

8-1-1 學校推動健康促進計畫特色

1. 校內食農教育-高年級 PBL 塭內豐芒再現
2. 四季高峰課程
3. 校內運動性社團

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)

1. 校內食農教育-高年級 PBL 塭內豐芒再現

目標：

- (1) 能認識校園樹種並知道校園裡芒果樹的位置。
- (2) 能了解芒果的生長過程。
- (3) 能合作進行採摘芒果。
- (4) 能分工完成芒果青的製作。
- (5) 能分享製作芒果青的心得。
- (6) 能培養對食物和環境的尊重與感恩。

進行方式：

- (1) 帶領學生於校園中進行樹木種類的認識。
- (2) 帶領學生尋找校園中的芒果樹並進行介紹。
- (3) 學生透過討論能透過討論，解決製作芒果青的各項問題
- (4) 教導工具使用，進行芒果青採收。
- (5) 講解芒果青製作方式。
- (6) 學生分組進行削皮、挖籽，切片及醃製。
- (7) 完成芒果青製作並一同分享食用。

成果描述：

- (1) 能探索並感知校園環境，認識校園樹種。
- (2) 進行校園食農課程，從產地到餐桌進行「親手做」的體驗教育。
- (3) 能了解食物來源，認識食物的原始樣貌。
- (4) 能清楚學習並參與製作過程。
- (5) 能分組完成低糖健康的芒果青製作及分享。



老師介紹課程內容



學生討論如何摘採芒果與如何製作芒果青



帶領學生尋找校園中的芒果樹並進行介紹。



學生削皮醃製芒果青



醃製完芒果青試吃



醃製完芒果青裝罐

2. 四校聯盟四季高峰經驗課程

台南佳里塭內、通興、後壁樹人、北門文山等 4 所小學組成跨校四季高峰課程聯盟，安排春、夏、秋、冬四季高峰課程，並納入學校領域課程及校訂課程。

- 春季-結合聯合國永續發展目標和定向越野活動，設計「SDGs 定向越野—永續家園向前行」的定向積分賽，參賽師生學習看地圖，挑戰 SDGs 的關卡。
- 夏季--台灣四面環海，水域安全教育相對的重要，為讓學生具備水域安全意識，辦理水域課程體驗，從 SUP 基本操作、航行原理以及海上實地教學，讓學生能從課程中學會自救能力
- 秋季--自建功國小出發，沿著海埔堤防抵達台灣本島的極西點國聖燈塔，在秋風沿海區域破風而行，單車挑戰 22 公里，欣賞沙洲美景，觀賞候鳥生態，並且透過實作課程，讓孩子親身感受文蛤的分類與包裝，親身體驗討海人的辛勞。
- 冬季-- 跨校合作四季高峰課程山岳體驗，參加學生必須鍛鍊身心，攀越山岳時擴展人際關係，完成人生高峰經驗，對學生也是一項難忘的學習。



台灣極西點自行車巡遊



漁光島水域課程體驗



雞籠山攻頂



嘉義農改場定向越野

3. 校內運動性社團

- 舞蹈社團
- 直排輪社團
- 太鼓社團
- 童軍社團

(1) 舞蹈社團—塭內國小舞蹈社團在市賽和全國賽中取得優秀成績，舞蹈社團能大力促進學生健康。舞蹈提高心肺功能、肌肉力量和柔韌性，減輕壓力，增強自信，促進心理健康。學生在社團中學習合作，提升社交技能，並接觸多元文化。長期訓練有助於養成健康生活習慣，預防肥胖等慢性疾病，促進終身健康，展示了學校在藝術教育和健康促進方面的卓越成果。



本校兒童舞社團主要招收低年級學生，在本次市賽中獲得特優，代表台南市參加全國賽，也勇奪優等的好成績



本校古典舞社團主要招收 1~6 年級學生，在本次市賽中獲得特優，代表台南市參加全國賽，也勇奪優等的好成績

童軍社團--通過各項體能活動增強學生的心肺功能和肌肉力量，提升耐力和協調性。這些活動還能提升自信心、自律能力和問題解決能力，促進心理健康。童軍強調團隊合作和溝通，提升社交技能，並教導急救、戶外生存等實用生活技能，培養健康的生活習慣，全面促進學生的身心健康。



童軍強調團隊合作和溝通，提升社交技能



童軍活動強調問題解決能力，促進心理健康。並教導戶外生存等實用生活技能，培養健康的生活習慣，全面促進學生的身心健康。

4. 直排輪社團

通過提高心肺功能、肌肉力量和平衡感，增強學生的體能素質。這項運動能減輕壓力和焦慮，增強自信心，促進心理健康。參加社團活動還能提升學生的團隊精神和社交技能，養成規律運動的健康生活習慣，預防肥胖等慢性疾病。此外，直排輪運動教導安全意識，增強自我保護能力，全面支持健康促進學校的目標。





太鼓社團對健康促進有多重積極影響。太鼓演奏是一種動態的全身運動，可增強心肺功能、肌肉力量和協調性。透過打擊節奏，太鼓演奏可以釋放壓力、提升情緒和自信心，促進心理健康。另外還能提供團隊合作的機會，增強社交技能和溝通能力。



