



# 樂食 ● 樂動

臺南市南區日新國小

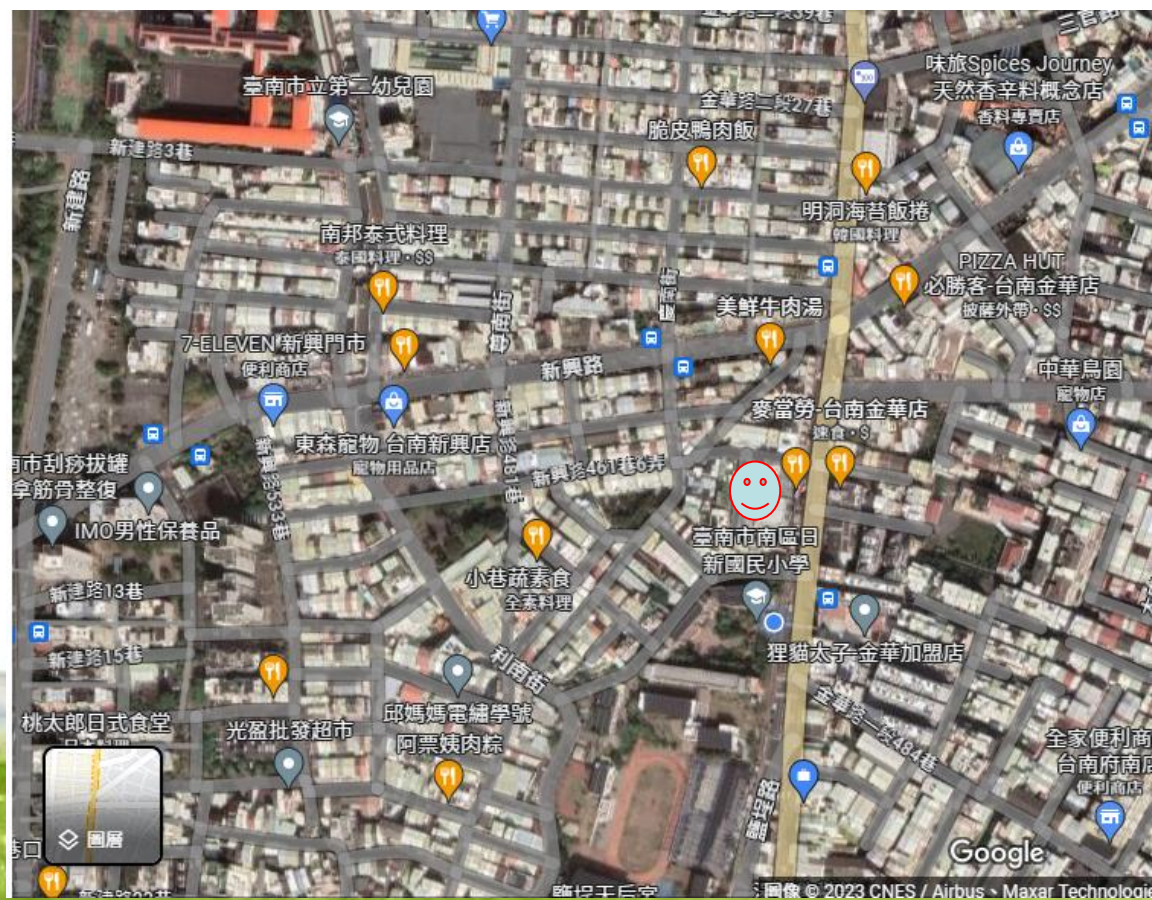
徐俊雄





# 學校現況

位處臺南市南區，國小部共計31班，每學年約5~6班，學童數766人。幼兒園2班，共57人。





# 學校願景與圖像

學校願景	感恩	活力	美感	創新	永續
學生圖像	金雲	木雲	水雲	火雲	土雲
學生能力	品格/讀寫	健康促進	才藝/美感	國際/科技	本土/環境





- 112年度教育部健康促進學校健康體位績優學校全國特優。
- 112年度全國健康促進學校特色獎勵計畫社區夥伴獎。
- 台南市111學年度健康體適能與飲食教育行動推展第二名。
- 台南市110學年度健康體適能與飲食教育行動推展第一名。
- 教育部109 學年度視力保健績優學校遴選全國優等。
- 台南市109學年度健康體適能與飲食教育行動推展第一名
- 台南市109學年度健康促進學校校園健康主播第三名。
- 教育部國民及學前教育署108學年度高級中等以下學校健康體位績優優良學校。
- 臺南市108 學年度各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫成果全市第二名。
- 107 學年度教育部國民及學前教育署健康促進績優學校。
- 台南市107-111學年度健康促進學校視力保健議題中心學校
- 台南市106學年度健康促進學校績優學校評選績優學校。





# 學校背景

體位分佈 學年度	過輕	適中	過重	超重	體位不良率 (過輕+過重+超重)	過重+超重
107 學年度	7.8%	59.3%	13.4%	19.5%	40.7%	32.9%
108 學年度	8.5%	58.8%	13.8%	18.8%	41.2%	32.7%
109 學年度	7.7%	62.2%	12.9%	17.2%	37.8%	30.1%
110 學年度	7.1%	62.5%	12.7%	17.7%	37.5%	30.4%
111 學年度	9.2%	60.1%	15.2%	15.4%	39.9%	30.7%

本校坐落於位處臺南市南區，鄰近安平工業區，校地總面積為34425平方公尺，校園活動空間寬廣，校景優美、植栽多樣化；設有籃球場、操場、網球場、遊樂器材等設施，師生活動之空間充足，社區民眾亦利用校園開放時間至校內行體育休閒活動。學生家長年齡界於31~50歲，學歷以高中職與專科居多，8成以上為勞工，5成左右家長工作時間為8~10小時，經濟弱勢佔13%，約有70%學生放學後會至安親班、才藝班或課後班上課。依據歷年資料顯示本校體位適中比率有逐漸上升，超重的部分亦有下降的趨勢。



本校週邊商家林立，以飲食店家居多，校門對面為速食店，部份學生早餐或放學後點心選擇漢堡、炸雞、蛋糕、奶茶、巧克力牛奶等高油高脂飲食；另有部份學生習慣不吃早餐或以餅乾零食代替。單親家庭及隔代教養、外籍配偶子女學童人數稍高，特別在學生健康概念的養成更為不足。此外家長對教育的認知差異頗大，普遍缺乏正確健康生活型態的相關知識，因而造成學生各種健康相關問題如視力不良、齲齒、體重過重等。



# 學校策略

學校定期召開衛生委員會，擬定全校健康體位計畫、檢討並改善

學校連結家長、社區資源機構共同推動健康體位

提供親師生健康體位諮詢服務與協助體位不良學生



營造健康社會環境氛圍  
提供安全健康體位設備

落實健康體位教學與  
辦理親師生相關活動

# 健康學校政策

組成學校衛生委員會或類似之組織，  
並負責規劃、推動健康體位政策。



# 涵蓋不同處室成員

職務	職稱	姓名	職責
主任委員	校長	徐俊雄	1.召集人、主持工作小組會議。 2.確立決策、創新事項。
副主任委員	學務主任	張藝潔	1.訂定及執行學校衛生保健計畫。2.成立學校衛生委員會。 3.訂定『緊急傷病處理辦法』及『食物中毒通報及處理流程』。 4.統籌規畫推展學校衛生及其他相關業務。
委員	總務主任	陳立杰	1.改善環境衛生與維護校區安全。2.充實各項衛生設備。 3.定期檢查保養修繕運動遊戲器材設備。
委員	教務主任	吳庭耀	1.配合衛生署、教育部實施全民衛生教育宣導。2.與各學科相配合，宣導正確的知識與觀念。 3.配合教師研習等活動交換教學心得。 4.利用健康知能測試、個人健康體檢表、健康技能測試成績考核評定健康知識之進步情形。
委員	輔導主任	謝幸吟	1.推動學校各項健康活動。2.促進社區各有關機構之聯繫與合作以協助學校衛生工作之推行 3.協調家長及義工配合推動以協助學校衛生工作之推行。
委員	體育組長	鄭國雄	1.訂定使用運動遊戲器材安全管理相關規定。2.學生體適能增進。 3.落實體育課及課外活動教學。 4.學生運動指導及體能評估。
委員	衛生組長	郭俊廷	1.協助籌組並負責學校衛生委員會有關工作。2.擬定學校衛生保健工作計畫及有關報告。 3.推展健康教育及辦理各項衛生活動。4.辦理學校環境衛生及有關整潔活動。 5.協助健康中心實施衛生保健工作
委員	護理師	謝沛珊	1.推行學校衛生工作。2.辦理各項學校衛生保健工作。 3.學生健康資訊系統管理。4.學生傷病處理及急救。5.辦理學生團體保險
委員	各年級 學年主任	許瓊月、楊佩薰、王瑞玉、 岳惠芬、柯俊欽、蘇慶文	1.協助配合推展學校衛生工作。2.加強學童健康保健課程。 3.推廣貝氏刷牙、含氟漱口運動。 4.協助衛生教育宣導，負責各班導師衛生保健相關活動聯繫及執行。
委員	家長會長	陳一銘	協助相關事宜、聯繫家長推行學校活動之進行
委員	學生代表	周子宸	協助相關事宜、聯繫家長推行學校活動之進行

# 需求評估

1. 推動健康體適能與飲食營養教育計畫。
2. 健康教育課程設計「健康體位」相關課程，讓學生與社區相關議題或生活經驗相連結，將所學運用在生活中。
3. 辦理健康促進相關知能及技能研習活動、持續辦理各項學生體育社團，鼓勵學生參加課後社團；健身活動(直排輪、國術、羽球、籃球、桌球、舞蹈等)。
4. 增加健康促進相關知能及技能，持續辦理各項學生體育競賽(大跑步、樂樂棒球、籃球、跳繩、呼拉圈、運動會等)。
5. 推動 SH150活動。
6. 提供均衡營養之午餐，辦理各項營養活動宣導(天天五蔬果、天天吃早餐、餐前五分鐘)。
7. 與董氏基金會合作推動「健康吃 快樂動」校園宣導計畫。
8. 午餐時間進行指導學生均衡飲食，及營養諮詢及指導學生每天睡足8小時、每天喝水1500cc或體重每公斤x30cc每週運動量達210分鐘。
9. 辦理教職員工健康促進相關健身活動。
10. 每學期測量身高體重，測量結果通知家長，針對體位異常學童，列冊個案指導。

# 針對110 學年學生健康體位情形，提出檢討與改善策略

體位分佈 學年度	過輕	適中	過重	超重	體位不良率 (過輕+過重+超重)	過重+超重
-------------	----	----	----	----	---------------------	-------

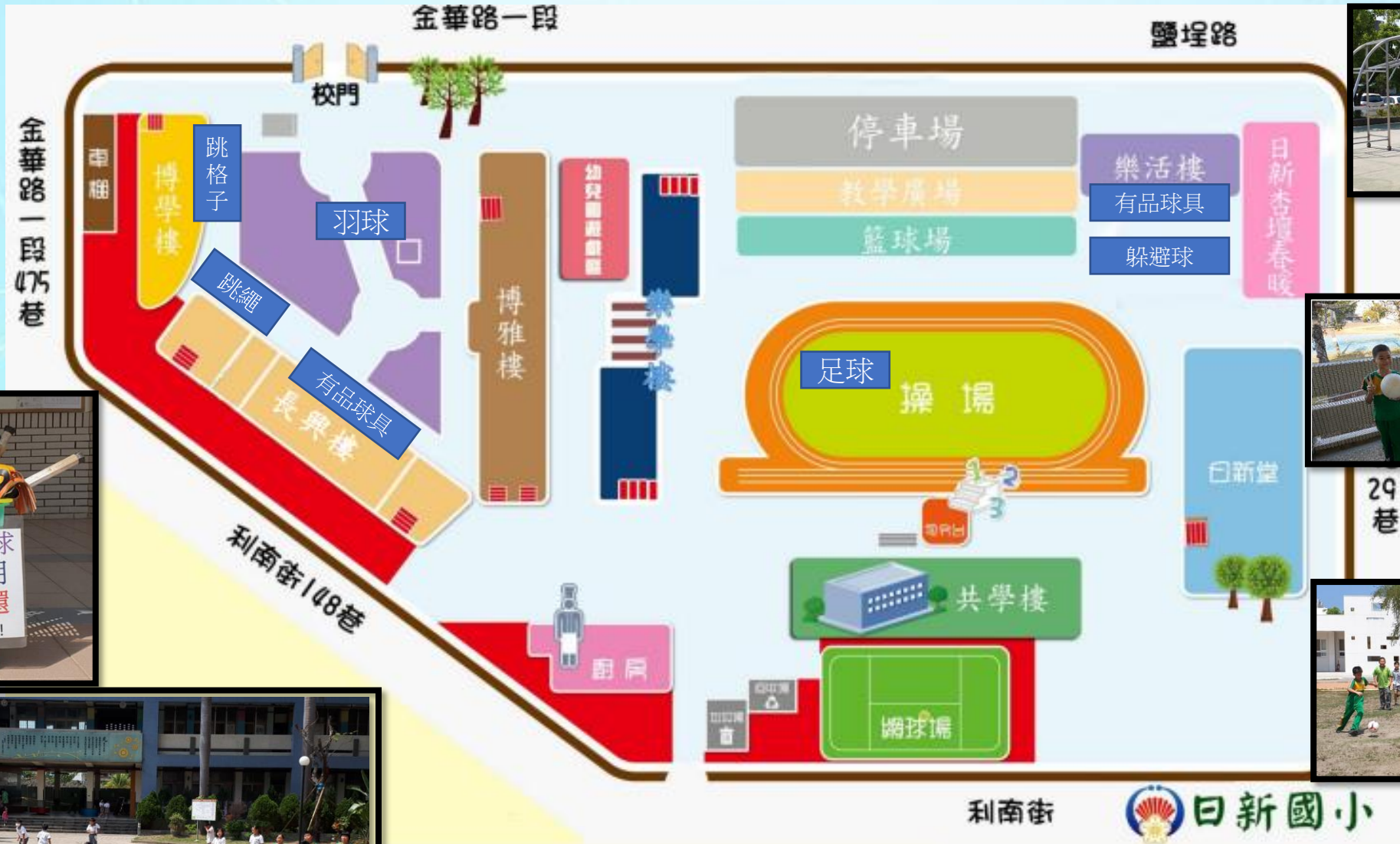
## 4. 依據110學年學生健康體位情形請加強：

- (1) 與家長聯絡部份，除發放身高體重測量結果通知單，請增加提醒家長目前學生體位狀態與改善的建議，減少學童含糖飲料飲用，期望家長能一同來關心孩童健康。請健康中心持續關心體位不良學生。
- (2) 在體能部份，規劃更多元社團，安排運動類競賽，鼓勵學生戶外活動。
- (3) 行政宣導部分，請加強場地布置，提醒學生適時補充水份，拜訪鄰近飲料店，盼能從減糖政策出發，與社區共同合作位學生健康把關。

# 健康學校政策

訂健康生活守則或獎勵辦法，鼓勵  
學生實踐健康體位行為。

# SH150學校運動地圖



# 生活守則與獎勵制度



第16週	180	120	120	120	120	60	90	800	蔡念菁
第17週	120	120	140	120	160	160	30	870	蔡念菁
第18週	120	120	110	130	150	125	60	815	蔡念菁
第19週	30	120	110	130	120	120	250	蔡念菁	
第20週	30	120	130	120	260	120	160	880	蔡念菁

### 注意事項

1. 每週除體育課外，需額外累積運動時數至少150分鐘，可利用下課時間、參加學校辦理運動性質課後社團、假日來累積完成。
2. 請小朋友從事任何體育活動時，能注意自身安全，不做危險動作，確實做好暖身活動，避免運動傷害。
3. 時數登記每週請家長簽名一次，導師將會依據學生運動情形核予點數。
4. 嚴禁在走廊上從事任何體育活動以免危險。

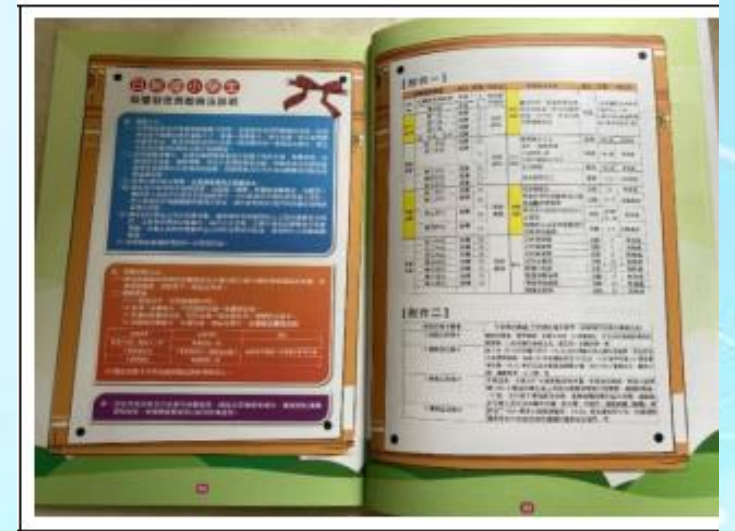
### 溫馨小語

親愛的小朋友，週末假日記得請提醒家人一起動一動有益身體健康！你可以邀請爸爸、媽媽、阿公、阿嬤和你一起大手牽小手，一同到學校健康步道走一走喔！

## SH150 快樂動時數登記表

四年級第2學期

週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	合計 (分鐘)	家長 簽名
第1週									
第2週	30	90	90	90	150	120	120	690	蔡念菁
第4週	120	90	90	90	120	120	120	750	蔡念菁
第5週	40	110	130	30	120	180	180	790	蔡念菁
第6週	180	20	150	30	180	120	180	820	蔡念菁
第7週	130	110	110	130	120	150	120	870	蔡念菁
第8週	130	130	110	130	140	140	150	1010	蔡念菁
第9週	30	120	120	120	180	240	40	850	蔡念菁
第10週									
第11週									
第12週									
第13週									
第14週									
第15週									



類別	品名	數量	備註
第一類	成球或網球拍	10	各節級
	跳步器	5	各節級
	第一名 獎券	15	各節級
	第二名 獎券	12	各節級
	第三名 獎券	8	各節級
	第四名 獎券	5	各節級
	第五名 獎券	3	各節級
第二類	第一學年 獎券	20	各節級
	第二學年 獎券	18	各節級
	第三學年 獎券	16	各節級
	第四學年 獎券	14	各節級
第三類	第一學年 獎券	30	各節級
	第二學年 獎券	28	各節級
	第三學年 獎券	26	各節級
	第四學年 獎券	24	各節級
第四類	第一學年 獎券	40	各節級
	第二學年 獎券	38	各節級
	第三學年 獎券	36	各節級
	第四學年 獎券	34	各節級
	第五學年 獎券	32	各節級
	第六學年 獎券	30	各節級
	第七學年 獎券	28	各節級



# 在校零含糖飲料、零甜食管控

## 目標三：零食、油炸食物 Say Goodbye

保持健康好體位  
減少腸胃負擔  
減少痘痘生長  
改善皮膚光澤  
保護心血管



## 目標四：天天運動 30 分

天天運動 30 分鐘，不包含學校體育課囉！

促進心肺功能  
穩定情緒  
降低壓力  
儲存健康  
保持體力



10

## 健康吃登記表

五年級第 2 學期

我的目標	週次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1. 均衡飲食好習慣	我做到了	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	家長回饋	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2. 天天喝足白開水 1500cc	我做到了	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	家長回饋	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3. 零食、油炸食物 Say Goodbye	我做到了	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	家長回饋	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
我的目標	週次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
均衡飲食好習慣	我做到了										
	家長回饋										
2. 天天喝足白開水 1500cc	我做到了										
	家長回饋										
3. 零食、油炸食物 Say Goodbye	我做到了										
	家長回饋										

### 注意事項

- 親愛的家長，請您根據孩子本週的表現，若有做到請在「家長檢討與回饋」項目□打V。
- 親愛的同學，上述的目標你做到了嗎？請你根據本週的表現，若有做到，請在「我做到了」的項目□打V。
- 15個V可獲得點數5點，30個V可獲得點數10點…依此類推，同學加油喔！

## 健康吃登記表

六年級第 1 學期

我的目標	週次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1. 均衡飲食好習慣	我做到了								
	家長回饋										
2. 天天喝足白開水 1500cc	我做到了										
	家長回饋										
3. 零食、油炸食物 Say Goodbye	我做到了										
	家長回饋										
我的目標	週次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 均衡飲食好習慣	我做到了										
	家長回饋										
2. 天天喝足白開水 1500cc	我做到了										
	家長回饋										
3. 零食、油炸食物 Say Goodbye	我做到了										
	家長回饋										

### 注意事項

- 親愛的家長，請您根據孩子本週的表現，若有做到請在「家長檢討與回饋」項目□打V。
- 親愛的同學，上述的目標你做到了嗎？請你根據本週的表現，若有做到，請在「我做到了」的項目□打V。
- 15個V可獲得點數5點，30個V可獲得點數10點…依此類推，同學加油喔！

# 健康學校政策

鼓勵老師實踐健康體位行為





# 鼓勵老師實踐健康體位行為

## 臺南市南區日新國小教師實踐健康體位行為獎勵措施和辦法

- 一、 依據：本校 111 學年度健康促進學校，推動教師健康體位促進工作。
- 二、 目的：鼓勵老師養成良好之運動習慣，促進身心健康，提升本職體力。
- 三、 實施對象：本校全體教職員工
- 四、 實施方式：依據下列連續 4 個月不同實踐健康體位的運動方式或執行結果給予實質獎勵，(二)和(三)方案只能擇優，從 112 年 1 月 30 日到 6 月 30 日為止(自行擬定第 1 次到最後 1 次測量需 120 天以上)。

- (一)減重方案：4 個月減重 5 公斤以上，獎勵金 500 元整。
- (二)走路方案：
  - ①每月走路 30 萬步，連續 4 個月，獎勵金 500 元整。
  - ②每月走路 50 萬步，連續 4 個月，獎勵金 1000 元整。
- (三)跑走方案：
  - ①每月跑走量 75 公里，連續 4 個月，獎勵金 600 元整。
  - ②每月跑走量 100 公里，連續 4 個月，獎勵金 1200 元整。
- (四)參加路跑補助，需拿完賽證明和收據影本申請，不含晶片、郵資和代辦費。
  - ①全馬：補助 2 分之 1 報名費
  - ②半馬：補助 3 分之 1 報名費
  - ③10KM：補助 4 分之 1 報名費
- (五)參加學校辦理師生長途或登山訓練活動，單次獎勵金 600 元整。

例：2 月 4 日星期六陪同獨輪車隊從龍岡國小，騎 8.9KM 海邊堤防自行車道到茄苳區成功國小，來回共約 18KM。

- 五、 由學校提供電子手環、馬拉松世界 APP 或自行選擇其他 APP 使用，協助參加老師自行記錄或上網使用 APP 紀錄。
- 六、 為鼓勵師生積極參加校外各項競賽活動，豐富本校各項才藝及運動水準，與家長會合作，定訂家長會獎勵辦法，教師參與校外競賽，准予公假辦理，鼓勵師生積極參加校外各項競賽和實踐健康體位行為。適合與教師於 6 月 30 日



## 新國小教師實踐健康體位行為，參加走路方案紀錄表

姓名：

2 年 1 月 15 日到 月 日(統計每個月步數)

電子手環、運動手錶、APP 自行記錄或提供相關 APP 資料亦可

步數	日期	步數	日期	步數	日期	步數
12821	2.14	10858	2.16	11824		
9251	2.15	12764	2.17	10886		
11252	2.16	15114	2.18	15328		
10355	2.17	12347	2.19	11662		
20550	2.18	9924	2.20	11954		
8941	2.19	10321	2.21	12521		
3507	2.20	13724	2.22	16938		
12951	2.21	12438	2.23	13537		
18624	2.22	15879	2.24	11882		
13481	2.23	11955	2.25	24905		
18993	2.24	7808	2.26	16114		
18451	2.25	11255	2.27	13075		
3185	2.26	5509	2.28	13494		
3687	2.27	12944	2.29	15277		
3042	2.28	18190	2.30	16067		
4531	2.1	12426	2.31	16148		
6941	2.2	12320	2.1	22606		
5291	2.3	12977	2.2	19414		
9906	2.4	13201	2.3	18773		
11359	2.5	10573	2.4	12119		
8331	2.6	12879	2.5	16494		
11020	2.7	8763	2.6	13762		
15415	2.8	11555	2.7	9032		
12167	2.9	15020	2.8	22425		
18967	2.10	12907	2.9	13100		
10320	2.11	14725	2.10	12662		
13156	2.12	14722				
11471	2.13	13600				
797	2.14	14084				
13913	2.15	14195				
total		total		total		total
316896		370247				


# 開設教師健康體位社團



## 臺南市南區日新國小開設教師健康體位社團辦法

- 一、 依據：本校 111 學年度健康促進學校，推動教師健康體位促進工作。
- 二、 目的：鼓勵老師養成良好之運動習慣，促進身心健康，提升本職體力。
- 三、 實施對象：本校全體教職員工和退休人員
- 四、 實施方式：
  - (一)教師自組羽球運動社團，下班後自主參與各項運動練習並報名校外競賽。
    1. 每周二、四下班後 4：10~5：30 教師羽球訓練時間，除校內教職員工參與外，並邀請校外好手協助提升校內教職員工打球技巧與戰術。
    2. 因應教師羽球社團訓練時間與學生羽球隊訓練時間重疊，教師社團訓練只限使用一塊場地。若球隊教練要求協助學生實施賽前模擬賽，教師則需義務跨場地協助訓練。
  - (二)教師常會用空堂或下班時間相聚打桌球、踩飛輪、使用划船機或戰繩等等。學校體育組提供桌球、飛輪、划船機、戰繩或其他運動器材讓老師空堂或下班相聚健身使用。
  - (三)因應雙語課程共備，邀請外籍老師一起運動學英文，將生活慢慢打造成英文的環境，讓老師不再害怕說英文。
- 五、 學校在現有設備和場地外，可隨時依課程或實際需求補充並提供學校教職員工運動所需器材和場地，讓大家一起創造健康的教育環境。
- 六、 本辦法呈請校長審議後，經校長核定實施，修正時亦同。

承辦人： 

主任： 

校長： 



# 學校物質環境與社會環境



# 運動設備器材與安全保養

自主檢查日期：112 年 3 月 22 日(晚晚板)

安全檢查					
項次	安全檢查應注意事項	符合情形/項目		待改進或檢修事項	複檢日期及結果
		是	否 / 不適用/ 無該項目		
重要提醒：項次勾選「否」時，即表示有危險之處，應填寫「待改進或檢修事項」，再俟修竣後填寫「複檢日期及結果」。					
1	告示牌上應有使用須知及年齡，並訂有發生事故傷害緊急聯絡方式，文字或圖案內容清晰可見。	V			
2	光線明亮、通風、無視覺死角、無危險物品、擺盪空間無障礙物。	V			
3	屬室內環境者，應備「有效期限內」之急救品。(無「室內遊戲場」請勾選不適用)		V		
4	遊戲設施基礎穩固。(地樁未外露，沒有鬆動、晃動，產生異音或變形等現象)	V			
5	各項結構組件組裝固定，扣件完整。(沒有鬆動、晃動、位移、遺漏、鏽蝕等現象)	V		1. 圍管基觀落 2. 地樁板中軸心 藍色螺絲已鎖緊	1120217紅晚板
6	具有軸承組件的遊樂設施(鞦韆、旋轉設施等)應功能正常，且有做適當潤滑。(無「鞦韆、旋轉設施(例如旋轉盤)」等請勾選不適用)		V		
7	遊戲設施材料外觀完整。(沒有脫漆、過度磨耗、鏽蝕、脆化、龜裂、變形、破損、斷裂、尖銳物外露等現象，如輪胎沒有鋼絲或鋼片外露)	V			
8	遊戲場地面上的鋪面材料平坦且乾燥。(無明顯凹凸、過大縫隙、高低不平、積水、濕滑、青苔等現象)	V			
9	遊戲設施內保持乾燥、清潔。(不得積水、堆積雜亂之物，如輪胎內積、溜滑梯、鞦韆式鋪面不得積水)	V			



# 擴展或增設可及性的設備或設施



# 提供安全及衛生的飲用水設備



### 弘立企業社

台南市永康區豐州二街 169 號 1F TEL: (06) 2543636  
E-mail: hongliwater@gmail.com

#### 飲用水雜質度、餘氯監測表

單位名稱：弘立企業社

檢驗日期	取水位置	雜質度 TDS (0.2PPM/70PPM)	檢驗人員	供水時間
111.08.09	林邊中環	1/10	林明信	陳竹基
111.08.08	林邊中環	1/10	林明信	陳竹基
111.10.07	日新中環	1/10	林明信	陳竹基
111.11.09	日新中環	1/10	林明信	陳竹基
111.12.11	國昌中環	1/10	林明信	陳竹基
112.01.11	日新中環	1/10	林明信	陳竹基
112.02.08	日新中環	1/10	林明信	陳竹基
112.03.2	日新中環	1/10	林明信	陳竹基
112.04.				
112.05.				



# 營造良好飲食環境

111年3月 日新、新興國小午餐食譜

供應人數：日新國小 850人； 新興國小 800人

1	3月1日	二	雞肉飯	雞肉絲料	紅油桂筍	培根小瓜	南瓜濃湯	水果
2	3月2日	三	油飯	滷蛋	關東煮料	三絲湯	乳品	
3	3月3日	四	米飯	蘿蔔燒肉	蛋炒高麗菜	泡芙白菜	花菜九片湯	水果
4	3月4日	五	米飯	咖哩雞	海芽烘蛋	香菇銀芽	青菜豆腐湯	
5	3月7日	一	米飯	薑爆肉絲	玉米雞丁	燴白菜	蘿蔔味噌湯	
6	3月8日	二	米飯	羅宋	烤雞蛋豆腐	有機葉菜	阿華田奶茶	水果
7	3月9日	三	魚羹麵	滷味	毛豆莢			乳品
8	3月10日	四	米飯	洋芋燒肉	奶汁花椰菜	蒜香地瓜葉	蛤蚧冬瓜湯	水果
9	3月11日	五	米飯	清蒸香菇雞	田園三色	蠔菇萵苣	翡翠羹	
10	3月14日	一	米飯	彩椒骰子肉	泡菜炒年糕	芹香高麗菜	茼蒿肉絲湯	
11	3月15日	二	米飯	泰式塔香豆干	麻香五色	起司黃金蔬菜	牛蒡養生湯	水果
12	3月16日	三	廣東粥	肉鬆	拌花生小瓜	馬拉糕		乳品
13	3月17日	四	米飯	左宗棠雞	麻薑木耳	燴菠菜	南瓜白菜湯	水果
14	3月18日	五	米飯	鮭魚三色蛋	乾煸四季豆	沙茶A菜	枸尾雞湯	
15	3月21日	一	米飯	香雞排	鐵板銀芽	鵪鶉青江	南瓜白菜湯	
16	3月22日	二	米飯	蔥爆肉	金菇冬瓜	醬扒青菜	山藥雞湯	水果
17	3月23日	三	野菇燉飯	地中海魚夫湯	義式烤菜	檸檬綠綠茶		乳品
18	3月24日	四	米飯	香滷素肉	紅蘿蔔炒蛋	有機葉菜	麻油湯	水果
19	3月25日	五	米飯	親子丼	沙茶冬粉	素炒什錦	餛飩湯	
20	3月28日	一	米飯	青醬菇魚	德腸彩椒	雙色高麗菜	玉米蛋花湯	
21	3月29日	二	米飯	麵輪燒肉	豆薯炒蛋	雪菇青花	魚皮湯	水果
22	3月30日	三	義大利肉醬麵	熟烤雞翅	蛋沙拉	紫菜蛋花湯		乳品
23	3月31日	四	米飯	翡翠蒸蛋	捲片花生	雙色白菜	當歸菇湯	水果

營養 / 飲食篇：  
 菇菌類富含水溶性纖維、低脂肪又熱量少，可以增加飽足感，還能幫助排便；它的麥角固醇，受到陽光活化又可變成維生素D，幫助免疫力。金針菇也屬於菇菌類，由於它的口感滑潤沒有明顯的氣味，容易融入各種菜餚來增加蔬菜食用量，可以廣泛運用。吃金針菇能有效預防心腦血管疾病、糖尿病，還能幫助燃脂，以減少內臟脂肪堆積等等，好處多多。

異國美食篇：地中海飲食  
 地中海周圍國家出產相當豐富的蔬菜、水果、魚產海鮮以及乳製品，所以在地、未精製的食材是他們的飲食，是未精製的杜蘭麥，樣未精製，口感也



供應人數：日新國小 850人； 新興國小 800人

紅豆包	乳品	<p><b>護眼</b>，除了生活作息以外，營養也很重要。很多媽媽都會幫小朋友補充「葉黃素」膠囊，其實飲食中就可以得到葉黃素喔。護眼營養素除了胡蘿蔔素以外，還有葉黃素和玉米黃素等，它們可以在眼睛的黃斑部保護我們免於受藍光和氧化的傷害，對3C產品使用頻繁的我們非常重要。</p> <p>通常我們會以為黃色食物像南瓜、玉米、胡蘿蔔等，葉黃素和玉米黃素會比較多，但其實他們的含量卻不如預期的多，反而是深綠色蔬菜的葉黃素和玉米黃素含量大獲全勝，尤其是在菠菜和地瓜葉中的含量比南瓜、玉米和紅蘿蔔要高十幾倍。</p> <p>可以吃一顆「善存」來取代吃蔬菜水果嗎？                  答案是「不行」，因為蔬果中除了善存中有的維生素和礦物質以外，還含有其他「善存」中沒有，卻對人體很重要的營養素，例如纖維質以及各種的「植化素」，植化素是一群複雜的且具機能性的植物性化學物質，包括類胡蘿蔔素、葉黃素、硫氨酸鹽、葉綠素、花青素、植物性雌激素等。所以只吃善存是不夠的。</p>
三絲湯	水果	
瓜魚丸湯	水果	
芥味噌湯	水果	
色豆莢	乳品	
茄豆腐湯	水果	
菜雞湯		
品鍋湯		
翠羹湯	水果	
乳品		
菜蛋花湯	水果	
餛飩湯		
菌排骨湯		
米濃湯	水果	
乳品		
刺冬瓜湯	水果	
綠豆湯		
薏仁排骨湯		
菜鴨粉湯	水果	
菜蛋花湯	乳品	

臺南市南區日新國小 2023-04-19 午餐資訊



點此可至校園食材資訊平臺觀看詳細資訊



# 增進健康社會環境氛圍

臺南市南區日新國小田徑紀錄保持者

奮運動·勤讀書·守秩序·有禮貌

項目	姓名	紀錄	項目	姓名	紀錄
三年級 50公尺	王冠宇	1:00	三年級 200公尺	王冠宇	2:30
三年級 100公尺	王冠宇	1:30	三年級 400公尺	王冠宇	4:30
三年級 200公尺	王冠宇	2:30	三年級 800公尺	王冠宇	10:00
三年級 400公尺	王冠宇	4:30	三年級 1000公尺	王冠宇	12:00
三年級 800公尺	王冠宇	10:00	三年級 1500公尺	王冠宇	15:00
三年級 1000公尺	王冠宇	12:00	三年級 2000公尺	王冠宇	20:00
三年級 1500公尺	王冠宇	15:00	三年級 3000公尺	王冠宇	30:00
三年級 2000公尺	王冠宇	20:00	三年級 4000公尺	王冠宇	40:00
三年級 3000公尺	王冠宇	30:00	三年級 5000公尺	王冠宇	50:00
三年級 4000公尺	王冠宇	40:00	三年級 6000公尺	王冠宇	60:00
三年級 5000公尺	王冠宇	50:00	三年級 7000公尺	王冠宇	70:00
三年級 6000公尺	王冠宇	60:00	三年級 8000公尺	王冠宇	80:00
三年級 7000公尺	王冠宇	70:00	三年級 9000公尺	王冠宇	90:00
三年級 8000公尺	王冠宇	80:00	三年級 10000公尺	王冠宇	100:00
三年級 9000公尺	王冠宇	90:00			
三年級 10000公尺	王冠宇	100:00			





# 教師與學生一同為健康努力

20230220日新國小402、502和602參加臺南市第二屆馬拉松接力班際對抗賽，感謝三位導師帶隊參賽，選手都順利完賽囉！  
<https://udn.com/news/story/7326/6982381>



# 健康體位的生活指導



**健康吃登記表**  
一年級第2學期

我的目標	達成	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 均能飲食管理	我做到了	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	家長回饋	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2. 天天喝足夠水1500cc	我做到了	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	家長回饋	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3. 餐前、後擦會廁	我做到了	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Say Goodbye	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	家長回饋	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
我的目標	達成	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	達成	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

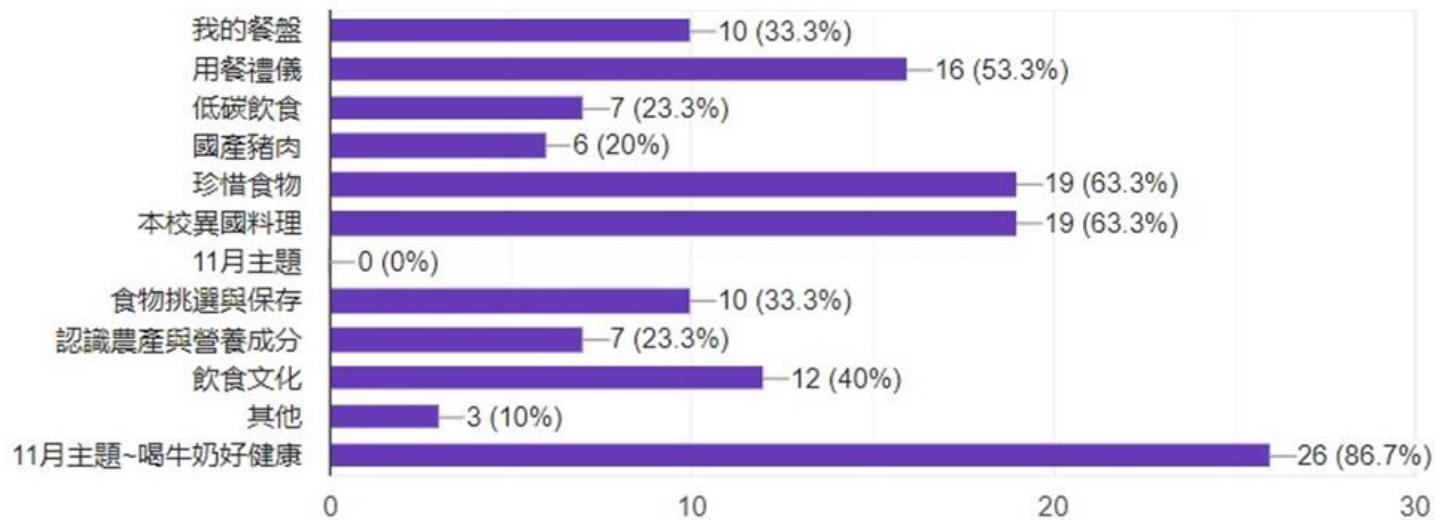
**注意事項**

- 親愛的家長，請您根據孩子本週的表現，若有做到請在「家長回饋與回饋」項目打✓。
- 親愛的同學，上述的目標你做到了嗎？請您根據本週的表現，若有做到，請在「我做到了」的項目打✓。
- 15個✓可獲得點數5點，30個✓可獲得點數10點—以此類推，同學加油囉！



## 餐前5分鐘教育內容(可複選)

30 則回應



# 社區關係



# 連結家長共同投入辦理



# 規劃校園運動步道，鼓勵親子大手牽小手利用假日來運動

## 日新國小大手牽小手健康步道

**布丁步道(110大卡)** 校門→博學樓→長興樓→博雅樓→大門(約0.25公里) × 6圈  
 健康步道：1.5公里  
 健走時間：15分鐘  
 40公斤者，消耗約30.5個，55大卡  
 70公斤者，消耗約1個布丁，96.25大卡

**紅豆餅步道(200大卡)** 廚房後門→停車場→操場→廚房(0.5公里) × 6圈  
 健康步道：3公里  
 健走時間：30分鐘  
 40公斤者，消耗約305個紅餅，110大卡  
 70公斤者，消耗約1個紅豆餅，192.5大卡

**麥香雞堡步道(380大卡)** 校門→博學樓→長興樓→廚房→操場→停車場→校門(1公里) × 6圈  
 健康步道：6公里  
 健走時間：60分鐘  
 40公斤者，消耗約0.5個麥克雞堡，220大卡  
 70公斤者，消耗約1個麥克雞堡，385大卡

Dreamsky Cheng — 在台南市立日新國小 · 昨天上午10:22 · 台南市 ·

大手牽小手活動  
 與弟弟(10509)一起到學校"布丁步道"運動，  
 弟弟表示步道太短了，下次再挑戰紅豆餅

星期六下午健走  
**2.85公里** 2021年5月1日 16:04:12

平均配速	時間	數量
7'39"	21:50	107
步數	累計爬升	平均速度
2161	0m	7.8 km/h

分段配速

公里	配速	海拔
1	7'48"	0m
2	7'8"	0m
3	7'2"	0m

步頻 101 步/分鐘

2:55 5G 2:53 5G

臺南市南區日新國小

Huang Pin Hua 2021年5月8日 ·

大手牽小手運動一起走~紅豆餅步道  
 弟弟(幼兒園)繞到第四圈就跌倒手腳擦傷坐在樹下休息了。  
 姊姊(105-14)和媽媽努力的走完全程。  
 媽媽運動量夠了，還抱著弟弟背著水壺走了一圈，希望…… 顯示更多

Dreamsky Cheng 2022年4月28日 ·

#大手牽小手  
 吃飽飯，一起到公園運動  
 邊走路邊聊天，走累了，  
 就騎腳踏車摸魚休息一下，  
 時間一下子就過了。  
 喜歡全家一…… 顯示更多

你、Ling LingLin和其他16人 5則留言  
 你、Ling LingLin和其他15人 1則留言 1次分享

# 連結社區資源或機構，合作舉辦--澧食基金會合作，提供健康及均衡飲食。



連結社區資源或機構，合作舉辦--社區多元學習中心到樂齡學習，推動社區的健康活動。



連結社區資源或機構，合作舉辦——每學期邀請南區衛生所護理師及營養師宣講健康促進議題。





連結社區資源或機構，合作舉辦--與亞洲餐旅學校規劃舉辦健康促進研習及食育營隊。



連結社區資源或機構，合作舉辦--湯姆熊金華店，支持本校體育競賽，並提供特殊生進行統合協調能力提升器材。



連結社區資源或機構，合作舉辦--參加國教署在興達港舉辦之海洋運動教育體驗。



# 與鄰近商家針對課後活動，提供運動機會及健康餐點



## 規格說明書

←

◎採購標的名稱：臺南市日新國小 110 學年度課後照顧班點心財務採購←

◎採購標的數量：預估數量詳如估價單，惟以實際訂貨數量為準。←

◎採購標的供應期間：中華民國 110 年 9 月 1 日(三)至 111 年 1 月 19 日(三)止，111 年 2 月 11 日(五)至 111 年 6 月 29 日(三)止。←

◎採購標的規格如下：←

一、餐點菜色須以符合六大類營養素熱量來源比例設計，兼顧美味及營養均衡，以低油、低鹽、低糖及高纖維、高鈣之三低二高飲食原則，均衡攝取各類食物。←

二、供應之食品應符合現行食品法令相關規定，須包裝完整、衛生安全，並出具及標示有效期限。點心製作使用之色素、原料需符合法定標準、不得超過保存期限。←

三、點心製作以烹煮方式為主，符合少油、少鹽、少糖，半製品以不超過百分之四十為原則。←

四、本採購採按月分批驗收付款，得標廠商設計及提供每餐次之食品市價應大於新台幣 20 元固定價金；或為調配熱量或變化菜色，每月設計菜單表中之食品市價總和，應大於固定金額新台幣 20 元×全月供餐次數×供應人數之總和。←

五、每日點心送達時間：←

下午點心請於下午 3:20~3:30 之間送達，除特殊情形經本校教務處同意外。

# 教學與活動



# 體育課程規劃—系統性課程，運動全方位

年級	學期	內容	節數
一年級	上學期	縱隊排列（包括立正、稍息、向前看齊）	1
		呼拉圈	4
		足球	4
	下學期	墊上(蝸牛走路)	2
		墊上(不倒翁)	2
		板羽球	4

年級	學期	內容	節數
三年級	上學期	縱隊與橫隊排列（包括立正、稍息、各種轉法、報數、縱隊看齊、橫隊看齊）。	2
		桌球	5
		民俗體育---撥拉棒	6
	下學期	平衡木	2
		墊上(連續前滾翻)	2
		急行跳遠(墊上)	2

年級	學期	內容	節數
五年級	上學期	縱隊與橫隊排列，走步與跑步行進	2
		籃球	6
		壘球擲遠	2
	下學期	跳箱(分腿騰躍-直箱)	4
		跳箱加墊上(魚躍前滾翻)	2

年級	學期	內容	節數
二年級	上學期	縱隊排列（包括立正、稍息、向前看齊）	1
		跳繩	4
		平衡木	2
	下學期	墊上(前滾翻)	4
		立定跳遠	2

年級	學期	內容	節數
四年級	上學期	縱隊與橫隊排列（包括立正、稍息、各種轉法、報數、縱隊看齊、橫隊看齊）。	2
		躲避球	2
		樂樂棒	6
	下學期	急行跳遠	2
		跳箱(分腿騰躍-橫箱)	2
		墊上(小魚躍滾翻)	2
		飛盤	4
		民俗體育---扯鈴	6

年級	學期	內容	節數
六年級	上學期	縱隊與橫隊排列，含靜止間隊形變換，走步與跑步行進	2
		排球	6
		推鉛球	2
	下學期	跳高	4
		網球	8

# 跨領域融入



## 「鹽」來如此



(五)年(4)班 (2)組  
姓名: (黃慧如)

有人用「生命不可或缺的物質」來形容鹽的重要性，你知道人類如何發現它與利用它嗎？經過實地的參觀與體驗後，你對鹽的製作過程是否更了解呢？請回答下面的問題，對的答案請打「✓」：

備註：遇到不會的問題可以利用網路搜尋相關知識喔！



1. 很多人吃牛排都會灑上「玫瑰鹽」，請問它是屬於哪一種來源的鹽？

(✓) 1. 海鹽 ( ) 2. 井鹽 ( ) 3. 岩鹽 ( ) 4. 湖鹽



2. 海水的萃取物之一「鹽滷水」可以做成哪些常見的食品？(可複選)

(✓) 1. 豆花 ( ) 2. 碗粿 (✓) 3. 豆腐 ( ) 4. 年糕



3. 左圖中的小朋友拿哪一種工具將鹽堆成一座小雪山？

( ) 1. 鋤頭 (✓) 2. 鹽收仔  
( ) 3. 石輪 ( ) 4. 鏟子



## 第1堂

授課日期(年/月/日) 111/03/08

原時段課堂科目 音樂

授課時數 40 分鐘

授課老師/教學領域 許如雯/音樂

授課內容(手冊章節) 第3章世界美食大不同

授課方式

- 藉由音樂課程將歌詞換成食物的名稱。
- 學生發表將漢堡的口感(炸雞脆脆的, 超級好吃), 喝汽水的感覺(雪碧有氣泡, 冰冰涼涼)放入歌詞中。
- 引導學生跟著節奏唱「美食」歌。

學生回饋

- 將歌詞改成美食好像把食物都吃進去了。



澧食公益飲食文化教育基金會

## 第2堂

授課日期(年/月/日) 2022. 12. 06

原時段課堂科目 彈性

授課時數 40 分鐘

授課老師/教學領域 鄭雅琳/彈性

授課內容(手冊章節) 墨西哥捲餅

授課方式 403YAYA 店賣墨西哥捲

學生回饋

- 海報製作-分店海報及菜單。
- 墨西哥捲餅DIY。
- 自己放料捲一捲。
- 好味道先請師長嚐。
- 開動。
- 收拾物品和食養居的清潔。

授課照片



# 全校性健康體位教師增能研習





# 辦理學生運動社團、班際競賽與藝文競賽



說明：低年級以健康飲食為主題創作



說明：中年級以運動為主題創作



說明：高年級以五正四樂為主題創作



說明：集結得獎作品製成30公分視力保健) 並送給全校學生。

# 辦理學生運動社團、班際競賽與藝文競賽



★ 樂樂棒球賽

★ 拔河

★ 運動會

★ 躲避球比賽

★ 呼拉圈與跳繩對抗賽

★ 3對3籃球鬥牛賽

★ 飛盤傳接比賽



# 辦理學生運動社團、班際競賽與藝文競賽

⊙網球隊

⊙羽球隊

⊙鼓技團

⊙舞龍隊

⊙獨輪車社

⊙樂樂棒球社

⊙田徑隊



# 健康服務



# 供教職員生健康體位相關諮詢

諮詢紀錄表整理

詢問者	詢問問題	回覆	回覆單位
林師	平常少運動的女生，假如想運動可以從哪些運動開始嘗試？	健走、瑜珈、舞蹈與有氧運動等，是較受女性喜愛的運動，鼓勵女教師踴躍參加這些類運動行為的社團，以建立規律的運動習慣，提升女性參與運動的比率。然而，類似的運動需要適當的室內場地與相關設施，所以學校將成立教師羽球隊，由校長帶頭參與每週一、四羽球活動，養成學校教師規	體育組

# 體位狀況不佳學生，進行個案管理

年級	班級	座號	身高	體重	體位判讀	BMI
五	2	2	160.1	76.3	體重超重	29.8
五	2	8	141.8	57.6	體重超重	28.6
五	4	13	169.8	81.7	體重超重	28.3
五	1	8	146.7	60.3	體重超重	28.0
五	2	4	149.4	62.4	體重超重	28.0
五	2	7	134.4	49.5	體重超重	27.4
五	4	11	137.0	51.5	體重超重	27.4
五	4	22	149.2	58.9	體重超重	26.5
五	3	9	150.7	60.0	體重超重	26.4
五	5	15	145.8	53.4	體重超重	25.1
五	2	16	148.3	52.3	體重超重	23.8
五	1	15	154.5	55.8	體重超重	23.4
五	3	4	144.1	48.6	體重超重	23.4
五	5	19	140.9	46.4	體重超重	23.4
五	3	7	151.1	52.9	體重超重	23.2
五	1	6	145.0	48.5	體重超重	23.1
五	1	5	139.2	44.4	體重超重	22.9
五	2	11	142.5	46.5	體重超重	22.9
五	5	23	143.8	47.4	體重超重	22.9
五	5	1	128.9	37.9	體重過重	22.8
五	5	8	140.3	44.8	體重超重	22.8
五	1	21	145.8	48.2	體重超重	22.7
五	3	20	140.3	44.5	體重超重	22.6
五	4	8	141.8	45.2	體重過重	22.5
五	5	24	144.9	47.3	體重超重	22.5

年級	學期	健康	蛀牙	缺牙	咬合不正	溝裂封填	已矯治	家長簽名	牙醫診所蓋章
四年級	1						✓	吳子	
四年級	2						✓	吳子	
五年級	1								
五年級	2								
六年級	1								
六年級	2								

溫馨小語  
 潔牙的技巧可至中華民國牙醫師公會網站 www.cda.org.tw 影音專欄學習  
 ● 孩子在小學一年級會開始長六歲齒(第一大臼齒)這顆牙是恆齒囉!但這顆齒容易蛀  
 ● 糖食物殘渣，對於不易清潔的牙齒溝隙，建議使用溝裂封填劑來預防。  
 ● 預防蛀牙，除了勤刷牙(務配合氟牙膏)和定期口腔檢查，少吃軟性食物與黏性高的糖果，多吃堅硬食物有助於磨平凹凸不平的牙齒咬合面。

### 健康成長紀錄

年級	學期	座號	姓名	性別	身高	體重	BMI	體位	裸視右	裸視左	戴鏡右	戴鏡左
一年級	1	20	蘇奇吟	女								
一年級	2	20	蘇奇吟	女								
二年級	1	20	蘇奇吟	女	133	43			1.2	1.2		
二年級	2	20	蘇奇吟	女								
三年級	1	18	蘇奇吟	女	137.6	30.8	16.3	過中	1.2	1.2		
三年級	2	18	蘇奇吟	女	140.1	32.2	16.4	過中	1.2	1.0		
四年級	1	18	蘇奇吟	女	143.4	36.4	17.7	過中	1.2	0.9		
四年級	2	18	蘇奇吟	女	146.8	38.3	17.8	過中	1.0	0.6		



# 辦理體位促進班

## 臺南市南區日新國小 111 學年度校園健康體重管理活動計劃



- 一、依據:本校 111 學年度健康促進學校, 推動健康體位促進工作。
- 二、目的:
  1. 建立個案學生正確的營養知識和飲食習慣。
  2. 培養個案學生養成規律運動習慣, 以達體重控制及保健目的。
  3. 鼓勵家長配合並協助學生行為的改變。
- 三、實施對象: 高年級學生, BMI>28 為對象, 共 12 位。
- 四、實施期程: 112 年 3 月 20 日-5 月 12 日, 於每週一、三、五上午 8:05-8:35, 共進行 8 週
- 五、實施方式
  1. 成立體重控制工作小組(校長、學務主任、衛生組長、體育組長、護理師、營養師)。
  2. 進行健康檢查: 於計畫實施前測量學生之 BMI 指數, 藉以確認體重超重之學生; 並於計畫實施後再對參與計畫之學生每週至少一次實施測量, 以了解其指數增減情形。
  3. 安排體能運動-利用晨光及課間活動時間, 進行跑走及跳繩等體能運動。
  4. 與衛生所合作辦理健康飲食講座, 請中、高年級體重超重學生參與。
  5. 學校提供運動手環, 請學生於健康護照紀錄每日飲食與運動步數
  6. 營造校園體重控制支持環境, 協助學童體重控制。提供健康營養午餐、校園不販賣零食及含糖飲料、鼓勵學童每日多喝白開水、鼓勵學童步行上學。
  7. 聯繫學生導師與家長, 配合學生實施體重控制。
  8. 為鼓勵學員踴躍參與活動, 養成良好的飲食、運動及生活習慣, 凡全程參與課程活動者, 均可獲得精美禮物; 表現優異、減重效果良好者, 並可額外獲得獎勵。

### 六、預定執行進度

項目 月份	活動項目名稱	活動內容
2/13-3/3	體重、腹圍測量	篩選體位超重學童
3/6-3/17	成立 Keep Fit 健康體重班	學員報名
3/20	講座一: 活動說明	活動開幕介紹 運動處方介紹
3/27	講座二: 飲食介紹 衛生所營養師-蕭營養師	健康飲食介紹
3/20-5/12	體適能運動	熱身體操、慢跑、跳繩...
5/15	結訓	頒獎、期許

七、本辦法呈請校長審議後, 經校長核定後實施, 修正時亦同

護理師  衛生組長  學務主任  校長

營養師  體育組長 

日新國小  校長

## 日新國小「健康促進-Keep Fit 健康體重管理活動」家長同意書

親愛的家長您好:

有愈來愈多國教會因飲食不節或運動不足而導致肥胖, 進而引起疾病的產生。學校將由學務處老師、營養師、護理師共同計畫舉辦【校園學童健康體重管理活動】, 活動自 112 年 3 月 20 日至 5 月 12 日止, 於每週一、三、五上午 8:05-8:35, 課程設計除讓學童了解正確飲食觀念, 更將活動重點對準於運動方面, 期望藉由此次活動, 激發學童對運動的興趣及持續性, 調整平日飲食習慣及改善學童之生活型態, 將健康觀念融入生活。此活動以本校五年級體重超重學童為優先對象, 為鼓勵學員踴躍參與活動, 凡全勤參與課程活動者, 均可獲得精美禮物; 表現優異、減重效果良好者, 並可額外獲得獎勵。期望家長鼓勵學童參與, 運動活動限額 12 名, 額滿為止, 以報名先後順序錄取, 額滿為止。將會對通知單有意願參加的學生進行線上報名, 報名期間: 即日起至 112.3.16, 報名成功者請於 3/16 前將同意書交回健康中心, 感謝您的配合。



祝 貴家安康!  
學務處 敬上

(報名成功者請於 3/16 前將同意書交回健康中心, 感謝您的配合)  
- 謝了文函 -

## 「Keep Fit 健康體重管理活動」- 家長同意書

編號: 五年 1 組 15 號 學生姓名: 李祥昇 BMI: 23.1

茲同意孩子參加「校園學童健康減重活動」, 一切遵守規定。

家長(監護人)簽名: \_\_\_\_\_

電話: \_\_\_\_\_

不同意參加, 謝謝!



# 特色策略





# 活力校園

- ◆ 學校取得湯姆熊贊助，定期辦理湯姆熊盃體育競賽
- ◆ 利用多元管道尋求專長教練，辦理多元運動性社團
- ◆ 積極申請校外體驗，豐富學生生活經驗
- ◆ 提倡下課教室淨空，規劃SH150運動場地，提供學生有品球具
- ◆ 落實健康護照紀錄，為健康把關
- ◆ 與社區服務進行活動教學與宣導
- ◆ 利用平台鼓勵親師生運動，引起共鳴
- ◆ 寒暑假安排體育社團學生定期返校練習
- ◆ 為高關懷學童辦理健康與輔導課程
- ◆ 系統化的體育技能學習，豐富學生健康身心



# 健康飲食

👉 學校課程與澧食基金會食育教材結合

👉 日新闢關王--營養教育宣導

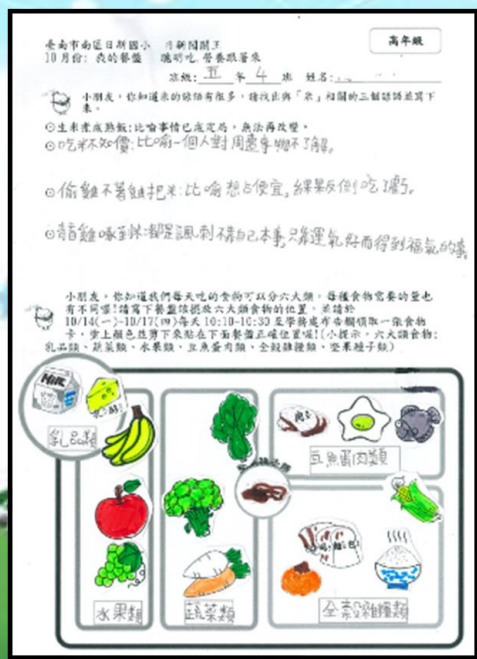
👉 營養午餐定期異國料理體驗

👉 營養教育分站闖關

👉 健康護照紀錄飲食習慣

👉 餐前五分鐘

👉 辦理食育營隊



美感食器

知識教材



美味餐點



體現空間



溝通人



# 期許與展望

- ◆ 培養學童良好飲食習慣與身體保健觀念
- ◆ 親師生積極參與健康促進相關活動
- ◆ 藉由正式或非正式課程健康活動，發揮學校健康促進之影響力
- ◆ 得到社區認可，並能轉化為社區健康觀念的共識