

臺南市下營區賀建國小 112 學年度健康促進學校評選

指標 2-3-1 結合或參與公部門共同辦理的健康促進議題相關活動

相關佐證資料

- ① 參與體育局辦理之普及化運動-跳繩接力競賽
- ② 結合教育局體適能與飲食教育活動進行校內相關議題推動課程
- ③ 參與下營區農會文旦彩繪暨健康飲食活動
- ④ 申請教育局「就愛LOCAL MIT-在地化探索Made in Tainan」計畫，結合戶外教學及飲食教育課程



參與體育局辦理之普及化運動-跳繩接力競賽，榮獲六班小校組第 13 名

參與體育局辦理之普及化運動-跳繩接力競賽，校內練習情形



結合教育局體適能與飲食教育活動進行校內相關議題推動課程(餐前五分鐘影片觀看)

結合教育局體適能與飲食教育活動進行校內相關議題推動課程(每月進行宣導活動)



參與下營區農會文旦彩繪暨健康飲食活動，於活動中建立健康飲食觀念

參與下營區農會文旦彩繪暨健康飲食活動，於活動中建立健康飲食觀念



申請教育局「就愛 LOCAL MIT-在地化探索 Made in Tainan」計畫，結合戶外教學及飲食教育課程卡多良食故事館之館方人員進行導覽講解



申請教育局「就愛 LOCAL MIT-在地化探索 Made in Tainan」計畫，結合戶外教學及飲食教育課程便當製程產線參觀

臺南市112學年度普及化運動跳繩接力

六班小校組 賀建國小 班級：五甲·四甲(501)註冊表

序號	職稱	姓名	英文姓名	身份字號	性別	生日	項目(索引)
1	領隊	何銘倫	Ho Min-lun	R1220012	男	68-05-17	
2	管理	王熾茹	Wang Yen-ju	S2236091	女	72-12-16	
3	指導	張育綺	Zhang Yu-qi	H2242596	女	82-08-16	
4	指導	陳政琳	Chen Mei-lin	U2210428	女	82-12-24	
5	選手	黃靜霖	Huang Jing-lin	D1239477	男	101-11-11	(1505)
6	選手	高麗兒	Gao Mei-er	D2233789	女	102-09-27	(1506)
7	選手	姜博舒	Jiang Bo-shu	D1237203	男	102-06-28	(1507)
8	選手	陳育廷	Chen You-ting	D1237134	男	101-12-04	(1508)
9	選手	吳新俞	Wu Xin-yu	D2230488	女	102-01-08	(1509)
10	選手	賴睿	Lai Rui	B1256868	男	102-09-14	(1510)
11	選手	張勝吉	Zhang Sheng-ji	D1235030	男	103-08-20	(1511)
12	選手	周婕	Zhou Jie	E2264300	女	103-07-24	(1512)
13	選手	李琪熹	Li Qi-xi	D2232487	女	102-10-22	(1513)
14	選手	周舒婷	Zhou Shu-ting	D2230524	女	102-05-05	(1514)
15	選手	涂惠	Tu Hui	D2236249	女	102-12-20	(1515)
16	選手	蔡麗陵	Cai Li-ling	D2232486	女	102-10-19	(1516)

導師： 體育組長： 註冊組長： 學務主任： 教務主任：

陳政琳

教師兼
學務組長 王熾茹

黃雨琪

教師兼
教務主任 林季禧

校長：

賀建國民小學
校長 何銘倫

張育綺

臺南市賀建國小 112 學年度健康體適能與飲食教育 暨健康促進宣導活動實施計畫

一、依據：本校 112 學年度健康促進及健康體適能推展工作計畫辦理。

二、目的：

- (一) 設計健康議題宣導活動，讓學生對於健康議題能有更深刻印象與了解。
- (二) 設計活潑的闖關活動，提升全校師生對健康促進的重視，加強落實健康促進知識與技能，提昇健康生活品質。
- (三) 辦理相關體育競賽，培養學生運動風氣。

三、實施內容：

活動項目	辦理內容	辦理時間	備註
全都給我跑起來！ 校內路跑活動	<ul style="list-style-type: none"> ● 週四早自修固定進行慢跑運動訓練學生基本體能。 ● 搭配 2024 黑熊公益路跑活動，113 年 1/1-1/5 週間進行線上路跑。 ● 校內學生路跑表現佳者前五名頒發獎牌。 	112/11/09 113/01/05	
賀建迴戰 校內個人跳繩競賽	<ul style="list-style-type: none"> ● 比賽項目分一跳一迴旋、一跳二迴旋及跑步跳。 ● 一跳一迴旋指定全校每生均須參加，一跳二迴旋及跑步跳自由報名參加。 ● 一跳一迴旋依學生程度分為 A、B 組進行比賽。 ● 依比賽結果擇優頒發獎狀及禮物。 	預定於 112 學年度上學期期末進行初賽、下學期期初進行決賽	跑步跳成績優秀達標者報名跳繩錦標賽(30 秒 120 下)
普及化運動 跳繩接力賽	<ul style="list-style-type: none"> ● 下學期週四早自修進行校內跳繩接力練習。 ● 四-六年級學生則優 12 名報名參與市內跳繩接力賽。 	113/4 月下旬	

飲食教育宣導活動	<ul style="list-style-type: none"> ● 配合董氏基金會健康吃快樂動教材申請於低年級實施相關健康課程。 ● 配合執行教育局每月餐前五分鐘教育影片，讓學生在觀看影片中學習健康飲食觀念。 	每月均公告相關餐前五分鐘影片訊息，並於各班午餐時間撥放。	
健促宣導週	<ul style="list-style-type: none"> ● 於 12 月初進行全校性宣導，並說明相關活動方式。 ● 12/18-12/22 每日公布一個主題任務，學生觀看相關海報並至 google 表單回答問題。(幼兒園及低年級以紙本學習單形式進行) ● 完成度高之學生發放一份耶誕小禮物。 	111/11/14 111/11/23	結合耶誕節英文相關活動舉行
推行健康護照	<ul style="list-style-type: none"> ● 印製健康護照，並搭配飲食教育實施。 ● 指導學生填寫相關自身健康資訊，並檢核執行程度。 	112 學年度下學期	於 112 學年度下學期於健康課實施

四、相關經費由局端補助之健康體適能與飲食教育行動計畫經費支應

項次	品 項	數量	單位	單 價	小 計	備 註
1	資料印刷裝訂費	1	式	320	320	健康護照內容印製
2	活動闖關禮品	1	批	1000	1000	健促闖關活動獎勵
3	購置校內體育器材	1	批	700	700	體育記分板
4	班際、個人跳繩 競賽禮品	1	批	1200	1200	經費於下學期撥款
5	雜 支	1	式	100	100	
6	線上路跑報名費					學務組自行支應
			合 計		3320	

五、本計畫經校長同意後實施，修正亦同。

承辦人

教師兼
學務組長 王熾茹

教導主任

教師兼
教導主任 林季嬉

會計主任

會計室
主任 謝麗珍

校 長

賀建國民小學
校長 何銘倫

臺南市下營區賀建國民小學
112 學年度施行飲食教育課程或活動執行證明



一年級_配合生活課程種植植物並進行飲食教育課程



一年級_配合生活課程種植植物並進行飲食教育課程



一年級_配合生活課程種植綠豆進行飲食教育課程



一年級_配合生活課程種植綠豆進行飲食教育課程



三年級_配合自然課程種植小白菜進行飲食教育課程



三甲_配合自然課程進行飲食教育活動_惜食及食物保存方法



三年級_配合3月份花椰菜主題進行飲食教育課程

三年級_配合3月份花椰菜主題進行飲食教育課程



一甲_申請全聯福利熊蔬果魔法學院教材進行飲食教育活動

二甲_申請全聯福利熊蔬果魔法學院教材進行飲食教育活動



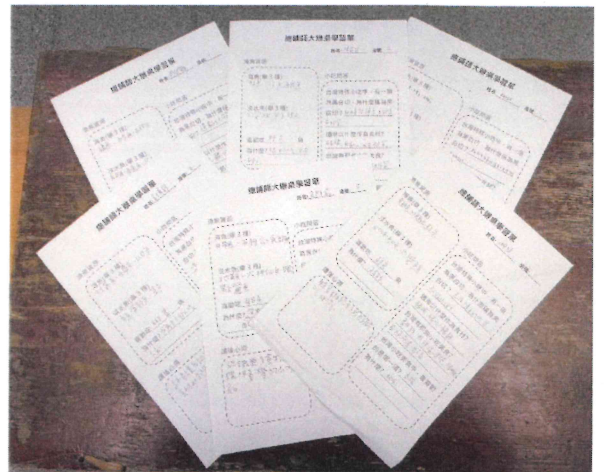
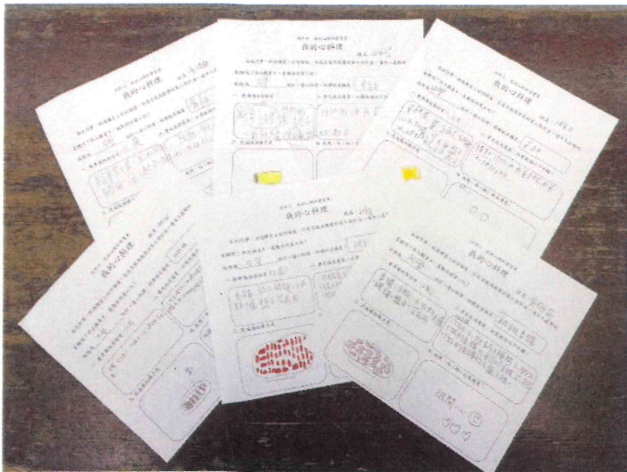
三年級_配合9月份主題海報(龍眼)進行飲食教育課程

六年級_配合10月份油脂類主題進行飲食教育課程



五甲_配合校本課程進行飲食教育烹飪活動

五甲_配合校本課程進行飲食教育烹飪活動



五甲_配合校本課程進行飲食教育_學習單

五甲_配合校本課程進行飲食教育_學習單



高年級_職業探索課程搭配烘焙課程進行飲食教育課程

高年級_職業探索課程搭配烘焙課程進行飲食教育課程



全校_開學闖關活動設計飲食教育關卡進行教學



全校_開學闖關活動設計飲食教育關卡進行教學



全校_配合安德烈基金會減碳宣導進行食物碳足跡觀念教學



全校_配合安德烈基金會減碳宣導進行食物碳足跡觀念教學



全校_戶外教育配合便當觀光工廠參觀進行飲食教育課程



全校_戶外教育配合便當觀光工廠參觀進行飲食教育課程



全校_校友致贈學生芭樂，隨機進行飲食教育課程

全校_校友致贈學生芭樂，隨機進行飲食教育課程



家長_利用班親會時間進行飲食教育宣導

家長_利用班親會時間進行飲食教育宣導

教師

學務組長

教導主任

校

長

教師兼學務組長 王熾茹

教師兼學務組長 王熾茹

教師兼教導主任 林季嬉

賀建國民小學 校長 何銘倫

顏齊華

高珮淑

曾雅莉

莊耀宇

陳改琳

張育琦

臺南市賀建國民小學 112 學年度 「賀建好給力」開學迎新闖關實施計畫

一、主旨：

- (一)設計開學闖關活動，讓學生找回專注力、團結力及思考力，收心並做好準備迎接新學期的學習。
- (二)透過活動凝聚全校師生的凝聚力，讓孩子感受到學校對於孩子的尊重與溫馨的關懷。
- (三)透過素養導向開學迎新典禮活動，培育學生體育力、語言力、安全力、科學力、生活力的重要性，並能內化且實踐於生活之中。

二、辦理時間：112 年 8 月 29 日(二)8：30-9：30

三、辦理地點：活動中心、賀建國小校園

四、參加對象：全校師生

五、活動方法：

- (一)除幼兒園外，國小部學生混齡分組，由高年級學生擔任小隊長，每隊一位班級導師陪同，分組名單如附件一。
- (二)本活動共有五個關卡，每組的起始關卡都不同，須依提示卡順序進行闖關。
- (三)每關由一名老師擔任關主，關主依規劃的指派任務讓小組完成，任務完成後給予小組 2 張字卡。
- (四)每組闖關以 3 分鐘為限，請依哨音開始闖關，各小組抵達闖關地點時，若還未聽到開始哨音前，請先於關卡前等待。【開始哨音：一長音、結束哨音：二長音、中間有 2 分鐘跑關時間】
- (五)各關卡遊戲規則說明如附件一。

六、工作分配

負責人	工作內容	所需物品	備註
校長	總理整體活動		
季嬉主任	檢視活動內容適切性		
嘉惠主任	物品採買	新生贈品：餐盒、桌墊	一甲 5 人
玉靜主任	物品採買	新生贈品	小班 3 人
學務組長	1. 活動策劃 2. 新生名單介紹 PPT		

七、活動流程：

活動時間	活動內容	備註
7:40-8:20	場地、投影擴音設備布置、各班學生童軍椅就位	燕茹 各關關主
8:00-8:25	相見歡-認識你真好 校長致詞、新生贈品、合影留念。 (教育部贈書、餐盒、桌墊、譜夾、直笛)	一甲教室 幼兒園 校長
	二到六年級為打掃時間	
8:30-9:00	<p>★迎新活動</p> <p>1. 大手牽小手：五六年級學生帶領一年級和幼兒園新生進場</p> <p>2. 過頂瓜瓜門：過門時向上跳、頭要頂到西瓜。</p> <p>3. 敲響智慧鑼鼓：過門後敲擊大鼓及鑼，象徵喚醒學習之心。</p> <p>4. 全體師生入座、校長及來賓致詞。</p> <p>5. 認識師長、新生介紹及新生贈禮： 蘋果：平安 跳繩：健康 牛奶長棍餅：傳承(鼓團)</p> <p>6. 闖關活動介紹</p>	<p>入學門直接布置在活動中心大門，除布置橡皮西瓜外，也布置一般的蔥芹門。</p> <p>2-4年級在校生列於兩旁鼓掌歡迎，</p> <p>5-6年級學生於入學門前準備，一對一帶新生進場</p>
9:00-9:30	校園開學迎新闖關	內容說明如附件二
9:30-10:00	導師時間	導師交代開學當周注意事項、發放第一周行事曆

八、獎勵：闖關完成後依各關關卡取得之字卡拼成完整句子後換取獎品。

九、活動經費：由學校相關經費項下支應。

十、本規程經奉核後實施，若有未盡事宜得由本主辦單位另行公佈實施之。

承辦人：

教導主任：

校長：

附件一：

國小部分組名單

組別	帶隊導師	小隊長	組員
第一組	珮淑老師	石豐鵬	姚元凱、顏郡岐、高貝兒、李芊熹、張漢翎、黃于萱、周以騰
第二組	雅稜老師	柯妤蓁	林宛緹、柯宇宸、涂雅惠、羅大峰 黃佳璇、黃靖霖、林子祥
第三組	育綺老師	陳宥廷、吳昕俞	姜博舒、賴杰睿、周以婕 黃宜煊、賴伊珊、羅大翔
第四組	曜宇老師	李金浩、張漢郁	陳羿仲、張勝吉、蔡佩陵 賴杰凱、李宜軒、李宜蓁
第五組	幼兒園		

附件二：

關卡遊戲規則說明

活 動	活 動 內 容	道 具	關主/地點
說 明	<ol style="list-style-type: none">每組發下闖關提示卡，請各組揭開各關地點，依序進行闖關。每關闖關時間 3 分鐘，聽一長音開始，兩長音結束，中間跑關及預備時間 2 分鐘。每班導師負責安全秩序維護及拍照。	闖關順序卡	嫵茹老師 / 活動中心
賀建五力全開 關卡 1 體育力	【健康-飲食紅綠燈】 <ol style="list-style-type: none">兩兩分組或單人行動，折返跑 3 次，並於第 3 次去程於折返線處挑選一個飲食紅綠燈中的綠燈食物，拿錯者要重新進行活動。若闖關時間迅速，請關主隨機進行健康吃快樂動宣導。	食物卡牌 答題卡 宣導海報	雨琪老師 / 川堂前跑道
關卡 2 安全力	【交通-車輛慢看停，行人停看聽】 (分兩小組同時進行) <ol style="list-style-type: none">小組合作將<u>車</u>、<u>輛</u>、<u>慢</u>、<u>看</u>、<u>停</u>、<u>行</u>、<u>人</u>、<u>安</u>、<u>全</u>、<u>行</u>打散之字卡組合為完整句。(提示：兩句第 1 字分別是<u>車</u>、<u>行</u>)若闖關時間迅速，向關主解釋字句意思。	字卡	嫵茹老師 / 籃球場

關卡 3 語言力	【英語遊下營】 1. 幼兒園：關主介紹下營三寶後，學生根據圖片找出對應英文字母並拼出-鵝、黑豆、蠶桑等英文單字。 2. 國小部：聽老師讀音，兩兩競賽，分別找出鵝、黑豆、蠶桑、下營區、賀建國小、武承恩公園等單字。	字卡 宣導海報	妍佑老師 / 穿堂
關卡 4 生活力	【登革熱防治-案發現場】 1. 關主宣導要防制孳生最重要的一環就是要清除積水容器，並示範相關動作。 2. 學生就場地布置之圖片，找出容易孳生孳子的地點。 3. 關主提醒宣導滅孳撇步-巡、倒、清、刷	孳生源圖片 宣導海報	(六甲導師) / 桌球室
關卡 5 健康力	【自然-科學小實驗】 (分兩小組進行競賽) 1. 壓力釣魚：學生拿著闖關道具，可成功吊起杯子者獲勝。 2. 時間若夠可再重新進行一次。 3. 關主講解相關原理。	字卡	護士阿姨 / 健康中心
賀建最給力	1. 小組每闖完一關，關主均會給 2 張字卡，小組收集好共 10 張字卡於闖關結束後回到活動中心集合坐下。 2. 全校集合完畢後，小組共同拼出字卡的句子： 今年開學終於有新生啦 3. 校長總結致詞並發放禮物，並說明禮物相關意涵。 <ul style="list-style-type: none"> ● 乖乖-有好品格，新學期在學校要乖乖 ● 棉花糖-學習棉花糖般的待人柔軟 ● 橡皮擦-擦去壞習慣及錯誤 	點心 禮品	嫵茹老師 校長 / 活動中心

備註：

1. 若遇幼兒園及一年級新生，請關主協助介紹關卡所在之校園環境。
2. 若聽到換關哨音，便請關主立即進行結尾(未完成沒有關係)，導師將該隊學生帶離至下一關卡，請聽到開始哨音後再開始。

台南市賀建國小112學年度第1學期校外教學活動實施計畫

一、依據：

- (一) 教育部107年08月03日國民中小學辦理戶外教育實施原則。
- (二) 南市教課(一)字第1120516293號臺南市112年度「就愛LOCAL MIT-在地化探索Made in Tainan」計畫。
- (三) 112學年度第一學期行事曆。

二、目的：

- (一) 透過校外實際參觀、操作、紀錄等活動，讓學生能由實際的體驗，印證課本知識與生活的結合，並拓展學生學習領域，提昇學習興趣並增加學習的效果。
- (二) 結合人文、環境、社會、歷史等教育議題，推動相關課程領域，將學習落實於生活中。

三、活動時間：112年10月20日（星期五）8：30-16：00。

四、實施對象：本校幼兒園及國小部學生、學校教職員。

五、實施地點：八老爺車站、卡多良食館及烏樹林糖廠。

六、人員預估：預估學生40人、師長18人，共58人。

七、經費來源：「就愛 LOCAL MIT-在地化探索 Made in Tainan」經費。

八、行程表：

時 間	活 動 內 容	備 註
08:00 08:20	校園例行打掃	
08:30	川堂集合、大客車逃生演練、出發	車程約25分
09:10 11:20	臺南蔗糖好讚：烏樹林糖廠 1. 各班園區自由參觀 2. 9：50集合搭乘五分車進行糖業歷史之旅 (約50分) 3. 10：50地震館：4-7級地震體驗	
11:35 13:30	臺南米食好讚：卡多良食館 導覽、午餐、自由參觀	車程約10分
13:50 15:10	臺南牛乳好讚：八老爺車站-乳牛的家	車程約20分
15:10	踏上歸途、回校享用米蛋糕	車程約5分
16:00	16：00準時放學	

九、經費概算：總經費合計約需30000元，詳細項目及說明附於後。

項目	單位	數量	單價	金額	說明
保險費	人	40	21	840	1. 本次戶外教學所需經費全由「就愛 LOCAL MIT-在地化探索 Made in Tainan」計畫經費支應 2. 戶外教學午餐不須由學生午餐經費支應
八老爺師生門票	人	58	100	5800	
幼兒園五分車車票	人	13	50	650	
國小部五分車+地震體驗門票	人	45	100	4500	
司機午餐費	人	2	80	160	
師生午餐費	人	58	80	4640	
車資	台	2	6500	13000	
行政雜支	式	1	410	410	
合計				30000	

十、預期效益：快樂學習，多元體驗，歷程評量。

十一、注意事項：

- (一) 各班級任老師均應負責帶隊進行校外教學，在外一律團體活動，嚴禁學生單獨離開隊伍。
- (二) 教師應指導學生確實於參觀活中進行學習，以收實際成效。
- (三) 學生在外請班級老師嚴加注意學生言行及團體紀律。
- (四) 各班應建立緊急通訊網，如有突發狀況，俾利學生、教師與家長能迅速建立連結，隨時掌握各類事況。

十二、本計畫經校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人

教導主任

會計主任

校長

敬會：

午餐執秘：(午餐經費、留校人員午餐)

教務組長：(課托、鐘點教師聯繫)

臺南市下營區賀建國民小學 賀建國仔出遊趣！溪北在地良食一日遊-戶外教育通知單

貴家長平安：

本校將於10月20日(五)舉行八老爺車站、卡多良食館及烏樹林糖廠戶外教學活動，這次活動是由學校團隊為同學們策劃設計，除了可以增廣見聞且達到休閒育樂的目的，更能留下美好的回憶。

此次戶外教育課程，為學校規劃之課程，費用由學校申請之臺南市教育局計畫支應，不再另行收費，也不開放家長參與，敬請見諒。

如當日學生因故不能前往，請依學生請假規定辦理請假。

預定行程如下：

時 間	地 點	內 容
07:40-08:30	賀建國小	早自修、校園打掃
08:30-08:40	賀建國小	整裝集合、大客車逃生演練、出發
09:00-10:50	臺南牛乳好讚 八老爺車站-乳牛的家	童玩體驗、動物餵食、懷舊園區參觀
11:15-13:20	臺南米食好讚 卡多良食館	場館導覽、食材認識、午餐
13:30-15:30	臺南蔗糖好讚 烏樹林糖廠	地震館體驗、五分車歷史之旅
15:30-16:05	踏上歸途	
預計16:10放學，當日無社團、課照及課後留園均暫停一次		

臺南市下營區賀建國民小學 賀建國仔出遊趣！溪北在地良食一日遊-戶外教育活動調查表

請家長勾選下列方案，以俾利學校作業：

- 茲同意本子弟參加本次活動。
- 不同意參加本次戶外教育，學生請假在家。

____年甲班 學生：_____

家長簽名：_____

中 華 民 國 112 年 10 月 日

臺南市下營區賀建國民小學 賀建國仔出遊趣！溪北在地良食一日遊-戶外教育通知單

貴家長平安：

本校將於10月20日(五)舉行八老爺車站、卡多良食館及烏樹林糖廠戶外教學活動，這次活動是由學校團隊為同學們策劃設計，除了可以增廣見聞且達到休閒育樂的目的，更能留下美好的回憶。

此次戶外教育課程，為學校規劃之課程，費用由學校申請之臺南市教育局計畫支應，不再另行收費，也不開放家長參與，敬請見諒。

如當日學生因故不能前往，請依學生請假規定辦理請假。

預定行程如下：

時 間	地 點	內 容
07:40-08:30	賀建國小	早自修、校園打掃
08:30-08:40	賀建國小	整裝集合、大客車逃生演練、出發
09:00-10:50	臺南牛乳好讚 八老爺車站-乳牛的家	童玩體驗、動物餵食、懷舊園區參觀
11:10-13:20	臺南米食好讚 卡多良食館	場館導覽、食材認識、午餐
13:30-15:30	臺南蔗糖好讚 烏樹林糖廠	地震館體驗、五分車歷史之旅
15:30-16:05	踏上歸途	
預計16:10放學，當日無社團、課照及課後留園均暫停一次		

臺南市下營區賀建國民小學 賀建國仔出遊趣！溪北在地良食一日遊-戶外教育活動調查表

請家長勾選下列方案，以俾利學校作業：

- 茲同意本子弟參加本次活動。
- 不同意參加本次戶外教育，學生請假在家。

幼兒園 學生：_____

家長簽名：_____

中 華 民 國 112 年 10 月 日

相關工作職掌表

職 別	人 員	工 作 要 項	備註
	何銘倫 校長	綜理及督辦活動之執行	
活動組	嫵茹老師	1. 負責驗車、工作人員接洽 2. 活動期間，全校性集合活動指揮	
	季嬉主任 嘉惠主任	車長 1. 上車確認學生 2. 車上突發狀況緊急處置	
	各班導師	1. 各班活動拍照 2. 班級常規管理	
攝影組	妍佑老師 兩琪老師	拍照(含逃生演練)	
醫護組	麗如校護	緊急傷病處理與照護。	
行政留守	有文幹事		

【遊覽車分組】：

	學 生	教師	行 政	人數
A 車	四-六年級 (20人)	4人	校長、嘉惠主任、兩琪老師、 麗如校護4人(車長/嘉惠主任)	28
B 車	幼兒園、一-三年級 (20人)	7人	季嬉主任、嫵茹老師2人 (車長/季嬉主任)	29