

領導力與歸屬感：健康學校政策

結合或參與公部門共同辦理的健康促進議題相關活動

一、台灣肥料股份有限公司贊助紙風車劇團到校演出，宣導青少年反毒。



二、新樓醫院到校宣導友善高齡議題。



三、教育局主辦、崇明國小承辦全市性食農教育參訪

臺南市 115 年度食農教育推廣人員專業參訪研習計畫

一、緣起：

為提升本市食農教育推廣團隊對食農教育的專業認識與實施策略，藉由結合理論知識與外縣市績優學校單位實地參訪，成功經驗與實務操作的分享經驗，吸收最新的食農教育趨勢與成功經驗，將其應用到本市的推動計畫中，強化食農教育的落實力度，最終促進全市學生的健康飲食行為和永續發展觀念的養成，以提昇本市團隊推動食農教育的專業能力和實施效果。

二、目的：

- (一) 提升推廣團隊的專業素養與實施能力：透過參訪其他縣市的，推廣團隊能夠更深入地理解食農教育的各個面向，包括飲食文化、永續農業、食物安全及健康飲食等議題。這些經驗將幫助推廣團隊在設計和推動全市的食農教育時，擁有更具深度的知識基礎和實施能力。
- (二) 探索創新與多元的食農教育模式：各縣市在食農教育的實踐中發展出不同的創新模式，例如食物工作坊、校園農場、與當地農戶合作的實踐教學等。推廣團隊可以接觸到這些多元的教學方式，並將其轉化為適合本市的創新教學模式，促進全市食農教育的多樣化發展。
- (三) 強化與地方社區及農業資源的連結：食農教育不僅限於課堂教學，還可以與地方社區及農業資源緊密結合。推廣團隊在參訪外縣市時，可以了解其他地區如何利用當地的農業和食物資源來推動食農教育，並將這些經驗運用到本市的推動過程中。這不僅有助於促進地方經濟發展，也能讓學生更直接地體驗食物來源與環境保護的重要性。
- (四) 促進永續發展與環保教育的融合：食農教育與永續發展及環境保護有密切的關聯，特別是在提倡健康飲食、減少食物浪費、選擇在地食材等方面。透過參訪活動，推廣團隊可以了解如何將永續發展理念與食農教育有機結合，並在全市的推動中落實這些理念，培養學生的環保意識與社會責任感。

三、辦理單位：

- (一) 主辦單位：臺南市政府教育局。
- (二) 承辦單位：臺南市東區崇明國小。

四、參加對象：共計 25 名。

- (一) 臺南市政府教育局食農教育業務督導人員及承辦學校人員。
- (二) 臺南市推動食農教育績優學校有功人員。

五、研習日期：115 年 2 月 25 日(星期三)至 26 日(星期四)。

六、研習地點：苗栗縣文山國小、苗栗縣山腳國小、苗栗縣新聞國小、苗栗區農業改良場、西湖吉軒農場、大湖巧克力雲莊休閒農場

七、辦理課程：如附件一 課程表。

八、報名方式：採線上報名，請於 115 年 1 月 26 日(星期一)前至 [google 表單](https://forms.gle/XEPvUVAieEQGvB6r5) 進行報名，網址如下：<https://forms.gle/XEPvUVAieEQGvB6r5>

九、經費來源：由教育局補助經費項下支應。

十、承辦及參加本計畫之人員給予公(差)假登記。

十一、承辦本計畫有功人員依規定予以獎勵。

十二、本計畫奉核後實施，修正時亦同。

附件一 課程表

臺南市 115 年度食農教育推廣人員專業參訪研習計畫 課程表

時間	115 年 2 月 25 日(星期三)	時間	115 年 2 月 26 日(星期四)
	08:00 崇明國小 08:30 永康交流道 (福斯汽車-永康區中正北路 214 號) 09:00 新營交流道(麥當勞)	08:20-09:50	08:00 集合開車 講題：食農x五感xSTEAM 地點：農業部苗栗區農改場 節數：2 節(助教 1 人)
10:30-12:00	講題：蘭草扎根食育發芽 地點：苗栗縣山腳國小 節數：2 節(助教 1 人)	10:10-12:40	講題：新聞「生活即食農」實踐 地點：苗栗縣新聞國小 節數：3 節(助教 1 人)
12:00-13:00	午餐	12:40-13:30	午餐
13:20-14:50	講題：IPM 模式作物栽培管理 地點：西湖吉軒農場 節數：2 節(助教 1 人)	13:50-15:20	講題：巧克力的飲食文化 地點：巧克力雲莊休閒農場 節數：2 節(助教 1 人)
15:10-16:40	講題：文山好食多 地點：苗栗市文山國小 節數：2 節(助教 1 人)	15:20-17:00	歸賦 食農教育推動工作與討論
16:40-17:20	前往住宿飯店		
18:00-19:00	晚餐		
19:00-20:30	食農教育推動工作與討論。		

臺南市政府教育局補助或委辦經費概算表

申請機關：00672 臺南市東區崇明國民小學	計畫名稱：臺南市 115 年度食農教育推廣人員專業參訪研習	編製日期：115 年 1 月 2 日	計畫經費總額：200000 元，申請金額：200000 元，自籌款：0 元							
計畫經費明細		教育局核定(申請單位勾選)								
用途別科目	單位	數量	單價	預算數	說明	補助金額及說明				
201 國內旅費	人	25	3,000	75,000	住宿費					
221 印刷及裝訂費	式	1	4,500	4,500	資料印刷					
228 專業服務費	式	1	823	823	二代健保費					
285 講義印刷費	冊	13	2,000	26,000	外聘講師鐘點費 限於未達規定人數者，不得列支					
32 用品消耗	冊	13	1,000	13,000	助理講師鐘點費 限於未達規定人數者，不得列支					
	冊	10	500	5,000	二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百					
	冊	50	450	22,500	活動材料費					
	式	1	2,677	2,677	雜費					
321 辦公用品	式	1	3,000	3,000	文具用品等					
442 車租	輛次	1	20,000	40,000	車資(每日每一輛) 該費列支					
合計				200,000	辦理天數：2天 參加人數：25人	教育局核定補助 200,000 元				
承辦單位	主辦會計	機關長官	教育局承辦單位	會計審核						
張新喜 陳冠伶	江淑芬	張宗宗	楊涵和	審核章						
註： 1. 此表各項說明及其科目歸屬請自行參考「地方教育發展基金附列科目名稱、編列及定義」表辦理或進當之二級用途別。 2. 教育補助款部分依照教育經費撥付及經費結報辦法辦理。 3. 受本局補助及委辦者，請切實檢核經費預算表辦理，部分費用有單據規定者，單據不得經支。 4. 經費支款後由主辦(承)辦單位填單報核行臺區辦理，執行如遇調整，屬於原項目增減數量、金額由機關首長核定，辦理項目應報局審核。 5. 雜費最高以【(用人費用以外之經常支出)15%】編列。										



四、教育局主辦、崇明國小承辦全市性健促議題-正向心理團隊共識會議



專家到校指導正念曼陀羅創作



團隊參觀長榮大學行動學堂

五、結合、參與公部門辦理之健促活動

115 年全國小學田徑錦標賽臺南市國小田徑代表隊培訓計畫

一、依據：115 年全國小學田徑錦標賽競賽規程辦理。

二、目的：
 (一) 配合臺南市體育政策發展，培養本市基層田徑優秀選手為原則。
 (二) 透過培訓，培養觀賽及技術，使選手參加全國小學田徑賽奪牌，為市爭光。

三、培訓目標：115 年全國小學田徑錦標賽奪取獎牌為首要目標。

四、比賽地點：花蓮縣立體育場(花蓮縣花蓮市達因湖灣大路21號)。

五、培訓期程：115 年 3 月 27 日至 115 年 5 月 8 日。(5 月 12 日出發，13-14 日比賽，15 日回程)

六、訓練時間：
 (一) 115 年 3/27(五)、3/31(二)、4/2(四)、4/8(三)、4/10(五)、4/13(一)、4/29(三)、5/7(四)、5/11(一)共計 9 次，每日早上 9:00 至中午 12:00 進行集訓。
 (二) 115 年 4/16(四)、4/28(二)、5/4(一)、5/8(五)共計 4 次，每日早上 9:00 至下午 3 點進行集訓。
 (三) 其餘時間請在校加強自行練習。

七、訓練地點：臺南市永華田徑場(臺南市南區體育路 10 號)為主，若因場地整修或其它因素，再行通知集訓場地。

八、訓練內容：

期別	體能	技術	訓練重點
3/27(五) 3/31(二) 4/2(四) 4/8(三) 4/10(五)	80%	20%	1. 注重基本動作之正確性及觀念養成。 2. 提升心肺耐力及全面性體能的建立。 3. 採漸進式地提高訓練量。 4. 加強身體柔軟度及協調性。
4/13(一) 4/16(四) 4/28(二) 4/29(三)	50%	50%	1. 強化專項體能與實戰的訓練。 2. 速度訓練。 3. 專項技術之加強，輔助動作之運用。 4. 積極休息，注重身體保養。
5/4(一) 5/7(四) 5/8(五) 5/11(一)	20%	80%	1. 發揮最高強度的表現，減少運動傷害的發生。 2. 訓練內容重質不重量。 3. 選手心理的建設並保持高昂的鬥志。 4. 模擬比賽。

八、代表隊組織：

姓名	單位	工作內容	備註
臺南市體育總會田徑委員會			
行政、比賽各項方面支援			
李建璋	永華國小	賽會領隊	
吳博明	永信國小		
歐錫鑫	永華國小	支援訓練方面需求、聯絡人員、報名、訂購餐飲、經費核銷及比賽相關事宜	
邱子華	海佃國小		

林三益	永康國小		
盧建廷	永信國小		
盧祥峰	崇明國小		
田徑賽總督導教練			
林漢森	金城國中(退休)	訓練督導_總教練	
田賽-執行教練			
月健龍	北門高中	跳高、跳遠	
曾宜珍	金城國中	三項全能	
林惠珍	中山國中		
陳健華	東光國小	鉛球、壘球擲遠	
黃國峰	海東國小		
徑賽-執行教練			
胡文瑜	新化國中	男、女生 60 公尺	
許永承	南新國中		
謝羽婷	麻豆國中	男、女生 100 公尺	
陳政儒	崑山國小	男、女生 200 公尺	
莊竣富	海佃國小	400 公尺接力	
張家瑜	海佃國小	800 公尺接力	
陳志偉	裕文國小	1200 公尺混合接力	
吳建敏	永信國小	男、女生 3000 公尺競走	
何永成	大橋國小		
黃煥嘉	德高國小		

九、注意事項：
 (一) 凡入選之選手務必準時參加集訓，如未能參加集訓請**畫先請假**，並於學校進行自主訓練。
 (二) 入選之選手如因故放棄代表隊資格(由備取選手遞補)，因故請假，請事先連絡：
 崇明國小**盧祥峰**組長(學校電話 06-2673330-8203、手機 0921-011864)
 永康國小**林三益**組長(學校電話 06-2324462-8204、手機 0916-866234)
 永信國小**盧建廷**組長(學校電話 06-2320783-713、手機 0967-116151)
 海佃國小**邱子華**主任(學校電話 06-2505013-5110、網路電話 56032 手機 0958-708603)
 永華國小**李建璋**校長(學校電話 06-2641457-666、網路電話 36001、手機 0952-917032)
 (三) 集訓期間請上列職員擔任相關行政管理及訓練工作；以上人員暨各校帶隊老師於集訓期間給予公(兼)假處理(另行發文)，**得派代理老師**。
 (四) 請帶隊教師 3/27(五)繳交**家長同意書**，並請帶隊教師務必查核**學生身分證字號**，**出生年月日**、報名及保險用。

教師參與「115 年全國小學田徑錦標賽臺南市國小田徑代表隊培訓計畫」



教師帶臺南市國小田徑代表隊參加 115 年全國小學田徑錦標賽



教師學生參加「115年自由盃」-國小組團體桌球錦標賽

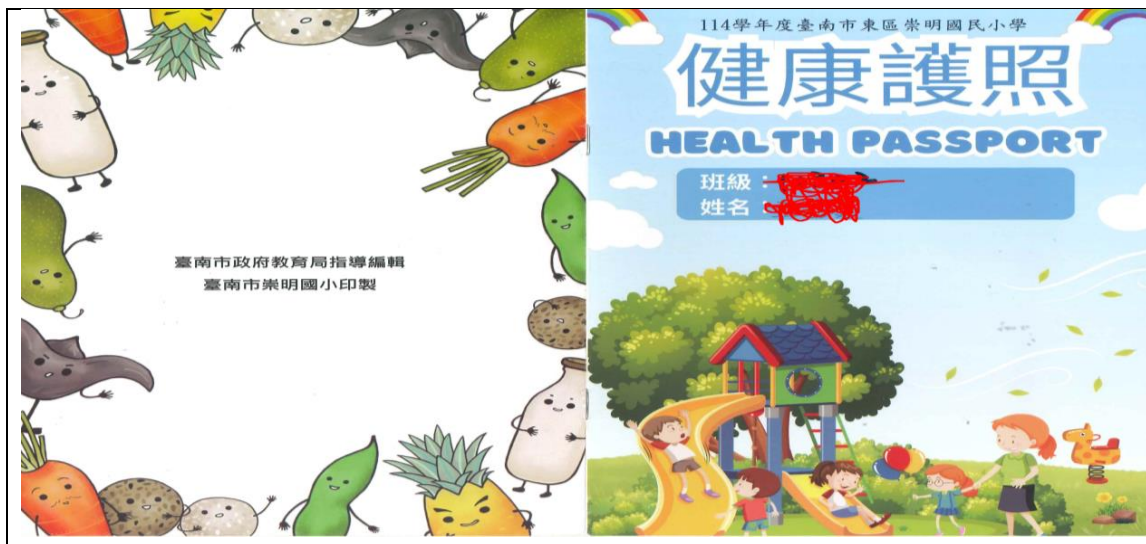


教師帶隊參加普及化運動-第 5 屆馬拉松接力班際對抗賽



教師帶隊參加 115 年度國民中小學大隊接力班際對抗賽

六、參與教育局「體適能與飲食教育活動」設計健康護照



第一、實施日期：115年1月24日~115年12月22日

第二、實施對象：本校一至六年級學生

第三、實施內容：

- 填寫並紀錄學生個人未來三個月內的飲食及運動狀況。
- 閱讀護理師的健康小知識，瞭解並實踐六大目標。
- 每天完成目標紀錄表，請家長簽名。
- 完成促進正向心理健康學習單。

第四、獎勵辦法：

- 獲獎紀錄表完成全部次數者，核發行行政榮譽獎12個。
- 各級班級獲獎件數超過班級總數者，另核發行行政榮譽獎12個。

兒童及青少年1至14歲生長身體質量指數(BMI)建議值

年齡	男		女	
	BMI	BMI	BMI	BMI
6	13.5	13.5-16.9	16.9	16.5
7	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3
8	14.1	14.1-19	19	21.6
9	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3
10	14.5	14.5-20	20	22.7
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9
13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25
15	16.9	16.9-22.9	22.9	26.4

(資料來源：衛生部國民健康發展委員會，2011/12)

我最近測量日期：115年2月1日

體重：40 公斤

身高：130 公分 = 1.3 公尺

BMI = 23.6

$$BMI = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}}$$

喝水是好的處

- 幫助排便
- 皮膚健康
- 體重控制
- 加強抵抗力

均衡飲食好的處

- 促進生長及發展
- 維持理想體重
- 提升學習能力
- 快樂情緒

均衡飲食

我的餐盤：聰明吃，營養跟著來

每天早晨喝一杯牛奶，每天餐後吃限量的六大類食物。

每天吃一點，飯後吃一點，每天吃一點。

每天吃一點，每天吃一點，每天吃一點。

天天運動30分鐘是好的處

- 減輕體重
- 促進新陳代謝
- 促進心肺功能
- 降低血壓

含糖飲料的缺點

- 蛀牙
- 肥胖
- 注意力不能集中
- 越喝越渴

吃油炸食品是缺點

- 產生生長
- 肥胖
- 心血管疾病
- 癌症

吃零食的缺點

- 營養不均
- 肥胖
- 消化不良
- 增加腎臟負擔

【健康行動紀錄表】完成日期請打「✓」，並給家長簽名

日期	目標一 每日三餐 好早餐	目標二 每日三餐 好早餐	目標三 每日三餐 好早餐	目標四 每日三餐 好早餐	目標五 每日三餐 好早餐	目標六 每日三餐 好早餐	家長 簽名
1/24	✓	✓	✓	✓	✓	✓	(王)
1/25	✓	✓	✓	✓	✓	✓	(王)
1/26	✓	✓	✓	✓	✓	✓	(王)
1/27	✓	✓	✓	✓	✓	✓	(王)
1/28	✓	✓	✓	✓	✓	✓	(王)
1/29	✓	✓	✓	✓	✓	✓	(王)
1/30	✓	✓	✓	✓	✓	✓	(王)
1/31	✓	✓	✓	✓	✓	✓	(王)
2/1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	(王)
2/2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	(王)
2/3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	(王)
2/4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	(王)
2/5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	(王)
2/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓	(王)
2/7	✓	✓	✓	✓	✓	✓	(王)
2/8	✓	✓	✓	✓	✓	✓	(王)
2/9	✓	✓	✓	✓	✓	✓	(王)

日期	目標一 每日三餐 好早餐	目標二 每日三餐 好早餐	目標三 每日三餐 好早餐	目標四 每日三餐 好早餐	目標五 每日三餐 好早餐	目標六 每日三餐 好早餐	家長 簽名
2/10	✓	✓	✓	✓	✓	✓	(王)
2/11	✓	✓	✓	✓	✓	✓	(王)
2/12	✓	✓	✓	✓	✓	✓	(王)
2/13	✓	✓	✓	✓	✓	✓	(王)
2/14	✓	✓	✓	✓	✓	✓	(王)
2/15	✓	✓	✓	✓	✓	✓	(王)
2/16	✓	✓	✓	✓	✓	✓	(王)
2/17	✓	✓	✓	✓	✓	✓	(王)
2/18	✓	✓	✓	✓	✓	✓	(王)
2/19	✓	✓	✓	✓	✓	✓	(王)
2/20	✓	✓	✓	✓	✓	✓	(王)
2/21	✓	✓	✓	✓	✓	✓	(王)
2/22	✓	✓	✓	✓	✓	✓	(王)

給自己的「健康行動紀錄」打5分(越多顆☆越好!)
 ☆☆☆☆☆
 ◎寒假結束求一樣要繼續達成目標喔!

促進正向心理健康

與家人、朋友有良好的相處及互動，可增加個人關係。
 遇到挑戰或挫折時，人們會產生解決問題的自信心。
 正向的練習改變思路，強化正向力量，處理挑戰。
 請寫出可以幫助身心健康的正向練習。
 例如：1. 和家人朋友相處得更舒服的練習 (例如：一起...)
 做家事、一起做手工藝、一起做遊戲、互相幫忙...
 2. 遇到挫折時可以如何轉正情緒 (例如：聽音樂、
 玩玩具、運動...)

畫上正確圖更清楚~
 小正正說說：

1. 每天和家人玩要有目的。
 2. 每月朋友一起玩玩。

20分
 2. 在班上

