



健康體適能與飲食教育

臺南市南區日新國小





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學年度健康促進學校前後測成效評價成果全國佳作。
- 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。



實施目標

奠定終身參與身體
活動的能力與態度

養成規律運動習慣

強化學生身心活力、
健康與智慧之能力

認識食物、珍惜食物、
選擇食物的能力

養成良好的飲食習慣，
於日常生活中實踐



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



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：本校健康促進學校計畫，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 113 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，訂定家長會獎勵辦法，教師參與校外競賽，准予公假辦理，結

小教師實踐健康體位行為，參加走路方案紀錄表

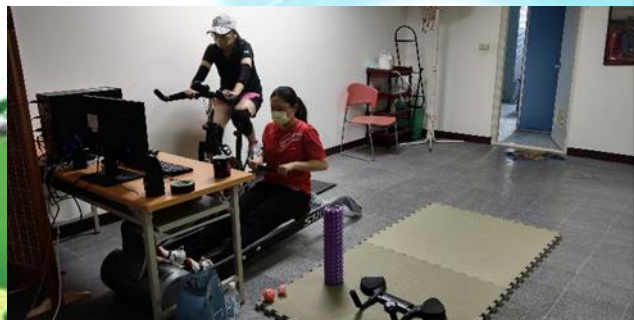
姓名：

1 月/5 日到 月 日(統計每個月步數)

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	10838	2.16	11824		
9251	2.15	12164	2.17	10686		
11252	2.16	15114	2.18	15328		
10355	2.17	12347	2.19	11662		
20550	2.18	9924	2.20	11954		
8944	2.19	10321	2.21	12521		
3507	2.20	13724	2.22	16938		
12951	2.21	13438	2.23	13537		
14624	2.22	15879	2.24	11882		
13081	2.23	11955	2.25	2405		
18973	2.24	1808	2.26	16114		
18451	2.25	11253	2.27	13075		
3185	2.26	5509	2.28	13494		
3687	2.27	12944	2.29	15217		
3042	2.28	14196	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		
1635	2.5	10593	2.4	12119		
1331	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		
18467	2.10	12907	2.9	13100		
10340	2.11	14925	2.10	12662		
12156	2.12	14922				
11411	2.13	13600				
797	2.14	14084				
13913	2.15	14195				
total		total		total		total
310896		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：本校健康促進學校計畫，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。

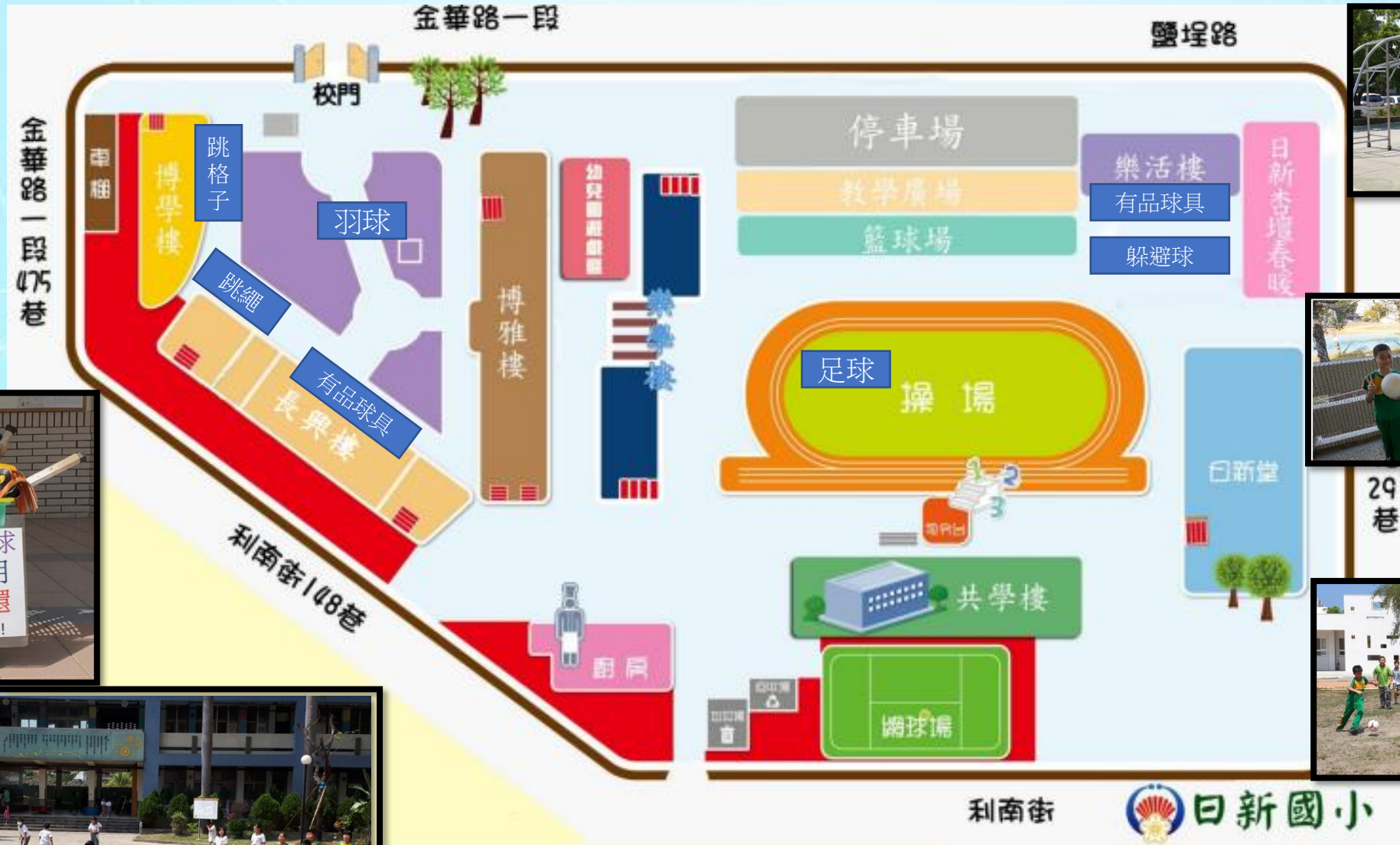
六、 本辦法呈請校長審議後，經校長核定實施，修正時亦同。



全校性健康教師增能研習



SH150學校運動地圖



中、年、級、公、約、

A. 選「字、理、動、規、戲、規、則、不、疾、轉、不、去、石、頭、安、全」第一。

B. 打「掃、端、真、用、具、排、列、整、齊」。

高、年、級、公、約、

A. 愛「項、公、物、珍、惜、身、體、物、品」。

B. 尊「重、師、長、友、愛、同、學」。

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
	下學期	平衡木	2
		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
		急行跳遠	2
	下學期	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

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



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

16:36 健走

2.85 公里 2021年5月1日 16:04:12

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

分段配速
1 7'48" 0m
2 7'8" 0m
3 7'2" 0m

步頻 104 101 步/分鐘

3.17 公里

00:39:51 12'32" 95
運動時間 平均配速 消耗
134 4,655 120
平均心率 步數 步頻

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

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

⊙飛盤田徑隊



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



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。

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	滿裂封填	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!但這顆齒容易堆積食物殘渣,對於不易清潔的牙齒溝隙,建議使用溝裂封填術來預防。
 ● 糖食物殘渣,除了勤刷牙(務配合牙膏)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	視視右	視視左	聽視右	聽視左
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	適中	1.2	1.2		
三年級	2	18	蘇奇吟	女	140.1	32.2	16.4	適中	1.2	1.0		
四年級	1	18	蘇奇吟	女	143.4	36.4	17.7	適中	1.2	0.9		
四年級	2	18	蘇奇吟	女	146.8	38.3	17.8	適中	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「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：

有礙學童多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，能給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，為鼓勵學童踴躍參與活動，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「運動減重班」12 週，每週上學，以報名為優先順序，額滿為止。將會對通知單上有意願參加的學生進行體位測量，報名期間：即日起至 112.3.16，報名成功者學務處會另行通知並開學，有關於通知書內容家長同意書。



敬祝 闔家安康！
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

「Keep Fit 健康體重管理活動」- 家長同意書

編號：五年 1 班 15 號 學生姓名：李祥昇 BMI:23.1

☐ 茲同意參加「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！



生活守則與獎勵制度



第16週	180	120	120	120	130	60	90	800	蔡金南
第17週	120	120	140	120	140	160	30	870	蔡金南
第18週	120	120	110	130	150	125	60	815	蔡金南
第19週	120	120	110	130	120	120	250	815	蔡金南
第20週	30	120	130	120	240	120	160	880	蔡金南

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活動、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對點數。
4. 嚴禁在走廊上從事任何體育活動以免危險。

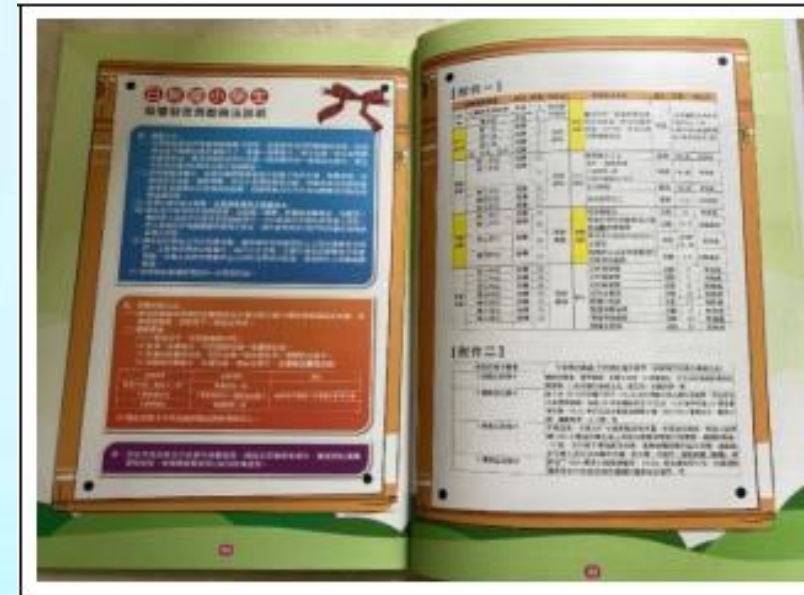
溫馨小語

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

星期	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
週次									
第1週									
第2週	20	90	90	90	150	120	120	690	蔡金南
第4週	120	90	90	90	120	120	120	780	蔡金南
第5週	40	110	130	20	120	180	180	790	蔡金南
第6週	180	120	150	20	180	120	180	820	蔡金南
第7週	130	110	110	130	120	150	120	870	蔡金南
第8週	130	130	110	130	180	180	150	1010	蔡金南
第9週	240	180	160	40	180				蔡金南
第10週									
第11週									
第12週									
第13週									
第14週									
第15週									
3	30	120	120	120	180	240	40	850	蔡金南



類別	品名	數量	備註
1	低年級公約	10	低年級公約
2	中年級公約	10	中年級公約
3	高年級公約	10	高年級公約
4	全校公約	10	全校公約
5	健康護照	10	健康護照
6	我是日新好兒童	10	我是日新好兒童
7	生活公約	10	生活公約
8	SH150	10	SH150
9	生活公約	10	生活公約
10	SH150	10	SH150
11	生活公約	10	生活公約
12	SH150	10	SH150
13	生活公約	10	生活公約
14	SH150	10	SH150
15	生活公約	10	生活公約
16	SH150	10	SH150
17	生活公約	10	生活公約
18	SH150	10	SH150
19	生活公約	10	生活公約
20	SH150	10	SH150
21	生活公約	10	生活公約
22	SH150	10	SH150
23	生活公約	10	生活公約
24	SH150	10	SH150
25	生活公約	10	生活公約
26	SH150	10	SH150
27	生活公約	10	生活公約
28	SH150	10	SH150
29	生活公約	10	生活公約
30	SH150	10	SH150
31	生活公約	10	生活公約
32	SH150	10	SH150
33	生活公約	10	生活公約
34	SH150	10	SH150
35	生活公約	10	生活公約
36	SH150	10	SH150
37	生活公約	10	生活公約
38	SH150	10	SH150
39	生活公約	10	生活公約
40	SH150	10	SH150
41	生活公約	10	生活公約
42	SH150	10	SH150
43	生活公約	10	生活公約
44	SH150	10	SH150
45	生活公約	10	生活公約
46	SH150	10	SH150
47	生活公約	10	生活公約
48	SH150	10	SH150
49	生活公約	10	生活公約
50	SH150	10	SH150
51	生活公約	10	生活公約
52	SH150	10	SH150
53	生活公約	10	生活公約
54	SH150	10	SH150
55	生活公約	10	生活公約
56	SH150	10	SH150
57	生活公約	10	生活公約
58	SH150	10	SH150
59	生活公約	10	生活公約
60	SH150	10	SH150
61	生活公約	10	生活公約
62	SH150	10	SH150
63	生活公約	10	生活公約
64	SH150	10	SH150
65	生活公約	10	生活公約
66	SH150	10	SH150
67	生活公約	10	生活公約
68	SH150	10	SH150
69	生活公約	10	生活公約
70	SH150	10	SH150
71	生活公約	10	生活公約
72	SH150	10	SH150
73	生活公約	10	生活公約
74	SH150	10	SH150
75	生活公約	10	生活公約
76	SH150	10	SH150
77	生活公約	10	生活公約
78	SH150	10	SH150
79	生活公約	10	生活公約
80	SH150	10	SH150
81	生活公約	10	生活公約
82	SH150	10	SH150
83	生活公約	10	生活公約
84	SH150	10	SH150
85	生活公約	10	生活公約
86	SH150	10	SH150
87	生活公約	10	生活公約
88	SH150	10	SH150
89	生活公約	10	生活公約
90	SH150	10	SH150
91	生活公約	10	生活公約
92	SH150	10	SH150
93	生活公約	10	生活公約
94	SH150	10	SH150
95	生活公約	10	生活公約
96	SH150	10	SH150
97	生活公約	10	生活公約
98	SH150	10	SH150
99	生活公約	10	生活公約
100	SH150	10	SH150



社區多元學習中心到樂齡學習，推動社區的健康活動。



健康飲食

🍌 學校課程與澧食基金會食育教材結合

🌽 日新闖關王--營養教育宣導

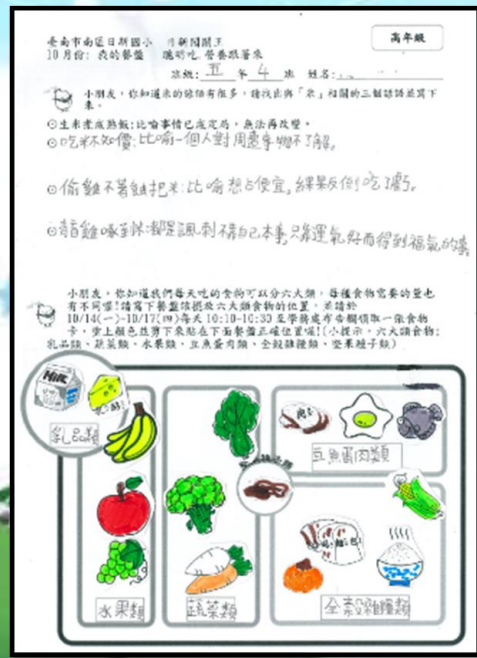
🍌 營養午餐定期異國料理體驗

🌽 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



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。



與亞洲餐旅學校規劃舉辦健康促進研習及食育營隊。



與鄰近商家針對課後活動，提供運動機會及健康餐點



營造良好飲食環境

113 年 9 月 日新、新興 國小午餐菜單

供應人數：日新國小 830 人； 新興國小 720 人

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	營養師的話
1	8月30日	五	米飯	咖哩小肉丁	雞米花	有機葉菜	裙菜蛋花湯		~ 府城建城 400 年了喔 ~ 府城以許多小吃聞名，各有其文化背景，例如與祭祀、生活緊緊融合的槓餅；為了度小月而衍生的擔仔麵等。從主食到零食，從點心到飲料，這個月我們挑幾樣來試試。
2	9月2日	一	米飯	糖醋魚丁	銀芽雞絲	有機葉菜	蛤蜊冬瓜湯		
3	9月3日	二	米飯	香干毛豆	素燒蘿蔔	有機葉菜	紫菜蛋花湯	水果	
4	9月4日	三	竹筍粥		培根烘蛋	塔香海草	喜兔包	豆漿	
5	9月5日	四	米飯	蔥油雞	金菇三絲	菇炒豇豆	翡翠羹	水果	異國美食篇：原住民美食（從自己出發） 我們每個月有一次的異國美食介紹，藉由飲食來了解世界各地的歷史、地理、物產，從而瞭解他們的飲食文化。異國美食也許會讓我們感到新鮮，但更有可能讓我們覺得怪怪的，不太能適應，但是面對全球化的世界我們應該敞開心胸去了解、包容，從而累積我們的飲食素養。在學期開始的 9 月的台灣出發，去了解世界的先民(原住民)的蛋魚，獵到的食材會用鹽別有一番簡單的風味，食；屬於調味品的「馬告」是台灣原產的山胡椒，「馬告香腸」。而雨來菇態類似小木耳，要在大有天使的眼淚之稱，是
6	9月6日	五	米飯	薑爆肉絲	黃瓜三色	麻薑海菜	山藥雞湯		
7	9月9日	一	米飯	彩椒骰子肉	鮮菇燜筍	三色小瓜	裙菜豆腐湯		
8	9月10日	二	米飯	海結燒肉	彩片瓠瓜	有機葉菜	冬菜鴨粉湯	水果	
9	9月11日	三	白醬海鮮義大利麵		麥克雞塊	鮑菇青花	番茄玉米湯	鮮奶	
10	9月12日	四	米飯	麻婆豆腐	紅蘿蔔炒蛋	有機高麗菜	冬瓜檸檬粉圓	水果	
11	9月13日	五	米飯	千金雞	金菇冬瓜	有機葉菜	竹筍排骨湯		
12	9月16日	一	米飯	泡菜壽喜燒	炒四寶	有機葉菜	花菜貢丸湯		
13	9月18日	三	府城擔仔麵		滷蛋肉燥	涼拌小瓜	槓餅	鮮奶	
14	9月19日	四	米飯	香酥雞腿	翠玉絲瓜	有機葉菜	玉米蛋花湯	水果	
15	9月20日	五	米飯	蔥爆肉	琉璃青花	雙色高麗菜	鴨肉羹		
16	9月23日	一	米飯	蒜泥白肉	螞蟻上樹	蒜香地瓜葉	豆薯蛋花湯		
17	9月24日	二	米飯	醬爆干丁	蒸蛋	有機葉菜	三色白菜湯	水果	
18	9月25日	三	烤地瓜	炒鹹豬肉	雨來菇炒蛋	馬告高麗菜	紅豆小米粥	鮮奶	
19	9月26日	四	雞肉飯	雞肉絲料	里絲雞絲	古法茶葉	茄汁湯	水果	
20	9月27日	五	米飯	蒜爆花枝肉					
21	9月30日	一	米飯	泰式塔香					

臺南市南區日新國小 2025年1月15日 午餐 供餐型態
供應商/學校選擇



供應人數：日新國小 850 人； 新興國小 800 人		
紅豆包	乳品	護眼 ，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。 通常我們會以為黃色食物一像南瓜、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。 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、硫胺酸鹽、葉綠素、花青素、植物性雌激素等。所以只吃善存是不夠的。
三絲湯	水果	
瓜魚丸湯		
蒜味噌湯	水果	
毛豆羹	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	
龍飽湯		
筍排骨湯		
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	



餐前五分鐘的飲食指導



健康吃登記表
一年級第二學期

我的目標	達成	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 均衡飲食好習慣	我做到了	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2. 天天喝足約兩杯 1500cc	我做到了	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3. 餐前、飯後會做 Say Goodbye	我做到了	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

我的目標 達成

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 均衡飲食好習慣	我做到了	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2. 天天喝足約兩杯 1500cc	我做到了	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3. 餐前、飯後會做 Say Goodbye	我做到了	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

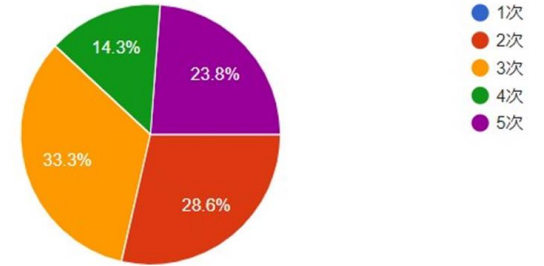
注意事項

- 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」欄位打✓。
- 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」的欄位打✓。
- 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！



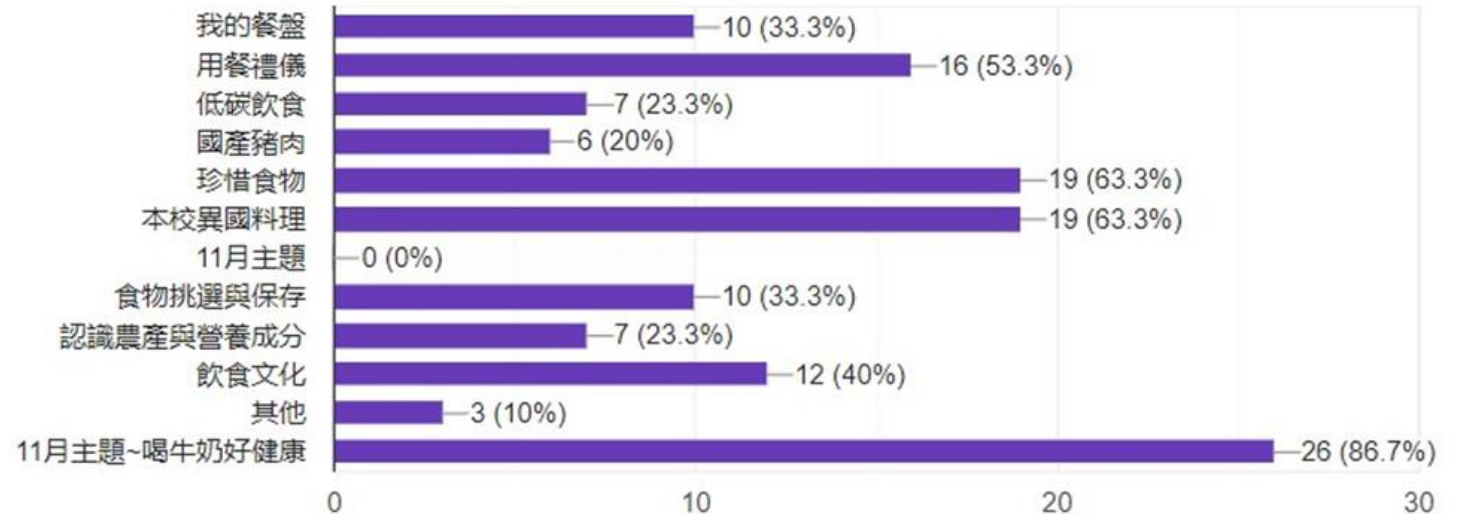
3月每週實施餐前五分鐘教育次數

21 則回應



餐前五分鐘教育內容(可複選)

30 則回應



班級零剩食感恩惜福好美德



類別	一	二	三	四	五
合計總人數	26	27	26	24	
素食人數	26	27	25	24	
素食人數及姓名	0	0	1 楊博晨	0	

供膳意見調查表

(您的回饋建議是我們改善的依據，若有不太適合的地方，不論是量還是口味，請不吝填寫您的建議事項)

供膳情形調查	飯	主菜	副菜	蔬菜	湯	特別喜歡的菜	特別討厭的菜	建議事項	在座搭伙老師姓名
	☒ OK	☒ OK + 2份	☒ OK	☒ OK	☒ OK	雞翅+咖哩			
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	義大利麵			
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	洋蔥蘑菇起司蛋			
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				
	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK	☒ OK				

營養教育吃出健康好身體

健康飲食櫥窗，提供飲食新知



營養教育吃出健康好身體

日新闖關王，展現行動力



營養教育吃出健康好身體

臺南市南區日新國小109學年度日新區國王
學務處主題：喝牛奶好健康

低年級

班級：二年二班 姓名：[redacted]

小朋友，你知道早上喝一杯長高高，晚上喝一杯好睡覺的食物是什麼嗎？乳製品類食物含有豐富鈣質及優質蛋白質可以加強牙齒骨質密度更可以讓我們長高又長壯！請根據學校網站上的影片及日新週二營養廣播完完成圖表！

- 請寫出兩種乳製品類食物。
(小提示：校網懸年級影片一喝牛奶好健康)
- 請圈出每天喝多少cc水最健康？
(小提示：日新週二營養廣播網)
- 請寫出韓國人生日一定會喝得湯。
(小提示：廚房公佈欄營養師的話)

1

牛奶

2

1500 cc

3

海帶湯

你曾經和家人在日新國小附近享用過那些美食呢？請和家人討論，在下圖中用☆標示出來源並寫出店名、食物及你喜歡的理由！

例如：
店名：京華飯店
食物：臭豆腐
原因：臭豆腐的QQ好好吃。



店名：阿雲肉羹
食物：肉羹
原因：米太臭

店名：北山食品
食物：臭豆腐
原因：外賣方便

北極殿臭豆腐	天后宮無名煎餃	上好土魷魚羹	3號川味小館	喜樂多麵包店	吉坊鍋燒意麵	碳烤手做吐司	鹽水意麵子	木船章魚小丸
孫東寶	六扇門	我家牛排	模特兒	早安美之城	柏林麵包	晶晶麵包店	禾稼豆漿	浮水魚羹
金鍋貼	嘟嘟	日新小吃店	好吃蛋包飯	兄弟肉燥飯	日新早餐店	三媽臭臭鍋	新興綠豆湯	蚵仔煎
麥當勞	阿美牛肉湯	八方雲集	孫家牛肉麵	弘爺早餐店	胡攪蝦餃	四海遊龍	窄巷	關東煮
露易莎	品秀	牛屋	巧軒綠豆湯	鳳凰來	小上海	兄弟仔	金華早餐店	上好味便當
米樂屋壽司	阿珍羊肉	耀宏便當	生方	千香早餐店	維軒	必勝客	阿雲肉羹	胖老爹
無名煎餃	識好茶	川味麻辣店	上好味水餃	小時候大餅	涼咪咪	三好小館	老陳炸雞	金華 520
小蜜蜂炸雞	許家堡杏仁茶	耐龍鱈魚意麵	台灣 bolo 冰火波羅	施家火雞肉飯	郭綠豆湯	俗俗賣虱目魚	狗掌印雞蛋糕	維美冰店
無名煎餃	來來炒飯	慢慢弄	揚揚沙茶爐	閒情	沛淋豆花店	7-11		

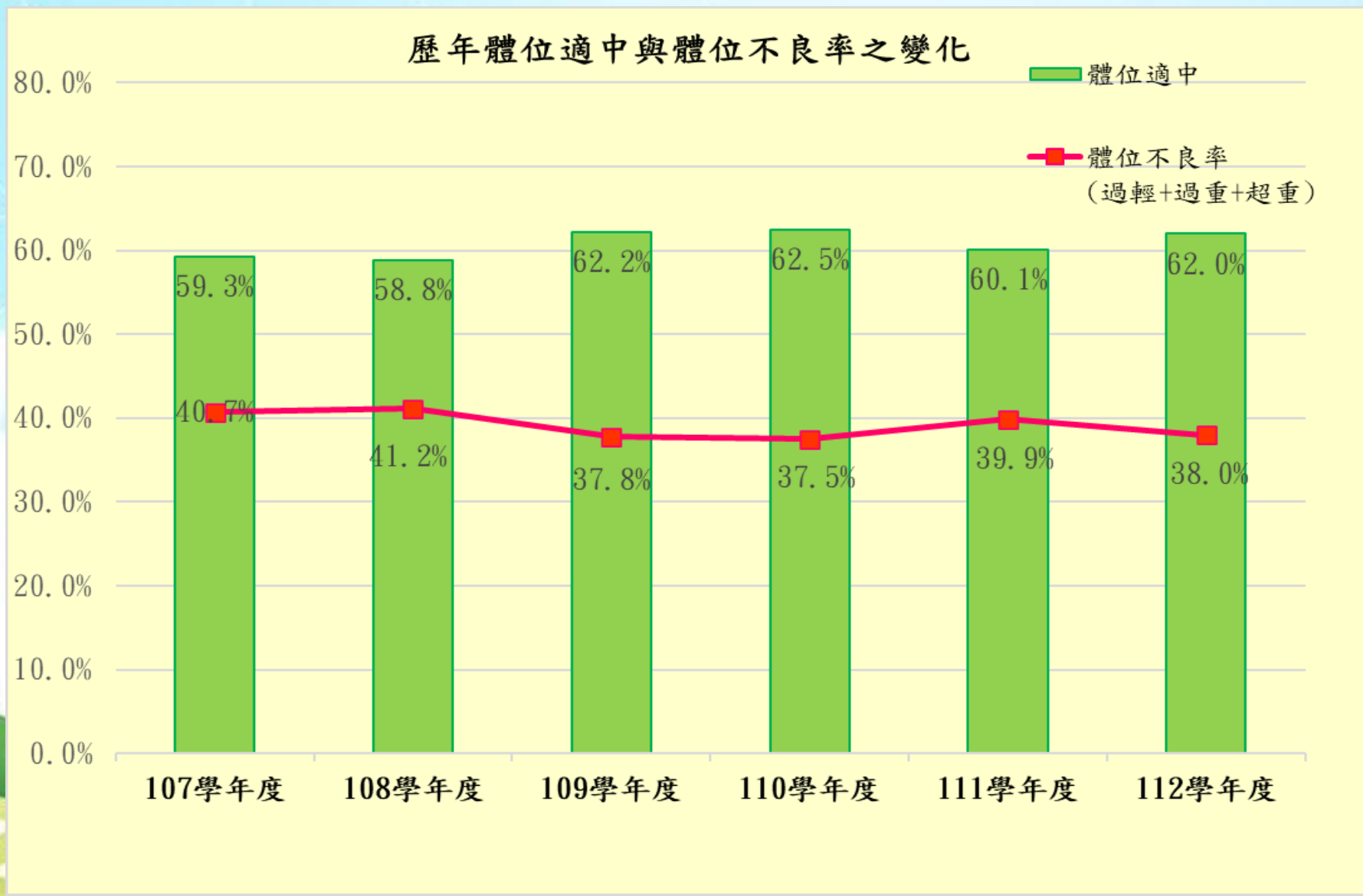
參與及辦理多元宣導活動



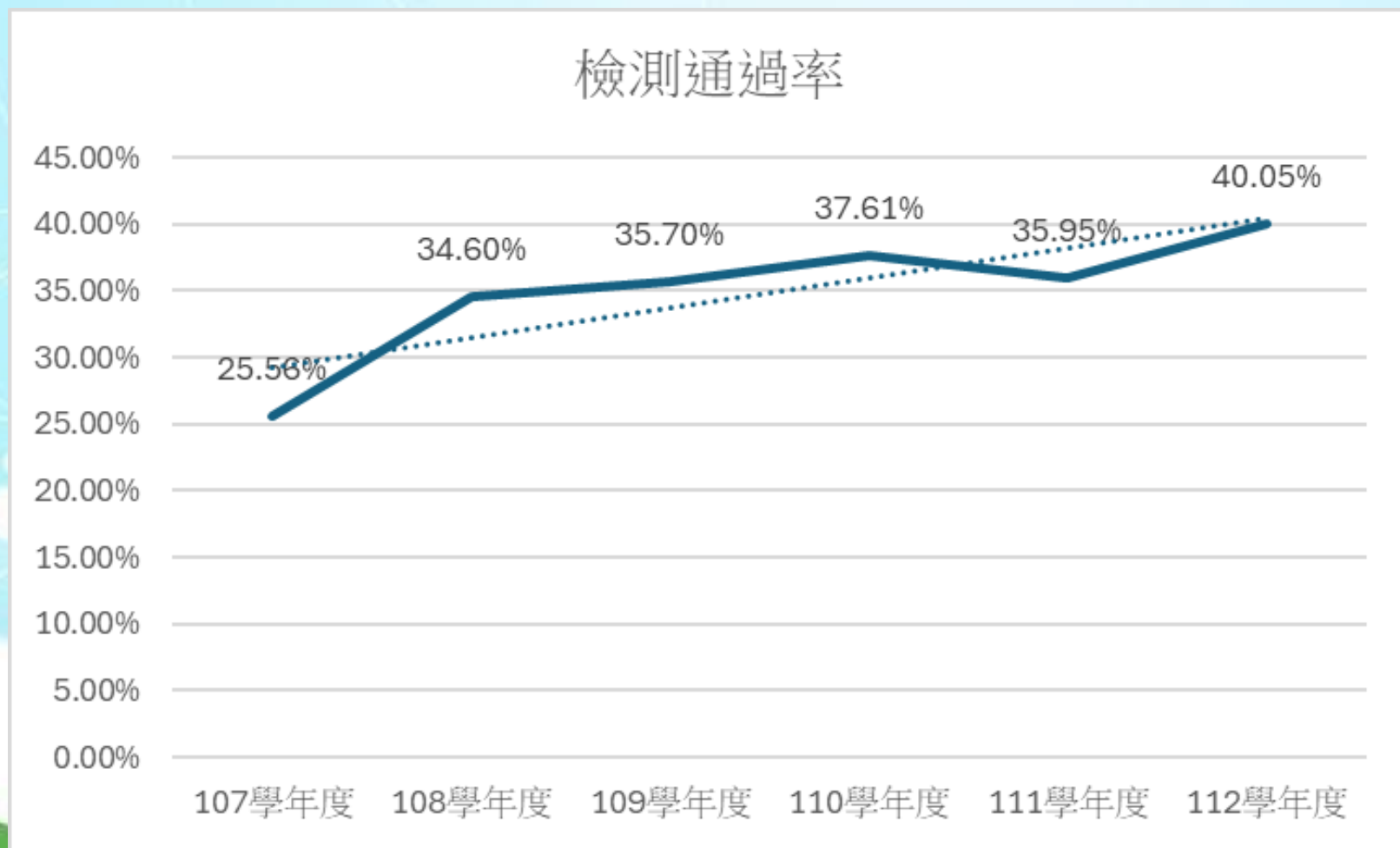
每學期邀請南區衛生所護理師及營養師宣講



體位適中率增加趨勢



體適能通過率增加趨勢



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，支持本校體育競賽與提供健康觀念