

教育部國民及學前教育署114年度「第四屆健康飲食小主播」

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、食安教育與健康飲食的認識，本署推動「健康飲食小主播」活動，鼓勵高級中等以下學校透過主持播報，分享飲食心得，探討健康飲食、食材溯源與食品產製流程，並培養口語表達能力，建立均衡營養、飲食健康促進與食品安全。

本年度新增「一日學校午餐菜單設計」主題，鼓勵參賽學生自主規劃菜單，藉由活動學習菜單設計的理念與基礎營養知識。在指導老師的引導下，參賽學生將認識各類食材的營養價值，理解均衡飲食對健康的重要性，並實際參與從構思、設計到供膳的完整過程。此外，指導老師將安排參賽學生與班級或校內其他學生進行品嚐與交流，透過比較設計理念與實際供膳成果，引導學生進行討論並提出改善建議，培養反思能力。參賽學生亦可參考《學校午餐食物內容及營養基準》，設計出健康、均衡的餐點，並探討食材挑選的關鍵因素，例如營養搭配、口感協調、季節性考量與健康原則，深化對健康飲食的理解與實踐。

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（於報名時為國小一至三年級學生身分，**僅限報名主題一：飲食教育的多元面向**）。
- 二、中高年級組（於報名時為國小四至六年級學生身分）
- 三、國中組（於報名時為國中學生身分）
- 四、高中組（於報名時為高中學生身分）

肆、創作方向

一、主題一：飲食教育的多元面向

涵蓋「食材與生產源頭」、「菜單設計與營養價值」、「飲食健康促進」，以及「正確的飲食知識」等飲食及食安教育相關主題。內容能啟發讀者對於飲食教育的認識、關心與行動。

二、主題二：一日學校午餐菜單設計（本項限國小中高年級以上報名）

參賽學生自主規劃菜單，藉由活動學習菜單設計的理念與基礎營養知識。在指導老師的引導下，參賽學生將認識各類食材的營養價值，理解均衡飲食對健康的重要性，並實際參與從構思、設計到供膳的完整過程。此外，指導老師將安排參賽學生與班級或校內其他學生進行品嚐與交流，透過比較設計理念與實際供膳成果，引導學生進行討論並提出改善建議，培養反思能力。參賽學生亦可參考《學校午餐食物內容及營養基準》，設計出健康、均衡的餐點，並探討食材挑選的關鍵因素，例如營養搭配、口感協調、季節性考量與健康原則，深化對健康飲食的理解與實踐。

三、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。

四、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）主題一：飲食教育的多元面向

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）主題二：一日學校午餐菜單設計

參賽隊伍於報名時需提交一份學校午餐菜單及 500 字以內的菜單設計理念說明，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 2 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 114 年 05 月 05 日（星期一）上午 8:00 至 114 年 06 月 30 日（星期一）下午 5:00 止。
- 二、初審與決審時間：
- (一) 初審錄取公告：114年08月01日（星期五）前於報名網站公告。
- (二) 決審時間地點：114年10月02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 114 年 05 月 05 日（星期一）開放，請於報名期間內至「第四屆健康飲食小主播」網站（<https://foodeducation.ai4dt.ncku.edu.tw/114>）完成報名手續。
- 二、報名文件：
- (一) 參賽作品資料 PDF 檔（附表一或附表二）
- (二) 參賽者學生證影本或在學證明（附表三）
- (三) 指導教師在職服務證明書影本（附表三）
- 三、決審文件(於晉級後提供)
- (一) 受訪者同意書（附表五）
- (二) 著作權及肖像權使用同意書（附表六）

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、主題一「飲食教育的多元面向」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%	清楚傳達飲食教育核心價值，從珍惜食物到關懷土地，可結合食物教育、營養均衡、食安議題、食農環境與餐桌文化。
播報表演方式說明	50%	具體呈現方式，可選擇對應的主題或故事，並融入生活、文化、特色，具巧思為佳。

(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%	完整闡述飲食教育的理念，包含營養知識、生活素養等，從此概念達到落實飲食教育之目的。
	飲食教育資訊正確性	20%	確認所傳遞的資訊正確，且能用簡單、直白方式讓主要客群能理解。
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、主題二「一日學校午餐菜單設計」評分項目：

(一) 初審：

評分項目	占比	說明
一日學校午餐菜單內容	50%	菜單應包含主食、主菜、副菜、湯品及水果，符合營養均衡，選用當季或當地之新鮮食材，考量食材的營養價值、口感搭配與季節性，確保選用新鮮、健康且富有變化性的食材。 參賽作品亦可附上學校餐廚設備介紹，說明可行的實作條件與限制，如蒸烤箱、電鍋、大型炒鍋等配置，展現菜單設計在實際供膳中的內容。
菜單設計理念說明	50%	菜單應包含主食、主菜、副菜、湯品及水果，符合營養均衡，選用當季或當地之新鮮食材，考量食材的營養價值、口感搭配與季節性，確保選用新鮮、健康且富有變化性的食材。

(二) 決審評分項目：

評分項目	評分細節	占比	說明
教育意涵 (50%)	菜單設計 架構與全 面性	30%	菜單設計應具均衡飲食結構，考量多樣化、營養完整性及季節食材，並確保整體協調性與創意。
	菜單設計 理念與完 整性	20%	菜單應體現均衡飲食、健康促進與永續食材理念，涵蓋主食、主菜、副菜、湯品及水果。並考量營養價值、口感搭配與季節性，確保食材新鮮、多樣且適口性佳，提升學生對健康飲食的接受度與實踐能力。
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、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 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。

五、各組別決賽額外評比最佳表演獎：

評分項目：

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、決賽發表與頒獎典禮

- 一、入圍決賽之團隊，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「第四屆健康飲食小主播」網站 <https://foodeducation.ai4dt.ncku.edu.tw/114>。

- 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、非專屬授權本署及本署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 1 名、國小中低年級 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、最佳表演獎依各組評選，主題一與主題二合併僅頒發一個獎項。
- 三、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 114 年 10 月 03 日（星期二）前於「第四屆健康飲食小主播」官方網站公告，並以專人聯絡獲獎團隊之通訊聯絡人。
- 四、主辦單位將於活動當日頒發獎勵並請獲獎人於現場簽收。
- 五、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、如參賽作品凡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114年度「第四屆健康飲食小主播」

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	☐ 食材與生產源頭 ☐ 飲食健康促進 ☐ 菜單設計與營養價值 ☐ 正確的飲食知識
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)	

附表二

教育部國民及學前教育署114年度「第四屆健康飲食小主播」
飲食教育創意競賽活動創作理念與一日學校午餐菜單設計說明

作品名稱		
作品主題	一日學校午餐菜單設計	
一日學校午餐菜單 內容	項目	菜色名稱
	主食	
	主菜	
	副菜	
	蔬菜	
	湯品	
	附餐	
菜單設計理念說明 (此欄位撰寫 500 字 以內)		

附表三（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：

身分證字號：

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
(學校用印)

校長名稱
(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		敘薪 範圍	
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 年 月 日					

附表四

114年度教育部國民及學前教育署「第四屆健康飲食小主播」

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114年____月____日接受114年度「第四屆健康飲食小主播」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 114 年 月 日

附表五

114年度教育部國民及學前教育署「第四屆健康飲食小主播」

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 114 年 月 日



LIVE

報名期間：114年05月05日 - 114年06月30日

活動目的

為提升學生對校園飲食、食安教育與健康飲食的認識，本署推動「健康飲食小主播」活動，鼓勵高級中等以下學校透過主持播報，分享飲食心得，探討健康飲食、食材溯源與食品產製流程，並培養口語表達能力，建立均衡營養、飲食健康促進與食品安全。

本年度新增「一日學校午餐菜單設計」主題，透過自行設計菜單，學習菜單開立的理念與營養知識，在指導老師的指導下，深入了解食材價值與均衡飲食的重要性。從構思設計到實際供膳的過程中，品嚐學校午餐，交流菜單設計的心得，並反思學習成果與實際體驗。亦可參考《學校午餐食物內容及營養基準》規劃健康均衡的餐點，分享品嚐心得，並探討食材挑選的關鍵考量，如健康飲食、營養均衡、口感搭配與季節性因素，進一步深化對健康飲食的理解與應用。

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（一至三年級，僅限報名主題一：飲食教育的多元面向）

中高年級組（四至六年級）

國中組

高中組

辦理時間

報名及收件

開始 114年05月05日 上午8:00

截止 114年06月30日 下午5:00

初審

初審錄取公告：
114年08月01日
前於報名網站公告

決賽

114年10月02日
於臺南市進行辦理

📢 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1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

*佳作：國小中低年級2名

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！

掃我立即報名



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

