

115年臺南市學校環境教育結合健康促進推動成果

| | | | |
|------|--|------|----------|
| 課程名稱 | 從食農教育體驗低碳飲食與碳足跡 | 實施日期 | 2025.6.5 |
| 教學目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1、讓學生了解低碳飲食與碳足跡的定義和原則。 2、讓學生討論低碳飲食對友善環境的關聯性和重要性。 3、讓學生明白低碳飲食可以減少碳排放，緩和全球暖化。 4、讓學生學會挑選碳足跡的食物，落實環境教育。 5、讓學生實踐低碳飲食生活是愛護地球的具體行動方法。 6、讓學生掌握「挑當季、多蔬果；少加工、選在地；吃適量、選多樣」的三大低碳飲食選購原則，來增加當季、在地的蔬果攝取，以減少碳排放量，不但增進健康也環保。 | | |
| 進行方式 | <ol style="list-style-type: none"> 1、申請台南市政府教育局「113年度農漁地景藝術節及永續農業主題展-學校食農教育體驗課程活動計畫」。 2、出發前一天以 PPT 說明食農教育在地食材選擇及決策。 3、在吉園農場瞭解使用在地食材的重要性，學生更以在地食材實際製作食物，落實「用在地，吃在地」精神。 | | |
| 成果描述 | <ol style="list-style-type: none"> 1、學生可了解低碳飲食與碳足跡的定義和原則。 2、學生會討論低碳飲食對友善環境的關聯性和重要性。 3、學生可明白低碳飲食可以減少碳排放，緩和全球暖化。 4、學生可學會挑選碳足跡的食物，落實環境教育。 5、學生會實踐低碳飲食生活是愛護地球的具體行動方法。 | | |
| 實施心得 | <p>台南市有多元的地理環境資源，孕育多樣的農漁畜產，透過參與本次活動，瞭解相關單位長期深化推展食農教育。學生經由探索在地休閒農場而瞭解與發掘自己的職涯興趣取向，在課程中習得農產連結至健康飲食、生活文化、友善環境外，並親身體驗從產地到餐桌的過程及辛勞，培養惜食憫農之心。能支持在地農業，深化飲食連結農業，地產地消減少碳排，建立永續農業，珍惜食</p> | | |

| | | |
|----------------------------|---|---|
| | 物減少浪費，並將相關所學回饋給家庭、社區。 | |
| 學習者心得 | 透過食農教育，希望社會大眾可以從自身最關注的議題切入，像是對購買農產品的品質要求，內化成期待個人的行為改變，外放成關注全球氣候變遷。鼓勵消費者在生活中落實零浪費的低碳飲食，是我國淨零轉型策略中的一環，這與《食農教育法》六大推動方針：支持認同在地農業、培養均衡飲食觀念、珍惜食物減少浪費、傳承與創新飲食文化、深化飲食連結農業，及地產地消永續農業大抵上若合符節，皆取徑於透過消費者認知轉變後的行為改變，成為農產業結構轉型進而對大環境所面對的威脅挑戰有所助益。 | |
| 教學照片 (請提供至少2張照片並附上文字說明) |  |  |
| | 說明：從食農教育體驗 低碳飲食與碳足跡 | 說明：從食農教育體驗 低碳飲食與碳足跡 |

承辦人

教師兼 蘇志翰
體育衛生組長

主任

教師兼 徐碧真
學生事務主任

校長

臺南市立安順國民中學校長 蔡宗憲

臺南市114年度高級中等以下學校月經教育宣導活動計畫成果

| | | | |
|-----------------------|---------------------|-------------|------------|
| 學校 | 安順國中 | 辦理日期 | 2025. 6. 4 |
| 參與人數 (含親師生) | 160人 (男80人、女80人) | 講述主題 | 月經來到地球 |



月經教育宣導：月經來到地球

月經教育宣導：月經來到地球



月經教育宣導：月經來到地球

月經教育宣導：月經來到地球

學校建議回饋：

月經教育與健康促進的核心目標在於打破月經汙名、減少月經貧窮，並建立正向的生理與心理健康觀念。透過正確的知識、合適的資源與友善的環境，能有效提升個人自我照顧能力與性別平權意識。講師在最後有提到「月經貧窮」的議題，建議可以先提這議題會更有意義。

承辦人

主任

校長

臺南市114學年度飲食營養教育教案徵選比賽績優名單(國中組)

| 編號 | 名次 | 學校-中文全名 | 學校-英 | 教師-中文 | 教師-英文 | 教師-中文 | 教師-英文 | 教師-中文 | 教師-英文 |
|----|----|--------------|--|-------|------------------|-------|------------------------|-------|----------------|
| 1 | 特優 | 臺南市立文賢國民中學 | Tainan Municipal Wunsian Junior High School | 蔡佩伶 | Tsai Pei-ling | 郭小翠 | Kuo Hsiao-Tsui | 孫麒凱 | Sun Chi-kai |
| 2 | 特優 | 臺南市立大成國民中學 | Tainan Municipal Dacheng Junior High School | 陳鈺萍 | Chen Yu-Ping | 林邑珊 | Lin Yi-shan | 黃昱維 | Huang Yu-Wei |
| 3 | 優等 | 臺南市立復興國民中學 | Tainan Municipal Fusing Junior High School | 賴秀惠 | Lai Hsiu-hui | | | | |
| 4 | 優等 | 臺南市私立慈濟高級中學 | Tainan Tzu-Chi Senior High School | 吳宗原 | WU, TSUNG-YUAN | | | | |
| 5 | 優等 | 臺南市立永仁高級中學 | Tainan Municipal Yongren Senior High School | 劉育志 | Liu Yu-zhih | 黃綉萍 | Huang Xiu-ping | | |
| 6 | 甲等 | 臺南市立南光高級中學 | Tainan Nankwang Senior High School | 吳沛怡 | Wu Pei-yi | | | | |
| 7 | 甲等 | 臺南市立永康國民中學 | Tainan Municipal Yongkang Junior High School | 陳芷蝶 | Chen Chih-Tieh | | | | |
| 8 | 甲等 | 臺南市立關廟國民中學 | Tainan Municipal Guanmiao Junior High School | 汪瑞瑀 | Wang jui-yu | | | | |
| 9 | 甲等 | 臺南市立崇明國民中學 | Tainan Municipal Chongming Junior High School | 詹書瑜 | CHAN,SHU-YU | | | | |
| 10 | 甲等 | 臺南市立德光高級中學 | Tainan Municipal Deguang Catholic Senior High School | 邱佩瑜 | Chiou Pei-yu | 孫淑寧 | Sun Shu-ning | | |
| 11 | 佳作 | 臺南市立沙崙國際高級中學 | Tainan Municipal Shalun International Senior High School | 杜宜芸 | Tu,I-Yun | 艾莉卡 | Ann Rose Erika R.Digno | | |
| 12 | 佳作 | 臺南市立新興國中 | Tainan Municipal Sinsing Junior High School | 刁志玲 | Diao,Jhih-Ling | 洪英綺 | Hung, Ying-Chi | 康書蓉 | Kang, Shu-Jung |
| 13 | 佳作 | 臺南市立安順國中 | Tainan Municipal Anshun Junior High School | 莊琴茗 | Chuang Chin-Ming | 蘇志翰 | Su Chih-han | | |

教案編號：(免填寫)

(由承辦學校填寫)

臺南市 114 學年度飲食營養教育教案徵選

(教案名稱：行動代號～餐前五分鐘)

臺南市 114 學年度飲食營養教育教案設計

| | | | |
|--------|--|--|---|
| 單元名稱 | 行動代號～餐前五分鐘 | 設計者 | 莊栳茗、蘇志翰 |
| 實施年級 | 九年級 | 節數 | 2 節課 |
| 實施類別 | <input checked="" type="checkbox"/> 單一領域融入，領域名稱：健體領域 <input type="checkbox"/> 跨領域融入，領域名稱： | | |
| 課程實施時間 | <input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/時間 <input type="checkbox"/> 校訂必修/選修 <input type="checkbox"/> 團體活動時間 <input type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間 | | |
| 設計理念 | 此教案之設計理念在於以學生的日常生活經驗為起點，結合十月餐前五分鐘的食品標章及食品標示內容，透過閱讀、討論與創意活動，培養學生的自主學習能力與生活應用能力。同時，加入互動分享，提升課程參與度，實現「學以致用」與「全人教育」的教學目標。 | | |
| 領域學習重點 | 核心素養 | 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 | 飲食營養教育主題 <input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂與堅果種子類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 乳品類 |
| | 學習表現 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | |
| | 學習內容 | Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 | |
| 學習目標 | 能說出「健康飲食」對自己生活造成的影響。 結合食品標章與營養標示，挑選適合自己的外食組合。 能分析自己過去的飲食情況，辨別是否符合健康飲食趨勢。 培養分析與選擇健康食物的能力。 | | |
| 教學資源 | 視聽設備、PPT、學習單、10月餐前5分鐘影片 | | |

| 教學活動設計 | | | |
|---------------------------|---|-------|-----------|
| 學習目標 | 教學流程 | 時間 | 多元評量方式與重點 |
| 能分析自己過去的飲食情況，辨別是否符合健康飲食趨勢 | 第一節課 【引起動機】 (一) 教師提問： 1. 請回想看看一周七天的外食頻率？ 2. 平常常做的外食選擇，你們有注意過這些食物的衛生狀況、新鮮程度、營養成分嗎？ (二) 教師總結： 「剛剛大家提到的外食選擇，無論是炒飯還是鐵板麵、薯條、奶茶等，其實主要成分都是精緻碳水及油脂構成，這樣高糖高納高熱量的飲食對我們的健康非常不利，我們可以參考每日飲食建議量及 211 餐盤等挑選出更適合自己需求的外食組合。」 (三) 觀賞餐前 5 分鐘小吃與食品標章影片 | 10 分鐘 | 口頭評量 |
| | 【發展活動】 (一) 外食與身體變化的關聯 教師準備新聞讀本，請學生使用 SQ3R 閱讀法分組討論及閱讀 1. 預覽(Survey)：請學生快速看過一遍，注意標題、副標題、圖片、粗體字或表格。 2. 提問(Question)：請學生根據預覽內容，提出 1-3 個與資料相關的問題，例如「便當與血糖變化幅度的連結？」 3. 閱讀(Read)：請學生帶著「提問」深入閱讀資料內容，找出能回答問題的資訊，可以用不同顏色的筆畫出資料中與問題相關的段落或關鍵詞。 4. 記錄(Recite)：請學生以自己的話，在學習單寫下總結資料中的重點內容。 5. 回顧(Review)：指導學生檢查自己的記錄是否完整，並回答：「血糖波動對學習的影響？」「長期的血糖不穩定與慢性病的關聯性？」「文中你看到的狀況對你的生活造成什麼樣的影響？」 (二) 小組分享與發表各自討論內容 | 30 分鐘 | 觀察評量、實作評量 |
| 能說出「健康飲食」對自己生活造成的影響 | 【綜合活動】 | 5 分鐘 | 口頭評量 |

| | | | | |
|-------------------------|--|-------|------|-----------|
| | (一) 教師總結本節課內容 (二) 預告下一節課程內容 (三) 完成本節課學習單內容 | | | |
| 結合食品標章與營養標示，挑選適合自己的外食組合 | <p>第二節課</p> <p>【引起動機】</p> <p>(一) 學生依照上節課之分組組別入座</p> <p>(二) 複習上節課重點：營養標示五關鍵（熱量、糖、脂肪、鈉、蛋白質）與食品標章、熱量標示</p> <p>【發展活動】</p> <p>(一) 青春期學生的健康飲食</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明青春期是生長發育的重要階段，需要攝取足夠的營養才能維持身體健康。 2. 強調均衡飲食不可或缺，不應不吃特定類型食物，且須補充符合自己身體狀況的營養素。 3. 說明外食時如何利用營養標示及食品標章挑選適合自己的外食組合。 4. 引導學生思考如何選擇兼顧便利、經濟、美味、健康來做出消費決定。 | 3 分鐘 | 觀察評量 | |
| 培養分析與選擇健康食物的能力 | <p>(二) 外食挑戰任務</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每組獲得 5 張外食餐點卡（如雞腿便當、鮭魚炒飯、涼麵、燒臘三寶飯、生菜沙拉），利用店家資訊、營養標示與標章分析熱量排名、營養素均衡度排名、安全衛生度排名。 <p>(三) 我的飲食趨勢診斷表</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生根據學習單記錄自己一週三餐情況，分析是否符合健康飲食趨勢。 | 12 分鐘 | | |
| | <p>【綜合活動】</p> <p>(一) 教師總結</p> <p>(二) 完成學習單內容</p> <p>(三) 結算各小組分數頒獎</p> | 7 分鐘 | | 實作評量、觀察評量 |
| | | 18 分鐘 | | |
| 教學省思 (含心得、教學困境、建議事項) | <p>在第一節課中，透過日常飲食的提問連結到常去的店家會張貼的標章、自己常吃的零食後方的營養標示、成分標示，引發學生的興趣。在實施過程中發現，不同學生的生活經驗有差異，部分學生從來沒留意過相關訊息，可能需要讓學生在課程前先提前收集資訊。</p> <p>發展活動的 SQ3R 閱讀法能幫助學生逐步深化對學習材料的理解。實施過程中，多數學生能完成提問與閱讀的部分，但在記錄和回顧階段，有部分學生僅記錄零散資訊，未能將資料進行整合和思考。這說明學生對於閱讀策略的應用仍需更多指導與練習。在下一次實施類似活動時，或許可以加入範例</p> | 5 分鐘 | | |

| | |
|--------|------------------------------------|
| | 引導，讓學生更清楚如何以自己的話整理重點，並透過老師示範回顧的步驟。 |
| 參考資源 | 《餐前5分鐘影片》 |
| 附件：學習單 | |

班級： 座號： 組別： 姓名：

| 日期 | 餐別 | 餐點內容 | 是否包含以下五大類食物 (打✓) | 是否有不健康食物 | 飯前洗手 | 用餐環境乾淨 | 今日飲水量 (杯) | 今日心得或改進方向 |
|----------|----|------|---|---|---|---|-----------|-----------|
| 一 (10/) | 早餐 | | <input type="checkbox"/> 全穀類 <input type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 奶類 | <input type="checkbox"/> 油炸 <input type="checkbox"/> 含糖飲料 <input type="checkbox"/> 零食 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | | |
| | 午餐 | | <input type="checkbox"/> 全穀類 <input type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 奶類 | <input type="checkbox"/> 油炸 <input type="checkbox"/> 含糖飲料 <input type="checkbox"/> 零食 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | | |
| | 晚餐 | | <input type="checkbox"/> 全穀類 <input type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 奶類 | <input type="checkbox"/> 油炸 <input type="checkbox"/> 含糖飲料 <input type="checkbox"/> 零食 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | | |
| 二 (10/) | 早餐 | | <input type="checkbox"/> 全穀類 <input type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 奶類 | <input type="checkbox"/> 油炸 <input type="checkbox"/> 含糖飲料 <input type="checkbox"/> 零食 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | | |
| | 午餐 | | <input type="checkbox"/> 全穀類 <input type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 奶類 | <input type="checkbox"/> 油炸 <input type="checkbox"/> 含糖飲料 <input type="checkbox"/> 零食 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | | |
| | 晚餐 | | <input type="checkbox"/> 全穀類 <input type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 奶類 | <input type="checkbox"/> 油炸 <input type="checkbox"/> 含糖飲料 <input type="checkbox"/> 零食 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | | |

臺南市政府教育局

TAINAN CITY GOVERNMENT BUREAU OF EDUCATION

獎狀

Certificate of Merit

南市教安(二)字第 1141648943 號

活動：參加臺南市 114 學年度健康促進學校創意
標語設計比賽

校名/姓名：臺南市立安順國民中學 學生王

組別/名次：佳作

表現優異，特頒此狀，以資鼓勵。

局長鄭新輝

中華民國 114 年 12 月 1 日



This certificate is hereby presented to WANG,HSIAO-CHUN, student at Tainan Municipal Anshun Junior High School as encouragement for his/her excellent performance participating in the 2025 Tainan Promotion of a Healthy Campus Slogan Design Competition thus being awarded Honorable Mention.

Director-general Cheng Hsin-hui
Tainan City Government Bureau of Education

Cheng Hsin-hui

臺南市政府教育局

TAINAN CITY GOVERNMENT BUREAU OF EDUCATION

獎狀

Certificate of Merit

南市教安(二)字第 1141648943 號

活動：參加臺南市 114 學年度健康促進學校創意
標語設計比賽

校名/姓名：臺南市立安順國民中學 學生陳

組別/名次：佳作

表現優異，特頒此狀，以資鼓勵。

局長鄭新輝

中華民國 114 年 12 月 1 日



This certificate is hereby presented to CHEN, CHING-TZU, student at Tainan Municipal Anshun Junior High School as encouragement for his/her excellent performance participating in the 2025 Tainan Promotion of a Healthy Campus Slogan Design Competition thus being awarded Honorable Mention.

Director-general Cheng Hsin-hui
Tainan City Government Bureau of Education

Cheng Hsin-hui

| 國中融入式：總收件數 13 | | |
|---------------|----------------------------------|----------|
| 特優 1 | 歸仁國中 王旻虹 新化國中 游奇雅 崇明國中 林慧貞 | |
| 優等 2 | 九份子國中小 張燕蘋 黃建松 | 和順國中 陳品融 |
| 甲等 2 | 安順國中 黃麗凰 | 新東國中 曾雯靖 |
| 佳作 1 | 佳里國中 陳彥廷 葉純瑜 | |

臺南市 113 年度性別平等教育~月經教學微型教案徵選實施計畫

成果報告(融入式課程)

| | | | |
|---------------------|--|------|------------|
| 編號 | | | |
| 教案名稱 | I~ Earth! | | |
| 課程說明 | 性別平等教育議題 融入式 課程/融入綜合活動領域 確切實施/融入時段：童軍課 / 每週一節；113/09/18-113/09/30 | | |
| 教學節數 | 2 節 | 學生人數 | 83 位(3 個班) |
| 適用年級 | <input type="checkbox"/> 國小低年級 <input type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級 V 國中 | | |
| 學生先備學習條件要求 | <ul style="list-style-type: none"> ● 基本的環境科學知識：學生對地球的地理分布及人口問題有所涉獵。 ● 社會與責任意識：學生應了解人類活動如何影響地球環境，例如過度製造和浪費對生態系統的壓力，並具備初步的責任消費概念。 ● 月經基本知識：學生應該對人體生理結構有基本認識，了解月經是正常的生理過程。 | | |
| 設計理念 (100-200 字) | <p>將全球環境問題與性別平等議題緊密結合，旨在透過多層次的學習活動，引導學生深入思考並行動。首先，學生將探討廢棄物與人口、年齡及性別的關係，透過數據的資料引導學生思考相關問題，理解個人行為對環境所產生的影響。</p> <p>同時融入月經教育，打破對月經的刻板印象，從不得不的必要消費角度來說明女性的平權意識，並提供學生瞭解多元生理用品的種類，亦透過戶外活動的情境討論，讓學生可以做出依其情境提供做出適宜選擇，並結合 SDG12 理解責任消費的重要性；思考除月亮杯、月亮褲之外自身可做的環保行為，並透過 CANVA 共創海報的方式，宣傳戶外活動(露營區選擇)的永續消費與生產行為，讓學生在戶外活動時多加選擇。</p> | | |

| | | | | | |
|---------------|-------------|--|-----------------|-------------|--|
| 綜合活動領域 | 核心素養 | 綜-J-C1 探索人與環境的關係，規劃、執行服務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。 | 性別平等教育議題 | 核心素養 | 性 A2 覺知生活中性別刻板、偏見與歧視，培養性別平等意識，提出促進性別平等的改善策略。 |
| | 學習表現 | 3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。 | | 學習主題 | 性別角色的突破與性別歧視的消除 |
| | 學習內容 | 童 Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。 | | 實質內涵 | 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 |
| 學習目標 | | <ul style="list-style-type: none"> ● 了解永續消費的意義與功能，並探究其於生活中的運用方式。 ● 創造合宜的宣傳品，提升永續消費與生產的概念來保護地球。 | | | |


標準本位評量

| 評量標準 | | | | | | | 學習表現 |
|---------|---|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|----------------------|----------------------|--|
| 主題 | 次主題 | A | B | C | D | E | |
| 社會與環境關懷 | 環境保育與永續 | 能主動關注國際環境議題，實踐並省思環境永續發展的行動。 | 能分析人類與生活環境互動可能產生的議題，規畫環境永續的策略。 | 能探究人類與生活環境互動的關係，並學習保護環境的方法。 | 能表達個人與生活環境互動及環境保護的經驗 | 未達D級 | 3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。 |
| 本評量評分指引 | | 能創造合宜的文宣，以提升永續消費與生產的行為。 | 能分析人在戶外活動（露營）中的永續消費與生產行為。 | 能探究人類行為對地球影響的程度，並搜集環境保護的資料。 | 能說出生活中有哪些可做的環境保護行為。 | 未達D級 | |
| 活動名稱 | 學習目標 | | | 學習記錄 | | 評量工具 | |
| 第一節 | 了解永續消費的意義與功能，並探究其於生活中的運用方式。 | | | 學習日誌 | | 口語評量 紙筆評量 | |
| 第二節 | 創造合宜的宣傳品，提升永續消費與生產 ³ 的概念來保護地球。 | | | 學習日誌 平板_canva | | 口語評量 紙筆評量 實作評量 | |

評量策略

(含評量基準或評分規準說明)

| 教學流程及內容設計 | 時間 | 教學資源 | 評量方式 |
|--|------|--------------------------|------|
| <p style="text-align: center;">第一節</p> <p>一、廢棄物的存在差異與多元生理用品</p> <p>(一) 廢棄物大哉問：</p> <p>1. 人口規模 VS 廢棄物的製造量</p> <p>(1) 提問：那一個國家的廢棄物比較多？</p> <p>(2) 提問：那一個國家的人均垃圾量比較多？</p>  <p>(資料來源：全球每年製造 4 億噸垃圾 對抗塑膠汙染仍須努力 (delta-foundation.org.tw)；垃圾量仍增且燒最多 兩張圖表看 2022 年台灣垃圾處理現況 環境資訊中心 (e-info.org.tw))</p> <p>(3) 提問：在臺灣的話，那一個縣市的廢棄物比較多？</p>  <p>(資料來源：垃圾量仍增且燒最多 兩張圖表看 2022 年台灣垃圾處理現況 https://e-info.org.tw/node/237224)</p> | 6 分鐘 | 電腦 單槍 canva 大電視 | 口語評量 |

| | | | |
|---|-------------|--|-------------------------|
| <p>(4) 提問：在臺灣的話，每日的人均垃圾量是多少公斤?1.359 公斤 (資料來源：全國一般廢棄物產生量 https://data.moenv.gov.tw/dataset/detail/STAT_P_126)</p> <p>(5) 提問與反思：看到這些數據的感受是什麼？這些數據的差異性是什麼原因造成？</p> <p>(6) 教師小結：人口量多，廢棄物製造的量就多，但是人均廢棄物就不一定是人口最多的國家或鄉鎮，這就是價值觀所產生的差異。</p> <p>2. 年齡差距 VS 廢棄物的製造量</p> <p>(1) 提問：那一個年齡層的廢棄物製造量比較多？為什麼？其實使用傳統紙尿布的量約佔三分之一，但還有另一個年齡也會使用到尿布，是那一個年齡層呢?老人。</p>  <p>(資料來源：方便的代價，紙尿布的危機與轉機 - 國家地理雜誌官方網站 探索自然、科學與文化的最佳權 (natgeomedia.com)；傳授尿布尺寸/挑選全攻略，布尿布 vs 紙尿布大公開! - mamaway)</p> | <p>5 分鐘</p> | <p>學習日誌</p> <p>電腦 單槍 canva 大電視</p> | <p>紙筆評量</p> <p>口語評量</p> |
|---|-------------|--|-------------------------|

(2) 提問：針對年齡層提供明確的廢棄量依目前來說，並沒有官方數據來呈現。但要有沒有什麼方法可以讓尿布的廢棄量變少？

(3) 教師小結：現階段來說，老人和小孩這兩個角色無法選擇要不要用，因為他有需要（這是必須性，小孩和部分的老人無法控制生理的狀況），但其實卻可以選擇不同形式的尿布來使用（布尿布或紙尿布）。

| | 布尿布 | 紙尿布 |
|------|---|---|
| 類型 |  |  |
| 材質 | 外層:防水布 內層:棉布、紗布 | 外層:不織布 內層:紙漿與高分子吸收體 |
| 吸水度 | 普通 | 較佳 |
| 便利性 | 便利性低需常清洗 | 便利性高、還有變色條功能 |
| 使用次數 | 可重複使用 | 一次性使用 |

(資 料 來 源 :

<https://www.mamaway.com.tw/pregnancy-nursing-breastfeeding/1490/parenting/>)

3. 性別差異 VS 廢棄物的製造量

(1) 提問：一個女生一生的月經有幾次?會使用多少片的衛生棉?

400 次*5 天*7 次片=14,000 片



(資料來源：[只看到月經帶來的垃圾量，而看不見「女性」的婦女節記者會](#) | 許恩恩 | 鳴人堂

6 分鐘

電腦

單槍

canva

大電視

口語評量

(2) 提問與反思：女生能選擇要不要用生理用品嗎？這是沒有辦法的，因為有需要（這是必然的生理現象，無法控制經血何時流或不流），若放任女生不使用衛生棉等生理用品，會造成什麼狀況？（感染生病、血味刺鼻等不舒服的情況產生）。因此，這是身為女性所需要使用的必需品，但我們仍可以選擇不同形式來使用。

(二) 多元生理用品的萬中選一

1. 請學生寫出臺灣常見的女性生理用品種類。
2. 提問：這五種女性生理用品的使用方式。

以下是台灣常見的生理期衛生用品：

| 種類 | | | | | |
|------|----------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|
| 品項 | 衛生棉 | 衛生棉條 | 布衛生棉 | 月亮褲 | 月亮杯 |
| 評比 | 容易購買 入門難度最低 | 方便攜帶 游泳泡湯不影響 | 透氣舒適 可重複使用 | 透氣舒適 可重複使用 | 可重複使用 環保又省錢 |
| 放置處 | 體外 | 體內 | 體外 | 體外 | 體內 |
| 更換頻率 | 2~4小時 | 4~6小時 | 2~4小時 | 6~8小時 | 8~12小時 |

(資料來源：[【經期小知識】衛生棉、棉條、月亮杯，生理期用品怎麼挑？\(gingertea.com.tw\)](#))

3. 學生討論：若經期來時遇到學校要進行戶外活動（畢業旅行、露營）時，可以如何選擇生理用品？
 - (1)活動方式是定點或移動式
 - (2)周遭環境是否能提供洗潔設備
 - (3)個人的經濟與身體狀況

10 分鐘

學習日誌

電腦

單槍

canva

大電視

紙筆評量

口語評量

小白板

白板筆

口語評量

(4)補充一次性生理用品可考量的環保行為：環保棉、減少包裝、無漂白、非蝶型…等。



(資料來源：環保大對決：布衛生棉不一定比較環保？生理用品環保大對決！)

4. 教師小結：可依照個人所處的環境與可負擔的狀況，做出最適合自己的選擇，切勿為了環保或省錢做出不適宜的行為。

(三) 雨衣的體驗：

1. 活動說明：

(1)讓男生以雨衣體驗感受使用衛生棉的悶熱感。

(2)女生則以觀察者方式紀錄。

(3)請男生做特定動作(如：上廁所)，以突顯動作的不方便。

2. 提問與反思：

(1)感覺如何？

(2)只有男生穿，公平嗎？(→ 只有女生用生理用品，公平嗎？)

(3)在進行特定動作時有什麼感覺？有沒有不舒服或不便利的感受嗎？

3. 教師小結：男性同學在日後相處之中，能以體貼方式來同理女性同學的不適。

12 分鐘

雨衣
電腦
單槍
canva
大電視

口語評量

| | | | |
|--|-------------|---|-------------------------|
| <p>(四) 誤解與瞭解</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提問：女性運動選手若在比賽期間遇到經期時，會如何因應？ 2. 典範說明：以臺灣拳王林郁婷（小紅帽的形象大使）進行說明，曾自強教練在遇到選手經期是如何調整跟協助訓練，透過彈性的調整運動訓練計畫，協助創造共贏的局面。因此若能瞭解月經的重要，並協助選手做出最適的選擇，亦能提高選手的表現。  <p>(資料來源：無懼性別論戰 教練曾自強同理心帶林郁婷闖奧運 - 自由體育 (ltn.com.tw))</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 詢問學生為什麼性別、年齡、人口的多規對廢棄物的製造有特定的關係是什麼？ 4. 教師小結：製造廢棄物的多寡取決於個人的文化、價值觀不同而產生，文化價值觀的不同，個人的消費行為也會有差異，造成廢棄物的量就會有所不同。 5. 預告：下一節課進一步討論責任清費的部分，請同學先記得至教務處借平板。 <p>第一節結束</p> | <p>6 分鐘</p> | <p>學習日誌</p> <p>電腦</p> <p>單槍</p> <p>canva</p> <p>大電視</p> | <p>紙筆評量</p> <p>口語評量</p> |
|--|-------------|---|-------------------------|

第二節

一、消費與責任

(一) 介紹 SDG12：

1. 提問:SDGS 是什麼?聯合國為什麼要創造永續發展目標的設立?為了讓世界更加美好,生活更幸福。
2. 學生依序領取平板。
3. 搜查資料:學生在網路上找與上一節所提到內容(廢棄物)相關的 SGDS 項目及其子目標(SDGS 12.5:在西元2030年以前,透過預防、減量、回收與再使用大幅減少廢棄物的產生。),並記錄在學習日誌上。



聯合國永續發展目標 SDGs 17個目標。圖片素材來源:聯合國永續發展目標 SDGs 編譯:李鈺淇

(資料來源:[SDGs 目標 12 | 促進綠色經濟,確保永續消費及生產模式 - 未來城市@天下 - 進步城市的新想像 w.com.tw](#))

(二) 討論永續消費: 學生提出日常生活中的永續消費實例。

1. 提問:為什麼減少廢棄物對全球環境如此重要?如何通過個人行動達到這些目標?
2. 提問:在日常生活中能採取哪些具體行動來支持 SDG12.5?你是否願意改變某些生活習慣?

5 分鐘

平板
學習日誌

口語評量
紙筆評量

5 分鐘

學習日誌

紙筆評量

(三) 從營地看永續消費

1. 提問：學生在國一國二去過的露營場名稱？是否具有合法性？平常和家人去過那些露營場？是否具有合法性？
2. 說明：全臺合法露營場比例為 184 間及合法露營場的審查依據，並透過新聞在露營區父子溺水事件讓學生瞭解選擇合法露營場的重要性。



| 區域 | 家數 | 區域 | 家數 |
|-----|-----|-----|----|
| 全國 | 184 | 台南市 | 7 |
| 屏東縣 | 21 | 新竹縣 | 6 |
| 宜蘭縣 | 21 | 雲林縣 | 5 |
| 台東縣 | 21 | 台北市 | 4 |
| 台中市 | 18 | 彰化縣 | 4 |
| 高雄市 | 17 | 澎湖縣 | 4 |
| 苗栗縣 | 12 | 金門縣 | 2 |
| 南投縣 | 11 | 基隆市 | 1 |
| 新北市 | 10 | 新竹市 | 1 |
| 桃園市 | 9 | 嘉義縣 | 1 |
| 花蓮縣 | 8 | 連江縣 | 1 |

資料來源：交通部觀光署

(資料來源：

<https://policy.campingmap.com.tw/camping-laws-news/camping-news/camping-news-legal-campgrounds> ；[父子釣魚池落水亡…檢警相驗死因為溺斃 要查違法露營場是否涉過失致死 | 社會萬象 | 社會 | 聯合新聞網 \(udn.com\)](#)

7 分鐘

平板

口語評量

(四) 合法性的倡導與宣傳海報製作

1. 請學生至交通部觀光署合法露營場平臺查詢。
2. 討論與共創：學生透過線上 canva 共編海報的方式，一組選擇一個合法露營場地，進行營地的永續作為介紹。
3. 完成製作後，邀請完成小組分享。
4. 教師小結：成果會張貼至學習步道，讓更多的學生能知道在露營時要選擇合法性的場地才能確保自己的生命安全，並同時為地球進一份心力。

15 分鐘

平板

實作評量

Canva

共編

電腦

大電視

指導要點及注意事項

1. 多元的生理用品介紹時，學生可能不瞭解其差異性或使用的方式，可略為做說明，並應以大方堅定的態度表示，才不易讓男性同學失焦。
2. 刻板印象的處理，要先讓學生體認到自己有這樣的印象存在中，再使用客觀的資料進行引導，廢棄物被製造的多寡可以透過責任消費的方式予以改善，並非就性別或人口規模、年齡小等的必需性而造成較多的存在。
3. 場地若採用表藝教室或團體教室，在相對開放的地板教室裡，學生的秩序掌控要較為花時間，同時要提醒學生身體姿態及尊重他人身體界限。

教學心得與省思（含設計歷程與教學實踐反思、學生學習成效分析、未來教學的修正建議等）

一、教學反思與學習成效分析

（一）課程脈絡的安排

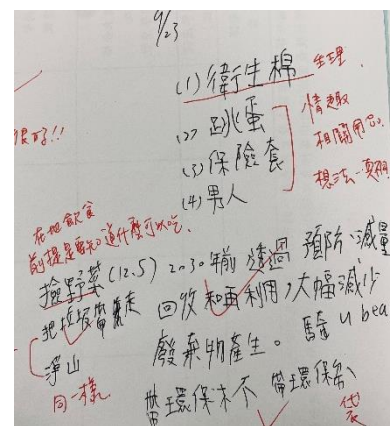
從綜合活動領域的童軍課要融入月經教育的內容，再結合破除學生的刻板印象，需要找到相同的核心概念來做結合，思考良久，查閱了許多的資源，並決定了從永續消費這概念來進行，期待學生能透過這樣的課程，習得概念，願意為地球進一份心力。

（二）首重活動中的安全

透過體驗活動導入同理女生使用生理用品感受這部分，學生在體驗活動中的投入度高，很願意參與活動進行移動與調整，但情緒上容易過 HIGH 而失去界線，其中有極少數的男性同學，會在做出誇張的動作，產生影響他人身體界線的故意開玩笑之行為，須嚴格禁止及建議事先提醒。

（三）多元生理用品介紹

透過課程的詢問，多數學生知道的生理用品多為衛生棉及衛生棉條，對於其他的用品月亮杯、月亮褲或布衛生棉的物品多為不知，因此在選擇上受到局限，不知有其他較為便利或永續消費的用品，因此透過教學介紹，學生能在未來的生活中有較多的選擇。



（四）月經教育需普及

課程中學生提出「男性可以使用生理用品嗎？」、「男性為什麼要知道？」，以及「從未跟家人討論過相關的議題」，從這些上課中的反應得知，學生少數會在課堂中接觸到「月經」這課題，男學生甚少接觸到，因此教師透過課堂的活動，讓學生可以公開的談論與介紹，增加學生的認知；若未來經費的許可之下，可以採購月亮杯或月亮褲等高價位產品，讓學生真實的感受，以瞭解用途及差異性。

二、建議

(一) 時間完整的安排

課程若可以時間連排兩節完成，時間的運用上較為順暢，隔週上會需要花時間重新引起動機。

(二) 平板的管理掌控

學生喜歡平板的使用，容易在老師不注意的時間使用影音頻道，因此教師可以使用相關的 APP (課堂) 管理，學生能專注在學習(查資料與共創)上。



學生表達對於性別 VS 廢棄物的差異看法



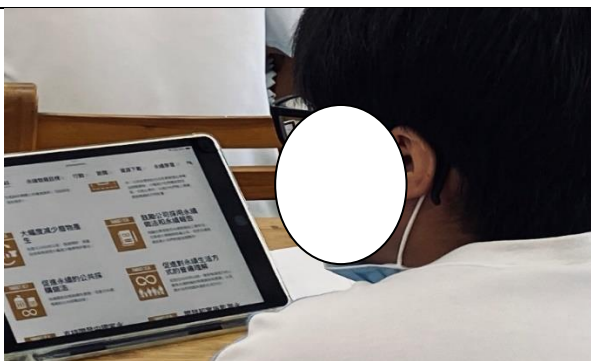
多元生理用品介紹



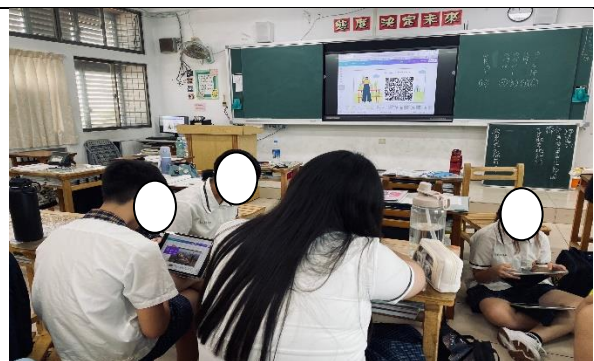
月經教育的典範~曾自強教練



同理心~雨衣體驗後的分享與討論



SDGS 平板資料查詢



永續消費與生產共創

114 學年度安順國中健康促進學校評選

主題：清寒學生免費配鏡公益活動



透過免費配鏡的公益活動，結合社會各界與救國團一同關心清寒學子視力問題，增進學習力及閱讀力，維護眼睛，並與合格驗光師透過精密儀器驗配，一起健康促進，一同視力保健。



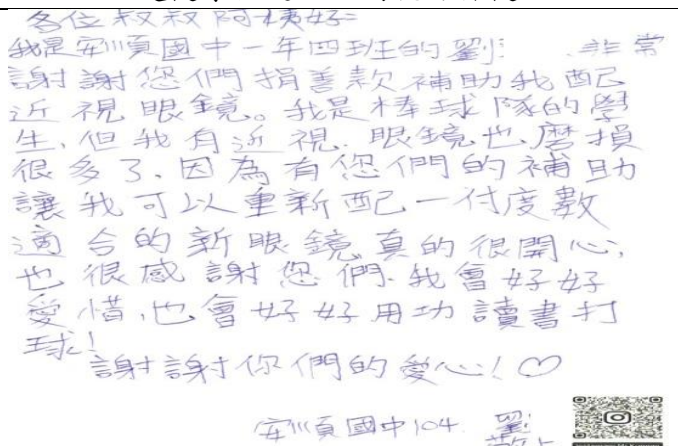
透過免費配鏡的公益活動，結合社會各界與救國團一同關心清寒學子視力問題，增進學習力及閱讀力，維護眼睛，並與合格驗光師透過精密儀器驗配，一起健康促進，一同視力保健。



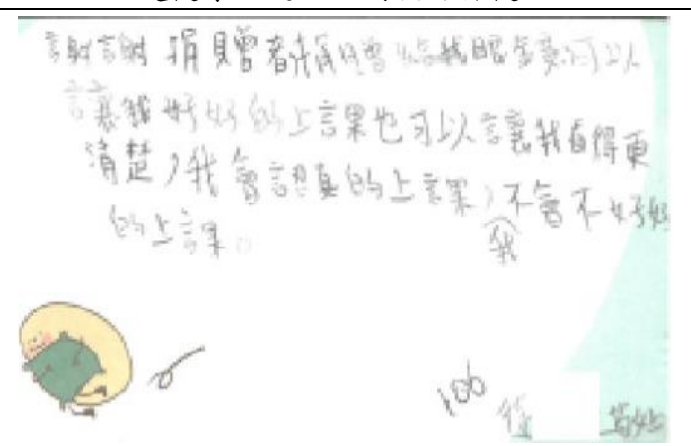
透過免費配鏡的公益活動，結合社會各界與救國團一同關心清寒學子視力問題，增進學習力及閱讀力，維護眼睛，並與合格驗光師透過精密儀器驗配，一起健康促進，一同視力保健。



透過免費配鏡的公益活動，結合社會各界與救國團一同關心清寒學子視力問題，增進學習力及閱讀力，維護眼睛，並與合格驗光師透過精密儀器驗配，一起健康促進，一同視力保健。



透過免費配鏡的公益活動，結合社會各界與救國團一同關心清寒學子視力問題，增進學習力及閱讀力，維護眼睛，並與合格驗光師透過精密儀器驗配，一起健康促進，一同視力保健。



透過免費配鏡的公益活動，結合社會各界與救國團一同關心清寒學子視力問題，增進學習力及閱讀力，維護眼睛，並與合格驗光師透過精密儀器驗配，一起健康促進，一同視力保健。

承辦人

教師兼 蘇志翰
體育衛生組長

主任

教師兼 徐碧真
學生事務主任

校長

臺南市立安順國民中學校長 蔡宗憲

台南市中等學校 113 學年第二學期「愛・讓視界無礙」 清寒學生免費配鏡公益活動實施辦法

一、目的：

- (一) 透過免費配鏡的公益活動，結合社會各界與救國團一同關心清寒學子視力問題。
- (二) 幫助清寒學子在學習的道路上，增進學習力及閱讀力，維護眼睛的健康。

二、主辦單位：救國團台南市團委會、臺南市驗光師公會。

三、辦理時間：114 年 4 月 7 日(星期一)至 5 月 29 日(星期五)止。

四、辦理對象：台南市高中職及國中推薦之清寒學生。

五、辦理方式：

- (一) 學校學生人數未滿 1000 位推薦不超過 3 名，1000 位以上推薦不超過 5 名，總名額共計 60 名，額滿即止。
- (二) 各校推薦之清寒學生填寫推薦表(附件二)，於 4 月 2 日(星期三)前傳真或電郵回傳承辦人彙整。活動聯絡承辦人本會郭美秀小姐，傳真號碼 06-2226985、e-mail：981021@cyc.tw。
- (三) 本會於 4 月 7-30 日(星期一至三)將至校，由本會總幹事親自拜會校長、主任、推薦之學生，致送推薦之學生每人「配鏡愛心券」乙張，學生憑券於 5 月 29 日(星期五)前至 21 所特約驗光所進行專業驗光、視力檢測與更換眼鏡服務(可含鏡框)，不限近視度數及散光度數，但不包含升級全視線變色鏡片之費用，特約店家擁有使用鏡片之決定權。
- (四) 活動流程：

| 活動項目 | 辦理日期 | 備註 |
|-------------|-----------------------|-------------|
| 各校回覆推薦表回傳本會 | 4 月 2 日(三)前 | 推薦表參考附件二 |
| 本會到校致送配鏡券時間 | 4 月 7-25 日(一-三) | |
| 配鏡時間 | 4 月 7 日-5 月 29 日(一-五) | 驗光所一覽表參考附件一 |

六、活動經費：

- (一) 各校推薦之清寒學生，憑「配鏡愛心券」乙張配鏡完全免費。
- (二) 各特約驗光所向本會酌收每位學生 1,000 元。

七、本活動參加者於提交個人資料後，視為同意接受本活動之規範。如有違反之情事，本會得取消其參加資格，並對任何破壞活動行為保留相關法律之權利。

八、本辦法如有未盡事宜，本會得適時修正補充之。

附件一

台南市中等學校 113 年第二期「愛・讓視界無礙」
清寒學生免費配鏡公益活動-贊助之驗光所一覽表

| 序 | 行政區 | 機構名稱 | 地址 | 負責人員 | 電話 |
|----|-----|-----------|-------------------|------|------------|
| 1 | 中西區 | 和光堂驗光所 | 台南市中西區臨安路1段100號 | 楊舜宇 | 06-2261759 |
| 2 | 中西區 | 光正驗光所 | 台南市中西區海安路2段86巷12號 | 林怡秀 | 06-2263888 |
| 3 | 東區 | 菁典驗光所 | 台南市東區裕農路12號 | 周佳霖 | 06-2603479 |
| 4 | 東區 | 全美驗光所 | 台南市東區中華東路二段329號 | 陳呈榜 | 06-2890740 |
| 5 | 東區 | 勝光驗光所 | 台南市東區大同路二段311號 | 王俊良 | 06-2159077 |
| 6 | 南區 | 花旗驗光所 | 台南市南區健康路2段543號 | 王俊欽 | 06-2617070 |
| 7 | 南區 | 鏡研驗光所 | 台南市南區永華路1段273號 | 顏大喬 | 06-2639239 |
| 8 | 南區 | 華程驗光所 | 台南市南區金華路1段21巷30號 | 黃韜 | 06-2655418 |
| 9 | 北區 | 玖玖驗光所 | 台南市北區文成二路50號 | 黃敬倫 | 06-2514753 |
| 10 | 北區 | 仁愛北區海安驗光所 | 台南市北區海安路3段749號 | 鄭明賢 | 06-2588308 |
| 11 | 北區 | 視新驗光所 | 台南市北區西門路3路199號 | 王俊傑 | 06-2213360 |
| 12 | 北區 | 尚明驗光所 | 台南市北區文賢路259號 | 陳盈志 | 06-2586928 |
| 13 | 安南區 | 興南驗光所 | 台南市安南區安和路5段67號 | 陳駿朋 | 06-3556398 |
| 14 | 永康區 | 全美永康眼鏡驗光所 | 台南市永康區中山南路588號 | 陳佳勳 | 06-2044164 |
| 15 | 永康區 | 博士驗光所 | 台南市永康區大灣路728號 | 吳信德 | 06-2089297 |
| 16 | 白河區 | 美都驗光所 | 台南市白河區中山路2-51號 | 呂志文 | 06-6855357 |
| 17 | 佳里區 | 中山驗光所 | 台南市佳里區新生路313號 | 蔡易展 | 06-7222369 |
| 18 | 麻豆區 | 眼靚驗光所 | 台南市麻豆區興民街1-2號 | 林俊宏 | 06-5715613 |
| 19 | 學甲區 | 舒視驗光所 | 台南市學甲區中山路89號 | 黃義文 | 06-7830367 |
| 20 | 新營區 | 配遠近大同驗光所 | 台南市新營區大同路45-4號 | 張冠群 | 06-6326558 |
| 21 | 新營區 | 儀光驗光所 | 台南市新營區新營區民權路9-1號 | 林進漂 | 06-6321612 |

附件二

台南市中等學校 113 學年第二學期「愛•讓視界無礙」
清寒學生免費配鏡公益活動-學生配鏡推薦表

| 學校名稱 | | 學校人數 | | |
|-----------|---|------|------|------------|
| 學生姓名 | 就讀年級班級 | 住家地址 | 連絡電話 | 預計前往之驗光所名稱 |
| | 年 班 | | | |
| | 年 班 | | | |
| | 年 班 | | | |
| | 年 班 | | | |
| | 年 班 | | | |
| 備註 | <p>1. 本表請各校收整後於 114 年 4 月 2 日(星期三)前以傳真或電郵本會承辦人，並致電確認。本會承辦人:郭美秀小姐，傳真號碼 06-2226985、電話 06-2223421 分機 24、e-mail: 981021@cyc.tw。</p> <p>2. 本會收取推薦表後，將於 4 月 7-30 日(星期一至三)安排時間致送配鏡愛心券，學生攜券 5 月 29 日(五)前往特約驗光所即可憑券配鏡。</p> <p>3. 請學生寫感謝卡給予熱心付出的善心人士。</p> <p>4. 學生完全免費，費用由本會、臺南市驗光師公會負擔。</p> <p>備註:(1)不包含升級全視線變色鏡之費用。 (2)鏡框款式由特約驗光所提供。</p> <p>5. 本活動本會保有最終解釋及修改之權利。</p> | | | |

承辦人：

主任：

校長：

承辦人電話：

臺南市113學年健康促進學校校園健康主播績優學校名單及評語

| 序號 | 名次 | 校名 | 專題報導名稱 | 評語一 | 評語二 | 評語三 |
|----|----|------|---------------------|--|---|-----------------------------------|
| 13 | 佳作 | 鹽行國中 | 水漾鹽行，健康好YOUNG | 5:09，由校園主播介紹學校多樣化的特色運動性社團，例如木球、武術，透過運動打造健康體魄與正向心理。接著介紹學校利用生態池種植水稻，或利用空地種植蔬果，使學生了解食物生產過程與環境永續利用，並夠透過親身經歷，深刻感受到食物來之不易，並且養成珍惜食物、愛護土地的良好習慣。 | 主題適切，男主播英語流暢穩重，女主播語速太快，採訪社團老師、學生，採訪者及受訪者表現稱職，儀態活潑自然，展現活力與健康。整體而言，能呈現校園健康促進活動歷程與成果。時間5：09秒。 | 透過兩位中英文主播介紹學校健康促進活動及理念，順暢到位。 |
| 14 | 佳作 | 安順國中 | Eye護保健，視在必行 | 3:01，由校園記者從學生的視角切入視力保健的問題。搭配實境記者願目珠，設計輕快節奏搭配易記口訣的護眼操。全片內容呈現活力、詼諧、逗趣的一面。惟整體內容組織可再加強。 | 1.主題適切，創意十足，主播同學口齒清晰專業報導。 2.特派幽默風趣實境記者以校園生活的視角，聚焦在關心青少年朋友用眼情形，言簡意賅地呈現青少年用眼壞習慣，以活力、詼諧、逗趣的情境宣導視力保健議題。 3.最後帶著班級學生一起做輕快節奏搭配易記四句口訣護眼操：眨眼閉眼、轉動眼睛、按摩眼睛、看遠看近，藉此改善用眼的壞習慣。 4.時間3：01秒 | 主題明確，串場美女表現亮眼，主播表現自然順暢，影片裡的氛圍很活潑。 |
| 15 | 佳作 | 崑山國小 | 刷牙小事？錯！這是決定人生的重要大事！ | 3:14，以校園新聞劇場形式，呈現學生自發參與健康促進的歷程，展現生活中因忽視潔牙而引發的齲齒與人際困境。並由老師帶領學生認識「貝氏刷牙法」四大步驟，學生從錯誤中學習、進而蛻變為健康行動者，象徵「自發、互動、共好」的素養學習歷程。 | 主題適切，以口腔保健為議題，融入五正四樂正向心理健康，呈現學生主導與倡議，連結學生生活經驗，參與學生表現活潑，內容形式多元，有戲劇效果，能精準表達主題內容，但在2分47秒處，學童的刷牙方式是錯的，雖註明戲劇效果，仍較負面 | 主題明確，內容表達很親民，影片畫質不夠清晰。 |
| 16 | 佳作 | 樹人國小 | 樹人新聞-牙牙學子 | 3:18，兩位主播以本校版畫藝術特色為發想，介紹本校今年參與全國美術比賽其中一件得獎作品，主題剛好是刷牙，再引申出學校每年都有潔牙課程，邀請護理師進行深入的宣導，讓學生能更加瞭解自己的潔牙是否有做確實。報導的最後請學生扮演潔牙小尖兵，以趣味性的方式演出正確刷牙的方法及挑選牙刷的重點，希望能透過簡短的新聞報導讓大家更加重視刷牙的重要。記者表現略為生澀，是較為可惜之處。 | 1.主題適切創意足：口腔保健，學童以刷牙為版畫創作題材，並榮獲全國美術比賽佳作，特派記者也特別採訪作者如何發想,同時採訪護理師說明牙齒健康的重要性及功能。 2.二位刷牙小尖兵示範刷牙，增加趣味性。主播及特派記者聲音平淡，表情不自然，欠缺活力 3.畫質黯淡，呈現效果欠佳。 | 主題明確，主播語速稍嫌平淡，可以再抑揚頓挫一些，剪輯順暢。 |
| 17 | 佳作 | 德光中學 | 你今天開心了嗎？ | 3:20，藉由主播採訪多位同學對於心理健康議題的看法，也舉了一些真實的例子，讓大家知道這些東西怎麼應用到日常生活中。惟整體組織與表現較為鬆散，也缺乏創新的表現，是比較可惜的地方。 | 1.主題適切-「正向心理健康促進」 2.創新及組織表現良好，主播及當地記者自然大方，受訪學生也回應得不錯。 3.影像清晰，時間控制得宜。 | 主題明確，內容尚可，畫質不夠好，剪輯也有待進步。 |
| 18 | 佳作 | 勝利國小 | 健康體位的關鍵密碼 | 3:19，呈現學校在健康體位上的成果，影片請到護理師澄清「小時候胖不是胖」的迷思，並提醒小朋友擁有健康體位要從小做起，同時重視充足運動及均衡飲食，才可以擁有健康體位。提醒小朋友也要改變日常生活習慣-少吃零食、不喝含糖飲料。整體表現中規中矩。 | 專題報導作品名稱：健康體位的關鍵密碼，但並未呈現關鍵密碼；記者採訪護理師澄清小時候胖不是胖的迷思，採訪老師，了解規律運動的好處，採訪營養師，獲得均衡飲食的觀念，惟創新性略顯不足。 | 主題明確，訪問內容多元有變化，主播表達有到位。 |

教育部國民及學前教育署113學年度健康促進學校輔導計畫
健康促進學校校園主播徵選活動
專題報導簡介說明表

| | |
|-----------------------------|---|
| 學校名稱 | 台南市立安順國中 |
| 專題報導名稱 | Eye 護保健，視在必行 |
| 簡介說明(內容摘要與特色說明以300-500字為原則) | |
| 活動時間 | 3分1秒 |
| 參與人員 | 103林○霆、203王○瑗 |
| 活動地點 | 台南市立安順國中校園 |
| 內容摘要 | <p>順中新聞以標題「青少年近視率攀升」，點出年輕學子的視力問題，特派校園實境記者顧目珠前往安順國中校園，以校園生活的視角，關心青少年朋友的用眼情形。由於同學在校時間較長，對於因為用眼習慣不好、姿勢不良、觀看距離太近、經常使用3C 產品和用手揉眼睛的同學，用活力熱情的方式，如影隨形的貼心提醒；同時叮囑同學在閱讀時，要有充足的光源並讓眼睛適度的休息，最後帶著班級學生一起做護眼操。用放鬆愉悅的心情，結合輕快的節奏，重複實施以下的動作：眨眼閉眼、轉動眼睛、按摩眼睛、看遠看近。藉此改善平常用眼的壞習慣，加上護眼操與視力保健，讓眼睛看物體時能更明亮，並清晰的眺望遠方，也因此觀看這世界變得更光明。最後主播提醒觀眾用眼護眼的要點之外，也鼓勵大家適時攝取富含 β-胡蘿蔔素的護眼食物，並衷心期盼你我「用眼有度光明之路，eye 護保健視在必行」來做為總結。</p> |

| | |
|-------------------------|--|
| <p>色說明 (以條列式呈現)</p> | <ol style="list-style-type: none">1.校園生活中學生的視角切入視力保健的問題。2.幽默風趣的甘草人物—實境記者顧目珠。3.輕快節奏搭配易記口訣的護眼操。4.以活力、談諧、逗趣的情境宣導健康促進議題。5.言簡意賅的呈現當代青少年的用眼壞習慣。6.除了有打擊惡視力的題性，也有視力保健的方法。 |
|-------------------------|--|

吃飽、睡好、運動好、身體樣樣好



臺南市健康促進學校「正向心理健康促進」議題實施計畫

-子計畫三-正向心理健康創意圖畫設計比賽

一、依據：+

- (一)教育部國民及學前教育署補助地方政府辦理學校健康促進實施計畫。
- (二)臺南市113年度健康促進學校計畫。

二、目標：

- (一)提升師生正向心理健康，厚植正向心理情緒，比賽中獲得歡喜心。
- (二)結合學校藝文教育與語文教育推廣，以畫作或文字流淌情緒。
- (三)鼓勵師生透過興趣或專長，找到快樂正向的人生與情緒。

三、辦理單位：

- (一)主辦單位：臺南市政府教育局
- (二)承辦單位：臺南市安南區安順國小
- (三)協辦單位：臺南市東區崇明國小

四、辦理類別與方式：

(一)學生組創意圖畫設計比賽

1. 參加對象：本市國小三年級至六年級學生、國中學生。
2. 收件日期及聯絡方式：
 - (1) 參賽者請將報名表(附件一)貼於作品背後。
 - (2) 參賽者請填寫切結書(附件二)，併同作品繳交。
 - (3) 報名資訊：113年4月17日(三)前，寄達承辦學校東區崇明國小學務處收(地址：701台南市東區崇明里16鄰崇明路698號)，投件後請電話確認。聯絡電話：2673330#8209。(每校至多6件)
3. 作品：
 - (1) 規格：形式以單面彩繪、剪貼、版畫等平面設計呈現為佳。直式、橫式不拘，A4尺寸大小圖畫紙。
 - (2) 內容：以五正四樂(五正：正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就；四樂：樂動、樂活、樂食、樂眠)擇1項或綜合多項為內涵，以表達內心感受為主，內含心情小語為佳。
 - (3) 評選：主題內涵切合度40%、創意表現與心情小語(英語、臺語、客語、原住民語口號亦可)40%、版面設計編排20%。
 - (4) 本案參賽作品不歸還，由本局自由處理。
4. 評審方式：由本局聘請專家暨實務工作者組成評審小組，針對各參賽作品進行評審。
5. 獎勵：
 - (1) 組別：依就讀年級報名，分為國小中年級組、國小高年級組、國中組。
 - (2) 每組：特優3件、優等5件、甲等若干件、佳作若干件。
 - (3) 獲獎學生頒發獎狀及禮券(特優200元及獎狀、優等100元及獎狀、甲等及佳

作頒發獎狀)，指導老師依「臺南市立高級中等以下學校教職員獎懲案件作業規定」辦理敘獎，特優同第一名；優等同第二名。

五、本項計畫完成後依「臺南市立高級中等以下學校教職員獎懲案件作業規定」本權責辦理有功人員敘獎。

六、經費：由本局年度預算專款補助。

七、預期效應：

1. 優秀作品彙集成冊，建立本市正向心理健康宣導教材及教學素材。

2. 優秀作品製作文宣品，分送本市國中小，讓正向感動擴散至師生。

八、本計畫奉核後實施，修正時亦同。

還以癌色

第七屆校園海報比賽

恭賀 安順國中 黃 同學
參加本會舉辦「第七屆還以癌色校園海報比賽」

榮獲 佳作

特頒此狀 以茲獎勵

評審評語
可愛清新的畫風。
多加些想像力會更好唷！
描繪功力優秀，創意再巧妙尤佳。

主辦單位：臺灣癌症全人關懷基金會
TAIWAN TOTAL CANCER CARE FOUNDATION

董事長 孫瑞坤

協辦單位：豐郁品堂中醫基金會

董事長 楊秀珍

中華民國 113 年 07 月 06 日





感謝狀

順中學謝字第 115006 號

感謝上好佳排骨大王
長期與本校合作供餐
熱心教育 關懷學子
特頒此狀 以茲感謝
臺南市立安順國民中學

校長 蔡宗憲

中華民國 115 年 4 月 27 日

