

## 食農教育

### 113 年度仁德區農會辦理幸福農村推動暨四健教育計畫~ 【番薯嬉遊記作業組】活動計畫書

- 一、目標：本計畫結合在地青農，以番薯為主題並以食農教育三面六項的架構「農業生產與環境」、「飲食健康與消費」、「飲食生活與文化」三個面向，對應「農業生產與安全」、「農業與環境」、「飲食與健康」、「飲食消費與生活型態」、「飲食文化」、「飲食習慣」來讓會員透過課程認識番薯在台灣飲食的歷史文化，親身體驗番薯栽種過程與環境，使之瞭解食材取得的不易，進而能更加珍惜食物，以深化食農教育於生活。
- 二、輔導機關：臺南區農業改良場、中華民國農會、臺南市農會、中華民國四健協會
- 三、主辦機關：仁德區農會
- 四、協辦機關：仁德國小
- 五、活動地點：仁德國小 5 年 2 班教室、食農教育廚房、小農園、仁義活動中心
- 六、活動日期：112 年 12 月 04 日~113 年 6 月 30 日
- 七、參加人數及對象：(一) 人數：30 人  
(二) 對象：四健會員及義務指導員
- 八、四健作業組課程活動規劃：

農會名稱	臺南市仁德區農會
作業組名稱	番薯嬉遊記
作業活動地點	<small>(學校名稱或農場、社區)</small> 仁德國小
作業時間及期程	<small>(註：作業活動的日期、作業活動期程：例如：為期幾個月?..)</small> 112 年 11 月~113 年 6 月
類型/組別	<input type="checkbox"/> 學校型： <input checked="" type="checkbox"/> 幼級會員 <input type="checkbox"/> 初級會員 <input type="checkbox"/> 中級會員 <input type="checkbox"/> 高級會員 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 社區型： <input type="checkbox"/> 幼級會員 <input type="checkbox"/> 初級會員 <input type="checkbox"/> 中級會員 <input type="checkbox"/> 高級會員 <input type="checkbox"/> 其他
作業組目標	以番薯為主題並以食農教育三面六項的架構「農業生產與環境」、「飲食健康與消費」、「飲食生活與文化」三個面向，對應「農業生產與安全」、「農業與環境」、「飲食與健康」、「飲食消費與生活型態」、「飲食文化」、「飲食習慣」來讓會員透過課程認識番薯在台灣飲食的歷史文化，親身體驗番薯栽種過程與環境，使之瞭解食材取得的不易，進而能更加珍惜食物。以深化食農教育於生活
培養會員的能力	學生懂得如何去找資料作出正確答案，課程中同儕互相尊重與合作、良性溝通、理解學習內容，透過思考辯證而有創新思維及作法並增加自信心。
在地資源運用	<small>(註：例如講師可聘請四健義指、在地青農、家政班員、在地企業家、在地技師或匠師、在地學校老師...)</small> 聘請轄內青農、義指、台南改良場專員、小學老師協助作業組活動進行

九、作業組進度及活動簡介

進度(年/月)	作業內容	單元簡介
112年11月	作業組籌組	1 作業組籌組及會員招募
112年12月	第一單元 題目：會員招募、開訓、認識四健、 意義及宗旨 作業組會議	1. 認識四健會的意義及宗旨 2. 農會簡介 3. 作業組會議(一)
112年12月	第二單元 題目：番薯親手種	分組將番薯苗種在學校的小農園。讓孩子親身體驗種植的過程，當個快樂小農夫。為在食農教育「農業生產與環境」此面向的實施。
113年12月	第三單元 題目：認識三章一Q及環境友善種植的 重要性 作業組會議	1. 認識有機標章、CAS台灣優良農產品標章、產銷履歷標章、臺灣農產品生產追溯QR Code 2. 讓會員認識三章一Q及友善種植的價值及重要性 3. 作業組會議(二)
113年1月	第四單元 題目：從產地到餐桌－認識番薯的生命 旅程	1. 讓孩子認識番薯這項糧食作物，在過往台灣的社會中，佔有舉足輕重的歷史意義。 2. 番薯在食農教育中「飲食生活與文化」此面向的實施。
113年1月	第五單元 題目：認識番薯及其營養價值	1. 介紹在台灣常見的地瓜品種，並比較各種品種的地瓜之間營養的差異。 2. 番薯在食農教育中「飲食健康與消費」此面向的實施。
113年3月	第六單元 題目：番薯田間管理以及防治大挑戰， 作業組會議	1. 會員「除草、施肥、培土」三合一執行。 2. 認識番薯病蟲害甘薯蟻象、慣行與有機生物的防治番薯病蟲害的差異與影響 3. 作業組會議(三)
113年4月	第七單元 題目：挖阿~挖阿~挖~挖番薯	採收番薯並烤番薯，讓會員知道什麼是原型食物
113年4月	第八單元 題目：番薯飲食探索大驚奇(一)	會員能從各種番薯加工應用的食品，發現經常吃的點心，原來是由不同的食材所製造出來的
113年4月	第九單元 題目：番薯飲食探索大驚奇(二)	
113年5月	第十單元 題目：番薯親手做(一)	用青農及會員種植的甘藷及有機農產品由會員親自體驗輕食餐點製作
113年5月	第十一單元 題目：番薯親手做(二)	

113 年 5 月	第十二單元 題目：番薯親手畫 作業組會議	1. 請會員分組，結合 17 項永續發展，並請挑選一個以上的主題融入設計，例如：番薯的「品種、飲食、角色變遷、地方感、社會變遷、環境負載力、等」設計一張以「番薯」為主題海報 2. 作業組會議(四)
113 年 5 月	第十三單元 題目：番薯小學堂	透過番薯小學堂知識趣味競賽活動，來總結本學期活動。同時分組報告番薯食農教育的學習心得。
113 年 6 月	第十四單元 題目：番薯小物創作	1. 利用黏土手做設計地瓜 Q 版小物 2. 靜態展示及動態心得分享 3. 成果檢討
113 年 6 月	第十五單元 題目：公共服務 作業組會議	1. 會員手作番薯點心與仁義社區高齡者分享 2. 作業組會議(五)

### 活動照片







## 健康小學堂

### 臺南市「113年度健康小學堂-健康知識大挑戰」

#### 報名表暨在學證明書

學校中文名稱	臺南市_仁德_區_仁德_國民小學		學校英文名稱	Tainan Municipal Rende District Rende Elementary School	
隊名(7字為上限)	仁者之師		參賽區別	<input type="checkbox"/> 初賽1(溪北) v <input checked="" type="checkbox"/> 初賽2(溪南)	
申請初賽補助費	v 是 <input type="checkbox"/> 否	若進入複決賽，申請複決賽補助費		v 是 <input type="checkbox"/> 否	
指導老師名字 (含中英文)	(中文) 楊沛瑾	(英文) Yang Pei-jin	聯絡電話	0988031831	
管理老師名字 (含中英文)	(中文) 陳文吉	(英文) CHEN WEN -CHI	聯絡電話	0933396931	
<b>參賽隊員資料</b>					
成員編號	照片	中文姓名 (例：王大明)	班級 (例：305班)	報到時告知，由檢錄人員勾選 (※學校請勿勾選※)	
		英文姓名 (例：Wang Da-ming)	出生年月日 (例：1101108)	初賽檢錄	複決賽檢錄
1		林昀潼	503班	<input type="checkbox"/> 答題代表	<input type="checkbox"/> 答題代表
		Lin Yun-tong	1011129	<input type="checkbox"/> 智囊團	<input type="checkbox"/> 智囊團
2		傅宙宸	503班	<input type="checkbox"/> 答題代表	<input type="checkbox"/> 答題代表
		Fu Zhou-chen	1020728	<input type="checkbox"/> 智囊團	<input type="checkbox"/> 智囊團
3		萬宇婕	503班	<input type="checkbox"/> 答題代表	<input type="checkbox"/> 答題代表
		Wan Yu-jie	1011125	<input type="checkbox"/> 智囊團	<input type="checkbox"/> 智囊團
4		張雅芯	503班	<input type="checkbox"/> 答題代表	<input type="checkbox"/> 答題代表
		Zhang Ya-xin	1010917	<input type="checkbox"/> 智囊團	<input type="checkbox"/> 智囊團
5		潘玥彤	503班	<input type="checkbox"/> 答題代表	<input type="checkbox"/> 答題代表
		Pan Yue-tong	1020116	<input type="checkbox"/> 智囊團	<input type="checkbox"/> 智囊團
參賽同意事項	1. 本次比賽辦法如有未盡事宜，主辦或承辦單位保留增修權利。 2. 若主辦或承辦單位發現參賽者未依競賽資格或非法行為參加競賽，將有權取消參賽資格。				

業務單位：  校長： 	學校戳章  
1.本表僅作為參加臺南市健康知識大挑戰用。 2.為利識別參賽人員， <u>本表以彩色列印</u> 。	

健康小學堂照片



# 臺南市仁德國小112學年度普及化運動 樂樂棒球班際體育競賽實施計畫

- 一、依據：(一)112學年度第一學期校務行事曆  
(二)公文南市教體(一)字第1010913528號函
- 二、目的：(一)培養學生對運動的興趣並養成平時固定運動的習慣。  
(二)安全原則：結合現行健康與體育課程，選用安全性高、參與人數多且饒富趣味性之樂樂棒球進行班級教學和競賽。  
(三)健康原則：透過健身課程實施和競賽增進學童運動量，促進身心健康。  
(四)合作原則：以班級為單位組隊競賽，強化學童團隊精神之涵養。
- 三、實施對象：本校全體學生及教職員工
- 四、實施日期：113年3月15日至4月14日止
- 五、主辦單位：學務處
- 六、協辦單位：各處室、五、六年級
- 七、實施方式：1.班級初賽：高年級班級內進行比賽，選取代表班級的選手。  
2.年級決賽：高年級班級間先進行預賽，取出成績最優的前三名。

## 八、實施項目及比賽參考時間：

項 目	實施對象	實施期間	承辦人	裁判組
樂樂棒球	五、六年級	(星期一~五) 11/02~11/18(詳如賽程表) * 11/18(暫訂) 教師組 v.s 六年級冠軍隊 家長會 v.s 五年級冠軍隊	邱朋賢	黃妙珠 李家華 邱耀毅 林家鴻  等共17人

## 九、工作人員編組：

樂樂棒球場地劃線組：邱朋賢、李佳黛、陳文吉。

裁判組長：邱朋賢

裁判：(一)黃妙珠、邱耀毅、林家鴻、李家華、李茂誠、李佳黛、陳文吉、

劉衍辰、張春桂、蔡銘財、曾凱毅、呂依芳、陳佳翎、楊麗蓉、

謝孟儒

(二)活動攝影：陳承謙

十、比賽規則：

樂樂棒球（五、六年級）：

- (一) 每班報名人數：球員人數最多12人，上場比賽球員先發9人中至少3名女生。(但每班限報1隊，可班內先辦初賽)
- (二) 比賽規則：雙組循環淘汰制，採用中華民國樂樂棒球協會比賽規則。
- (三) 比賽方式：比賽採3局制，如平手可延長局數。
- (四) 比賽時間依『賽程表』排定。
- (五) 相關規則說明(含裁判手勢)請參閱  
<http://chba.pixnet.net/blog/post/3597009>

十一、比賽注意事項：

請各班級參賽選手聽廣播後準時就定位。

十二、獎勵：

樂樂棒球（五、六年）獎勵取前3名給予獎品、獎狀乙紙，並公開表揚。

十三、協助事項：

- 〈一〉各班練習時間自計劃公佈後即可開始，請老師予以學生指導。
- 〈二〉體育器材數量有限，請各班輪流借用，請愛惜使用，用畢即歸還。
- 〈三〉各項年級比賽之裁判與工作人員、服務生，學務處體育組會另行任務編組，請老師們予以指教和協助。
- 〈四〉若遇校內重大活動或風雨而使比賽延期，則由學務處更改比賽時間並公告之。
- 〈五〉此活動之相關器材及獎品由家長會相關經費支應。

十四、經費概算：由校內相關科目項下支應

項目	單位	數量	單價	預算	說明
學生獎品	箱	15	240	3600	前三名頒發飲料(FIN 飲料)
樂樂棒球	個	50	60	3000	標準用球
球柱+壘包組	組	2	1500	3000	SSK EASTON SSK ZETT
樂樂棒球棒	支	8	250	2000	
石灰粉	包	4	150	600	
雜支	式	1	3000	3000	家長會比賽當日相關雜支
合計				15200	

十五、本辦法奉 校長核可後實施，修正亦同。



普及化運動-樂樂棒球



普及化運動-樂樂棒球



## 體適能與飲食教育活動

### 臺南市 健康體適能與飲食教育 網站

#### 112 學年度臺南市仁德區仁德國民小學 學校健康體適能與飲食教育行動計畫執行成果總覽表

##### 壹、年度指標

項次	年度指標	目標 數值	學校 申請點數	期末達成 率點數
一	體適能填報率達100%，提高體適能 檢測通過率	通過率 57~57.9%： 3點	3	0
二	執行學校 SH150計畫，並依執行狀 況填報體育統計年報	執行學校 SH150計 畫，並依執 行狀況填報 體育統計年 報：2點	2	0
三	參加本市辦理任2項普及化運動比賽	參加1項比 賽：2點	2	0
四	年度學生體位適中率提高	提高 0.5~0.9%： 1點	1	0
五	施行餐前五分鐘飲食教育	每月施行2 次：1點	1	0
六	辦理水域安全課程活動，並依執行 狀況填報體育統計年報	辦理水域安 全課程活 動，並依執 行狀況填報 體育統計年 報：1點	1	0
七	推廣健康護照	1/3班級數實 施：1點	1	0
十	午餐剩食率降低	降低 5~6.9%：3 點	3	0

112 學年度臺南市仁德區仁德國民小學  
學校健康體適能與飲食教育行動計畫執行成果總覽表

壹、年度指標


項次	年度指標	目標數值	學校申請點數	期末達成率點數
一	體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率	通過率 57~57.9%： 3點	3	0
二	執行學校 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報	執行學校 SH150計 畫，並依執 行狀況填報 體育統計年 報：2點	2	0
三	參加本市辦理任2項普及化運動比賽	參加1項比 賽：2點	2	0
四	年度學生體位適中率提高	提高 0.5~0.9%： 1點	1	0
五	施行餐前五分鐘飲食教育	每月施行2 次：1點	1	0
六	辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報	辦理水域安 全課程活 動，並依執 行狀況填報 體育統計年 報：1點	1	0
七	推廣健康護照	1/3班級數實 施：1點	1	0
十	午餐剩食率降低	降低 5~6.9%：3 點	3	0

項次	年度指標	目標數值	學校申請點數	期末達成率點數
十一	申請體育署補助正式游泳課程經費	申請體育署補助正式游泳課程經費：1點	1	0
十二	學校建置自給農園並向本局提報計畫申請相關經費	學校建置自給農園並向本局提報計畫申請相關經費：1點	1	0

貳、畢業生個人健康行動獎勵人數統計

- 一 健康活力五優獎人數(完成5項健康行動者) 共20人
- 二 身體力行實踐獎人數(完成3~4項健康行動者) 共85人

參、健康護照

- 一 學校健康護照 

## 112 學年度臺南市仁德區仁德國民小學 學校健康體適能與飲食教育行動計畫執行成果報告

指標一：體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率

一、執行方式：

- (一)落實健康與體育領域正常化教學。
- (二)提升體育老師體適能知能，加強學生心肺耐力。

二、執行對象：四~六年級學生

三、指標目標及點數：通過率57~57.9%：3點

四、預期效益：

- (一)目標數值：提高體適能檢測通過率達57%。
- (二)透過檢測成績數據，讓學童檢視自我，做為改進依據。

五、實際成效：

- 一、體適能填報率達100%
- 二、透過體能測驗，除了讓學生了解自己身體狀況外，也可以檢視自己的飲食習慣及運動情形。

六、學校申請點數：3

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標一成果照片(4~6張)

學校類別	應參加人數 (含已參加人數)	參加人數	參加率	備註
總計	508	508(1)	100	507 212 41.81%
國小1~3年級	557	556(1)	99.82	
1007	0	0	0%	
國小6年級	155	0	0%	

501一位學生為重症患者在家自學，故無法施測。



800公尺體能測驗。



仰臥起坐體能測驗。



仰臥起坐體能測驗。



坐姿體前彎



立定跳遠

指標二：執行學校 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報

一、執行方式：

(一)鼓勵師生早自修下課時，到操場進行跑走運動。

(二)第二大節下課，進行跳繩的活動。

二、執行對象：一~六年級

三、指標目標及點數：執行學校 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報：2點



四、預期效益：

(一)是否執行：是

(二)每週能達到或超過150分鐘的運動時間。

(三)學生養成規律運動的習慣。

五、實際成效：

一、學生能踴躍報名體育社團，發展多元運動項目。

二、學生能培養良好的運動習慣，下課時會走出教室從事體育活動。

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標二成果照片(4~6張)



學生晨間慢跑



中年級練習健康操



舉辦普及化運動-班際樂樂棒球競賽



課間球類運動-樂樂棒球



校慶運動會-三~六年級大隊接力



導師晨間帶班到操場練習跳繩

指標三：參加本市辦理任2項普及化運動比賽

一、執行方式：

- (一)學期中於12月舉辦中低年級跳繩比賽。
- (二)學期中於1月舉辦高年級樂樂棒球比賽。
- (三)成立樂樂棒球班隊，每週固定時間練習。

二、執行對象：一~六年級學生

三、指標目標及點數：參加1項比賽；2點

四、預期效益：

- (一)目標數值：參加2項本市辦理之普及化運動。
- (二)參加臺南市樂樂棒球校際比賽，獲班隊組前六名。
- (三)參加臺南市跳繩比賽，建立運動習慣。

五、實際成效：

- 一、透過推廣普及化運動，學生不僅提高運動參與度，也能在練習及比賽的過程中，體驗到團結合作的重要性。
- 二、學生下課會自發性的到學校空曠處練習傳接球及跳繩。

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[📎](#)

九、指標三成果照片(4~6張)



六年四班樂樂棒球01



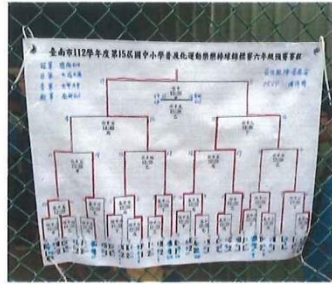
六年四班樂樂棒球02



六年四班樂樂棒球03



六年四班樂樂棒球賽後合影



六年四班樂樂棒比賽預賽賽程

指標四：年度學生體位適中率提高

一、執行方式：

- (一)藉由推廣跑步及跳繩活動，養成運動習慣。
- (二)宣導均衡飲食重要，勿過度偏重。
- (三)期初期末學生透過量測體重了解體位變化作為改進依據。

二、執行對象：一~六年級

三、指標目標及點數：提高0.5~0.9%：1點

四、預期效益：

- (一)目標數值：112年度學生體位適中率提高達0.5-0.9%

五、實際成效：

- 一、本校112年度學生體位適中率提高達1.85%
- 二、本校112年度學生體位適中率提高率高於目標數值

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標四成果照片(4~6張)



游泳教學



宣導均衡飲食重要



慢跑運動



樂樂棒球



測量體位



樂樂棒球

指標五：施行餐前五分鐘飲食教育

一、執行方式：

- (一)透過午餐時間或晨會時間與學童分享建立食物與健康的關係，並建立良好的飲食習慣。
- (二)每學年進行一次營養宣導教育。
- (三)善用教育局所規劃的網站資料作為飲食教育教學內容。



二、執行對象：一~六年級

三、指標目標及點數：每月施行2次：1點

四、預期效益：

(一)目標數值：每月施行二次午餐飲食教育。

(二)建立學生營養教育、均衡飲食概念。

五、實際成效：

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標五成果照片(4~6張)



403餐前五分鐘



餐前五分鐘\_教導 學生均衡飲食



餐前五分鐘\_Q&A健康飲食對身體健康的重要性



餐前五分鐘\_小結: 掌握建立健康飲食習慣的基本原則。

餐前衛生習慣執行檢核表



惜食減少廚餘

指標六：辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報

一、執行方式：

- (一)集合參加游泳教學學生統一宣導。
- (二)學校網頁提供水域相關安全宣導連結週知。
- (三)老師於體育課程播放相關影片，融入教學活動。

二、執行對象：一~六年級

三、指標目標及點數：辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報：1點

四、預期效益：

- (一)提高學生水域安全相關知能。
- (二)建立良好自救觀念，增進水域安全認知。

五、實際成效：

- 一、六年級上學期實施游泳教學課程，讓學生能實際練習救人與自救的能力。
- 二、透過學校官網、公佈欄及學生聯絡簿，提升學生對於水域安全的認知，避免憾事發生。

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[📎](#)

九、指標六成果照片(4~6張)



學務主任於學生朝會時間進行水域安全宣導(一)



學務主任於學生朝會時間進行防溺水十招宣導(二)



體育組長於校網公告水域安全與戲水安全宣導。



游泳教練於課堂中進行防溺水十招教學。



游泳教練於課堂中進行救溺五步教學。



體育組長於游泳課前進行水域安全宣導

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

(一)鼓勵班級導師參加健康護照的推行。

二、執行對象：一~六年級

三、指標目標及點數：1/3班級數實施：1點

四、預期效益：

(一)1/3的班級數實施。

五、實際成效：

一、學生紀錄每日運動情形

六、學校申請點數：1



七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標七成果照片(4~6張)



健康護照紀錄



健康護照紀錄



健康護照紀錄



健康護照紀錄



健康護照紀錄



健康護照紀錄

指標十：午餐剩食率降低

一、執行方式：

(一)宣導愛物惜物·營養午餐均衡飲食。