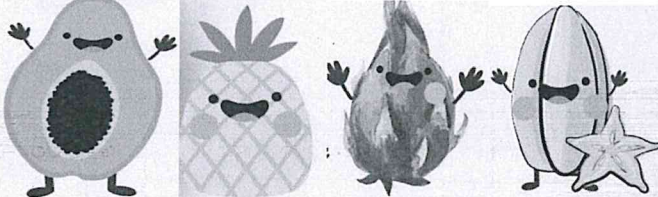
Excellent! ☺

《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

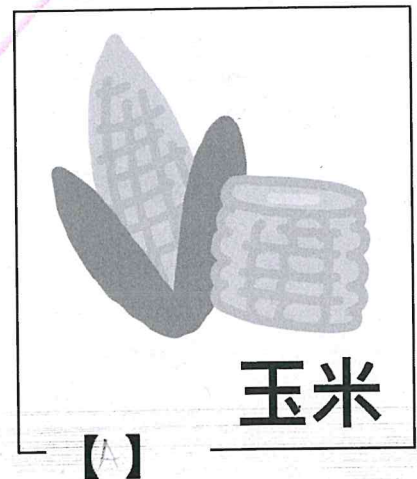
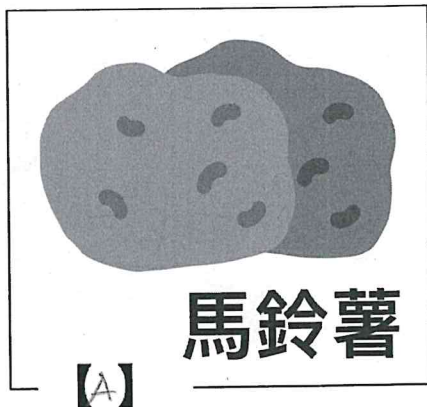


《找一找，我是哪一類？》二年級第15號 姓名：陳聖潔

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



【附件2】強化學生的健康生活模式，實施生活教育、營養教育、安全教育或環保教育

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	學生習得健康生活模式		
日期	113年8月至114年5月	實施班級	全校
課程內容敘述	學生透過學生參與環保活動、午餐觀看餐前五分鐘影片，了解如何改善生活環境		
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(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：餐前五分鐘影片觀看		說明：餐前五分鐘專書	



說明：教師指導學生習得健康生活技能



說明：專書教學，指導學生挑選營養餐點的生活技能



說明：學生擔任小志工協助垃圾分類



說明：班級裝設飲水機，鼓勵學生多喝水



說明：環保教育：鳥類保育工作與實踐



說明：學生在老師指導下進行生態保育工作

【附件2】強化學生的健康生活模式，實施生活教育、營養教育、安全教育或環保教育

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	高年級生理期宣導		
日期	113年12月2日	實施班級	高年級女生
課程內容敘述	學習生理期的常識、可能遇到的困難，指導學生正向看待身體發展的變化；引導學生健康的心態面對生理期		
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(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：衛生棉使用教學		說明：介紹男女身體發育變化	

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	餐前五分鐘營養教育		
日期	113年9月至114年5月	實施班級	全校
課程內容敘述	午餐時，播放餐前五分鐘宣導影片，讓學生學會辨識低碳食物、紅綠燈食物；也鼓勵學生回家與家人分享		
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(教案、教學過程紀錄等)



說明：一甲學生觀看餐前五分鐘影片

說明：二甲觀看餐前五分鐘影片



課堂授課：利用海報彙編、邀請青農入校，指導學生認識食物營養與落實農業體驗

臺南市七股區後港國民小學班級健康守則計畫

一、依據：臺南市七股區後港國民小學 113 學年度健康促進學校實施計畫

二、目的：

- (一) 促進學生身體健康。
- (二) 養成正確之衛生飲食習慣。
- (三) 培養規律運動習慣、強化體能以符合健康體位。
- (四) 養成健康生活習慣。

三、健康守則內容：

- (一) 我會正確洗手：濕.搓.沖.捧.擦；牢記洗手五時機。
- (二) 我能作到用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘
- (三) 我按時參加學校每週規劃的健康活動(跑步、跳繩、遠眺休息)
- (四) 我可以作到每天餐後潔牙，並依規定使用含氟漱口水。
- (五) 我有每天運動 30 分鐘
- (六) 我有作到每日三餐均衡飲食，不挑食
- (七) 我下課會喝一杯白開水
- (八) 我下課時都能到戶外遊戲，讓眼睛休息
- (九) 我在遊戲時都會注意安全
- (十) 我能主動維護環境的衛生、保持學習空間整齊與清潔
- (十一) 我不會帶含糖飲料與零食到學校
- (十二) 我每天都有睡滿 8 小時

四、實施方式：

- (一) 配合 85210、用眼 3010、餐後和睡前潔牙健康活動，落實健康生活，並確實完成記錄者，可持集點紀錄參加抽獎活動。
- (二) 學期中，過重或超重學生的身體質量指數(BMI)經運動、飲食改善而下降至少 1 以上者，可至健康中心兌換獎品，並於期末公開表揚。
- (三) 隨時鼓勵學生，在班級或學生朝會中表揚健康守則執行成效良好學生。
- (四) 各班應配合本校健康守則訂定班級健康生活守則。

五、本計畫經校長核准後實施，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：

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 學年度健康促進學校評鑑資料-

活動：參觀藝術家的家～藝文領域戶外教育

-學校提供社會環境資源，鼓勵學生能以正向態度面對學習困境、遇到困擾能夠主動向師長求援、同學之間能彼此互向鼓勵，互向支持。

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。



參觀楊明忠藝術館，瞭解藝術可以美化人生、



藝術可以美化學習環境，藝術可以沈澱心靈



學會在生活裡，互相協助互相支持！



老師是重要的輔導資源，隨時準備拉學生一把！

臺南市七股區後港國小 113 學年度健康促進學校評鑑資料-

活動：～相關活動頒獎

-學校提供社會環境資源，鼓勵學生能以正向態度面對學習困境、遇到困擾能夠主動向師長求援、同學之間能彼此互向鼓勵，互向支持。



學生有好表現時，給予公開獎勵，鼓勵學生繼續維持好表現、激勵其他學生見賢思齊



校長獎勵學生好表現，激勵學生維持



給學生感謝老師的機會，營造友善校園

臺南市七股區後港國小 113 學年度健康促進學校評鑑資料-

活動：反毒反詐騙影片宣導，指導學生校內多元管道可以利用，如果知道他人或自己遭遇不當對待、危險處境時，都可以利用學校電話等方式求救。

反霸凌影片宣導播放：如何預防與自救。校內可向任一名大人求救。

