



臺南市七股區七股國民小學



七股區樂齡中心始業式典禮

七股國小協助辦理七股區樂齡中心在本週正式開始上課，而 13 日時在七股國小的樂齡中心進行始業式典禮。

一早學校除了有同學來上課之外，從這學期開始，學校多了許多的同學，而這群同學年紀有點大，但學習的熱情卻不減，都想到學校來學習新知。原來是樂齡中心的阿公阿嬤來到學校上課。低年級的同學不時張望著教室裡這群阿公阿嬤，對於他們來到學校上課都非常的感到興趣。



這學期樂齡中心也開設了許多課程，大致上可以分為核心課程，例如老人衛生保健、交通安全、反詐騙等，另外還有自主課程，有歌唱，有烹飪，舞蹈及烘焙等課程，再加上第三類的服務課程，讓老人家有機會也可以服務他人。

校長表示希望這些長者來到學校除了學習之外，更重要的是讓自己更快樂，更健康，活到老學到老，活到老活得更好。校長更利用始業式鼓勵這些阿公阿嬤們能持續地來上課，並介紹鄰居一起來學習，一起為老年生活做更精彩的安排。



◆ 黑琵尼斯英語每週一句 I don't understand....我不懂

◆ A: Betty broke up with her new boyfriend.

◆ B: **I don't understand** how could this happen?

健康促進教育——健康體位宣導

本週校長特別利用週會時間向全體同學宣導健康體位的五大核心及 BMI 的計算方式。

在校長的解說之下大家都記住一個健康體位的口訣— 85210，8 就是每天睡滿 8 小時，5 就是天天五蔬果，2 就是四電少於 2，少用電腦、平板、手機及少打電動，1 就是天天運動 30 分鐘，0 就是

多喝開水，少喝含糖飲料，每天至少要喝 1500CC 的水。此外校長更提醒大家含糖飲料的過患，會讓人過動、焦慮、易怒及影響生長等，要同學們能才喝含糖飲料，確保身體的健康。

在校長的宣導下對於健康體位的核心概念大家就更清楚了，但最重要的還是要知行合一，才能擁有健康的身體。



三月份閱讀小達人頒獎暨文學月推推書

三月份借閱書籍排行榜的同學在週會時接受校長的頒獎，校長提醒同學除了閱讀大量的書之外，如何去思考及理解書中的內容，更是閱讀的重點，也是同學們自學的基礎。所以期許同學們一定要多花一些時間在閱讀。



此外兒童文學月—閱讀推推書活動也正在校園中進行，希望同學能看過的好書寫下推推薦的內容給大家，讓大家一起來閱讀好書，讓書香能飄向各地。



市長盃語文競賽——作文獲優勝

本週日市長盃語文競賽正式展開，由勝郎主任、孟文老師及閩南語老師協助帶隊參與比賽，參加項目有字音字型、作文、國語及閩南語朗讀比賽，同學有的第一次參加，難免較為緊張，但仍然表現相當沈穩。最後陳惠柔同學參加的作文比賽獲國小 A 組優勝，大家一起給予鼓勵。

