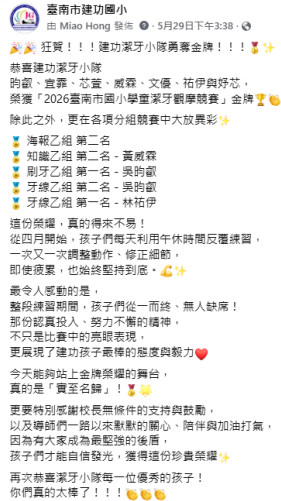



臺南市七股區建功國民小學 114 學年度健康促進學校成果報告
8-1-1 學校推動健康促進計畫特色

議題名稱	特色健康促進活動		
日期	114學年	實施班級	一~六年級
簡述課程內容	健康體位(主推議題)- 期末全校健康促進體適能活動、全校運動時間		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：期末全校健康促進體適能活動		說明：期末全校健康促進體適能活動	
			
說明：每周二、四下午全校運動時間		說明：每周二、四下午全校運動時間	

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
8-1-1 學校推動健康促進計畫特色

活動名稱	特色健康促進活動		
日期	114學年	實施班級	一~六年級
<p>簡述課程內容</p>	<p>本課程以「口腔健康促進與校園公衛推廣實踐」為核心，採取目標導向教學。透過高密度的自主管理、學理刷題（口腔知識）及術科精準對抗訓練（牙線與貝氏刷牙法），內化學生的健康行為。課程同時結合視覺藝術，引導學生進行衛教海報創作。本學期著重於市級潔牙觀摩競賽之全面性備戰，由同學們組成建功潔牙小隊，展現高度團隊紀律與堅持到底的毅力，於「2026臺南市國小學童潔牙觀摩競賽」中大放異彩，榮獲以下全項卓越佳績，完整實踐卓越的健康素養教育：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 團體總冠軍：榮獲「團體金牌」 ● 刷牙乙組：第一名 ● 牙線乙組：第一名、第二名 ● 知識乙組：第二名 ● 海報乙組：第二名 		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
<p>說明：2026臺南市國小學童潔牙觀摩競賽</p>	<p>說明：2026臺南市國小學童潔牙觀摩競賽</p>		



說明：2026臺南市國小學童潔牙觀摩競賽



說明：2026臺南市國小學童潔牙觀摩競賽



說明：2026臺南市國小學童潔牙觀摩競賽



說明：2026臺南市國小學童潔牙觀摩競賽

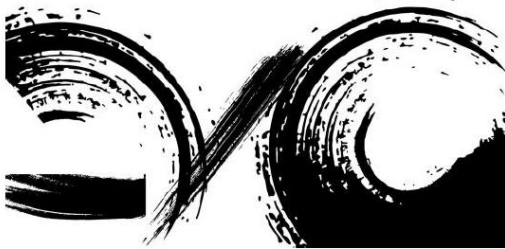



臺南市七股區建功國民小學 114 學年度健康促進學校成果報告
8-1-1 學校推動健康促進計畫特色

活動名稱	特色健康促進活動		
日期	114學年	實施班級	一~六年級
簡述課程內容	<p>本課程以「口腔健康自主管理與公共衛生推廣」為核心，引導學生深化牙體解剖、齲齒預防及正確潔牙（牙線與貝氏刷牙法）之學理與實作技能。課程結合跨領域的美感海報創作，培養學生轉化健康知識為推廣文宣之能力。本學期著重於全國潔牙競賽之重點複習與高強度實作演練，最終榮獲全國乙組牙線組第三名、潔牙推廣海報第五名及潔牙海報特別獎，落實知行合一的健康素養。</p>		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
 <p>臺南市建功國小 由 Miao Hong 發佈 · 2025年10月28日 ·</p> <p>閃亮笑容，全國發光 建功國小今天參加「全國潔牙競賽」，榮獲多項佳績！ 六甲紹恩勇奪乙組牙線組第三名🏆，潔牙海報榮獲「特別獎」🏆，潔牙推廣海報也拿下乙組🏆，可喜可賀～</p> <p>開學以來，孩子們每天努力練習、刷題、複習重點，連在高鐵上都專注地翻著筆記📖，那堅持與團隊精神，真是最動人的風景❤️。</p> <p>努力沒有白費，今天的榮耀就是最棒的回饋！ 健康的牙齒是享受美食不可或缺的好朋友🍷～ 記得餐後、睡前都要潔牙，讓我們的笑容天天閃閃亮亮🌟</p> <p>#建功國小 #全國潔牙競賽 #乙組牙線組第三名 #潔牙海報特別獎 #潔牙推廣海報第五名 #閃亮笑容 #健康笑容天天有 顯示較少</p>			
說明：2025年國小學童潔牙競賽全國賽	說明：2025年國小學童潔牙競賽全國賽		
			
說明：2025年國小學童潔牙競賽全國賽	說明：2025年國小學童潔牙競賽全國賽		

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
8-1-1 學校推動健康促進計畫特色

活動名稱	特色健康促進活動																																																																										
日期	114學年	實施班級	全校																																																																								
簡述課程內容	為強化學生健康素養，本校辦理「健康促進標語硬筆書法比賽」，學生藉由抄寫精選健康標語，於書寫過程中內化健康觀念，提升對健康行為的認同與實踐力，亦營造出具美感與正向意涵的校園氛圍。																																																																										
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)																																																																											
		<table border="1" data-bbox="821 622 1193 987"> <tr><td>身</td><td>每</td><td>運</td><td>飯</td><td>多</td><td>少</td></tr> <tr><td>體</td><td>天</td><td>動</td><td>菜</td><td>一</td><td>吃</td></tr> <tr><td>好</td><td>多</td><td>不</td><td>要</td><td>份</td><td>一</td></tr> <tr><td>輕</td><td>運</td><td>能</td><td>均</td><td>健</td><td>口</td></tr> <tr><td>鬆</td><td>動</td><td>少</td><td>衡</td><td>康</td><td>糖</td></tr> <tr><td>。</td><td>，</td><td>。</td><td>，</td><td>。</td><td>，</td></tr> </table> <div data-bbox="1204 622 1439 862" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>少吃一口糖，多一份健康。飯菜要均衡，運動不能少。每天多運動，身體好輕鬆。</p> </div> <p data-bbox="1220 884 1268 1019" style="text-align: right;">第一名</p>		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	。	，	。	，	。	，																																				
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																																																																						
。	，	。	，	。	，																																																																						
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																																																																									
<table border="1" data-bbox="172 1323 536 1800"> <tr><td>身</td><td>有</td><td>劑</td><td>別</td><td>醫</td><td>用</td></tr> <tr><td>體</td><td>問</td><td>量</td><td>看</td><td>師</td><td>藥</td></tr> <tr><td>健</td><td>題</td><td>時</td><td>廣</td><td>指</td><td>之</td></tr> <tr><td>康</td><td>時</td><td>間</td><td>告</td><td>示</td><td>前</td></tr> <tr><td>最</td><td>要</td><td>別</td><td>亂</td><td>要</td><td>要</td></tr> <tr><td>重</td><td>問</td><td>忘</td><td>買</td><td>牢</td><td>注</td></tr> <tr><td>要</td><td>清</td><td>掉</td><td>藥</td><td>記</td><td>意</td></tr> <tr><td>。</td><td>，</td><td>。</td><td>，</td><td>。</td><td>，</td></tr> </table> <div data-bbox="550 1323 778 1563" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>用藥之前要注意，醫師指示要牢記。別看廣告亂買藥，劑量時間別忘掉。有問題時要問清，身體健康最重要。</p> </div> <p data-bbox="550 1579 598 1713" style="text-align: right;">第一名</p>		身	有	劑	別	醫	用	體	問	量	看	師	藥	健	題	時	廣	指	之	康	時	間	告	示	前	最	要	別	亂	要	要	重	問	忘	買	牢	注	要	清	掉	藥	記	意	。	，	。	，	。	，	<table border="1" data-bbox="885 1317 1193 1765"> <tr><td>視</td><td>休</td><td>燈</td><td>看</td></tr> <tr><td>力</td><td>息</td><td>光</td><td>書</td></tr> <tr><td>才</td><td>多</td><td>要</td><td>要</td></tr> <tr><td>健</td><td>眨</td><td>夠</td><td>坐</td></tr> <tr><td>康</td><td>眼</td><td>亮</td><td>正</td></tr> <tr><td>。</td><td>，</td><td>。</td><td>，</td></tr> </table> <div data-bbox="1252 1317 1406 1556" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>★比賽題目 看書要坐正，燈光要夠亮。休息多眨眼，視力才健康。</p> </div> <p data-bbox="821 1323 869 1458" style="text-align: right;">第一名</p>		視	休	燈	看	力	息	光	書	才	多	要	要	健	眨	夠	坐	康	眼	亮	正	。	，	。	，
身	有	劑	別	醫	用																																																																						
體	問	量	看	師	藥																																																																						
健	題	時	廣	指	之																																																																						
康	時	間	告	示	前																																																																						
最	要	別	亂	要	要																																																																						
重	問	忘	買	牢	注																																																																						
要	清	掉	藥	記	意																																																																						
。	，	。	，	。	，																																																																						
視	休	燈	看																																																																								
力	息	光	書																																																																								
才	多	要	要																																																																								
健	眨	夠	坐																																																																								
康	眼	亮	正																																																																								
。	，	。	，																																																																								
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																																																																									

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
8-1-1 學校推動健康促進計畫特色

活動名稱	特色健康促進活動		
日期	114學年	實施班級	全校
簡述課程內容	防制學生藥物濫用書法比賽海報及作品		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
<p>建功國小 114 學年度 防制學生藥物濫用 書法比賽</p> <ul style="list-style-type: none"> 活動宗旨:透過書法創作,讓學生認識毒品危害,養成個 康生活習慣,勇於拒絕誘惑,守護自己與家人。 參加對象:全校學生(低、中、高年級皆可參加) 比賽題目 毒品害身心,一試悔終生 注意事項 文字由上而下,由右至左書寫。 每個字及標點符號占一格,保持整齊美觀。 務必親自書寫,禁止抄襲或代寫。 活動時間:114年12月10日(星期三)下午13點至16點 評分標準 1.字體工整:筆畫清晰、結構完整、端正美觀。 2.書寫技巧:筆順正確、筆畫均勻、線條流暢。 3.版面布局:文字排列整齊,格線運用得宜,視覺平衡。 			
說明:防制學生藥物濫用書法比賽海報	說明:防制學生藥物濫用書法比賽作品		
			
說明:防制學生藥物濫用書法比賽作品	說明:防制學生藥物濫用書法比賽作品		



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
8-1-1 學校推動健康促進計畫特色

活動名稱	特色健康促進活動		
日期	114學年	實施班級	全校
<p>簡述課程內容</p>	<p>本校於 114 學年創新推動「健康雙語品格過三關」特色活動，以「跨年級家族形式」組隊，將健康促進、雙語教學與品格教育深度整合。活動於籃球場設置三大關卡：第一關「營養雙語」透過兩人三腳考驗協調性，並需聽辨英文食物圖卡完成打擊；第二關「視力雙語」以跳繩鍛鍊體能，並需用英文精準報出視力表字母方向；第三關「品格守護神」則為團隊接力賽，藉由持羽球拍護送壘球的規則設計，將「負責（掉球停秒責任自負）」、「尊重（交接時眼神凝聚與禮貌對話）」及「感恩（終點大聲致謝與敬禮）」等核心價值轉化為具體行動。全校學生在趣味競賽中不僅鍛鍊了心肺耐力與身體協調性，更在自然情境中應用雙語、內化良好品格，達成身心靈全面發展之健康促進目標。</p>		
<p>佐證資料(教案、教學過程紀錄等)</p>			
			
<p>說明：健康雙語品格過三關</p>		<p>說明：健康雙語品格過三關</p>	
			
<p>說明：健康雙語品格過三關</p>		<p>說明：健康雙語品格過三關</p>	

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
8-1-1 學校推動健康促進計畫特色

活動名稱	特色健康促進活動		
日期	114學年	實施班級	全校
簡述課程內容	六大類食物 × 跳繩接力賽 營養知識結合運動實踐本校創新設計「六大類食物 × 跳繩接力賽」，透過團隊接力與食物分類任務結合，讓學生在跳繩運動中強化營養知識，達到知行合一的健康學習成效。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：六大類食物 × 跳繩接力賽		說明：六大類食物 × 跳繩接力賽	
			
說明：六大類食物 × 跳繩接力賽		說明：六大類食物 × 跳繩接力賽	

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
8-1-1 學校推動健康促進計畫特色

活動名稱	特色健康促進活動		
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)			
			
<p>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</p>		<p>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</p>	
			
<p>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</p>		<p>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</p>	

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
8-1-1 學校推動健康促進計畫特色

議題名稱	特色健康促進活動		
日期	114學年	實施班級	一~六年級
簡述課程內容	<p>本學期由附近社區居民主辦之「十份黑琵盃 3對3 籃球錦標賽」,本校學生特別組成健體代表隊走出校園、實體響應。</p> <p>活動採取動態生活與社區共融導向,在球場上與主辦之社區仕紳、居民切磋球技、熱血拼搏,並榮獲優異名次。</p> <p>本活動成功以體育競賽為橋梁,展現校方與家長會長、社區居民間深厚緊密的健康夥伴關係,全面實踐規律運動,將健康促進之影響力深層回饋至在地社區。</p>		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
 <p data-bbox="159 1344 287 1377">十份黑琵籃球</p>			
說明：十份黑琵盃 3對3 籃球錦標賽	說明：十份黑琵盃 3對3 籃球錦標賽		
			
說明：十份黑琵盃 3對3 籃球錦標賽	說明：十份黑琵盃 3對3 籃球錦標賽		

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
8-1-1 學校推動健康促進計畫特色

議題名稱	特色健康促進活動		
日期	114學年	實施班級	一~六年級
簡述課程內容	帶領學生參與單車騎行挑戰。透過長距離的單車運動，不僅鍛鍊學生的體能、耐力與手眼協調能力，更在團體騎行中落實交通安全教育、培養互助合作的團隊精神。活動結合在地社區環境，讓學生在汗水與挑戰中完成自我淬鍊，達成促進身心健康與全人發展之目標。		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：單車成年禮追風同行隊



說明：單車成年禮追風同行隊



說明：單車成年禮追風同行隊



說明：單車成年禮追風同行隊

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
8-1-1 學校推動健康促進計畫特色

<p>議題名稱</p>	<p>特色健康促進活動</p>		
<p>日期</p>	<p>114學年</p>	<p>實施班級</p>	<p>一~六年級</p>
<p>簡述課程內容</p>	<p>社區共融，動健康——運動日共襄盛舉 配合學校「運動活動」，規劃「親師生暨社區大隊接力」。活動打破年齡與身份藩籬，廣邀在地社區民眾、家長志工、全校教師與一至六年級學生共同組隊參賽。 活動採取動態生活與社會情緒（SEL）共融導向，透過「社區+教師+學生」同場奔跑、棒棒相傳的合作歷程，於體育日實踐規律運動與體位管理之健康行為，並在熱烈的觀賽氛圍中深化社區情感連結。本活動成功以校內運動日為平台，有效擴大校園運動風氣，並實質將健康促進之活力與終身運動理念深度輻射至七股在地社區。</p>		
<p>佐證資料(教案、教學過程紀錄等)</p>			
			
<p>說明：運動日社區人士共襄盛舉</p>		<p>說明：運動日社區人士共襄盛舉</p>	
			
<p>說明：運動日社區人士共襄盛舉</p>		<p>說明：運動日社區人士共襄盛舉</p>	

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
8-1-1 學校推動健康促進計畫特色

議題名稱	特色健康促進活動		
日期	114學年	實施班級	一~六年級
簡述課程內容	<p>本校積極爭取社區與社會公益資源，特邀請「社團法人台灣星動公益運動推廣協會」入校辦理羽球推廣與教學活動。</p> <p>活動由協會熱心捐贈專業羽球拍，充實校園運動體育器材，並由專業教練團隊指導五至六年級學生。課程內容涵蓋羽球基礎握拍、擊球發力、步法移動等核心技巧，並透過趣味化、互動式的遊戲教學，引導學生體驗羽球運動的樂趣。本活動不僅有效提升學生的身體協調性、敏捷度與心肺耐力，更透過外部資源的挹注，深化校園運動風氣，奠定學生終身運動的良好基礎。</p>		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：專業教練團隊指導		說明：專業教練團隊指導	
			
說明：專業教練團隊指導		說明：專業教練團隊指導	