



## 臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

### 3-3-1 在平常或課餘時間，教職員主動關心及指導學生實踐健康生活

1. 飲食教育：餐前五分鐘
2. eye 眼六大守則-戶外運動 120 分鐘(下課教室淨空)
3. 正向心理及自殺防治
4. 安全教育-交通安全
5. 安全教育-水域安全
6. 環保與整潔小尖兵
7. 口腔保健
8. 85210 健康成長密碼

# 臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

3-3-1 在平常或課餘時間，教職員主動關心及指導學生實踐健康生活。

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： <u>                    </u>		
每月課表			
月份	主題		
114 年 9 月	<b>油脂與堅果種子類(果實與種子)。</b> ▲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	<b>食品標章</b> ▲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	<b>蔬菜料(天然辛香料)</b> ▲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	<b>豆魚蛋肉類(魚類)</b> ▲【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	<b>蔬菜類(孩童厭惡食材魔王)</b> ▲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	<b>水果類(漿果類)</b> ▲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)		

3-3-1 在平常或課餘時間，教職員主動關心及指導學生實踐健康生活。

飲食教育：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	草本堅果集合囉！	✓
9/10	天然健康小食豆	✓
9/17	堅果種子的保存密碼	✓
9/24	專欄文章「小種子大力量」認識油脂與堅果種子類	✓
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	愛恨交纏的香菜	✓
11/26	專欄文章「蔬菜天然辛香料—廚房三大魔法師」	✓
12/3	午餐中的海味小豚	✓
12/10	鯛魚小百科	✓
12/17	正確挑選及保存，補充滿滿超能力	✓
12/24	一起來嚐「轟」，魚類知識大揭密	✓
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	山藤小英雄的光彩加油站	✓
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：吳若瑩

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	草本堅果集合囉！	✓
9/10	天然健康小食豆	✓
9/17	堅果種子的保存密碼	✓
9/24	專欄文章「小種子大力量」認識油脂與堅果種子類	✓
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	愛恨交纏的香菜	✓
11/26	專欄文章「蔬菜天然辛香料—廚房三大魔法師」	✓
12/3	午餐中的海味小豚	✓
12/10	鯛魚小百科	✓
12/17	正確挑選及保存，補充滿滿超能力	✓
12/24	一起來嚐「轟」，魚類知識大揭密	✓
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	山藤小英雄的光彩加油站	✓
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：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	草本堅果集合囉！	✓
9/10	天然健康小食豆	✓
9/17	堅果種子的保存密碼	✓
9/24	專欄文章「小種子大力量」認識油脂與堅果種子類	✓
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	愛恨交纏的香菜	✓
11/26	專欄文章「蔬菜天然辛香料—廚房三大魔法師」	✓
12/3	午餐中的海味小豚	✓
12/10	鯛魚小百科	✓
12/17	正確挑選及保存，補充滿滿超能力	✓
12/24	一起來嚐「轟」，魚類知識大揭密	✓
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	山藤小英雄的光彩加油站	✓
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：吳若瑩

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	草本堅果集合囉！	✓
9/10	天然健康小食豆	✓
9/17	堅果種子的保存密碼	✓
9/24	專欄文章「小種子大力量」認識油脂與堅果種子類	✓
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	愛恨交纏的香菜	✓
11/26	專欄文章「蔬菜天然辛香料—廚房三大魔法師」	✓
12/3	午餐中的海味小豚	✓
12/10	鯛魚小百科	✓
12/17	正確挑選及保存，補充滿滿超能力	✓
12/24	一起來嚐「轟」，魚類知識大揭密	✓
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	山藤小英雄的光彩加油站	✓
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	草本堅果集合囉！	✓
9/10	天然健康小食豆	✓
9/17	堅果種子的保存密碼	✓
9/24	專欄文章「小種子大力量」認識油脂與堅果種子類	✓
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	愛恨交纏的香菜	✓
11/26	專欄文章「蔬菜天然辛香料—廚房三大魔法師」	✓
12/3	午餐中的海味小豚	✓
12/10	鯛魚小百科	✓
12/17	正確挑選及保存，補充滿滿超能力	✓
12/24	一起來嚐「轟」，魚類知識大揭密	✓
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	山藤小英雄的光彩加油站	✓
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：王蘇敏

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	草本堅果集合囉！	✓
9/10	天然健康小食豆	✓
9/17	堅果種子的保存密碼	✓
9/24	專欄文章「小種子大力量」認識油脂與堅果種子類	✓
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	愛恨交纏的香菜	✓
11/26	專欄文章「蔬菜天然辛香料—廚房三大魔法師」	✓
12/3	午餐中的海味小豚	✓
12/10	鯛魚小百科	✓
12/17	正確挑選及保存，補充滿滿超能力	✓
12/24	一起來嚐「轟」，魚類知識大揭密	✓
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	山藤小英雄的光彩加油站	✓
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：許銘慧

五甲

六甲

# 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

## 飲食教育：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

3-3-1 在平常或課餘時間，教職員主動關心及指導學生實踐健康生活。

活動名稱	eye 眼六大守則-戶外運動 120 分鐘(下課教室淨空、晨間運動)
活動內容敘述	1. 認識 eye 眼六大守則及護眼的方法。 2. 進行護眼操實作。 3. 下課教室淨空，鼓勵學生到戶外運動及望遠凝視。 4. 實施晨間運動，提高戶外運動的時間。

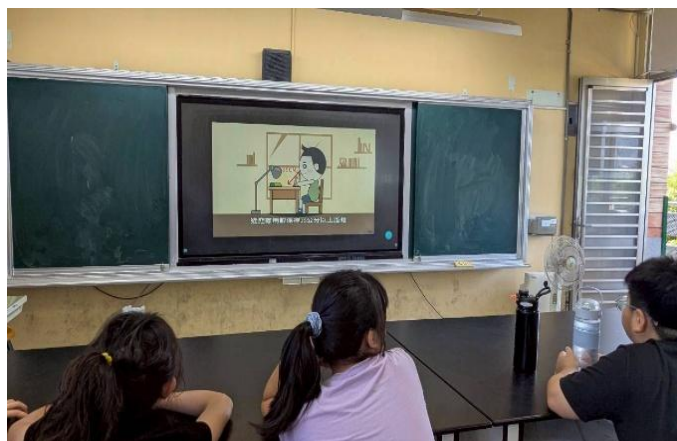
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



介紹文昌國小eye眼小超人任務，確實遵守護眼六大守則



一起進行眼球運動



知道哪些是正確的用眼好習慣



下課教室淨空



週三、五晨間運動時間-跑走



下課教室淨空，到戶外望遠凝視



週三、五晨間運動時間-跳繩(中高年級)



週三、五晨間運動時間-蛇板(中年級)



導師利用**班群**向家長宣導85210(四年級)，請家長督促學生在家使用3C的時間。



導師利用**班群**向家長宣導85210(六年級)，請家長督促學生在家使用3C的時間。

# 臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

3-3-1 在平常或課餘時間，教職員主動關心及指導學生實踐健康生活。

活動名稱	正向心理及自殺防治		
活動內容敘述	<p>教導學生「心情溫度計」APP及自殺防治「守門人123」步驟：1問、2應、3轉介，學會練習觀察自我的心理狀態，並隨時關心周遭的人，大家都是自殺防治守門員。告訴學生培養正向觀念，學習用健康的方式宣洩壓力，而非轉向自我傷害，當有問題時，可以告訴師長或撥打1925專線。</p>		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
進行全校自殺防治宣導	告訴學生隨時關心周遭的人，大家都是自殺防治守門人		
			
介紹心情溫度計及24小時免付費心理諮詢專線(1925安心專線)	觀看正向心理及自殺防治校園宣導影片		

# 臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

3-3-1 在平常或課餘時間，教職員主動關心及指導學生實踐健康生活。

活動名稱	安全教育-交通安全
活動內容敘述	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 114 學年度上學期期初、期末，114 學年度下學期期初時進行交通安全宣導及自行車騎乘宣導。</li> <li>2. 帶學生至麻豆監理站實際進行交通安全體驗教育。</li> <li>3. 綜合課、彈性素養課及餐前五分鐘融入交通安全教育。</li> </ol>

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



114-1期初，校長進行交通安全宣導，學生認識交通安全五大守則。



教導學生車輛慢看停，行人安全行



教導學生注意大客車內輪差



114-1期末學務組長說明騎乘自行車應有的配備



學務組長說明騎乘自行車應注意的事項



到麻豆監理站進行交通安全體驗教育



實際了解大型車內輪差的危險性



了解如何正確配戴安全帽，以及挑選安全帽的原則



114-2期初學務組長說明哪裡可以騎乘自行車？不同地點有不同規範



班級利用餐前五分鐘進行交通安全宣導（三年級）



班級利用餐前五分鐘進行交通安全宣導（六年級）



利用彈性素養課進行交通安全教育，教導學生該走在哪裡比較安全（一年級）

# 臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

3-3-1 在平常或課餘時間，教職員主動關心及指導學生實踐健康生活。

活動名稱	安全教育-水域安全	
活動內容敘述	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用期初、期末學生集會時進行水域安全宣導，告訴學生夏日親海玩水的 10 大注意事項。</li> <li>2. 衛生所到校進行水域安全宣導-防溺水 10 招</li> <li>3. 綜合課融入水域安全教育，告訴學生如何自救。</li> </ol>	
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)		
		
夏日親海的10大注意事項	防溺水意識及防溺水五步驟	
		
衛生所到校宣導，告訴學生防溺水10招(五不五要)	綜合課融入水域安全教育	

# 臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

3-3-1 在平常或課餘時間，教職員主動關心及指導學生實踐健康生活。

活動名稱	環保與整潔小兵	
活動內容敘述	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 積極推動環保教育，培養學生環境保護意識，從日常生活中實踐節能減碳、垃圾分類與資源回收。</li> <li>2. 學生擔任「環保小尖兵」，每週五協助校內資源回收作業。</li> <li>3. 學生擔任「整潔小尖兵」，每週三協助登革熱防治作業。</li> <li>4. 申請淨零綠校園故事媽媽劇團到校進行能源及環保教育，引導學生認識永續的重要性</li> <li>5. 英語車到校進行環保與資源回收課程與生活教育。</li> </ol>	
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)		
		
每週五環保小尖兵協助資源回收	每週五環保小尖兵協助資源回收	
		
每週三整潔小尖兵協助登革熱防治作業	每週三整潔小尖兵協助登革熱防治作業	



淨零綠校園故事媽媽劇團到校進行能源及環保教育



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



辨別垃圾與回收品的不同



認識哪些物品可以回收



進行資源回收小遊戲



進行資源回收小遊戲

# 臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

3-3-1 在平常或課餘時間，教職員主動關心及指導學生實踐健康生活。

活動名稱	口腔保健
活動內容敘述	1. 利用健康課或彈性多元素養課，由授課教師、護理師到各班進行貝式刷牙法教學、漱口水使用教學及口腔保健教育。 2. 學生實際操作、上台演示後，實際到洗手台進行潔牙實作
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)	
	
護理師到各班進行潔牙教學	學生進行潔牙實作
	
二年級健康課進行潔牙教學	學生進行潔牙實作
	
六年級進行貝式刷牙法教學，學生一邊觀看影片，一邊實作	學生實際練習貝氏刷牙法

# 臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

3-3-1 在平常或課餘時間，教職員主動關心及指導學生實踐健康生活。

活動名稱	85210 健康成長密碼
活動內容敘述	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹文昌國小健康護照-健康行動守則六大目標</li> <li>2. 介紹何謂健康成長密碼85210</li> <li>3. 請導師轉傳班群，親師生共同實踐。</li> </ol>

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



認識何謂85210

介紹85210每個數字所代表的意義



導師利用**班群**向家長宣導**健康密碼 85210**(一年級)，親師生共同實踐

導師利用**班群**向家長宣導**健康密碼 85210**(六年級)，親師生共同實踐