

教育部國民及學前教育署115年度「第五屆健康飲食小主播」

飲食教育創意競賽徵選活動計畫

壹、活動目的

為提升學生對校園飲食、食品安全與健康飲食的認識，本署持續推動「健康飲食小主播」活動，鼓勵高級中等以下學校學生透過主持播報與影像敘事，分享飲食心得並探討健康飲食核心概念，藉此培養其口語表達、媒體識讀與生活實踐能力。本年度競賽為落實素養導向教學，擴大規劃五大創作主題以深化飲食教育：透過「永續低碳惜食實踐」與「一日學校午餐菜單設計」，引導學生自主規劃均衡膳食並落實「零廚餘」低碳生活；藉由「飲食行為身體覺察」與「錯誤飲食知識查證」，培養學生生理回饋省思能力及媒體識讀素養，強化其健康決策與資訊辨識力；並推動「我的健康飲食 Vlog」，以第一人稱影像紀實發掘餐桌背後的情感與文化記憶。盼藉此多元面向，全面提升學生之健康管理、環境永續與數位公民素養。

貳、辦理單位

- 一、主辦單位：教育部國民及學前教育署
- 二、承辦單位：國立成功大學
- 三、執行單位：國立成功大學創新數位內容研究中心

參、徵件對象

對飲食教育及主持播報有興趣之高中、國中及國小學生（於報名參賽時為高中、國中及國小學生身分，報名時需繳交學生證影本或在學證明），在教師的指導下，皆可報名參加。每組參賽學生最少 1 人，最多 3 人，指導教師至多 2 名，競賽組別分為：

- 一、中低年級組（報名時為國小一至三年級，四年級可跨組報名中高年級組。）
- 二、中高年級組（報名時為國小四至六年級，六年級可跨組報名國中組。）
- 三、國中組（報名時為國中學生身分，國三可跨組報名高中組。）
- 四、高中組（報名時為高中學生身分）

肆、創作方向

一、主題一：永續低碳惜食實踐

引導學生深入了解食材生產源頭，積極推廣「食在地、享當季」理念，

以有效降低食物里程與運輸碳足跡。參賽者應針對校園供膳或家庭飲食生活，提出具體之惜食減廢與「零廚餘」行動方案（如：精準點餐、食材全利用或剩食再利用等），落實從源頭減量之目標。最終藉由播報形式，展現學生對於資源循環與環境永續之深度關懷，將低碳觀念轉化為具備社會責任感之永續生活實踐力。

二、主題二：一日學校午餐菜單設計

在指導老師引導下，參賽學生以《學校午餐食物內容及營養基準》為核心指引，落實營養教育的自主實踐。透過掌握各類食材營養價值，辨析不同年級的份量需求，進而將基準知識轉化為實務應用，開立學校午餐菜單。經由師生討論、檢視與多元發想，針對營養搭配、季節性及健康原則進行反思，深化對均衡飲食的理解，透過成果播報，將正確的營養知能傳遞至校園每個角落。

三、主題三：飲食行為身體覺察

引導學生建立自主觀察與紀錄習慣，深入探討飲食選擇與生理機能之關聯性。參賽者應針對飲食行為如何影響生理回饋（如：精神狀態、腸胃舒適度等）進行省思，並延伸分析飲食與校園學習表現（如：專注力、體育競賽表現）之交互作用。藉由播報分享，培養學生對於身體訊號之敏銳覺察力，將飲食教育轉化為自主健康管理之生活實踐，進而落實具備科學素養之健康決策。

四、主題四：錯誤飲食知識查證

培養學生對於資訊之判讀與科學實證能力。參賽者應針對社群網路流傳之飲食迷思、謠言或誇大不實之食品廣告進行深入查證，並透過實作學習正確解讀食品標示與成分組成。藉由播報形式，深入分析虛假資訊之常見陷阱與誤導手法，協助建立正確之食安觀念，落實「先查證、後採信」之數位公民素養與媒體識讀力，進而強化面對數位資訊時的自主辨識與判斷能力。

五、主題五：我的健康飲食 Vlog

鼓勵學生以第一人稱視角進行影像敘事，透過紀錄家庭餐桌風景或個人日常飲食行為，展現飲食生活之多元面貌。參賽者應於紀錄健康飲食之歷程中，深度發掘食材所承載之情感交流、家族故事及文化記憶；藉由影像紀實之引導，體現飲食教育不限於營養知能之獲取，更係提升生活品質、強化社會連結與文化傳承之具體生活實踐。

六、創作內容適合六歲以上未滿十二歲之兒童在父母、師長或成年親友陪伴下觀賞。

七、演出型式應以新聞播報為主，可輔以話劇、相聲等方式呈現。

伍、作品規格

一、初審：

(一) 參賽隊伍於報名時需提交一份 500 字以內的創作理念及播報表演方式說明，呈現方式不限，但需符合主題。

二、決審：

(一) 現場播報：入圍隊伍需根據初審內容擴充，進行 3 分鐘現場播報。播報形式以口語為主，可搭配手拿板、簡報、影片等。

(二) 影片規格：若含影片，格式須為.mov/.mpeg/.mp4/.wmv，解析度 720p 以上。

(三) 素材授權：播報內容有使用他人的文字、照片、圖片或影片等素材，需取得授權許可。

(四) 受訪者同意書：影片之受訪者須繳交同意書（附表五），無則免附。

(五) 簡報/影片長度：不宜超過 3 分鐘，避免僅於開頭與結束播報。

(六) 繳交期限：含簡報/影片者，須於決審日前一周以 e-mail 提交，逾時不候，且不得修改。決審當天臨時抽換影片須自行承擔可能的風險。

陸、辦理時間

一、報名及收件期間 115 年 05 月 04 日（星期一）上午 8:00 至 115 年 06 月 29 日（星期一）下午 5:00 止。

二、初審與決審時間：

(一) 初審錄取公告：115年08月07日（星期五）前於報名網站公告。

(二) 決審時間地點：115年10月01日（星期四）於臺南市辦理，活動地點另行通知。

柒、報名方式

一、線上報名：活動網址將於 115 年 05 月 04 日（星期一）開放，請於報名期間內至「第五屆健康飲食小主播」網站（<https://foodeducation.ai4dt.ncku.edu.tw/115>）完成報名手續。

二、報名文件：

(一) 參賽作品資料 PDF 檔(附表一)

(二) 參賽者學生證影本或在學證明(附表二)

(三) 指導教師在職服務證明書影本(附表二)

三、決審文件(於晉級後提供)

(一) 受訪者同意書

(二) 著作權及肖像權使用同意書

捌、評審辦法

一、分為初審及決審兩個階段進行，初審將從各組別的所有參賽作品中選出至多四組進入決審，必要時得以「從缺」或「增加名額」辦理，視實際情況作彈性調配。

二、初審與決審由執行單位聘請專業人士或學者擔任評審工作。

初審及決審評分各自獨立進行，初審分數不影響決審的評分排序。

三、評分項目：

(一) 初審：

評分項目	占比	說明
創作理念與飲食教育內容說明	50%	作品應扣合競賽主題，呈現飲食教育核心價值。內容須具正確知識基礎，結合生活情境，從永續低碳、營養均衡、身體覺察、飲食查證或餐桌文化等面向，展現理解與反思，並提出具體實踐行動。
播報表演方式說明	50%	以播報形式具體傳達主題內容，架構完整且具邏輯性，可結合相關故事、生活案例或文化特色進行說明，展現主題理念與創意構想。

(二) 決審：

評分項目	評分細節	占比	說明
教育意涵 (50%)	飲食教育概念之完整性	30%	作品應扣合本年度競賽主題，完整闡述飲食教育核心理念，涵蓋永續低碳、營養均衡、身體覺察、飲食查證或餐桌文化等面向，並展現理解、分析與實踐行動之能力。
	飲食教育資訊正確性	20%	所傳遞之營養知識與食安觀念應正確無誤，表達清晰易懂，並能提出具體應用或改善作法。
播報表現 (50%)	播報技巧與臺風	20%	以專業主播之姿分享資訊，例如：臺風穩健、咬字清晰及臨場應變等。
	播報內容完整性	20%	敘事應掌握起承轉合等基本結構與要點，能清晰地表達內涵，以及合適的結語。
	創意表現與橋段設計	10%	播報風格具備創意，可設計敘事次序或輔以其他元素，如：人物扮演、多國語言、相聲或結合時事…等。

四、各組別決審額外評比最佳表演獎：

評分項目	評分細節	占比	說明
專業度	口條	20%	發音標準、咬字清晰，語速、語調適中，能準確傳遞內容並具感染力。
	肢體	20%	站姿穩健、手勢自然，眼神互動流暢，能輔助表達和提升吸引力。
流暢度	內容掌握	20%	資訊正確、條理清晰，敘事完整，能以淺顯易懂的方式傳遞核心概念。
	臨場反應	20%	面對突發狀況能冷靜應對，靈活調整，確保播報流暢。
獨創性	創意發想	20%	播報風格具獨特性，運用創新敘事方式，使內容更具吸引力與觀賞價值。

拾、決審發表與頒獎典禮

- 一、入圍決審之團隊，須至少指派一名成員參加公開發表與頒獎典禮，若無法參加公開發表與頒獎典禮，請勿報名此活動。相關資訊將公告於「第五屆健康飲食小主播」網站 <https://foodeducation.ai4dt.ncku.edu.tw/115>。

- 二、決審名單公告後，主辦單位將會在 10 個工作天內寄送注意事項與決審場地配置圖供入圍團隊參考。
- 三、決審現場備有簡報筆、滑鼠、電腦與投影等設備。參賽者若使用自行攜帶之設備，需承擔相關風險。
- 四、主辦單位將於決審發表時進行錄影，參賽作品，包含文字、圖片、影片等著作權及肖像權，應同意無償、非專屬授權主辦單位及主辦單位所指定之人，為不限時間、地域或內容之利用，以收飲食教育宣傳之效。

拾壹、獎勵辦法

- 一、依各組別（國小中低年級組、中高年級組、國中組以及高中組）分別進行獎勵，包括：
 - （一）金獎作品 1 名：頒發禮券 8,000 元整及獎狀一幀、指導教師頒發禮券 2,000 元及獎狀一幀；
 - （二）銀獎作品 1 名：頒發禮券 4,000 元整及獎狀一幀、指導教師頒發禮券 1,000 元及獎狀一幀；
 - （三）銅獎作品 1 名：頒發禮券 3,000 元整及獎狀一幀、指導教師頒發禮券 800 元及獎狀一幀；
 - （四）佳作作品 2 名、頒發禮券 2,000 元整及獎狀一幀、指導教師頒發禮券 500 元及獎狀一幀；
 - （五）最佳表演獎 1 名：頒發禮券 5,000 元及獎狀一幀。
- 二、獎項由評審會議視參加者及作品架構議定，必要時得以「從缺」或「增加名額」辦理，視實際情況作彈性調配，若有「從缺」則該將視主辦單位或評審決定分配到其他獎項，以不超過總額為限。獲獎名單將於民國 115 年 10 月 02 日（星期五）前於「第五屆健康飲食小主播」官方網站公告，並將以專人聯絡獲獎團隊之通訊聯絡人。
- 三、主辦單位將於活動當日頒發獎勵並請獲獎人於現場簽收。
- 四、未依上述規定視同放棄得獎資格，獎項將不另行補發。

拾貳、注意事項

- 一、如有繳交資料不足者，執行單位通知後，請於三天內完成補件，未依期限補件及規格、作品內容不符者，將不予受理。
- 二、參賽作品請自留備份概不退回，獲獎作品著作權將歸主辦單位所有，並同意授權主辦單位自由運用。

- 三、每位參加者作品數量不限，但得獎作品以一件為限。
- 四、參加者請留下真實姓名、詳細地址及聯絡電話，若因資料填寫錯誤致無法通知得獎訊息時，主辦單位將不負任何責任。
- 五、如參賽作品已獲其他單位獎項者，不得重複參賽，模仿或剽竊他人作品參加獲選者，一律取消參賽資格與得獎獎金、獎狀。
- 六、參賽者同意遵守活動辦法之各項規定；主辦單位有修正、解釋及補充權。

附表一

教育部國民及學前教育署115年度「第五屆健康飲食小主播」

飲食教育創意競賽活動創作理念與飲食教育內容說明

作品名稱		作品主題	☐ 永續低碳惜食實踐 ☐ 一日學校午餐菜單設計 ☐ 飲食行為身體覺察 ☐ 錯誤飲食知識查證 ☐ 我的健康飲食 Vlog
創作理念與飲食教育內容說明 (此欄位撰寫 500 字以內)			
播報表演方式說明 (此欄位撰寫 500 字以內)			

學生證或在學證明

在學證明格式參考

OO 縣市 OO 區 OO 國民小學／中學／高級中學 在學證明書

姓名：

班級：

座號：

生日：

學號：

茲證明該生 OOO 學年度第 O 學期為本校在學學生，
實屬無訛，特此證明！

導師簽章核對員簽章

此證

學校名稱校長名稱

（學校用印）

（校長用印）

教師在職證明範例

說明：教師可為專職、兼職；營養師亦可擔任帶隊教師

OO 縣市 OO 區 OO 國民小學／中學／高級中學 在職證明書 OO 學校字第 XXXX 號					
姓名		身分證 統一編號		性別	
出生 年月日	民國年月日				
服務 單位		職稱			
本機關 到職日	民國年月日				
合計 薪點					
用途	帶隊參加比賽				
現職說明	現仍在職				
(校長用印) 中華民國 115 年 月 日					

115年度教育部國民及學前教育署「第五屆健康飲食小主播」

飲食教育創意競賽徵選活動受訪者同意書

(如無受訪者則免附)

本人同意於中華民國115年 月 日接受115年度「第五屆健康飲食小主播」飲食教育創意競賽「」（作品名稱）訪問及錄影，並提供資料或照片供該簡報或影片使用，且同意本人參與影片錄製之部份，其著作權及肖像權屬於教育部國民及學前教育署所有。

另依本活動計畫、頒獎典禮與成果發表：作品之內容與相關文字、圖片、影片等著作權及肖像權，授權於活動建置之網站，並得於非商業目的使用之媒體播放刊登、下載使用，或彙集出版印行，以收飲食教育宣傳之效。

此致

教育部國民及學前教育署

立同意書人姓名：（簽章） 身分證號碼：

立同意書人姓名：（簽章） 身分證號碼：

立同意書人姓名：（簽章） 身分證號碼：

立同意書人姓名：（簽章） 身分證號碼：

註：

1. 表格如不敷使用，請自行延長。
2. 若立同意書人為未滿18歲之未成年或受監護宣告人，其法定代理人亦須簽章，請簽於同一欄位。
3. 姓名及身分證字號欄為必填。
4. 若受訪者為全班學生（例如拍攝整班教學），則由導師代表簽章即可。

中華民國 115 年 月 日

附表四

115年度教育部國民及學前教育署「第五屆健康飲食小主播」

飲食教育創意競賽徵選活動著作權及肖像權使用同意書

_____（作者、被拍攝者）就_____（參賽作品名稱）
同意無償授權教育部國民及學前教育署（以下稱乙方）基於非營利之教學推廣與資源分享目的，經錄取後，得以任何形式與方式進行重製、改作、發行、公開發表、透過網路公開傳輸、轉授權予各學校師生使用（內含作品中之肖像、姓名、聲音）等行為。

甲方聲明並保證授權著作為甲方所自行創作且授權著作，未侵害任何第三人之智慧財產權。若有不符事實，願自負一切法律責任。

此致

教育部國民及學前教育署

作者、被拍攝者姓名（學生）：（簽章）

立同意書人（家長）：（簽章）

身分證字號：

電話：

註：

1. 表格如不敷使用，請自行列印。
2. 立同意書人為未滿18歲之未成年或受監護宣告之人，其法定代理人亦須簽章。
3. 姓名及身分證字號欄為必填。
4. 每位參賽學生及被拍攝者須各填寫一張。

中華民國115年 月 日

第5屆 健康飲食小主播

教育部國民及學前教育署
115年度飲食教育創意競賽徵選活動

LIVE 報名期間: 115年05月04日 - 115年06月29日

活動目的

為提升學生對校園飲食、食品安全與健康飲食的認識，本署持續推動「健康飲食小主播」活動，鼓勵高級中等以下學校學生透過主持播報與影像敘事，分享飲食心得並探討健康飲食核心概念，藉此培養其口語表達、媒體識讀與生活實踐能力。

本年度競賽為落實素養導向教學，擴大規劃五大創作主題以深化飲食教育：透過「永續低碳惜食實踐」與「一日學校午餐菜單設計」，引導學生自主規劃均衡膳食並落實「零廚餘」低碳生活；藉由「飲食行為身體覺察」與「錯誤飲食知識查證」，培養學生生理回饋省思能力及媒體識讀素養，強化其健康決策與資訊辨識力；並推動「我的健康飲食Vlog」，以第一人稱影像紀實發掘餐桌背後的情感與文化記憶。盼藉此多元面向，全面提升學生之健康管理、環境永續與數位公民素養。

徵件對象

對飲食教育及主持播報有興趣之高中、國中及國小學生（於報名參賽時為高中、國中及國小學生身分，報名時需繳交學生證影本或在學證明），在教師的指導下，皆可報名參加。每組參賽學生最少1人，最多3人，指導教師至多2名，競賽組別分為：

中低年級組（四年級可跨組報名中高年級組）

國中組（國三可跨組報名高中組）

中高年級組（六年級可跨組報名國中組）

高中組（報名時為高中學生身分）

辦理時間

報名及收件		初審	決賽
開始	115年05月04日 上午8:00	初審錄取公告： 115年08月07日 前於報名網站公告	115年10月01日 於臺南市進行辦理
截止	115年06月29日 下午5:00		

☎ 本次活動一率採線上報名方式，請參賽者於報名及收件期間內至「第四屆健康飲食小主播」網站完成線上報名，並上傳參賽相關資料。

獎勵辦法

依各組別（國小中低年級組、中高年級組、國中組以及高中組）分別進行獎勵。作品獎勵如下：

- 👑 金獎作品1名：頒發禮券8,000元整及獎狀一幀、指導教師頒發禮券2,000元及獎狀一幀
- ★ 銀獎作品1名：頒發禮券4,000元整及獎狀一幀、指導教師頒發禮券1,000元及獎狀一幀
- ★ 銅獎作品1名：頒發禮券3,000元整及獎狀一幀、指導教師頒發禮券800元及獎狀一幀
- 🌟 佳作作品2名：頒發禮券2,000元整及獎狀一幀、指導教師頒發禮券500元及獎狀一幀
- 🌟 最佳表演獎1名：頒發禮券5,000元及獎狀一幀

詳細內容與決賽日程，請參見活動官網。歡迎各校師生踴躍報名！

主辦單位：教育部國民及學前教育署

承辦單位：國立成功大學

執行單位：國立成功大學 創新數位內容與研究中心

聯絡窗口

國立成功大學創新數位內容研究中心 曾小姐

TEL: (06)2089602#17

Email: food.education.anchor@gmail.com

掃我立即報名