

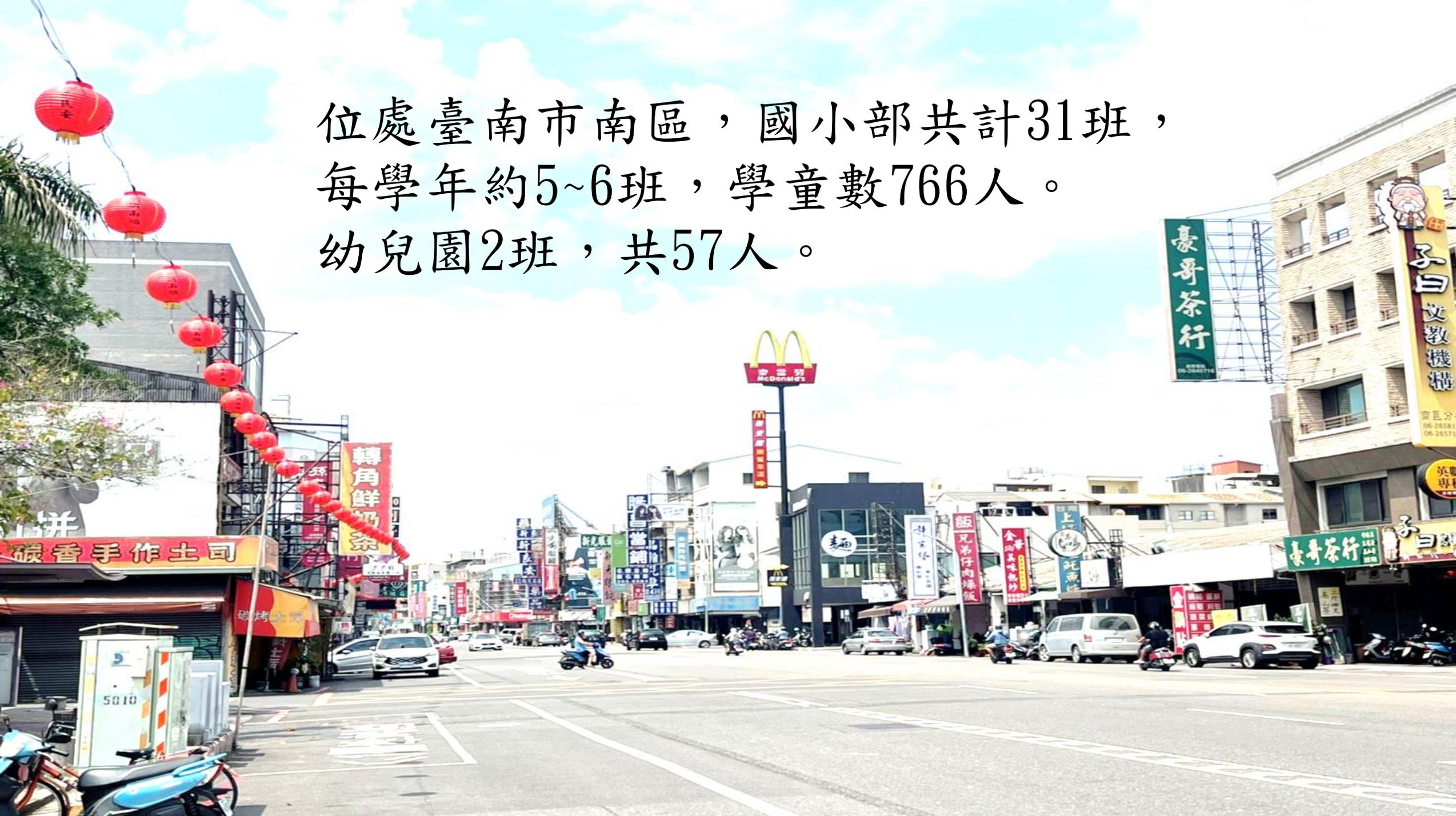


教育部國民及學前教育署 111學年度健康體位績優學校

臺南市南區日新國小



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。



健康體適能與飲食營養教育

『8』睡滿 8 小時

『5』天天 5 蔬果

『1』四電少於一

『1』天天運動 30 分

『0』喝足白開水



健康體適能

親師生



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

定期辦理班際體育競賽

★ 運動會

★ 拔河

★ 樂樂棒球賽

★ 躲避球比賽

★ 飛盤傳接比賽

★ 3對3籃球鬥牛賽

★ 呼拉圈與跳繩對抗賽



多元晨間與課後運動社團

⊙網球隊

⊙羽球隊

⊙鼓技團

⊙舞龍隊

⊙獨輪車社

⊙樂樂棒球社

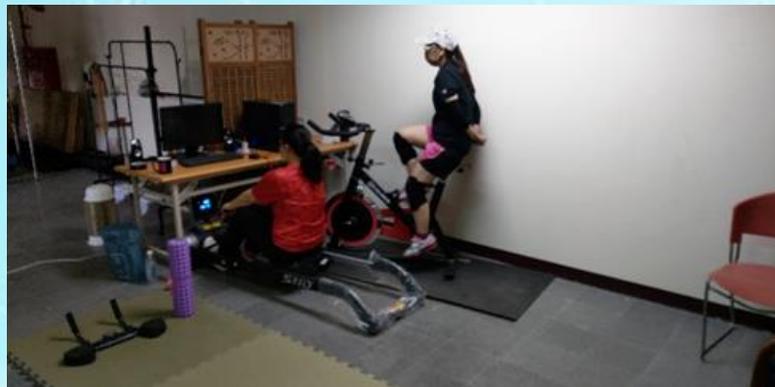
⊙田徑隊



SH150學校運動地圖



擴展或增設可及性的設備或設施



開設教師健康體位社團與鼓勵實踐



日新國小教師實踐健康體位行為·參加走路方案紀錄表

職稱： _____ 姓名： _____

時程：112年1月5日到 ____月 ____日(統計每個月步數)

測量：以電子手環·運動手錶·APP自行記錄或提供相關APP資料亦可

	日期	步數	日期	步數	日期	步數	日期	步數
1	1.15	12821	2.14	10858	2.16	11825		
2	1.16	9251	2.15	12164	2.17	10686		
3	1.17	11257	2.16	15114	2.18	15328		
4	1.18	10356	2.17	12347	2.19	11662		
5	1.19	20550	2.18	9924	2.20	11954		
6	1.20	8969	2.19	10321	2.21	12521		
7	1.21	3507	2.20	15724	2.21	16938		
8	1.22	12951	2.21	12438	2.23	13527		
9	1.23	14624	2.22	15879	2.24	11882		
10	1.24	13481	2.23	11955	2.25	20905		
11	1.25	18993	2.24	7808	2.26	16114		
12	1.26	18451	2.25	11255	2.27	15075		
13	1.27	3185	2.26	5500	2.28	13494		
14	1.28	3687	2.27	12294	2.29	15227		
15	1.29	2042	2.28	18196	2.30	16664		
16	1.30	4531	2.1	12426	2.31	16148		
17	1.31	6941	2.2	12320	2.1	22606		
18	2.1	5291	2.3	12977	2.2	19614		
19	2.2	9904	2.4	13201	2.3	18775		
20	2.3	1139	2.5	10573	2.4	12119		
21	2.4	4331	2.6	12879	2.5	16494		
22	2.5	11020	2.7	8763	2.6	13762		
23	2.6	15415	2.8	11555	2.7	9832		
24	2.7	12167	2.9	15020	2.8	22025		
25	2.8	18467	2.10	12407	2.9	13100		
26	2.9	10300	2.11	14725	2.10	12662		
27	2.10	12164	2.12	14722				
28	2.11	11977	2.13	13600				
29	2.12	987	2.14	14084				
30	2.13	13913	2.15	14195				
	total	310896	total	370247	total		total	



規劃校園運動步道 鼓勵親子假日運動

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



積極參與社區活動 豐富學生健康體位生活



結合湯姆熊社區資源 進行統合協調能力課程



推動社區健康活動-共創老幼共學



飲食營養教育

親師生



健康飲食面面觀

- 👉 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



營造良好飲食環境

111年10月 日新.新興國小午餐菜單

供應人數：日新國小 850人 新興國小 750人

營養師的話

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果
1	10月3日	一	米飯	洋芋燒肉	黃瓜三色	蒜香空心菜	什錦菇湯	
2	10月4日	二	米飯	醬爆干丁	蒸蛋	彩椒青花菜	蘿蔔味噌湯	水果
3	10月5日	三	鍋燒意麵		珍珠丸子	蒜香麵包		乳品
4	10月6日	四	鮭魚飯	鮭魚鬆	紅燒獅子頭	塔香海帶根	餛飩湯	水果
5	10月7日	五	米飯	左宗棠雞	洋蔥炒蛋	豆蔞油菜	黃瓜排骨湯	
6	10月11日	二	米飯	韓式燒肉	培根烘蛋	有機蔬菜	冬瓜薏仁排骨湯	水果
7	10月12日	三	麵線糊		葉子肉圓	涼拌小瓜	海帶干絲	乳品
8	10月13日	四	米飯	特里亞其	炒四寶	雞油高麗絲	青菜蛋花湯	水果
9	10月14日	五	米飯	樹子豆腐蒸魚	螞蟻上樹	菇炒豇豆	當歸鴨湯	
10	10月17日	一	米飯	照燒豆包	麻油蛋麵線	豆酥地瓜葉	三絲湯	
11	10月18日	一	米飯	泰式塔香肉	泡芙絲瓜	鱒色高麗菜	芋菜湯	水果
12	10月19日	三	野菇燉飯	地中海魚夫湯	義式烤菜	橙香綠茶	豆漿	
13	10月20日	四	米飯	玉米滑雞	紅蘿蔔炒蛋	泡菜黃豆芽	蛤蚧冬瓜湯	水果
14	10月21日	五	米飯	香蔥滷肉	XO醬瓠瓜	起司黃金蔬	白菜雞湯	
15	10月24日	一	米飯	蛋黃蒸肉	彩椒玉米	菇炒味美菜	魚皮湯	
16	10月25日	二	米飯	蔥爆豆腐	西班牙烘蛋	沙茶A菜	麻油湯	水果
17	10月26日	三	酸辣湯餃		豬肉餡餅	三色小瓜		乳品
18	10月27日	四	米飯	椒鹽雞翅	佛跳牆	魚香三鮮	紫菜蛋花湯	水果
19	10月28日	五	米飯	黑椒魚柳	銀芽雞絲	炒油菜	蘿蔔排骨湯	
20	10月31日	一	米飯	彩椒骰子肉	泡菜炒年糕	有機葉菜	山藥雞湯	

鮭魚、鮪魚等深海魚類的魚油中含有非常豐富的EPA和DHA，這二種極長鏈的不飽和脂肪酸，對我們的眼睛、頭腦和心血管健康非常有益，但是鮭魚和鮪魚體型相對大，毒物生物累積量相對大，此時做日式鹹魚的「鯖魚」就是很好的選擇。

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的特色之一。燉飯使用的是未精製的杜蘭麥，而在台灣我們有糙米，一樣未精製，口感也相似(有嚼勁)；而漁夫湯是由「惜食」的概念所發展出的雜魚高湯加上各種

供應人數：日新國小 850人 新興國小 800人

紅豆包	乳品	<p>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呢。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。</p> <p>可以吃一顆「善存」來取代吃蔬菜水果嗎？</p> <p>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</p>
三絲湯	水果	
瓜魚丸湯	水果	
芋味噌湯	水果	
毛豆莢	乳品	
毛豆腐湯	水果	
菜雞湯		
品鍋湯		
翠羹湯	水果	
菜蛋花湯	乳品	
餛飩湯	水果	
蘿蔔排骨湯	水果	
米濃湯	乳品	
利冬瓜湯	水果	
綠豆湯		
薏仁排骨湯		



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

結合社區資源 建置食育教室~食養居



增能研習~飲食均衡以身作則

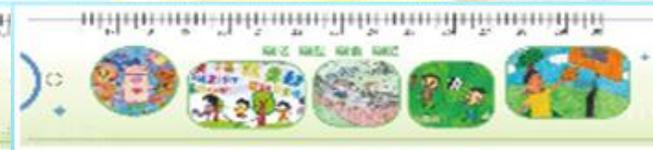


增進健康社會環境氛圍

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	單位	紀錄	項目	姓名	單位	紀錄
三年級 500公尺	林政宏	三年級	1:50	三年級 200公尺	林政宏	三年級	1:10
三年級 100公尺	林政宏	三年級	1:00	三年級 100公尺	林政宏	三年級	1:00
三年級 50公尺	林政宏	三年級	0:50	三年級 50公尺	林政宏	三年級	0:50
三年級 20公尺	林政宏	三年級	0:20	三年級 20公尺	林政宏	三年級	0:20
三年級 10公尺	林政宏	三年級	0:10	三年級 10公尺	林政宏	三年級	0:10
三年級 5公尺	林政宏	三年級	0:05	三年級 5公尺	林政宏	三年級	0:05
三年級 2公尺	林政宏	三年級	0:02	三年級 2公尺	林政宏	三年級	0:02
三年級 1公尺	林政宏	三年級	0:01	三年級 1公尺	林政宏	三年級	0:01
三年級 0.5公尺	林政宏	三年級	0:00.5	三年級 0.5公尺	林政宏	三年級	0:00.5
三年級 0.1公尺	林政宏	三年級	0:00.1	三年級 0.1公尺	林政宏	三年級	0:00.1



學校獲獎與投入

學校獲獎

106 學年

1. 參加臺南市健康促進績優學校評選獲得績優

107 學年

1. 參加臺南市 國中小學傳統藝術比賽榮獲國小組舞龍項目甲等

108 學年

1. 參加全國健康體位績優遴選獲得優良
2. 參加臺南市校園健康主播比賽獲得佳作
3. 參加臺南市健康體適能與飲食教育行動計畫獲得第二名
4. 參加臺南市國中小學傳統藝術比賽榮獲國小組舞龍項目甲等

109 學年

1. 參加全國視力保健績優學校遴選獲得第二名優等
2. 參加臺南市校園健康主播比賽第三名

<https://www.youtube.com/watch?v=guJkU2DUZ7c&feature=youtu.be>

3. 參加臺南市健康體適能與飲食教育行動計畫第一名
4. 參加臺南市國中小學傳統藝術比賽榮獲國小組舞龍項目特優

110 學年

1. 參加臺南市校園健康主播比賽獲得佳作
2. 參加臺南市健康體適能與飲食教育行動計畫獲得第一名

111 學年

1. 參加臺南市111年獨輪車錦標賽獲得優等
2. 參加學生傳統藝術-鼓術比賽國小組獲得優等
3. 參加臺南市學生傳統藝術-舞龍比賽國小組獲得甲等
4. 參加教育部體育署全國各級民俗體育競賽舞龍比賽國小組優等

學校投入

106 學年

1. 擔任臺南市視力保健議題中心學校

107 學年

1. 擔任臺南市視力保健議題中心學校

110 學年

1. 擔任臺南市視力保健議題中心學校
2. 獲得澧食基金會與教育局補助成立食育教室
3. 澧食基金會主廚入校
4. 辦理臺南市第三屆廚藝大賽
5. 辦理校園營養教育巡迴列車闖關活動「勇闖Health（獅）王國」（由本校聯手專業營養師及長榮大學一起規劃營養知識闖關活動）
6. 協助辦理臺南市健促闖關-視力保健闖關

111 學年

1. 辦理臺南市第四屆廚藝大賽
2. 擔任臺南市視力保健議題中心學校
3. 辦理臺南市營養巡迴計畫
4. 辦理臺南市食農教育假日親子營與平日校際營
5. 協助辦理臺南市健促闖關-視力保健闖關
6. 申請臺南市政府衛生局「112年健康校園計畫」通過
7. 參加財團法人佳尼特教育基金會在新營文化中心演藝廳舉辦「藝陣音樂節戲看南瀛演藝」展演<https://www.allnews.tw/news/44361>
8. 新永安到校拍攝學校實施營養教育情形

<https://www.youtube.com/watch?v=29Vqp3RwnVE>



活力校園

健康加分



20230220日新國小402、502和602參加臺南市第二屆馬拉松接力班隊對抗賽，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>



鄭國雄
 2022年4月23日 · 📍
 投考後運動團隊回歸運動，配合學校大手牽小手活動，比賽在總教練郭嘉龍帶團小跑熱活動。
 隊長60406一馬當先，班長50214副班長50219緊追在後，40121、30103、30520不想被甩掉成為第一集團，50415、30121、30119和20307在吳導和郭助當柱子和幫忙推車也成功完成十公里路跑活動。
 特選：總選員任琦60406、50415、50214、50219、40121、30119、30121、30520、30103、20307 加油加油！
 感想：第一真難呀！真說都不會累
 第二真真成員的默契比較真..... 顯示更多





期許與展望



☺ 許孩子一個**健康、明亮**的未來

☀ 迎接每一個**充滿希望**的快樂天

🌱 願健康種子能在日新**發芽茁壯**

