

# 桃園市復興區巴陵國民小學午餐教育暨健康促進闖關遊戲活動實施計畫

一、策劃/執行人：午餐秘書/全校老師

二、實施期間：110年1月19日(二)上午10:00

三、參與人數：全校師生

四、教學目標：

- (一)培養學生對營養衛生的認知和習慣
- (二)培養正確的營養衛生保健知識與生活習慣
- (三)增進學習動機，啟發創作與思考的能力
- (四)融入在地化泰雅族群的特色
- (五)認識泰雅族語字彙

五、進行方式：

- (一)由午餐秘書安排、分組與製作營養衛生保健之闖關卡
- (二)由老師教導學生營養保健知識及用餐禮儀
- (三)活動內容由各關卡老師依學生程度設計評量標準，由學生說出或實作完成
- (四)於110年1月19日(二)當天進行闖關活動，學生完成闖關卡上各關卡項目，經老師審核後，即通過闖關。

六、活動成果：藉由活動驗收學生平日習得的營養保健知識，生動、活潑的闖關遊戲引起學生很大之興趣，小朋友也喜歡自己動手做美食，親手製作的食物讓孩子們有很大的成就感，老師也利用此一機會進行生活與綜合活動之教學，其中還有不少師生互動的溫暖畫面呢！

七、預期效應：學習應走出教室，從實地的接觸及印證讓我們發現落花水面皆文章，學生的學習興致更高昂，學習成就感提高，也更能從活動中獲得學習成效。

八、本計劃經校務會議通過，陳請校長核准後實施，其修正亦同。

## 《午餐闖關流程與工作分配》

時間	內容		備註
09:30-09:55	場地布置		各關主
09:55	集合學生	請當周導護集合學生	
10:00	正式闖關	關名	關主
10:00-10:15	第一關 (六甲)	泰雅族語釣釣樂 (字卡+竹釣具+過關章)	曉琪 拉並
10:15-10:30	第二關 (五甲)	健康知識讚 (營養標語+過關章)	雅竹 陳歡
10:30-10:45	第三關 (四甲)	豆陣俱樂部 (紅豆綠豆+過關章)	孟軒 昱婷
10:45-11:00	第四關 (三甲)	寶貝愛潔牙 (牙齒模型+過關章)	菱鈺 簡明
11:00-11:15	第五關 (廚房前洗手台)	潔淨雙手洗刷刷 (海報+過關章)	陳歡 美花
11:15-11:30	第六關 (廚房前)	西式大總匯 (海報+過關章)	春菊 翠璫
11:30~	活動結束，準備享用美味的午餐。		
物品準備	1. 學生帶手帕或衛生紙 2. 早上潔牙完後，各班將牙刷組統一放在3甲。		
食物準備	炸豬肉片、煎荷包蛋、炒青菜、煮玉米濃湯。		春菊、玉釵 玉霜、智偉
	切小黃瓜。		
	分水果、分青菜盤。		
拍照	拍照&攝影請每關每組盡量多拍一些，不同角度，包含主題、人物、學生。。		登容

午餐闖關活動：組別分配表

組別	第一組	第二組	第三組	第四組	第五組	第六組
教室分配	第一關 泰雅族 語鈞鈞 樂 (六甲)	第二關 健康知識讚 (五甲)	第三關 豆陣俱樂部 (四甲)	第四關 寶貝愛潔牙 (三甲)	第五關 潔淨雙手洗 刷刷 (廚房前 洗手台)	第六關 西式大總匯 (廚房前)
組長 六甲分組	曾心陽	引淑娜·回 瀾	姜睿欣	陳兆昇	曾啟杰	巫言臻
五甲分組	胡堤亞	林永祺	林煥哲	游榮益	黃嘉銳	游希柔
	陳采軒	胡允希	游羽岑	林海棠		
四甲分組	江靜書	楊得恩	田芸	曾于歆	林永翔	巫言彤
三甲分組	巫弈帆	胡樂	吳宏安	巫奕潔	楊主恩	簡恩羽
	沈璇	曾羽瑄				
二甲分組	姜睿安	胡敏赫	胡惜	胡運草	游允熙	曾婕熙
	倪宇霏	陳心喬				
一甲分組	曾羽喬	姜睿晴	胡羚	王芯琳		
幼兒園分組	胡 斌	李主恩	王恩璽	黃武澤	陳 柔	于允樂
			陳芮恩	陳 旭	陳 憫	吳喬鈺
			李允恩	游迦得	陳芮潔	巫宥訾
					倪宇炫	陳在熙
					簡恩佑	胡語晨
人數	10	10	10	10	10	10
小計	60					

1. 首先先按照自己的組別先去跟自己組別同號的關卡。例如：第六組先去第六關。
2. 聽著鈴聲響時，請各組往下一關移動。例如：第二關接著是去第三關。第六關接著是去第一關。
3. 參與第三關「西式總匯」的關卡，製作完後請關主協助在紙袋上寫班級+座號，然後放在指定的班級盤子上，再集合闖下一關。

## 《午餐闖關食材準備：90 人份》

110 年 1 月 19 日（二）

項目	食材	份量	說明
西式 大 總 匯	沙拉醬	約 15 條	沙拉量依據人數而做調整，注意保存期限。
	豬肉片 (厚)	約 90 片	事先炸好豬肉片。
	蛋	約 90 顆	煎成荷包蛋。
	小黃瓜	約 20 條	刨絲川燙。
	漢堡	約 90 個	請各班準備烤箱。
青菜	有機蔬菜	約 90 份	不納入闖關，中午加菜，記得炒過分盤。
湯	玉米濃湯	約 90 份	不納入闖關，中午加菜，記得炒過分盤。
水果	水果	約 90 份	不納入闖關，中午加菜，記得炒過分盤。

# 午餐闖關活動集點卡

巴峻國民小學 110年1月19日(二) 班級：\_\_\_\_甲 姓名：

第一關～泰雅族語釣釣樂	第四關～寶貝愛潔牙
第二關～健康知識讚	第五關～潔淨雙手洗刷刷
第三關～豆陣俱樂部	第六關～西式大總匯
小小叮嚀： 1. 每過關完成，記得請關主認證。 2. 認證完畢，請交由導師收齊繳回。	