

臺南市立柳營國中 114 學年度健康促進學校評選

評鑑面向：八、特色

評鑑標準：8-1-1 學校推動健康促進計畫特色

- 本校 114 學年度健康促進計畫特色包括：持續推動食農教育，並與柳營農會四健會合作舉辦食農教育講座，附上《臺南市立柳營國民中學 114 學年度自給農園計畫》與《柳營農會四健會食農講座照片》供參。
- 本校參加「114 學年度健康體位議題前後測成效分析研究，附上《健康體位議題前、後測成效分析結果》供參。

資料一

114 學年度柳營農會四健會食農講座(照片)



柳營農會四健會教導學生用在地食材



柳營農會四健會宣導健康飲食的觀念



王菘耿講師(耿爸)蒞校教授
「從田間到餐桌」課程



學生體驗用柳營的米做爆米花

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	臺南市立柳營國民中學			
聯絡資料	聯絡人	蔡佩珊	E-Mail	t6571943@hotmail.com
	聯絡電話	06-6223209#14	地址	台南市柳營區中山東路二段 956 號
施作方式	<input checked="" type="checkbox"/> 一般農耕 <input type="checkbox"/> 栽培箱 <input type="checkbox"/> 魚菜共生 <input type="checkbox"/> 水耕 <input type="checkbox"/> 其他： (請說明)			
執行期程	114 年 1 月 1 日 至 114 年 11 月 30 日			
建置地點、支援人力及運用之資源	<p>建置地點：本校柳心農園</p> <p>種植作物：</p> <p>(一)、夏天：綠瓜、苦瓜、蒲瓜、南瓜、茄子、長江豆、菜豆 碗豆、大陸妹、蘆筍、白菜、其他耐熱的菜苗。</p> <p>(二)、冬天：玉米筍、玉米、小番茄、高麗菜、青龍椒、辣椒 菠菜、茼蒿、大頭菜、青花筍、花椰菜等。</p> <p>種植面積：522 坪</p> <p>支援人力：本校全校師生、新農人老師及太康有機農業專區農藝作業組員。</p> <p>結合單位：太康有機農業專區、柳營區農會四健會</p>			
公開性成果發表說明 (需公告於學校網頁、臉書或發佈新聞稿至少 1 則以上，並提	<p>Facebook 搜尋「柳營國中」</p> <p>2025 年 4-5 月份柳營國中「柳心農園玉米田種植」</p> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="flex: 1;"> <p># 柳營國中自給農園 柳心農園玉米田種植，在校師生與太康有機農業專區與柳營農會合作，採自然農法栽培，兼顧健康與生態共生 🌱🌱🌱!!</p> <p># 神奇傑米花 # 玉米幫創作</p> </div> <div style="flex: 2;">  </div> </div>			

供資訊連結)	https://www.facebook.com/share/p/16Qwqd4j9N/?mibextid=wwXlfr
執行成果及效益 (包含辦理的活動內容或學習單及所種植農園食材採收後之運用等)	<p>一、認識生活中常見的蔬菜及水果 30 種以上；並能了解其營養成分，落實健康飲食觀念少油、少鹽、天天五蔬果。</p> <p>二、能以友善方式對待我們的環境，落實資源回收再利用，進行落葉堆肥減少垃圾的製造量；產生有機肥來改善土質，種植蔬菜水果。</p> <p>三、認識溫室效應、碳排放，在日常生活上落實節能省電、購買在地當季生產的蔬果等措施；降低二氧化碳的排放與製造。</p> <p>四、營造豐富的自然生態環境，學生認識常見的農園昆蟲，結合生命教育及環境教育，讓學生學習大自然共生共存價值。</p> <p>五、認識栽培農作物的過程，育苗、栽種、除草、施肥、收成等；並能實際運用在日常生活上。</p> <p>六、農作物收成後，搭配家政廚藝課程，做為蔬食料理食材，健康種(做)健康吃。</p> <p>七、結合華山基金會在農作物收成季如遇節慶時，關懷社區獨居老人生活農作物送愛活動，或者邀請到校由學生做料理給長輩們食用。</p>
農場後續管理維護方式	<p>一、農場每年由全校師生共同整理植作，學校於上課期間排定農藝社團及食農教育課程，寒暑假排定農作輔導課程，結合太康有機農業專區新農人到校教授農藝課程。</p> <p>二、農場平時由保全先生及志工同學灑水灌溉、鋤草及清理小石頭等維護工作。</p>

執行成果照片(至少 10-12 張)



丈量作畦範圍



整土作畦整地挖溝



柳心農園整地鬆土完成



柳心農園整地鬆土完成



分工合作細心育苗



分工合作細心育苗



種植幼苗，期待它們能趕快長大



種植幼苗，期待它們能趕快長大



師生共同採收番茄樂開懷



師生共同採收番茄樂開懷

承辦：

教師蔡佩珊
副學務長

主任：

王志偉

校長：

蔡淑芬
校長

「前後測成效評價」策略與成效摘要表

研究對象	七、八、九年級共 3 個班		人數	47 人(男：25 人、女：22 人)		
執行策略 摘要	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康體位觀念跨領域教學：結合語文領域、健體領域、綜合領域與藝文領域，實施健康體位主題課程，宣導健康的飲食與運動生活型態。 2. 整合校園健康活動：請營養師到校講解健康飲食的重要性，舉辦校內師生健康體位比賽與相關體育活動，融入社團戶外活動，增加學生活動的意願。 3. 健康支持環境親師生共同參與：配合班親會、週會、升旗宣導健康體位、柳心農園農場推動食農教育等。 					
量性分析成效重點摘要（寫出所測之變項與相關數據，重點為主。若有推論統計，則請寫出推論統計 t 值、卡方值、備註使用之統計方法…等，若無則無須填）						
研究工具：114 健康促進學校輔導計畫健康體位問卷				前後測時距：3 個月		
變項名稱	前測值 M(SD)或%	後測值 M(SD)或%	t 值 或 X^2	P 值	結果簡述	備註
身體活動	3.978 (5.89)	4.787 (3.43)	-7.47	*p<0.05 **p<0.01	<ol style="list-style-type: none"> 1. 過去 7 天中，你在一天內會做到「1 天累積 30 分鐘」對身體有益的運動的天數有幾天？(每週達成天數，滿分 7 分) 2. 後測天數分數高於前測，並達到非常顯著進步。 	t 檢定 (成對母體差異數)
身體活動	2.638 (6.71)	3.638 (5.36)	-6.71	*p<0.05 **p<0.01	<ol style="list-style-type: none"> 1. 過去 7 天中，你在一天內會做到「1 天累積 60 分鐘」對身體有益的運動的天數有幾天？(每週達成天數，滿分 7 分) 2. 後測天數分數高於前測，並達到非常顯著進步。 	t 檢定 (成對母體差異數)
身體活動	2.212 (5.25)	3.148 (5.56)	-5.87	*p<0.05 **p<0.01	<ol style="list-style-type: none"> 1. 過去 7 天中，你有幾天下課時都離開教室到戶外活動，總時間達到 120 分鐘(2 小時)？(每週達成天數，滿分 7 分) 2. 後測天數分數高於前測，並達到非常顯著進步。 	t 檢定 (成對母體差異數)

身體活動	2.234 (4.53)	3.191 (6.85)	-7.04	*p<0.05 **p<0.01	1. 過去 7 天中，你一天內非上課時間，看螢幕（電腦、電視、手機、平板）累積總時間「不超過 1 小時」的天數有幾天？（每週達成天數，滿分 7 分） 2. 後測天數分數高於前測，並達到非常顯著進步。	t 檢定 (成對母體差異數)
飲食習慣	3.361 (5.93)	4.617 (5.15)	-10.85	*p<0.05 **p<0.01	1. 過去 7 天中，你在一天內有幾天會吃到 1 碗半(約 3 個拳頭)份量的蔬菜天數有幾天？(每週達成天數，滿分 7 分) 2. 後測天數分數高於前測，並達到非常顯著進步。	t 檢定 (成對母體差異數)
飲食習慣	3.276 (4.50)	4.531 (5.16)	-10.17	*p<0.05 **p<0.01	1. 過去 7 天中，你在一天內有吃到 2 個拳頭大份量水果的天數有幾天？(每週達成天數，滿分 7 分) 2. 後測天數分數高於前測，並達到非常顯著進步。	t 檢定 (成對母體差異數)
飲食習慣	6.255 (1.84)	6.021 (3.19)	2.86	*p<0.05	1. 過去 7 天，你有幾天有吃早餐？(單選)（每週達成天數，滿分 7 分） 2. 後測天數分數低於前測，並達到顯著退步。	t 檢定 (成對母體差異數)
飲食習慣	4.425 (3.90)	5.063 (3.88)	-6.49	*p<0.05 **p<0.01	1. 過去 7 天中，你在一天內會喝足每日建議量白開水(40ml 乘以體重 Kg)的天數有幾天？(每週達成天數，滿分 7 分) 2. 後測天數分數高於前測，並達到非常顯著進步。	t 檢定 (成對母體差異數)
飲食習慣	3.553 (4.55)	3.574 (4.90)	-0.24	*p>0.05 (無顯著)	1. 過去 7 天內，你有幾天「沒有」喝過含糖飲料(包含手搖飲、奶茶、可樂和雪碧等…)？(每週達成天數，滿分 7 分) 2. 後測天數分數雖然高於前測，但並無達到顯著進步。	t 檢定 (成對母體差異數)

飲食習慣	3.617 (7.15)	3.446 (6.77)	2.42	*p<0.05	1. 過去 7 天內，你有幾天「沒有」喝過含有咖啡因飲料(茶、咖啡、巧克力)?(每週達成天數，滿分 7 分) 2. 後測天數分數低於前測，並達到顯著退步。	t 檢定 (成對母體差異數)
飲食習慣	3 (5.17)	3.042 (4.51)	-0.53	*p>0.05 (無顯著)	1. 過去 7 天內，你有幾天「沒有」吃過零食、餅乾或糖果?(每週達成天數，滿分 7 分) 2. 後測天數分數雖然高於前測，但並無達到顯著進步。	t 檢定 (成對母體差異數)
睡眠狀況	5.234 (5.66)	4.765 (5.66)	4.13	*p<0.05 **p<0.01	1. 過去 7 天中，你在一天內會睡足 8 小時的天數有幾天?(每週達成天數，滿分 7 分) 2. 後測天數分數低於前測，並達到非常顯著退步。	t 檢定 (成對母體差異數)
睡眠狀況	5.042 (5.43)	5.319 (3.91)	-3.27	*p<0.05 **p<0.01	1. 過去 7 天中，你有幾天睡眠品質良好?(每週達成天數，滿分 7 分) 2. 後測天數分數高於前測，並達到非常顯著進步。	t 檢定 (成對母體差異數)
睡眠狀況	21:00-22:00 13 位 22:00-23:00 19 位	21:00-22:00 15 位 22:00-23:00 20 位			1. 過去 7 天中，平均入睡的時間大約在幾點?	描述性統計
健康知識	0.680 (0.22)	0.893 (0.09)	-3.52	*p<0.05 **p<0.01	1. 下列何項食物含有豐富的纖維質?(選出正確答案，滿分 1 分) 2. 後測天數分數高於前測，並達到非常顯著進步。	t 檢定 (成對母體差異數)
健康知識	0.872 (0.11)	0.787 (0.17)	2.06	*p<0.05	1. 就均衡營養的觀點，下列何項為較好的點心?(選出正確答案，滿分 1 分) 2. 後測天數分數低於前測，並達到顯著退步。	t 檢定 (成對母體差異數)

健康知識	0.978 (0.02)	0.914 (0.07)	1.77	*p>0.05 (無顯著)	1. 每天最好的水份攝取來源為何者？(選出正確答案，滿分1分) 2. 後測天數分數雖然低於前測，但並無達到顯著退步。	t檢定 (成對母體差異數)
健康知識	0.213 (0.21)	0.893 (0.09)	-3.30	*p<0.05	1. 下列何者食物中富含油脂？(選出正確答案，滿分1分) 2. 後測天數分數高於前測，並達到顯著進步。	t檢定 (成對母體差異數)
健康態度	1. 上體育課認真參與(19人) 40% 2. 用走路、騎腳踏車方式上、下學(11人) 28% 3. 同學們一起運動互相影響(8人) 17%	1. 上體育課認真參與(19人) 40% 2. 用走路、騎腳踏車方式上、下學(17人) 36% 3. 同學們一起運動互相影響(7人) 15%			你認為用甚麼方法才會讓你增加運動的時間？(請列出心中的前3名，寫1、2、3)	百分比統計
健康態度	1. 同學們多吃蔬果互相影響(15人) 33% 2. 父母親鼓勵多吃蔬果(13人) 28% 3. 學校及老師加強宣導(9人) 19%	1. 同學們多吃蔬果互相影響(29人) 62% 2. 父母親鼓勵多吃蔬果(6人) 13% 3. 學校及老師加強宣導(4人) 8%			你認為用甚麼方法，才會多吃青菜、水果以及喝開水？(請列出心中的前3名，寫1、2、3)	百分比統計