

臺南市官田區渡拔國民小學 114 學年度健康促進學校推動成果表

指標	3-3-1
指標敘述	在平常或課餘時間，教職員主動關心及指導學生實踐健康生活。
指標內容	學校透過生活指導，強化學生的健康生活模式(餐前五分鐘)

佐證資料

<p>健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果</p> <table border="1"> <tr> <td>學校名稱</td> <td colspan="2">臺南市官田區渡拔國民小學</td> </tr> <tr> <td>班級數</td> <td>5 班</td> <td>全校學生數</td> </tr> <tr> <td>執行頻率</td> <td colspan="2"> <input checked="" type="checkbox"/> 每周一次 <input type="checkbox"/> 每周三次 </td> </tr> <tr> <td>完成班級數</td> <td colspan="2">5 班</td> </tr> <tr> <td>執行時間</td> <td colspan="2"> <input checked="" type="checkbox"/> 每周 一 中午用餐時間 <input type="checkbox"/> 每周綜合活動時間 <input type="checkbox"/> 其他：兒童節會堂等 </td> </tr> <tr> <td colspan="3">每月課表</td> </tr> <tr> <td>月份</td> <td colspan="2">主題</td> </tr> <tr> <td>114年10月</td> <td colspan="2">破解食安密碼，看懂標章是關鍵</td> </tr> <tr> <td>114年11月</td> <td colspan="2">賦予料理靈魂的天然辛香料(蔬菜類)</td> </tr> <tr> <td>114年12月</td> <td colspan="2">魚兒來報到，午餐中的海洋小英雄(豆魚蛋肉類)</td> </tr> <tr> <td>115年1、2月</td> <td colspan="2">療癒系堅果，嗶出滿滿元氣感(油類與堅果種子類)</td> </tr> <tr> <td>115年3月</td> <td colspan="2">食材小勇士的味蕾闖關挑戰(蔬菜類)</td> </tr> <tr> <td>115年4月</td> <td colspan="2">酸澀之間，探索果類的迷人世界(水果類)</td> </tr> </table> <p>承辦人： 單位主管： 校長：</p>	學校名稱	臺南市官田區渡拔國民小學		班級數	5 班	全校學生數	執行頻率	<input checked="" type="checkbox"/> 每周一次 <input type="checkbox"/> 每周三次		完成班級數	5 班		執行時間	<input checked="" type="checkbox"/> 每周 一 中午用餐時間 <input type="checkbox"/> 每周綜合活動時間 <input type="checkbox"/> 其他：兒童節會堂等		每月課表			月份	主題		114年10月	破解食安密碼，看懂標章是關鍵		114年11月	賦予料理靈魂的天然辛香料(蔬菜類)		114年12月	魚兒來報到，午餐中的海洋小英雄(豆魚蛋肉類)		115年1、2月	療癒系堅果，嗶出滿滿元氣感(油類與堅果種子類)		115年3月	食材小勇士的味蕾闖關挑戰(蔬菜類)		115年4月	酸澀之間，探索果類的迷人世界(水果類)		<p>健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果</p> <p>班級執行證明</p> <table border="1"> <tr> <td>學校名稱</td> <td colspan="2">臺南市官田區渡拔國民小學</td> </tr> <tr> <td>班級</td> <td colspan="2">三年甲班</td> </tr> <tr> <td>執行日期</td> <td>執行活動</td> <td>完成確打勾</td> </tr> <tr><td>10/1</td><td>觀賞本月餐前五分鐘影片</td><td>✓</td></tr> <tr><td>10/7</td><td>觀賞本月餐前五分鐘影片</td><td>✓</td></tr> <tr><td>10/13</td><td>本月午餐營養知識專欄</td><td>✓</td></tr> <tr><td>10/20</td><td>本月午餐營養知識專欄</td><td>✓</td></tr> <tr><td>10/27</td><td>本月午餐營養知識海報教學</td><td>✓</td></tr> <tr><td>11/3</td><td>觀賞本月餐前五分鐘影片</td><td>✓</td></tr> <tr><td>11/10</td><td>觀賞本月餐前五分鐘影片</td><td>✓</td></tr> <tr><td>11/17</td><td>本月午餐營養知識專欄</td><td>✓</td></tr> <tr><td>11/24</td><td>本月午餐營養知識海報教學</td><td>✓</td></tr> <tr><td>12/1</td><td>觀賞本月餐前五分鐘影片</td><td>✓</td></tr> <tr><td>12/8</td><td>觀賞本月餐前五分鐘影片</td><td>✓</td></tr> <tr><td>12/15</td><td>本月午餐營養知識專欄</td><td>✓</td></tr> <tr><td>12/22</td><td>本月午餐營養知識專欄</td><td>✓</td></tr> <tr><td>12/29</td><td>本月午餐營養知識海報教學</td><td>✓</td></tr> <tr><td>1/5</td><td>觀賞餐前五分鐘影片</td><td>✓</td></tr> <tr><td>1/12</td><td>觀賞餐前五分鐘影片</td><td>✓</td></tr> <tr><td>1/19</td><td>午餐營養知識專欄</td><td>✓</td></tr> <tr><td>2/23</td><td>午餐營養知識海報教學</td><td>✓</td></tr> <tr><td>3/2</td><td>觀賞本月餐前五分鐘影片</td><td>✓</td></tr> <tr><td>3/9</td><td>觀賞本月餐前五分鐘影片</td><td>✓</td></tr> <tr><td>3/16</td><td>本月午餐營養知識專欄</td><td>✓</td></tr> <tr><td>3/23</td><td>本月午餐營養知識專欄</td><td>✓</td></tr> <tr><td>3/30</td><td>本月午餐營養知識海報教學</td><td>✓</td></tr> <tr><td>4/6</td><td>觀賞本月餐前五分鐘影片</td><td>✓</td></tr> <tr><td>4/13</td><td>本月午餐營養知識海報教學</td><td>✓</td></tr> </table> <p>導師簽名：</p>	學校名稱	臺南市官田區渡拔國民小學		班級	三年甲班		執行日期	執行活動	完成確打勾	10/1	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓	10/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓	10/13	本月午餐營養知識專欄	✓	10/20	本月午餐營養知識專欄	✓	10/27	本月午餐營養知識海報教學	✓	11/3	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓	11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓	11/17	本月午餐營養知識專欄	✓	11/24	本月午餐營養知識海報教學	✓	12/1	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓	12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓	12/15	本月午餐營養知識專欄	✓	12/22	本月午餐營養知識專欄	✓	12/29	本月午餐營養知識海報教學	✓	1/5	觀賞餐前五分鐘影片	✓	1/12	觀賞餐前五分鐘影片	✓	1/19	午餐營養知識專欄	✓	2/23	午餐營養知識海報教學	✓	3/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓	3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓	3/16	本月午餐營養知識專欄	✓	3/23	本月午餐營養知識專欄	✓	3/30	本月午餐營養知識海報教學	✓	4/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓	4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓	<p>健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果</p> <p>班級執行證明</p> <table border="1"> <tr> <td>學校名稱</td> <td colspan="2">臺南市官田區渡拔國民小學</td> </tr> <tr> <td>班級</td> <td colspan="2">五年甲班</td> </tr> <tr> <td>執行日期</td> <td>執行活動</td> <td>完成確打勾</td> </tr> <tr><td>10/1</td><td>觀賞本月餐前五分鐘影片</td><td>✓</td></tr> <tr><td>10/7</td><td>觀賞本月餐前五分鐘影片</td><td>✓</td></tr> <tr><td>10/13</td><td>本月午餐營養知識專欄</td><td>✓</td></tr> <tr><td>10/20</td><td>本月午餐營養知識專欄</td><td>✓</td></tr> <tr><td>10/27</td><td>本月午餐營養知識海報教學</td><td>✓</td></tr> <tr><td>11/3</td><td>觀賞本月餐前五分鐘影片</td><td>✓</td></tr> <tr><td>11/10</td><td>觀賞本月餐前五分鐘影片</td><td>✓</td></tr> <tr><td>11/17</td><td>本月午餐營養知識專欄</td><td>✓</td></tr> <tr><td>11/24</td><td>本月午餐營養知識海報教學</td><td>✓</td></tr> <tr><td>12/1</td><td>觀賞本月餐前五分鐘影片</td><td>✓</td></tr> <tr><td>12/8</td><td>觀賞本月餐前五分鐘影片</td><td>✓</td></tr> <tr><td>12/15</td><td>本月午餐營養知識專欄</td><td>✓</td></tr> <tr><td>12/22</td><td>本月午餐營養知識專欄</td><td>✓</td></tr> <tr><td>12/29</td><td>本月午餐營養知識海報教學</td><td>✓</td></tr> <tr><td>1/5</td><td>觀賞餐前五分鐘影片</td><td>✓</td></tr> <tr><td>1/12</td><td>觀賞餐前五分鐘影片</td><td>✓</td></tr> <tr><td>1/19</td><td>午餐營養知識專欄</td><td>✓</td></tr> <tr><td>2/23</td><td>午餐營養知識海報教學</td><td>✓</td></tr> <tr><td>3/2</td><td>觀賞本月餐前五分鐘影片</td><td>✓</td></tr> <tr><td>3/9</td><td>觀賞本月餐前五分鐘影片</td><td>✓</td></tr> <tr><td>3/16</td><td>本月午餐營養知識專欄</td><td>✓</td></tr> <tr><td>3/23</td><td>本月午餐營養知識專欄</td><td>✓</td></tr> <tr><td>3/30</td><td>本月午餐營養知識海報教學</td><td>✓</td></tr> <tr><td>4/6</td><td>觀賞本月餐前五分鐘影片</td><td>✓</td></tr> <tr><td>4/13</td><td>本月午餐營養知識海報教學</td><td>✓</td></tr> </table> <p>導師簽名：</p>	學校名稱	臺南市官田區渡拔國民小學		班級	五年甲班		執行日期	執行活動	完成確打勾	10/1	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓	10/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓	10/13	本月午餐營養知識專欄	✓	10/20	本月午餐營養知識專欄	✓	10/27	本月午餐營養知識海報教學	✓	11/3	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓	11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓	11/17	本月午餐營養知識專欄	✓	11/24	本月午餐營養知識海報教學	✓	12/1	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓	12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓	12/15	本月午餐營養知識專欄	✓	12/22	本月午餐營養知識專欄	✓	12/29	本月午餐營養知識海報教學	✓	1/5	觀賞餐前五分鐘影片	✓	1/12	觀賞餐前五分鐘影片	✓	1/19	午餐營養知識專欄	✓	2/23	午餐營養知識海報教學	✓	3/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓	3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓	3/16	本月午餐營養知識專欄	✓	3/23	本月午餐營養知識專欄	✓	3/30	本月午餐營養知識海報教學	✓	4/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓	4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓
學校名稱	臺南市官田區渡拔國民小學																																																																																																																																																																																																																
班級數	5 班	全校學生數																																																																																																																																																																																																															
執行頻率	<input checked="" type="checkbox"/> 每周一次 <input type="checkbox"/> 每周三次																																																																																																																																																																																																																
完成班級數	5 班																																																																																																																																																																																																																
執行時間	<input checked="" type="checkbox"/> 每周 一 中午用餐時間 <input type="checkbox"/> 每周綜合活動時間 <input type="checkbox"/> 其他：兒童節會堂等																																																																																																																																																																																																																
每月課表																																																																																																																																																																																																																	
月份	主題																																																																																																																																																																																																																
114年10月	破解食安密碼，看懂標章是關鍵																																																																																																																																																																																																																
114年11月	賦予料理靈魂的天然辛香料(蔬菜類)																																																																																																																																																																																																																
114年12月	魚兒來報到，午餐中的海洋小英雄(豆魚蛋肉類)																																																																																																																																																																																																																
115年1、2月	療癒系堅果，嗶出滿滿元氣感(油類與堅果種子類)																																																																																																																																																																																																																
115年3月	食材小勇士的味蕾闖關挑戰(蔬菜類)																																																																																																																																																																																																																
115年4月	酸澀之間，探索果類的迷人世界(水果類)																																																																																																																																																																																																																
學校名稱	臺南市官田區渡拔國民小學																																																																																																																																																																																																																
班級	三年甲班																																																																																																																																																																																																																
執行日期	執行活動	完成確打勾																																																																																																																																																																																																															
10/1	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓																																																																																																																																																																																																															
10/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓																																																																																																																																																																																																															
10/13	本月午餐營養知識專欄	✓																																																																																																																																																																																																															
10/20	本月午餐營養知識專欄	✓																																																																																																																																																																																																															
10/27	本月午餐營養知識海報教學	✓																																																																																																																																																																																																															
11/3	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓																																																																																																																																																																																																															
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓																																																																																																																																																																																																															
11/17	本月午餐營養知識專欄	✓																																																																																																																																																																																																															
11/24	本月午餐營養知識海報教學	✓																																																																																																																																																																																																															
12/1	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓																																																																																																																																																																																																															
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓																																																																																																																																																																																																															
12/15	本月午餐營養知識專欄	✓																																																																																																																																																																																																															
12/22	本月午餐營養知識專欄	✓																																																																																																																																																																																																															
12/29	本月午餐營養知識海報教學	✓																																																																																																																																																																																																															
1/5	觀賞餐前五分鐘影片	✓																																																																																																																																																																																																															
1/12	觀賞餐前五分鐘影片	✓																																																																																																																																																																																																															
1/19	午餐營養知識專欄	✓																																																																																																																																																																																																															
2/23	午餐營養知識海報教學	✓																																																																																																																																																																																																															
3/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓																																																																																																																																																																																																															
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓																																																																																																																																																																																																															
3/16	本月午餐營養知識專欄	✓																																																																																																																																																																																																															
3/23	本月午餐營養知識專欄	✓																																																																																																																																																																																																															
3/30	本月午餐營養知識海報教學	✓																																																																																																																																																																																																															
4/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓																																																																																																																																																																																																															
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓																																																																																																																																																																																																															
學校名稱	臺南市官田區渡拔國民小學																																																																																																																																																																																																																
班級	五年甲班																																																																																																																																																																																																																
執行日期	執行活動	完成確打勾																																																																																																																																																																																																															
10/1	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓																																																																																																																																																																																																															
10/7	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓																																																																																																																																																																																																															
10/13	本月午餐營養知識專欄	✓																																																																																																																																																																																																															
10/20	本月午餐營養知識專欄	✓																																																																																																																																																																																																															
10/27	本月午餐營養知識海報教學	✓																																																																																																																																																																																																															
11/3	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓																																																																																																																																																																																																															
11/10	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓																																																																																																																																																																																																															
11/17	本月午餐營養知識專欄	✓																																																																																																																																																																																																															
11/24	本月午餐營養知識海報教學	✓																																																																																																																																																																																																															
12/1	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓																																																																																																																																																																																																															
12/8	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓																																																																																																																																																																																																															
12/15	本月午餐營養知識專欄	✓																																																																																																																																																																																																															
12/22	本月午餐營養知識專欄	✓																																																																																																																																																																																																															
12/29	本月午餐營養知識海報教學	✓																																																																																																																																																																																																															
1/5	觀賞餐前五分鐘影片	✓																																																																																																																																																																																																															
1/12	觀賞餐前五分鐘影片	✓																																																																																																																																																																																																															
1/19	午餐營養知識專欄	✓																																																																																																																																																																																																															
2/23	午餐營養知識海報教學	✓																																																																																																																																																																																																															
3/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓																																																																																																																																																																																																															
3/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓																																																																																																																																																																																																															
3/16	本月午餐營養知識專欄	✓																																																																																																																																																																																																															
3/23	本月午餐營養知識專欄	✓																																																																																																																																																																																																															
3/30	本月午餐營養知識海報教學	✓																																																																																																																																																																																																															
4/6	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓																																																																																																																																																																																																															
4/13	本月午餐營養知識海報教學	✓																																																																																																																																																																																																															

說明：檢附全校餐前五分鐘執行成果與各班證明。教職員每週落實飲食衛教，主動強化學童健康生活模式。



說明：114 年 10 月實施餐前五分鐘衛教，教職員引導學童觀賞「保健食品≠健康食品」影片。透過日常午餐時段扎根正確食藥觀念，主動強化學生健康生活知能。

說明：114 年 12 月實施餐前五分鐘食魚教育。教職員主動引導學童認識海鮮營養價值，透過日常飲食宣導扎根健康生活模式。



說明：115年3月實施餐前五分鐘衛教，引導學童認識苦瓜品種與烹調妙招。教職員主動透過日常指導克服學童挑食，扎根健康生活模式。



說明：教職員結合《台南好吉曆》辦理在地食材搶答互動。透過寓教於樂之主動指導，深化學童健康飲食認知，實踐在地化健康生活模式。



說明：教職員主動提供並引導學童閱讀餐前五分鐘專書。透過課餘時間自主閱讀深化營養認知，將衛教知識轉化為健康生活之實踐。



說明：教師結合「餐前五分鐘」專書與數位媒材進行飲食教育。教職員主動透過系統化之生活指導，深化學童營養知能，建立健康生活型態。

臺南市官田區復興國民小學
114學年度第一學期 推廣餐前五分鐘專書 教學活動設計

單元名稱	教學內容	評量
單元一 健康飲食	1. 認識健康飲食的定義與重要性。 2. 了解均衡飲食的金字塔。 3. 認識不同類型的食物及其營養價值。	1. 口頭問答。 2. 小組討論。 3. 角色扮演。
單元二 餐前五分鐘	1. 了解餐前五分鐘的意義。 2. 學習如何選擇健康的食物。 3. 學習如何準備健康的食物。	1. 口頭問答。 2. 小組討論。 3. 角色扮演。
單元三 健康飲食	1. 認識健康飲食的定義與重要性。 2. 了解均衡飲食的金字塔。 3. 認識不同類型的食物及其營養價值。	1. 口頭問答。 2. 小組討論。 3. 角色扮演。

承辦人：[姓名] 協辦人：[姓名] 評量：[姓名]

健康吃火鍋

品名	材料	調味料	備註
牛肉	牛肉片	醬油、蒜末、蔥末	
豬肉	豬肉片	醬油、蒜末、蔥末	
雞肉	雞肉片	醬油、蒜末、蔥末	
魚肉	魚片	醬油、蒜末、蔥末	
海鮮	蝦仁、魷魚、墨魚	醬油、蒜末、蔥末	
蔬菜	白菜、茼蒿、菠菜、豆苗	醬油、蒜末、蔥末	
麵食	麵線、麵條	醬油、蒜末、蔥末	
其他	豆腐、豆乾、蛋	醬油、蒜末、蔥末	

1. 健康飲食的定義與重要性。
2. 均衡飲食的金字塔。
3. 認識不同類型的食物及其營養價值。

說明：檢附推廣餐前五分鐘專書之教學活動設計教案。教職員主動將飲食衛教系統化融入課程，透過專業引導強化學童健康生活模式。

說明：檢附「餐前五分鐘」健康吃火鍋學習單成果。教職員主動透過生活化之飲食規劃表單，引導學童將營養知識轉化為健康生活之實踐。

臺南市官田區渡拔國民小學 114 學年度健康促進學校推動成果表

指標	3-3-1
指標敘述	在平常或課餘時間，教職員主動關心及指導學生實踐健康生活。
指標內容	學校透過生活指導，強化學生的健康生活模式(下課教室淨空、SH150)

佐證資料

臺南市官田區渡拔國民小學 114 學年度推動學生每週在校運動 150 分鐘 (SH150) 實施計畫

壹、依據

- 一、教育部體育署推動「學生每週在校運動 150 分鐘方案」(簡稱 SH150 方案)。
- 二、114-116 學年度臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫。
- 三、本校 114 學年度健康體適能與飲食教育行動計畫。

貳、計畫目的

- 一、落實規律運動：培養學生「規律運動」的良好習慣，確保學生在校期間，除體育課外，每日參與體育活動之時間，每週累計達 150 分鐘以上。
- 二、促進身心健康：透過多元體育活動增進學生健康體適能，有效降低學童體位超重或肥胖之比例，並藉由運動促進腦內啡分泌，提升課堂學習專注力。
- 三、豐富校園生活：結合外部資源與校內設施，推展多元、普及化的運動項目，確保每位學生畢業前至少學會一項以上的終身運動技能。

參、實施對象：本校 1 至 6 年級全體學生。

肆、實施期間：114 學年度上、下學期持續執行，以每週為單位，全學年共計執行約 40 週次。

伍、實施時間與空間規劃

為確實達成 SH150 指標，本校妥善規劃零碎時間，具體時間表如下：

時段	頻率/時間	每週總分鐘數	備註
1. 晨光時間	每週一、二 (08:05-08:30)	50 分鐘	25 分 × 2 天
2. 課間活動	每天 (10:10-10:30)	100 分鐘	20 分 × 5 天
3. 體育課	每週 2 節	80 分鐘	40 分 × 2 節
合計		230 分鐘	

陸、推動策略與具體作為

一、理念宣導與情境營造：

1. 集會宣導：利用朝會時間向全校師生宣導 SH150 計畫之核心意義，鼓勵學童多進行戶外活動。
2. 環境佈置：透過校內玄關大電視，常態性播送「每天活動，遠離肥胖」等圖文宣導，於日常生活中潛移默化健康體適能觀念。

二、建置友善運動環境：

1. 器材便捷借用：學生於下課或規定運動時間，可便捷至川堂或體育器材室借用各類運動器材。
2. 場地安全分流：依據現有場地妥善規劃校內運動時間、分流項目(如：

羽毛球、籃球、足球、躲避球、排球等)及安全場地配置，並由行政團隊落實安全巡迴。

三、引進外部資源陪伴：結合大學生入校陪伴計畫，充分利用下課時間，由大學生志工帶領學童進行排球傳接、足球等活動。透過大哥哥、大姊姊的陪伴與引導，有效提升低、中高級學生的參與動機與運動樂趣。

四、多元普及化體育推廣：

1. 實施全校性共同體育活動(如：羽球對打、晨間跳繩練習、大隊接力練習)，帶動校園運動風氣。
2. 辦理班際普及化運動競賽與全校運動會，藉由同儕互動提升班級凝聚力，並提供學生展現體育學習成果之舞台。

柒、預期效益

- 一、學生參與運動之動機與意願顯著提升，校園運動風氣蓬勃發展。
- 二、學生規律運動習慣比例逐年提升，有效厚植學童健康體適能基礎。
- 三、學生體育活動多元發展，透過同儕與大學生陪伴，建立良好的人際互動與團隊合作精神。

捌、經費來源：由學校相關經費支應。

玖、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：蔡淑儀 楊淑芬 單位主管：蔡淑儀 徐郁雁 校長：蔡淑儀 楊淑芬

說明：檢附本校 114 學年度推動 SH150 實施計畫。教職員主動規劃晨光與課間活動，將下課教室淨空與動態生活制度化融入日常作息。



說明：利用朝會向全校宣導 SH150 計畫意義。教職員主動透過集會指導，凝聚師生落實「下課教室淨空」共識，扎根動態健康生活。



說明：行政團隊運用玄關電視常態播送動態生活衛教圖文。透過主動營造數位健康支持環境，時刻提醒並指導學童落實規律運動。



說明：各班導師落實教室淨空，於晨光時間主動引導學童至戶外跳繩。透過常態性之陪伴與生活指導，有效督促學童養成規律運動之健康習慣。



說明：教職員於課間活動主動引導學童善用校園空間進行羽球對打。透過日常陪伴與指導，確實把關SH150活動量，扎根動態健康生活。



說明：學校主動引進大學生入校陪伴計畫，於下課時間指導排球活動。透過外部資源陪伴，成功提升學童參與戶外運動動機，扎根動態健康生活。



說明：結合外部資源與教職團隊協力，於課餘時間主動陪伴學童進行足球活動。透過跨界合作落實教室淨空，有效提升低中年級運動樂趣。