



臺南市七股區建功國民小學 114 學年度健康促進學校成果報告

2-4-1 學生參與公部門及校本健康策略推動，達到倡議與賦能的目的

活動名稱	運用多元管道倡議健康促進學校的重要性		
日期	114學年	實施班級	一~六年級
簡述課程內容	<p>本課程深度落實校本健康促進策略，配合公部門公共衛生政策，以「口腔健康促進與校園公衛推廣實踐」為核心。課程採取目標導向之高強度培力教學，引導學生深化口腔醫學知識、精準掌握牙線與貝氏刷牙法之術科操作。</p> <p>課程採取「倡議與賦能」導向，由昀叡、宜霏、芯萱、威霖、文優、祐伊與好芯等同學組成建功潔牙小隊，自四月份起展開全勤且高度自主的時間管理與練習（賦能）。學員將衛教知識與視覺藝術跨域整合，於「2026臺南市國小學童潔牙觀摩競賽」中大放異彩，榮獲以下全項頂尖佳績，並化身校園健康大使引領同儕落實潔牙行為（倡議），完整實踐知行合一之卓越健康素養教育：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 團體總冠軍：榮獲「團體金牌」</li> <li>• 刷牙乙組：第一名（吳昀叡）</li> <li>• 牙線乙組：第一名（林祐伊）、第二名（吳昀叡）</li> <li>• 知識乙組：第二名（黃威霖）</li> <li>• 海報乙組：第二名</li> </ul>		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：學生參加2026臺南市國小學童潔牙觀摩競賽	說明：學生參加2026臺南市國小學童潔牙觀摩競賽		



說明：學生參加2026臺南市國小學童潔牙觀摩競賽



說明：學生參加2026臺南市國小學童潔牙觀摩競賽

活動名稱	運用多元管道倡議健康促進學校的重要性		
日期	114學年	實施班級	一~六年級
簡述課程內容	<p>本課程落實校本健康促進策略，以「健康體位意識內化與自主管理」為核心，採取健康促進與視覺藝術跨領域教學。課程引導學生探究維持健康體位（如 BMI 理想區間、均衡飲食與規律運動）之重要性，並指導學生將健康體位之核心觀念轉化為具備視覺傳播力之衛教海報。本學期透過學生主體倡議導作，培力學生進行「健康體位海報」創作，並將作品展示於校園與社區中，以文字與圖像的力量向同儕、家長宣導良好生活型態，達成健康體位倡議與自主賦能之教育目的。</p>		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：學生倡議健康體位製作海報		說明：學生倡議健康體位製作海報	
			
說明：學生參加健康促進體適能跑跳走		說明：學生參加健康促進體適能跑跳走	

活動名稱	運用多元管道倡議健康促進學校的重要性		
日期	114學年	實施班級	一~六年級
簡述課程內容	<p>本課程落實校本健康促進策略，以「健康體位自主管理與校園實踐倡議」為核心。課程引導學生內化健康體位（如 BMI 自主管理、聰明飲食與規律運動）之核心知能，並跨領域結合視覺藝術，指導學生將政策口號轉化為具傳播力之健康體位海報。本學期採取「學生主體行動導向」，培力學生於海報製作完成後，化身為健康大使走入班級與校園場域進行實地衛教宣導，運用文字、圖像與口語表達的力量，對同儕實施健康倡議，深化全校健康體位之自主賦能。</p>		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：學生化身為健康大使走入班級與校園場域進行實地衛教宣導		說明：學生化身為健康大使走入班級與校園場域進行實地衛教宣導	
			
說明：學生化身為健康大使走入班級與校園場域進行實地衛教宣導		說明：學生化身為健康大使走入班級與校園場域進行實地衛教宣導	

活動名稱	運用多元管道倡議健康促進學校的重要性		
日期	114學年	實施班級	一~六年級
簡述課程內容	<p>本課程以「均衡飲食與自主營養管理」為核心，採取跨領域（健康促進 × 視覺藝術）教學。引導學生理解公部門推動之「我的健康餐盤」六大類飲食核心比例，並透過創意繪畫將抽象的營養學理具象化。課程採取「學生主體倡議」導向，培力學生將繪製完成之健康餐盤作品，轉化為校園與家庭中的衛教倡議工具，透過同儕分享與餐桌實踐，達到健康飲食自主賦能與共好推廣之目的。</p>		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
<p>一、認識我的健康餐盤</p> <p>請根據老師提供的圖片，了解均衡飲食的重要性，並完成以下學習活動。</p>  <p>二、動手畫一畫——我的健康餐盤</p> <p>請你參考圖片內容，在下方的空白區域畫出你的一餐，並注意以下原則：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✔ 飯跟蔬菜一樣多（畫出適量的全穀雜糧類與蔬菜）</li> <li>✔ 菜比水果多一點（畫出適量的蔬菜與水果）</li> <li>✔ 豆魚蛋肉類的一個掌心大（畫出適量的蛋白質食物）</li> <li>✔ 每天喝一杯牛奶（240c.c.）（可以畫牛奶或乳製品）</li> <li>✔ 每餐吃一茶匙堅果種子（畫適量的堅果種子類）</li> </ul> <p>☞ 請畫出你的健康餐盤（請用彩色筆或蠟筆上色）：</p> 	<p>一、認識我的健康餐盤</p> <p>請根據老師提供的圖片，了解均衡飲食的重要性，並完成以下學習活動。</p>  <p>二、動手畫一畫——我的健康餐盤</p> <p>請你參考圖片內容，在下方的空白區域畫出你的一餐，並注意以下原則：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✔ 飯跟蔬菜一樣多（畫出適量的全穀雜糧類與蔬菜）</li> <li>✔ 菜比水果多一點（畫出適量的蔬菜與水果）</li> <li>✔ 豆魚蛋肉類的一個掌心大（畫出適量的蛋白質食物）</li> <li>✔ 每天喝一杯牛奶（240c.c.）（可以畫牛奶或乳製品）</li> <li>✔ 每餐吃一茶匙堅果種子（畫適量的堅果種子類）</li> </ul> <p>☞ 請畫出你的健康餐盤（請用彩色筆或蠟筆上色）：</p> 		
說明：學生倡議健康餐盤，並繪畫我的健康餐盤	說明：學生倡議健康餐盤，並繪畫我的健康餐盤		
			
說明：學生參加校內跳繩比賽，為全市普及化跳繩做準備	說明：學生參加校內跳繩比賽，為全市普及化跳繩做準備		

活動名稱	運用多元管道倡議健康促進學校的重要性		
日期	114學年	實施班級	一~六年級
簡述課程內容	<p>本課程落實校本健康促進策略，以「健康標語美感書寫與公衛倡議」為核心。課程引導學生理解公部門推動之健康政策標語，並透過硬筆書法之結構解析與靜心書寫技巧，將生硬的衛教字句轉化為具美感的硬筆書法作品。本學期藉由舉辦「健康促進標語硬筆書法比賽」，以文字書寫深度內化學生健康行為（賦能），並透過優秀作品之校園情境布置與線上策展，落實健康觀念之視覺傳播與同儕推廣（倡議），達成知美行善之教育目的。</p>		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)

★比賽題目

身	每	運	飯	多	少
體	天	動	菜	一	吃
好	多	不	要	份	一
輕	運	能	均	健	口
鬆	動	少	衡	康	糖
。	，	。	，	。	，

第一份健康。  
飯菜要均衡，  
運動不能少。  
每天多運動，  
身體好輕鬆。

★比賽題目

文字由上而下，由右至左書寫於左方的格子內。  
一個字佔一個格子，標點符號也佔一個格子。

注意事項：  
中年級「健康體位」標語硬筆字參賽單  
三年甲班 姓名：黃威輝

說明：健康促進標語硬筆書法比賽

說明：健康促進標語硬筆書法比賽

身	每	運	飯	多	少
體	天	動	菜	一	吃
好	多	不	要	份	一
輕	運	能	均	健	口
鬆	動	少	衡	康	糖
。	，	。	，	。	，

第二份健康。  
飯菜要均衡，  
運動不能少。  
每天多運動，  
身體好輕鬆。

★比賽題目

文字由上而下，由右至左書寫於左方的格子內。  
一個字佔一個格子，標點符號也佔一個格子。

注意事項：  
中年級「健康體位」標語硬筆字參賽單  
三年甲班 姓名：黃文信

說明：健康促進標語硬筆書法比賽

身	每	運	飯	多	少
體	天	動	菜	一	吃
好	多	不	要	份	一
輕	運	能	均	健	口
鬆	動	少	衡	康	糖
。	，	。	，	。	，

第三份健康。  
飯菜要均衡，  
運動不能少。  
每天多運動，  
身體好輕鬆。

★比賽題目

文字由上而下，由右至左書寫於左方的格子內。  
一個字佔一個格子，標點符號也佔一個格子。

注意事項：  
中年級「健康體位」標語硬筆字參賽單  
三年甲班 姓名：黃威輝

說明：健康促進標語硬筆書法比賽

活動名稱	運用多元管道倡議健康促進學校的重要性		
日期	114學年	實施班級	一~六年級
簡述課程內容	<p>本課程結合校本健康促進策略，以「社區健康走踏與公衛倡議實踐」為核心。引導學生走出教室進行社區踏查，結合公部門（如衛生所、區公所）資源，進行社區環境衛生、高齡健康促進或健康飲食之田野觀察。課程採取「倡議與賦能」導向，培力學生成為健康實踐主體，將課堂所學之健康知識轉化為具體行動，深入社區庄頭向居民進行健康宣導與環境關懷，有效達成跨公部門合作、社區健康倡議與學生健康素養賦能之雙贏目的。</p>		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：社區健康走踏	說明：社區健康走踏		
			
說明：社區健康走踏	說明：社區健康走踏		