

臺南市永康區大橋國民中學

111 學年度學校健康體適能與飲食教育行動計畫

壹、學校基本資料

一、全校班級數：46 班

二、全校學生人數：1294 人

三、全校教職員工數：136 人

四、業務承辦人：蕭佳怡；聯絡電話：06-3021793-17

五、單位主管：謝正忠；聯絡電話：06-3021793-23

六、校長：王宏寶

貳、學校背景資料及現況分析

學校背景資料：

(一) 本校向來重視學生在校的營養午餐及體能活動，青少年的飲食問題主要是營養攝取不均衡及食物選擇不當，如含糖飲料過多問題等等；由於青少年的營養知識和食物選擇的獨立判斷未臻成熟，又無法拒絕食物的誘惑造成攝食過多高油、高鹽、高糖的食物導致體重過重影響健康，因此如何培養正確飲食及正確健康運動習慣，配合生活化的教育宣導，建構一個「健康飲食，活力運動」的校園，是學校重視的課題。

(二) 本校週邊商家林立，以飲食店家居多，部份學生早餐或放學後點心選擇漢堡、炸雞、蛋糕、奶茶、調味乳等高油高脂飲食；另健康飲食與健康體能為構成健康體位的重要元素，本校營養午餐每月由營養師調配菜單，提供全校師生均衡的營養午餐。在體能部份，規劃多元社團，安排運動類競賽，鼓勵學生戶外活動，並適時補充水份；在與家長聯絡部份，發放身高體重測量結果通知單，提醒家長目前學生體位狀態與改善的建議，透過 85210 宣導活動，積極宣導健康理念減少青少年含糖飲料飲用，期望家長能一同來關心孩童健康。但學生之體位健康情形卻不佳，推論其可能原因，與學生在家飲食、生活作息有密切相關，所以學校提出相應措施，並要求父母特別留意小孩是否多吃、少動，飲食不均衡，將健康的概念由學校擴展到家庭及社區中。

現況分析：

一、體位現況：107-110 學年度本校體位適中學生比率維持在平均 60-64%；體位過重學這 3 學年都維持在 12-14%；體位過重學生維持在 15%至 19%；體位過輕學生落在 5-7.7%之間，體位肥胖落在 15.7%-19%。和台南市平均相比體位過重顯著高於市平均仍需努力，從這裡可看出學生健康體能明顯受到威脅，飲食不當及 3C 手機普及而減少戶外運動次數，學校附近便利商店及泡沫紅茶店林立，垃圾食物購買容易，透過辦理健康體位衛教，督促學生運動並改善及飲食習慣，期待孩子的體能夠獲得改善，日趨健康。

二、運動習慣：本校推行 SH150 計畫，利用各節下課時間鼓勵學生運動，學校也開立許多運動社團，學生參與踴躍。班際賽舉辦增進學生運動動機。

參、計畫目標

- 一、體適能填報率達 100%，檢測合格率提升至 60%。
 - 二、執行學校 SH150 計畫，並依執行狀況填報體育統計年報
 - 三、參加本市辦理任 2 項普及化運動推動。
 - 四、全校體重適中比率提高 0.5%以上。
 - 五、每週施行 1 次餐前五分鐘。
 - 六、辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報
 - 七、推廣健康護照
 - 八、施行飲食教育課程或活動
 - 九、推動學校體育性社團，全校參與數達 60%以上
- 肆、人力配置

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
計畫主持人	王宏寶	校長	委員會召集人暨主持計畫的推動
協同主持人	王德麟	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	謝正忠	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	何慧真	輔導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	吳紹民	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	林佩怡	體育組長	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
研究人員	蕭佳怡	衛生組長	健促計畫執行，活動策略設計與效果評價
研究人員	游逸民	輔導組長	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	方玠仁	七年級級導師	學年活動協調聯繫
研究人員	林俊明	八年級級導師	學年活動協調聯繫
研究人員	郭慧華	九年級級導師	學年活動協調聯繫

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
研究人員	林佳音	護理師	身體健康狀況及需求評估，協調整合社區及與學校資源
研究人員	邱雅紅	護理師	身體健康狀況及需求評估，協調整合社區及與學校資源
研究人員	楊敦州	午餐秘書	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	梁晉維	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
研究人員	各班健康股長	學生代表	協助辦理學生需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫

伍、實施期程

實施日期	工作項目
111/08	1. 組成工作團隊
111/08	2. 進行現況分析及需求評估
111/08	3. 決定目標及健康議題
111/08	4. 擬定計畫
111/09	5. 編製教材及教學媒體
111/08-112/05	6. 建立網站與維護
111/08-09	7. 擬定過程成效評量工具
111/09-10	8. 成效評量前測
111/09-112/05	9. 執行健康體適能與飲食教育行動計畫
111/09-112/05	10. 執行提高體適能檢測通過率 57-57.9%
111/09-112/05	11. 執行學校 SH150 計畫，每週運動達 150 分鐘
111/09-112/05	12. 執行參加本市辦理 2 項普及化運動
111/09-112/05	13. 執行提高年度學生體位適中率 0.5~0.9%
111/09-112/05	14. 施行餐前五分鐘飲食教育(每月兩次)
111/09-112/05	15. 執行水域安全課程活動
111/09-112/05	16. 推廣健康護照達三分之一班級實施
111/09-112/05	17. 午餐剩食率降低降低 4~4.9%
111/10-112/04	18. 過程評量
112/04	19. 成效評價後測
112/04-05	20. 資料分析
112/05	21. 報告撰寫

陸、年度指標

項次	年度指標	目標數值	學校申請點數
一	體適能填報率達 100%，提高體適能檢測通過率	通過率 57~57.9%：3 點	3
二	執行學校 SH150 計畫，並依執行狀況填報體育統計年報	執行學校 SH150 計畫，並依執行狀況填報體育統計年報：2 點	
三	參加本市辦理 2 項普及化運動	普及化每參加 1 項活動：2 點	2
四	年度學生體位適中率提高	提高 0.5~0.9%：1 點	
五	施行餐前五分鐘飲食教育	每月施行 2 次：1 點	
六	辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報	辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報：1 點	1
七	推廣健康護照	1/3 班級數實施：1 點	
八	午餐剩食率降低	降低 4~4.9%：1 點	1
九			0
十	施行飲食教育課程或活動	每月施行 1 次：2 點	2
十一	推動學校體育性社團，全校參與數達 60%以上	全校參與數達 40-60%：1 點	1
十二			0

柒、各項指標計畫內容及執行方式

指標一：體適能填報率達 100%，提高體適能檢測通過率

一、執行方式：

(一)落實體適能填報

二、執行對象：

三、指標目標及點數：通過率 57~57.9%：3 點

四、預期效益：

(一)體適能填報率達 100%，提高體適能檢測通過率

五、學校申請點數：3 點

指標二：執行學校 SH150 計畫，並依執行狀況填報體育統計年報

一、執行方式：

(一)每日參與體育活動之時間，每週應達 150 分鐘以上

(二)每日 7:50-8:15、12:15-12:30 播放活動音樂，請學生走出教室進行體育活動(籃球、快走、羽毛球、排球相關體育活動)

二、執行對象：本校學生

三、指標目標及點數：執行學校 SH150 計畫，並依執行狀況填報體育統計年報：2 點

四、預期效益：

(一)學生每日參與體育活動之時間，每週應達 150 分鐘以上

五、學校申請點數：點

指標三：參加本市辦理 2 項普及化運動

一、執行方式：

(一)帶領學生參加各類市賽運動

二、執行對象：

三、指標目標及點數：普及化每參加 1 項活動：2 點

四、預期效益：

(一)提高學生參加本市普及化運動

五、學校申請點數：2 點

指標四：年度學生體位適中率提高

一、執行方式：

(一)為了提升體位適中，加強推動飲食均衡教育

(二)為了提升體位適中，加強推動不喝含糖飲料

(三)針對體位過重同學，加強營養教育控制體重

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：提高 0.5~0.9%：1 點

四、預期效益：

(一)體位適中率提高 0.5-0.9

五、學校申請點數：點

指標五：施行餐前五分鐘飲食教育

一、執行方式：

(一)每月實施兩次餐前 5 分鐘計畫，學校配合午餐食材於用餐前播映相關影片

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：每月施行 2 次：1 點

四、預期效益：

(一)每月實施兩次餐前 5 分鐘計畫，學校配合午餐食材於用餐前播映相關影片

五、學校申請點數：點

指標六：辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報

一、執行方式：

(一)辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報

二、執行對象：

三、指標目標及點數：辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報：1 點

四、預期效益：

(一)提升學生對水域安全課程認知

五、學校申請點數：1 點

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

(一)推廣健康護照，每日均衡飲食、每日飲水量 1500CC、不喝含糖飲料、每天運動 30 分鐘、不吃油炸食品有每週達三種目標

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：1/3 班級數實施：1 點

四、預期效益：

(一)全校 1/3 班級參加健康護照活動，並達到每週三項目標達標(每日均衡飲食、每日飲水量 1500CC、不喝含糖飲料、每天運動 30 分鐘、不吃油炸食品)

五、學校申請點數：點

指標八：午餐剩食率降低

一、執行方式：

(一)推動學校午餐剩食率降低

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：降低 4~4.9%：1 點

四、預期效益：

(一)推動學校午餐剩食率降低 4-4.9%

五、學校申請點數：1 點

指標十：施行飲食教育課程或活動

一、執行方式：

(一)施行飲食教育課程和活動

二、執行對象：

三、指標目標及點數：每月施行 1 次：2 點

四、預期效益：

(一)提升學生對飲食教育的認識和推廣

五、學校申請點數：2 點

指標十一：推動學校體育性社團，全校參與數達 60%以上

一、執行方式：

(一)推動學校體育性社團

二、執行對象：

三、指標目標及點數：全校參與數達 40-60%：1 點

四、預期效益：

(一)全校參與體育性社團達 60%以上

五、學校申請點數：1 點

臺南市大橋國中健康體適能與飲食教育-學生健康護照獎勵辦法

- 壹、 實施目的:推動學生健康體適能與飲食教育，養成學生正確飲食觀念及身體活動習慣。
- 貳、 實施期程:111年9月至112年6月。
- 參、 實施對象:本校全校學生。
- 肆、 獎勵辦法:
- 一、 若學生當週達成三項以上目標且集滿十週，學生可將健康護照送至衛生組健康護照審核區(設立健康護照繳交專區)，每滿十週目標則由衛生組記嘉獎乙次。(整學年度最高可記四支嘉獎)
 - 二、 班級敘獎人數達該班二分之一以上，則導師敘嘉獎乙次

[健康行動紀錄]						
	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現況 分析	現在我每週 有_____天 會吃到 六大類食物	現在我每週 有_____天 可以喝足 白開水	現在我每週會 喝_____杯 含糖飲料	現在我每週 有_____天 會吃零食	現在我每週會 吃_____次 油炸食品	現在我每週 有____天運動 達30分鐘
理想 目標	每天都有吃到 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	每週 不吃超過1次 油炸食品	我天天運動 每次達30分鐘
表格 說明	「每週有幾天」 能吃到 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾天」 能喝1500C.C.的 白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到30分鐘 紀錄於下表中
	1					
	2					
	3					

當週達成三項以上目標且整學期滿十週，即可先將健康護照繳至衛生組申請嘉獎。

請有完成十週目標的學生將健康護照交到學務處衛生組，由衛生組審核統一記嘉獎，

同學務必把握難得的嘉獎機會！

111 學年度臺南市立大橋國民中學 體適能與健康護照成果

指標 1: 體適能填報率達 100%，提高體適能檢測通過率

一、執行方式：

(一)落實體適能填報

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：通過率 57~57.9%：3 點

四、預期效益：

(一)體適能填報率達 100%，提高體適能檢測通過率

五、成果照片



111 學年度臺南市立大橋國民中學 體適能與健康護照成果

指標 2: 執行學校 SH150 計畫，並依執行狀況填報體育統計年報

一、執行方式：

(一)每日參與體育活動之時間，每週應達 150 分鐘以上

(二)每日 7:50-8:15、12:15-12:30 播放活動音樂，請學生走出教室進行體育活動(籃球、快走、羽球、排球相關體育活動)

二、執行對象：本校學生

三、指標目標及點數：執行學校 SH150 計畫，並依執行狀況填報體育統計年報：2 點

四、預期效益：

(一)學生每日參與體育活動之時間，每週應達 150 分鐘以上



學生自主利用課餘時間到活動中心進行各式體育活動

111 學年度臺南市立大橋國民中學 體適能與健康護照成果

指標三：參加本市辦理 2 項普及化運動

一、執行方式：

(一)帶領學生參加各類市賽運動

二、執行對象：

三、指標目標及點數：普及化每參加 1 項活動：2 點

四、預期效益：

(一)提高學生參加本市普及化運動

五、學校申請點數：2 點



參加台南市普及化運動大隊接力和各式田徑競賽以及各式球賽

111 學年度臺南市立大橋國民中學 體適能與健康護照成果

指標四：年度學生體位適中率提高

一、執行方式：

- (一)為了提升體位適中，加強推動飲食均衡教育
- (二)為了提升體位適中，加強推動不喝含糖飲料
- (三)針對體位過重同學，加強營養教育控制體重

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：提高 0.5~0.9%：1 點

四、預期效益：

- (一)體位適中率提高 0.5-0.9



111學年12月5日營養講座名單

年級	班級	座號	姓名	性別	體重	身高	BMI	評語	簽到	備註
九	10	1		男	98.9	167.2	35.4	體重超重		
九	10	22		女	100.4	158.6	39.9	體重超重		
九	12	27		男	89.1	168.8	31.3	體重超重		
九	12	18		男	102	178.9	31.9	體重超重		
九	12	10		男	94.4	171.5	32.1	體重超重		
九	12	24		男	89.2	164.4	33	體重超重		
九	12	16		男	103	173.8	34.1	體重超重		
九	14	6		男	93.6	171.1	32	體重超重		
九	15	11		男	84.9	159.1	33.5	體重超重		
九	16	18		男	81.5	163.4	30.5	體重超重		
九	16	3		男	98.6	177.6	31.3	體重超重		
八	2	10		女				糖尿病		
八	4	9		男				糖尿病		
八	5	17		男				糖尿病		

本校針對體位過重學生，開辦一系列減糖講座、提升運動課程，藉此提升學生體位適中

111 學年度臺南市立大橋國民中學 體適能與健康護照成果

指標五：施行餐前五分鐘飲食教育

一、執行方式：

(一)每月實施兩次餐前 5 分鐘計畫，學校配合午餐食材於用餐前播映相關影片

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：每月施行 2 次：1 點

四、預期效益：

(一)每月實施兩次餐前 5 分鐘計畫，學校配合午餐食材於用餐前播映相關影片



進行餐前五分鐘教育

111 學年度臺南市立大橋國民中學 體適能與健康護照成果

指標六：辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報

一、執行方式：

(一)辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報

二、執行對象：

三、指標目標及點數：辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報：1 點

四、預期效益：

(一)提升學生對水域安全課程認知

五、學校申請點數：1 點



利用體育課程進行水域安全課程活動，提升學生相關知能

111 學年度臺南市立大橋國民中學 體適能與健康護照成果

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

(一)推廣健康護照，每日均衡飲食、每日飲水量 1500CC、不喝含糖飲料、每天運動 30 分鐘、不吃油炸食品有每週達三種目標

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：1/3 班級數實施：1 點

四、預期效益：

(一)全校 1/3 班級參加健康護照活動，並達到每週三項目標達標(每日均衡飲食、每日飲水量 1500CC、不喝含糖飲料、每天運動 30 分鐘、不吃油炸食品)

臺南市大橋國中健康體適能與飲食教育-學生健康護照獎勵辦法

壹、實施目的:推動學生健康體適能與飲食教育，養成學生正確飲食觀念及身體活動習慣。

貳、實施期程:111 年 9 月至 112 年 6 月。

參、實施對象:本校全校學生。

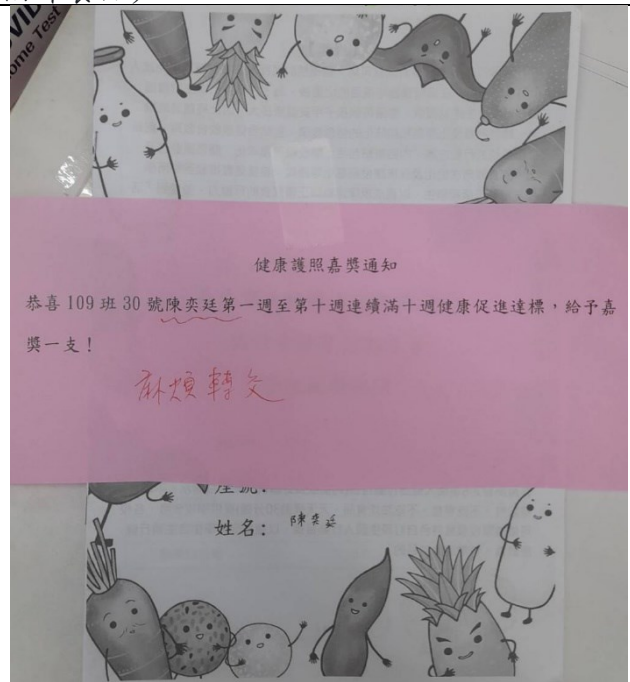
肆、獎勵辦法:

一、若學生當週達成三項以上目標且集滿十週，學生可將健康護照送至衛生組健康護照審核區(設立健康護照繳交專區)，每滿十週目標則由衛生組記嘉獎乙次。(整學年度最高可記四嘉獎)

二、班級獲獎人數達該班二分之一以上，則導師獲嘉獎乙次

【健康行動紀錄】					
目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現在我每週 有_____天 會吃對 六大類食物	現在我每週 有_____天 可以喝足 白開水	現在我每週 有_____天 不喝任何 含糖飲料	現在我每週 有_____天 不吃任何 零食	現在我每週 有_____天 不吃任何 油炸食品	現在我每週 有_____天 運動 30分鐘
理想 目標	每天都有吃對 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	每天運動 每次達30分鐘
表格 說明	「每週有幾天 吃對對 六大類食物」 紀錄於下表	「每週有幾天 可以喝足 1500C.C. 的白開水」 紀錄於下表	「每週喝幾天 不喝任何 含糖飲料」 紀錄於下表	「每週吃幾天 不吃任何 油炸食品」 紀錄於下表	「每週有幾天 運動達到30分鐘」 紀錄於下表

當週達成三項以上目標且整學期滿十週，即可先將健康護照送至衛生組申請嘉獎。



5753 個字 中文(台灣) 協助工具 調查

【健康行動紀錄】					
目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現在我每週 有_____天 會吃對 六大類食物	現在我每週 有_____天 可以喝足 白開水	現在我每週 有_____天 不喝任何 含糖飲料	現在我每週 有_____天 不吃任何 零食	現在我每週 有_____天 不吃任何 油炸食品	現在我每週 有_____天 運動 30分鐘
理想 目標	每天都有吃對 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	每天運動 每次達30分鐘
表格 說明	「每週有幾天 吃對對 六大類食物」 紀錄於下表	「每週有幾天 可以喝足 1500C.C. 的白開水」 紀錄於下表	「每週喝幾天 不喝任何 含糖飲料」 紀錄於下表	「每週吃幾天 不吃任何 油炸食品」 紀錄於下表	「每週有幾天 運動達到30分鐘」 紀錄於下表

教師簽名: 黃佳怡
111.10.18 嘉獎

【健康行動紀錄】					
目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現在我每週 有_____天 會吃對 六大類食物	現在我每週 有_____天 可以喝足 白開水	現在我每週 有_____天 不喝任何 含糖飲料	現在我每週 有_____天 不吃任何 零食	現在我每週 有_____天 不吃任何 油炸食品	現在我每週 有_____天 運動 30分鐘
理想 目標	每天都有吃對 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	每天運動 每次達30分鐘
表格 說明	「每週有幾天 吃對對 六大類食物」 紀錄於下表	「每週有幾天 可以喝足 1500C.C. 的白開水」 紀錄於下表	「每週喝幾天 不喝任何 含糖飲料」 紀錄於下表	「每週吃幾天 不吃任何 油炸食品」 紀錄於下表	「每週有幾天 運動達到30分鐘」 紀錄於下表

健康護照落實推廣，並訂有獎勵計畫

111 學年度臺南市立大橋國民中學 體適能與健康護照成果

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

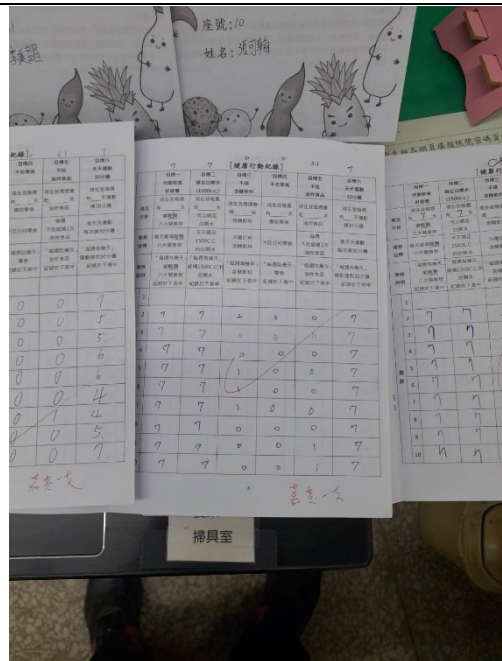
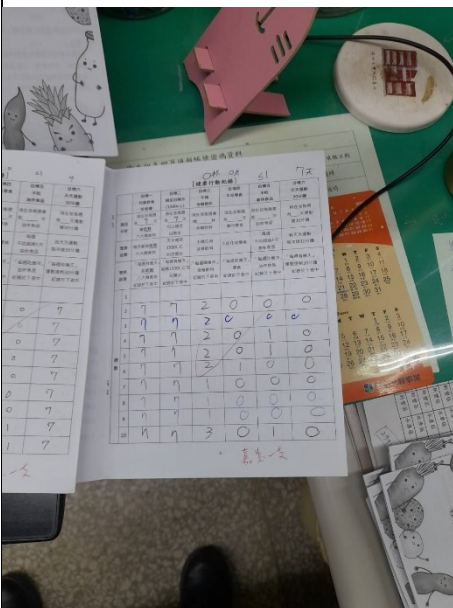
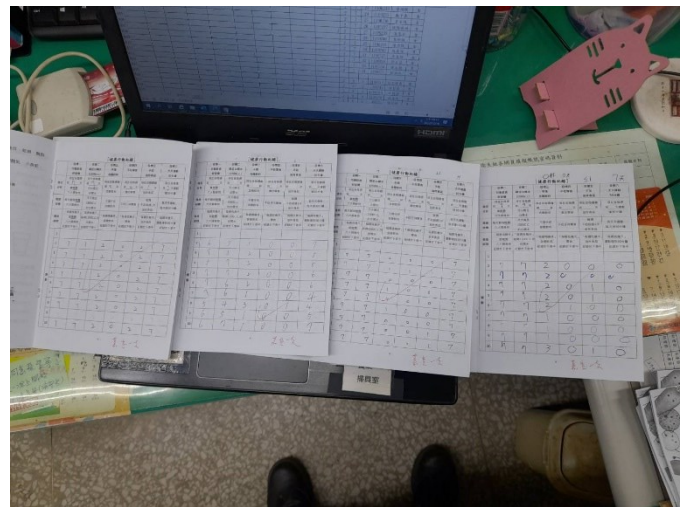
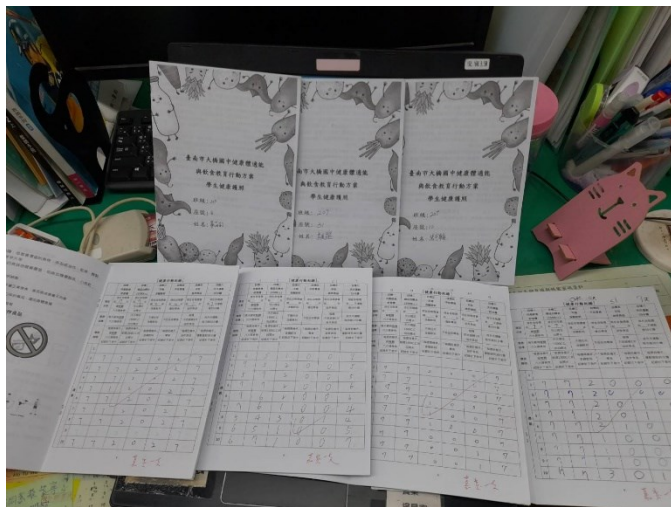
(一)推廣健康護照，每日均衡飲食、每日飲水量 1500CC、不喝含糖飲料、每天運動 30 分鐘、不吃油炸食品有每週達三種目標

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：1/3 班級數實施：1 點

四、預期效益：

(一)全校 1/3 班級參加健康護照活動，並達到每週三項目標達標(每日均衡飲食、每日飲水量 1500CC、不喝含糖飲料、每天運動 30 分鐘、不吃油炸食品)



健康護照落實推廣，並訂有獎勵計畫

111 學年度臺南市立大橋國民中學 體適能與健康護照成果

指標八：午餐剩食率降低

一、執行方式：

(一)推動學校午餐剩食率降低

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：降低 4~4.9%：1 點

四、預期效益：

(一)推動學校午餐剩食率降低 4-4.9%

五、學校申請點數：1 點



廚餘回收資訊			
資源回收	06	2900680	鄭小娟
廚餘回收	06	2686251	
		分機	1625

廚餘回收成果申報 - 檢核申報查詢				
所屬分區	臺南市/本學區			
編碼列表	其他			
申報月份	2022 / 10			
回報結果與地點類別	其他(請於報時備註)			
回報量(公斤)	生廚餘	0	熟廚餘	7
	其他(請於報時備註)	0		0
備註				

落實廚餘填報,利用週會期間宣導減少剩餘廚餘減低浪費

111 學年度臺南市立大橋國民中學 體適能與健康護照成果

指標十：施行飲食教育課程或活動

一、執行方式：

(一)施行飲食教育課程和活動

二、執行對象：

三、指標目標及點數：每月施行 1 次：2 點

四、預期效益：

(一)提升學生對飲食教育的認識和推廣



②

111 年度食農暨飲食教育學習單

班級：113 姓名：蘇慧欣 座號：12

一、聆聽完這場食農飲食教育宣導，寫下心得(字數至少 50 字)

老師參與宣導活動時，我感受到了老師的用心，在活動中添加了實做課程，讓講座活動內容更加豐富，而不是乏味的文字而已。這場講座除了有趣，在實驗過程中也讓我們認識了各種工業添加物及劑量。

參加這場
講座真是
獲益良多！

食品 食品
裡的

④

111 年度食農暨飲食教育學習單

班級：106 姓名：曹馬傑 座號：12

一、聆聽完這場食農飲食教育宣導，寫下心得(字數至少 50 字)

看了宣導之後，我知道我們平常吃的東西裡面加了色素，然後給我們聞的那些東西，都好像是我們平常吃了，例如餅乾和牛肉麵和許多東西都是有加一點黑色色素，聽了這場宣導後，我們每天吃的東西都有很多的色素。

辦理飲食和營養教育講座，並有學生回饋單

111 學年度臺南市立大橋國民中學 體適能與健康護照成果

指標十一：推動學校體育性社團，全校參與數達 60%以上

一、執行方式：

(一)推動學校體育性社團

二、執行對象：

三、指標目標及點數：全校參與數達 40-60%：1 點

四、預期效益：

(一)全校參與體育性社團達 60%以上

五、學校申請點數：1 點



本校體育類社團-田徑隊



本校體育類社團-田徑隊



本校體育類社團-籃球隊



本校體育類社團-卡巴迪校隊