

# 健康素養 · 行動落實

## 頂洲國小健康促進八大特色亮點

從健康知識到生活實踐，讓健康成為孩子日常的一部分。

### 01 戶外120 打卡活動



培養每日戶外  
運動習慣

### 02 西瓜綿 食農課程



認識在地食材  
與健康飲食

### 03 社區藥局 健康參訪



建立正確用藥  
與健康觀念

### 04 社區健康 夥伴結盟



攜手社區夥伴  
共築健康生活圈

### 05 鴿苓文化 健康探索



結合在地文化  
與視力保健

### 06 番茄農園 小園丁認證



培養低碳永續  
與健康素養

### 07 學生倡議 親子共學



健康習慣延伸至  
家庭共學實踐

### 08 視力績優 校際推廣



分享推動經驗  
擴大健康影響力

### 推動脈絡



培養健康素養 × 落實健康行動 × 建立健康生活  
打造幸福、健康、活力的頂洲好孩子！

### 學生健康行動反思

學生透過童詩與文字創作，分享健康行動與生活感受，展現健康素養逐漸內化於日常生活之中。

#### 【小小詩人】上課與下課

上課鐘聲響，  
同學們馬上回到教室，  
像是要召開重要會議般，  
全都認真看著老師的一舉一動。

下課時，  
學校又瞬間變成演唱會現場，  
嘈雜的聲音充滿整個校園，  
到處都是此起彼落的歡笑聲。  
不管上課還是下課，  
校園裡都同樣精彩！

— 郭呈萍 / 六年甲班

#### 【小小詩人】近視請走開

近視前，  
眼前的東西都很清楚，  
做起事來很輕鬆。

近視後，  
世界彷彿起霧了，  
做任何事情都好麻煩！

我要愛護自己的眼睛，  
不要讓度數再加重！

— 李芸蓁 / 五年甲班



**8 特色**
**8-1-1 學校推動健康促進計畫特色**
**★ 01 | 戶外 120 打卡活動**

☀️ 透過每週指定地點打卡與獎勵機制，鼓勵學生每日戶外活動 120 分鐘以上，培養規律運動習慣，提升健康體位與運動風氣。☀️

**📊 推動成效**

1. 學生養成每日戶外活動與自主運動習慣。
2. 全校運動風氣提升，健康體位持續進步



說明：兒童朝會公布本週打卡地點。



說明：學生到指定地點完成打卡。



說明：教室淨空提升運動參與。



說明：學生借用球具快樂運動。



說明：下課踴躍參與戶外活動。



說明：學期末公開抽獎鼓勵參與。

**健康素養**

**行動落實**

**8 特色**
**8-1-1 學校推動健康促進計畫特色**
**02 | 西瓜綿食農課程**

☀ 結合校訂課程與在地食農教育，帶領學生認識西瓜綿製作過程，從食材來源到實作體驗，培養健康飲食與珍惜食物的觀念。☀

**推動成效**

1. 學生認識在地食材與健康飲食概念。
2. 培養食農素養與珍惜食物態度。



說明：師生共作西瓜綿。



說明：學生動手處理食材。



說明：戶外進行食農實作。



說明：認識在地農產文化。



說明：成果展示創意料理。



說明：拍攝西瓜綿課程影片分享成果。

健康素養



行動落實

**8 特色**
**8-1-1 學校推動健康促進計畫特色**
**03 | 社區藥局健康參訪**

☀️ 透過社區中藥行參訪活動，引導學生認識在地藥材文化與正確用藥觀念，提升健康知識與生活應用能力。☀️

**推動成效**

1. 學生認識在地藥材文化與正確用藥觀念。
2. 提升健康知識與生活應用能力。



說明：學生參訪社區中藥行。



說明：藥師介紹常見中藥材。



說明：學生認識藥材保存方式。



說明：學生動手體驗中藥包製作。



說明：學生與藥師互動提問。



說明：合影紀錄健康參訪活動。

**健康素養**



**行動落實**

**8 特色**
**8-1-1 學校推動健康促進計畫特色**
**04 | 社區健康夥伴結盟**

☀ 結合社區柑仔店與安親班共同推動健康倡議，將健康教育延伸至學生課後生活與社區日常，營造健康支持環境。☀

**推動成效**

1. 建立社區支持學生健康生活網絡。
2. 健康教育延伸至課後與家庭生活。



說明：學校主動至安親班簽署視力保健合作計畫，共同守護學童視力健康。



說明：校方與業者共同檢視，協助課後安親機構建置良好之學童學習環境。



說明：拜訪社區柑仔店推動健康生活，攜手營造健康生活環境。

**健康素養**

**行動落實**

**8 特色**
**8-1-1 學校推動健康促進計畫特色**
**05 | 鴿苓文化健康探索**

☀️ 結合在地鴿苓文化與戶外踏查活動，鼓勵學生走出教室、遠望天空，培養戶外活動習慣與視力保健觀念。☀️

**推動成效**

1. 學生認識在地傳統文化特色。
2. 培養戶外活動與護眼習慣。



說明：學生認識在地鴿苓文化。



說明：戶外踏查觀察鴿苓活動。



說明：學生遠望天空放鬆眼睛。



說明：學生參與社區文化探索。



說明：體驗戶外健康學習活動。

<https://reurl.cc/kpjuDn>



說明：拍攝鴿苓文化影片分享成果。

健康素養



行動落實

## 8 特色

## 8-1-1 學校推動健康促進計畫特色

## 06 | 番茄農園小園丁認證

☀️ 透過番茄農園體驗課程，帶領學生認識在地農作、產銷環境與低碳飲食概念，培養健康素養與永續意識。☀️

## 推動成效

1. 學生認識在地農產與健康食材。
2. 培養低碳永續與環境關懷素養。



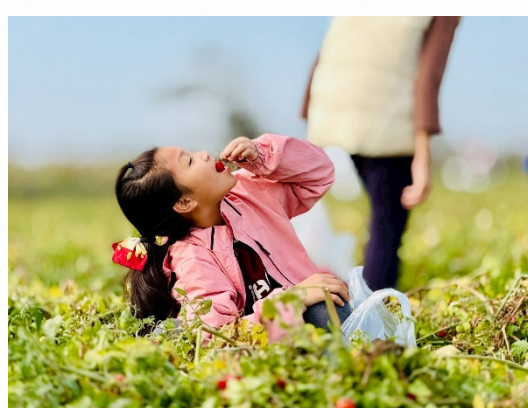
說明：學生認識在地番茄產地。



說明：農友介紹番茄採收流程。



說明：學生觀察農作生長環境。



說明：學生認識低碳飲食概念。



說明：學生體驗番茄採收活動。



說明：完成小園丁認證活動。

健康素養



行動落實

**8 特色**
**8-1-1 學校推動健康促進計畫特色**
**07 | 學生倡議親子共學**

☀ 學生將健康觀念延伸至家庭生活，透過潔牙、戶外運動與視力保健行動，帶動家人共同落實健康習慣。☀

**推動成效**

1. 健康行動延伸至家庭生活。
2. 建立親子共同實踐健康習慣。



說明：學生返家落實餐後潔牙。



說明：親子共同進行戶外運動。



說明：學生減少長時間使用 3C。



說明：親子共同落實護眼行動。



說明：家庭共同建立健康習慣。



說明：學生分享健康生活成果。

健康素養



行動落實

**8 特色**
**8-1-1 學校推動健康促進計畫特色**
**08 | 視力績優校際推廣**

☀️ 榮獲視力保健績優學校肯定，並透過校際交流與經驗分享，推廣健康促進成果，擴大健康影響力。☀️

**推動成效**

1. 榮獲視力保健績優學校肯定。
2. 分享推動經驗擴大健康影響力。



說明：榮獲視力保健績優表揚。



說明：校長分享健康推動成果。



說明：參與校際健康經驗交流。



說明：推廣視力保健成功策略。



說明：拍攝視力保健成果影片，分享推動策略與執行成果，供校際觀摩交流。

<https://reurl.cc/zQj7Z0>



健康素養



行動落實

# 學生健康素養成果



學生透過童詩、圖畫創作與生活反思，分享健康行動與學習感受，  
展現健康素養逐漸內化於日常生活之中。

## 人間福報

The Merit Times

## 人間福報刊登作品



學生透過健康主題書寫與生活觀察，作品刊登於《人間福報》〈小小詩人〉專欄，  
展現健康素養與語文表達能力。

臺南市學甲區頂洲國民小學暨附設幼兒園  
Tainan Municipal Syuejia District Dingzhou Elementary School and Preschool

### 【小小詩人】上課與下課

郭呈萍 / 臺南市學甲區頂洲國小六年甲班

★刊登於《人間福報》〈小小詩人〉專欄

#### 小小詩人

上課與下課

郭呈萍  
台南市學甲區頂洲國小六年甲班

上課鐘聲響，  
同學們馬上回到教室，  
像是要召開重要會議般，  
全都認真看著老師的一舉一動。

下課時，  
學校又瞬間變成演唱會現場，  
嘈雜的聲音充滿整個校園，  
到處都是此起彼落的歡笑聲。

不管上課還是下課，  
校園裡都同樣精采！



戶外120與校園活力

### 【小小詩人】近視請走開

李芸蓁 / 臺南市學甲區頂洲國小五年甲班

★刊登於《人間福報》〈小小詩人〉專欄

#### 小小詩人

近視請走開

李芸蓁 / 台南市學甲區頂洲國小五年甲班

近視的前方，  
眼前的事物都不是很清楚，  
做起事來都很輕鬆。

近視的後方，  
世界彷彿變得霧蒙蒙了，  
做任何事情都好麻煩！

我要愛護自己的眼睛，  
不要讓度数增加重量！



視力保健與自我覺察

### 舞出精彩·擁抱自信

莊佳容 / 三年甲班

★臺南市115年正向心理健康創意圖畫設計比賽



作品理念：  
學生透過舞蹈與藝術創作，勇敢展現自我與情緒表達能力，  
學習欣賞自己、肯定自己，培養正向心理健康素養。



心理健康與自信建立

### 三大健康素養主題連結



上課與下課

→ 戶外120與校園活力

透過活動與互動，  
培養身體活動習慣與健康活力。



近視請走開

→ 視力保健與自我覺察

覺察視力變化，學習護眼行動，  
守護清晰視界。



舞出精彩

→ 心理健康與自信建立

發展自我潛能，建立自信與  
正向情緒，勇敢展現自我。

♥ 健康不只是身體的照顧，更是學會欣賞自己、接納自己。 ♥