

K-12健康體適能與
飲食營養教育成果

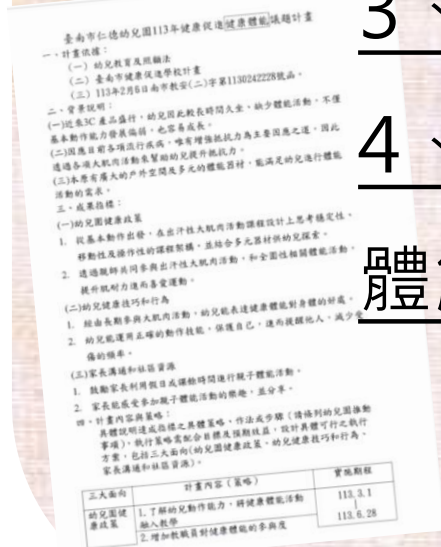
~仁德幼兒園之健康促進推動策略~



臺南市立仁德幼兒園 石素瑜

資源整合

- 1、參與衛福部健康促進推廣計畫(112~113學年)
- 2、融入沉浸式閩南語計畫、特教融合計畫(112~113學年)
- 3、臺南市幼兒營養教育教案撰寫與實作(112學年度)
- 4、臺南市113年度健康促進計畫，共選擇三個議題：健康體能、幼兒營養及事故傷害防制





社區資源整合

人

在地議員
在地耆老
同仁協助
鄰居及鄰里長
需關懷長輩
家長專才
輔導人員
衛生所推廣

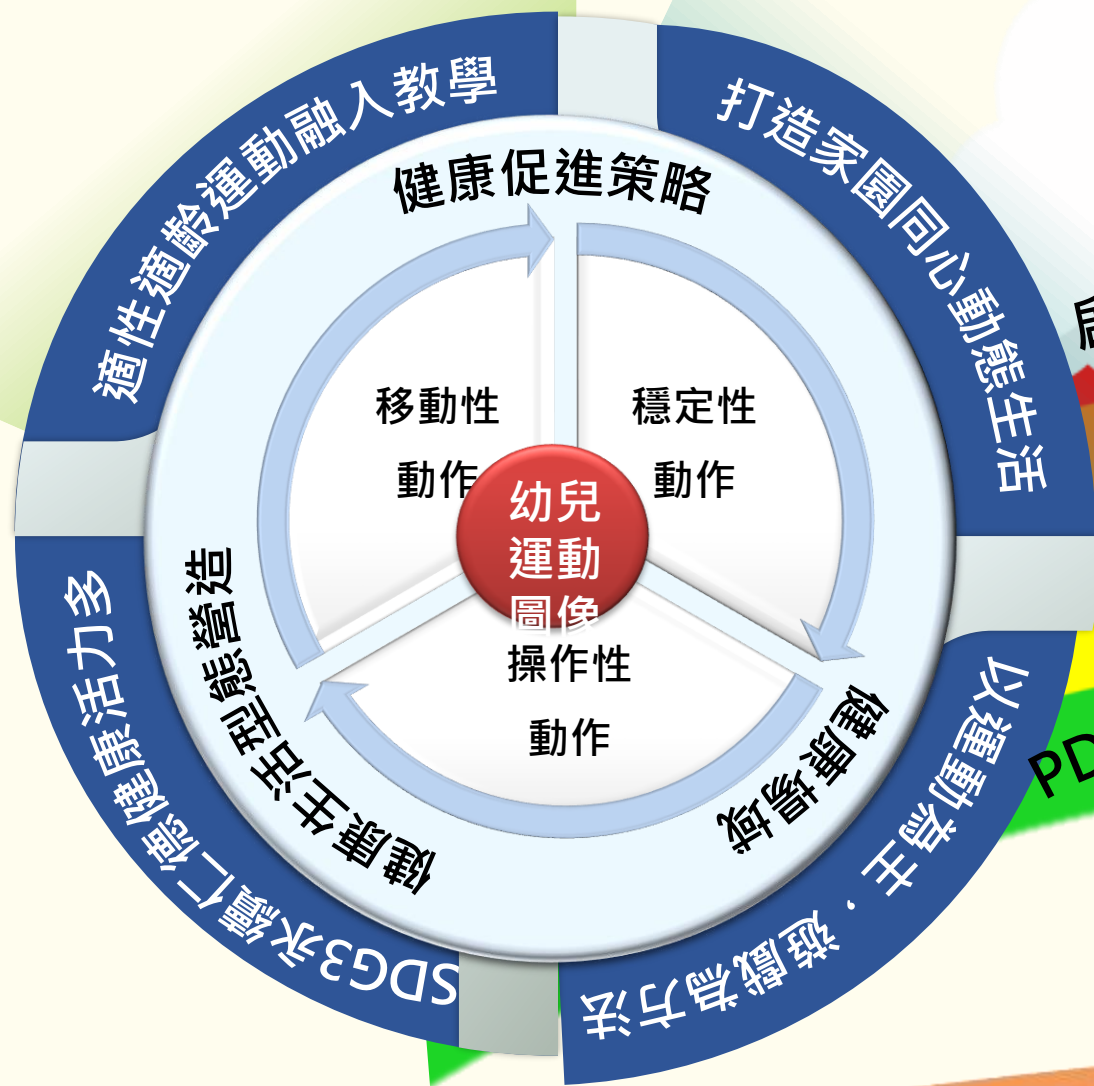
事

配合時事
承攬局端業務
局端推動政策
同仁進修需求

地

社區廟宇空間
臺南榮民之家
在地麵店(卓仔、
二空涼麵)





啟動對健康體能的重視，培養興趣並樂於參與運動
以運動為主，遊戲為方法，寓教於樂

踏入社區，樂於合作與分享，學會關懷合作

PDCA循環解決問題，全體總動員打造永續仁德健康活力多

幼兒健康政策

具體作法

檢核指標：3-2教師設計融入體能活動的教

☑利用循序漸進方式設計體能活動，透過每日教學日誌紀錄老師設計的體能活動

穩定性動作

無法平穩走在直線上
腳有內八情形；無法
單腳站立



移動性動作

雙腳無法向前移
動跳躍，做出雙
腳著地動作



操作性動作

眼睛未看球，依
球的速度及高度
做出動作。



2-6 歲大動作技巧檢核表

※請家長檢核幼兒是否達到以下動作技巧，請於 ☐ 打勾。

我今年 4 歲

	2 歲	3 歲	4 歲	5 歲	6 歲
跳躍能力	雙腳跳	單腳跳 2 下	連續單腳跳	跳過膝高的繩子	左右左右連續跳
平衡能力	沿直線走 3 步	單腳站 5 秒	腳跟接腳尖走直線	腳尖走直線	雙腳後腳跟站
協調能力	雙手伸直接球	單腳路停滾動的球	會用身體接球	雙手掌離胸接球	單手接住小球
控球能力	丟球 > 2m	丟球 > 2m 給對方	擊中 2m 遠的目標	將球踢飛	單手運球

親師運用2-6歲大動作技巧檢核表
發現幼兒動作技能不足
師生體力明顯不足



依據平時教學日誌觀察紀錄、影音資料、動作技巧檢核表分析

SDG2

食物營養VS身體健康
自幼建立健康的飲食習慣



動手做

親身體驗、參與、挑選在地食材，
安全且**辨識選擇**健康的食物
增加安全感與成就感



設計理念

design concept



玩中學

運用食物作為藝術媒材，
食物的**色彩、線條、形狀**，
不同的烹飪工具勾勒，
提升對六大類食物接納度



關懷合作

覺察自己→同理他人
研發健康料理，
傳承與保有傳統飲食文化，
以自己能力回饋社區



課程脈絡與目標

身-1-3 覺察與模仿健康行為及安全的動作
美-2-2 運用各種形式的藝術媒介進行創作

仁德飲食文化
二空眷村麵食

專家資源-我的餐盤「我的餐盤檢核表」飲食行為檢視

怎麼藏害怕的食物？
訪談料理達人
食物隱身術

健康料理
守護社區居民健康

觀察

發現自己的飲食習慣，**辨識**食物的安全並**選擇**均衡飲食的重要性。



感受

表達對於害怕食物的感受，了解食物營養價值和身體健康的**關聯**。



覺察

動手做，重新看待與挑戰原本害怕的食物並化為無形，打造嶄新樣貌。



行動

養成均衡飲食習慣，**傳承**在地飲食文化，同理並**關懷**他人的健康。

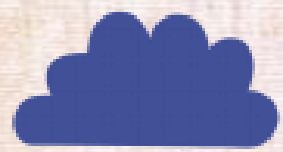




仁人健走，德力你我

健康仁德，促進永續





推動健促，從幼做起



一步一腳印



仁幼齊步走

健康Let's Go