

臺南市健康體適能及飲食教育計畫 -推動與執行成果報告

報告人：鄭新輝 局長
報告日期：113年2月17日



TABLE OF CONTENTS

壹.

計畫說明

參.

推動成效

貳.

計畫執行

肆.

持續扎根





壹.計畫說明

- 一. 計畫緣起
- 二. 計畫目標
- 三. 計畫架構

一.計畫緣起



因應臺南區免試入學比序項目調整

- ✓ 108年因應免試入學制度，體適能比序項目轉型



翻轉體適能測驗單向任務型檢測

- ✓ 轉型為學校普及化運動與樂趣化體育教學



跨域結合學校午餐品質精進計畫

- ✓ 扎根學生營養知能與飲食教育素養



積極創新健康體位政策

- ✓ 提升學童體位適中率

壹.計畫說明

二.計畫目標



養成學生規律運動

養成規律運動習慣及建構健康體位創意政策



體育教學樂趣、普及化

將任務型學生體適能政策轉型為學校普及化運動與樂趣化體育教學



學校食育行動力

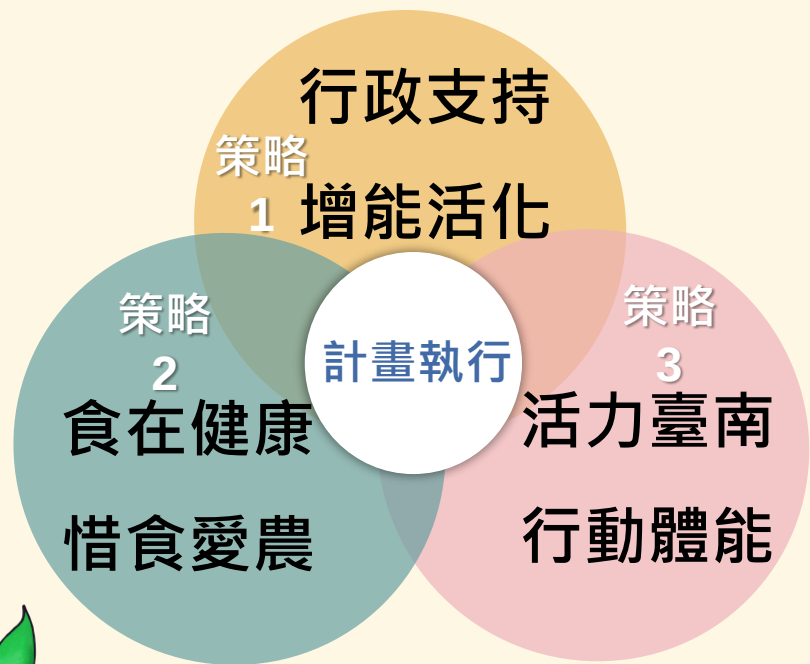
融入課程與教學，扎根學生營養知能，轉化學校飲食教育行動力



學校飲食教育進階

結合獎勵措施讓學校飲食教育延伸至動態親子課程，並達成飲食健康自主管理

三.計畫架構



策略 1

- 方案1：訂定年度執行指標與獎勵
- 方案2：建構專題網站
- 方案3：製作飲食教育素材
- 方案4：辦理教師飲食教育專業增能研習
- 方案5：推行健康護照



策略 2

- 方案6：「餐前5分鐘」午餐健康吃
- 方案7：補助建置自給農園
- 方案8：食農遊學地圖
- 方案9：健康飲食教育



策略 3

- 方案10：體適能檢測
- 方案11：推展SH150計畫
- 方案12：參與普及化運動



貳.計畫執行

- 一. 策略一：行政支持 增能活化
- 二. 策略二：食在健康 惜食愛農
- 三. 策略三：活力臺南 行動體能



貳. 計畫執行

策略一：行政支持 增能活化

方案1：訂定年度執行指標與獎勵



重點內容：

1. 教育局與體育局共同成立**工作小組**，每學年共同訂定年度重點項目(指定、必選與自選項目)。
2. 依學校項目執行情形核與兌獎勵點數。
3. 趣味化兌獎，增進執行樂趣。

112學年度臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫 年度指標參考表					
項目性質	項目	項目內容(計畫指標)	指標點數	期末佐證資料	備註
指定項目	1	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 · 通過率58%以上：5點	體適能填報網站填報結果	1.本學年度預計於113年4月底填報成果，請各校預先準備。 2.請將相關資料數量後整理成PDF檔上傳，請勿自行登打數據。 3.若體適能填報率未能達100%請說明原因，則可視為達成。
	2	執行學校 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報	2點	SH150執行計畫	請依體育局計畫範本填寫
	3	參加本市辦理任2項普及化運動比賽	· 參加1項比賽：2點 · 參加2項比賽：4點	秩序冊或相關參賽證明	校內自行辦理普及化運動不予核點
	4	年度學生體適能中率提高	提高0.5~0.9%：1點 提高1~1.9%：3點 提高2%以上：5點	教育部學生健康檢查資訊系統填報結果	112學年度上學期與下學期檢查結果相較，請將相關資料數量後整理成PDF檔上傳，請勿自行登打數據。
	5	施行餐前五分鐘飲食教育	每月施行2次：1點 每週施行1次：3點 每週施行3次：5點	1.學校餐前5分鐘課表(需核章) 2.導師執行證明	1.2項證明皆須繳交 2.至少1/3班級導師協助執行才核予點數
	6	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	水域安全課程活動計畫	請依體育局計畫範本填寫
	7	推廣健康護照	· 1/3班級數實施：1點 · 2/3班級數實施：3點 · 全校實施：5點	1.實施班級之健康護照成果 2.將健康護照上傳至網站	1.成果：請將實施班級學生填寫之健康護照成果照片(每班至少2張)整理成PDF檔上傳。 2.請將校內使用之健康護照電子檔上傳至網站。
必須選擇2項執行	8	施行飲食教育課程或活動	每月施行1次：2點	導師執行證明	至少1/3班級導師協助執行才核予點數
	9	午餐剩食率降低	降低4~4.9%：1點 降低5~6.9%：3點 降低7%以上：5點	檢附相關統計表證明	112學年度上學期與下學期結果相較(需自行統計)
	10	申請體育署補助正式游泳課程經費	1點	檢附經費核定函或計畫書	
可再額外選擇2項執行，以不重複為原則(不強制)	11	學校建置自給農園並向本局提報計畫申請相關經費	1點	檢附計畫成果表證明	
	12	結合農糧署推動米食教育	2點	檢附計畫成果表證明	
	13	推動學校體育性社團，全校參與數達60%以上	全校參與數達40~60%：1點 全校參與數達60%以上：2點	檢附學校自製統計表	統計表內容須包含團體性社團種類及名稱、全校人數、參與人數及比率、男生參與人數及比率。
學校自由訂定	14	學校特色項目	點數上限為2點	檢附學校相關計畫	此項指標不得予前項指標內容重複

112學年度臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫 年度指標參考表

項目性質	項目	項目內容(計畫指標)	指標點數	期末佐證資料	備註
指定項目	1	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 ・通過率58%以上：5點	體適能填報網站填報結果	1.本學年度預計於113年4月底填報成果・請各校預做準備。 2.請將相關資料截圖後整理成PDF檔上傳・請勿自行登打數據。 3.若體適能填報率未能達100%請說明原因・則可視為達成。
	2	執行學校 SH150計畫・並依執行狀況填報體育統計年報	2點	SH150執行計畫	請依體育局計畫範本填寫
	3	參加本市辦理任2項普及化運動比賽	・參加1項比賽：2點 ・參加2項比賽：4點	秩序冊或相關參賽證明	校內自行辦理普及化運動不予核點
	4	年度學生體位適中率提高	・提高0.5~0.9%：1點 ・提高1~1.9%：3點 ・提高2%以上：5點	教育部學生健康檢查資訊系統填報結果	112學年度上學期與下學期檢查結果相較・請將相關資料截圖後整理成PDF檔上傳・請勿自行登打數據。
	5	施行餐前五分鐘飲食教育	・每月施行2次：1點 ・每週施行1次：3點 ・每週施行3次：5點	1.學校餐前5分鐘課表(需核章) 2.導師執行證明	1.2項證明皆須繳交 2.至少1/3班級導師協助執行才核予點數
	6	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	水域安全課程活動計畫	請依體育局計畫範本填寫
	7	推廣健康護照	・1/3班級數實施：1點 ・2/3班級數實施：3點 ・全校實施：5點	1.實施班級之健康護照成果 2.將健康護照上傳至網站	1.成果：請將實施班級學生填寫之健康護照成果照片(每班至少2張)整理成PDF檔上傳。 2.請將校內使用之健康護照電子檔上傳至網站。
必須選擇2項執行	8	施行飲食教育課程或活動	每月施行1次：2點	導師執行證明	至少1/3班級導師協助執行才核予點數
	9	午餐剩食率降低	・降低4~4.9%：1點 ・降低5~6.9%：3點 ・降低7%以上：5點	檢附相關統計表證明	112學年度上學期與下學期結果相較(需自行統計)
	10	申請體育署補助正式游泳課程經費	1點	檢附經費核定函或計劃書	
可再額外選擇2項執行・以不重複為原則(不強制)	11	學校建置自給農園並向本局提報計畫申請相關經費	1點	檢附計畫成果表證明	
	12	結合農糧署推動米食教育	2點	檢附計畫成果表證明	
	13	推動學校體育性社團・全校參與數達60%以上	・全校參與數達40~60%：1點 ・全校參與數達60%以上：2點	檢附學校自製統計表	統計表內容須包含體育性社團種類及名稱・全校人數・參與人數及比率・男女生參與人數及比率。
學校自由訂定	14	學校特色項目	點數上限為2點	檢附學校相關計畫	此項指標不得予前項指標內容重複

策略一：行政支持 增能活化

學校配合事項：

1. 學期初，依當年度重點項目訂定校內指標與計畫。
2. 學期末，依限填報執行成果，並進行兌獎作業。
3. 公開獎勵優秀師生。

臺南市健康體適能與飲食教育網站

[最新消息](#)

[行動計畫](#)

[獲獎學校](#)

[健康護照](#)

[兒童專](#)

[新進國小](#)

[行動計畫](#) | [資料上傳](#)

壹、學校基本資料

一、全校班級數：

42

四、無薪幹事人數：

二、全校學生人數：

1105

五、單位主管：

三、全校教職員工數：

100

六、校長：

貳、學校育養資料及現況分析

學校育養資料：說明校方目前既有資源及政策，以運動空間的多寡、營養教育的標準等。

- 一、每年上下學期辦理策略性技能競賽展覽及校園運動會，成立運動社團課外課後社團，增進學生運動習慣。
- 二、每學期推動B1H15活動及體質量測大跑步計畫，並納入健康護照健康行為紀錄管理。鼓勵學生戶外活動。
- 三、體健特約表演員(即啟動金、立定跳遠、跑步、肢體前彎)均為健康教育課身活動，5分鐘結束。

議題分析：分析學生健康問題及運動障礙資訊。

111學年度(27.19%)和110學年度(29.2%)體適值提高但肥胖比率還有待下降，但BMI處於平均範圍(22.28%)，體重學童僅佔約1%

二、111學年度(61.47%)和110學年度

三、111學年度四年級(27.75%)和110學年度

參、計畫目標

計畫目標填寫說明：藍底率由%填寫，綠底率由%填寫，體適

- 一、本學年度起點
- 二、學生不平等指數
- 三、本學年度起點

期初-訂定計畫與目標

實施成果 年度指標	
指標五：施行餐前五分鐘飲食教育	
一、執行方式：(一)	聯合食育委員會定期舉辦食育、遊樂市集中場講座、食育基金會、食育基金會等專家演講、提供講座給
	利用正式非正式課程來帶動鼓勵動人健康飲食行為。
二、執行內容：	一至六年級
三、指標量測與點數：	目標對象：南港區31：6點；6點
四、預期效益：(一)	全校每週有進修3分鐘或率90%以上。
	從衛生教育局食光光活動之課外與建立學習正確的資訊教育價值觀、閱讀最近學區「食育不消費」計畫書。
五、實施成效：(一)	全校近兩年每週進修3分鐘或率三分鐘執行率達100%。
	學生以認識食物、了解健康飲食、健康感受、減少不健康食品、強化吃素比例和相互連結、將飲食問題
六、學校申請點數：	5
(請各校填表時在該指標欄點數扣除無效參考，但該校可填獎勵點以簡化填表為主)	
七、學校合計點數：	5

貳. 計畫執行

策略一：行政支持 增能活化

方案2：建構專題網站

- 體適能與飲食教育網站

<https://health.tn.edu.tw/>

1. 傳遞最新資訊
2. 分享各校計畫
3. 兌換學年獎勵
4. 績優成果交流



網站閱覽人數：**61,202**人

資料時間：112年12月1日

獲獎學校

109 學年度 110 學年度 111 學年度 112 學年度

111學年度臺南市各級學校體適能飲食教育行動計劃期末成果前3名及績優學校名單

組別	A組	B組	C組
第一名	國小組 仁光國小 國中組 官田國中 佳興國中	國小組 東興國小 國中組 善化國中	國小組 新進國小 國中組 金城國中
第二名	國小組 光復生感賣小 新山國小 國中組 竹橋國中	國小組 官田國小 子龍國小 國中組 文賢國中	國小組 日新國小 小新國小 國中組 民德國中
第三名	國小組 國光國小	國小組 國光國小	國小組 進學國小

績優學校成果分享

貳. 計畫執行

策略一：行政支持 增能活化

方案2：建構專題網站

- 臺南市學校午餐專業資訊網

<https://lunch.tn.edu.tw/>

1. 營養知識地圖，營養教材分門別類
2. 餐前五分鐘專區，分享每月主題教材
3. 呈現學校營養教育活動成果
4. 網站瀏覽人數突破**10萬人**



網站閱覽人數：**108,133**人

資料時間：113年1月1日

貳. 計畫執行

策略一：行政支持 增能活化

方案3：製作飲食教育媒材

重點內容：

1. 營養知識地圖：依據食物6大類再分類27細項，針對**食材生長過程、特性、營養價值、加工及料理**等5主題面項建立知識地圖，據以設計影片與教材。
2. 依照**年級、食物類別及影片主題**搜尋「營養教育影片」、「主題海報」與「專欄文章」

營養知識地圖



臺南市學校午餐教育資訊網

最新消息 午餐概況 午餐規範 營養教育 菜單分享 網站連結 廚力招募

營養知識地圖利用短片带大家探索六大類食物中的各項議題，如：認識食物的生長過程、食物特性、營養價值、加工過程、料理及飲食文化。

營養教育影片檢索

主題海報檢索

專欄文章檢索

影片專區

年級

1 國小低年級

2 國小中年級

3 國小高年級

4 國中

食物類別

全穀雜糧類

豆魚蛋肉類

蔬菜類

水果類

油脂與堅果種子類

乳品類

1-1 米麥類

2-1 黃豆及雜製品

3-1 花菜類

4-1 核果類

5-1 動物油

6-1 涼感奶

1-2 根莖類

2-2 魚類及海鮮

3-2 薯莖類

4-2 柑橘類

5-2 植物油

6-2 發酵乳

1-3 豆類及果實

2-3 家禽及家畜

3-3 果菜類

4-3 仁果類

5-3 樹堅果

6-3 脫水乳製品

2-4 蛋類

3-4 根莖類

4-4 漿果類

5-4 堅果種子

6-4 起司乳酪類

3-5 莖菜類

4-5 瓜果類

5-5 芽菜類

6-5 食用菌類

3-6 芽菜類

4-6 瓜果類

5-6 芽菜類

6-6 食用菌類

3-7 食用菌類

4-7 食用菌類

影片主題

a 認識生長過程

b 食物特性

c 營養價值

d 加工過程

e 料理與飲食文化

貳. 計畫執行

策略一：行政支持 增能活化

方案3：製作飲食教育媒材



影片教材

執行成果：

以餐盤中的食材為主題設計，已開發：

- 本市營養師自製影片共計**130**部
- 彙整外部資源影片共計**122**部
- 懶人包共計**35**個主題、**105**張海報



海報教材

貳. 計畫執行

策略一：行政支持 增能活化

方案4：辦理教師飲食教育專業增能研習

研習目的

- 飲食觀念分享
- 教學方法指導
- 教材教具展示

108~111學年度

場次 **16場**

人次 **3,895**位教職員參加



邀請營養師與教師分
享健康與飲食習慣



定量打菜教學現場示範



106至111學年度與董氏基金會合作健康吃快樂動校園宣導計畫



貳. 計畫執行

策略一：行政支持 增能活化

方案5：推行健康護照 健康自主管理

重點內容：

1. 結合各校創意健康體位方案基礎下，再導入飲食個案管理概念，透過健康護照將飲食、運動紀錄視覺化
2. 設計範本提供6項健康行動目標(均衡飲食好習慣、喝足白開水、不喝含糖飲料、不吃零食、不吃油炸食品、天天運動30分鐘)予學校參考。
3. 各校可依據學校發展特色自訂學生個人行動目標與設計護照。
4. 依各校學生數補助印製護照經費，每生10元。



教育局健康護照(範本)

【健康公約自評紀錄表】		【健康行動紀錄表】	
學年度	學期	第一階段 均衡飲食好習慣 (100%)	第二階段 均衡飲食好習慣 (100%)
學校的運動方案	每週學生生活公約	每週運動30分鐘 (扣除課外活動時間)	每週運動30分鐘 (扣除課外活動時間)
1. 每天午餐盡量吃「菜肉」(不打包)	1. 每天喝足1500C.C.白開水	每天喝足1500C.C.白開水	每天喝足1500C.C.白開水
2. 不採購學校食品、飲料及零食(含家長)	3. 每天4電不超過2小時	每天4電不超過2小時	每天4電不超過2小時
4. 辦理親師生座談及運動量調查	4. 天天吃5份蔬菜及水果	天天吃5份蔬菜及水果	天天吃5份蔬菜及水果
5. 每週進行餐前五分靜2次	5. 每天足8小時	每天足8小時	每天足8小時
自評表符號說明： ● 經常做到請打 ✓ ● 偶爾做到請打 △ ● 從沒做到請打 ✗		自評表符號說明： ● 經常做到請打 ✓ ● 偶爾做到請打 △ ● 從沒做到請打 ✗	

註：1. 學校的運動方案：設定學生可達成的自律行動措施及獎勵機制，再由班級自行生活公約，落實執行。
2. 計算：期末由各導師挑選參與健康、體能健康、生活習慣良好之男女學生各一名，並交回健康護照以頒發獎狀、獎品。

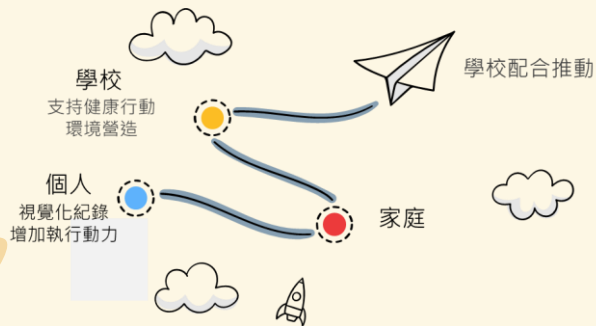
貳. 計畫執行

策略一：行政支持 增能活化

方案5：推行健康護照 健康自主管理

學校配合事項：

1. 確實推廣健康護照，從個人到家庭共同養成健康習慣。
2. 應推廣至少全校1/3以上班級執行，並實施至少1學期。



109學年度

250校執行

110學年度

257校執行

111學年度

261校執行

策略二：食在健康 惜食愛農

方案6：餐前5分鐘 午餐健康吃

重點內容：

1. 利用午餐網站「餐前五分鐘」資源，以趣味性方式引導學生認識食材營養，增加認同感。
2. 以班導師為主協助餐前播映影片，營養師及教育人員共同協助規劃與執行。
3. 鼓勵學生參與每月測驗，藉以增進學習。
4. 請學校**每週**施行**至少1次**



營養師搭配當日餐食進行營養教育



影片觀賞搭配老師教學



配合每月主題規劃菜單

貳. 計畫執行

策略二：食在健康 惜食愛農

方案6：餐前5分鐘 午餐健康吃

策略參考：

結合餐前5分鐘用餐指導、**廚藝精進**與用餐回饋，改善學生偏食問題，並減少剩食率



營養師與廚房媽媽
討論午餐食材及烹煮方式



安排學生參觀中央廚房，
了解校廚們煮飯的辛苦



透過廚餘統計與滿意度調查
即時調整菜色



班導師指導學生用餐



定量打菜 均衡營養

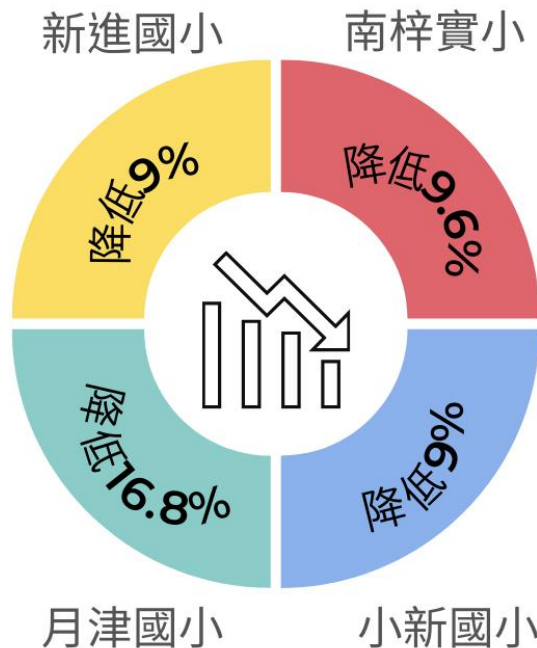
剩食率降低7%以上 執行優良學校



營養師到各班巡視打菜情形



導師監督學生定量打菜，
並依剩食狀況做個別指導



不挑食小達人比賽



透過師生的協助與反映，提供營養師、午秘與校廚設計餐單與烹調食材的參考

策略二：食在健康 惜食愛農

方案6：餐前5分鐘 午餐健康吃

學生自我評量：

透過線上測驗(Quizizz)檢視學習成效，並以抽獎活動鼓勵學童主動參與。

累計已有**118,626**人次參加



Quizizz 測驗

關於葡萄的挑選技巧，以下敘述何者錯誤？

挑選整串葡萄最尾端的部分試吃，可大略推得整串葡萄的甜度是否充足	葡萄果粒上的果粉均勻分布，質地不軟爛	葡萄藤葉顏色越黑越好，和葡萄果皮一樣	聞起來有葡萄的香甜味，無發酵味
---------------------------------	--------------------	--------------------	-----------------

【得獎名單】6月小測驗-酸甜滋味，「葡」你歡心~(水果類)
我們採用電腦隨機抽籤方式，抽選出40位幸運同學(名單如附件)
可獲得6月份獎品：「葡萄鑰匙圈」一個！
小禮物將於7月28日前以掛號寄出至各校，請校方轉送給得獎同學。

邀請大家和朋友们一起繼續參加「餐前5分鐘」小測驗，每月都有特別的禮品哦！

餐前5分鐘
6月小禮品

策略二：食在健康 惜食愛農

方案7：補助建置自給農園

- 補助校園設置自給農園，引入社區資源共同推動體會從產地到餐桌的辛勞
- 113年度預定補助80校辦理**



108-111學年度

共核定補助**254**所
學校建置自給農園

110學年度

核定補助61所
學校建置自給農園

108學年度

核定補助70所
學校建置自給農園

111學年度

核定補助63所
學校建置自給農園

109學年度

核定補助60所
學校建置自給農園

貳. 計畫執行

策略二：食在健康 惜食愛農

方案 8：食農遊學地圖

「享當季，食在地」動手體驗最有趣！



111年度

試辦「食農教育體驗育樂營」，建置營隊舉辦、行政運作、課程設計模組。

112年度

邀集17校規劃食農親子及校際體驗營，開辦逾30場活動。

結合遊學地圖開發教材
自112年2月至今

研發13項主題、26張海報

策略二：食在健康 惜食愛農

方案9：健康飲食教育-校園營養教育巡迴列車

重點內容：

1. 藉由輕鬆遊戲的分站闖關方式，讓學童透過合作學習，認識六大類食物、臺南在地食材、我的健康餐盤、食品與食物、食品標章等飲食教育。
2. 與在地大專院校-長榮大學保健營養學系、嘉南藥理大學保健營養系，共同合作，到校巡迴辦理。
3. 辦理方式：
 - 1)由學校提出申請，經審核通過後核定辦理
 - 2)單場單校或多校聯合(補助交通費)



臺南市在地食材



分辨六大類食物



認識我的餐盤

策略二：食在健康 惜糧愛農

方案9：健康飲食教育-校園營養教育巡迴列車

執行成果：

自110年度開始，已辦理**30**場次，
巡迴**33**校，**4,266**生受益



策略二：食在健康 惜糧愛農

方案9：健康飲食教育-暑期食育營

1. 透過食育營多元學習體驗的營隊活動，加深學童對食物、營養與健康的認知，並能養成正確選食與惜食的能力
2. 109學年度起與長榮大學合作，已辦理6場次，計**262生**受益
3. 112學年度持續辦理



109學年度
辦理2場

110學年度
辦理2場

111學年度
辦理2場

計受益**262**學生



孩子親自動手做



彩繪健康餐盤

策略三：活力臺南 行動體能

方案10：提高體適能通過率

設計多元活動提升學生心肺耐力、肌耐力及身體相關健康情形及適應性。



茄拔國小山海圳跑走比賽



紅瓦厝國小仰臥起坐



新興國中立定跳遠

策略三：活力臺南 行動體能

方案11：推展SH150計畫

鼓勵每位學生除體育課外，每週在校運動時數達150分鐘，鼓勵學生快樂動。

保健學生**視力**與**體位**。

實施方式如下：

1. 實施晨間、課間或課後健身運動
2. 運用彈性課程實施體育活動
3. 成立各種運動社團
4. 推動各類班際競賽

109學年度

63校執行

110學年度

98校執行

推動運動性社團



小新國小 學生自主練習跳繩



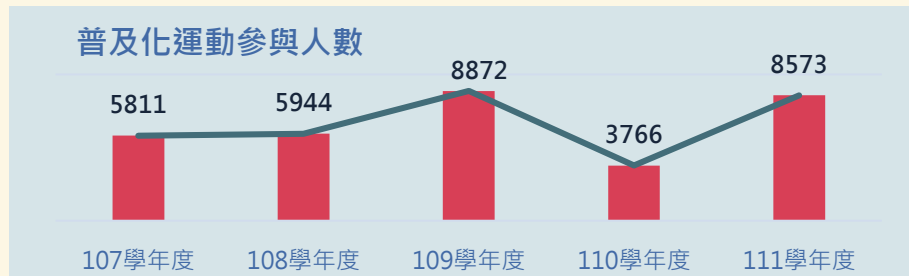
光復實小 晨間樂樂棒球

策略三：活力臺南 行動體能

方案12：參與普及化運動

鼓勵學生運動、帶動風潮和風氣為前提，
由班際、校際，達到普及化運動之目的。

學校配合事項：參與本市普及化運動**至少2項**



自108學年度推動計畫以來參與賽事人數逐年遞增

★110學年度因疫情僅辦理二項賽事



馬拉松接力
44校.74隊.1291人參賽



樂樂棒球
52校.78隊.1991人參賽



大隊接力
107校.154隊.3851人參賽



跳繩接力
79校.120隊.1440人參賽

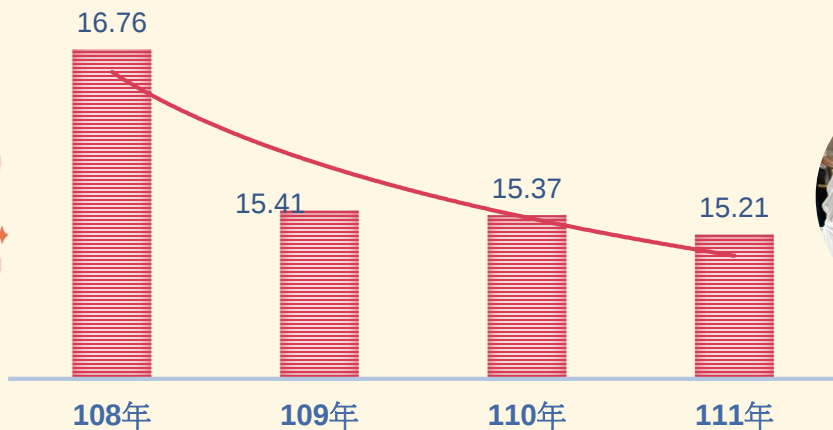
參.推動成效



創新亮點 成效優異

亮點1：本市國小中學生肥胖比例逐年緩降

(108年16.76，109年15.41，110年15.37，111年15.21)。



創新亮點 成效優異

亮點2：《食力foodNEXT》「食育力城市大調查」，「教育與文化」2022、2023連續兩年蟬聯全國第一。

重點指標：

- ❑ 校園營養師進用
- ❑ 食農教育推動
- ❑ 專題網站設置
- ❑ 參與民間單位所辦理之相關競賽
- ❑ 參與食育教師報名件數...等



創新亮點 成效優異

亮點3： 109、110、111學年度，連續3年獲教育部國教署評定**推動健康促進學校計畫特優縣市**，**榮獲卓越獎！！**



肆.持續扎根



一、擴大食農教育推動深度與廣度



每月有主題，隔週有活動，發展校際共學模式，讓更多學生共享各校資源，提升對在地農產認同感。

舉辦「食農旅遊展」，提供學童及家長各校食農體驗課程。

113年

112年

111年5月食農教育法通過

增至邀集**22校**規劃辦理食農親子及校際體驗營，開辦**44場**活動。

整合全市食農教育學校，逐步完成「食農遊學地圖」。



歡迎各校共同加入
食農教育行列!

二、研發營養教育教具

開發多元飲食教育教具與教案

- 學校營養師及健體領域教師聯手設計飲食教案及教具，以大型彈珠檯教具結合教案，讓學生在活潑有趣的遊戲過程中，輕鬆學習飲食知能和營養知識
- 辦理校園營養師增能研習，並發放教具與教材



營養師增能研習



開發校園飲食營養教育手冊



歡樂彈珠檯



三、研發營養教育書籍與教案

- ✓彙編歷年「餐前5分鐘飲食教育海報」，製作實體書籍與電子書。
- ✓開發低、中、高年級六大類教案與學習單(示例)，提供教師教學參考
- ✓可利用綜合、健體領域課程，結合晨間閱讀與生生平板政策，讓學生主動學習，健康成長



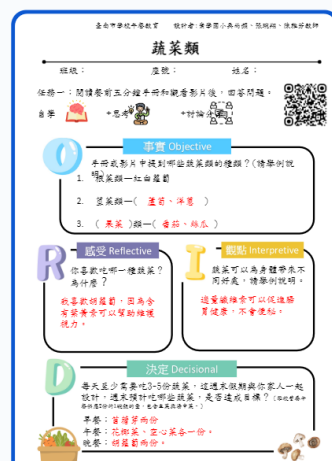
海報彙編(封面)



海報彙編(內容)



開發學習單與簡要教案



四. 幼兒飲食教育延伸

幼兒營養教育大補帖

- ✓依「我的餐盤」六個口訣編撰範例教案及學習單，以淺顯易懂的方式教導幼兒六大類食物及所需份量，讓幼兒園教師易於課程中實施。
- ✓由行政人員、教師、營養師、廚工及家長，共同培養幼兒正確飲食觀念，提供營養均衡的食

主題名稱:我的餐盤-牛奶篇		適用年齡層	4-6歲	設計者:羅心玫	活動時間	二週
人數	30	參考資源: 繪本:《胖國王》/信誼出版、《第一次上街買東西》/漢聲出版、《我要牛奶》/遠流出版、乳牛和牛乳/親親自然出版、《你很快就會長高》/三之三出版				
1. 衛生福利部國民健康署 我的餐盤相關資訊- 圖片來源:我的餐盤手冊 PDF 檔 我的餐盤-兒童篇影片						
2. 台南市午餐教育資訊網-乳品三兄弟影片			3. 台南市-健康小學堂-含糖飲料或飲品		4. 防疫小教室-乳品篇	
5. 營養5餐-六大類食物/乳製品家族篇						
課程架構		活動一 每天喝什麼才健康 活動二 每天早晚兩杯奶 活動三 喝牛奶，長高高 活動四 乳糖不耐怎麼辦 活動五 走！買牛奶去				
課程目標		學習指標		認-大、中-1-3-1 觀察生活物件的特徵 認-大-2-3-2 與他人討論生活物件特徵間的關係 語-中-2-3-1 做說時表達對某項經驗的觀點或感受 社-大-2-1-2 調整與建立合宜的自我照顧行為 認-大-1-1-7 運用標準單位測量自然現象或文化產物特徵的訊息 身-大、中-2-3-2 熟練並維持日常生活的健康行為 美-大-2-2-2 運用線條、形狀或色彩，進行創作		

乳品類教案內容



水果類教學過程



蔬菜類幼兒實作

四. 幼兒飲食教育延伸

幼兒營養教育範例教案

- ✓ 本局召集優良教師團隊編撰範例教案，並在課堂中實作，讓幼兒了解六大類食物每日攝取份量，未來也將推展至本市幼兒園。

一、和家人一起尋找「食材認證標章」 假日時請家人一起到超市或大賣場，一起尋找哪些食材上有營養師介紹的「食材認證標章」，拍照下來傳到班級媒體群組和大家一起分享。 	
二、和家人共同製作使用「食材認證標章」的食材餐點 和家人一起烹煮和品嚐有「食材認證標章」食材製作出的餐點，可以拍照上傳到班級群組和大家一起分享。 —活動八-堅果好朋友— 壹、引起動機 小短劇(偶劇說演)《喝個不停的紅蘿蔔汁》 小兔子貝貝非常喜歡吃蔬果，上次聽到彩虹飲食法中七彩蔬果好處多，就更加喜歡吃蔬果了，喝了好多好多的紅色大蕃茄汁、好多好多的橙色紅蘿蔔汁，可是，當營養師的阿姨卻說貝貝這樣的喝法對營養的吸收是沒幫助的！多吃蔬果好處多，可是為什麼營養師阿姨說沒幫助？	

每份教案皆有5-8個教學活動

(因為鮮乳要在冷藏區保鮮、奶粉要奶粉區...) (三)觀察發現各種乳製品的包裝及安全標示等。 (四)學習單:畫下自己校外教學買回來的牛奶、起士、優格等。 (五)品嚐自己帶回的乳製品，並且說說品嚐後的感想。  仔細觀察起士 觀察優格 觀察牛奶的種類  幼兒實際觀察乳品上的安全標示並且觀察紀錄保存日期的位置	學習單 乳、保久乳、奶粉)，並能說出各種乳製品保存的方式。 ☐經提示能辨識不同種類的乳製品，知道有不同的保存方式。 ☐尚未能辨識不同種類的乳製品。
身-大、中 2-3-2 熟練 並維持日常生活健康行為 四、我的牛奶日記 (一)討論如何能提醒自已記得每日喝二杯 240CC 的牛奶。 (二)設計「牛奶日記」(如左圖)紀錄自己每天喝多少牛奶。 (三)統計次數:每週統計自己是否達成目標。 五、牛奶小書:將全部活動的學習歷程創作成牛奶小書，內容包含: (一)牛奶的好處-畫出長高的樣子 (二)牛奶喝多少-能測量每一杯 240cc (三)乳糖不耐的替代食物-畫出或剪貼出不同的替代食物(乳品廣告)	← 課堂實作 評量表現 →  我的牛奶日記 能夠維持並紀錄每日喝牛奶的習慣，且達成每日 2 杯的目標。 ☐能達成及紀錄每日 2 杯 240CC 的牛奶的習慣 ☐能維持每日喝牛奶的習慣 ☐尚未能維持每日喝牛奶的習慣

THANK YOU

