



臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

2-3-1 結合或參與公部門(教育局、體育局、衛生、農政單位或公所等)共同辦理的健康促進議題相關活動。

1. 議題：飲食(食魚)教育、海洋與環保教育

題目：永續海鮮與海洋保育

單位：海洋委員會海洋保育署 台南海洋保育站

2. 普及化運動：跳繩接力

3. 議題：能源及環保教育

單位：淨零綠校園故事媽媽劇團

4. 飲食教育：餐前五分鐘專書與食農遊學地圖

5. 健康體適能與飲食教育行動計畫：餐前五分鐘飲食教育

6. 議題：正確用藥

單位：奇美醫院(柳營院區)

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

海洋委員會 海洋保育署 台南海洋保育站 到校進行 飲食教育

附件1

臺南市立高級中等以下學校受理校外人士入校協助 教學或活動申請表

受理學校	文昌國小		
申請班級	三四年級	申請人	
協助教學單位/人員	<input type="checkbox"/> 個人、 <input checked="" type="checkbox"/> 團體 名稱：__海洋委員會海洋保育署 台南海洋保育站_____ 聯絡電話：__0965173756_____		
申請日期	中華民國 115 年01 月14 日		
申請入校協助教學時間	中華民國115年01月21日9時至115年01月21日12時 入校次數__1__次，共計__3__時		
入校人員資格	<input checked="" type="checkbox"/> 無「兒童及少年福利與權益保障法」第26-1條情事 <input type="checkbox"/> 若為民間團體，應為政府合法立案 (立案證書字號 _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ 第 _____ 號)		
教材來源	<input type="checkbox"/> 無提供教材 <input checked="" type="checkbox"/> 自編(選)教材		
送審教材	<input type="checkbox"/> 教材編輯計畫書、 <input checked="" type="checkbox"/> 教學簡報、 <input type="checkbox"/> 印刷品、 <input type="checkbox"/> 影音光碟、 <input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料或計畫，請說明：_____		
費用	<input checked="" type="checkbox"/> 無須收取任何費用 <input type="checkbox"/> 須收取費用，收費金額及內容：_____		
符合法規	一、計畫及教材符合智慧財產權規範 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 二、計畫及教材符合教育基本法第六條規定 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 三、計畫及教材符合性別平等教育法及其施行細則 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 四、所提供教材符合消除對婦女一切形式歧視公約 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 五、所提供教材符合兒童權利公約 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 六、檢附教材審查表 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 (若有一項不合法規，將不予審查)		
申請結果 (由學校填寫)	<input checked="" type="checkbox"/> 通過。 <input type="checkbox"/> 修正後再審(請於____年____月____日前，將修正資料再次函送)。 <input type="checkbox"/> 修正後通過。 <input type="checkbox"/> 不通過。		

申請單位或申請人： 海洋署 王國瑞 (簽章)

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

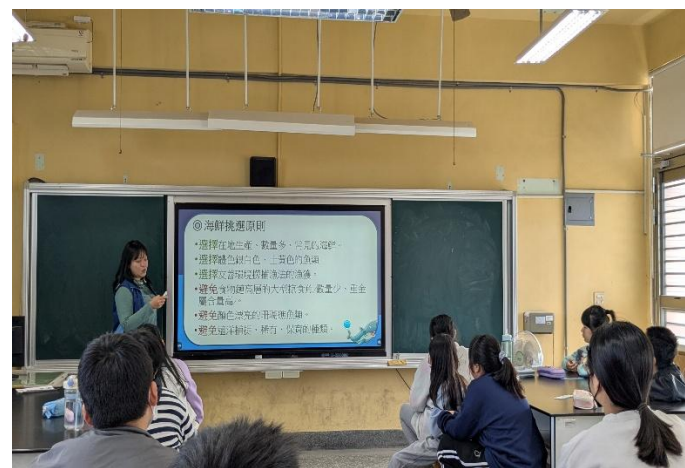
海洋委員會 海洋保育署 台南海洋保育站到校進行飲食教育



海洋保育署 台南海洋保育站到校進行飲食(食魚)教育



認識餐桌海鮮是如何來的



教導學生如何挑選海鮮



教導學生多吃在地海鮮，培養低碳飲食的概念



進行吃對海鮮有獎徵答小遊戲



進行認識在地魚類小遊戲

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

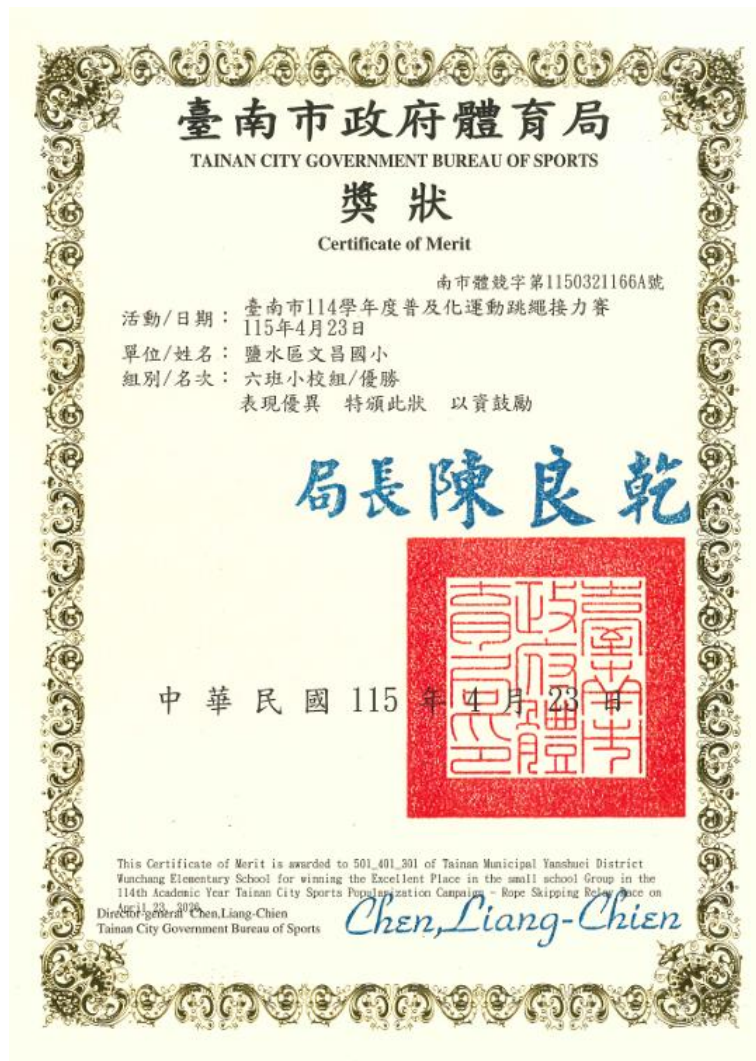
普及化運動：跳繩接力

臺南市114學年度 普及化運動跳繩接力		線上報名									
官田區嘉南國小601	4	8	12	3	1	4	7	9	16		
新營區土庫國小401_501_601	8	4	12	2	2	4	10	6	16		
鹽水區歡雅國小401_501	5	7	12		4	4	5	11	16		
鹽水區竹埔國小601_501	6	6	12	1	3	4	7	9	16		
鹽水區仁光國小401_301	8	4	12	2	1	3	10	5	15		
鹽水區仁光國小601_501	6	6	12	3		3	9	6	15		
鹽水區文昌國小501_401_301	6	6	12	2	2	4	8	8	16		
白河區內角國小601	7	5	12	1	2	3	8	7	15		
白河區河東國小601_501_401_301	5	7	12	2	1	3	7	8	15		
白河區大竹國小601	5	7	12	1	3	4	6	10	16		
柳營區果毅國小601	5	7	12	2	1	3	7	8	15		
柳營區新山國小601_501	6	6	12	1	2	3	7	8	15		
後壁區菁寮國小501_401	4	8	12	3	1	4	7	9	16		
後壁區菁寮國小601	3	8	11	3	1	4	6	9	15		

報名臺南市 114 學年度普及化運動跳繩接力

序號	八年級學校	序號	六年級學校	序號	六班小校組
1	新營區新東國中 (806)	1	安南區安佃國小 (601)	17	柳營區新山國小 (601_501)
2	六甲區六甲國中 (八年四班)	2	大內區大內國小(六 年甲班)	18	柳營區果毅國小 (六年甲班)
3	佳里區佳興國中 (801)	3	柳營區柳營國小 (六年乙班)	19	安南區學東國小 (五甲·六甲)
4	北門區北門國中 (八年甲班)	4	永康區龍潭國小 (六丁)	20	官田區嘉南國小 (六年甲班)
5	新營區南新國中 (八年11班)	5	仁德區長興國小 (六年甲班)	21	後壁區菁寮國小 (六甲)
6	新營區新東國中 (811)	6	善化區茄拔國小 (六年甲班)	22	安南區南興國小 (六甲·五甲)
7	柳營區柳營國中 (八年一班)	7	東區博愛國小 (六年二班)	23	七股區大文國小 (六甲·五甲)
8	北區北區文賢國中 (八年一班)	8	鹽水區鹽水國小 (六年甲班)	24	麻豆區安業國小 (五年忠班)
9	南化區南化國中 (八年甲班)	9	安定區南興國小 (六年甲班)	25	鹽水區文昌國小 (五-三甲)
10	東山區東原國中 (八忠·八孝)	10	北區大光國小 (604)	26	麻豆區大山國小 (六甲)
11	仁德區仁德國中 (二年8班)	11	新營區新民國小 (6年1班)	27	下營區中營國小 (五年甲班)

跳繩接力出場序



114 學年度普及化運動跳繩接力榮獲**優勝**



普及化運動：跳繩接力(正式比賽)



普及化運動：跳繩接力

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

淨零綠校園故事媽媽劇團到校進行能源及環保教育

臺南市114年度淨零綠校園故事媽媽劇團到校宣導 錄取場次

場次	日期	錄取學校	到校服務劇團	表演時間	人數
1	114年12月9日	北勢國小	藝想天開魔法故事悅讀協會	準備時間 8:00 表演時間 第一節課 8:40-9:20 表演+有獎徵答	108
2	114年12月9日	紀安國小	藝想天開魔法故事悅讀協會	準備時間 10:30 表演時間 第四節課 11:20-12:00表演+有獎徵答	30
3	114年12月9日	培文國小	藝想天開魔法故事悅讀協會	準備時間 12:40 表演時間 第五節課 13:30-14:10 表演+有獎徵答	101
4	114年12月16日	歸南國小	藝想天開魔法故事悅讀協會	準備時間 8:00 表演時間 第一節課 8:40-9:20 表演+有獎徵答	98
5	114年12月16日	蓮潭國中小	藝想天開魔法故事悅讀協會	準備時間 10:30 表演時間 第四節課 11:20-12:00表演+有獎徵答	180
6	114年12月16日	茄拔國小	藝想天開魔法故事悅讀協會	準備時間 12:40 表演時間 第五節課 13:30-14:10 表演+有獎徵答	107
7	114年12月23日	大內國小	藝想天開魔法故事悅讀協會	準備時間 8:00 表演時間 第一節課 8:40-9:20 表演+有獎徵答	142
8	114年12月23日	長安國小	藝想天開魔法故事悅讀協會	準備時間 10:30 表演時間 第四節課 11:20-12:00表演+有獎徵答	85
9	114年12月23日	麻豆國小	藝想天開魔法故事悅讀協會	準備時間 12:40 表演時間 第五節課 13:30-14:10 表演+有獎徵答	162
10	114年12月30日	新民國小	藝想天開魔法故事悅讀協會	準備時間 8:00 表演時間 第一節課 8:40-9:20 表演+有獎徵答	296
11	114年12月30日	文昌國小	藝想天開魔法故事悅讀協會	準備時間 10:30 表演時間 第四節課 11:20-12:00表演+有獎徵答	53
12	114年12月30日	北門國小	藝想天開魔法故事悅讀協會	準備時間 12:40 表演時間 第五節課 13:30-14:10 表演+有獎徵答	27
13	115年1月6日	新山國小	藝想天開魔法故事悅讀協會	準備時間 8:00 表演時間 第一節課 8:40-9:20 表演+有獎徵答	27
14	115年1月6日	月津國小	藝想天開魔法故事悅讀協會	準備時間 12:40 表演時間 第五節課 13:30-14:10 表演+有獎徵答	120
15	115年1月13日	新市附幼	藝想天開魔法故事悅讀協會	準備時間 8:00 表演時間 第一節課 8:40-9:20 表演+有獎徵答	52
16	115年1月13日	永福國小	藝想天開魔法故事悅讀協會	準備時間 10:30 表演時間 第四節課 11:20-12:00表演+有獎徵答	120
17	115年1月13日	大潭國小	藝想天開魔法故事悅讀協會	準備時間 12:40 表演時間 第五節課 13:30-14:10 表演+有獎徵答	176

各劇團聯繫事項及對口單位，將以E-mail寄送，請各錄取學校承辦人留意，也請當天協助劇團人員到場布置等事項，若於未收到E-mail，請與06-2567642分機100蔡孜怡校長聯繫。

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

淨零綠校園故事媽媽劇團到校進行能源及環保教育



淨零綠校園故事媽媽劇團到校進行能源及環保教育

校長致贈感謝狀



演員與學生互動熱烈

演員利用生動活潑的表演方式，教導學生**能源、衛生永續與環保**概念



教導學生**能源與環保**概念

進行**環境永續與環保**小遊戲

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

飲食教育：餐前五分鐘專書與食農遊學地圖



觀看餐前五分鐘專書 31-33 頁(魚)



觀看食農遊學地圖(虱目魚特刊)



觀看餐前五分鐘專書 89-91 頁(香蕉)



觀看香蕉小學堂影片



餐前 5 分鐘-書籍介紹(六甲)



學生參考餐前五分鐘主題海報，認真書寫學習單

作伙吃魚去~風情話魚

班級：四甲 座號：1 姓名：潘士信成

1. 自學：請上網閱讀或利用餐前五分鐘主題海報彙編專書閱讀 31-33 頁，及食農遊學地圖(虱目魚特刊後)，回答下列問題：
2. 魚非常營養，請問吃魚對我們有什麼好處呢？對的打✓
 幫助頭腦靈活 幫助擁有健康的視力
 幫助長高長大 幫助排便
 預防心血管疾病
3. 你知道如何挑選新鮮的魚嗎？要如何判斷呢？對的打✓
 眼睛清澈無混濁物 親自嚐嚐看
 聞聞看是否有腥味 挑選有驗證標章的水產品
 魚鱗剝落的 魚肚浮腫的，這樣魚油比較多
4. 學甲區有許多養殖虱目魚的魚塭，為了延長魚肉的食用期限，會把它們製作成哪些加工品呢？請寫出 3 種。
 ① 魚鬆 ② 魚丸 ③ 魚蛋醬油
5. 請分享一道虱目魚料理，並寫出/畫出它的作法。(可上網搜尋)

炸魚卵

酒釀製入味、
裹粉均勻與
兩：油炸



作伙吃魚去~風情話魚

班級： 座號：7 姓名：陳亭瑤

1. 自學：請上網閱讀或利用餐前五分鐘主題海報彙編專書閱讀 31-33 頁，及食農遊學地圖(虱目魚特刊後)，回答下列問題：
2. 魚非常營養，請問吃魚對我們有什麼好處呢？對的打✓
 幫助頭腦靈活 幫助擁有健康的視力
 幫助長高長大 幫助排便
 預防心血管疾病
3. 你知道如何挑選新鮮的魚嗎？要如何判斷呢？對的打✓
 眼睛清澈無混濁物 親自嚐嚐看
 聞聞看是否有腥味 挑選有驗證標章的水產品
 魚鱗剝落的 魚肚浮腫的，這樣魚油比較多
4. 學甲區有許多養殖虱目魚的魚塭，為了延長魚肉的食用期限，會把它們製作成哪些加工品呢？請寫出 3 種。
 ① 魚蛋醬油 ② 魚鬆 ③ 魚丸
5. 請分享一道虱目魚料理，並寫出/畫出它的作法。(可上網搜尋)

1. 用廚房的毛巾將虱目魚處理乾淨(洗淨)

2. 酒釀 抹上薄薄的鹽巴與五月桂

3. 皮 熱鍋後，魚朝下先煎 3 分鐘

4. 香酥皮煎出來後只翻面一次，再煎 3 分鐘



114 學年度上學期

利用餐前五分鐘專書設計課程教學-四甲

114 學年度上學期

利用餐前五分鐘專書設計課程教學-四甲

作伙吃魚去~風情話魚

班級：甲 座號：9 姓名：郭芷琪

1. 自學：請上網閱讀或利用餐前五分鐘主題海報彙編專書閱讀 31-33 頁，及食農遊學地圖(虱目魚特刊後)，回答下列問題：
2. 魚非常營養，請問吃魚對我們有什麼好處呢？對的打✓
 幫助頭腦靈活 幫助擁有健康的視力
 幫助長高長大 幫助排便
 預防心血管疾病
3. 你知道如何挑選新鮮的魚嗎？要如何判斷呢？對的打✓
 眼睛清澈無混濁物 親自嚐嚐看
 聞聞看是否有腥味 挑選有驗證標章的水產品
 魚鱗剝落的 魚肚浮腫的，這樣魚油比較多
4. 學甲區有許多養殖虱目魚的魚塭，為了延長魚肉的食用期限，會把它們製作成哪些加工品呢？請寫出 3 種。
 ① 魚鬆 ② 魚丸 ③ 虱目魚鬆餅
5. 請分享一道虱目魚料理，並寫出/畫出它的作法。(可上網搜尋)



虱目魚鬆餅：把虱目魚皮洗乾淨再切塊，洗乾淨
 內餡中加些調味料，放虱目魚加入一點米酒
 在外面加入鹽調味，芹菜、薑絲、蔥末可以按自己的喜歡
 的調味料



作伙吃魚去~風情話魚

班級：六甲 座號：8 姓名：謝梓璇

1. 自學：請上網閱讀或利用餐前五分鐘主題海報彙編專書閱讀 31-33 頁，及食農遊學地圖(虱目魚特刊後)，回答下列問題：
2. 魚非常營養，請問吃魚對我們有什麼好處呢？對的打✓
 幫助頭腦靈活 幫助擁有健康的視力
 幫助長高長大 幫助排便
 預防心血管疾病
3. 你知道如何挑選新鮮的魚嗎？要如何判斷呢？對的打✓
 眼睛清澈無混濁物 親自嚐嚐看
 聞聞看是否有腥味 挑選有驗證標章的水產品
 魚鱗剝落的 魚肚浮腫的，這樣魚油比較多
4. 學甲區有許多養殖虱目魚的魚塭，為了延長魚肉的食用期限，會把它們製作成哪些加工品呢？請寫出 3 種。
 ① 魚丸 ② 魚肚 ③ 魚鬆
5. 請分享一道虱目魚料理，並寫出/畫出它的作法。(可上網搜尋)

醬燒虱目魚片



114 學年度下學期

利用餐前五分鐘專書設計課程教學-六甲

114 學年度下學期

利用餐前五分鐘專書設計課程教學-六甲

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

健康體適能與飲食教育行動計畫

學校名稱	臺南市鹽水區文昌國民小學		
班級數	<u>6</u> 班	全校學生數	<u>42</u> 人
執行頻率	<input checked="" type="checkbox"/> 每周一次 <input type="checkbox"/> 每周三次		
完成班級數	<u>6</u> 班		
執行時間	<input checked="" type="checkbox"/> 每周 <u>三</u> 中午用餐時間 <input type="checkbox"/> 每周綜合活動課時間 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
每月課表			
月份	主題		
114 年 9 月	油脂與堅果種子類(果實與種子)。 ▲台最大花生產地 農會設加工廠自產自銷 ▲充滿歐情的早餐—葵花籽與亞麻籽(低年級)、吃出營養好健康(中年級)、如果果實種子是用來買賣交易的貨幣(高年級)		
114 年 10 月	食品標章 ▲傻傻分不清! 保健食品≠健康食品 藥師揭迷思 ▲食品身份證(低年級)、在地食材與標章(中年級)、食品標章與健康(高年級)		
114 年 11 月	蔬菜料(天然辛香料) ▲辛香料從植物的哪個部位來的呢? ▲藏在美食中的好味道/紅蔥頭(低年級)、薑薑好的健康味(中年級)、探索天然辛香料的奇妙世界: 蔥、蒜苗與韭菜(高年級)		
114 年 12 月	豆魚蛋肉類(魚類) ▲【台南學甲】二廚帶你去旅行 x 請問今晚住誰家—熟成虱目魚篇 ▲臺南, 有什麼魚?(低年級)、虱目魚小教室(中年級)、尚青的魚, 要這樣挑(高年級)		
115 年 3 月	蔬菜類(孩童厭惡食材魔王) ▲長壽菜-茄嚙且珍惜 ▲茼蒿(低年級)、菠菜(中年級)、苦瓜(高年級)		
115 年 4 月	水果類(漿果類) ▲飄香千里的果實 百香果 ▲芭樂(低年級)、鳳梨(中年級)、火龍果(高年級)		

承辦人：

教師兼學務組長 **陳又菁**

單位主管：

教師兼代理教導主任 **林芳如**

校長：

文昌國小校長 **施幸妙**

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

健康體適能與飲食教育行動計畫 餐前五分鐘班級執行證明

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	臺南市鹽水區文昌國民小學		
班級	二年甲班		
執行日期	主題	完成請打勾	
9/3	早本整潔集合囉!	✓	
9/10	天然健康小食豆	✓	
9/17	整潔種子的保存密碼	✓	
9/24	專欄文章「小種子大力量!認識油桐與堅果種子類」	✓	
10/1	食在安心—一起認識三餐—Q	✓	
10/8	食在安心—有趣的食品標章	✓	
10/15	食在安心—校園食品、臺南專屬標章	✓	
10/22	小小標章、大大學問	✓	
11/5	藏在食物裡的香料地圖	✓	
11/12	廚房香料三寶	✓	
11/19	愛恨交織的香菜	✓	
11/26	專欄文章「蔬菜天然香料—廚房三大魔法師」	✓	
12/3	午餐中的海味小碟	✓	
12/10	網美小百科	✓	
12/17	正確挑選及保存、補充滿腔能力	✓	
12/24	一起來嚐「蟲」、及類知識大揭密	✓	
3/4	彩色蔬菜好朋友	✓	
3/11	苦瓜探險隊出動	✓	
3/18	紫色蔬菜小精靈	✓	
3/25	山藤小英雄的光氣加油站	✓	
4/1	「芭」住你的心	✓	
4/8	芭樂知識補給站	✓	
4/15	不能「薯」有	✓	
4/22	草莓小百科	✓	

導師簽名: 吳淑芬

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	臺南市鹽水區文昌國民小學		
班級	二年甲班		
執行日期	主題	完成請打勾	
9/3	早本整潔集合囉!	✓	黃玉慧
9/10	天然健康小食豆	✓	黃玉慧
9/17	整潔種子的保存密碼	✓	黃玉慧
9/24	專欄文章「小種子大力量!認識油桐與堅果種子類」	✓	黃玉慧
10/1	食在安心—一起認識三餐—Q	✓	黃玉慧
10/8	食在安心—有趣的食品標章	✓	黃玉慧
10/15	食在安心—校園食品、臺南專屬標章	✓	黃玉慧
10/22	小小標章、大大學問	✓	黃玉慧
11/5	藏在食物裡的香料地圖	✓	黃玉慧
11/12	廚房香料三寶	✓	黃玉慧
11/19	愛恨交織的香菜	✓	黃玉慧
11/26	專欄文章「蔬菜天然香料—廚房三大魔法師」	✓	黃玉慧
12/3	午餐中的海味小碟	✓	黃玉慧
12/10	網美小百科	✓	黃玉慧
12/17	正確挑選及保存、補充滿腔能力	✓	黃玉慧
12/24	一起來嚐「蟲」、及類知識大揭密	✓	黃玉慧
3/4	彩色蔬菜好朋友	✓	黃玉慧
3/11	苦瓜探險隊出動	✓	黃玉慧
3/18	紫色蔬菜小精靈	✓	黃玉慧
3/25	山藤小英雄的光氣加油站	✓	黃玉慧
4/1	「芭」住你的心	✓	黃玉慧
4/8	芭樂知識補給站	✓	黃玉慧
4/15	不能「薯」有	✓	黃玉慧
4/22	草莓小百科	✓	黃玉慧

導師簽名: 黃玉慧

一甲

二甲

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	臺南市鹽水區文昌國民小學		
班級	三年甲班		
執行日期	主題	完成請打勾	
9/3	早本整潔集合囉!	✓	
9/10	天然健康小食豆	✓	
9/17	整潔種子的保存密碼	✓	
9/24	專欄文章「小種子大力量!認識油桐與堅果種子類」	✓	
10/1	食在安心—一起認識三餐—Q	✓	
10/8	食在安心—有趣的食品標章	✓	
10/15	食在安心—校園食品、臺南專屬標章	✓	
10/22	小小標章、大大學問	✓	
11/5	藏在食物裡的香料地圖	✓	
11/12	廚房香料三寶	✓	
11/19	愛恨交織的香菜	✓	
11/26	專欄文章「蔬菜天然香料—廚房三大魔法師」	✓	
12/3	午餐中的海味小碟	✓	
12/10	網美小百科	✓	
12/17	正確挑選及保存、補充滿腔能力	✓	
12/24	一起來嚐「蟲」、及類知識大揭密	✓	
3/4	彩色蔬菜好朋友	✓	
3/11	苦瓜探險隊出動	✓	
3/18	紫色蔬菜小精靈	✓	
3/25	山藤小英雄的光氣加油站	✓	
4/1	「芭」住你的心	✓	
4/8	芭樂知識補給站	✓	
4/15	不能「薯」有	✓	
4/22	草莓小百科	✓	

導師簽名: 吳春珠

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	臺南市鹽水區文昌國民小學		
班級	三年甲班		
執行日期	主題	完成請打勾	
9/3	早本整潔集合囉!	✓	
9/10	天然健康小食豆	✓	
9/17	整潔種子的保存密碼	✓	
9/24	專欄文章「小種子大力量!認識油桐與堅果種子類」	✓	
10/1	食在安心—一起認識三餐—Q	✓	
10/8	食在安心—有趣的食品標章	✓	
10/15	食在安心—校園食品、臺南專屬標章	✓	
10/22	小小標章、大大學問	✓	
11/5	藏在食物裡的香料地圖	✓	
11/12	廚房香料三寶	✓	
11/19	愛恨交織的香菜	✓	
11/26	專欄文章「蔬菜天然香料—廚房三大魔法師」	✓	
12/3	午餐中的海味小碟	✓	
12/10	網美小百科	✓	
12/17	正確挑選及保存、補充滿腔能力	✓	
12/24	一起來嚐「蟲」、及類知識大揭密	✓	
3/4	彩色蔬菜好朋友	✓	
3/11	苦瓜探險隊出動	✓	
3/18	紫色蔬菜小精靈	✓	
3/25	山藤小英雄的光氣加油站	✓	
4/1	「芭」住你的心	✓	
4/8	芭樂知識補給站	✓	
4/15	不能「薯」有	✓	
4/22	草莓小百科	✓	

導師簽名: 李國英

三甲

四甲

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	臺南市鹽水區文昌國民小學		
班級	五年甲班		
執行日期	主題	完成請打勾	
9/3	早本整潔集合囉!	✓	
9/10	天然健康小食豆	✓	
9/17	整潔種子的保存密碼	✓	
9/24	專欄文章「小種子大力量!認識油桐與堅果種子類」	✓	
10/1	食在安心—一起認識三餐—Q	✓	
10/8	食在安心—有趣的食品標章	✓	
10/15	食在安心—校園食品、臺南專屬標章	✓	
10/22	小小標章、大大學問	✓	
11/5	藏在食物裡的香料地圖	✓	
11/12	廚房香料三寶	✓	
11/19	愛恨交織的香菜	✓	
11/26	專欄文章「蔬菜天然香料—廚房三大魔法師」	✓	
12/3	午餐中的海味小碟	✓	
12/10	網美小百科	✓	
12/17	正確挑選及保存、補充滿腔能力	✓	
12/24	一起來嚐「蟲」、及類知識大揭密	✓	
3/4	彩色蔬菜好朋友	✓	
3/11	苦瓜探險隊出動	✓	
3/18	紫色蔬菜小精靈	✓	
3/25	山藤小英雄的光氣加油站	✓	
4/1	「芭」住你的心	✓	
4/8	芭樂知識補給站	✓	
4/15	不能「薯」有	✓	
4/22	草莓小百科	✓	

導師簽名: 王毓娟

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	臺南市鹽水區文昌國民小學		
班級	六年甲班		
執行日期	主題	完成請打勾	
9/3	早本整潔集合囉!	✓	
9/10	天然健康小食豆	✓	
9/17	整潔種子的保存密碼	✓	
9/24	專欄文章「小種子大力量!認識油桐與堅果種子類」	✓	
10/1	食在安心—一起認識三餐—Q	✓	
10/8	食在安心—有趣的食品標章	✓	
10/15	食在安心—校園食品、臺南專屬標章	✓	
10/22	小小標章、大大學問	✓	
11/5	藏在食物裡的香料地圖	✓	
11/12	廚房香料三寶	✓	
11/19	愛恨交織的香菜	✓	
11/26	專欄文章「蔬菜天然香料—廚房三大魔法師」	✓	
12/3	午餐中的海味小碟	✓	
12/10	網美小百科	✓	
12/17	正確挑選及保存、補充滿腔能力	✓	
12/24	一起來嚐「蟲」、及類知識大揭密	✓	
3/4	彩色蔬菜好朋友	✓	
3/11	苦瓜探險隊出動	✓	
3/18	紫色蔬菜小精靈	✓	
3/25	山藤小英雄的光氣加油站	✓	
4/1	「芭」住你的心	✓	
4/8	芭樂知識補給站	✓	
4/15	不能「薯」有	✓	
4/22	草莓小百科	✓	

導師簽名: 許筱斐

五甲

六甲

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

健康體適能與飲食教育行動計畫 餐前五分鐘飲食教育成果



餐前5分鐘-草本堅果(一甲)



餐前5分鐘-健康餐盤(一甲)



餐前5分鐘-愛恨交織的香菜(二甲)



餐前5分鐘-愛恨交織的香菜(二甲)



餐前5分鐘-堅果種子1(三甲)



餐前5分鐘-堅果種子2(三甲)

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

健康體適能與飲食教育行動計畫 餐前五分鐘飲食教育成果



餐前5分鐘-四甲



餐前5分鐘-四甲



餐前5分鐘影片-五甲



餐前5分鐘-小小標籤，大大學問(五甲)



餐前5分鐘-書籍介紹(六甲)



餐前5分鐘-六甲

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

奇美醫院(柳營院區)藥師到校進行**正確用藥宣導**



校長介紹柳營奇美醫院的講師



藥師向學生說明常見**濫用藥物分四級**



仔細觀看新興毒品包裝樣態的**仿真品**



藥師提醒學生，**勇敢向毒品說不**



學生和藥師互動熱絡，勇敢回答問題



藥師提醒學生藥品和毒品不同