

113學年度第2學期高中(職)暨國民中小學校長會議

K-12 健康體適能與飲食教育 政策推動與成果

報告人：鄭新輝 局長
報告日期：114年2月7日



TABLE OF CONTENTS

壹.

計畫說明

貳.

計畫執行

參.

推動成效

肆.

績優學校分享

伍.

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



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



積極創新健康體位政策

- ✓ 提升學童體位適中率



全面提升飲食營養教育之品質

- ✓ 因應「營養及健康飲食促進法」及「食農教育法」施行
- ✓ 整合飲食營養教育計畫，整體優化計畫內容



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
- ✓ 提升正確選擇健康飲食能力與營養正向飲食文化

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



充實教學人員知能

融入課程與教學，藉由教案教材開發與增能研習，提升營養師與教師教學知能



體育教學樂趣、普及化

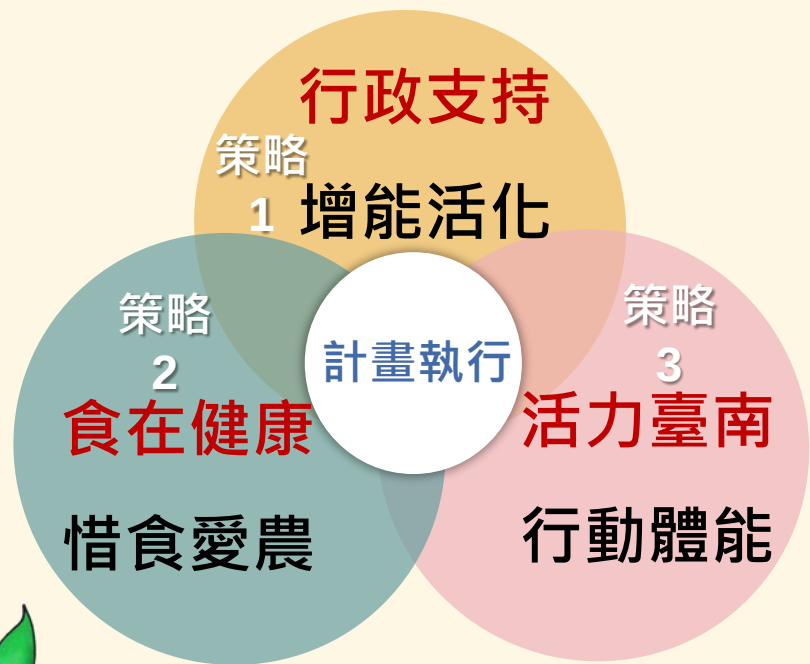
將任務型學生體適能政策轉型為學校普及化運動與樂趣化體育教學



實踐飲食營養教育

結合活動與獎勵措施，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：開發飲食教育素材
- 方案4：辦理教學人員專業增能研習
- 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點數。
3. 趣味化兌獎，增進執行樂趣。

113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	期末檢證資料	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	- 填報率100%：1點 - 填報率100%且通過率50%以上：3點 - 額外核點： - 通過率與上學年度相比進步5%：1點(最多2點)	體適能填報網站填報結果(本學年度與上學年度)	1.本學年度預計於114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，請勿自行塗改數據。 3.若體適能填報率未達100%請說明原因，則可視為達成。
	2	執行學校SH150計畫	2點	SH150執行方案推動成果	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此項不核點，可核列特色項目。
	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	113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，請勿自行塗改數據。
	5	施行餐前五分鐘飲食教育	- 每週施行1次：3點 - 每週施行3次：5點	1.學校餐前五分鐘課表(需核章) 2.導師執行證明	1.請參考教育局提供格式範本填寫 2.2項證明皆須繳交 3.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	1點	水域安全課程活動推動成果	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。
	8	推廣餐前五分鐘專書教學	- 每學期實施1次：1點 - 每學期實施3次：3點 - 每學期實施1次：5點	1.學校執行計畫或課表(需核章) 2.教師執行證明(如學習單等)	2項證明皆須繳交
必須選擇2項執行	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	請參考教育局格式範本將113學年度上學期與下學期結果相較(需自行統計)
	10	學校建置自給農園以推動食農教育	- 校內自行推動：1點 - 向本局提報計畫申請相關經費：2點	檢附計畫成果表證明	
	11	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。
自選2項執行，以不重複為原則(不強制)	12	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	
	13	結合農權署推動食教育或結合漁業署推動食魚教育	2點	檢附計畫成果表證明	
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

113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	- 填報率100%：1點 - 填報率100%且通過率50%以上：3點 - 額外核點： - 通過率與上學年度相比進步5%：1點(最多2點)	體適能填報網站填報結果(本學年度與上學年度)	1. 本學年度預計於114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	2點	SH150執行方案推動成果	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此項不予核點，可放到特色項目。
	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	113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	- 每週施行1次：3點 - 每週施行3次：5點	1. 學校餐前五分鐘課表(需核章) 2. 導師執行證明	1. 請參考教育局提供格式範本填寫 2. 2項證明皆須繳交 3. 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	1點	水域安全課程活動推動成果	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。
	8	推廣餐前五分鐘專書教學	- 每學期實施1次：1點 - 每學期實施3次：3點 - 每個月實施1次：5點	1. 學校執行計畫或課表(需核章) 2. 教師執行證明(如學習單等)	2項證明皆須繳交
必須選擇2項執行	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	請參考教育局格式範本將113學年度上學期與下學期結果相較(需自行統計)
	10	學校建置自給農園以推動食農教育	- 校內自行推動：1點 - 向本局提報計畫申請相關經費：2點	檢附計畫成果表證明	
	11	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。
自選2項執行，以不重複為原則(不強制)	12	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	
	13	結合農糧署推動米食教育或結合漁業署推動食魚教育	2點	檢附計畫成果表證明	
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

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

兒獎導

新進國小

行動計畫

資料上傳

查、學校基本資料

一、全校班級數：

42

二、全校學生人數：

1105

三、全校教職員工數：

100

四、兼聘教師人：

五、單位主管：

六、校長：

貳、學校經費資料及現況分析

學校經費資料：說明學校目前經費資源及分配、依運動空間的多寡、發展教育的獲平等。

一、每年上下學期開學前學生健康體適能及學校體育會、成立運動社團課外課後社團、發展學生運動設備。

二、每學期推動SH150活動及體適能大跑步計畫、並納入健康護照健康行為紀錄憑證、鼓勵學生戶外活動。

三、體適能檢測項目(仰臥起坐、立定跳遠、跑步、投擲鉛球)均為發展課後運動會、5分鐘開課。

現況分析：分析學生健康問題及運動體能設備。

一、111學年度(27.19%)與110學年度(29.2%)體能值與自評現比率逐年下降，但仍高於市平值(22.28%)，顯示學童運動飲食及

二、111學年度(51.47%)與110學年度(50.2%)體能值與自評現比率逐年下降，但仍高於市平值(47.28%)，顯示學童運動飲食及

三、111學年度(44.34%)與110學年度(44.34%)體能值與自評現比率逐年下降，但仍高於市平值(41.44%)，顯示學童運動飲食及

參、計畫目標

計畫目標填寫說明：百分比填法為：百分之幾點幾，體能值

一、本學年度前起...

二、學生平均年級...

三、本學年度前起...

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：(+) 餐食供應時間：每週五及餐前餐後時間、每週午餐餐後時間、餐後基金會、餐後基金會餐前餐後時間、餐後基金會

1. 利用正式或非正式課程時間或活動融入健康飲食教育。
- 二、執行對象：(+) 一至六年級
- 三、指標數據統計表： 目標數值：每週執行3次、5次、15次
- 四、預期效益：(+) 全校師生健康飲食行為達成率90%以上。

1. 全校師生健康飲食行為之知識之理解與建立學習動機與健康飲食態度、期望養成習慣「健康不挑嘴、知節食」。
- 五、實施地點：(+) 全校教室與管理辦公室及圖書館5分鐘餐前時間100%。
- 六、學校評鑑結果：(+) 學生食慾增加、了解營養健康、健康態度、減少午餐浪費、體位改善校園與家庭健康、養成良好習慣。

(調查指標與實施計畫目標數據對照表參閱、附錄四)可追蹤校園健康行為主。
- 七、學校評鑑結果：(+) 8

目標資料說明：請在表格欄位中勾選達成率，以圖上之圖例為準。

八、達成率：(+) 100% 2020.07.01達成率 100%

九、達成率：(+) 8-10

重大健康行為以20%為上限

附夾： 圖例一 圖例二 圖例三 圖例四

期末-填報執行成果

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

- **健康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：85,210人

資料時間：114年1月20日

獲獎學校

109 學年度 110 學年度 111 學年度 112 學年度 113 學年度

112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 住興國中	國小組 東興國小 國中組 大成國中	國小組 新進國小 國中組 安南國中
第二名	國小組 新山國小 港東國小 國中組 大內國中	國小組 學中國小 西門實小 國中組 文賢國中	國小組 華進國中(中)小 協進國小 國中組 佳里國中 大橋國中
第三名	國小組 慈教國小 歡聲國小	國小組 南梓實小 東原國小	國小組 文化國小 新市國小

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

- 臺南市學校午餐教育資訊網

<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**16萬人**



網站閱覽人數：167,084人

資料時間：114年2月1日

貳. 計畫執行

策略一：行政支持 增能活化

方案3：開發營養教育素材-餐前5分鐘

重點內容：

1. 營養教育知識地圖：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」

目標：

依食材主題每年預計產出30部短片、32張主題海報，並設計有獎徵答題目

營養知識地圖



貳. 計畫執行

策略一：行政支持 增能活化

方案3：開發飲食教育素材-餐前5分鐘

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**152**部
- 懶人包共計**38**個主題、**124**張海報
- 彙整外部資源影片共計**156**部



影片教材



海報教材

貳. 計畫執行

策略一：行政支持 增能活化

方案3：開發飲食教育素材-專書與教案

重點內容：

- ✓彙編歷年「餐前5分鐘午餐營養教育海報」，製作實體書籍與電子書。
- ✓開發低、中、高年級六大類食物教案與學習單(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

目標：

- ✓每3年彙編專書(含教學手冊)



海報彙編(封面)



海報彙編(內容)

貳. 計畫執行

策略一：行政支持 增能活化

方案3：開發飲食教育素材-多元教具與教案



歡樂彈珠檯

重點內容：

1. 學校營養師及健體領域教師**聯手設計飲食營養教育教案及教具**，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，輕鬆學習飲食知能和營養知識
2. 辦理校園營養師增能研習，並發放教具與教材

目標：

- 每2年開發1套
- 每學期至少使用1次以上



開發校園飲食營養教育手冊

貳. 計畫執行

策略一：行政支持 增能活化

方案4：辦理教學人員專業增能研習

研習目的

飲食觀念分享

教學方法指導

教材教具展示

對象：學校推動飲食教育相關人員

目標： ✓每學期至少辦理1場



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4：辦理教學人員專業增能研習

對象：學校推動飲食教育相關人員

重點內容：

- 遴聘教案甄選獲獎之優良教師擔任講師，分享擴散教學經驗。

目標：

- 每年至少辦理1場飲食教育暨種子教師工作坊。
- 學校每學期至少使用2次，融入學習領域課程、跨域使用或結合閱讀。



策略一：行政支持 增能活化

方案4：辦理教學人員專業增能研習

對象：營養師

重點內容：

- 為持續充實飲食營養教育影片，透過增能工作坊協助營養師發想影本教材

目標：

- 每年至少辦理2場。
- 設計腳本並製成3-5分鐘短影片



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。



學生創意設計健康護照封面(新民國小)

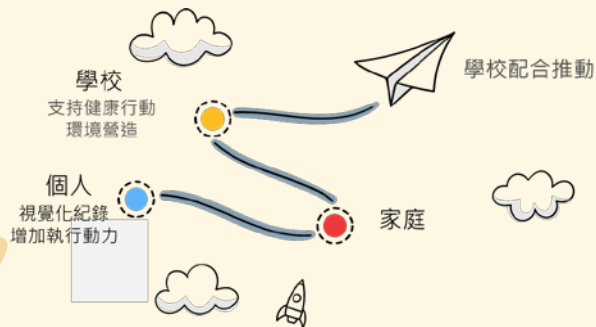
貳. 計畫執行

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

112學年度

268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、**精進廚藝**
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

01

南梓實小



推行全校青菜吃光光策略，
以達營養均衡

降低10.8%

午餐剩食率 執行優秀學校

02

新山國小



辦理衛生教育、用餐禮儀及
營養教育，培養惜福惜食習慣

降低8.8%

03

蓮潭國中小



營養師、午餐執秘與校廚探討午
餐剩食的原因，並提出解決方案

降低5.4%

04

永信國小



降低5%

建立合宜分配機制，
推動學生定量打菜

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

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 **159,127** 人次參加

Quizizz測驗





貳. 計畫執行

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年度補助64校辦理
- 108-113學年度共補助381所學校



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

重點內容：

藉由「親子育樂營」及「校際交流活動」，將校園現行食農教育校本課程，轉化為全市體驗課程。

成果：

1. 111-113年累積辦理**220**校次，參與人數累積逾**6000**人次。
2. 結合遊學地圖開發教材，自112年2月至今研發23項主題、38張海報



111年度
試辦期
邀集4校，辦理8場活動

112年度
邀集17校，開辦逾30
場活動

113年度
邀集22校，開辦逾44
場活動

114年度
邀集23校，預計辦理
46場活動

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，導入各面向的食育內容。
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)

執行成果：

自110年度開始，已辦理**42**場次，
巡迴**45**校，**6,040**生受益



認識食物標章



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-暑期食育營

重點內容：

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10場次，計**394生**受益
3. 計畫增點鼓勵學校分區辦理

目標：

每年至少辦理2場次



孩子親自動手做



新南國小食育營



彩繪健康餐盤

策略三：活力臺南 行動體能

方案10：體適能檢測

規劃班際體育活動，結合體育課程暖身活動，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。



裕文國小800公尺跑走



南化國小晨跑運動



小新國小坐姿體前彎檢測



蓮潭國中小立定跳遠

策略三：活力臺南 行動體能

方案11：推展SH150計畫

99.32%

本市SH150
推動執行率



西門實小-鹽水溪路跑活動



億載國小-全校跳健康操



南化國中-自行車社團



安南國中-拔河班際競賽

除體育課外，每位學生每週在校運動時數達150分鐘
保健學生視力與體位

實施方式如下：

實施晨間、課間或課後
健身運動

運用彈性課程實施體育活動

推動各種運動社團

舉辦各類班際競賽

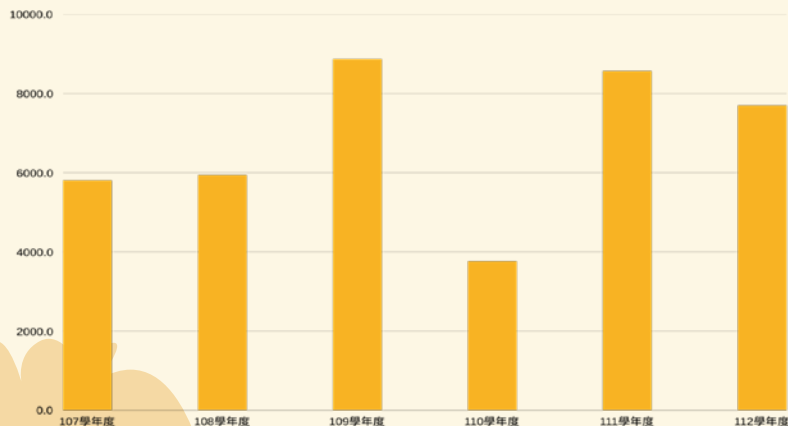
策略三：活力臺南 行動體能

自108學年度推動計畫以來
參與賽事人數增加逾2000人

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



*110學年度因疫情僅辦理二項賽事



馬拉松接力
50校.85隊.1532人參賽



樂樂棒球
60校.94隊.2344人參賽



大隊接力
118校.83隊.2091人參賽



跳繩接力
101校.145隊.1735人參賽

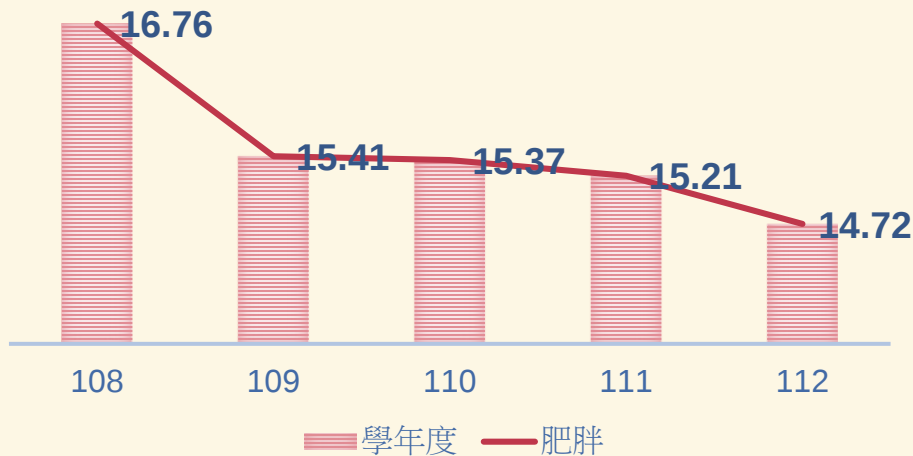
參.推動成效



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學年**16.76**，109學年15.41，110學年15.37，
111學年15.21，**112學年14.72**)。



創新亮點 成效優異

亮點2：109、110、111、112學年度，連續**4**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！！**



創新亮點 成效優異

亮點3：本市學校參與全國性比賽獲獎不斷！！

榮譽榜

教育部健康體位績優學校遴選

優等：佳興國中、官田國中

優良：新南國小、新山國小

國民健康署113年健康促進 特色獎勵競賽活動

卓越獎

山上國小、篤加國小、大光國小、
中西區成功國小

特色獎

甲中國小、官田國小、新南國小、左鎮國小

教育部「第三屆健康飲食小主播」

國中組第二名：建興國中

國中組第三名：後甲國中

國小中高年級組第三名：三村國小

榮譽榜

農業部國家食農教育

傑出貢獻獎：安慶國小廖肇瑞教師

農業部食米學園計畫

標竿學校：東山國小

健康促進幼兒園評選活動暨教案設計 比賽

金質獎：臺南市仁德幼兒園

教案設計獎：仁德幼兒園陳巧芸老師、小康幼
兒園邱筑翎老師

農業部113年度茶葉食農教育教案徵 件計畫

精選：建興國中

優選：崑山國小、海東國小

肆.績優學校分享



仁德幼兒園

榮獲

衛福部國健署與教育部國教署共同辦理

113年健康促進幼兒園金質獎、教案設計獎



日新國小

榮獲

- 教育部111學年度「健康體位績優學校」特優
- 112學年度臺南市各級學校體適能飲食教育行動計劃C組第3名



安慶國小

榮獲

- 農業部國家食農教育傑出貢獻獎(廖肇瑞教師)



文賢國中

榮獲

- 2024年教學卓越獎銀獎(「府城新食育，文賢食踐家」方案)
- 112學年度臺南市各級學校體適能飲食教育行動計劃B組第2名



伍.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。

111年5月食農教育法通過

112年

114年

增至邀集**23校**規劃辦理食農親子及校際體驗營，開辦**46場**活動。

整合全市食農教育學校，逐步完成「食農遊學地圖」。



歡迎各校共同推動
食農教育

二、深化飲食營養教育課程媒材

重點內容

- 鼓勵國中小教師、營養師，運用本市開發專書與教材，設計飲食營養教育教案。
- 透過教案甄選逐年建置本市國中、小優良教案。
- 分享網址：臺南市學校午餐教育資訊網 <https://lunch.tn.edu.tw/> - 【餐前五分鐘(新)】 - 【飲食營養教育教案評選】

目標

- 每年辦理教案甄選
- 12班以上之學校應至少送1件參賽

教案編號:16
臺南市113學年度飲食營養教育教案設計

單元名稱	全穀雜糧作我行	設計者	劉育宏、吳安雲、黃逸賢
實施年級	七年級	節數	4
實施類別	☐ 單一領域融入，領域名稱： ☒ 跨領域融入，領域名稱：綜合：家政；健康：健康；閱讀課		
課程實施時間	☒ 原定課程/時間 ☒ 校訂必修/選修 ☐ 團體活動時間 ☐ 彈性學習課程/時間		
設計理念	1. 現代人出現代謝症候群，飲食習慣是關鍵因素，建立學生正確飲食觀念需從課程中做起。加上學生日常飲食經常接觸零食、甜食，但對於全穀雜糧卻缺乏相關概念，因此選擇全穀雜糧為本課程主題。 2. 本課程共分為四節課，設計理念循序漸進，說明如下： 【個人】 基本觀念 【校園】 檢視校園午餐 【家庭】 改變家庭飲食 【社區】 尋找社區點心		
核心素養	終-J-12 覺察學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。 健康-J-12 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 領域：健康、家政、生活、閱讀、媒體、資訊、人與科技、資訊、媒體的互動關係。 學習：1. 終-J-12 展現自己的興趣與多元能力，積極自我，以促進個人成長。 2. 終-J-12 對於實踐健康促進的生活型態。 學習表現：1. 終-J-12 對於食物、營養、健康、環境、保存與有效運用。 2. 終-J-12 對於食物、營養、健康、環境、保存與有效運用。 3. 終-J-12 對於食物、營養、健康、環境、保存與有效運用。 學習內容：1. 終-J-12 對於食物、營養、健康、環境、保存與有效運用。 2. 終-J-12 對於食物、營養、健康、環境、保存與有效運用。 3. 終-J-12 對於食物、營養、健康、環境、保存與有效運用。		
領域	飲食營養		
學習	全穀雜糧 ☐ 豆魚蛋肉類 ☐ 海陸與堅果種子類 ☐ 蔬菜類 ☐ 水果類 ☐ 乳品類		
重點	主題		

學習目標	1. 學生能了解全穀雜糧食物與健康的關係。		
	2. 學生能審視校園午餐全穀雜糧使用現況並提出具體想法。		
	3. 學生能將學校所學全穀雜糧知識運用於家庭午餐安排。		
	4. 學生能在社區中找到全穀雜糧飲食並選購與食用。		
教學資源	1. 台南市學校午餐教育資訊網： https://lunch.tn.edu.tw/seminar		
	2. 國健康我的健康教材、國健康全穀雜糧專區、教育部飲食教育專區		
3. ChatGPT、Curipod、Youtube			
教學活動設計			
學習目標	教學流程	時間	多元評量方式與重點
第一節：全穀雜糧 AI 高手	【引起動機】：		
	1. 播放餐前五分鐘有關全穀雜糧影片。	2	
	2. 請學生說看他認識幾種全穀雜糧。	3	口頭評量
	【發展活動】		
	1. 發放全穀雜糧學習單，並藉由國民健康署的全穀雜糧介紹影片，讓學生辨識全穀雜糧有哪些？	5	
	2. 教師播放教學簡報並介紹全穀雜糧。	5	全穀雜糧簡報
	3. 讓學生操作平板及 ChatGPT，依據學習單上所列問題，向 ChatGPT 詢問並寫下答案。AI 學習單問題如下：		全穀雜糧學習單1
	(1) 精製麵粉和未精製麵粉的定义？		全穀雜糧 AI 學習單2
	(2) 未精製麵粉對人體有那些好處？		
	(3) 全穀雜糧類可以製成那些食品？		
4. 完成學習單後，依據分組，各組進行小組分享與討論，彼此討論上述三個問題之關鍵概念，並繪製海報。	10	小組討論	
5. 海報上須具備以下資訊：兩個定義、三個好處與三種食品，加上一個繪圖。請同學討論後將海報貼上。			
【綜合活動】			
1. 各組上台報告 AI 查詢的全穀雜糧知識。	10	評量表1	
2. 小組間進行互評及互評。		小組自評與互評	
3. 評分標準包含：資料正確性(40%)、海報美觀性(20%)、發表流暢度(20%)、創意表現(20%)。			



臺南市「113學年度飲食營養教育教案徵選」
(國中組特優-西港國中)

三. 向下扎根-健促與飲食教育延伸

• 推動幼兒健促計畫

- (一)112學年度起將**幼兒園**辦理情形列入本市執行成效檢核指標。
- (二)本市國中小學結合附設幼兒園推動健康促進學校計畫。
- (三)推動**幼兒園健康促進計畫**，擇定**視力保健、事故傷害防制、飲食營養及健康體能**等4大議題，補助專設及附設幼兒園推動幼兒園健康促進計畫經費。



小康幼兒園-健促斜坡課程



三. 向下扎根-健促與飲食教育延伸

● 幼兒飲食營養教育-融入課程

政策目標：

第一階段：

建立幼兒飲食營養教育目標
分別由知識、態度、技能建立

第二階段：

實施幼兒飲食營養教育目標
以「我的餐盤」六大口訣實施

第三階段：

檢核幼兒飲食營養教育目標
幼兒良好飲食行為增加及接受
度增加



已設計31份教案，

● 分享網址：

<https://bulletin.tn.edu.tw/ViewDetail.aspx?bid=234977>

以全穀雜糧類教案為例

主題名稱：我的餐盤-全穀雜糧篇			適用年齡層	中班	設計者：李亭德、許淑萍	活動時間	二週
人數	30人	參考資源	衛生福利部國民健康署影片【6大類食物_全穀雜糧類】 李婉萍營養師-營養工具書 衛福部全穀雜糧類掛圖 董氏基金會〈全穀雜糧-夢遊仙境〉 衛生福利部國民健康署-我的餐盤手冊				
課程架構	 活動一 【全穀雜糧 知多少】 活動二 【全穀雜糧 尋寶樂】 活動三 【全穀雜糧- 對對碰】 活動四 【全穀雜糧- 聯想大爆發】 活動五 【米的新滋味】						
課程目標	身-1-3 覺察與模仿健康行為及安全的動作 身-2-3 熟練並養成健康生活習慣 認-1-1 蒐集生活環境中的數學訊息 認-1-3 蒐集文化產物的訊息 語-2-2 以口語參與互動			學習指標	身-中-1-3-2 辨識食物的安全，並選擇均衡營養的飲食 身-中-2-3-2 熟練並維持日常生活的健康行為 認-中-1-1-5 運用身邊物件為單位測量自然現象或文化產物特徵的訊息 認-中-1-3-2 以圖像或符號記錄生活物件的多項訊息 語-中-2-2-2 以清晰的口語表達想法 語-中-2-2-4 使用簡單的比喻		

三. 向下扎根-健促與飲食教育延伸

● 精進幼兒飲食營養與教育

重點內容

- 112年8月編纂【臺南市公立**幼兒園餐點作業手冊**】，
- **調增**公立**幼兒園午餐及點心費基準**。
- 編纂【臺南市**幼兒園餐點建議食譜**】，
分享292道點心食譜，預定114年發布。

目標

- **提高園所點心自製率**。
- 鼓勵更多園所加入食譜開發與分享。
- 搭配課程，讓幼童均衡飲食不挑食。



臺南市公立幼兒園餐點作業
彙編手冊



臺南市幼兒園餐點建議食譜

THANK YOU

