

主題宣導	小樂活健康講座-食農教育		辦理單位	學務處
對象 人數	三年級學生 參加 132 人	男 68 人 女 64 人	辦理期間	113 年 09 月 27 日 10:30-11:10
講 師	癌症關懷基金會-謝宜臻營養師		辦理地點	本校體育館

執行成果概述：

本校安排於 09 月 27 日週五各班綜合課時間，邀請癌症關懷基金會-謝宜臻營養師，針對如何吃得健康，打倒癌魔王，請掌握「三少三多」原則 三少：1. 少糖 2. 少油炸 3. 少加工肉品；三多 1. 多吃蔬果 2. 多喝水 3. 多運動，建立學童正確飲食觀念，降低學童不當飲食造成的肥胖及健康問題，透過校園宣導講座，培養師生健康飲食習慣及充實營養知識，幫助學童將健康的飲食融入日常生活中，進而養成良好的飲食習慣，三年級小朋友參與有獎徵答很踴躍！

效益評估：

1. 能運用所學的知識，將健康的飲食融入日常生活中，進而養成良好的飲食習慣。
2. 建立學童正確飲食觀念，降低學童不當飲食造成的肥胖及健康問題。

頂埔國民小 113-1 學年度辦理『小樂活健康講座』宣導成果照片



研究發現，30%的癌症與飲食有關，避免致癌食物是預防癌症的關鍵因素，為了下一代的健康，基金會持續推動校園「小樂活健康講座」，並不斷更新教材，用故事教導小朋友認識健康的食物，讓孩子們「開心學，健康吃」。



主題講座	認識愛玉與愛玉小蜂		辦理單位	學務處
對象 人數	五年級學生 參加 151 人	男 81 人 女 70 人	辦理期間	113 年 11 月 29 日 10:30-11:30
講 師	許嘉甄 營養師		辦理地點	本校體育館及各班教室

執行成果概述：

炎炎夏日，大家都會想吃清爽的甜品，今天就讓營養師帶著大家來認識愛玉是怎麼製成的，愛玉提供小蜂生長發育的營養來源及棲息處，成熟小蜂則會替愛玉授粉，此為自然界中動植物互利共生關係。雌蜂身上的雄花粉能使雌愛玉果成功授粉，並結出愛玉子，刺刺粗粗的愛玉子，究竟要怎麼「洗」，才會變成像果凍一樣 QQ 彈彈的愛玉凍呢？短短一節課的時間要讓高年級的孩子清楚了解了解愛玉，甚至喜歡愛玉這樣的食物，在小小心靈裡面種下種子，往後人走於山林間，會對於愛玉多了一分愛護的情懷。

回到課堂，讓孩子們學習把 20 公克的愛玉子裝進乾淨的網袋或糖果襪裡，浸泡在 1200cc 的水中 1 分鐘，就開始像搓洗小毛巾一樣，用手指的力量慢慢搓出膠質。大約搓洗 8 到 10 分鐘，觀察水變成黃澄色且滑滑的，就可以放進冰箱冷藏 30 分鐘。用天然的愛玉點心，取代市售果凍，不僅好吃又安心，也是美好體驗。

※ 學生回饋心得

1. 讓孩子認知正確的觀念，有情境脈絡的思考能力，作出有益身心健康的決定。
2. 讓學生完整習得食育知識，建立學生正確飲食態度。

113 學年度辦理子職教育『健康樂活-食農教育』講座成果照片



這次的課程帶給學生許多知識，充分學習到手作愛玉 透心涼～愛玉小常識、共玩一同體驗洗愛玉的樂趣，一起品嚐手作愛玉的幸福滋味。



主題宣導	拒絕菸檳毒衛教-健康我最酷		辦理單位	學務處
對象 人數	五年級學生 參加 162 人	男 86 人 女 74 人	辦理期間	114 年 01 月 14 日
講 師	食品藥物管理署志工		辦理地點	每班一節課入班宣導

執行成果概述：

為使菸害防制教育深入校園，本校支持無菸校園、勇敢拒絕菸害，有鑑於菸害教育應從小扎根，讓學生能了解菸品、二手菸、三手菸及其他新興菸品（如電子煙或加熱式菸品）的危害，檳榔屬一級致癌物，是造成口腔癌的主因，若抽菸配檳榔，則增加咽喉癌及食道癌的風險，當好奇嘗試嚼檳榔時，便已埋下健康危害的種子，所以學會拒絕探索吸菸危害，遠離菸害打造健康新人生，預期能激發學生增加菸害認知與拒菸意識。

效益評估：

1. 宣導無菸校園提升學生主動詢問菸害相關之資源。
2. 教師心得：學生認真聽講、互動良好
3. 學生回饋：講師詳細講解搭配影片加深印象，收穫很多，介紹菸品的成分有哪些&電子煙校園暨周邊環境全面禁菸標誌介紹二手菸和三手菸

頂埔國民小 113-1 學年度辦理『拒絕菸檳毒衛教-健康我最酷』菸害防制成果照片



內容除了結合現今毒品偽裝、新興毒品外，更新增電子煙、二手菸、三手菸之危害的認知，為了自己，一起朝向「反菸拒檳毒 健康最幸福」目標邁進！即便是你的一個小動作，一個關心，都是遠離成癮物質最好的幫助，勇敢向毒品說不，勿因一時好奇或受同儕影響而輕易嚐毒，誤入毒海深淵將造成身體極大的傷害。



主題講座	傳染病防治宣導		辦理單位	學務處
對象人數	低年級學生 參加 314 人	男 161 人 女 153 人	辦理期間	114 年 02 月 11 日 08:00-08:30
講師	土城醫院兒童內科-謝宛諭醫師		辦理地點	本校體育館

執行成果概述：

低年級小朋友對於病毒不太了解，也較無警戒心，醫師透過影片並解說《季節性流感及諾羅病毒性腸胃炎是什麼》，清楚病毒可能的傳播方式，讓小朋友對於病毒更加認識，也更了解如何落實自身健康管理。

效益評估、建議與回饋：

1. 病毒好可怕!我要常常洗手，保護自己。
2. 我們要多注意衛生，勤洗手，不要隨意摸眼口鼻。
- 3 透過各種宣導方式的輔助下，讓大家都能體認到共同防治傳染病的重要性，實施成效良好。

頂埔國民小 113-2 學年度辦理健康樂活子職教育-『傳染病防治宣導』成果照片



活動開始由校長開場，介紹今天的講師後，講師先播放一段觀賞影片-認識新型傳染病是什麼，看孩子多專注地觀看，跟著勤洗手歌曲律動擺動，從面對傳染疾病，我們對該病毒需要擁有的基本認識、正確衛生習慣、自我保護概念等，多一分了解，就會少一分緊張，以預防病毒的感染。感謝講師藉由淺白的文字與好懂的圖像呈現，讓孩子輕鬆就認識新型冠狀病毒，校長頒發感謝狀。

