



臺南市106學年度省躬國民小學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	營養教育宣導			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
107年1月18日	參加人數	59	無	2
簡述活動內容	於早自修時間邀請南寧高中營養師來校進行營養教育宣導			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：營養師說明健康密碼，如飲食黃金比例、每天睡足八小時等。		說明：向學童天天五蔬果的重要性，蔬果的纖維質可幫助腸道蠕動。		




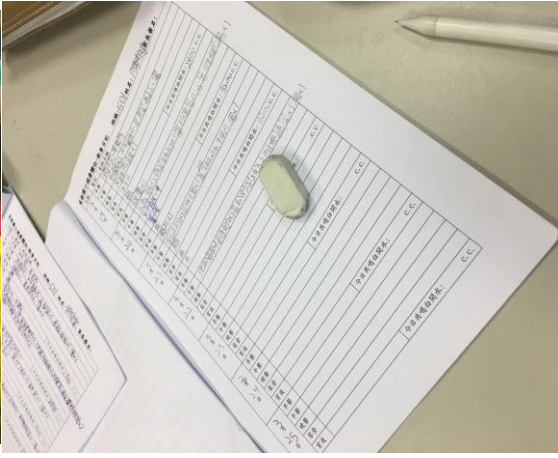
說明：向學童介紹各種良好商品標章

說明：說明學校營養午餐皆可從網站上得到相關訊息。

活動名稱	健康體位宣導			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
107年3月21日	參加人數	59	無	2
簡述活動內容	於早自修時間邀請新樓醫院營養師來校進行健康飲食講座			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



<p>說明：營養師說明健康體位對於人生的影響。</p>	<p>說明：營養師教導學童分辨飲食紅黃綠燈，使學生明白哪一類的食品既營養又不會造成身體的負擔。。</p>
	
<p>說明：學生實地演練，將各種食物分類為紅黃綠。</p>	<p>說明：討論並習寫飲食日記。</p>

活動名稱	體控班			
活動日期	參加對象	學生	家長	教
年 月 日	參加人數	59	無	0
簡述活動內容	為了體位不良學生，本年度學校開設健康體位班，除了定期量體重追蹤控制，辦理宣導外，每週利用一次早自			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				



說明：學生利用下課時間量體重



說明：護理師追蹤學生體重狀況



說明：早自修集合健康體位班學生運動

說明：體位班學生跳街舞入門舞步