

臺南市114學年度安平國民小學健康促進成果

一、 成果指標：學校推動健康促進計畫特色。

二、 佐證照片：

★答喙鼓比賽&健康促進校園主播比賽



參加臺南市114學年度「健康促進逗陣行」答喙鼓比賽。



參加臺南市114學年度健康促進學校校園健康主播評選，榮獲第二名佳績

<https://www.youtube.com/watch?v=01e0iQFawZE&t=262S>

★114 學年度安平國小 SH150 方案

★114 學年度運動小英雄計畫

臺南市安平國民小學114學年度 SH150執行方案推動成果

壹、執行方式：

1. 設置運動挑戰項目「跳繩小英雄」及「跑步小英雄」。
2. 學生從「跳繩小英雄」及「跑步小英雄」兩項目擇一進行每日運動挑戰，依年級達成每日設定運動次數後即可認證，完成每日運動次數紀錄表後可獲頒獎牌及獎狀。

貳、執行對象：全校一至六年級學生

參、指標目標及點數：執行學校 SH150計畫：2點

肆、預期效益：透過普及的運動項目並結合紀錄表與獎勵制度來鼓勵學生達成每日設定的運動目標。

伍、推動策略

1. 設置運動挑戰項目「跳繩小英雄」及「跑步小英雄」。
2. 學生從「跳繩小英雄」及「跑步小英雄」兩項目擇一進行每日運動挑戰，依年級達成每日設定運動次數後即可認證，當日次數可分次完成。各年級每日運動次數如附件紀錄表。
3. 活動時間為每週一至週五在校的晨間時間、課間、相關課程及課後時間。
4. 每天達成運動挑戰次數後，可請導師、體育教師於紀錄表上認證。
5. 完成紀錄表所有認證欄位後，填寫「英雄感言」交回學務處。完成第一張紀錄表後可進行第二張紀錄表的運動挑戰。
6. 參與本活動之學生應考量自身健康與體狀況，避免發生運動意外及傷害，須經家長同意並簽章始得參加。
7. 集滿一張紀錄表，頒發「運動小英雄證書」；集滿二張紀錄表，頒發「運動小英雄獎牌」。

陸、實際成效：

1. 透過運動挑戰紀錄卡的設定，給予學生目標與激勵，讓學生可以抱持動力與興趣，持續累積運動時間。
2. 結合獎勵措施，鼓勵學生在持續完成挑戰後，持續進階挑戰，有效維持學生在校持續運動之習慣與風氣。

柒、佐證文件：

一、實施計畫：

臺南市安平區安平國民小學 114 學年度『運動小英雄』實施計畫

- 一、依據：教育部體育署 103 年 6 月 5 日臺教體署學(三)字第 1030017103 號函頒「SH150 方案」暨臺南市所屬各級學校推動 SH150 方案實施計畫。
- 二、目的：透過運動挑戰方式，激發學生運動動機與興趣，以養成規律運動習慣，達成 SH150 方案「學生每週在校運動 150 分鐘」之目標。
- 三、參加對象：安平國小幼兒園及一至六年級學生。
- 四、辦理時間：115 年 3 月 2 日至 115 年 5 月 29 日，每週一至每週五
- 五、活動方式：
 1. 運動挑戰項目分為「跳繩小英雄」及「跑步小英雄」。
 2. 學生從「跳繩小英雄」及「跑步小英雄」兩項目擇一進行，依年級達成每日設定運動次數後即可認證，當日次數可分次完成。各年級每日運動次數如附件紀錄表。
 3. 活動時間為每週一至週五在校的晨間時間、課間、相關課程及課後時間。
 4. 每天達成運動挑戰次數後，可請導師、體育教師於紀錄表上認證。
 5. 完成紀錄表所有認證欄位後，填寫「英雄感言」交回學務處。完成第一張紀錄表後可進行第二張紀錄表的運動挑戰。
 6. 參與本活動之學生應考量自身健康與體狀況，避免發生運動意外及傷害，須經家長同意並簽章始得參加。
- 六、獎勵方式：
 1. 單項(跑步、跳繩)集滿一張紀錄表，頒發「運動小英雄證書」。
 2. 單項(跑步、跳繩)集滿二張紀錄表，頒發「運動小英雄獎牌」。
- 七、經費來源：由本校相關經費支應

項目	數量	單價	小計	說明
A4 壁報紙	1000 張	1	1000	印製活動紀錄卡
獎牌	300 面	50	15000	學生獎勵品
		合計	16000	

八、本計畫陳校長核可後實施，修訂時亦同。


承辦人： 處室主任： 會計主任： 校長：

臺南市安平國小 SH150 方案 ——【安平運動小英雄】健康 Power Up 覺醒日誌

一、基本資料


- 英雄代號：_____ 年 _____ 班 _____ 號
- 英雄姓名：_____
- 挑戰期間：115 年 3 月 2 日 至 115 年 5 月 29 日
- 挑戰目標：落實每週在校運動 150 分鐘，啟動身體最強引擎！

二、挑戰守則

-  英雄每日修練指標：

請依據你的「年級等級」完成每日修練（跳繩次數或跑步圈數）：


級別	幼兒園	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
跳繩 (次)	100	100	200	300	400	500	600
跑步 (圈)	2	2	3	4	5	6	8

-  最佳挑戰時機：


限每週一至週五在校期間（含晨間、課間及放學後）。週末不計入，請利用假日好好休養生息！

-  彈性修練大法：

量力而為！當日目標若無法一次達成，可採取「分段挑戰」，只要在校期間累積滿額即可。


-  尋找見證人：

每項修練須請同學、家長或老師在旁見證；最後由導師或體育老師進行認證簽章。


-  榮耀勳章，等你來拿：

黃色紀錄卡 (第一階段)：準時達標即頒發「運動小英雄證書」。

綠色紀錄卡 (第二階段)：持續進化完成自我挑戰者，頒發「運動小英雄獎牌」。

-  保身秘笈：

運動前務必做好暖身運動。若修練途中感到身體不適，請立即停止，並迅速向導師、同學或健康中心尋求支援。

-  英雄出征授權：

本挑戰須經家長同意並簽章，方能正式啟動你的挑戰之路！

- ### 三、 家長鼓勵與簽名：_____

四、🏆 英雄練功房：身體數值監測表 (請誠實記錄，感受心跳加速的感覺！)

日期 (Date)	挑戰項目 (二選一) (Mission)	戰績紀錄 (Score)	引擎過熱指數(心跳/流汗感) (請圈選運動後的真實感覺)	冷卻水補充(喝水 200cc)	導師/家長 認證簽章
範例 3/2	<input checked="" type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步	300 次	😊 輕鬆 (還沒熱身) 😬 微喘 (最佳燃燒!) 😫 累癱 (休息一下)	<input checked="" type="checkbox"/>	王大明
1.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		😊 輕鬆 / 😬 微喘 / 😫 累癱	<input type="checkbox"/>	
2.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		😊 輕鬆 / 😬 微喘 / 😫 累癱	<input type="checkbox"/>	
3.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		😊 輕鬆 / 😬 微喘 / 😫 累癱	<input type="checkbox"/>	
4.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		😊 輕鬆 / 😬 微喘 / 😫 累癱	<input type="checkbox"/>	
5.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		😊 輕鬆 / 😬 微喘 / 😫 累癱	<input type="checkbox"/>	
6.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		😊 輕鬆 / 😬 微喘 / 😫 累癱	<input type="checkbox"/>	
7.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		😊 輕鬆 / 😬 微喘 / 😫 累癱	<input type="checkbox"/>	
8.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		😊 輕鬆 / 😬 微喘 / 😫 累癱	<input type="checkbox"/>	
9.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		😊 輕鬆 / 😬 微喘 / 😫 累癱	<input type="checkbox"/>	
10.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		😊 輕鬆 / 😬 微喘 / 😫 累癱	<input type="checkbox"/>	
11.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		😊 輕鬆 / 😬 微喘 / 😫 累癱	<input type="checkbox"/>	
12.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		😊 輕鬆 / 😬 微喘 / 😫 累癱	<input type="checkbox"/>	
13.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		😊 輕鬆 / 😬 微喘 / 😫 累癱	<input type="checkbox"/>	
14.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		😊 輕鬆 / 😬 微喘 / 😫 累癱	<input type="checkbox"/>	
15.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		😊 輕鬆 / 😬 微喘 / 😫 累癱	<input type="checkbox"/>	
16.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		😊 輕鬆 / 😬 微喘 / 😫 累癱	<input type="checkbox"/>	
17.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		😊 輕鬆 / 😬 微喘 / 😫 累癱	<input type="checkbox"/>	
18.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		😊 輕鬆 / 😬 微喘 / 😫 累癱	<input type="checkbox"/>	
19.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		😊 輕鬆 / 😬 微喘 / 😫 累癱	<input type="checkbox"/>	
20.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		😊 輕鬆 / 😬 微喘 / 😫 累癱	<input type="checkbox"/>	
21.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		😊 輕鬆 / 😬 微喘 / 😫 累癱	<input type="checkbox"/>	
22.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		😊 輕鬆 / 😬 微喘 / 😫 累癱	<input type="checkbox"/>	
23.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		😊 輕鬆 / 😬 微喘 / 😫 累癱	<input type="checkbox"/>	
24.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		😊 輕鬆 / 😬 微喘 / 😫 累癱	<input type="checkbox"/>	

五、🛡️ 英雄裝備室：健康小知識

- 當你覺得「有點喘、可以講話但不能唱歌」(😬微喘)，代表你的心跳大約每分鐘 **130** 下以上。
- 這時候，大腦會獲得最多的氧氣，身體燃燒脂肪的效率也最高喔！這才是有效的 SH150！
- 操作密技：運動完摸摸手腕或脖子，感覺脈搏是不是跳得比平常快很多？這就是你的身體引擎在運轉！

六、🏆 英雄等級鑑定：恭喜你完成修練！請留下你的英雄感言


🗨️ 英雄回饋： _____

臺南市安平國小 SH150 方案 ——【安平運動小英雄】健康 Power Up 覺醒日誌

一、基本資料


- 英雄代號：_____ 年 _____ 班 _____ 號
- 英雄姓名：_____
- 挑戰期間：115 年 3 月 2 日 至 115 年 5 月 29 日
- 挑戰目標：落實每週在校運動 150 分鐘，啟動身體最強引擎！

二、挑戰守則


-  英雄每日修練指標：

請依據你的「年級等級」完成每日修練（跳繩次數或跑步圈數）：


級別	幼兒園	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
跳繩 (次)	100	100	200	300	400	500	600
跑步 (圈)	2	2	3	4	5	6	8

-  最佳挑戰時機：


限每週一至週五在校期間（含晨間、課間及放學後）。週末不計入，請利用假日好好休養生息！

-  彈性修練大法：

量力而為！當日目標若無法一次達成，可採取「分段挑戰」，只要在校期間累積滿額即可。


-  尋找見證人：

每項修練須請同學、家長或老師在旁見證；最後由導師或體育老師進行認證簽章。


-  榮耀勳章，等你來拿：

黃色紀錄卡 (第一階段)：準時達標即頒發「運動小英雄證書」。

綠色紀錄卡 (第二階段)：持續進化完成自我挑戰者，頒發「運動小英雄獎牌」。

-  保身秘笈：

運動前務必做好暖身運動。若修練途中感到身體不適，請立即停止，並迅速向導師、同學或健康中心尋求支援。

-  英雄出征授權：

本挑戰須經家長同意並簽章，方能正式啟動你的挑戰之路！

三、 家長鼓勵與簽名：_____

四、🏆 英雄練功房：身體數值監測表 (請誠實記錄，感受心跳加速的感覺！)

日期 (Date)	挑戰項目 (二選一) (Mission)	戰績紀錄 (Score)	🔥 引擎過熱指數(心跳/流汗感) (請圈選運動後的真實感覺)	💧 冷卻水 補充(喝水 200cc)	導師/家長 認證簽章
範例 3/2	<input checked="" type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步	300 次	☺️ 輕鬆 (還沒熱身) 👉 微喘 (最佳燃燒!) 😓 累癱 (休息一下)	<input checked="" type="checkbox"/>	王大明
1.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		☺️ 輕鬆 / 👉 微喘 / 😓 累癱	<input type="checkbox"/>	
2.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		☺️ 輕鬆 / 👉 微喘 / 😓 累癱	<input type="checkbox"/>	
3.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		☺️ 輕鬆 / 👉 微喘 / 😓 累癱	<input type="checkbox"/>	
4.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		☺️ 輕鬆 / 👉 微喘 / 😓 累癱	<input type="checkbox"/>	
5.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		☺️ 輕鬆 / 👉 微喘 / 😓 累癱	<input type="checkbox"/>	
6.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		☺️ 輕鬆 / 👉 微喘 / 😓 累癱	<input type="checkbox"/>	
7.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		☺️ 輕鬆 / 👉 微喘 / 😓 累癱	<input type="checkbox"/>	
8.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		☺️ 輕鬆 / 👉 微喘 / 😓 累癱	<input type="checkbox"/>	
9.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		☺️ 輕鬆 / 👉 微喘 / 😓 累癱	<input type="checkbox"/>	
10.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		☺️ 輕鬆 / 👉 微喘 / 😓 累癱	<input type="checkbox"/>	
11.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		☺️ 輕鬆 / 👉 微喘 / 😓 累癱	<input type="checkbox"/>	
12.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		☺️ 輕鬆 / 👉 微喘 / 😓 累癱	<input type="checkbox"/>	
13.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		☺️ 輕鬆 / 👉 微喘 / 😓 累癱	<input type="checkbox"/>	
14.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		☺️ 輕鬆 / 👉 微喘 / 😓 累癱	<input type="checkbox"/>	
15.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		☺️ 輕鬆 / 👉 微喘 / 😓 累癱	<input type="checkbox"/>	
16.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		☺️ 輕鬆 / 👉 微喘 / 😓 累癱	<input type="checkbox"/>	
17.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		☺️ 輕鬆 / 👉 微喘 / 😓 累癱	<input type="checkbox"/>	
18.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		☺️ 輕鬆 / 👉 微喘 / 😓 累癱	<input type="checkbox"/>	
19.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		☺️ 輕鬆 / 👉 微喘 / 😓 累癱	<input type="checkbox"/>	
20.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		☺️ 輕鬆 / 👉 微喘 / 😓 累癱	<input type="checkbox"/>	
21.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		☺️ 輕鬆 / 👉 微喘 / 😓 累癱	<input type="checkbox"/>	
22.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		☺️ 輕鬆 / 👉 微喘 / 😓 累癱	<input type="checkbox"/>	
23.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		☺️ 輕鬆 / 👉 微喘 / 😓 累癱	<input type="checkbox"/>	
24.	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步		☺️ 輕鬆 / 👉 微喘 / 😓 累癱	<input type="checkbox"/>	

五、🛡️ 英雄裝備室：健康小知識

- 當你覺得「有點喘、可以講話但不能唱歌」(👉微喘)，代表你的心跳大約每分鐘 **130** 下以上。
- 這時候，大腦會獲得最多的氧氣，身體燃燒脂肪的效率也最高喔！這才是有效的 SH150！
- 操作密技：運動完摸摸手腕或脖子，感覺脈搏是不是跳得比平常快很多？這就是你的身體引擎在運轉！

六、🏆 英雄等級鑑定：恭喜你完成修練！請留下你的英雄感言

💬 英雄回饋： _____

二、活動照片(欄位可自行增列)



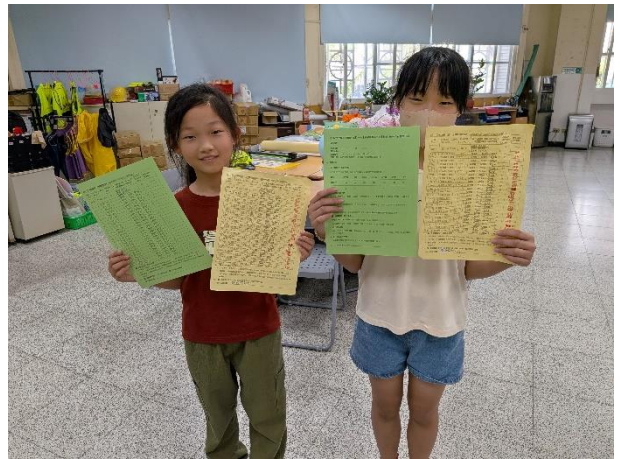
跑步小英雄挑戰活動



跳繩小英雄挑戰活動



每日持續挑戰，已經變成下課的例行活動



透過記錄卡與獎勵制度，鼓勵學生每日可以持續進行運動挑戰

★辦理多項體育競賽



安平
EYE健康

增加戶外活動-各項體育競賽





中高年級班際拔河競賽



全校暨社區運動會



各項體育競賽
4月-四年級躲避球賽
5月-水上運動會
5月-三年級跳繩競賽
5月-五年級樂樂棒球比賽
6月-六年級班際籃球賽



安平
EYE健康

增加戶外活動-各項體育競賽





水上運動會



樂樂棒球比賽



班際躲避球競賽

★參加 115 年度健康小學堂競賽



★配合衛生福利部委託研究計劃-(114-115)年我國 6-18 歲 兒童及青少年口腔健康調查計畫

版本日期：V2.20230620
衛生福利部委託研究計畫

研究主題：兒童青少年口腔健康調查計畫
計畫編號：114-115-01-001-001
計畫日期：114 年 12 月 31 日

114-115 年「我國 6-18 歲兒童及青少年口腔健康調查計畫」調查參與邀請函

親愛的家長您好！

我們是社團法人中華民國家庭牙醫學會，接受衛生福利部口腔健康司的委託，執行我國每 6 年一次的「我國 6-18 歲兒童及青少年口腔健康調查計畫」，本調查主要的目的希望能夠瞭解我國 6-18 歲兒童及青少年的口腔健康狀況及就醫習慣，了解我國兒童及青少年口腔健康的相關因素，將所得數據與分析結果整理提供給衛福部做為日後政策擬定與推動的參考，所以我們將會進行正式跟蹤資料蒐集，包括：

1. **【必要】口腔檢查**：請抽時的牙醫師在內定好的時間前往學校及相關機構為您的孩童進行口腔檢查，檢查內容有牙齒健康情形、口腔清潔情形等。
2. **【必要】問卷填寫**：邀請您協助填寫問卷，問卷內容包括：您及孩童的口腔健康情形、飲食習慣...等。
3. **【自由參加】健康資料數據分析**：我們會很感恩的同意後，請您填寫您及孩童的身分證字號，進行後續健康資料數據分析口腔健康與全身健康之相關因素的探討。(不填寫身分證字號，也可以參加口腔檢查與問卷填寫)
4. 如果您同意您的孩童接受**口腔健康檢查與協助問卷填寫**，請您先幫忙填寫一份「參與者同意書」，這份同意書是為了保障您及您的孩童在參與此次調查研究的相關權利，這次的調查研究內容也都經過國立交通大學醫學研究倫理委員會的審查通過，如果您不同意則不用簽署直接將空白資料交還給老師即可。(自由參加參加)
5. 這次調查所採全部資料都會作為學術上的應用，非常謝謝您的支持與協助，若您有任何問題，請隨時與本計畫研究助理：楊祐婷/陳怡安聯繫。

官方檢視 line 請搜尋：@408uqgh
電話：02-28215975
E-mail: eywmc13@gmail.com

敬祝您
身體健康 順心如意

委託單位 衛生福利部口腔健康司 李筠志
執行單位 社團法人中華民國家庭牙醫學會
計畫主持人 國立陽明交通大學牙醫系 教授 敬上

流水編號：_____ 填寫日期：114 年 12 月 15 日 2025/01

居住地區	台灣	縣市	安平	學校名稱	安平 (國民) 小學
兒童姓名	[紅頭]		就讀班級	5 年 [紅頭] 班	[紅頭] 號
生理性別	<input type="checkbox"/> 男	<input checked="" type="checkbox"/> 女	出生年月日	(民國) 年 5 月 25 日	
身高	140	cm	體重	28.5	kg




114年度臺南市政府教育局所屬各級學校及幼兒園

方案二【校內】辦理食農教育及體驗課程申請表

學校名稱	安平國小	參與人數	120人
學校聯絡人	韓佳渝衛生組長	學校聯絡電話	2996735#822
學校歷年食農教育推展績效	<input checked="" type="checkbox"/> 農業部食農教育推廣計畫 <input type="checkbox"/> 南區農糧署食米學園計畫 <input checked="" type="checkbox"/> 食魚教育推廣計畫 <input type="checkbox"/> 國家食農傑出貢獻獎 <input type="checkbox"/> 食農遊學地圖承辦學校 <input checked="" type="checkbox"/> 校園空地經營自給農園計畫 <input checked="" type="checkbox"/> 協助教育局辦理食農教育相關推廣活動參加食農教育體驗營 <input type="checkbox"/> 食農教育專業人員資格(教職員)：_____名		
課程場地	安平國小5樓會議室	課程時數	120分鐘
結合在地農(魚)產品	蝦	結合在地青農或團體	南市區漁會 土城蝦農
課程內容	一、 課程主題介紹：帶領學生學習蝦的相關知識，並實際動手製作料理。 二、 實施方式： (一) 課程前預備 1. 學生分組收集在地蝦農的相關資料 2. 學生上台分享自己收集到的資料 (二) 課程中計畫 1. 說明蝦的相關知識。 2. 學生分組進行剝蝦抽腸實作體驗 3. 學生動手製作蝦料理。 (三) 課程後反思：請學生分享在課程中的收穫和體會。		
預期成效	1. 藉由體驗課程，強化學生對在地漁業的認同感，建立愛護鄉土、環境永續之觀念。 2. 使學生體會食物來自於大自然，對食物產生愛護之心，培養惜食觀念。		

承辦人： 

處室主任： 

校長 

臺南市114年度食農教育推廣課程活動

【安平國小課程規劃表】



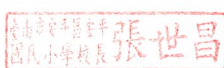

授課對象：四年級學生

課程名稱：台江蝦哇塞「science」!

課程日期：114年9月9日

課程時間	課程內容	講師
8:40~9:20	蝦的一生 蝦蝦的家:認識養殖的環境生態特色與設備	郭言良老師
9:30~10:10	蝦的一生 蝦寶寶吃甚麼? 輪蟲、益生菌、飼料	郭言良老師
10:30~11:10	蝦的一生 養蝦好科學哦!	郭言良老師
11:20~12:00	真的好「蝦」! 認識蝦蝦家族~辨認白蝦、草蝦、泰國蝦、斑節蝦...等	陳淑英老師
13:40~14:20	真的好「蝦」! 剝蝦抽腸實作體驗	陳淑英老師
14:30~15:10	鮮蝦好涮嘴/蠶蝦手卷 蝦蝦好料理/生鮮料理與加工製品	蔡滄莉老師
15:20~16:00	鮮蝦好涮嘴/蠶蝦手卷 鮮蝦手卷動手做	蔡滄莉老師

臺南市政府教育局補助或委辦經費概算表

申請機關：臺南市安平區安平國民小學						
計畫名稱：114年度臺南市政府教育局補助所屬各級學校及幼兒園申請食農場域參訪						
編製日期：114年6月16日						
計畫經費總額：20,000 元，申請金額：NT\$20,000 元，自籌款：0 元						
計畫經費明細						教育局核定 (申請單位勿填)
用途別科目	單位	數量	單價	預算數	說明	補助金額及說明
2服務費用						
28專業服務費						
授課鐘點費	節	7	336	2,352	講師鐘點費 336*7=2,352	
二代健保補充保費	式	1	50	50	2,352*0.0211=49.6≐50	
3材料及用品費						
32用品消耗						
教材費	份	120	130	15,600	上課所需材料(蝦、蔬菜...等)	
印刷費	份	120	10	1,200	講義	
雜支	式	1	798	798	文具、紙張...等	
合計				20,000		
承辦單位		主辦會計		機關長官		教育局核定補助 元
						教育局承辦 單位
						會計審核

臺南市114年度國中小/幼兒園

食農教育(參訪活動/體驗課程)成果報告 序號：1

學校名稱	安平國小	辦理日期	114年10月16日
參與人數	120人	實支金額	新臺幣20,000元
活動主題	我是蚵學家		
執行成果 內容概述	<p>活動內容概述</p> <p>本次「我是蚵學家」課程為推廣漁村青少年技藝傳承與食魚教育，結合生態教育與實作體驗，透過一系列有趣活動，讓學生深入認識台灣在地蚵產業、生態與文化，活動涵蓋知識學習、遊戲互動、料理製作及工藝實作。</p> <p>執行成果</p> <p>1. 提升學生對蚵文化與生態的認識</p> <p>透過蚵普列車課程，學生了解蚵的成長過程、棲息環境與養殖方式，並認識蚵的多樣生態角色。</p> <p>2. 培養觀察與探索能力</p> <p>(1)在「打開蚵仔的祕密」課程中，學生觀察蚵殼構造與內部結構，透過體驗找尋蚵仔的小挑戰，激發孩子的探索精神與團隊合作。</p> <p>(2)強化動手實作與料理體驗:在「蚵仔料理高手」課程中，學生從拆蚵棚開始動手製作鮮蚵煎包，過程中學習到蚵仔處理與烹飪技巧，也認識本土食材的價值，有效促進孩子飲食教育與自我照顧的能力。</p> <p>3. 結合工藝與創意表現:在「手作小尖兵」課程中，學生運用蚵殼進行創意DIY，完成具地方特色的皮革飾品，體驗文化再生與資源永續利用的概念。</p> <p>4. 營造歡樂學習氛圍:開場以台南蚵仔OK GO歌曲帶動唱，拉近學生與在地文化距離，營造活潑、親切的學習環境。</p>		

檢討與建議

1. 講師活潑生動：講師的教學方式充滿活力，能夠引起學生的興趣，讓整個課程氣氛輕鬆有趣，學生專注度高。
2. 實際操作體驗：課程提供了實際操作的機會，如蚵仔的處理和養殖的環節，讓學生不僅能學習理論知識，還能動手實踐，增加學習的深度和真實感。
3. 學生操作能力不足：部分學生在實際操作上顯得生疏，特別是包蚵仔包技巧不佳，導致操作過程較為緩慢，可能需要更多基礎指導或分組教學來提升效率。

活動照片及說明



講師介紹蚵的一生，包括養殖環境、飼料。



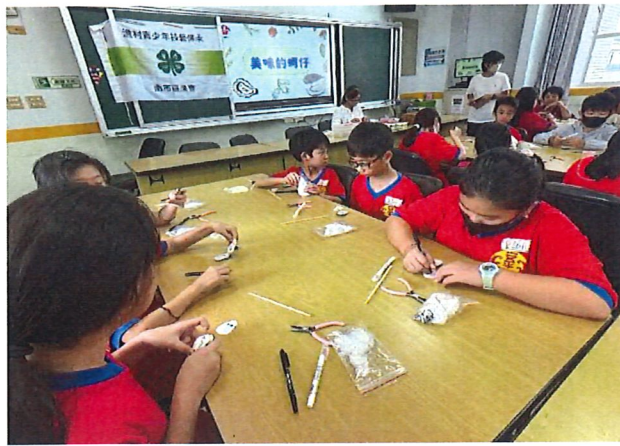
我是蚵學家~~帶動唱。~~



剖蚵仔過程~~觀察蚵仔的心跳



美味的蚵仔包出爐囉!!



動手做~~可愛的萌寶蚨吊飾!



可愛的萌寶蚨吊飾完成囉~~

承辦人

教師 蔡錢瑾
衛生組長 錢瑾玟

單位主管

師兼 王郁菁
學務主任

校長

臺南市安平區安平國民小學校長 張世昌

臺南市安平區安平國民小學

114年度校園空地經營自給農園推動計畫

一、依據：臺南市溫室氣體管制執行方案-校園空地經營自給農園辦理。

二、目的：

1. 配合本市低碳政策，融入推動學生環境教育課程。
2. 實施自給農園運作與配合食育教育的進行，達到讓學生實際體驗耕作辛苦，並以有機栽種為主。
3. 讓學生於栽種蔬菜過程中，能體認到生命成長的過程，融入生命教育及學生團隊互助合作。
4. 認識「三章一Q」為校園午餐安全食材供應做準備。
5. 教導學童透過耕作維護農業生態及環境，促進自然資源永續利用。
6. 透過種植綠化過程中，培養生活美感及美化環境實踐。

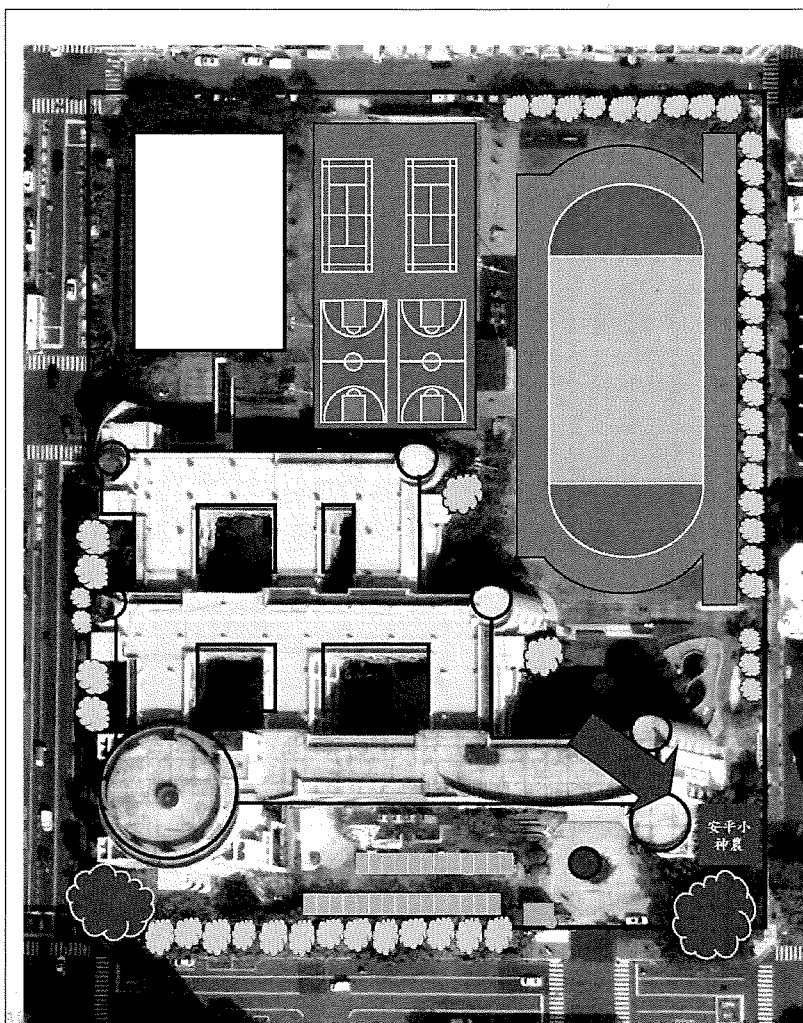
三、承辦學校：臺南市安平區安平國民小學

四、實施對象：本校一年級學生

五、實施期程

時間 工作項目	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
擬定實施計畫	■								
提出申請		■							
自給農園規劃與經營整理		■	■	■					
種植規劃與課程實施		■	■	■	■	■	■	■	■
平台分享與成果彙整			■	■	■	■	■	■	■

六、實施地點(含學校平面圖、環境現況照片及坪數等說明)



【安平小神農園區】

位於在永華六街側門旁，整體種植坪數約10坪。從原先位於一片閒置、荒蕪的空地，自104學年度在此經費挹注下，逐漸成為安平囡仔進行食農教育的一個學習場域。

透過種植四季蔬果、常年果樹以及藥草植物，讓孩子更深刻學習一年四季物種豐饒、如何避免病蟲害，以及如何跟大自然共存的態度。



七、計畫推動人員

職稱	姓名	工作內容	備註
校長	張世昌	綜理計畫推動事宜	環境教育人員認證
學務主任	王郁菁	計畫撰寫及執行	
衛生組長 午餐執秘	韓佳渝	教師、學生活動課程規畫 午餐規劃融入種植食材	
體育組長	鄭欽峰	擔任農場管理組	
生教組長	徐佩愉	協助成果彙整及協作平台分享	
總務主任	陳惠娟	農園規劃及整地事宜	
護理師	陳淑玲	兒童飲食宣導與規劃	
護理師	許瀨方	兒童飲食宣導與規劃	
教師	陳芳伶	計畫執行及指導學生	
教師	蘇惠瑛	計畫執行及指導學生	
教師	楊若男	計畫執行及指導學生	
教師	黃雅惠	計畫執行及指導學生	
教師	陳育菁	計畫執行及指導學生	
教師	林華鈴	計畫執行及指導學生	
志工	黃美珍	協助農園工作事宜	

八、實施方式(請詳述)

項目	實施方式
訂定實施計畫	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成立推動小組 2. 場地規劃整理
執行教學活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 融合一年級健康教育課程：認識六大類食物。 2. 從五感出發，讓孩子實際接觸到以往在餐桌上的食物原貌為何？ 3. 學習觀察、紀錄蔬果筆記，成為蔬菜小達人。 4. 與家人共享，將所種植的蔬菜料理成一道美味的佳餚。
搭配外界資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 志工協力：邀請農園志工教導學生 2. 充分運用社區資源，安排到校協助菜園管理之技術指導。 3. 家長或在地餐廳：指導學童將食材製成創意料理。 4. 荒野協會協助生態環境觀察集保護課程。
永續經營管理	<ol style="list-style-type: none"> 1. 安排時間和人力有效經營菜園，做好除草、檢測水質、收成等工作。 2. 不施灑農藥，採架設網室架設，有機栽種。
環境生活美學	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綠化環境：菜園周邊整理美化，與校園相結合綠化環境。 2. 生活美學：果菜具食用的價值、結合花園概念植栽種植造景，表現運用在日常生活美學。 3. 香草類種植：繁殖種植香草類造景及食用。 4. 相關課程：三章一Q與廚房食材來源教學，在地食材、低碳里程等課程搭配。
學習成果展示	結合學校「食農教育」課程，辦理成果展。

九、預期成效

1. 學生能實際體驗耕作，藉由觀察記錄等方式，融入生命教育、環境教育等議題，養成珍惜資源的情意。
2. 配合食育教育的進行，從蔬果栽種過程中，獲得更多有關植物的知識、農作的方式，扎根學生懂得感恩的心。
3. 利用自給農園的推動，讓學童學得「要怎樣收穫就先要怎樣栽」的道理，養成一步一腳印，踏實的人生哲學。
4. 藉由選擇、栽培配合四季運轉的種植物種，明白物種生長有其生命週期，學習環境關懷的概念。

5. 學習飲食素養，從植物耕種，重視自然環境保護及避免環境汙染，體悟天然有機安心又好吃。
6. 習得耕食能力，經由親自參與種植從生產、處理，至烹調之完整過程，培養具有可耕食能力。

承辦人：

教師兼
衛生組長 韓佳渝

單位主管：

教師兼
學務主任 王郁菁

校長：

臺南市安平區安平
國民小學校長 張世昌

114年度臺南市國中小校園空地經營自給農園推動計畫執行成果表

辦理學校	臺南市安平區安平國民小學			
聯絡資料	聯絡人	錢瑾玟	e-mail	cheer0120@tn.edu.tw
	聯絡電話	2996735#822	地址	臺南市安平區怡平路392號
施作方式	<input checked="" type="checkbox"/> 一般農耕 <input type="checkbox"/> 栽培箱 <input type="checkbox"/> 魚菜共生 <input type="checkbox"/> 水耕 <input type="checkbox"/> 其他：			
執行期程	114年3月1日至114年11月30日			
建置地點、 支援人力及 運用之資源	建置地點：安平國小農園(永華六街側門旁) 種植作物：莧菜 種植面積：約10坪 支援人力：本校教師及志工團團員 結合單位：安平國小志工團、億載國小央廚營養師			
公開性 成果發表 說明	1. 學校臉書粉絲專頁 https://www.facebook.com/share/17ePoZ3pa7/?mibextid=wwXlfr			
執行成果 及效益	<p>一、 透過親手摸土、播種、照顧植物等實際耕作活動，讓學生以五感體驗學習，感受土地的溫度與生命的奧妙，培養珍惜自然與資源的情意。</p> <p>二、 在蔬果栽種過程中，學生觀察植物的形態變化，學習植物生長知識與農作常識，並在過程中培養感恩與尊重食物的心。</p> <p>三、 透過參與自給農園的經營與照顧，學生親身體驗「要怎麼收穫先怎麼栽」的道理，學會耐心、付出與負責任的態度。</p> <p>四、 配合四季變化選擇種植作物，讓學生認識植物的生命週期與季節節律，進而理解自然循環與環境共生的重要性。</p> <p>五、 觀察並學習學長姐成功的種植經驗，培養學生的合作學習與傳承精神，讓學習不僅停留在課堂，更延伸為生活中的分享與交流。</p> <p>六、 透過從耕種到收成、烹調的完整歷程，讓學生體會食物的來處，培養飲食素養與永續生活能力，並懂得珍惜每一口得來不易的餐食。</p>			

農場後續管理維護方式

持續由安平國小師生及志工團管理維護，配合四季進行栽種。

執行成果照片



邀請億載國小央廚營養師至本校進行營養教育宣導「我的健康餐盤」



大手牽小手~一起來種菜~認識莧菜~



老師介紹莧菜的根莖葉~



老師介紹莧菜的料理。



老師介紹種植莧菜的生長環境。



老師先用圖片介紹如何種莧菜。



開始動手種莧菜囉~~



認真種菜的模樣~



滿滿的一片菜園~~



開心的和我們種的莧菜一同拍照~



自己種的菜自己洗!!



自己種的菜自己吃~好幸福唷!

備註：

- 1.請檢附照片原始檔。
- 2.執行成果情形表格如不敷使用請自行調整繕打。
- 3.請一律核章後上傳至本局線上填報系統(編號：21891)
(https://survey.tn.edu.tw/modules/esurvey/index.php?op=sign_form&ofsn=20334)。
- 4.填報時間：114年11月1日至11月22日

承辦：教師兼衛生組長 錢瑾玟

主任：

教師兼體育組長 鄭欽峰
110524

校長：

臺南市安平區安平國民小學校長 張世昌