

**臺南市月津國民小學113學年度健康促進活動**  
**結合或參與公部門共同辦理的健康促進議題相關活動**

活動名稱	衛生所傳染病防治暨健康促進宣導			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
114年4月1日	參加人數	122	0	20
簡述活動內容	結合衛生所辦理健康促進宣導活動			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：衛生所健康促進宣導活動



說明：衛生所宣導攝取全穀類的好處



說明：衛生所宣導運動的好處



說明：檢視自己是否是代謝症候群



說明：衛生所宣導口腔保健



說明：衛生所電子菸危害宣導

**臺南市月津國民小學113學年度健康促進活動**  
**結合或參與公部門共同辦理的健康促進議題相關活動**

活動名稱	衛生所傳染病防治暨健康促進宣導			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
114年5月23日	參加人數	20	0	4
簡述活動內容	結合衛生所辦理健康促進宣導活動			

**佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)**



說明：衛生所健康促進宣導活動



說明：衛生所性教育宣導



說明：衛生所視力保健宣導



說明：衛生所口腔保健宣導



說明：衛生所視力保健宣導



說明：衛生所菸害宣導

# 臺南市 113 年度國中小/幼兒園食農教育

## 參訪活動申請表【方案一】

學校名稱	月津國小附設幼兒園	學校聯絡人	許秋霜
學校 聯絡電話	06-6521061	參與人數	40 人
參訪地點	阿中生態農場 (臺南市永康區中山北路 764 巷 45 號)	參訪日期	113 年 10 月 22 日
活動主題	我是小農夫-田園採收趣		
活動內容 (條列 簡述)	<p>一、食農教育場域介紹</p> <p>阿中生態農場位於台南市永康區，農場裡一年四季各有不同農作，透過「玩中學、學中玩」的精神，帶領學員實作、體驗農事及料理在地食材，滿足學員好奇心的同時，也能將傳統飲食文化給傳承了下來。農場與社區和學校合作多年食農教育活動，獲獎無數。致力推廣：「明日農場 x 循環農業」、「低碳排零廢棄」環保綠生活，符合「聯合國永續發展目標 SDGs」。</p> <p>二、實施方式：</p> <p>(一) 活動前預備</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用餐前教育，引導幼兒討論今日食物名稱與生長方式。</li> <li>2. 引導幼兒食材到餐桌歷程，分享對食物的經驗與興趣。</li> </ol> <p>(二) 活動中計畫</p> <p>與幼兒到阿中生態農場，進行一場玩中學、學中玩的食農教育活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 相見歡：認識阿中生態農場、環境、工作人員介紹</li> <li>2. 我是小農夫：玉米小學堂、認識玉米的前世今生、從播種到採收的科普知識，玉米大富翁、戴斗笠體驗科技農夫 輪播器省工大作戰</li> <li>3. 嘿呦嘿呦拔蘿蔔：蘿蔔小學堂，拔到的蘿蔔可以帶回家喔！</li> <li>4. 我是小廚師：彩色地瓜圓 DIY、認識真食物。</li> <li>5. 午餐饗宴：在地食材製作及品嚐、返回學校</li> </ol> <p>(三) 活動後反思</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過團討分享活動，引導幼兒畫下或說出今日活動心得與想法。</li> <li>2. 食物的心智圖分享，透過討論活動、發現問題、討論解決方法。</li> </ol>		

**臺南市 113 年度國中小/幼兒園食農教育參訪活動  
申請表【方案一】**

學校名稱	月津國小附設幼兒園	學校聯絡人	許秋霜
學校聯絡電話	06-6521061	參與人數	約 45 人
參訪地點	將軍山農場	參訪日期	113.11.12
活動主題	當我們「蓮」在一起		
活動內容 (條列簡述)	<p><b>一、食農教育場域介紹</b></p> <p>親近土地、尋找安心糧食，一直是一群農夫/將軍山農場的成立以來的經營理念，因此也努力想串連消費者與生產者間的互動與連結，除了生產令消費者安心的果物外，也開始舉辦活動讓消費者親自到產地參訪，有機會認識餐桌上的食物是在何種環境、何種方式被生產出來，讓消費者更能理解農人的辛勤與食物的珍貴。</p> <p><b>二、實施方式：</b></p> <p><b>(一) 活動前預備</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導幼兒認識在地農產品：番茄、意麵、玉米筍、蓮藕、甘蔗…等。</li> <li>2. 實地參觀在地農會產銷部，尋找各區農產品，如：六甲鮮乳、白河蓮藕、東山龍眼乾、新化地瓜…，採購及品嚐農場品，啟發孩子對在地農產物的關注，連結食的生活經驗及對家鄉有更多的認識。</li> </ol> <p><b>(二) 活動中計畫</b></p> <p>臺南 400 的食農計畫，到將軍山農場進行一場食農教育體驗：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 活動一：【食農講堂】 描述一群農夫推動食農教育方向、農民與食物、人類食物及氣候變遷及認識在地食材及使用。</li> <li>2. 活動二：【蓮鄉產業~佳藕添橙】 認識蓮鄉產業發展、認識蓮產品運用、手創蓮藕粉製作體驗(洗粉、沉澱、手創藕粉、日曬等)、蓮子及蓮藕粉品嚐。</li> <li>3. 活動三：【蓮蓬染藍體驗活動】 認識植物染運用，利用蓮蓬染液、橡皮筋、彈珠、冰棒、衛生筷等工具，</li> </ol>		

	<p>體驗染布樂趣與藝術。</p> <p>4. 活動四：【蓮子沙冰搖搖樂】</p> <p>利用冰塊、鹽巴、蓮子泥、牛奶、煉乳等材料，透過科學實驗活動自製冰沙，消暑又有樂趣。</p> <p>5. 活動五：「信鴿傳奇」</p> <p>引導幼兒認識信鴿歷史及文化發展、飛鴿傳信實作(十個學員帶回家一隻鴿子，信鴿通信報平安)。</p> <p>活動六：「割稻飯」(品嚐農場在地食材運用)</p> <p>(三) 活動後反思</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過學習單，引導孩子紀錄今日所學與發現，分享探索農場體驗的心得。</li> <li>2. 透過討論活動連結此次食農教育，培養幼兒對自然與食物常懷感恩之心。</li> <li>3. 透過學習單，鼓勵家長反饋此次行動所學與感受，提升對在地食材的關注。</li> <li>4. 透過口語、學習單、活動檢討會議等蒐集此次活動辦理的缺失與建議，作為下次活動規劃的參考。</li> </ol>
<p>預期成效</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>一、增進家長與幼兒對家鄉產物的認識，喜愛及關注在地農產品。</li> <li>二、探索家鄉蓮藕的生長、功能與生活的相關連結。</li> <li>三、體驗農產品製作的過程與樂趣，學習愛惜食物及感恩之心。</li> <li>四、增進在地飛鴿傳信歷史與文化發展地認識，學習探索實驗科學精神。</li> </ol>

承辦人：

教師兼  
幼兒園主任 許秋霜

處室主任：

教師兼  
幼兒園主任 許秋霜

校長：

月津國小  
校長 丁女玲

# 臺南市 113 年度國中小/幼兒園食農教育

## 參訪活動申請表【方案一】

學校名稱	月津國小附設幼兒園	學校聯絡人	許秋霜
學校 聯絡電話	06-6521061	參與人數	35 人
參訪地點	白鵝生態教育農場 (臺南市下營區賀建里洲子 45 號)	參訪日期	113 年 11 月 26 日
活動主題	白鵝家族探險趣		
活動內容 (條列 簡述)	<p>一、食農教育場域介紹</p> <p>台南下營農牧業興盛，近年規劃為休閒農業區，觀光深具潛力，全國唯一的「白鵝生態教育農場」肩負休區門面，第二代經營者邱惠梓更是身兼發展協會的總幹事。農場將鵝隻區分為經濟型、觀賞用。來自義大利的「白羅曼鵝」換肉率高、肉質扎實、產蛋量高，還有雙藍眼睛，是客家詩人利玉芳詩作《鵝媽媽出嫁》中微妙微肖的故事主角。</p> <p>二、實施方式：</p> <p>(一) 活動前預備</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以鵝爸爸歌謠引起幼兒對家禽動物的認識。</li> <li>2. 模仿家禽動物的聲音、動作及行動方式。</li> </ol> <p>(二) 活動中計畫</p> <p>帶幼兒到白鵝教育農場認識白鵝的相關知識。</p> <p>活動一：農場環境介紹與白鵝生態講解</p> <p>活動二：親子彩繪鵝蛋藝術創作</p> <p>活動三：親子鵝香鬆美式鬆餅小組創作+午餐饗宴</p> <p>活動四：親子心得分享</p> <p>(三) 活動後反思</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 幼兒透過繪畫及口說分享今天看到的內容及想法。</li> <li>2. 家長回饋活動心得及親子共創學習單。</li> </ol>		
預期成效	<p>(一) 透過活動提昇幼兒對家禽動物的認識。</p> <p>(二) 透過活動認識白鵝生長歷程與照顧方式。</p> <p>(三) 透過親子料理活動認識在地食材及營養。</p>		

承辦人

許秋霜

會計主任

蔡孟志

校長

月津國小  
校長 丁女玲

# 臺南市113年度國中小/幼兒園

## 食農教育(參訪活動/體驗課程)成果報告 序號：

學校名稱	月津國小附設幼兒園	辦理日期	113年10月24日
參與人數	27人	實支金額	新臺幣20,000元
活動主題	我是小農夫-田園採收趣		
執行成果 內容概述 (150~250字)	<p>一、透過活動幼兒認識到農場田園的面貌，開心在農場奔跑，享受自然的同時也感受到「原來就是農場啊！」。</p> <p>二、透過農夫老師的介紹，幼兒認識玉米的品種和生長歷程，發現原來「玉米也有分男生和女生」，學習玉米繁殖與種植方法，體驗用大拇指撥玉米粒，從感官中學習玉米的相關知識。</p> <p>三、農夫老師介紹農具及播種器，幼兒體驗推玉米輪播器的感覺，覺得很好玩，也間接地認識到農夫的智慧與解決問題的精神。</p> <p>四、幼兒學習採收洛神花的方法，並用牙刷幫洛神花刷除灰塵，向農夫老師學習製作洛神花蜜餞，體驗食物採收直送餐桌的歷程，感受食材的新鮮。</p> <p>五、認識地瓜的品種跟產量、種植方法，幼兒體驗做地瓜圓，感受地瓜泥與粉類混合的觸感，發揮創意做出各種不同地瓜圓造型，好吃又好玩。</p> <p>六、幼兒近距離與農場動物互動，認識農場的家禽種類與照顧方法，體驗放養雞鴨鵝的樂趣。</p>		
檢討與建議 (150~250字)	<p>一、本次活動課程充實好玩，但對幼兒來說一天活動是體力的挑戰，建議可以依參加對象適時調整課程的規劃與時間，預留較長的操作時間給年幼幼兒，讓幼兒有更多感官活動的時間。</p> <p>二、計畫執行的期程大多安排在秋季，建議未來延長執行計畫期程，讓孩子體驗不同季節的農作物收成與農村活動。</p>		

## 活動照片及說明



農夫老師為大家介紹玉米品種與種植，幼兒認識到玉米有分男女生及相關知識



幼兒近距離與農場動物互動與餵食，開心地追逐雞鵝，十分喜愛此項活動。



幼兒體驗用手剝玉米粒，分工合作剝一盤玉米粒，等回準備餵雞。



幼兒到田裡體驗推玉米輪播器，感受推車的樂趣與認識推播車的功能。



幼兒學習採收洛神花方法，幫洛神花刷洗灰塵，體驗親手製作洛神花蜜餞。



幼兒練習將地瓜泥及粉類混合，發揮創意揉捏不同造型的地瓜圓。

# 臺南市113年度國中小/幼兒園

## 食農教育(參訪活動/體驗課程)成果報告 序號：

學校名稱	月津國小附設幼兒園	辦理日期	113年11月12日
參與人數	27人	實支金額	新臺幣20,000元
活動主題	將軍山農場-佳藕添橙		
執行成果 內容概述 (150~250字)	<p>一、透過課程活動幼兒知道將軍山的由來及一群農夫的推動食農教育的理念，認識到學習到愛護土地，實現信念的歷程。</p> <p>二、透過活動幼兒學到蓮藕收成及洗蓮藕辛苦的歷程，及今年蓮藕粉收成少，十分珍貴。透過刨蓮藕活動，幼兒體驗發現刨蓮藕粉需要動作輕且慢，發現刨完一整碗的蓮藕需要耐心與體力，是件不容易的事情。</p> <p>三、透過課程活動幼兒認識蓮子全身都是寶，每一個部位都可以食用，利用科學遊戲製作冰沙，體驗製冰樂趣及品嚐蓮子冰沙的美味，提昇對蓮子的喜愛與認識。</p> <p>四、透過染布活動，幼兒學習認識蓮花及蓮蓬的構造，練習使用橡皮筋將胚布綁物進行染布活動，搭配蓮藕實際觀察煮染歷程，幼兒對自己的染布成果表示喜愛與成就。</p> <p>五、認識鴿子的習性與鴿苓文化，幼兒表示家人有養鴿及代鴿子參賽的經驗。帶鴿子回學校的活動讓幼兒十分興奮，增添幼兒對鴿子喜愛與認識，也延伸出班級鴿苓文化的課程活動。</p>		
檢討與建議 (150~250字)	<p>一、經過兩場的食農教育活動發現每個農夫背後都有感人勵志的故事，建議可將這些故事彙整製作期刊推廣，推動食農教育外，也能讓其他人認識農夫的農作理念或對友善環境想法。</p> <p>二、本次食農教育的對象為學生，未來建議對象可擴及到家長參與，透過家長或家庭力量來推動食農教育，啟發更多人認識食農重要性。</p>		

## 活動照片及說明



幼兒在農場聽老師講解今年蓮藕的珍貴與刨蓮藕的方式，並實際體驗與操作。



利用科學遊戲製作蓮子冰沙，幼兒享受搖冰樂趣，同時也享受蓮子冰的美味。



利用小肌肉練習綁橡皮筋，雖然有些困難，但每個孩子都願意挑戰綁布活動。



老師帶幼兒到蓮藕煮染區，引導觀察蓮藕藍液的顏色並說明煮染方法及時間。



老師引導幼兒將信件放入信筒並綁在鴿子腳上，幼兒帶鴿子回學校，開心放飛



食農教育活動充實的一天，感謝老師辛苦的指導，老師及家長都收穫滿滿

# 臺南市113年度國中小/幼兒園

## 食農教育(參訪活動/體驗課程)成果報告 序號：

學校名稱	月津國小附設幼兒園	辦理日期	113年11月6日
參與人數	33人	實支金額	新臺幣20,000元
活動主題	白鵝家族探險趣		
執行成果 內容概述 (150~250字)	<p>一、透過講解活動幼兒認識白鵝的種類及飼養方法，知道下營區飼養的鵝肉品種名稱，利用獎徵答方式提昇幼兒及家長對白鵝的相關認知。</p> <p>二、觀察鵝場生態及體驗餵鵝吃飼料，幼兒認識鵝的外貌與叫聲；撿鵝蛋活動幼兒感受到熱熱的(溫度)與大小(圓形)及重量，學習鵝蛋的相關知識。</p> <p>三、彩繪鵝蛋藝術活動，親子一起動手做，幼兒自由彩繪與創作，作品充滿創意與特色。</p> <p>四、親子香酥鵝蛋鬆餅活動，幼兒及家長認識鵝蛋可製作的餐點食譜，動手做鵝蛋鬆餅，品嚐美味鬆餅之際也增加對在地食材的喜愛。</p>		
檢討與建議 (150~250字)	<p>一、這次活動規劃給幼幼班親子參加，有幼兒的家長無法參加，所以老師帶幼幼小孩進行活動及拍照同時實為忙碌，建議可依參加的對象來增置人力，協助工作及維護幼兒的活動安全。</p> <p>二、局端推薦食農教育的場域各個都很優質，值得推薦給其他幼兒園或學校作為戶外教育參考地點。</p> <p>三、三場的食農教育活動，大多數的家長讚譽有加，肯定食農教育推廣的精神外，自身也對在地食材的認識收穫滿滿，期待局端未來可繼續推行。</p>		

活動照片及說明



農場老師為我們說明鵝的品種與名稱，透過有獎徵答遊戲，認識鵝的相關知識



每個幼兒練習自己彩繪鵝蛋，畫上自己喜歡的顏色與圖案



鵝蛋香鬆鬆餅DIY，練習認識食材的名稱，體驗自己攪拌麵粉的樂趣



鵝蛋彩繪完之後要吹乾，第一次自己拿吹風機吹鵝蛋，好有趣啊！



幼兒撿鵝蛋體驗，鵝蛋摸起來溫溫熱熱的，而且好大顆啊！



休息時間幼兒在農場跑一跑，玩套圈圈遊戲，玩得好開心

承辦人

教師兼  
幼兒園主任 許秋霜

校長

月津國小  
校長 丁女玲

臺南市鹽水區月津國民小學

113 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：10班
- 二、全校學生人數：121人
- 三、全校教職員工數：31人
- 四、業務承辦人：翁宏霖；聯絡電話：6521113#106
- 五、單位主管：陳盈秀；聯絡電話：6521113#102
- 六、校長：丁女玲

貳、學校背景資料及現況分析

學校背景資料：

學校校地面積2.9公頃，學生活動空間充裕，下課時間鼓勵學生自行攜帶運動器材，到運動場地活動。成立運動性團隊及課後社團，培養學生運動習慣。並辦理常態性班級體育競賽，促進學生體育性活動。每週實施餐前教育，由導師餐前指導及每學期聘請專業營養師入校宣導，以提升飲食營養知識及惜福珍惜食物的習慣。健康體位方面，體位適中率58.54%低於市平均，體位過重及超過比率為12.2%及18.7%高於市平均。

現況分析：

- 一、體位不良率偏高。
- 二、學生體位適中率偏低。
- 三、學生體適能通過率不佳。

參、計畫目標

- 一、全校學生體位適中比率58.54 % 提高至59.54%，上下學期檢查結果提升1%以上。
- 二、全校學生體位過重比率12.2%下降至11.2%，上下學期檢查結果下降1%以上。
- 三、全校四至六年級體適能檢測通過率達60%。
- 四、全校全部班級實施健康護照。
- 五、全校每月實施餐前五分鐘飲食教育並繳交成果，達成率達100%。

六、全校每月實施飲食教育課程宣導並繳交成果，達成率達100%。

肆、人力配置

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
召集人	丁女玲	校長	計畫召集人暨綜整計畫推動。
協同主持人	陳盈秀	教導主任	督導計畫執行，並協助行政協調。
協同主持人	張妙琳	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	翁宏霖	學務組長	健促計畫執行、體適能評估，活動策略設計與效果評價，社區及學校資源之協調聯繫。
研究人員	張暄諭	護理師	1.學生健康狀況及需求評估、2.協助健促計畫推行。3.健康數據分析統計4.社區醫療資源協調聯繫。
研究人員	游昭祈	教學組長	教學策略設計、課程融入成效評價、藝文競賽。
研究人員	蔡淑真	事務組長	校園環境設施營造及維護、活動場地佈置。
研究人員	施佩依	一年級導師	健促議題融入教學、學生健康生活指導、班級活動協調聯繫。
研究人員	王琇緯	二年級導師	健促議題融入教學、學生健康生活指導、班級活動協調聯繫。
研究人員	郭美杏	三年級導師	健促議題融入教學、學生健康生活指導、班級活動協調聯繫。
研究人員	林家好	四年級導師	健促議題融入教學、學生健康生活指導、班級活動協調聯繫。
研究人員	林嘉新	五年級導師	健促議題融入教學、學生健康生活指導、班級活動協調聯繫。
研究人員	陳妤瑄	六年級導師	健促議題融入教學、學生健康生活指導、班級活動協調聯繫。
研究人員	林欣霏	家長會長	整合社區人力及協助各項活動之推展。
研究人員	蕭靜敏	學生代表	協助班級與行政單位之聯繫及各項活動之推展。

伍、實施期程

實施日期	工作項目
113年8月	組成工作團隊
113年8月	進行健康現況分析及需求評估
113年8月	決定目標及健康議題
113年8月	擬定計畫、編製教材及教學媒體
113年11-12月	資料蒐集、擬定過程成效評量工具、成效評量前測
113年10月-114年4月	執行健康體適能與飲食教育行動計畫
114年3-4月	成效評價後測
114年3-4月	成果報告撰寫

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	填報率100%，通過率與上學年度相比進步5%：2點	2
二	執行學校 SH150計畫	執行學校 SH150計畫：2點	2
三	參加本市辦理任2項普及化運動比賽	參加1項比賽：2點	2
四	年度學生體位適中率提高	提高0.5~0.9%：1點	1
五	施行餐前五分鐘飲食教育	每週施行1次：3點	3
六	辦理水域安全課程活動	辦理水域安全課程活動：1點	1
七	推廣健康護照	全校實施：5點	5
八	推廣餐前5分鐘專書教學	每學期實施1次：1點	1
九	午餐剩食率降低	降低4~4.9%：1點	1
十	推動學校體育性社團，全校參與數達60%以上	全校參與數達60%以上：2點	2

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)於每一學期開學後十週內施測，施測後需將測驗結果上傳至台南市體適能網路系統，另下載班級成績總表列印給各班。
- (二)將體適能檢測項目列為體育課暖身活動之一，每學年初體適能測驗後體育教師將評估需加強之項度，設計教學活動於體育課中加強實施。
- (三)實施晨間體能活動。
- (四)舉辦全校運動會及校內各項體育競賽活動，強化學生養成運動習慣，提昇體育運動休閒觀念。
- (五)鼓勵學生下課參與戶外活動，如跳繩、跑步、傳接球等。

二、執行對象：四至六級學生。

三、指標目標及點數：填報率100%，通過率與上學年度相比進步5%：2點

四、預期效益：

- (一)提升學生心肺適能，培養學生良好的運動習慣。
- (二)學生體適能檢測結果與之前紀錄相比有所進步。

五、學校申請點數：2點

指標二：執行學校 SH150計畫

一、執行方式：

- (一)利用晨光時間與大下課時間，鼓勵學生到操場或球場及空曠地方運動。
- (二)推動體育署大跑步計畫，引導學生養成規律運動習慣。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：執行學校 SH150計畫：2點

四、預期效益：

- (一)達成學生每週除體育課外運動達150分鐘。
- (二)推動體育署大跑步計畫，引導學生養成規律運動習慣。

五、學校申請點數：2點

指標三：參加本市辦理任2項普及化運動比賽

一、執行方式：

- (一)一至六年級利用體育課時間，由體育老師教導跳繩技巧與正確甩繩方式。
- (二)選出五、六年級優秀班級代表學校參加跳繩接力比賽。
- (三)選出一~四年級優秀班級代表學校參加健康操比賽。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：參加1項比賽：2點

四、預期效益：

(一)以班級為單位，強化班級團隊精神凝聚力，落實普及化運動之精神。

(二)建立學生良好運動習慣、促進學童身體健康、增強體適能。

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)體位不良學生個案管理。

(二)導師午餐飲食指導。

(三)辦理營養教育宣導活動。

(四)養成規律運動習慣。

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)年度學生體位適中率，提高0.5%。

(二)降低體位不良率。

五、學校申請點數：1點

指標五：施行餐前五分鐘飲食教育

一、執行方式：

(一)各班每週餐前5分鐘播放當月指定影片並拍照。

(二)導師協助宣導當月指定之營養教育。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：每週施行1次：3點

四、預期效益：

(一)6成以上的導師每週超過1次。

(二)讓學生認識食物並了解其營養價值。

五、學校申請點數：3點

指標六：辦理水域安全課程活動

一、執行方式：

(一)利用各項集會宣導水域安全之重要性。

(二)體育課進行水域安全課程教學。

(三)配合校內各項活動(班親會、跳蚤市場、兒童節闖關活動)進行宣導。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：辦理水域安全課程活動：1點

四、預期效益：

(一)提高學生水域安全相關知能。

(二)提高學生自救救人之技能。

五、學校申請點數：1點

#### 指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

(一)導師教導並鼓勵學生培養正確健康習慣。

(二)導師每週指導學生填寫健康護照。

(三)學生健康護照每週記錄完整，可獲得禮物一份。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：全校實施：5點

四、預期效益：

(一)學生能認識並培養正確健康習慣。

(二)學生能依照自身情況填寫健康行動紀錄表，並養成正確健康習慣觀念。

五、學校申請點數：5點

#### 指標八：推廣餐前5分鐘專書教學

一、執行方式：

(一)導師班級飲食教育宣導，增加學生健康飲食相關知能。

(二)飲食教育融入教學課程。

(三)透過餐前五分鐘宣導。

二、執行對象：1-6年級學生

三、指標目標及點數：每學期實施1次：1點

四、預期效益：

(一)透過飲食教育，增加學生健康飲食以增進身體健康相關知能。

(二)學生能認識健康飲食，並能養成正確飲食之習慣。

五、學校申請點數：1點

指標九：午餐剩食率降低

一、執行方式：

(一)推動廚餘減量。

(二)班級廚餘量及總廚餘量監測。

(三)每日餐前五分鐘宣導珍惜食物教育。

(四)由班級導師徹底執行、監督學生定量打菜。

(五)每日飯後導師關心學生剩食量並依剩食狀況做個別指導。

(六)學生擔任廚餘小志工，協助參與廚餘量的監測，感受剩食的過多造成的浪費的浪費。

(七)與央廚合作，依剩食狀況來斟酌減量，有效控管食用量，避免食物的浪費。

二、執行對象：一到六年級學生

三、指標目標及點數：降低4~4.9%：1點

四、預期效益：

(一)午餐剩食率降低4%以上。

(二)學生能珍惜食物不浪費。

五、學校申請點數：1點

指標十：推動學校體育性社團，全校參與數達60%以上

一、執行方式：

(一)成立運動性團隊及課後社團。

(二)鼓勵學生參加運動性團隊。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：全校參與數達60%以上：2點

四、預期效益：

(一)增加學生身體活動時間，強化學生身心活力。

(二)培養學童運動習慣。

五、學校申請點數：2點

113 學年度臺南市鹽水區月津國民小學  
學校健康體適能與飲食教育行動計畫執行成果總覽表

壹、年度指標				
項次	年度指標	目標數值	學校申請點數	期末達成率點數
一	體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率	填報率100%，通過率與上學年度相比進步5%：2點	2	1
二	執行學校 SH150計畫	執行學校 SH150計畫：2點	2	2
三	參加本市辦理任2項普及化運動比賽	參加1項比賽：2點	2	0
四	年度學生體位適中率提高	提高0.5~0.9%：1點	1	5
五	施行餐前五分鐘飲食教育	每週施行1次：3點	3	3
六	辦理水域安全課程活動	辦理水域安全課程活動：1點	1	1
七	推廣健康護照	全校實施：5點	5	5
八	推廣餐前5分鐘專書教學	每學期實施1次：1點	1	1
九	午餐剩食率降低	降低4~4.9%：1點	1	5

項次	年度指標	目標數值	學校申請點數	期末達成率點數
十	推動學校體育性社團，全校參與數達60%以上	全校參與數達60%以上：2點	2	2
貳、畢業生個人健康行動獎勵人數統計				
一	健康活力五優獎人數(完成5項健康行動者)		共2人	
二	身體力行實踐獎人數(完成3~4項健康行動者)		共10人	
參、健康護照				
一	學校健康護照			

## 113 學年度臺南市鹽水區月津國民小學 學校健康體適能與飲食教育行動計畫執行成果報告

<p>指標一：體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率</p> <p>一、執行方式：</p> <p>(一)於每一學期開學後十週內施測，施測後需將測驗結果上傳至台南市體適能網路系統，另下載班級成績總表列印給各班。</p> <p>(二)將體適能檢測項目列為體育課暖身活動之一，每學年初體適能測驗後體育教師將評估需加強之項度，設計教學活動於體育課中加強實施。</p> <p>(三)實施晨間體能活動。</p> <p>(四)舉辦全校運動會及校內各項體育競賽活動，強化學生養成運動習慣，提昇體育運動休閒觀念。</p> <p>(五)鼓勵學生下課參與戶外活動，如跳繩、跑步、傳接球等。</p> <p>二、執行對象：四至六級學生。</p> <p>三、指標目標及點數：填報率100%，通過率與上學年度相比進步5%：2點</p> <p>四、預期效益：</p> <p>(一)提升學生心肺適能，培養學生良好的運動習慣。</p> <p>(二)學生體適能檢測結果與之前紀錄相比有所進步。</p> <p>五、實際成效：</p> <p>一、113學年度體適能填報率達100%。</p> <p>二、本學期體適能檢測通過率百分比為 29.3 %，與上學年度相比進步2.5%。</p>
--

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標一成果照片(4~6 張)



鼓勵學生下課運動，增進學生體適能。



鼓勵學生下課運動，增進學生體適能。



鼓勵學生下課運動，增進學生體適能。



辦理運動競賽，增進學生體適能。



辦理運動競賽，增進學生體適能。



辦理運動競賽，增進學生體適能。

指標二：執行學校 SH150計畫

一、執行方式：

(一)利用晨光時間與大下課時間，鼓勵學生到操場或球場及空曠地方運動。

(二)推動體育署大跑步計畫，引導學生養成規律運動習慣。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：執行學校 SH150計畫：2點

四、預期效益：

(一)達成學生每週除體育課外運動達150分鐘。

(二)推動體育署大跑步計畫，引導學生養成規律運動習慣。

五、實際成效：

一、學生於體育課外也能養成運動習慣。

二、開設多元多樣化社團，學生參與踴躍，培養孩子運動興趣。

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標二成果照片(4~6張)



課間班級運動-樂樂棒球



課間班級運動-足球



課間運動-舞蹈



課間班級運動-球類

指標三：參加本市辦理任2項普及化運動比賽

一、執行方式：

(一)一至六年級利用體育課時間，由體育老師教導跳繩技巧與正確甩繩方式。

(二)選出五、六年級優秀班級代表學校參加跳繩接力比賽。

(三)選出一~四年級優秀班級代表學校參加健康操比賽。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：參加1項比賽：2點

四、預期效益：

(一)以班級為單位，強化班級團隊精神凝聚力，落實普及化運動之精神。

(二)建立學生良好運動習慣、促進學童身體健康、增強體適能。

五、實際成效：

一、大隊接力賽普及化，全校學生參加大隊接力比賽。

二、促進學童身體健康、增強學生體適能。

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：0

八、佐證文件：

九、指標三成果照片(4~6 張)



全校學生參加大隊接力比賽



全校學生參加大隊接力比賽



全校學生參加大隊接力比賽



全校學生參加大隊接力比賽

指標四：年度學生體位適中率提高

一、執行方式：

(一)體位不良學生個案管理。

(二)導師午餐飲食指導。

(三)辦理營養教育宣導活動。

(四)養成規律運動習慣。

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)年度學生體位適中率，提高0.5%。

(二)降低體位不良率。

五、實際成效：

一、學生體位適中率由58.20%，提高至63.41%，提升5.21%。

二、體位不良率由41.8%，降低至36.59%，降低5.21%。

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：5

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標四成果照片(4~6 張)



健康體位宣導



導師午餐個別飲食指導



辦理營養教育宣導活動



養成規律運動習慣



實施餐前五分鐘飲食宣導



健康體位議題融入活動宣導

指標五：施行餐前五分鐘飲食教育

一、執行方式：

(一)各班每週餐前5分鐘播放當月指定影片並拍照。

(二)導師協助宣導當月指定之營養教育。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：每週施行1次：3點

四、預期效益：

(一)6成以上的導師每週超過1次。

(二)讓學生認識食物並了解其營養價值。

五、實際成效：

一、全校班級每週實施1次。

二、學生能認識食物並了解其營養價值。

六、學校申請點數：3

七、學校自評點數：3

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標五成果照片(4~6 張)



一年級餐前五分鐘



二年級餐前五分鐘



三年級餐前五分鐘



四年級餐前五分鐘



五年級餐前五分鐘



六年級餐前五分鐘

指標六：辦理水域安全課程活動

一、執行方式：

- (一)利用各項集會宣導水域安全之重要性。
- (二)體育課進行水域安全課程教學。
- (三)配合校內各項活動(班親會、跳蚤市場、兒童節闖關活動)進行宣導。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：辦理水域安全課程活動：1點

四、預期效益：

- (一)提高學生水域安全相關知能。
- (二)提高學生自救救人之技能。

五、實際成效：

- 一、提高學生水域安全相關知能。
- 二、提高學生自救救人之技能。

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標六成果照片(4~6 張)



防溺十招宣導



水域安全注意事項宣導



戲水要小心宣導



戲水五不五要宣導

### 指標七：推廣健康護照

#### 一、執行方式：

- (一)導師教導並鼓勵學生培養正確健康習慣。
- (二)導師每週指導學生填寫健康護照。
- (三)學生健康護照每週記錄完整，可獲得禮物一份。

#### 二、執行對象：全校學生

#### 三、指標目標及點數：全校實施：5點

#### 四、預期效益：

- (一)學生能認識並培養正確健康習慣。
- (二)學生能依照自身情況填寫健康行動紀錄表，並養成正確健康習慣觀念。

#### 五、實際成效：

- 一、推廣健康護照，每班皆執行。
- 二、提升學生體適能，養成學生規律運動習慣。

#### 六、學校申請點數：5

#### 七、學校自評點數：5

#### 八、佐證文件：[↓](#)

### 九、指標七成果照片(4~6 張)

【健康行動紀錄】		目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
說明		每日完成 15分鐘	每日完成 15分鐘	每日完成 15分鐘	每日完成 15分鐘	每日完成 15分鐘	每日完成 15分鐘
1	10/20	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	10/20	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	10/20	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	10/20	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	10/20	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	10/20	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	10/20	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	10/20	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	10/20	✓	✓	✓	✓	✓	✓

一年級健康護照

【健康行動紀錄】		目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
說明		每日完成 15分鐘	每日完成 15分鐘	每日完成 15分鐘	每日完成 15分鐘	每日完成 15分鐘	每日完成 15分鐘
1	10/20	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	10/20	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	10/20	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	10/20	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	10/20	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	10/20	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	10/20	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	10/20	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	10/20	✓	✓	✓	✓	✓	✓

【健康行動紀錄】		目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
說明		每日完成 15分鐘	每日完成 15分鐘	每日完成 15分鐘	每日完成 15分鐘	每日完成 15分鐘	每日完成 15分鐘
1	10/20	6	5	2	2	2	2
2	10/20	6	5	3	2	3	2
3	10/20	6	5	3	2	3	2
4	10/20	7	5	2	3	2	4
5	10/20	7	4	4	3	1	2
6	10/20	6	4	3	4	1	4
7	10/20	6	5	2	2	2	4
8	10/20	7	4	2	3	2	3
9	10/20	7	4	3	2	3	2

二年級健康護照

【健康行動紀錄】		目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
說明		每日完成 15分鐘	每日完成 15分鐘	每日完成 15分鐘	每日完成 15分鐘	每日完成 15分鐘	每日完成 15分鐘
1	10/20	6	5	2	3	2	4
2	10/20	6	4	2	3	2	4
3	10/20	7	4	2	2	1	2
4	10/20	7	4	2	2	1	2
5	10/20	7	3	2	3	2	4
6	10/20	7	5	3	3	1	2
7	10/20	7	4	2	2	2	4
8	10/20	6	3	3	4	2	4
9	10/20	6	3	3	2	1	2





一年級餐前五分鐘專書教學



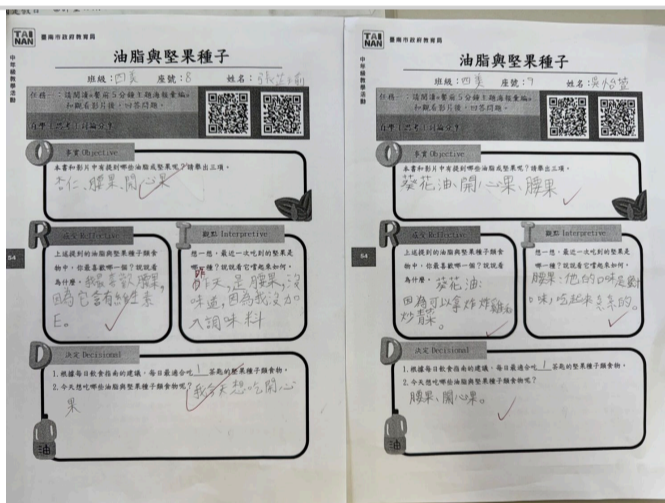
二年級餐前五分鐘專書教學



五年級餐前五分鐘專書教學



六年級餐前五分鐘專書教學



四年級學習單產出



一年級學習單產出

指標九：午餐剩食率降低

一、執行方式：

(一)推動廚餘減量。

(二)班級廚餘量及總廚餘量監測。

(三)每日餐前五分鐘宣導珍惜食物教育。

(四)由班級導師徹底執行、監督學生定量打菜。

(五)每日飯後導師關心學生剩食量並依剩食狀況做個別指導。

(六)學生擔任廚餘小志工，協助參與廚餘量的監測，感受剩食的過多造成的浪費的浪費。

(七)與央廚合作，依剩食狀況來斟酌減量，有效控管食用量，避免食物的浪費。

二、執行對象：一到六年級學生

三、指標目標及點數：降低4~4.9%：1點

四、預期效益：

(一)午餐剩食率降低4%以上。

(二)學生能珍惜食物不浪費。

五、實際成效：

一、午餐剩食率降低4%以上。

二、上下學期日平均減量17.22%。

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：5

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標九成果照片(4~6 張)



每日餐前五分鐘宣導珍惜食物教育。



班級導師監督學生定量打菜



學生擔任廚餘小志工，協助參與剩食量的監測

期末表揚午餐廚餘小志工



飲食教育宣導講座



老師個別指導

指標十：推動學校體育性社團，全校參與數達60%以上

一、執行方式：

(一)成立運動性團隊及課後社團。

(二)鼓勵學生參加運動性團隊。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：全校參與數達60%以上：2點

四、預期效益：

(一)增加學生身體活動時間，強化學生身心活力。

(二)培養學童運動習慣。

五、實際成效：

一、一、成立多元化社團，培養學生運動的興趣及習慣。

二、二、全校學生參與率達60%以上。

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標十成果照片(4~6張)



舞蹈社團



直排輪社團



舞獅社團



跆拳道社團

全校金、銀獎累計學生人數

- 一、全校金獎累計學生人數：共 2人
- 二、全校銀獎累計學生人數：共 10人
- 三、獲獎名冊：[↓](#)

健康護照

- 一、學校健康護照：[↓](#)