

臺南市114學年度永康國民中學健康教學活動成果表

| | | | |
|--------|--|------|--|
| 議題名稱 | 活動名稱：海潮之聲~海洋活動體驗 | | |
| 日期 | 115年 8月 | 實施班級 | |
| 課程內容敘述 | <p>一、永康區位於臺南市行政區的東邊，離海洋有一段距離，藉由水域活動課程的體驗，增加永康學子親近海洋的機會，認識海洋文化，了解海洋與生活環境的關聯，體會海洋人文風情。</p> <p>二、除了水域活動課程的體驗，本活動亦著重於善後工作，於活動結束前進行簡單的環境清潔活動，讓學子了解人類活動對環境帶來的影響，無論是否從活動當中獲得樂趣，還給大自然原有的乾淨面貌是我們必須做到的。</p> <p>三、了解從事任何戶外活動所需具備的安全知識與風險，在戶外活動時懂得照顧自己與他人。</p> | | |

活動紀錄



活動行前課程-認識台灣海岸線、水域活動



活動前水域安全教育與水中自救技能學習



活動前水域安全教育與水中自救技能學習



活動前水域安全教育與水中自救技能學習



SUP、獨木舟操作與體驗



SUP、獨木舟操作與體驗



活動善後收拾



活動善後收拾

學生學習表現

永康國中辦理臺南市 113 學年度推動海洋教育課程
 ~SUP 風帆獨木舟海洋體驗課程活動~學員回饋單

1 年 15 班 16 號

姓名：張熙

★此次活動我體驗了那些水域活動呢？

SUP, 獨木舟 canoe

★參加水域活動須注意哪些事情呢？

1. 不跳水 (做危險動作)
2. 垃圾歸還

★請寫出活動中一件印象最深刻的的事情。

在 SUP 站起來 然後又往前摔下水 滿臉尷尬。

★身為地球的一份子，我願意為了保護環境生態做到哪些事情呢？

1. 做好垃圾分類
2. 下海(水)游泳 環保的防曬



課後反思學習單

永康國中辦理臺南市 113 學年度推動海洋教育課程
 ~SUP 風帆獨木舟海洋體驗課程活動~學員回饋單

1 年 3 班 2 號

姓名：王勝鈞

★此次活動我體驗了那些水域活動呢？

SUP, 獨木舟

★參加水域活動須注意哪些事情呢？

穿好救生衣、要做好防身和防曬。

★請寫出活動中一件印象最深刻的的事情。

滑下水！

★身為地球的一份子，我願意為了保護環境生態做到哪些事情呢？

不帶防曬乳！不亂丟垃圾



課後反思學習單

114年度臺南市國中小校園空地經營自給農園推動計畫執行成果表

| | |
|-----------------|--|
| 辦理學校 | 臺南市立永康區永康國民中學 |
| 施作方式 | <input checked="" type="checkbox"/> 一般農耕 <input checked="" type="checkbox"/> 栽培箱 <input type="checkbox"/> 魚菜共生 <input type="checkbox"/> 水耕 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：校園內果樹 (請說明) |
| 執行期程 | 114年 3 月 1 日 至114年 11 月 30日 |
| 建置地點、支援人力及運用之資源 | 建置地點：校內建置農業教室、小農地、果樹區，並利用空地設置栽培箱用以栽培作物。 種植作物：地瓜、白蘿蔔、秋葵、土芒果、洛神葵、蕃茄、萵苣、小白菜、南瓜、香蘭。 種植面積：15 坪 支援人力：食農生活社學生、特教班師生、校內教師、衛生組志工。 結合單位：無 |
| 公開性 成果發表說明 | 一、社團成果展 (114/5/23) 配合校慶園遊會，設置攤位展示食農生活社教學成果以及推廣食農教育主題。師生填寫參觀回饋表就有機會獲得情人果一包。 二、學校臉書粉絲頁發佈成果照片：114/6/9 https://www.facebook.com/share/p/17LzVqn12e/ 從土地到餐桌-蚵仔煎的蔬菜自己種 食農生活社在三月底種下小白菜，從發芽、除草到葉子被紋白蝶啃食，學生體驗到友善環境種植會面臨的挑戰。 五月底的社團課，學生在自給農園區採收九層塔、地瓜葉和自己盆栽內的小白菜，組合成蔬菜盤，做為蚵仔煎或蔬菜煎的食材。大家依照「台灣味雙語教育」教材食譜，分工合作調製粉漿、煮海山醬，然後兩人一組依照步驟完成蚵仔蔬菜煎。淋上醬汁趁熱品嚐，學生們覺得很有趣也很有成就感。 #114年度臺南市國中小校園空地經營自給農園推動計畫 |

#Cooking Stars Taiwan 台灣味雙語教育

臺南市立永康國中
6月9日 · 公

從土地到餐桌-蚵仔煎的蔬菜自己種
食農生活社在三月底種下小白菜，從發芽、除草到葉子被蚊白蝶啃食，學生體驗到友善環境種植會面臨的挑戰。

五月底的社團課，學生在自給農園區採收九層塔、地瓜葉和自己盆栽內的小白菜，組成蔬菜盤，做為蚵仔煎或蔬菜煎的食材。大家依照「台灣味雙語教育」教材食譜，分工合作調製粉漿、煮海山醬，然後兩人一組依照步驟完成蚵仔蔬菜煎。淋上醬汁趁熱品嚐，學生們覺得很有趣也很有成就感。

#114年度臺南市國中小校園空地經營自給農園推動計畫

#Cooking Stars Taiwan 台灣味雙語教育



你、Jupiter Wu和其他125人

3則留言

三、學校臉書粉絲頁發佈成果照片：114/11/13

<https://www.facebook.com/share/p/17RjpZ4ZaN/>

食農生活社：紅寶石的滋味！

洛神葵被譽為「植物界紅寶石」，富含高抗氧化性的維生素C、多酚類及蘋果酸。從4月育苗、5月梅雨季，再順利通過暑假及颱風季的考驗，本屆社員接手照顧已畢業學長姊留下來的植株，終於等到開花收成的時刻。

同學們體驗從產地到餐桌的過程，學習採收、去除子實，將果萼川燙後加冰糖醃漬二週，就成為酸酸甜甜的洛神花蜜餞，除了直接品嚐，也分裝在冷凍袋享受另一種口感。

這系列的課程參加臺南市114年度食農教育優良教案甄選(教案名稱：紅寶石的滋味-洛神葵的種植與加工)，榮獲優等的肯定。今年將留下一些洛神繼續開花，讓果實成熟，留下在永中校園適應成長的第三代種子，明年再繼續傳承酸甜的青春滋味。

#臺南市國中小校園空地經營自給農園推動計畫

#阿中生態農場(感謝提供洛神葵第一代種子)



執行成果
及效益

- 一、計畫經費所採購的物品：
 1. 提高學生耕作的成功率，讓學生體驗農耕所需要的專業。
 2. 能運用校內芒果樹的果實，體驗情人果製作。
 3. 活化校園閒置空間，提供食農教育的場域，符應永續綠校園的願景。
- 二、三年級食農生活社：113學年12位社員，114學年度15位社員及4位志工學生(午休協助)。
- 三、栽培體驗區提供相關課程的觀察學習場域，營造融入環境教育的場域，結合校園內既有的樸門永續設計概念的烹飪設施，如木汽化爐及土窯，運用所培育的食材，進行烹飪活動。體驗從產地到餐桌的低碳生活概念。
- 四、課程活動：
 1. 運用校園果樹或是學生栽培的農產品醃漬加工：情人果、洛神花(洛神花蜜餞、洛神花茶、洛神花冰)。
 2. 從栽種到品嚐的農產品：白蘿蔔(雪裡紅、煮魚丸湯)、小白菜(蚵仔煎)、萵苣、番茄、地瓜…等
 3. 了解植物生長的營養素、繁殖方式(種子或扦插)。
 4. 觀察作物型態、認識栽培過程中的挑戰，並書寫記錄。
 5. 利用餐前5分鐘飲食教育資源，建構啟發學生興趣的體驗課

程，開拓生涯世界的視野。

**農場後續管理
維護方式**

- 一、由校內綜合領域老師擔任社團指導老師，以利食農課程連結和管理維護。
- 二、農場旁為本校特教班學習活動區域，特教老師會指導特教學生協助澆水、除草的等維護工作。
- 三、寒暑假期間，為作物生長或是休耕期，由衛生組志工和食農生活社團老師協助管理維護。

執行成果照片



豐收時刻，採收白蘿蔔。

裝飾白蘿蔔，送給導師新年好彩頭。



煮蘿蔔魚丸湯、葉子做成雪裡紅。

學習製作蘿蔔乾。



紀錄地瓜、挖地瓜

豐收時刻



燒窯準備烤地瓜

第四節烤，下午第一節烤地瓜。



採收福山萵苣，用木汽化爐煮麵。

蘿蔔葉雪裡紅炒豆干(素)、炒肉燥(葷)



採收芒果，製作芒果青



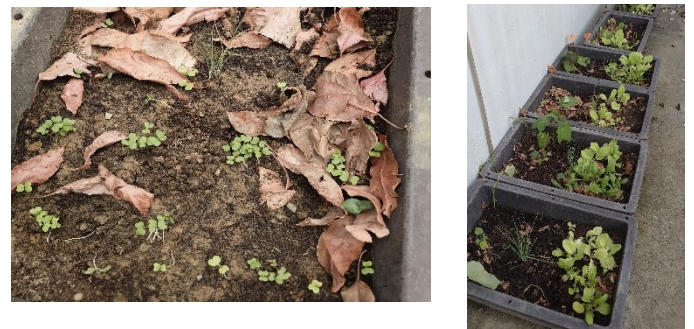
練習芒果套袋，可惜颱風吹落了。



社團成果展



參觀攤位填問卷，分享芒果青



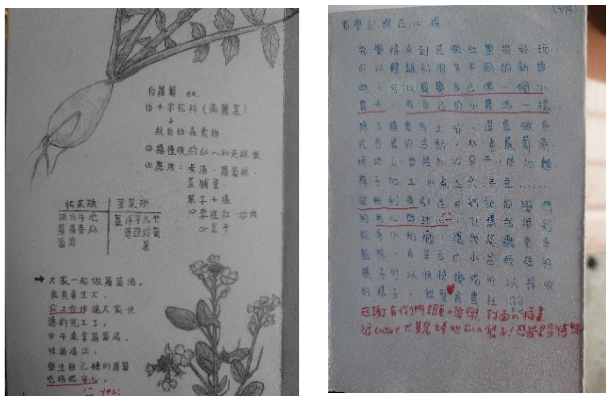
整土



種植小白菜



採收小白菜、地瓜葉、九層塔



兩個人一組，利用現採的蔬菜製作蚵仔煎



學習小冊紀錄



113學年度社員畢業前移植洛神葵小苗



洛神葵順利成長至114學年度

一年級學生綜合課程-校園探索，到農業教室觀察洛神葵。



114學年度社員採收洛神葵

製作洛神葵蜜餞



分裝洛神花蜜餞品嚐和分享。

利用蜜餞製作洛神花冰棒



介紹菜苗培育和移植技巧，種植秋季蔬菜



穴盆育苗、玉米小苗順利成長



5月種植的南瓜、地瓜



讓學生認識南瓜的雄花和雌花，以及如何人工授粉。



觀察蚯蚓及了解蚯蚓對土壤的益處。

介紹食農知識平台及生活生產生態的概念

臺南市114學年度永康國民中學健康教學活動成果表

| | | | |
|------------------|--|------|-------|
| 議題名稱 | 活動名稱：善果計畫校園宣導與活動辦理 | | |
| 日期 | 114年 12月 08日 | 實施班級 | 二年級全體 |
| 課程內容敘述 | <p>本校推廣食育教育，結合安得烈慈善協會辦理「善果計畫」講座宣導活動，以二年級學生為主要對象，透過專題分享與互動課程，提升學生對珍惜食物與環境永續的認識。講座中介紹食物銀行的服務理念，說明全球與臺灣食物浪費現況，以及弱勢家庭所面臨的糧食需求，讓學生了解每一份食物都得來不易。</p> <p>活動也結合惜食教育與環保觀念，鼓勵學生從日常生活中落實「適量取餐、減少剩食」的好習慣，並認識減少食物浪費對節能減碳與友善環境的重要性。透過實例分享與問題討論，學生能反思自身飲食行為，建立感恩惜福與關懷他人的態度。</p> <p>藉由本次善果計畫講座，不僅提升學生食育素養，也深化學生對社會關懷與環境保護的責任感，共同營造健康、惜食與永續的校園文化。</p> | | |
| 符合生活技能項目 (勾選) | <input type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input checked="" type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。 | | |
| 符合核心素養項目 (勾選) | <input type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。 | | |

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：



說明：



說明：



說明：



說明：



說明：



說明：



說明：

臺南市114學年度永康國民中學健康教學活動成果表

| | | | |
|------------------------------------|--|-------------|--------------|
| <p>議題 名稱</p> | <p>活動名稱：114學年度校慶《永續。康食》</p> | | |
| <p>日期</p> | <p>115年5月29日</p> | <p>實施班級</p> | <p>1-3年級</p> |
| <p>課程內 容敘述</p> | <p>每年透過園遊會主題設定推廣環境永續的概念 引導學生於生活中實踐 一樣在這個特別的日子我們也分享了社團的學習成果 歡迎未來的新生與永中的孩子參加各式各樣的社團 體驗不同的學習經驗 感謝各班導師與社團教師的用心指導 感謝社區民眾的蒞臨指導 感謝勇於付出展現自我才藝的孩子們精彩演出</p> | | |
| <p>符合生 活技能 項目 (勾選)</p> | <p> <input type="checkbox"/>做決定 <input type="checkbox"/>批判思考 <input type="checkbox"/>解決問題 <input type="checkbox"/>自我覺察 <input type="checkbox"/>情緒調適 <input type="checkbox"/>抗壓能力 <input type="checkbox"/>自我監控 <input type="checkbox"/>目標設定 <input type="checkbox"/>同理心 <input type="checkbox"/>合作與團隊作業 <input type="checkbox"/>人際溝通能力 <input type="checkbox"/>倡導能力 <input type="checkbox"/>協商能力 <input type="checkbox"/>拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。 </p> | | |
| <p>符合核 心素養 項目 (勾選)</p> | <p> <input type="checkbox"/>E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input type="checkbox"/>E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/>E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/>E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/>E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/>E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/>E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/>E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/>E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。 </p> | | |

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：美術班復原台南小吃



說明：食育影片播放



說明：社區民眾參觀靜態展覽



說明：食農社團成果發表



說明：園遊會倡議健康樂活



說明：其他社團靜態成果



說明：學生學習製作食物販賣

臺南市114學年度永康國民中學健康教學活動成果表

| | | | |
|--------------------------|---|-------------|--------------|
| <p>議題 名稱</p> | <p>活動名稱：施行餐前5分鐘飲食教育</p> | | |
| <p>日期</p> | <p>114/9-115/6</p> | <p>實施班級</p> | <p>1-3年級</p> |
| <p>課程內容敘述</p> | <p>為推動健康促進學校理念，學校實施「餐前5分鐘飲食教育」，透過短片欣賞方式進行簡短且持續性的健康宣導。影片內容涵蓋均衡飲食、減糖減油、食品安全及健康餐盤等主題，引導學生在用餐前建立正確飲食觀念與選擇能力。此活動結合健康體位與營養教育主軸，協助學生了解飲食習慣與身心健康及體重控制之關聯，培養自我健康管理能力。課後透過教師簡要引導與班級討論，強化學習印象，促進學生將健康知識落實於日常生活中。餐前5分鐘活動簡便易行，能融入校園日常作息，達到潛移默化之教育效果，長期推動有助於建立健康飲食文化，營造健康、安全且友善的校園環境。</p> | | |
| <p>符合生活技能項目 (勾選)</p> | <p> <input type="checkbox"/>做決定 <input checked="" type="checkbox"/>批判思考 <input type="checkbox"/>解決問題 <input type="checkbox"/>自我覺察 <input type="checkbox"/>情緒調適 <input type="checkbox"/>抗壓能力 <input type="checkbox"/>自我監控 <input type="checkbox"/>目標設定 <input type="checkbox"/>同理心 <input type="checkbox"/>合作與團隊作業 <input type="checkbox"/>人際溝通能力 <input checked="" type="checkbox"/>倡導能力 <input type="checkbox"/>協商能力 <input type="checkbox"/>拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。 </p> | | |
| <p>符合核心素養項目 (勾選)</p> | <p> <input type="checkbox"/>E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input checked="" type="checkbox"/>E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/>E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/>E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input checked="" type="checkbox"/>E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/>E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/>E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/>E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input checked="" type="checkbox"/>E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。 </p> | | |



說明：為什麼有些人會討厭香菜！



說明：菜中之王——菠菜

臺南市114學年度永康國民中學健康教學活動成果表

| | | | |
|--------------|--|------|-------|
| 議題名稱 | 活動名稱：114學年度圖書館漂書活動 | | |
| 日期 | 115年4月 | 實施班級 | 1-3年級 |
| 課程內容敘述 | <p>學校利用圖書汰舊整理的契機，辦理「漂書共享」活動，將保存良好且具閱讀價值的書籍重新整理，提供全校師生自由取閱與交換，讓舊書獲得新生命。活動透過「分享閱讀、珍惜資源」的理念，鼓勵學生養成主動閱讀的習慣，拓展知識視野，培養終身學習的能力。</p> <p>在健康促進層面，閱讀有助於舒緩壓力、提升專注力與情緒調適能力，促進心理健康；透過書籍交換與推薦分享，也能增進同儕間的互動與交流，建立友善的校園人際關係。同時，漂書活動落實資源再利用的精神，減少書籍浪費，培養學生愛物惜物及環境保護的態度，深化永續發展教育理念。學校期望藉由此活動，將閱讀推廣、心理健康與環境永續相互結合，共同營造充滿書香、人文關懷與永續實踐的健康校園。</p> | | |
| 符合生活技能項目(勾選) | <input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input checked="" type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input checked="" type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。 | | |
| 符合核心素養項目(勾選) | <input type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input checked="" type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。 | | |

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：事前整理舊書



說明：漂書活動讓書有第2次生命



說明：學生參與選書



說明：學生與老師參與選書



說明：學生與老師參與選書



說明：學生參與選書