

2-3-1 結合或參與公部門(教育局、體育局、衛生、農政單位或公所等)共同辦理的健康促進議題相關活動

01 | 視力保健校園巡迴偶戲

結合臺南市政府教育局辦理「視力保健校園巡迴偶戲」，透過布袋戲演出宣導「3010120」護眼觀念，提升學生愛眼意識，養成正確用眼習慣。



說明：透過生動有趣的布袋戲演出，宣導視力保健與正確用眼觀念。



說明：跟隨講師練習眼球放鬆操，培養良好用眼習慣。

健康素養



行動落實



2-3-1 結合或參與公部門(教育局、體育局、衛生、農政單位或公所等)共同辦理的健康促進議題相關活動

02 | 校園營養教育巡迴列車

結合臺南市政府教育局辦理「校園營養教育巡迴列車活動」，透過營養闖關、互動體驗與飲食教育課程，引導學生認識六大類食物及均衡飲食觀念，培養健康飲食習慣。



說明：分組競賽認識六大類食物與營養價值。



說明：透過營養闖關學習健康飲食知識。



說明：透過計步器體驗運動與熱量消耗關係。



說明：學習食品標章知識，培養健康選購能力。



說明：師生共同參與營養教育闖關活動。

<https://reurl.cc/ovo2Dv>



說明：活動影片紀實，完整記錄學生闖關學習歷程。

健康素養



行動落實

臺南市 115 年度校園營養教育巡迴列車活動

前後測統計表

校名	臺南市學甲區頂洲國小	班級	6 班
年級	1-6 年級	人數	75 人
作答情形統計			
題號	前測答對人數	題號	後測答對人數
1	32	1	39
2	28	2	28
3	39	3	54
4	45	4	51
5	65	5	69
6	69	6	73
7	72	7	70
8	74	8	74
9	70	9	69
10	67	10	68
11	15	11	47
12	7	12	35

喜歡的關卡

(請計算人數；採複選，每人至多 3 票)

A 關	14	D 關	28
B 關	24	E 關	17
C 關	17	F 關	45

學生參加心得或建議

學生表示透過闖關活動認識六大類食物及均衡飲食的重要性，對營養知識有更深入的了解。

學生特別喜歡互動性高的飲料糖分及食品分類關卡，覺得活動有趣且容易理解健康飲食觀念。

學生認為各關卡內容豐富多元，能在遊戲中學習營養知識，希望未來還有機會參加類似活動。

臺南市 115 年度校園營養教育巡迴列車活動

活動紀錄表

活動名稱	臺南市 115 年度校園營養教育巡迴列車活動		
學校名稱	臺南市學甲區頂洲國民小學		
辦理日期	115 年 5 月 27 日		
記錄人	莊雅程		
活動對象及人數	年級別： <u>1-6 年級</u> 學生總人數： <u>75 人</u>		
影像紀錄			
	說明：分組競賽認識六大類食物與營養價值。	說明：透過營養圖學習健康飲食知識。	
			
	說明：透過計步器體驗運動與熱量消耗關係。	說明：學習食品標章知識，培養健康選購能力。	
		<p>https://reurl.cc/ovo2Dv</p> 	

	說明：師生共同參與營養教育闖關活動。	說明：活動影片紀實，完整記錄學生闖關學習歷程。
結論與建議	<p>一、本次營養教育巡迴列車活動透過六大主題闖關，引導學生認識六大類食物、均衡飲食及健康生活觀念，學生參與情形踴躍，學習氣氛熱烈。</p> <p>二、前後測結果顯示，學生平均答對率由 64.8% 提升至 75.2%，整體提升 10.4%，其中第 11 題及第 12 題進步最為顯著，顯示活動能有效增進學生營養知識與學習成效。</p> <p>三、學生最喜愛之關卡依序為 F 關、D 關及 B 關，可見結合遊戲互動、實際操作及團隊合作的學習方式，更能提升學生參與意願與學習興趣。</p> <p>四、建議未來持續辦理營養教育巡迴活動，並增加實作體驗與互動式教學內容，讓學生透過親身參與深化健康飲食觀念，進而落實於日常生活之中。</p> <p>五、本次活動結合大學專業團隊資源進入校園，為偏鄉學生帶來豐富且多元的學習體驗，不僅提升學生營養知能，也增進其健康飲食素養，深獲師生肯定。</p> <p>結語：</p> <p>本校為偏鄉小校，全校 75 位學生全數參與活動。透過營養教育巡迴列車六大主題闖關課程，學生在遊戲與實作中學習均衡飲食觀念，活動過程互動熱烈、參與度高。感謝長榮大學保健營養學系團隊及臺南市政府教育局提供優質教育資源，讓偏鄉學生也能享有豐富且專業的營養教育學習機會。這次活動不僅提升學生營養知能，更為本校健康促進教育增添豐碩成果</p>	
成果分享	誠摯邀請老師另以錄影短片或豐富圖文敘述等方式，提供完整的活動紀錄，分享此活動於貴校使用之生動紀錄，分享資料請寄至 tnhealth2@gmail.com 。	

★備註：若表格不敷使用，請自行複製。

1. 請勾選喜歡的關卡，最少 1 個，最多 3 個喔! 為什麼喜歡呢?

A : OOX

B : 戴上你的分類帽

C : 我是健康小廚神

D : 我的家鄉種什麼

E : 採購達人之明察秋毫

F : 甜蜜負擔

我覺得在 B 關卡中，他們用跳位置的方式讓我們認識了什麼是食品 and 食物，而 C 關卡讓我們分辨了食物的六大類，D 關卡則讓我更清楚的知道各項食物的產地。

2. 今天參加「食刻啟航-營養奇幻島大冒險」，有什麼心得或印象深刻的地方嗎?

經過這次活動，我對這些營養知識有了更進一步的了解，他們用遊戲的方式帶著我們深入瞭解，我覺得這次活動非常有趣也很用心，也謝謝他們能來到我們學校。

good!

非常用心給回饋!!



1. 請勾選喜歡的關卡，最少 1 個，最多 3 個喔！為什麼喜歡呢？

A : OOX

B : 戴上你的分類帽

C : 我是健康小廚神

D : 我的家鄉種什麼

E : 採購達人之明察秋毫

F : 甜蜜負擔

因為甜蜜負擔這個關卡讓我知道喝一瓶飲料糖量越多要消耗掉
要要走很多步，我們全班加起來的步數離目標步數差很多，更何況是
一個人走完，所以我覺得很有趣

2. 今天參加「食刻啟航-營養奇幻島大冒險」，有什麼心得或印
象深刻的地方嗎？

經過這次的活動，我更加了解六大類食物和各種食物、食品的知識，
每關關卡的大哥哥大姐姐都很熱情、親切，遊戲開始前都會詳細說
明規則，有時卡關了也會給提示。

good!

用心 😊



1. 請勾選喜歡的關卡，最少 1 個，最多 3 個喔！為什麼喜歡呢？

A : OOXX

B : 戴上你的分類帽

C : 我是健康小廚神

D : 我的家鄉種什麼

E : 採購達人之明察秋毫

F : 甜蜜負擔

我喜歡 F 甜蜜負擔這一關，因為可以知道食米斗的米唐分多高。

2. 今天參加「食刻啟航-營養奇幻島大冒險」，有什麼心得或印象深刻的地方嗎？

很開心可以有這個活動，讓我們學習到六大類食物有什麼或是哪些食物很健康。



1. 請勾選喜歡的關卡，最少 1 個，最多 3 個喔! 為什麼喜歡呢?

A : OOXX

B : 戴上你的分類帽

C : 我是健康小廚神

D : 我的家鄉種什麼

E : 採購達人之明察秋毫

F : 甜蜜負擔

原因: 學會看營養標示非常實用, 以後去超市就知道
怎麼選健康的食物

2. 今天參加「食刻啟航-營養奇幻島大冒險」，有什麼心得或印象深刻的地方嗎?

最深刻的是了解了家鄉的農特產, 也知道每一
餐都要吃夠六大類食物才能維持健康



評語如

1. 請勾選喜歡的關卡，最少 1 個，最多 3 個喔！為什麼喜歡呢？

A : OOXX

B : 戴上你的分類帽

C : 我是健康小廚神

D : 我的家鄉種什麼

E : 採購達人之明察秋毫

F : 甜蜜負擔

因為我^{喜歡}運動，^{剛好}甜蜜負擔有一部分是在跑跑跳跳，^讓我很^{喜愛}。

2. 今天參加「食刻啟航-營養奇幻島大冒險」，有什麼心得或印象深刻的地方嗎？

我的心得是覺得很有趣，因為有去認識食物在六大類中是哪一類。



倩

1. 請勾選喜歡的關卡，最少 1 個，最多 3 個喔! 為什麼喜歡呢?

A : OOXX

B : 戴上你的分類帽

C : 我是健康小廚神

D : 我的家鄉種什麼

E : 採購達人之明察秋毫

F : 甜蜜負擔

這個遊戲雖然很累，卻讓我了解到喝一杯小小的飲料竟然需要這麼大運動量才能消耗掉全部熱量，真是驚人。

感覺收穫多多!!

2. 今天參加「食刻啟航-營養奇幻島大冒險」，有什麼心得或印象深刻的地方嗎?

我學會了怎麼分辨食物和食品，也認識了許多台南各地的農產品，謝謝長榮大學的哥哥姐姐。

謝謝你!!



1. 請勾選喜歡的關卡，最少 1 個，最多 3 個喔！為什麼喜歡呢？

A : OOXX

B : 戴上你的分類帽

C : 我是健康小廚神

D : 我的家鄉種什麼

E : 採購達人之明察秋毫

F : 甜蜜負擔

在甜蜜負擔的時候，大家都很開心，同時也能學習各種食品的糖份和熱量，知道多少糖份要走多少步。

2. 今天參加「食刻啟航-營養奇幻島大冒險」，有什麼心得或印象深刻的地方嗎？

哥姐姐們都很有耐心和溫柔，一起闖關的時候還會講解大蔬果的營養和種類，希望下一次可以再一起玩。



1. 請勾選喜歡的關卡，最少 1 個，最多 3 個喔！為什麼喜歡呢？

A : OOX

B : 戴上你的分類帽

C : 我是健康小廚神

D : 我的家鄉種什麼

E : 採購達人之明察秋毫

F : 甜蜜負擔

因為「戴上你的分類帽」可以讓我**知道食品與食物的不同**，
而「甜蜜負擔」可以讓我**知道每喝一瓶飲料就要走幾步**。

2. 今天參加「食刻啟航-營養奇幻島大冒險」，有什麼心得或印象深刻的地方嗎？

在**甜蜜負擔**那一關，每個人都很努力在玩，雖然到最
有人因為不小心按到計步器的歸零，不過我們大
家都很開心！



1. 請勾選喜歡的關卡，最少 1 個，最多 3 個

喔! 為什麼喜歡呢?

A: OOX

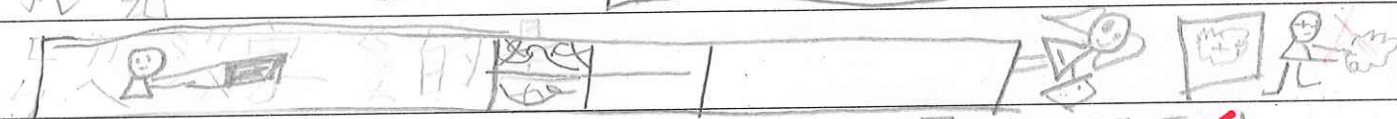
B: 戴上你的分類帽

C: 我是健康小廚神

D: 我的家鄉種什麼

E: 採購達人

F: 甜蜜負擔



F A 好好玩 下次還想玩!

2. 今天參加「食刻啟航-營養奇幻島大冒險」

有什麼心得或印象深刻的地方嗎?

我覺得好好玩也

世世姐姐

世

世



1. 請勾選喜歡的關係卡，最少 1 個，最多 3 個
 喔！為什麼喜歡呢？

A: OOXX

B: 戴上你的分類帽

C: 我是健康小廚神

D: 我的家鄉種什麼

E: 採購達人眼明心亮

F: 甜蜜負擔

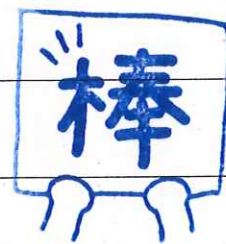
秋毫
 因為 B、D、F 都超好玩！超有趣。

2. 今天參加「食刻啟航-營養奇幻島大冒險」

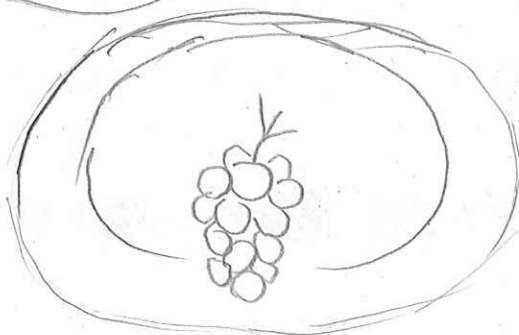
，有什麼心得或印象深刻的地方嗎？

感謝每一個哥哥姐姐！

謝謝你



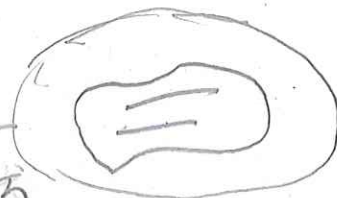
我最吃的食物!



堅果種子類
 → 水果類



牛肉豆腐蛋
 肉類



請勾選喜歡的關卡，最少 1 個，最多 3 個

喔！為什麼喜歡呢？

A: OOX

B: 戴上你的分類帽

C: 我是健康小廚神

D: 我的家鄉種什麼

E: 採購達人之明察

F: 甜蜜負擔

秋毫

因為我學到很多!

2. 今天參加「食刻啟航-營養奇幻島大冒險」

，有什麼心得或印象深刻的地方嗎？

出來產品是加糖的，不是沒有加糖的。



1. 請勾選喜歡的關卡，最少 1 個，最多 3 個

喔！為什麼喜歡呢？

A: OOX

B: 戴上你的分類帽

C: 我是健康小廚神

D: 我的家鄉種什麼

E: 採購達人眼明心亮

F: 甜蜜負擔

我覺得(D)很弱，有時後會錯。

我覺得(F)好吃，方粒要2800多下。

2. 今天參加「食刻啟航-營養奇幻島大冒險」

，有什麼心得或印象深刻的地方嗎？

哥哥姐姐倍我們多。

陪



1. 請勾選喜歡的相關卡片，最少 1 個，最多 3 個

喔！為什麼喜歡呢？

A: OOX

B: 戴上你的分類帽

C: 我是健康小廚神

D: 我的家鄉種什麼

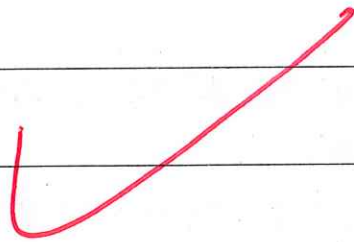
E: 採購達人

F: 甜蜜負擔

秋毫

我喜歡(全)部

全



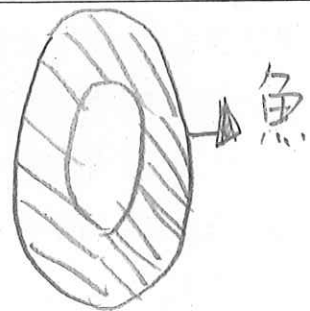
2. 今天參加「食刻啟航-營養奇幻島大冒險」

，有什麼心得或印象深刻的地方嗎？

很認真筆記！

我最喜歡

魚是豆腐肉類



1. 請勾選喜歡的關卡，最少 1 個，最多 3 個喔！為什麼喜歡呢？

A : OOXX

B : 戴上你的分類帽

C : 我是健康小廚神

D : 我的家鄉種什麼

E : 採購達人之明察秋毫

F : 甜蜜負擔

讓我知道有很多好吃的食物都是有加工過的食品，

下次吃飯前我要看看我吃的量有沒有符合標準。

2. 今天參加「食刻啟航-營養奇幻島大冒險」，有什麼心得或印象深刻的地方嗎？

謝謝哥哥姐姐帶我們了解許多知識，讓我們
都可以吃得健康、快樂

good!



1. 請勾選喜歡的關卡，最少 1 個，最多 3 個喔! 為什麼喜歡呢?

A : OOX

B : 戴上你的分類帽

C : 我是健康小廚神

D : 我的家鄉種什麼

E : 採購達人之明察秋毫

F : 甜蜜負擔

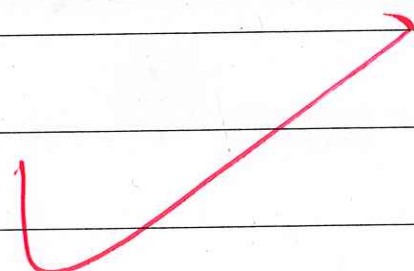


我覺得很好玩還可以知道一顆方糖約要跑幾步才能消化完

good

2. 今天參加「食刻啟航-營養奇幻島大冒險」，有什麼心得或印象深刻的地方嗎?

印象深刻的是抽將雖然沒有抽到我



1. 請勾選喜歡的關卡，最少 1 個，最多 3 個喔！為什麼喜歡呢？

A : OOXX

B : 戴上你的分類帽

C : 我是健康小廚神

D : 我的家鄉種什麼

E : 採購達人之明察秋毫

F : 甜蜜負擔

因為那些可以做運重力，也很緊張刺激，還讓我學到食物與
食品差別和喝杯飲料要走得步數有多多的。

2. 今天參加「食刻啟航-營養奇幻島大冒險」，有什麼心得或印象深刻的地方嗎？

這個活動很有趣，有六個不同的小遊戲，每個遊戲教的東西都不同。



1. 請勾選喜歡的關卡，最少 1 個，最多 3 個喔！為什麼喜歡呢？

A : OOXX

B : 戴上你的分類帽

C : 我是健康小廚神

D : 我的家鄉種什麼

E : 採購達人之明察秋毫

F : 甜蜜負擔

甜蜜負擔讓我學到很多，讓我知道原來一小罐飲料需要跑這麼多步！

關卡內容也很有趣，看看做一個動作需有多少跑，大家玩的都很開心。

?

2. 今天參加「食刻啟航-營養奇幻島大冒險」，有什麼心得或印象深刻的地方嗎？

我印^深像刻的就是 OOXX 了，大家分成兩隊，聽關主說題目，數到 3 去

拿牌子緊張又刺激！



1. 請勾選喜歡的關卡，最少 1 個，最多 3 個喔! 為什麼喜歡呢?

A : OOXX

B : 戴上你的分類帽

C : 我是健康小廚神

D : 我的家鄉種什麼

E : 採購達人之明察秋毫

F : 甜蜜負擔

我覺得很好玩，因為能讓我們知道臺南各個地區的在地食材。

2. 今天參加「食刻啟航-營養奇幻島大冒險」，有什麼心得或印象深刻的地方嗎?

我印象最深刻的是甜蜜負擔，因為可以讓我們知道喝下一杯含糖飲料要提多少運動量。

看完你的分享，感覺活動很成功! Thanks!!



1. 請勾選喜歡的關卡，最少 1 個，最多 3 個喔！為什麼喜歡呢？

A : OOXX

B : 戴上你的分類帽

C : 我是健康小廚神

D : 我的家鄉種什麼

E : 採購達人之明察秋毫

F : 甜蜜負擔

因為我覺得這三關都讓我知道這些食物從哪裡來和那個食物是在哪個地區盛產的。

2. 今天參加「食刻啟航-營養奇幻島大冒險」，有什麼心得或印象深刻的地方嗎？

我覺得很開心。我最印象深刻的是甜蜜負擔，因為大家在跳的時候都超級廢力。



1. 請勾選喜歡的關卡，最少 1 個，最多 3 個喔！為什麼喜歡呢？

A : OOXX

B : 戴上你的分類帽

C : 我是健康小廚神

D : 我的家鄉種什麼

E : 採購達人之明察秋毫

F : 甜蜜負擔

因為這個關卡雖然很累但是很好玩，也讓我知道了喝一瓶飲料要走多少步。

2. 今天參加「食刻啟航-營養奇幻島大冒險」，有什麼心得或印象深刻的地方嗎？

謝謝長榮大學舉辦這個活動讓我對健康有更多的知識。讓我最印象深刻的地方是「甜蜜負擔」，因為當關主翻開答案時竟然要走 9000 多步讓我非常驚訝。



1. 請勾選喜歡的關卡，最少 1 個，最多 3 個喔！為什麼喜歡呢？

A : OOXX

B : 戴上你的分類帽

C : 我是健康小廚神

D : 我的家鄉種什麼

E : 採購達人之明察秋毫

F : 甜蜜負擔

因為可以認識很多知識，而且知道健康的知識或是六類食物的分類。

2. 今天參加「食刻啟航-營養奇幻島大冒險」，有什麼心得或印象深刻的地方嗎？

知道六大類食物的分類，還有分哪個食品什麼食品標章，哪一個食物是食品還是食物……。



1. 請勾選喜歡的關卡，最少 1 個，最多 3 個喔！為什麼喜歡呢？

A : OOXX

B : 戴上你的分類帽

C : 我是健康小廚神

D : 我的家鄉種什麼

E : 採購達人之明察秋毫

F : 甜蜜負擔

B: 因為他用遊戲的方法讓我了解食品和食物的差別。

D: 因為這個活動令我更清楚各個地區種的特產或生產的特產。

F: 因為這個活動使我知道一杯飲料的熱量需走幾步才能消耗掉。

2. 今天參加「食刻啟航-營養奇幻島大冒險」，有什麼心得或印象深刻的地方嗎？

令我印象深刻的是在闖關的時候，因為各個關卡不但好玩又能讓我

學到不同的知識並且令我了解食物要如何吃才能吃的健康。



1. 請勾選喜歡的關卡，最少 1 個，最多 3 個喔! 為什麼喜歡呢?

A : OOXX

B : 戴上你的分類帽

C : 我是健康小廚神

D : 我的家鄉種什麼

E : 採購達人之明察秋毫

F : 甜蜜負擔

甜蜜負擔：可以運動有幾步。

採購達人之明察秋毫：可以了解很多標章。

我的家鄉種什麼：可以了解家鄉有種什麼。

很認真記錄!!! good!

2. 今天參加「食刻啟航-營養奇幻島大冒險」，有什麼心得或印象深刻的地方嗎?

我覺得甜蜜負擔最好玩，因為可以運動。



1. 請勾選喜歡的關卡，最少 1 個，最多 3 個喔！為什麼喜歡呢？

A : OOX

B : 戴上你的分類帽

C : 我是健康小廚神

D : 我的家鄉種什麼

E : 採購達人之明察秋毫

F : 甜蜜負擔

我們在拿到步數器時，就開始在偷搖，導至最後在統計時，每個人的分數都很高。

2. 今天參加「食刻啟航-營養奇幻島大冒險」，有什麼心得或印象深刻的地方嗎？

在我的家鄉種什麼時，我找牛蒡在哪找最久，後來是看資料夾上的題示才找到的，在玩的過程中認識到牛蒡在佳里有。

提



1. 請勾選喜歡的關卡，最少 1 個，最多 3 個喔！為什麼喜歡呢？

A : OOXX

B : 戴上你的分類帽

C : 我是健康小廚神

D : 我的家鄉種什麼

E : 採購達人之明察秋毫

F : 甜蜜負擔

因為後面有答案跟本就~~不用~~自己想

根

2. 今天參加「食刻啟航-營養奇幻島大冒險」，有什麼心得或印象深刻的地方嗎？

F 關因為那個要一直開台跳跟雙腳跳非常累

哈~

所以下次喝飲料

要記得這種感覺!!



1. 請勾選喜歡的關卡，最少 1 個，最多 3 個喔！為什麼喜歡呢？

A : OOXX

B : 戴上你的分類帽

C : 我是健康小廚神

D : 我的家鄉種什麼

E : 採購達人之明察秋毫

F : 甜蜜負擔

大家可以同心協力一起完成任務，但是在甜蜜負擔那一關會很累。

2. 今天參加「食刻啟航-營養奇幻島大冒險」，有什麼心得或印象深刻的地方嗎？

我們在玩採購達人明察秋毫的時候，一直聽到隔壁班很嗨的聲音，而且我還有聽到六千步，很怕自己班會抽到很多步數。

一心二用！不要太早就擔心！

好好玩遊戲！



1. 請勾選喜歡的關卡，最少 1 個，最多 3 個喔! 為什麼喜歡呢?

A : OOXX

B : 戴上你的分類帽

C : 我是健康小廚神

D : 我的家鄉種什麼

E : 採購達人之明察秋毫

F : 甜蜜負擔

有趣又簡單。

因為抽出來圖片如果不知道，可以猜在哪裡然後翻起來看對不對。

翻

2. 今天參加「食刻啟航-營養奇幻島大冒險」，有什麼心得或印象深刻的地方嗎?

好玩，每個關卡都有在動。

戴上你的分類帽也很刺激，

有一位姐姐很有趣。

← 你的回答也很有趣



1. 請勾選喜歡的關卡，最少 1 個，最多 3 個喔! 為什麼喜歡呢?

A : OOXX

B : 戴上你的分類帽

C : 我是健康小廚神

D : 我的家鄉種什麼

E : 採購達人之明察秋毫

F : 甜蜜負擔

記步歡的機器很好玩。

2. 今天參加「食刻啟航-營養奇幻島大冒險」，有什麼心得或印象深刻的地方嗎?

這個活動讓我更認識營養的知識。



1. 請勾選喜歡的關係卡片，最少 1 個，最多 3 個

喔！為什麼喜歡呢？

A: OOX

B: 戴上你的分類帽

C: 我是健康小廚神

D: 我的家鄉種什麼

E: 採購達人眼明心亮

F: 甜蜜負擔

秋毫

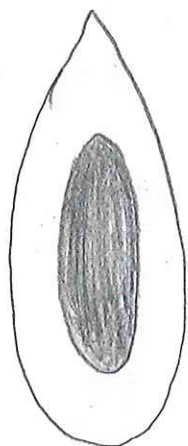
可以出到家鄉的特色
道。

2. 今天參加「食刻啟航-營養奇幻島大冒險」

，有什麼心得或印象深刻的地方嗎？



哇！很用心的筆記！



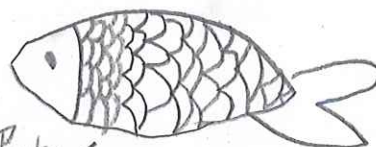
→ 油脂與堅果種子類



→ 水果類



→ 油脂與堅果種子類



魚蛋肉類

2-3-1 結合或參與公部門(教育局、體育局、衛生、農政單位或公所等)共同辦理的健康促進議題相關活動

03 | 體適能與飲食教育活動

☀辦理「學校體適能與飲食教育行動計畫」，透過體能活動、健康飲食及生活習慣培養，引導學生建立規律運動與均衡飲食觀念，促進健康體位發展。☀



臺南市 健康體適能與飲食教育網站

最新消息 行動計畫 獲獎學校 健康護照 兌獎專區 網站連結 填報專區

114年度頂洲國小資料上傳

上傳項目	狀態	指標點數	獎勵點數	動作
行動計畫	停止上傳	目標：20點	10項通過/2項未通過 計畫內容：通過	檢視
實施成果	停止上傳	結果：24點		檢視
兌獎	未開始兌獎			

歷年上傳成果

109年度 110年度 111年度 112年度 113年度

Copyright © 2026 臺南市教育局 All Rights Reserved

說明：定期上傳推動成果，落實健康體位計畫執行。



說明：鼓勵暑期持續運動，辦理游泳育樂營，培養規律運動習慣。

健康素養



行動落實



臺南市 健康體適能與飲食教育網站

114 學年度臺南市學甲區頂洲國民小學 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	2
二	執行學校SH150計畫	執行學校SH150計畫：2點	2	2
三	辦理校內或參加本市任2項普及化運動比賽，校內自行辦理參與班級達全校7成以上	全市性普及化運動比賽，參加1項比賽、校內普及化運動，辦理1項比賽：2點	2	1
四	年度學生體位適中率提高	提高0.5~0.9%：1點	1	1
五	施行餐前5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	水域安全課程推動成果：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	5





2-3-1 結合或參與公部門(教育局、體育局、衛生、農政單位或公所等)共同辦理的健康促進議題相關活動

項次	年度指標	目標數值	學校申請點數	期末達成率點數
九	午餐剩食率降低	降低 4~4.9% : 1點	1	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	2
十一	學校建置自給農園以推動食農教育	校內自行推動 : 1點	1	1
十三	進行食農教育課程--運用在地食材自製料理 自製西瓜綿.	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0人	
二	身體力行實踐獎人數(完成3~4項健康行動者)		共0人	
參、健康護照				
一	學校健康護照	↓		

114 學年度臺南市學甲區頂洲國民小學 學校健康體適能與飲食教育行動計畫執行成果報告

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)以班級或學生個人為單位，利用晨間、課間、課餘或課後活動等時間實施。
- (二)記錄表請於每個月底由導師收齊送交學務組，並於學期末統計全學期次數後上傳至體育署跑步大撲滿紀錄平台及教育局填報系統
- (三)以進行跑步活動為原則，如遇雨、空氣品質不良日或其他不適合進行跑步運動之情形，且不便於室內進行跑步活動時，建議以跳繩或其他能增進體適能之趣味性體能活動取代。
- (四)請體育老師協助於體育課時安排相關活動，並施測。

二、執行對象：本校一至六年級學生。

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：

健康素養 行動落實





2-3-1 結合或參與公部門(教育局、體育局、衛生、農政單位或公所等)共同辦理的健康促進議題相關活動

(一)增進本校學生跑步能力，以提昇學生體適能，並培養具有規律運動能力之國民。

(二)本校學生規律運動習慣比例逐年提升至90%。

五、實際成效：

一、本校體適能資料皆依規定完成填報，學生參與率達100%，並透過晨間跑步、體育課及課間活動持續推動規律運動。

二、學生參與跑步、跳繩及體能活動意願提升，心肺耐力與肌耐力表現逐漸進步，培養良好運動習慣與健康生活態度。

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標一成果照片(4~6張)



學生利用晨間時間進行跑步活動，培養規律運動習慣並提升心肺耐力。



體育課融入體適能訓練活動，透過分站練習增進學生基本體能。



學生進行跳繩活動，以趣味化運動方式提升協調性與肌耐力。



體育老師協助辦理體適能檢測，了解學生體能表現與進步情形。

指標二：執行學校SH150計畫

一、執行方式：

(一)時間：每日上學的下課時間。

(二)場地：根據校園空間分布特性及運動性質，規畫運動地圖。

(三)項目：依據學校現有體育器材，及學生喜好運動項目的程度，規劃運動項目有籃球、躲避球、跳繩、摩天球、飛盤、呼拉圈等。

健康素養 行動落實





2-3-1 結合或參與公部門(教育局、體育局、衛生、農政單位或公所等)共同辦理的健康促進議題相關活動

(四)實施：學生於上述規定運動時間，先行至體育器材室拿運動器材之後，再到運動規劃區域進行運動。體育器材的借用方式以記名方式，先到先選擇運動器材，拿完為止，當運動時間終了、上課鐘聲響或不再繼續使用時，由借用運動器材之學生歸還，有規劃體育小志工管理，請務必遵守規範。器材若遺失減少，會到下一學年後才會補充，請學生要愛惜使用。

二、執行對象：本校一至六年級學生。

三、指標目標及點數：執行學校SH150計畫：2點

四、預期效益：

(一)培養學生養成規律運動習慣。

五、實際成效：

一、結合「3010 120」護眼政策，鼓勵學生走出教室進行戶外活動，幫助學生從小建立健康生活型態與良好視力保健習慣。

二、透過多元化體能活動，如扯鈴、摩天球、跳繩及球類運動，增進學生肢體協調、體適能及同儕互動能力。

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)



學生下課時間進行戶外運動打卡，培養規律運動與自主活動習慣。



學生利用下課時間至操場活動，落實教室淨空與SH150精神。



中年級學生進行扯鈴活動，提升手眼協調與身體平衡能力。



低年級學生體驗摩天球活動，在遊戲中增進體能與團隊互動。

指標三：辦理校內或參加本市任2項普及化運動比賽，校內自行辦理參與班級達全校7成以上

一、執行方式：

健康素養 行動落實





2-3-1 結合或參與公部門(教育局、體育局、衛生、農政單位或公所等)共同辦理的健康促進議題相關活動

(一)由體育老師於平時體育課中，教導學生進行普及化運動，如：排球、躲避球、籃球、足球、路跑、跳繩、健康操等運動。

(二)鼓勵學生踴躍參加台南市指定競賽兩場，樂樂棒球與跳繩接力。

二、執行對象：本校一至六年級學生。

三、指標目標及點數：全市性普及化運動比賽，參加1項比賽、校內普及化運動，辦理1項比賽：2點

四、預期效益：

(一)培養學生每日運動習慣，提高體位適中率0.5%。

(二)學生在比賽過程中學習團隊合作、遵守規則與相互支持，並藉由比賽經驗培養自信心與面對挑戰的正向態度。

五、實際成效：

一、鼓勵學生參加本市普及化運動比賽(如樂樂棒球、跳繩接力)，透過實際參賽經驗，增進學生團隊合作能力、規則意識及運動家精神。

二、學生在競賽歷程中展現自信與積極態度，面對挑戰能互相支持與鼓勵，整體學習動機與班級凝聚力均有所提升。

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標三成果照片(4~6張)



學生參與普及化運動競賽後開心合影，展現團隊榮譽感與運動成就感。



教師於課程與練習過程中耐心指導學生動作技巧，並即時給予鼓勵與回饋。



學生於比賽過程中互相合作與支援，展現良好默契及團隊合作精神。



教師陪伴學生進行賽前訓練與策略指導，提升學生參與信心與競賽能力。

健康素養 行動落實





2-3-1 結合或參與公部門(教育局、體育局、衛生、農政單位或公所等)共同辦理的健康促進議題相關活動

指標四：年度學生體位適中率提高

一、執行方式：

(一)辦理常態性班級體育競賽，提升學生經常性活動，如：運動會、呼拉圈及跳繩對抗賽、籃球投籃賽。

(二)成立運動性團隊，培養學生運動習慣，如：舞蹈團隊。

(三)配合午餐飲食教育，提供正確營養教育的知識。

二、執行對象：本校一至六年級學生。

三、指標目標及點數：提高0.5~0.9%：1點

四、預期效益：

(一)培養學生每日運動習慣，提高體位適中率0.5%。

(二)培養學生正確的營養知識，降低學生食用垃圾食品。

五、實際成效：

一、透過辦理運動會、跳繩對抗賽、呼拉圈比賽及籃球投籃賽等活動，提升學生參與運動之動機與頻率，逐步養成規律運動習慣，學生整體活動量明顯增加。

二、成立舞蹈團隊並持續培訓，培養學生對運動之興趣與自信，提升學生身體協調性與肌耐力，並帶動校內運動風氣。

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：0

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標四成果照片(4~6張)



舞蹈團隊定期進行訓練與成果展演，提升學生肢體協調、肌耐力及自信心，培養規律運動習慣。



利用餐前5分鐘進行健康飲食宣導，引導學生建立均衡飲食觀念，減少垃圾食品攝取。



健康素養 行動落實





2-3-1 結合或參與公部門(教育局、體育局、衛生、農政單位或公所等)共同辦理的健康促進議題相關活動

辦理健康促進議題入班宣導活動，提升學生對健康體位、營養教育及規律運動的重要認識。

學生配合戶外運動打卡活動，於指定地點完成運動紀錄，增加每日身體活動量並落實SH150精神。



學校辦理全員跑活動，鼓勵學生主動參與運動，提升心肺耐力與班級

指標五：施行餐前5分鐘飲食教育

一、執行方式：

(一)由營養宣導，讓學生明白健康食物的重要性。營養師搭配每月菜單附載營養常識、廚房公佈欄進行主題式營養教育文宣、營養師或護理師上下學期於兒童朝會各進行一次營養教育。

(二)實施餐前教育，藉由導師餐前指導，提升飲食知識及惜福習慣。餐前教育預計每週實施1次，主題搭配午餐食物內容包含在地食材、食物營養成分、三章一Q、食物的熱量、食物的烹調、異國食物、惜福愛物等七項。

二、執行對象：本校一至六年級學生及各班導師。

三、指標目標及點數：每週施行1次：3點

四、預期效益：

(一)培養學生具有均衡飲食的觀念。

(二)提升學生飲食知識及培養惜福愛物的習慣。

五、實際成效：

一、各班導師配合每週餐前教育，依據午餐內容進行主題式指導(如在地食材、營養成分、三章一Q、熱量認識及惜福觀念等)，有效提升學生對食物來源與營養價值之理解。

二、透過固定且持續的實施模式，班級執行率穩定，教師與學生皆能將飲食教育自然融入日常生活情境中。

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)

健康素養 行動落實





2-3-1 結合或參與公部門(教育局、體育局、衛生、農政單位或公所等)共同辦理的健康促進議題相關活動



學生於餐前5分鐘專心聆聽營養教育說明，認識均衡飲食與健康飲食的重要觀念。



教師配合當日午餐內容介紹在地食材與營養成分，增進學生對食物來源及營養價值的了解。



學生安靜有序用餐，落實不挑食、不浪費及珍惜食物的良好飲食習慣。



學生於用餐過程中實踐惜食與感恩觀念，培養健康且有禮的用餐態度。



配合午餐菜色進行營養教育宣導，介紹三章一Q及食物熱量等相關知識，提升學生健康飲食素養。



學生積極參與餐前營養教育活動，透過生活化說明建立正確飲食知識與惜福愛物觀念。

指標六：辦理水域安全課程

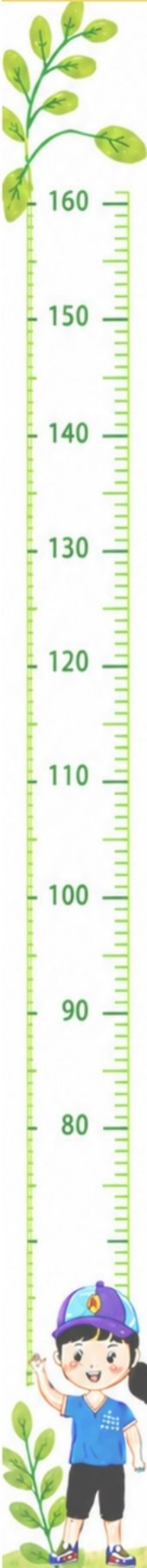
一、執行方式：

- (一)利用朝會、開學典禮、休業式宣導水域安全，並於寒暑假前加強宣導。
- (二)透過網站、影片等多媒體、多管道的方式，進行水域安全課程。
- (三)加強學生對於水域活動自救技能與水域安全之知識，預防至危險水域，防溺十招及救溺5步講解，以降低事故發生率。

二、執行對象：本校一至六年級學生。

三、指標目標及點數：水域安全課程推動成果：1點

四、預期效益：





2-3-1 結合或參與公部門(教育局、體育局、衛生、農政單位或公所等)共同辦理的健康促進議題相關活動

- (一)強化師生水中安全認知、自救能力。
- (二)學生習得水域安全知識，學會正確活動。
- (三)學生能更了解危險水域，減少溺水之危機。

五、實際成效：

一、透過朝會、休業式及班親會等多元場合進行水域安全宣導，提升學生與家長對危險水域辨識、防溺水觀念及自救知識之認識。

二、結合暑期游泳營及課程教學，指導學生基本游泳技巧與水中自救能力，增進學生水域安全知能，降低溺水風險。

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)



暑期游泳營進行基本水中自救教學，指導學生學習漂浮、自救與安全求援技巧。



教練於暑期游泳營中指導學生游泳基本動作，提升學生水中適應能力與安全觀念。



學校利用班親會向家長及學生宣導安全玩水觀念，加強防溺水知識與假期安全提醒。



利用休業式進行水域安全宣導，提醒學生避免前往危險水域並落實防

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

(一)學期初舉行健康護照使用說明會，向全校師生說明健康護照的使用方式。

(二)平日由體育科任老師與導師共同協助提醒學生填寫健康護照，紀錄健康相關資訊與成長軌跡。





2-3-1 結合或參與公部門(教育局、體育局、衛生、農政單位或公所等)共同辦理的健康促進議題相關活動

二、執行對象：全校一到六年級學生

三、指標目標及點數：全校實施：5點

四、預期效益：

(一)全校班級實施健康護照。

(二)學生能將健康相關資料紀錄於健康護照中，如健康檢查數值、體適能數值。

五、實際成效：

一、體育科任教師與各班導師於平日課程及班級活動中持續提醒學生填寫健康護照，學生能逐步紀錄健康檢查、體適能及運動情形等相關資料。

二、健康護照結合學校健康促進相關活動推動，教師亦能透過紀錄內容掌握學生健康學習情形，作為後續健康教育與輔導參考

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)



結合校慶活動辦理親子競賽，鼓勵學生與家長共同參與健康促進活動。



學生參與「健康促進大挑戰」活動情形，培養規律運動與健康生活習慣。



運用開會時間與各班導師說明護照內容與執行。



教師向學生介紹健康護照使用方式與紀錄內容，協助學生了解健康管理的重要性。

指標八：推廣餐前5分鐘專書教學

一、執行方式：

(一)入班進行餐前5分鐘專書導讀，結合健康飲食主題進行短時閱讀與重點講解。





2-3-1 結合或參與公部門(教育局、體育局、衛生、農政單位或公所等)共同辦理的健康促進議題相關活動

(二)搭配提問、討論或學習單活動，加深學生對文本內容與健康概念之理解與應用。

二、執行對象：全校一到六年級學生

三、指標目標及點數：每學期實施1次：1點

四、預期效益：

(一)提升學童健康飲食觀念，培養良好生活習慣。

(二)提供師生結合課程與閱讀的多元運用機會。

五、實際成效：

一、透過餐前5分鐘專書教學，學生能在日常用餐情境中接觸健康飲食相關知識，提升對均衡飲食與良好飲食習慣之認知。

二、教師結合提問與學習單活動，引導學生進行思考與回饋，學生參與度良好，閱讀理解與實際生活連結能力有所提升。

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：5

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標八成果照片(4~6 張)



教師入班進行餐前5分鐘專書導讀，引導學生認識健康飲食相關主題與概念。



教師透過專書內容進行重點講解，協助學生理解均衡飲食與營養知識。



學生專心聆聽專書導讀內容，並參與課堂互動與討論活動。



教師運用提問方式引導學生思考文本內容，提升學習參與度與理解深度。





2-3-1 結合或參與公部門(教育局、體育局、衛生、農政單位或公所等)共同辦理的健康促進議題相關活動



學生完成學習單回饋，將閱讀內容與日常飲食習慣進行連結與應用。

指標九：午餐剩食率降低

一、執行方式：

(一)配合餐前五分鐘，實施飲食教育活動，提醒學生不浪費食材。

(二)作紀錄表，檢核每週的午餐剩食。

二、執行對象：全校一到六年級學生

三、指標目標及點數：降低4~4.9%：1點

四、預期效益：

(一)上下學期比較，午餐剩食率降低4%。

(二)學生養成不浪費食材的習慣。

五、實際成效：

一、已建立各班剩食紀錄機制，能持續蒐集學生用餐後剩食情形，作為後續改善依據。

二、透過持續宣導與提醒，學生對於「適量取餐、不浪費食物」之觀念逐漸建立，剩食情形已有改善趨勢。

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標九成果照片(4~6張)



在學校中廊宣導健康餐盤「黃金比例221」，建立學生均衡飲食觀念。



透過「與校長有約 - 共進營養午餐」活動，了解學生用餐情形並給予鼓勵與正向回饋。





2-3-1 結合或參與公部門(教育局、體育局、衛生、農政單位或公所等)共同辦理的健康促進議題相關活動



導師於餐前五分鐘進行節食教育與



學生用餐秩序良好，落實適量取餐與珍惜食物。

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)每週三開辦籃球社團

(二)每週五開辦舞蹈社團

二、執行對象：3-6年級學生

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)藉由社團活動提升師生體能健康，養成良好的運動習慣與興趣。

(二)降低師生病假缺席率。

五、實際成效：

一、本校體育性社團（籃球社團與舞蹈社團）穩定運作，學生參與踴躍，全校參與率達60%以上，有效提升學生運動參與頻率。

二、透過每週規律性社團活動，學生體能表現、肢體協調能力及團隊合作能力明顯提升，並逐步養成持續運動之良好習慣。

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)



舞蹈社團進行團體排練，培養學生合作默契與舞台表現能力。





2-3-1 結合或參與公部門(教育局、體育局、衛生、農政單位或公所等)共同辦理的健康促進議題相關活動

每週五進行舞蹈社團訓練，學生透過律動與編舞練習提升身體協調與節奏感。



每週三籃球社團進行基本運球與投籃練習，強化學生體能與運動技巧。



籃球社團進行分組對抗練習，提升學生團隊合作與運動競技能力。

指標十一：學校建置自給農園以推動食農教育

一、執行方式：

(一)利用校園閒置空地規劃設置自給農園，由師生共同參與整地、翻土及作畦工作，建立可持續耕作之學習場域。

(二)結合課程教學(自然、綜合、生活課程等)，進行種植、觀察紀錄、照護管理及收成體驗，並融入食農教育概念，培養學生對食物來源與環境永續之認識。

二、執行對象：

三、指標目標及點數：校內自行推動：1點

四、預期效益：

五、實際成效：

一、學生能實際參與播種、照護及收成過程，並透過紀錄與分享活動展現學習成果。

二、校園農園運作穩定，部分作物可進行簡易收成並應用於課堂延伸教學或食用體驗，提升學習動機與成就感。

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標十一成果照片(4~6張)

健康素養



行動落實





2-3-1 結合或參與公部門(教育局、體育局、衛生、農政單位或公所等)共同辦理的健康促進議題相關活動



本校自給農園結合課程與生活情境，讓學生從「做中學、學中做」。



建立校園食農教育實作場域，提升學生對農業生產歷程之理解與珍惜食物之態度。



強化學生實作能力與觀察紀錄能力，並培養合作學習與責任感。



促進親師生共同參與校園綠美化與永續環境教育。

指標十三：進行食農教育課程--運用在地食材自製料理 自製西瓜綿。

本校學生的家長有很多人從事農漁產業，但孩子對在地的農漁特色或產業並不了解，一方面想藉由在地食材料理讓孩子更認識地方特色，也經由料理過程學習生活技能與增進家人之間互動。

一、執行方式：

(一)集思發想：在地食材有哪些？

(二)製作料理並記錄

(三)《阿__師的在地好料理》料理心得作品一張。教師說明：利用在地食材做料理給家人吃，完成後以畫圖或照片形式表現皆可，加入創意更好。內容可包含準備的材料、工具，料理過程步驟等，可自行調配。內容必要：(1)標題可自訂。100字以上心得。(2)加入花邊、插畫使版面豐富。(3)請將準備料理過程拍照(10張以上)或短片記錄下來，並留存。→這會當作是下學期資訊課影片編輯的素材。(4)食材選用要含有在地產品，例：虱目魚、西瓜綿、玉米、黑豆等。

(四)料理報告發表

二、執行對象：本校高年級學生

三、指標目標及點數：2點

四、預期效益：

(一)得到實用的生活經驗。

(二)學會珍重對待家鄉的土地孕育滋養出的好滋味。





2-3-1 結合或參與公部門(教育局、體育局、衛生、農政單位或公所等)共同辦理的健康促進議題相關活動

五、實際成效：

一、學生能實際參與食材選擇與料理製作歷程，完成具個人特色之料理作品與學習紀錄。

二、透過成果發表與作品分享，學生能表達學習心得並深化對食農教育之理解與認同。114學年度校訂課程-全校手作西瓜綿 <https://youtu.be/KeDlznraZm8>

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標十三成果照片(4~6 張)



教師說明西瓜綿製作流程與注意事項，包含食材處理技巧及風味形成原理，協助學生理解在地料理的文化意涵。



學生進行西瓜綿清洗作業，學習食材處理前的衛生觀念與正確步驟，建立良好的飲食安全意識。



學生投入實作活動，透過動手操作與同儕合作，深化學習經驗，並培養對在地食材的認同與興趣。



學生實際操作在地食材西瓜綿之削切處理，從外皮去除到形狀整理，培養基本料理技能，並認識食材原始樣貌與特性。

全校金、銀獎累計學生人數

一、全校金獎累計學生人數：共 0人

二、全校銀獎累計學生人數：共 0人

三、獲獎名冊：

健康護照

一、學校健康護照：[↓](#)

Copyright © 2026 臺南市教育局 All Rights Reserved

健康素養



行動落實





2-3-1 結合或參與公部門(教育局、體育局、衛生、農政單位或公所等)共同辦理的健康促進議題相關活動

04 | 普及化運動跳繩接力競賽

☀ 參與臺南市國中小學生普及化運動跳繩接力競賽，透過團隊合作與競賽挑戰，培養學生規律運動習慣。☀



說明：校長到場加油打氣，鼓勵學生全力以赴。



說明：參與普及化運動競賽，培養規律運動習慣。



說明：教導主任與學務組長帶隊練習，培養團隊默契。



說明：學生參與全市競賽，展現平時訓練成果。



說明：透過跳繩訓練活動，提升心肺耐力與體能。

<https://reurl.cc/yOjNN2>



說明：活動影片紀實，完整記錄學生參與跳繩接力競賽歷程。

健康素養



行動落實



2-3-1 結合或參與公部門(教育局、體育局、衛生、農政單位或公所等)共同辦理的健康促進議題相關活動

05 | 臺南市幼兒運動會

參與臺南市幼兒運動會，透過親子共同合作與趣味競賽，培養幼兒運動興趣，增進動作協調能力與健康體能，落實健康促進向下扎根。



說明：親子共同參與趣味競賽，享受運動樂趣。



說明：師長熱情參與，展現學校重視健康教育。

健康素養



行動落實





2-3-1 結合或參與公部門(教育局、體育局、衛生、農政單位或公所等)共同辦理的健康促進議題相關活動

06 | 臺南市獨輪車錦標賽

參與臺南市獨輪車錦標賽，透過平時訓練與正式競賽，提升學生平衡感、肌耐力與身體協調能力。



說明：校長到場鼓勵學生，支持規律運動與健康生活。



說明：榮獲獎狀與獎牌，肯定學生努力表現。



2-3-1 結合或參與公部門(教育局、體育局、衛生、農政單位或公所等)共同辦理的健康促進議題相關活動

07 | 臺南市中小學武術錦標賽

參與臺南市中小學武術錦標賽，透過平時訓練與正式競賽，培養學生肌耐力、柔軟度與專注力，提升體適能與自信心。



說明：校長到場加油打氣，鼓勵學生勇於挑戰自我。



說明：榮獲獎狀與獎牌，肯定學生努力表現。

2-3-1 結合或參與公部門(教育局、體育局、衛生、農政單位或公所等)共同辦理的健康促進議題相關活動

08 | SUPER STAR 民俗體育錦標賽

☀️ 參與臺南市 115 年 SUPER STAR 民俗體育錦標賽，透過扯鈴訓練與競賽活動，提升學生手眼協調、專注力及肢體控制能力，培養規律運動習慣與運動興趣。☀️



說明：學生參與扯鈴競賽，展現手眼協調與專注能力。



說明：榮獲第四名及第七名佳績，肯定學生努力成果。

健康素養



行動落實

2-3-1 結合或參與公部門(教育局、體育局、衛生、農政單位或公所等)共同辦理的健康促進議題相關活動

09 | 臺南市議長盃舞龍鼓舞錦標賽

參與 114 年臺南市議長盃舞龍鼓舞錦標賽，透過團隊訓練與競賽活動，培養學生節奏感、肢體協調與團隊合作精神。



說明：學生參加舞龍鼓舞競賽，展現團隊合作與默契。



說明：榮獲獎狀與獎牌，肯定學生努力表現。



2-3-1 結合或參與公部門(教育局、體育局、衛生、農政單位或公所等)共同辦理的健康促進議題相關活動

10 | 國泰全國兒童繪畫比賽

參加國泰全國兒童繪畫比賽，以「健康長大，守護美麗家園」為主題，鼓勵學生透過藝術創作表達健康理念。



說明：以繪畫作品表達健康成長與環境關懷。



說明：透過創作深化健康與永續理念。

健康素養



行動落實



2-3-1 結合或參與公部門(教育局、體育局、衛生、農政單位或公所等)共同辦理的健康促進議題相關活動

11 | 心理健康創意圖畫設計比賽

參與臺南市健康促進學校正向心理健康創意圖畫設計比賽，透過藝術創作表達正向情緒與自信。

