



臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

特色

- 特色 1 每年台南市基督教青年會到校舉辦 YMCA 寒假育樂營
- 特色 2 每班確實執行餐前五分鐘，推動飲食健康教育
- 特色 3 畢業生童心協力露營活動
- 特色 4 SH150 與跑步獎勵制度
- 特色 5 校慶健康促進議題宣導
- 特色 6 母親節慶祝活動結合律動、太鼓與木箱鼓表演
- 特色 7 普及化跳繩接力比賽榮獲優勝
- 特色 8 與海洋保育署合作，推動環境保育與食魚教育
- 特色 9 積極參與鹽水區各項活動
- 特色 10 與校長有約

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

特色 1 每年台南市基督教青年會到校舉辦 **YMCA 寒假育樂營**

2026 文昌國小-關社計劃

一、活動資訊

1. 主辦單位：社團法人台南市基督教青年會
2. 營隊時間：115年1月28日至115年1月30日(進駐日：1月27日)
3. 營隊地點：臺南市鹽水區文昌國小(營隊)、社團法人台南市基督教青年會
4. 投入志工：18人

2026 maker maker

對象：小一至小六學生(40人)

地點：台南市鹽水區文昌國小

費用：全程免費(含保險、餐費)

趣味競賽

防災小學堂



科學大實驗 手工精油皂



營隊時間

1/28(三)9:15-16:00

1/29(四)9:15-16:00

1/30(五)9:15-12:30

二、活動行程

第一天：1月28日(星期三)

時間	活動主題	活動內容說明	場地
08:00-08:40	營隊會報	早晨會議(志工團隊)	文昌國小
09:00-09:30	早餐、學員報到	引導至小隊教室、小隊時間	
09:30-10:10	始業式、破冰遊戲	帶動氣氛，認識營隊中成員	
10:10-10:40	一起來跳舞!	活力舞蹈帶動跳	
10:40-11:40	小隊時間	培養小隊默契、閉幕式表演討論	
11:40-12:00	安全宣導	網路安全使用、詐騙防範(影片)	
12:00-13:20	午餐、午休時間		
13:20-14:20	防災小英雄	了解各地區不同災害型態與帶來的影響(課程1)	
14:20-15:50	健康趣味競賽	各小隊競爭，戶外遊戲活動	
15:50-16:00	活動總結	引導學員反思、分數總結	
16:00-16:30	賦歸	學員各自回家、場地整理	
16:30-18:20	Day2跑流	第二天流程說明	
18:20-19:00	晚餐	休息	
19:00-19:30	Day1營隊檢討會議	工作檢討(團隊)	

第二天：1月29日(星期四)

時間	活動主題	活動內容說明	場地
08:00-08:40	營隊會報	早晨會議(志工團隊)	文昌國小
09:00-09:30	早餐、學員報到	小隊時間(包含閉幕表演準備)	
09:30-11:00	科學大實驗	依照低、中、高年級分為三組實驗，結合戶外遊戲	
11:00-12:00	香香手作坊	手做肥皂體驗	
12:00-13:20	午餐、午休時間	午休時間	
13:20-14:50	防災小學堂	特聘外部講師，授予防災專業知能，除了讓小學生受益，也讓青年志工增能。	
14:50-15:40	Let's exercise together!	英文課程，學習不同運動的單字，最後與實際運動結合，完成分組競賽。	
15:40-16:00	活動總結	引導學員反思、分數總結	
16:00-16:30	賦歸	學員各自回家、場地整理	
16:30-18:20	Day3跑流	第三天流程說明	
18:20-19:00	晚餐	休息	
19:00-19:30	Day2營隊檢討會議	工作檢討(團隊)	

第三天：1月30日(星期五)

時間	活動主題	活動內容說明	場地
08:00-08:40	營隊會報	早晨會議(志工團隊)	文昌國小
09:00-09:30	學員報到	小隊時間(閉幕式表演練習)	
09:30-10:30	大地遊戲	戶外大型遊戲	
10:30-11:00	閉幕式最後彩排	小隊時間	
11:00-12:30	閉幕式	閉幕式表演、頒獎、活動回顧	
12:30-13:00	賦歸	學員回家、整理場地	

三、主要課程說明

1. 安全宣導：

議題為網路使用與安全，現今網路使用的年紀越來越下修，將使用市政府宣導影片，與學員進行討論，協助學員熟悉網路詐騙防範、不安全使用，引導學員學習自我保護與危機處理能力，進而達到預防危險狀況。

2. 防災小英雄：

近年來極端氣候相關的熱浪、洪水、乾旱、強烈風暴(颱風/颶風)、地震與海嘯等，因氣候變遷強度和頻率都有明顯增加，造成大規模的破壞。此堂課希望透過影片、遊戲、討論、反思讓學員們了解全球性的氣候變遷、極端災害、災害防範這三者關係，也讓學員們了解國際間的災害與造成的影響，更了解身在台灣，災害來了怎麼應對。

3. 趣味競賽：

團隊建立、合作一直都為營會活動的核心。此次將設計四款趣味競賽，將學員與隊輔分為四組，各組獨自練習，共同競賽。透過團隊練習與小組對抗，能提升團隊的團結能力與團隊氛圍，進而能培養出向心力、領導力，也能促進成員間的信任，建立團隊默契。

4. 科學大實驗：

將學員以中、低、高年級分班，進行不同難度且貼近生活的科學實驗，每個年級各運用一理論延伸，執行二至三個實驗，讓學了解其實生活裡也藏著科學奧秘，此課程也會走出戶外，融合遊戲，讓科學實驗更好玩。

5. 香香手作坊：

在分年級的科學實驗後，我們將帶著所有學員體驗手做課程，了解生活中常見的物品—肥皂是如何製成。

6. 防災小學堂：

台灣常見災害包含颱風與地震，災害防範與應對是學習階段應具備的能力。此堂課想用較深度的內容、較有趣的課程體驗，讓學員更了解防災知識，決定邀請講師，與學員共同探索。內容將會與講師討論，設計出有趣、意義性課程。

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

特色 1 每年台南市基督教青年會到校舉辦 YMCA 寒假育樂營



YMCA 寒假育樂營大合影



健康趣味競賽



舞蹈律動課程



健康趣味競賽



科學實驗與戶外遊戲



大地遊戲關卡介紹

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

特色 2 每班確實執行餐前五分鐘，推動飲食健康教育

學校名稱	臺南市鹽水區文昌國民小學		
班級數	__ 6 __ 班	全校學生數	__ 42 __ 人
執行頻率	<input checked="" type="checkbox"/> 每周一次 <input type="checkbox"/> 每周三次		
完成班級數	__ 6 __ 班		
執行時間	<input checked="" type="checkbox"/> 每周 __ 三 __ 中午用餐時間 <input type="checkbox"/> 每周綜合活動課時間 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
每月課表			
月份	主題		
114 年 9 月	油脂與堅果種子類(果實與種子)。 ▲台最大花生產地 農會設加工廠自產自銷 ▲充滿歐情的早餐—葵花籽與亞麻籽(低年級)、吃出營養好健康(中年級)、如果果實種子是用來買賣交易的貨幣(高年級)		
114 年 10 月	食品標章 ▲傻傻分不清! 保健食品≠健康食品 藥師揭迷思 ▲食品身份證(低年級)、在地食材與標章(中年級)、食品標章與健康(高年級)		
114 年 11 月	蔬菜料(天然辛香料) ▲辛香料從植物的哪個部位來的呢? ▲藏在美食中的好味道/紅蔥頭(低年級)、薑薑好的健康味(中年級)、探索天然辛香料的奇妙世界: 蔥、蒜苗與韭菜(高年級)		
114 年 12 月	豆魚蛋肉類(魚類) ▲【台南學甲】二廚帶你去旅行 x 請問今晚住誰家—熟成虱目魚篇 ▲臺南, 有什麼魚?(低年級)、虱目魚小教室(中年級)、尚青的魚, 要這樣挑(高年級)		
115 年 3 月	蔬菜類(孩童厭惡食材魔王) ▲長壽菜-茄嚙且珍惜 ▲茼蒿(低年級)、菠菜(中年級)、苦瓜(高年級)		
115 年 4 月	水果類(漿果類) ▲飄香千里的果實 百香果 ▲芭樂(低年級)、鳳梨(中年級)、火龍果(高年級)		

特色 2 每班確實執行餐前五分鐘，推動飲食健康教育

飲食教育：餐前五分鐘班級執行證明

班級	導師簽名																																																																															
<p>健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果</p> <p>班級執行證明</p> <table border="1"> <tr> <td>學校名稱</td> <td>臺南市鹽水區文昌國民小學</td> </tr> <tr> <td>班級</td> <td>二年甲班</td> </tr> <tr> <th>執行日期</th> <th>主題</th> <th>完成請打勾</th> </tr> <tr><td>9/3</td><td>早本整潔集合囉！</td><td>✓</td></tr> <tr><td>9/10</td><td>天然健康小食豆</td><td>✓</td></tr> <tr><td>9/17</td><td>整潔種子的保存密碼</td><td>✓</td></tr> <tr><td>9/24</td><td>專欄文章「小種子大力量！認識油桐與堅果種子類」</td><td>✓</td></tr> <tr><td>10/1</td><td>食在安心——一起認識三餐一Q</td><td>✓</td></tr> <tr><td>10/8</td><td>食在安心——有趣的食品標章</td><td>✓</td></tr> <tr><td>10/15</td><td>食在安心——校園食品、臺南專屬標章</td><td>✓</td></tr> <tr><td>10/22</td><td>小小標章，大大學問</td><td>✓</td></tr> <tr><td>11/5</td><td>藏在食物裡的香料地圖</td><td>✓</td></tr> <tr><td>11/12</td><td>廚房香料三寶</td><td>✓</td></tr> <tr><td>11/19</td><td>愛恨交織的香菜</td><td>✓</td></tr> <tr><td>11/26</td><td>專欄文章「蔬菜天然香料——廚房三大魔法師」</td><td>✓</td></tr> <tr><td>12/3</td><td>午餐中的海味小碟</td><td>✓</td></tr> <tr><td>12/10</td><td>網美小百科</td><td>✓</td></tr> <tr><td>12/17</td><td>正確挑選及保存，補充滿腔飽力</td><td>✓</td></tr> <tr><td>12/24</td><td>一起來嚐「蟲」，獎勵知識大開胃</td><td>✓</td></tr> <tr><td>3/4</td><td>彩色蔬菜好朋友</td><td>✓</td></tr> <tr><td>3/11</td><td>苦瓜探險隊出動</td><td>✓</td></tr> <tr><td>3/18</td><td>紫色蔬菜小精靈</td><td>✓</td></tr> <tr><td>3/25</td><td>山藤小英雄的光氣加油站</td><td>✓</td></tr> <tr><td>4/1</td><td>「芭」住你的心</td><td>✓</td></tr> <tr><td>4/8</td><td>芭樂知識補給站</td><td>✓</td></tr> <tr><td>4/15</td><td>不能「薯」有</td><td>✓</td></tr> <tr><td>4/22</td><td>草莓小百科</td><td>✓</td></tr> </table> <p>導師簽名：吳淑雲</p>	學校名稱	臺南市鹽水區文昌國民小學	班級	二年甲班	執行日期	主題	完成請打勾	9/3	早本整潔集合囉！	✓	9/10	天然健康小食豆	✓	9/17	整潔種子的保存密碼	✓	9/24	專欄文章「小種子大力量！認識油桐與堅果種子類」	✓	10/1	食在安心——一起認識三餐一Q	✓	10/8	食在安心——有趣的食品標章	✓	10/15	食在安心——校園食品、臺南專屬標章	✓	10/22	小小標章，大大學問	✓	11/5	藏在食物裡的香料地圖	✓	11/12	廚房香料三寶	✓	11/19	愛恨交織的香菜	✓	11/26	專欄文章「蔬菜天然香料——廚房三大魔法師」	✓	12/3	午餐中的海味小碟	✓	12/10	網美小百科	✓	12/17	正確挑選及保存，補充滿腔飽力	✓	12/24	一起來嚐「蟲」，獎勵知識大開胃	✓	3/4	彩色蔬菜好朋友	✓	3/11	苦瓜探險隊出動	✓	3/18	紫色蔬菜小精靈	✓	3/25	山藤小英雄的光氣加油站	✓	4/1	「芭」住你的心	✓	4/8	芭樂知識補給站	✓	4/15	不能「薯」有	✓	4/22	草莓小百科	✓	一甲
學校名稱	臺南市鹽水區文昌國民小學																																																																															
班級	二年甲班																																																																															
執行日期	主題	完成請打勾																																																																														
9/3	早本整潔集合囉！	✓																																																																														
9/10	天然健康小食豆	✓																																																																														
9/17	整潔種子的保存密碼	✓																																																																														
9/24	專欄文章「小種子大力量！認識油桐與堅果種子類」	✓																																																																														
10/1	食在安心——一起認識三餐一Q	✓																																																																														
10/8	食在安心——有趣的食品標章	✓																																																																														
10/15	食在安心——校園食品、臺南專屬標章	✓																																																																														
10/22	小小標章，大大學問	✓																																																																														
11/5	藏在食物裡的香料地圖	✓																																																																														
11/12	廚房香料三寶	✓																																																																														
11/19	愛恨交織的香菜	✓																																																																														
11/26	專欄文章「蔬菜天然香料——廚房三大魔法師」	✓																																																																														
12/3	午餐中的海味小碟	✓																																																																														
12/10	網美小百科	✓																																																																														
12/17	正確挑選及保存，補充滿腔飽力	✓																																																																														
12/24	一起來嚐「蟲」，獎勵知識大開胃	✓																																																																														
3/4	彩色蔬菜好朋友	✓																																																																														
3/11	苦瓜探險隊出動	✓																																																																														
3/18	紫色蔬菜小精靈	✓																																																																														
3/25	山藤小英雄的光氣加油站	✓																																																																														
4/1	「芭」住你的心	✓																																																																														
4/8	芭樂知識補給站	✓																																																																														
4/15	不能「薯」有	✓																																																																														
4/22	草莓小百科	✓																																																																														
<p>健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果</p> <p>班級執行證明</p> <table border="1"> <tr> <td>學校名稱</td> <td>臺南市鹽水區文昌國民小學</td> </tr> <tr> <td>班級</td> <td>二年甲班</td> </tr> <tr> <th>執行日期</th> <th>主題</th> <th>完成請打勾</th> </tr> <tr><td>9/3</td><td>早本整潔集合囉！</td><td>✓</td></tr> <tr><td>9/10</td><td>天然健康小食豆</td><td>✓</td></tr> <tr><td>9/17</td><td>整潔種子的保存密碼</td><td>✓</td></tr> <tr><td>9/24</td><td>專欄文章「小種子大力量！認識油桐與堅果種子類」</td><td>✓</td></tr> <tr><td>10/1</td><td>食在安心——一起認識三餐一Q</td><td>✓</td></tr> <tr><td>10/8</td><td>食在安心——有趣的食品標章</td><td>✓</td></tr> <tr><td>10/15</td><td>食在安心——校園食品、臺南專屬標章</td><td>✓</td></tr> <tr><td>10/22</td><td>小小標章，大大學問</td><td>✓</td></tr> <tr><td>11/5</td><td>藏在食物裡的香料地圖</td><td>✓</td></tr> <tr><td>11/12</td><td>廚房香料三寶</td><td>✓</td></tr> <tr><td>11/19</td><td>愛恨交織的香菜</td><td>✓</td></tr> <tr><td>11/26</td><td>專欄文章「蔬菜天然香料——廚房三大魔法師」</td><td>✓</td></tr> <tr><td>12/3</td><td>午餐中的海味小碟</td><td>✓</td></tr> <tr><td>12/10</td><td>網美小百科</td><td>✓</td></tr> <tr><td>12/17</td><td>正確挑選及保存，補充滿腔飽力</td><td>✓</td></tr> <tr><td>12/24</td><td>一起來嚐「蟲」，獎勵知識大開胃</td><td>✓</td></tr> <tr><td>3/4</td><td>彩色蔬菜好朋友</td><td>✓</td></tr> <tr><td>3/11</td><td>苦瓜探險隊出動</td><td>✓</td></tr> <tr><td>3/18</td><td>紫色蔬菜小精靈</td><td>✓</td></tr> <tr><td>3/25</td><td>山藤小英雄的光氣加油站</td><td>✓</td></tr> <tr><td>4/1</td><td>「芭」住你的心</td><td>✓</td></tr> <tr><td>4/8</td><td>芭樂知識補給站</td><td>✓</td></tr> <tr><td>4/15</td><td>不能「薯」有</td><td>✓</td></tr> <tr><td>4/22</td><td>草莓小百科</td><td>✓</td></tr> </table> <p>導師簽名：黃玉慧</p>	學校名稱	臺南市鹽水區文昌國民小學	班級	二年甲班	執行日期	主題	完成請打勾	9/3	早本整潔集合囉！	✓	9/10	天然健康小食豆	✓	9/17	整潔種子的保存密碼	✓	9/24	專欄文章「小種子大力量！認識油桐與堅果種子類」	✓	10/1	食在安心——一起認識三餐一Q	✓	10/8	食在安心——有趣的食品標章	✓	10/15	食在安心——校園食品、臺南專屬標章	✓	10/22	小小標章，大大學問	✓	11/5	藏在食物裡的香料地圖	✓	11/12	廚房香料三寶	✓	11/19	愛恨交織的香菜	✓	11/26	專欄文章「蔬菜天然香料——廚房三大魔法師」	✓	12/3	午餐中的海味小碟	✓	12/10	網美小百科	✓	12/17	正確挑選及保存，補充滿腔飽力	✓	12/24	一起來嚐「蟲」，獎勵知識大開胃	✓	3/4	彩色蔬菜好朋友	✓	3/11	苦瓜探險隊出動	✓	3/18	紫色蔬菜小精靈	✓	3/25	山藤小英雄的光氣加油站	✓	4/1	「芭」住你的心	✓	4/8	芭樂知識補給站	✓	4/15	不能「薯」有	✓	4/22	草莓小百科	✓	二甲
學校名稱	臺南市鹽水區文昌國民小學																																																																															
班級	二年甲班																																																																															
執行日期	主題	完成請打勾																																																																														
9/3	早本整潔集合囉！	✓																																																																														
9/10	天然健康小食豆	✓																																																																														
9/17	整潔種子的保存密碼	✓																																																																														
9/24	專欄文章「小種子大力量！認識油桐與堅果種子類」	✓																																																																														
10/1	食在安心——一起認識三餐一Q	✓																																																																														
10/8	食在安心——有趣的食品標章	✓																																																																														
10/15	食在安心——校園食品、臺南專屬標章	✓																																																																														
10/22	小小標章，大大學問	✓																																																																														
11/5	藏在食物裡的香料地圖	✓																																																																														
11/12	廚房香料三寶	✓																																																																														
11/19	愛恨交織的香菜	✓																																																																														
11/26	專欄文章「蔬菜天然香料——廚房三大魔法師」	✓																																																																														
12/3	午餐中的海味小碟	✓																																																																														
12/10	網美小百科	✓																																																																														
12/17	正確挑選及保存，補充滿腔飽力	✓																																																																														
12/24	一起來嚐「蟲」，獎勵知識大開胃	✓																																																																														
3/4	彩色蔬菜好朋友	✓																																																																														
3/11	苦瓜探險隊出動	✓																																																																														
3/18	紫色蔬菜小精靈	✓																																																																														
3/25	山藤小英雄的光氣加油站	✓																																																																														
4/1	「芭」住你的心	✓																																																																														
4/8	芭樂知識補給站	✓																																																																														
4/15	不能「薯」有	✓																																																																														
4/22	草莓小百科	✓																																																																														
<p>健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果</p> <p>班級執行證明</p> <table border="1"> <tr> <td>學校名稱</td> <td>臺南市鹽水區文昌國民小學</td> </tr> <tr> <td>班級</td> <td>三年甲班</td> </tr> <tr> <th>執行日期</th> <th>主題</th> <th>完成請打勾</th> </tr> <tr><td>9/3</td><td>早本整潔集合囉！</td><td>✓</td></tr> <tr><td>9/10</td><td>天然健康小食豆</td><td>✓</td></tr> <tr><td>9/17</td><td>整潔種子的保存密碼</td><td>✓</td></tr> <tr><td>9/24</td><td>專欄文章「小種子大力量！認識油桐與堅果種子類」</td><td>✓</td></tr> <tr><td>10/1</td><td>食在安心——一起認識三餐一Q</td><td>✓</td></tr> <tr><td>10/8</td><td>食在安心——有趣的食品標章</td><td>✓</td></tr> <tr><td>10/15</td><td>食在安心——校園食品、臺南專屬標章</td><td>✓</td></tr> <tr><td>10/22</td><td>小小標章，大大學問</td><td>✓</td></tr> <tr><td>11/5</td><td>藏在食物裡的香料地圖</td><td>✓</td></tr> <tr><td>11/12</td><td>廚房香料三寶</td><td>✓</td></tr> <tr><td>11/19</td><td>愛恨交織的香菜</td><td>✓</td></tr> <tr><td>11/26</td><td>專欄文章「蔬菜天然香料——廚房三大魔法師」</td><td>✓</td></tr> <tr><td>12/3</td><td>午餐中的海味小碟</td><td>✓</td></tr> <tr><td>12/10</td><td>網美小百科</td><td>✓</td></tr> <tr><td>12/17</td><td>正確挑選及保存，補充滿腔飽力</td><td>✓</td></tr> <tr><td>12/24</td><td>一起來嚐「蟲」，獎勵知識大開胃</td><td>✓</td></tr> <tr><td>3/4</td><td>彩色蔬菜好朋友</td><td>✓</td></tr> <tr><td>3/11</td><td>苦瓜探險隊出動</td><td>✓</td></tr> <tr><td>3/18</td><td>紫色蔬菜小精靈</td><td>✓</td></tr> <tr><td>3/25</td><td>山藤小英雄的光氣加油站</td><td>✓</td></tr> <tr><td>4/1</td><td>「芭」住你的心</td><td>✓</td></tr> <tr><td>4/8</td><td>芭樂知識補給站</td><td>✓</td></tr> <tr><td>4/15</td><td>不能「薯」有</td><td>✓</td></tr> <tr><td>4/22</td><td>草莓小百科</td><td>✓</td></tr> </table> <p>導師簽名：吳春琳</p>	學校名稱	臺南市鹽水區文昌國民小學	班級	三年甲班	執行日期	主題	完成請打勾	9/3	早本整潔集合囉！	✓	9/10	天然健康小食豆	✓	9/17	整潔種子的保存密碼	✓	9/24	專欄文章「小種子大力量！認識油桐與堅果種子類」	✓	10/1	食在安心——一起認識三餐一Q	✓	10/8	食在安心——有趣的食品標章	✓	10/15	食在安心——校園食品、臺南專屬標章	✓	10/22	小小標章，大大學問	✓	11/5	藏在食物裡的香料地圖	✓	11/12	廚房香料三寶	✓	11/19	愛恨交織的香菜	✓	11/26	專欄文章「蔬菜天然香料——廚房三大魔法師」	✓	12/3	午餐中的海味小碟	✓	12/10	網美小百科	✓	12/17	正確挑選及保存，補充滿腔飽力	✓	12/24	一起來嚐「蟲」，獎勵知識大開胃	✓	3/4	彩色蔬菜好朋友	✓	3/11	苦瓜探險隊出動	✓	3/18	紫色蔬菜小精靈	✓	3/25	山藤小英雄的光氣加油站	✓	4/1	「芭」住你的心	✓	4/8	芭樂知識補給站	✓	4/15	不能「薯」有	✓	4/22	草莓小百科	✓	三甲
學校名稱	臺南市鹽水區文昌國民小學																																																																															
班級	三年甲班																																																																															
執行日期	主題	完成請打勾																																																																														
9/3	早本整潔集合囉！	✓																																																																														
9/10	天然健康小食豆	✓																																																																														
9/17	整潔種子的保存密碼	✓																																																																														
9/24	專欄文章「小種子大力量！認識油桐與堅果種子類」	✓																																																																														
10/1	食在安心——一起認識三餐一Q	✓																																																																														
10/8	食在安心——有趣的食品標章	✓																																																																														
10/15	食在安心——校園食品、臺南專屬標章	✓																																																																														
10/22	小小標章，大大學問	✓																																																																														
11/5	藏在食物裡的香料地圖	✓																																																																														
11/12	廚房香料三寶	✓																																																																														
11/19	愛恨交織的香菜	✓																																																																														
11/26	專欄文章「蔬菜天然香料——廚房三大魔法師」	✓																																																																														
12/3	午餐中的海味小碟	✓																																																																														
12/10	網美小百科	✓																																																																														
12/17	正確挑選及保存，補充滿腔飽力	✓																																																																														
12/24	一起來嚐「蟲」，獎勵知識大開胃	✓																																																																														
3/4	彩色蔬菜好朋友	✓																																																																														
3/11	苦瓜探險隊出動	✓																																																																														
3/18	紫色蔬菜小精靈	✓																																																																														
3/25	山藤小英雄的光氣加油站	✓																																																																														
4/1	「芭」住你的心	✓																																																																														
4/8	芭樂知識補給站	✓																																																																														
4/15	不能「薯」有	✓																																																																														
4/22	草莓小百科	✓																																																																														
<p>健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果</p> <p>班級執行證明</p> <table border="1"> <tr> <td>學校名稱</td> <td>臺南市鹽水區文昌國民小學</td> </tr> <tr> <td>班級</td> <td>四年甲班</td> </tr> <tr> <th>執行日期</th> <th>主題</th> <th>完成請打勾</th> </tr> <tr><td>9/3</td><td>早本整潔集合囉！</td><td>✓</td></tr> <tr><td>9/10</td><td>天然健康小食豆</td><td>✓</td></tr> <tr><td>9/17</td><td>整潔種子的保存密碼</td><td>✓</td></tr> <tr><td>9/24</td><td>專欄文章「小種子大力量！認識油桐與堅果種子類」</td><td>✓</td></tr> <tr><td>10/1</td><td>食在安心——一起認識三餐一Q</td><td>✓</td></tr> <tr><td>10/8</td><td>食在安心——有趣的食品標章</td><td>✓</td></tr> <tr><td>10/15</td><td>食在安心——校園食品、臺南專屬標章</td><td>✓</td></tr> <tr><td>10/22</td><td>小小標章，大大學問</td><td>✓</td></tr> <tr><td>11/5</td><td>藏在食物裡的香料地圖</td><td>✓</td></tr> <tr><td>11/12</td><td>廚房香料三寶</td><td>✓</td></tr> <tr><td>11/19</td><td>愛恨交織的香菜</td><td>✓</td></tr> <tr><td>11/26</td><td>專欄文章「蔬菜天然香料——廚房三大魔法師」</td><td>✓</td></tr> <tr><td>12/3</td><td>午餐中的海味小碟</td><td>✓</td></tr> <tr><td>12/10</td><td>網美小百科</td><td>✓</td></tr> <tr><td>12/17</td><td>正確挑選及保存，補充滿腔飽力</td><td>✓</td></tr> <tr><td>12/24</td><td>一起來嚐「蟲」，獎勵知識大開胃</td><td>✓</td></tr> <tr><td>3/4</td><td>彩色蔬菜好朋友</td><td>✓</td></tr> <tr><td>3/11</td><td>苦瓜探險隊出動</td><td>✓</td></tr> <tr><td>3/18</td><td>紫色蔬菜小精靈</td><td>✓</td></tr> <tr><td>3/25</td><td>山藤小英雄的光氣加油站</td><td>✓</td></tr> <tr><td>4/1</td><td>「芭」住你的心</td><td>✓</td></tr> <tr><td>4/8</td><td>芭樂知識補給站</td><td>✓</td></tr> <tr><td>4/15</td><td>不能「薯」有</td><td>✓</td></tr> <tr><td>4/22</td><td>草莓小百科</td><td>✓</td></tr> </table> <p>導師簽名：李國英</p>	學校名稱	臺南市鹽水區文昌國民小學	班級	四年甲班	執行日期	主題	完成請打勾	9/3	早本整潔集合囉！	✓	9/10	天然健康小食豆	✓	9/17	整潔種子的保存密碼	✓	9/24	專欄文章「小種子大力量！認識油桐與堅果種子類」	✓	10/1	食在安心——一起認識三餐一Q	✓	10/8	食在安心——有趣的食品標章	✓	10/15	食在安心——校園食品、臺南專屬標章	✓	10/22	小小標章，大大學問	✓	11/5	藏在食物裡的香料地圖	✓	11/12	廚房香料三寶	✓	11/19	愛恨交織的香菜	✓	11/26	專欄文章「蔬菜天然香料——廚房三大魔法師」	✓	12/3	午餐中的海味小碟	✓	12/10	網美小百科	✓	12/17	正確挑選及保存，補充滿腔飽力	✓	12/24	一起來嚐「蟲」，獎勵知識大開胃	✓	3/4	彩色蔬菜好朋友	✓	3/11	苦瓜探險隊出動	✓	3/18	紫色蔬菜小精靈	✓	3/25	山藤小英雄的光氣加油站	✓	4/1	「芭」住你的心	✓	4/8	芭樂知識補給站	✓	4/15	不能「薯」有	✓	4/22	草莓小百科	✓	四甲
學校名稱	臺南市鹽水區文昌國民小學																																																																															
班級	四年甲班																																																																															
執行日期	主題	完成請打勾																																																																														
9/3	早本整潔集合囉！	✓																																																																														
9/10	天然健康小食豆	✓																																																																														
9/17	整潔種子的保存密碼	✓																																																																														
9/24	專欄文章「小種子大力量！認識油桐與堅果種子類」	✓																																																																														
10/1	食在安心——一起認識三餐一Q	✓																																																																														
10/8	食在安心——有趣的食品標章	✓																																																																														
10/15	食在安心——校園食品、臺南專屬標章	✓																																																																														
10/22	小小標章，大大學問	✓																																																																														
11/5	藏在食物裡的香料地圖	✓																																																																														
11/12	廚房香料三寶	✓																																																																														
11/19	愛恨交織的香菜	✓																																																																														
11/26	專欄文章「蔬菜天然香料——廚房三大魔法師」	✓																																																																														
12/3	午餐中的海味小碟	✓																																																																														
12/10	網美小百科	✓																																																																														
12/17	正確挑選及保存，補充滿腔飽力	✓																																																																														
12/24	一起來嚐「蟲」，獎勵知識大開胃	✓																																																																														
3/4	彩色蔬菜好朋友	✓																																																																														
3/11	苦瓜探險隊出動	✓																																																																														
3/18	紫色蔬菜小精靈	✓																																																																														
3/25	山藤小英雄的光氣加油站	✓																																																																														
4/1	「芭」住你的心	✓																																																																														
4/8	芭樂知識補給站	✓																																																																														
4/15	不能「薯」有	✓																																																																														
4/22	草莓小百科	✓																																																																														
<p>健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果</p> <p>班級執行證明</p> <table border="1"> <tr> <td>學校名稱</td> <td>臺南市鹽水區文昌國民小學</td> </tr> <tr> <td>班級</td> <td>五年甲班</td> </tr> <tr> <th>執行日期</th> <th>主題</th> <th>完成請打勾</th> </tr> <tr><td>9/3</td><td>早本整潔集合囉！</td><td>✓</td></tr> <tr><td>9/10</td><td>天然健康小食豆</td><td>✓</td></tr> <tr><td>9/17</td><td>整潔種子的保存密碼</td><td>✓</td></tr> <tr><td>9/24</td><td>專欄文章「小種子大力量！認識油桐與堅果種子類」</td><td>✓</td></tr> <tr><td>10/1</td><td>食在安心——一起認識三餐一Q</td><td>✓</td></tr> <tr><td>10/8</td><td>食在安心——有趣的食品標章</td><td>✓</td></tr> <tr><td>10/15</td><td>食在安心——校園食品、臺南專屬標章</td><td>✓</td></tr> <tr><td>10/22</td><td>小小標章，大大學問</td><td>✓</td></tr> <tr><td>11/5</td><td>藏在食物裡的香料地圖</td><td>✓</td></tr> <tr><td>11/12</td><td>廚房香料三寶</td><td>✓</td></tr> <tr><td>11/19</td><td>愛恨交織的香菜</td><td>✓</td></tr> <tr><td>11/26</td><td>專欄文章「蔬菜天然香料——廚房三大魔法師」</td><td>✓</td></tr> <tr><td>12/3</td><td>午餐中的海味小碟</td><td>✓</td></tr> <tr><td>12/10</td><td>網美小百科</td><td>✓</td></tr> <tr><td>12/17</td><td>正確挑選及保存，補充滿腔飽力</td><td>✓</td></tr> <tr><td>12/24</td><td>一起來嚐「蟲」，獎勵知識大開胃</td><td>✓</td></tr> <tr><td>3/4</td><td>彩色蔬菜好朋友</td><td>✓</td></tr> <tr><td>3/11</td><td>苦瓜探險隊出動</td><td>✓</td></tr> <tr><td>3/18</td><td>紫色蔬菜小精靈</td><td>✓</td></tr> <tr><td>3/25</td><td>山藤小英雄的光氣加油站</td><td>✓</td></tr> <tr><td>4/1</td><td>「芭」住你的心</td><td>✓</td></tr> <tr><td>4/8</td><td>芭樂知識補給站</td><td>✓</td></tr> <tr><td>4/15</td><td>不能「薯」有</td><td>✓</td></tr> <tr><td>4/22</td><td>草莓小百科</td><td>✓</td></tr> </table> <p>導師簽名：王毓娟</p>	學校名稱	臺南市鹽水區文昌國民小學	班級	五年甲班	執行日期	主題	完成請打勾	9/3	早本整潔集合囉！	✓	9/10	天然健康小食豆	✓	9/17	整潔種子的保存密碼	✓	9/24	專欄文章「小種子大力量！認識油桐與堅果種子類」	✓	10/1	食在安心——一起認識三餐一Q	✓	10/8	食在安心——有趣的食品標章	✓	10/15	食在安心——校園食品、臺南專屬標章	✓	10/22	小小標章，大大學問	✓	11/5	藏在食物裡的香料地圖	✓	11/12	廚房香料三寶	✓	11/19	愛恨交織的香菜	✓	11/26	專欄文章「蔬菜天然香料——廚房三大魔法師」	✓	12/3	午餐中的海味小碟	✓	12/10	網美小百科	✓	12/17	正確挑選及保存，補充滿腔飽力	✓	12/24	一起來嚐「蟲」，獎勵知識大開胃	✓	3/4	彩色蔬菜好朋友	✓	3/11	苦瓜探險隊出動	✓	3/18	紫色蔬菜小精靈	✓	3/25	山藤小英雄的光氣加油站	✓	4/1	「芭」住你的心	✓	4/8	芭樂知識補給站	✓	4/15	不能「薯」有	✓	4/22	草莓小百科	✓	五甲
學校名稱	臺南市鹽水區文昌國民小學																																																																															
班級	五年甲班																																																																															
執行日期	主題	完成請打勾																																																																														
9/3	早本整潔集合囉！	✓																																																																														
9/10	天然健康小食豆	✓																																																																														
9/17	整潔種子的保存密碼	✓																																																																														
9/24	專欄文章「小種子大力量！認識油桐與堅果種子類」	✓																																																																														
10/1	食在安心——一起認識三餐一Q	✓																																																																														
10/8	食在安心——有趣的食品標章	✓																																																																														
10/15	食在安心——校園食品、臺南專屬標章	✓																																																																														
10/22	小小標章，大大學問	✓																																																																														
11/5	藏在食物裡的香料地圖	✓																																																																														
11/12	廚房香料三寶	✓																																																																														
11/19	愛恨交織的香菜	✓																																																																														
11/26	專欄文章「蔬菜天然香料——廚房三大魔法師」	✓																																																																														
12/3	午餐中的海味小碟	✓																																																																														
12/10	網美小百科	✓																																																																														
12/17	正確挑選及保存，補充滿腔飽力	✓																																																																														
12/24	一起來嚐「蟲」，獎勵知識大開胃	✓																																																																														
3/4	彩色蔬菜好朋友	✓																																																																														
3/11	苦瓜探險隊出動	✓																																																																														
3/18	紫色蔬菜小精靈	✓																																																																														
3/25	山藤小英雄的光氣加油站	✓																																																																														
4/1	「芭」住你的心	✓																																																																														
4/8	芭樂知識補給站	✓																																																																														
4/15	不能「薯」有	✓																																																																														
4/22	草莓小百科	✓																																																																														
<p>健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果</p> <p>班級執行證明</p> <table border="1"> <tr> <td>學校名稱</td> <td>臺南市鹽水區文昌國民小學</td> </tr> <tr> <td>班級</td> <td>六年甲班</td> </tr> <tr> <th>執行日期</th> <th>主題</th> <th>完成請打勾</th> </tr> <tr><td>9/3</td><td>早本整潔集合囉！</td><td>✓</td></tr> <tr><td>9/10</td><td>天然健康小食豆</td><td>✓</td></tr> <tr><td>9/17</td><td>整潔種子的保存密碼</td><td>✓</td></tr> <tr><td>9/24</td><td>專欄文章「小種子大力量！認識油桐與堅果種子類」</td><td>✓</td></tr> <tr><td>10/1</td><td>食在安心——一起認識三餐一Q</td><td>✓</td></tr> <tr><td>10/8</td><td>食在安心——有趣的食品標章</td><td>✓</td></tr> <tr><td>10/15</td><td>食在安心——校園食品、臺南專屬標章</td><td>✓</td></tr> <tr><td>10/22</td><td>小小標章，大大學問</td><td>✓</td></tr> <tr><td>11/5</td><td>藏在食物裡的香料地圖</td><td>✓</td></tr> <tr><td>11/12</td><td>廚房香料三寶</td><td>✓</td></tr> <tr><td>11/19</td><td>愛恨交織的香菜</td><td>✓</td></tr> <tr><td>11/26</td><td>專欄文章「蔬菜天然香料——廚房三大魔法師」</td><td>✓</td></tr> <tr><td>12/3</td><td>午餐中的海味小碟</td><td>✓</td></tr> <tr><td>12/10</td><td>網美小百科</td><td>✓</td></tr> <tr><td>12/17</td><td>正確挑選及保存，補充滿腔飽力</td><td>✓</td></tr> <tr><td>12/24</td><td>一起來嚐「蟲」，獎勵知識大開胃</td><td>✓</td></tr> <tr><td>3/4</td><td>彩色蔬菜好朋友</td><td>✓</td></tr> <tr><td>3/11</td><td>苦瓜探險隊出動</td><td>✓</td></tr> <tr><td>3/18</td><td>紫色蔬菜小精靈</td><td>✓</td></tr> <tr><td>3/25</td><td>山藤小英雄的光氣加油站</td><td>✓</td></tr> <tr><td>4/1</td><td>「芭」住你的心</td><td>✓</td></tr> <tr><td>4/8</td><td>芭樂知識補給站</td><td>✓</td></tr> <tr><td>4/15</td><td>不能「薯」有</td><td>✓</td></tr> <tr><td>4/22</td><td>草莓小百科</td><td>✓</td></tr> </table> <p>導師簽名：許筱慧</p>	學校名稱	臺南市鹽水區文昌國民小學	班級	六年甲班	執行日期	主題	完成請打勾	9/3	早本整潔集合囉！	✓	9/10	天然健康小食豆	✓	9/17	整潔種子的保存密碼	✓	9/24	專欄文章「小種子大力量！認識油桐與堅果種子類」	✓	10/1	食在安心——一起認識三餐一Q	✓	10/8	食在安心——有趣的食品標章	✓	10/15	食在安心——校園食品、臺南專屬標章	✓	10/22	小小標章，大大學問	✓	11/5	藏在食物裡的香料地圖	✓	11/12	廚房香料三寶	✓	11/19	愛恨交織的香菜	✓	11/26	專欄文章「蔬菜天然香料——廚房三大魔法師」	✓	12/3	午餐中的海味小碟	✓	12/10	網美小百科	✓	12/17	正確挑選及保存，補充滿腔飽力	✓	12/24	一起來嚐「蟲」，獎勵知識大開胃	✓	3/4	彩色蔬菜好朋友	✓	3/11	苦瓜探險隊出動	✓	3/18	紫色蔬菜小精靈	✓	3/25	山藤小英雄的光氣加油站	✓	4/1	「芭」住你的心	✓	4/8	芭樂知識補給站	✓	4/15	不能「薯」有	✓	4/22	草莓小百科	✓	六甲
學校名稱	臺南市鹽水區文昌國民小學																																																																															
班級	六年甲班																																																																															
執行日期	主題	完成請打勾																																																																														
9/3	早本整潔集合囉！	✓																																																																														
9/10	天然健康小食豆	✓																																																																														
9/17	整潔種子的保存密碼	✓																																																																														
9/24	專欄文章「小種子大力量！認識油桐與堅果種子類」	✓																																																																														
10/1	食在安心——一起認識三餐一Q	✓																																																																														
10/8	食在安心——有趣的食品標章	✓																																																																														
10/15	食在安心——校園食品、臺南專屬標章	✓																																																																														
10/22	小小標章，大大學問	✓																																																																														
11/5	藏在食物裡的香料地圖	✓																																																																														
11/12	廚房香料三寶	✓																																																																														
11/19	愛恨交織的香菜	✓																																																																														
11/26	專欄文章「蔬菜天然香料——廚房三大魔法師」	✓																																																																														
12/3	午餐中的海味小碟	✓																																																																														
12/10	網美小百科	✓																																																																														
12/17	正確挑選及保存，補充滿腔飽力	✓																																																																														
12/24	一起來嚐「蟲」，獎勵知識大開胃	✓																																																																														
3/4	彩色蔬菜好朋友	✓																																																																														
3/11	苦瓜探險隊出動	✓																																																																														
3/18	紫色蔬菜小精靈	✓																																																																														
3/25	山藤小英雄的光氣加油站	✓																																																																														
4/1	「芭」住你的心	✓																																																																														
4/8	芭樂知識補給站	✓																																																																														
4/15	不能「薯」有	✓																																																																														
4/22	草莓小百科	✓																																																																														

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

飲食健康教育：餐前五分鐘飲食教育成果



餐前5分鐘-草本堅果(一甲)



餐前5分鐘-健康餐盤(一甲)



餐前5分鐘-愛恨交織的香菜(二甲)



餐前5分鐘-愛恨交織的香菜(二甲)



餐前5分鐘-堅果種子1(三甲)



餐前5分鐘-堅果種子2(三甲)

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

飲食健康教育：餐前五分鐘飲食教育成果



餐前5分鐘-四甲



餐前5分鐘-四甲



餐前5分鐘影片-五甲



餐前5分鐘-小小標籤，大大學問(五甲)



餐前5分鐘-書籍介紹(六甲)



餐前5分鐘-六甲

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

特色3 畢業生童心理力露營活動



到曾文活動中心進行2天1夜露營活動



攀岩體驗



雙三索突擊吊橋



蛇麵製作



水彈槍射擊



合力擊鼓

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

特色 4 SH150 與跑步獎勵制度

SH150 執行方案推動成果

壹、執行方式：

一、晨間體能活動：每週三和五上午8：00~8：40

二、籃球社團：

(一)低年級班：每週四 15：10~15：50

(二)中高年級班：每週三 15：10~16：50、每週四、五 16：10~16：50

貳、執行對象：本校一至六年級學生。

參、執行內容：

一、低年級-健康操、呼拉圈、跑步、飛盤，活動地點：教室前庭空地。

二、中年級-跳繩、跑步、蛇板，活動地點：教室前空地及中廊。

三、高年級-跳繩、跑步、籃球，活動地點：操場、籃球場。

四、導師亦可視該班學生能力與需求選擇其他活動項目。

肆、預期效益：

一、落實執行 SH150 計畫，達成每週運動150分鐘指標。

二、激發運動動機，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力。

三、啟發運動興趣，加入課後運動社團，保持運動習慣。

伍、推動策略：

一、每週三、五 08：00-08：30 為晨間運動時間，由各班導師帶領學生至操場或球場運動。

二、於教室學習角落放置籃球、呼啦圈、跳繩等運動用品，讓學生於下課時間使用。

三、於每周三~五辦理課後籃球社團，養成規律運動習慣。

四、晨間及下課時間實施大跑步計畫，於期末時進行摸彩獎勵。

陸、實際成效：

一、落實執行SH150 計畫，全校學生 90%以上達成每週運動 150 分鐘指標。

二、學生 73.30%加入課後運動社團，保持運動習慣，達成SH150 目標。

三、養成規律運動好習慣，體位適中率提高 6.04%。

四、透過大跑步獎勵計畫，激發學生運動動機。

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

特色 4 SH150 與跑步獎勵制度

跑步獎勵制度

星期一：大1課
星期二：感佩課
星期三：學問課
星期四：大1課
星期五：感佩課

年級	座號	學生姓名	9/01-9/05	9/08-9/12	9/15-9/19	9/22-9/26	9/29-10/03	10/06-10/10	10/13-10/17	10/20-10/24	10/27-10/31	11/03-11/07
5	1	顏祥祐	正	正	正	正	正	正	正	正	正	正
5	2	蔡翔裕	正	正	正	正	正	正	正	正	正	正
5	3	朱育睿	正	正	正	正	正	正	正	正	正	正
5	4	王以樑	正	正	正	正	正	正	正	正	正	正
5	5	張惟安	正	正	正	正	正	正	正	正	正	正
5	6	鄭家柔	正	正	正	正	正	正	正	正	正	正

年級	座號	學生姓名	9/01-9/05	9/08-9/12	9/15-9/19	9/22-9/26	9/29-10/03	10/06-10/10	10/13-10/17	10/20-10/24	10/27-10/31	11/03-11/07
1	1	陳昂希	6	6	6	6	6	7	6	7	7	12
1	2	楊冠廷	6	6	6	6	6	7	6	7	7	12
1	3	張博宇	6	6	7	6	7	4	6	7	7	13
1	4	魏夢杉	6	6	6	7	6	7	6	7	7	9
1	5	謝佩琪	6	6	6	7	7	0	6	7	7	5
1	6	楊庭語	6	6	6	6	6	0	7	7	7	5
1	7	林好瞳	6	6	6	6	6	0	6	7	7	5

學生詳實記錄跑步圈數(五甲)

學生詳實記錄跑步圈數(一甲)

文昌國小 114 學年度上學期跑步圈數統計表

班級	座號	學生姓名	圈數	摸彩券	合計
1	1	陳昂希	111	11	65
1	2	楊冠廷	106	11	
1	3	張博宇	107	11	
1	4	魏夢杉	105	11	
1	5	謝佩琪	90	7	
1	6	楊庭語	88	7	
1	7	林好瞳	79	7	
2	1	李星辰	263	31	87
2	2	余定恆	244	26	
2	3	洪羽彤	161	17	
2	4	陳勳仔	136	13	
3	1	黃昱閔	169	17	223
3	2	李龍祐		1	
3	3	郭彥霖	193	19	
3	4	陳琦數	185	19	
3	5	蘇郁巖	194	19	
3	6	郭伯瀚	161	17	
3	7	林達霖	160	17	
3	8	朱嫻婕	181	19	
3	9	張沛喆	189	19	
3	10	顏彤娜	194	19	
3	11	楊雨庭	186	19	
3	12	林千儀	191	19	
3	13	吳佩嫻	193	19	
4	1	潘均誠	61	5	41
4	2	李韋均	65	5	
4	4	余采怡	72	7	
4	5	林尹宸	62	5	
4	6	蘇郁芯	63	5	
4	7	陳子瑀	76	7	
4	8	蔡惠涵	78	7	
5	1	顏祥祐	111	11	
5	2	蔡翔裕	60	5	52
5	3	朱育睿	68	5	
5	4	王以樑	105	11	
5	5	張惟安	90	7	
5	6	鄭家柔	137	13	64
6	1	郭品宏	87	7	
6	2	吳季佳	93	7	
6	3	周昕逸	93	7	
6	4	洪筠喬	94	7	
6	5	張佳風	116	11	
6	6	張雨祺	91	7	
6	7	郭芷琳	109	11	
6	8	鄭卉玲	95	7	

跑步圈數獎勵辦法

- 一、每週各班前三名頒發摸彩卷
第一名三張、第二名二張、第三名一張。
- 二、完成任務後，依任務難易度頒發不同張數摸彩卷。
任務區分
50 圈 5 張摸彩券，70 圈 2 張摸彩券，
100 圈 4 張摸彩券，120 圈 2 張摸彩券，
150 圈 4 張摸彩券，170 圈 2 張摸彩券，
200 圈 5 張摸彩券，220 圈 2 張摸彩券，
250 圈 5 張摸彩券，270 圈 3 張摸彩券，
300 圈 5 張摸彩券。
- 三、學期末時統計各班圈數最多第一名頒發獎品。
- 四、學期末進行跑步摸彩，摸中者頒發獎勵品。

114-1 跑步圈數統計與摸彩券發放

跑步圈數獎勵辦法

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

特色 4 SH150 與跑步獎勵制度



週三、五晨間運動時間-跳繩(中高年級)



週三、五晨間運動時間-跳繩(低年級)



週三、五晨間運動時間-蛇板(中年級)



二年級導師陪學生進行晨間運動-跑走



晨間運動時間-體能訓練



星期四課後籃球社團

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

特色 4 SH150 與跑步獎勵制度



添購**羽毛球拍**作為大跑步計畫之摸彩品



添購**籃球**作為大跑步計畫之摸彩品



添購**樂樂棒球**作為大跑步計畫之摸彩品



學生利用下課、晨光時間進行跑步



師長與學生一起進行晨間運動(跑步)



週三、五晨間運動時間-跑步

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

特色 5 校慶健康促進議題宣導



學生向家長進行**正確用藥**宣導



學生向家長說明**反毒創作理念**



學生向家長進行**防制藥物濫用**宣導



校慶時辦理家長**防制藥物濫用**宣導



請家長們留意**新興毒品**的包裝樣態



提醒**電子菸**可能隱藏毒品：依托咪酯

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

特色 5 校慶健康促進議題宣導



校慶時向來賓及社區家長進行視力保健議題宣導(二年級)



校慶時向來賓及社區家長進行拒絕網路成癮議題宣導(四年級)



校慶時向來賓及社區家長進行健康體位多運動保健康宣導(五年級)



校慶時向來賓及社區家長進行性別平等議題宣導(六年級)，促進家庭健康關係

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

特色 6 母親節慶祝活動結合律動、太鼓與木箱鼓表演

親愛的家長您們好：

慶祝母親節暨教學成果發表會活動開始囉！感恩家長們的養育之恩，您們的寶貝們將帶來精采的表演，與您們同歡慶祝。期待您們參與本次活動，一起歡度佳節。

日期：115 年 4 月 30 日（星期四）18:00-21:00

地點：本校籃球場

出場序	表演名稱	演出人員	指導教師
1	校長致詞		
2	律動:妙,妙,妙	幼兒園	瑪莎、婉綺
3	二胡:龍的傳人	二胡社團初階	玟萁、鈞慧
4	二胡:快樂天堂、心花園	二胡社團進階	玟萁、毓誠
5	太鼓:學個叫	一、二年級	孟萱
6	太鼓:派對動物	三、四年級	孟萱
7	律動:哈利 honey	一、二年級	悅蓉
8	木箱鼓: King and Queen 可愛くてごめん	二-六年級	孟萱
9	律動:我們都是一家人	幼兒園	瑪莎、婉綺
10	英語班: The Bremen Town Musicians	一、二年級	浴櫻
11	口風琴:快樂的向前走	五年級	玟萁
12	律動:Jump	六年級	悅蓉
13	高音直笛:小太陽的微笑	四年級	玟萁
14	陶笛:歡樂年華	一、二、三年級	明真
15	律動:GO!	五年級	悅蓉
16	中音笛:大海	六年級	玟萁
17	陶笛:快樂天堂	四年級	明真
18	律動:練武功+MONO 組曲	三年級	悅蓉
19	陶笛: 感恩的心 聽我說謝謝您	五、六年級	明真
20	律動:Soda Pop	四年級	悅蓉
21	大合唱-母親節快樂	全體	玟萁
22	致贈康乃馨	全校	全體同仁
23	整理場地-賦歸	全校	全體同仁



臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

特色 6 母親節慶祝活動結合律動、太鼓與木箱鼓表演



幼兒園律動表演



六年級熱舞表演



二胡及木箱鼓合奏表演



家長熱情參與，給予孩子鼓勵與掌聲



低年級英文律動



四年級熱舞表演

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

特色 6 母親節慶祝活動結合律動、太鼓與木箱鼓表演



木箱鼓表演



中年級太鼓表演



低年級太鼓表演



學生贈送媽媽康乃馨，跟媽媽說謝謝



三年級律動表演



五年級律動表演

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

特色 7 普及化跳繩接力比賽榮獲優勝



普及化運動：跳繩接力(正式比賽)



普及化運動：跳繩接力



114 學年度普及化運動跳繩接力榮獲優勝

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

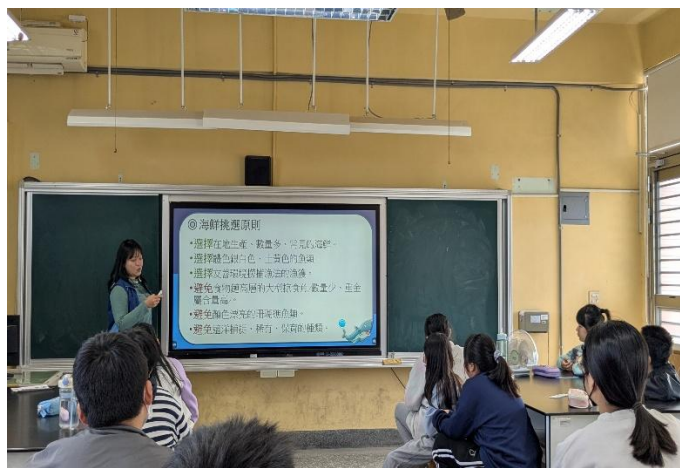
特色 8 與海洋保育署合作，推動環境保育與食魚教育



海洋保育署台南海洋保育站到校進行飲食(食魚)教育



認識餐桌海鮮是如何來的



教導學生如何挑選海鮮



教導學生多吃在地海鮮，培養低碳飲食的概念



進行吃對海鮮有獎徵答小遊戲



進行認識在地魚類小遊戲

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

特色 8 與海洋保育署合作，推動環境保育與食魚教育

附件1

臺南市立高級中等以下學校受理校外人士入校協助 教學或活動申請表

受理學校	文昌國小		
申請班級	三四年級	申請人	
協助教學 單位/人員	<input type="checkbox"/> 個人、 <input checked="" type="checkbox"/> 團體 名稱：__海洋委員會海洋保育署 台南海洋保育站_____ 聯絡電話：__0965173756_____		
申請日期	中華民國 115 年 01 月 14 日		
申請入校協助 教學時間	中華民國115年01月21日9時至115年01月21日12時 入校次數 <u>1</u> 次，共計 <u>3</u> 時		
入校人員資格	<input checked="" type="checkbox"/> 無「兒童及少年福利與權益保障法」第26-1條情事 <input type="checkbox"/> 若為民間團體，應為政府合法立案 (立案證書字號 _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ 第 _____ 號)		
教材來源	<input type="checkbox"/> 無提供教材 <input checked="" type="checkbox"/> 自編(選)教材		
送審教材	<input type="checkbox"/> 教材編輯計畫書、 <input checked="" type="checkbox"/> 教學簡報、 <input type="checkbox"/> 印刷品、 <input type="checkbox"/> 影音光碟、 <input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料或計畫，請說明：_____		
費用	<input checked="" type="checkbox"/> 無須收取任何費用 <input type="checkbox"/> 須收取費用，收費金額及內容：_____		
符合法規	一、計畫及教材符合智慧財產權規範 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 二、計畫及教材符合教育基本法第六條規定 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 三、計畫及教材符合性別平等教育法及其施行細則 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 四、所提供教材符合消除對婦女一切形式歧視公約 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 五、所提供教材符合兒童權利公約 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 六、檢附教材審查表 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 (若有一項不合法規，將不予審查)		
申請結果 (由學校填寫)	<input checked="" type="checkbox"/> 通過。 <input type="checkbox"/> 修正後再審(請於 _____ 年 _____ 月 _____ 日前，將修正資料再次函送)。 <input type="checkbox"/> 修正後通過。 <input type="checkbox"/> 不通過。		

申請單位或申請人： 海洋署 王國瑞 (簽章)

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

特色 9 積極參與鹽水區各項活動

社區母親節慶祝暨關懷活動



護理師協助社區民眾量測血壓



學生向社區長輩宣導健康促進議題~
健康體位與多運動



學生向社區長輩宣導健康促進議題~
視力保健、拒菸及登革熱防治



學生向社區長輩宣導健康促進議題~
視力保健及登革熱防治



和社區長輩大合影



小志工向社區民眾宣導 85210

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

特色 9 積極參與鹽水區各項活動

意麵節—鹽水麵香月津情長



利用步行的方式參加鹽水意麵節



意麵節表演活動



意麵節二胡表演圓滿成功



利用步行的方式參加鹽水意麵節



於鹽水區公所前快閃演出



學生假日時踴躍參與社區活動

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

特色 9 積極參與鹽水區各項活動

大台南囡仔仙拚仙



參加在鹽水區舉辦的囡仔仙拚仙活動



開幕典禮



參加大台南囡仔仙拚仙活動



家長陪伴孩子參加活動



學生舞蹈演出



學生賣力演出

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

特色 10 與校長有約(閒聊與點心時間)



六年級 與校長有約



五年級 與校長有約



四年級 與校長有約



三年級 與校長有約



一年級 與校長有約



幼兒園 與校長有約